



Gottfried Posch

Infokoffer Buddhismus



ISSN 1614-4244

herausgeber
fachstelle medien und kommunikation
schrammerstraße 3
80333 münchen

<http://www.m-u-k.de>

november 2009

Vorwort

Der Buddha setzte vor seinem Tod keinen Nachfolger ein. Vielmehr forderte er seine Jünger auf, die Lehre sollte fortan ihr Meister sein.

Dies hatte zur Folge, dass sich seine Nachfolger über die Worte des Buddha uneins wurden und dass sich verschiedene Schulen bildeten.

Tatsächlich bindend sind für die gläubigen buddhistischen Laien **fünf Verpflichtungen:** nicht zu **töten**, nicht zu **stehlen**, nicht zu **lügen**, nicht die **Ehe zu brechen** und keine **berauschenden Getränke** zu genießen.

Der Mensch, der der Lehre des Buddha folgt, tut dies, um aus dem endlosen Rad der Wiedergeburt ausbrechen zu können. Dies kann ihm aber nur gelingen, wenn alles Karma früherer Existenzen beseitigt ist. Dabei hilft ihm der „Edle Achtfache Weg“.

Dieser Heilsweg besteht in der rechten Anschauung und Gesinnung, in rechtem Reden, Handeln und Leben, rechtem Streben, Denken und Sich versenken. Verschiedene Begriffe dieses Heilswegs sind gleichbedeutend. Man kann den „Edlen Achtfachen Weg“ auf drei Stufen zurückführen.

Erstens: Sittlichkeit, also tugendhaftes Verhalten in Gedanken, Worten und Taten.

Zweitens: Versenkung in eine innere Meditation.

Drittens: Die erlösende Erkenntnis.

Neben den Menschen bedürfen auch Götter, Geister, Dämonen und Tiere der Erlösung und sind dem Kreislauf des Werdens und Vergehens, der Geburt und dem Tod unterworfen.

Es gibt drei große Buddhaschulen bzw. Richtungen, die jeweils unterschiedliche Religionsformen und Inhalte haben. Manche Riten, Gebräuche, Meditationen, Götter und dergleichen sind z.B. nur in einer Buddhistischen Religion bzw. Region zu finden.

Die kleinste Buddhistische Bewegung ist der tibetanische Buddhismus. Er ist wohl der bei uns bekannteste – tibetanische Mönche leben bei uns – der Dalai Lama ist im Westen kein Unbekannter und die Medien berichten über vielfältige Weise über Tibet und deren Religion.

Es ist unmöglich die gesamte Breite der buddhistischen Lehren, Erscheinungsformen bzw. Traditionen in unserem Materialkoffer wiederzugeben.

Deshalb wurde bei der Auswahl zur Gestaltung des Infokoffers „Buddhismus“ vorwiegend auf Inhalte des Tibetanischen Buddhismus eingegangen.

Dieser Materialkoffer soll dazu beitragen, den Buddhismus mit originalen Gegenständen, Arbeitshilfen und Medien etwas verständlicher zu machen, um die Menschen, die sich zum Buddhismus bekennen, besser zu verstehen.

Anschauungsmaterialien



Gebetsmühle – Mani-Mühle

Die Mani-Mühle ist außen mit dem großen Mantra des Mitgefühls „Om Mani Padme Hum“ verziert und innen mit Gebeten und Mantras in Form von kleinen Papierstückchen (Rolle) gefüllt. (OM steht für den gereinigten Körper, Rede und Geist; MANI repräsentiert sein Juwel, PADME repräsentiert die Lotusblüte, die Reinheit; HUM repräsentiert den Wunsch, ein starkes Herz zu entwickeln).

Im tibetischen Buddhismus werden Gebetsmühlen gedreht, um körperliche Aktivität und geistig-spirituelle Inhalte miteinander zu verknüpfen. Ein grundsätzliches Ziel dieser Handlung und grundlegende Methode ist es, alle Aspekte der Lebenswirklichkeit, also auch einfachste körperliche Handlungen, wie das Drehen einer Gebetsmühle, in den Pfad zur Erleuchtung zu integrieren.

Mit dieser inneren Einstellung dient das Drehen der Gebetsmühle nach buddhistischer Überzeugung dazu, ein gutes Karma anzuhäufen. Eine einfache Motivation dieser Praxis ist es, bei der Drehung der Gebetsmühle den Wunsch zu hegen, dass alle sich in der Walze befindlichen Mantras durch die Drehung zum Wohle aller fühlenden Wesen wirken, deren Leid beseitigen und ihnen Glück bringen und dass alle darin enthaltenen Mantras während des Drehens Licht zu allen fühlenden Wesen ausstrahlen, deren Leid beseitigen und schlechtes Karma auflösen.



Gebetskette - Akshamala

Die buddhistische Gebetskette hat 108 Perlen. Bei der kleinen Kette sind es Holzperlen, bei der großen Kette Bodi-Baum-Kerne. Bei jeder Perle wird ein Mantra (Heilige Sätze oder Silben) oder eine Anrufung gesprochen. So wird im Buddhismus jeder Buddha über ein eigenes langes Mantra angerufen und visualisiert. Mantras können entweder sprechend, flüsternd, singend oder in Gedanken rezitiert werden. Die 108 Perlen der buddhistischen Ma-

la symbolisieren die 108 Bände der gesammelten Lehren Buddhas.



Gebetsfahnen - Dar Cho

Die Gebetsfahnen spielen in der tibetischen Kultur eine wichtige Rolle. Sie wehen rund um die Stupas, auf Gebirgspässen, über Klöstern, Straßen und Innenhöfen. Die Dar Cho werden an einer Leine, einer Stange oder Masten mit Hilfe der herausragenden Laschen verknotet. Der Wind soll das, wofür das Symbol oder der Text auf der Fahne steht, überall hin tragen und somit allen Menschen Glück, Frieden, Wohlergehen etc. bringen.



Die Gebetsfahnen bestehen aus fünf bedruckten Stoffstücken in den Farben der fünf Elemente bzw. Buddhafamilien. Blau: steht für Buddha Akshobhya, verkörpert das Element Wasser und die Transformation von Hass und Zorn in spiegelgleiche Weisheit. Weiß: steht für

Buddha Vairochana, Element Raum/Äther, verkörpert die Transformation von Stolz, Unwissenheit und Verblendung in transzendente, universelle Weisheit. Rot: Buddha Amitabha, Element Feuer, steht für die Transformation von Leidenschaft und Begehren in die Weisheitsqualität der Unterscheidung. Grün: Buddha Amoghasiddhi, Element Luft, steht für die Transformation von Neid und Geiz in alles vollendende Weisheit. Gelb: Buddha Ratnasambhava, Element Erde, steht für die Transformation von Egoismus in die Weisheit der Wesensgleichheit.

Auf den Gebetsfahnen sind: Die grüne Tara - sie verkörpert den aktiven Aspekt des Mitgeföhls und wird auch als Nothelferin angerufen. Padmasambhava, der aus dem Lotus Geborene - er ist einer der bedeutendsten Persönlichkeiten des tibetischen Buddhismus. Über keinen Heiligen gibt es mehr Legenden und Erörterungen. In Tibet wird der erste fassbare Begründer des tibetischen Buddhismus auch Guru Rinpoche, „Kostbarer Lehrer“, genannt. Weiterhin sind das Windpferd Lungta und die Tiere der Himmelsrichtungen und zahlreiche glücksbringende Gebete und Mantras aufgedruckt. Das Windpferd ist ein Symbol für etwas „Schnelles, was den Raum durchdringt“. Auf dem Rücken trägt es das „wunscherfüllende Juwel“. In den Ecken der Fahne befinden sich Abbildungen von Symboltieren. Diese Wesen repräsentieren die vier Elemente Erde,

Wasser, Feuer und Luft und haben eine tiefe symbolische Bedeutung. Oben links sieht man den Garuda, der eine Schlange frisst (Khung), er steht für das Element "Feuer", spirituelle Erfüllung und das Abwenden von übel gesinnten Gedanken, der Drache (Drug) (Element Wasser) in der Ecke oben rechts steht für Energie und die Beseitigung von Hindernissen. Der Tiger (Tag) unten rechts (Element Luft) ist das Symbol für beständige Wachsamkeit und der Löwe (Sengg) (Element Erde) unten links steht für Mut.



Vajra und Glocke

Sie sind die wichtigsten Ritualgegenstände des tibetischen Buddhismus. Sie stehen für Weisheit und Methode. Ihre fünf Streben, die in einem Punkt zusammenlaufen, symbolisieren die Einspitzigkeit und die fünf Weisheiten der Dhyani-Buddhas. Gemäß der Sichtweise der buddhistischen Lehre symbolisiert der Vajra die unzerbrechlichen Qualitäten von Diamanten, die unzerstörbare Kraft eines Donnerkeils und die untrennbare Klarheit des Raums.

Er symbolisiert zentral die Undurchdringbarkeit, Unaufbrechbarkeit, Unteilbarkeit, Unzerstörbarkeit der Erleuchtung, des Buddhazustandes

als Vajra-Geist. Im tantrischen Buddhismus symbolisiert das Vajra das Mitgefühl, das dort für ein großes Glückseligkeitsbewusstsein steht. Es gilt auch als das buddhistische Sinnbild des männlichen Prinzips. Die Glocke gilt als Sinnbild der Vergänglichkeit und des weiblichen Prinzips. Zusammen sind Vajra und Glocke das Symbol, das den Pfad zur Erleuchtung verkündet: Weg und Ziel sind eins.

Der Vajra ist das vorherrschende Attribut bei allen Darstellungen von Gottheiten bzw. Yidams des Vajrayana; bei friedvollen Gottheiten ist er ein Zepter und eine unzerstörbare Waffe bei zornvollen Gottheiten. Der Vajra symbolisiert das männliche Prinzip, die Methode oder die geschickten Mittel, der mit der rechten oder männlichen Hand gehalten wird. Er wird meist zusammen mit einer Glocke (skt.: ghanta; tib.: drill bu) verwendet, die Weisheit symbolisiert, und mit der linken oder weiblichen Hand gehalten wird. Ihr gemeinsames Auftreten, ihre gemeinsame Verwendung repräsentiert die perfekte Vereinigung von Mittel und Weisheit. Der Gebrauch des Vajras und des Begriffes zieht sich durch alle Ebenen buddhistischer Philosophie und Praxis und ist untrennbar Teil der gesamten Lehre.

Doppelvajra: Das Doppeldiamantzepter verkündet das Vorhandensein des Absoluten in allen fünf Himmelsrichtungen. Er dient auch als Symbol für Harmonie, Unveränderlichkeit und Allwissen.



Opferschalen

Die traditionellen sieben Opfergaben oder mit Safran gefärbtes Wasser werden in diesen Schalen vor den Abbildern der Buddhas aufgebaut und sind wichtiger Bestandteil jedes Altars. Das Heilige Wasser muss jeden Tag gewechselt werden.



Butterlampe Dipa = das Licht/ die Butterlampe = höchste Wirklichkeit

In Tibet sagt man, dass die Weisheit des Dharma die Unwissenheit ganz so vertreibt, wie der Schein der Butterlampe den Raum erhellt. Auf jedem Altar und besonders zu festlichen Anlässen werden Lichter als Symbol der Weisheit dargebracht. Das Licht wird als eine Erscheinung angesehen, die in verschiedenen Abstufungen das ganze Universum erfüllt. Man glaubt, dass das Licht den Toten in die jenseitigen

Welten geleitet. Das Licht gilt als Symbol der höchsten Wirklichkeit und ist somit eines der wichtigsten Opfergaben in buddhistischen Ritualen. Es wird wertvolles Material verwendet wie eben Ghee (Butter), um die Opfergabe zu betonen. Als Opfergefäß dient die Dipa.



Räucherstäbchen

Räucherstäbchen werden im Buddhismus bei Zeremonien und Meditationen verwendet. Dem Rauch wird dabei eine reinigende Wirkung zugesprochen.

Die Räucherstäbchen werden in Nepal und direkt in Tibet unter strenger Einhaltung buddhistischer Regeln hergestellt. So sind z.B. keine tierischen Substanzen enthalten, da dies der religiösen Überzeugung der Buddhisten widerspricht. Viele Arten von Räucherstäbchen, die durch alte buddhistische Rezepte hergestellt werden, haben meistens einen spirituellen Hintergrund. Dazu dienen beispielhaft die im Materialkoffer beigelegten Räucherstäbchen:

Tara Healing Incense sind handgedrehte Räucherstäbchen aus 31 Kräutern, die in der traditionellen

tibetischen Medizin gegen Stress, Depression und Spannungen verwendet werden.

Die Kalachakra Incense Räucherstäbchen helfen die Hindernisse auf dem Weg zum Nirvana überwinden.



Räucherstäbchenhalter

Räucherstäbchen gehören zum Alltag jedes gläubigen Buddhisten. Neben der Opferung von Räucherstäbchen im Tempel hat fast jede Familie in ihrem Haus einen kleinen Hausaltar bei dem Räucherstäbchen angezündet werden. In wohlhabenden Häusern gibt es ein separates Gebetszimmer. Hier werden auch täglich Räucherstäbchen zur Ehre der Götter angezündet.



Pustaka = heiliges Buch

Das heilige Buch ist ein Symbol der Weisheit, der Vollkommenheit der Erkenntnis. Es deutet auf die Ge-

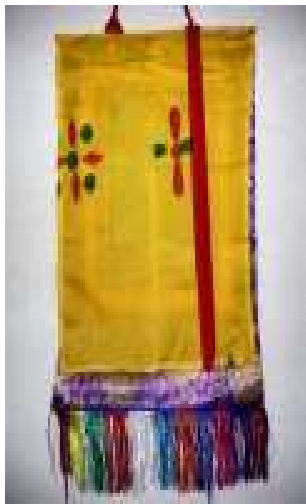
lehrsamkeit und Weisheit hin. Dies ist im Buddhismus die wichtigste geistige Kraft, nur durch sie kann Befreiung eines Wesens vom Leiden erreicht werden. Dieses Buch hat zwei Holzdeckel, zwischen welchen einzelne, beidseitig beschriebene Pergamentblätter liegen. Das Ganze wird von einem Band zusammengehalten. Folgende Texte sind in dieser Meditationsgebetsammlung: Der Strom vom Nektar; Die Meditation der weißen Tara; Die Sieben Schützerinnen; Bittgebet an die Bhagavati Tara; Strom des Vaidurja; Das Ritual des Medizin Buddha.

Textbeispiel: „Wir bekennen negative Handlungen und schwere Verfehlungen und widmen den Verdienst (dem Erlangen) der Erleuchtung. Möge alles glückverheißend sein, frei von Krankheit, Leid und schädlichen Handlungen. Die weltlichen Gottheiten kehren an ihre Herkunftsorte zurück. Die Yese Sempa verschmelzen mit mir. Alles wird zur ursprünglichen, reinen, allguten Offenheit – wie wunderbar.“



Katag – Begrüßungs- und Opferschal

Der traditionelle Katag wird ehrenwerten Lamas und hochstehenden Gästen zur Begrüßung umgehängt und dient gleichermaßen als Zierde der Statuen auf dem Altar. Er ist mit acht glücksverheißenden Symbolen und tibetischen Formeln bestückt.



Die Thangka ist ein in Seidenstoff eingefasstes Rollbild, das verschiedene religiöse Funktionen erfüllt. Es ist ein stilisiertes tantrisches Bild der Welt. Gleichzeitig zeigt es spirituelle Themen, die sich in gegenständlicher Form im Bild wieder finden.



Das Bild ist rechteckig und wird auf Seide oder Leinen mit mineralischen Farben gemalt, wobei die Schattierungen in pflanzlichen Farben ausgeführt werden. Die Anfertigung eines Thangkas ist eng mit Riten und Meditationsübungen verbunden und wird als äußerst verdienstvolle Handlung angesehen. Die größte Bedeutung kommt dem Thangka jedoch bei der Ausübung eines Sadhana zu, wo das Bild die Aufgabe einer Gedächtnisstütze zur Visualisierung übernimmt. Auf dem Bild dargestellt ist die grüne Tara. (Tara bedeutet wörtlich "die Retterin" und ist eine weibliche, friedvolle Manifestation der erleuchteten Weisheit. Es heißt, sie sei aus einer Träne des Bodhisattva Avalokiteshvara entstanden, sie gilt deshalb als eine seiner Erscheinungsformen. Tara ist die Essenz des Mitgefühls. Bodhisattva ist ein Individuum, das darauf hinarbeitet, ein Buddha zu werden). Die grüne Tara verkörpert das aktive Mitgefühl aller Buddhas. Sie soll ursprüngliche Weisheit vermehren, vor den verschiedenen Arten der Angst schützen, und führt die Praktizierenden zur Erleuchtung.



Maitreya

Maitreya (tibetisch Byampa) ist der Buddha des kommenden Zeitalters und der 5. und letzte der als Mensch auf der Erde erscheinenden Buddhas. Sein Name ist von „maitri“ - Liebe - abgeleitet. Im Tibetischen erscheint er in der Regel in sitzender Haltung („bhadrasana“) auf einem Thron mit dem Schmuck eines Bodhisattva. Er zeigt die Geste des Drehens des Rades des Dharmas, als weitere Attribute sind eine Schatzvase und ein Rad an seiner Seite zu sehen.

Der Legende nach hält er sich bis zum jetzigen Zeitpunkt im Himmel auf und wartet darauf, als nächster Buddha auf der Welt zu erscheinen. Als kommender Weltenlehrer soll Maitreya in ungefähr 30.000 Jahren in Erscheinung treten.

Ikongraphisch wird er mit auf dem Boden ruhenden Füßen dargestellt, als Andeutung seiner Bereitschaft, sich zu gegebener Zeit von seinem Sitz zu erheben und in die Welt zu kommen.



Siddharta Gautama

Siddharta Gautama mit der Erdberührungsgeste. Es wird angenommen, dass Buddha Gautama 550 Inkarnationen hatte. Um ihn von den früheren und zukünftigen Buddhas zu unterscheiden, wird er als Löwe des Sakya-Geschlechts bezeichnet, der Sohn Königs Suddhodana und der Königin Mayadevi. Er wurde 563 v. Chr. in Lumbini geboren. Mit dem Vorsatz, die Ursache allen Leidens zu finden, erlangte er nach 6jährigem Fasten und Meditieren Erleuchtung unter einem Bhodibaum. Er wirkte 45 Jahre auf dem indischen Subkontinent mit seinen wohltätigen Lehren. Er starb im Alter von 80 Jahren in Kusinagara. Er wird mit einer Almosenschale in der linken Hand dargestellt, die rechte Hand hält er in der Geste der Erdberührung.



Japanischer Amitabha-Buddha

Japanischer Amitabha-Buddha (grenzenloses Licht), ist einer der ältesten Meditationsbuddhas. Er wird in Samadhi-Haltung dargestellt, seine Handflächen nach oben gefaltet auf seinem Schoß liegend. Er personifiziert die Erkenntnis der fünf Buddha-Energien und wird verehrt um Erlösung zu erlangen. Als Element entspricht ihm das Feuer.



Hotei

Lachende Buddhafigur. Hotei ist eine populäre Figur der chinesischen und japanischen Volksreligion. In Japan zählt er zu den Sieben Göttern des Glücks. Sein Name bedeu-

tet Hanf- (bzw. Jute- oder Leinensack), und tatsächlich ist ein solcher Sack sein Markenzeichen. Er wird als dickbäuchiger, lachender Mönch dargestellt und auch als Lucky Buddha bezeichnet. Als stets gut gelaunter, besitzloser Mönch stand er für die Tugend der Selbstgenügsamkeit. Sein prall gefüllter Sack, in dem er seine Almosen verstaut, besagt, dass der, der mit wenig zufrieden ist, den größten Schatz besitzt.



Tongkak

Mönchsweste, wie sie von tibetisch-buddhistischen Mönchen und Yogis getragen wird.

Medien



WHITE TARA

Poster: White Tara

Die weiße Tara ist ein weiblicher Bodhisattva des Mitgefühls mit der Fähigkeit, ihre Verehrer zu schützen und sie aus Leid, Gefahren und Ängsten zu retten. Sie gilt als Verkörperung der mütterlichen Liebe. Ihre rechte Hand zeigt die Geste der Gunstgewährung, ihre linke Hand hält einen dreifachen Lotos. Ihre Augen, zu denen neben den menschlichen Augen noch je eins auf der Stirn, auf den Füßen und auf den Händen dazukommt, symbolisieren ihre Fähigkeit, Leiden in allen Regionen der Welt wahrzunehmen. Sie ist eine der am häufigsten verehrten Schutzgottheiten.

Die weiße Tara gilt als Symbolfigur der Reinheit und wird mit Schmuck und der 5-blättrigen Krone des „Weltenüberwinders“ dargestellt. Sie sitzt in der Lotusposition (Padmasana), während die grüne

Tara zumeist in lockerem Sitz dargestellt wird. Sie besitzt 7 Augen: in der Stirnmitte und in den Handflächen und Fußsohlen. Als 7-Äugige mit übernormalen Erkenntnisorganen gilt sie als die Besitzerin überragender Weisheit.

„Während des Tages denke immer wieder an Tara. Vergegenwärtige sie Dir nicht als Person, sondern als Liebe, welche wie ein angenehmer Frühlingshauch Dich umweht und alle Dinge durchdringt.“

Wenn Du Deine Meditation beginnst, kannst Du Dir Tara als ein strahlendes menschliches Lichtwesen vorstellen.

Sie ist bereit, Deinetwegen menschliche Gestalt anzunehmen, weil sie dadurch mit Dir in Kontakt treten kann, von Angesicht zu Angesicht.

Reinige Deine Hände und stelle eine Blume vor den Altar und zünde ein Räucherstäbchen an.

Wenn Du kannst, setze Dich hierbei vor ein Tanka. Betrachte ihren Körper als Deinen Körper, als einen Körper, der aus purem Licht gemacht ist. Die Stirne ist mit einem Diadem in Gestalt eines dritten Auges geschmückt. Ihr (Dein) Antlitz lächelt und strahlt Liebe und Verständnis. Dann schließe Deine Augen und beginne Deine Meditation mit einem innigen Gebet - das Tara Mantra: OM TARE TU TARE TURE SVAHA. Bete dies immer einige Male vor der Meditation, es wird Dir zu

einem vertrauten inneren Ruf und Tara wird zu Dir eilen, wenn sie Dich rufen hört.

Nun stelle Dir vor, wie Dein Lichtkörper zu wachsen beginnt, immer größer wird, bis zur Größe des Raumes, bis zur Größe des Hauses und schließlich den gesamten Kosmos erfüllend. Alles, was lebt, ist nun in Dir, ein Teil von Dir. Bleibe in diesem Zustand so lange wie möglich.

Beende die Meditation dadurch, dass Du Deinen kosmischen Tara-Lichtkörper wieder kleiner werden lässt, bis zur Größe einer Perle, die Du in Deinem mystischen Herzen als großen Schatz aufbewahrt hältst.“



THE MEDICINE BUDDHA
(Illustration: Sagar Media)

Poster: The Medicin Buddha

Bhaishaja Thathagata / Medizinbuddha ist in der Lage, alle Krankheiten zu heilen. In der Hand hält der "Medicine"-Buddha, der seelische wie körperliche Leiden heilen

soll, eine mit Medizin gefüllte Schale mit Lotusdekoration. Die abwärtsweisende Hand deutet die Bereitschaft an, das Gewünschte zu gewähren.

Medicine Buddha ist die liebevolle Energie des tibetischen Buddha des Heilens. Diese Energie ist von einer immensen Kraft und es gilt in hohem Grade vorteilhaft, das Buddha Bild der Heilung zu meditieren und seine Beschwörungsformel mit dem Wunsch zu singen, um Leiden zu vermindern und somit Klärung und auch Heilung zu erreichen.

Für die Weitsicht und als Erleuchtung bringt diese Energie Einfühlungsvermögen für alle lebenden Wesen und unterstützt in der Tätigkeit, sie vor den körperlichen und geistigen Schäden, sowie andere Gefahren und Hindernissen zu bewahren und zu schützen.

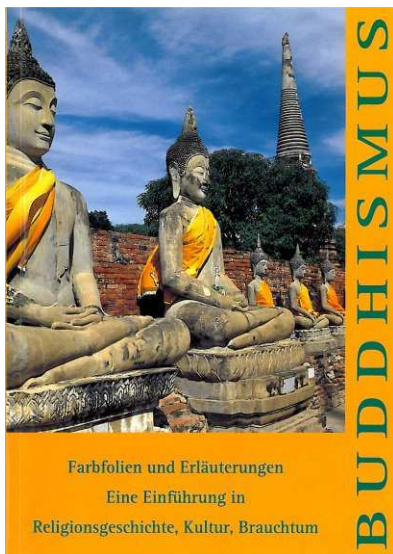
Die Buddha Medizin hilft auch darüber hinaus, die drei Gifte zu bearbeiten und auszurotten:

Neid - Hass - Unkenntnis

die, entsprechend buddhistischer Lehre, die Quelle aller Krankheit und Gefahren sind.

Sie ist die Verkörperung der heilenden kompletten Energie des Buddhas und besitzt die Fähigkeit, die zutreffende Ursache allen Kummers zu sehen, ob psychisch, körperlich, seelisch oder auch auf der geistigen Ebene.

Viele Jahrhunderte sprachen Buddhisten Beschwörungsformelgebete, um Heilung auf geistiger Ebene, zusammen mit der Heilung für allgemeine Probleme für Körper und Verstand zu bringen, indem Symbole oder Mantren oder Beschwörungsformeln gesprochen werden. Diese können einen speziellen heilenden Segen herbeileiten.



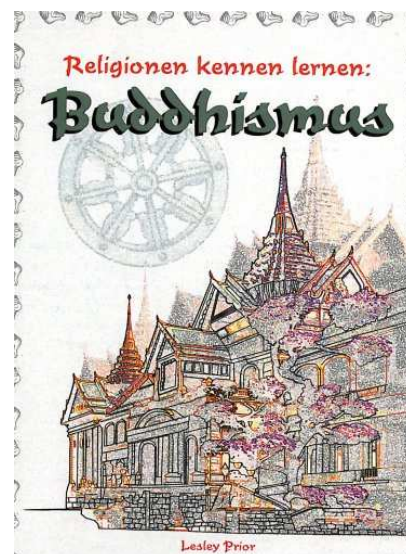
Farbfolien: Buddhismus

Die Arbeitshilfe enthält 20 Farb- und 4 Schwarzweißfolien mit Erläuterungen. Sie sind in sechs verschiedenen Bereichen gegliedert:

1. Tempel
2. Gründer und Mönche
3. Religiöses Leben
4. Der Jahreslauf
5. Ausbreitung
6. Kunst

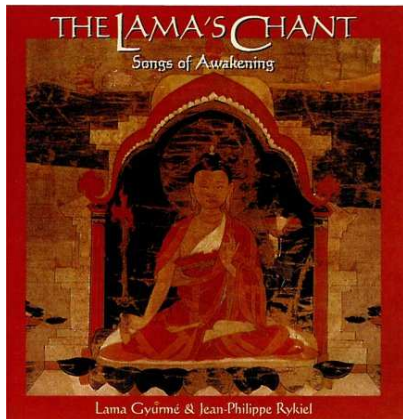
Der zweite Teil enthält eine Einführung in Religionsgeschichte, Kultur und Brauchtum. Inhaltsverzeichnis:

- Was ist Buddhismus?
- Wer ist ein Buddhist, eine Buddhistin?
- Wie ist der Buddhismus entstanden?
- Die Lehre
- Die Literatur des Buddhismus
- Verschiedene Formen des Buddhismus
- Mönchtum
- Heilige Orte
- Der buddhistische Alltag
- Der Jahreslauf
- Meditation
- Buddhismus im Westen



Arbeitsblätter:
Religion kennen lernen:
Buddhismus

Die Materialien dieser Arbeitshilfe helfen Kindern, buddhistische Traditionen und Bräuche kennen zu lernen.



CD The Lamas Chant – Songs of Awakening

Titel:

Der Wunsch nach Erleuchtung
Guru Rinpoche: Das Mantra des
Padmasambhava

Das Tsak-Opfer: Vajra-Melodie

Die Anrufung des fernen Lama
Gebet um langes Leben für Kalu
Rinpoche

Meisterhafte Meditationsmusik 51
min. Lamas Gyurme tiefe und star-
ke Stimme wird im Hintergrund von
ruhigen Klängen untermalt. Die
stimmungsvolle Wirkung lässt ei-
nen zur Ruhe kommen.

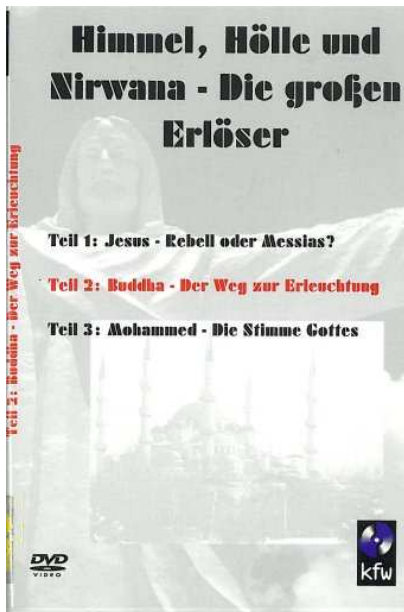
Die Bezeichnung „Guru Rinpo-
che“ (wörtlich kostbarer Guru) be-
zieht sich spezifisch auf den Yogi
Padmasambhava aus Kaschmir,
dem bei der offiziellen Einführung
des Buddhismus im 8. Jahrhundert
in Tibet besondere Bedeutung zu-
kommt. Nach 30 Jahren einsamer
Meditation im Himalaja begann Ka-
lu Rinpoche, einer der größten tibe-
tischen Yogis dieses Jahrhunderts,

auch im Westen zu lehren. Der Ehr-
würdige Kalu Rinpoche war einer
der herausragendsten Lehrer des
tibetischen Buddhismus; seine me-
ditative Erfahrung und tiefgründige
Weisheit beeindruckten jeden, der
mit ihm in Berührung kam.

Die CD beinhaltet eine Begegnung
zweier Kulturen - eine Zwiesprache
von Ost und West. Zwei Männer,
die unterschiedlichen Kulturkreisen
angehören und sich doch bestens
verstehen. Lama Gyurme ist Mönch
des tibetischen Kagyupa-Ordens -
Jean-Philippe Rykiel ist ein blinder
Keyboarder, Arrangeur und Produ-
zent, stammt aus Frankreich und
hat sich als Mitarbeiter von Salif
Keita, Papa Wemba, Leonard Co-
hen etc. einen Namen gemacht.

In ihrer grandiosen Musik erschaf-
fen die beiden eine spirituelle Ein-
heit, die ausstrahlt und zur inneren
Einkehr und Meditation einlädt.

Gyurme bringt hier asiatische Ge-
betsgesänge ein. Er fesselt den Zu-
hörer mit seiner tiefen „Hara-
stimme“. Er strahlt eine Ruhe, eine
Gelassenheit und Harmonie aus.



DVD: Himmel, Hölle und Nirwana, Die großen Erlöser Buddha – Der Weg der Erleuchtung, 44 min

Der Film sucht die Lebensgeschichte des Buddha, wie sie als ideal-typische Lebenslegende überliefert ist, an Originalschauplätzen Indiens nachzuzeichnen.

Dabei wird die Vita des Religionsstifters mit seiner Lehre verknüpft.

Die in den verschiedenen Schulen des Buddhismus übliche Rezitation der Lehre und das Leben nach der Lehre werden im Blick auf sehr unterschiedliche Mönchsgemeinschaften gezeigt.

Der Film gibt eine Möglichkeit zur Erstbegegnung mit dem Buddhismus. Er vermittelt grundlegende Informationen und thematisiert die zunehmende Bedeutung des Buddhismus im Westen.



DVD: Fernöstliche Religionen

Die DVD erschließt die Vielfalt der fernöstlichen Religionen des Buddhismus, Hinduismus, Sikhismus, Konfuzianismus und Taoismus. Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter bieten vielfältige Hilfen für die Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts.

Kurzfilme:
Buddhismus

Buddhismus und Tempelleben
14 min

Von Siddharta zu Buddha 5 min

Ausbreitung des Buddhismus
50 sec

Zen-Buddhismus 7 min

Buddhistische Novizen 5 min

Zum Inhalt

Der Film spielt in Bangkok, der heutigen Hauptstadt Thailands und in Chiang Mai, Thailands alter Hauptstadt, bis heute das

Zentrum des Buddhismus in Thailand. Im berühmten Marmortempel von Bangkok findet die jährliche Feier statt, in deren Verlauf Jungen und erwachsene Männer in ein buddhistisches Kloster aufgenommen werden für kürzere oder längere Zeit oder für immer.

Seit sechs Jahren lebt der 16-jährige Thanan im Tempel in Chiang Mai. Thanan stammt aus einem abgelegenen Dorf im Gebirge, seine Eltern sind arme Bauern. Im Kloster lebt er als Mönch auf Zeit und möchte nach dem Ende seiner Ausbildung als Lehrer in sein Dorf zurückkehren. Thanan berichtet über sein Leben als buddhistischer Mönch. Zu den traditionellen Ritualen gehört es, morgens mit einer Messingschale, die jeder Mönch bei der Aufnahmefeier erhält, in die Stadt zu gehen und Lebensmittel zu sammeln. Allein in Thailand begeben sich Tag für Tag etwa 250 000 Mönche auf einen solchen Almosengang. Dies wird jedoch nicht als Betteln verstanden. Nach den Lehren des Buddha erwirbt sich jeder Spender Verdienste um seine Seele.

Zu Bildern aus dem Leben des historischen Buddha informiert der Film kurz über die Entstehung des Buddhismus: Der Ehrentitel Buddha gilt einem Menschen, dem Erleuchtung zuteil wurde und der diese lehrte. Nach der Lehre des Buddhismus war dies Gautama Buddha, der frühere Königs-

sohn Siddharta. Er lebte im 6. Jahrhundert vor Christus in Indien. Er gab sein luxuriöses, abgeschirmtes Leben auf, um das Leben eines Heiligen und Asketen zu führen.

In der Meditation erfuhr er schließlich die Erleuchtung. Als Gautama Buddha lehrte er und gründete Orden mit Mönchen und Nonnen, die seinen Lehren, dem sog. Dharma folgten.

Neben dem Buddha gehört die Sangha, die Gemeinschaft der Mönche und Nonnen, zu den sog. drei Juwelen, die den Buddhisten als Zuflucht vor dem Leiden der Welt gilt.

Thanan und die anderen jungen Mönche folgen dem Buddha und seinen Lehren. Konzentration, Einsicht, Bewusstsein und Gelassenheit sind zentrale Eigenschaften, um die sie sich wie viele Buddhisten bemühen. Meditation ist eine der wichtigsten Übungen, um diesen Tugenden näher zu kommen. Thanan betont, wie wichtig ihm die Meditation ist und er geht dazu gerne an Orte, die in der Natur sind und daher besonders friedlich wirken.

Über die traditionelle buddhistische Ausbildung hinaus, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, ermöglicht das Kloster aber auch eine umfassende Allgemeinbildung, die Thanan in seinem Dorf niemals hätte bekommen können.

Im Computerraum des Klosters werden die jungen Mönche mit modernster Kommunikationstechnologie vertraut gemacht. Sie können Abschlüsse und Qualifikationen erwerben, die beispielsweise einem College-Examen gleichkommen.

Thanan will seine Ausbildung im Kloster abschließen und dann als Lehrer in sein Dorf zurückgehen.

Die jungen Männer, die im Tempel in Ciang Mai leben, werden daher nicht nur intensiv und umfassend mit der buddhistischen Religion vertraut gemacht, sondern ganz praktisch und konkret ausgebildet, um ihren Platz im Leben finden zu können.

Ein langer Weg soll auch für sie schließlich ins Nirvana, das Ende des Kreislaufes von Tod und Wiedergeburt, führen.

MATERIALIEN aus der DVD
Fernöstliche Religionen:

Fragen zum religiösen Leben:

Welchen Eindruck macht das Leben der Mönche in Thailand auf dich? Löst es Befremden aus, dass dort bereits Kinder in das Tempelleben integriert werden? Welche Heiligtümer und Riten stellt der Film dar? Welche Bedeutung hat der Buddha für die Mönche? Was unterscheidet den Alltag der Mönche in Thailand von dem, was du über christliche Mönche weißt? Welche Besonderheiten fallen dir auf?

Fragen zur Glaubenswelt:

Welche Vorstellung vom Jenseits hat der Buddhismus? Welchen Stellenwert hat der Tod? Was steht an der Stelle eines Glaubens an Gott? Wie ist die Vorstellung von der Entstehung bzw. dem Ende der Welt? Was sagt Thanan über seinen Glauben? Was ist ihm besonders wichtig? Welche Regeln beachtet er, um dem Buddha zu folgen? Warum will er das Kloster verlassen?

Fragen zur Botschaft des Buddhismus:

Welche zentralen Aussagen des Buddhismus kommen im Film vor? Was bedeuten Sangha, Dharma, die vier edlen Wahrheiten, Nirvana und Karma? Welche Funktion hat die Meditation?

Texte: (Quelle: DVD Fernöstliche Religionen) Buddhismus Basiswissen

Von Siddhartha zu Buddha

Der Begründer des Buddhismus, so die Legende, war der indische Prinz Siddhartha Gautama, der im 6. Jahrhundert vor Christus (ca. 560 – 480 v. Chr.) lebte. Er wuchs als Sohn einer reichen Herrscherfamilie am Fuße des Himalaya-Gebirges sorglos und im Luxus auf. Alles Unangenehme und Schlechte wurde von ihm fern gehalten. Ein Leben außerhalb des Palastes kannte Siddhartha nicht, so die Legende. Vermutlich war Gautamas Vater aber ein Raja, eine Art gewählter Stammespräsident der Sakyas.

Mit 16 Jahren wurde Siddhartha mit der Prinzessin Yashodara verheiratet, mit 19 wurde er Vater eines Sohnes.

Im Alter von 29 Jahren soll er eine Lebenskrise gehabt haben und unternahm der Legende zufolge vier Ausfahrten, bei denen ihm ein Greis, ein Kranker, ein Toter und ein asketischer Mönch begegneten.

Diese Ausfahrten hatten eine aufwühlende Wirkung auf Siddhartha. Die Frage, warum es Alter, Krankheit und Tod in der Welt gibt und wie man sie überwinden kann, beschäftigte ihn sehr und er beschloss, auf die Suche nach der Antwort zu gehen. Er gab seine gesicherte Zukunft auf, ließ alle materiellen Dinge zurück und führte ein Wanderleben in Armut und Askese. Er rasierte sich Bart und Haupthaar, kleidete sich mit dem orangebraunen Tuch der Bettler (wird auch heute noch von buddhistischen Mönchen getragen) und wurde zum wandernden Wahrheitsucher.

Siddhartha ging in die Schule verschiedener religiöser Lehrer und erwies sich als guter, schnell lernender Schüler. Aber er fand bei ihnen keine Antwort auf seine Frage nach der Ursache von Leiden und Traurigkeit. Auch durch sehr asketisches Leben mit strengem Fasten kam er der erhofften Erkenntnis nicht näher.

Dann erinnerte sich Siddhartha an

ein Erlebnis aus seiner Kindheit, als er auf ganz natürliche Weise meditiert hatte und sein Geist dabei ruhig und klar geworden war. So beschloss er, seine Suche mit Hilfe von Meditation fortzusetzen.

Er setzte sich unter einen Baum zum Meditieren und gelobte, nicht eher aufzustehen, bis er die Wahrheit gefunden hatte. Eines Morgens bei Sonnenaufgang geschah eine große Veränderung mit ihm: wie ein helles Licht traf ihn die Erleuchtung, er erreichte das „Nirwana“ und wurde zum Buddha. (Das Wort „Buddha“ bedeutet „der zur Wahrheit Erwachte“).

In der Erleuchtung sah er sich und alle anderen Wesen im ewigen Kreislauf der Wiedergeburt und verstand, dass sich alles fortwährend verändert und nichts bleibt, wie es ist, und dass nichts ewig dauert.

Er fand die Antworten auf seine Fragen, die Vier Edlen Wahrheiten.

Der Buddha zog als Lehrender, Prediger und Helfer der Menschen durch das Gebiet des heutigen nördlichen Indiens, gründete Gemeinden und gab sein Wissen an viele Menschen weiter. Als er starb, war er 80 Jahre alt.

MUK-PUBLIKATIONEN

1 - # 19

**Gesamtliste und PDF-Download
aller Hefte unter www.m-u-k.de**

20 Fachstelle 'muk'

Das aktuelle Urheberrecht (Mai 2004)

21 Matthias Wörther

Dancer in the Dark (Juli 2004)

22 Gottfried Posch

Arbeiten mit Photos und Einzelbildern
(September 2004)

23 Klaus Hinkelmann

40 Jahre Alexis Sorbas (November 2004)

24 Renate Krier

Kreatives Schreiben (Dezember 2004)

25 Gottfried Posch

Luther im Religionsunterricht
(Februar 2005)

26 Franz Haider / Sabine Sautter

Kino- und Filmarbeit 1 -
Hilfreiche Materialien und Adressen
(März 2005)

27 Matthias Wörther

Schäumende Medien. Überlegungen zu
Sloterdijk (Mai 2005)

28 Otmar Schöffler u.a.

13 x 2 - Spielfilmtipps für den
Religionsunterricht (Juli 2005)

29 Matthias Wörther

Spielfilm im Unterricht. Didaktik,
Anregungen,
Hinweise (September 2005)

30 Franz Haider

Kino- und Filmarbeit 2 -
Modelle und Beispiele (Dezember 2005)

31 Gottfried Posch

Kurzfilm im RU. Kriterien, Methoden,
praktische Beispiele (März 2006)

32 Matthias Wörther

Augenlust. Digitale Bilder in der
Bildungsarbeit (Mai 2006)

33 Gottfried Posch

Infokoffer Christentum (November 2006)

34 Gottfried Posch

Du sollst nicht töten (März 2007)

35 Gottfried Posch

Mönchisches Leben (Juni 2007)

36 Matthias Wörther

Christen im Widerstand. Eine Medienauswahl
zum Gedenken an Pater Delp (Juli 2007)

37 Matthias Wörther

Wahn und Wirklichkeit. Glaube in den Filmen
von Hans-Christian Schmid (Dezember 2007)

38 Franz Haider

Mein Leben als Avatar.
Einblicke in Second Life (April 2008)

39 Matthias Wörther

Alles ist Ausdruck. Populärkultur und
Religionsunterricht (Juli 2008)

40 Franz Haider

Medienarbeit mit Senioren
Methoden, Praxistipps, Medien
(Oktober 2008)

41 Gottfried Posch

Fundamentalismus
Ein Überblick (März 2009)

42 Matthias Wörther

Low Budget
Mit einfachen Mitteln Filme drehen
(April 2009)

43 Matthias Wörther

Gentechnik
Medien,Literatur ... (Juli 2009)

ISSN 1614-4244

Die Reihe wird fortgesetzt.

Sämtliche Publikationen können bei ‚medien
und kommunikation‘, Schrammerstr. 3,
80333 München Tel. 089/2137 1544,
fsmuk@web.de, kostenlos angefordert wer-
den.