

# BUDDHISMUS

## WEG DER GOLDENEN MITTE, DER WEG ZUM GLÜCK

Maria Pirr



In der heutigen Zeit suchen die Menschen als Ausgleich von Stress und Job immer öfter Halt in der Freizeit und bei der Familie. Viele stützen sich mit Glauben und Hoffnung auf die Religionen. Die Suche nach Glück und Harmonie wächst. In den letzten Jahren nahm somit auch das Interesse der Deutschen an der fernöstlichen Religion des Buddhismus zu.



Steinstatue Buddhas

### „Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“

Siddhartha Gautama

»» Weltweit gibt es zwischen 350–500 Millionen buddhistische Gläubige. Diese sind vorwiegend in China, Japan, Kambodscha, Laos, Sri Lanka, Korea, Thailand und Tibet zu finden. Die Gründung des Buddhismus geht auf den historischen Buddha, Siddhartha Gautama zurück. Als Sohn des Herrscherhauses von Shakyas wurde Siddhartha

um 563 v. Chr. im heutigen Nepal geboren. Sein Vater Shuddhodana hielt sämtliches Leid von ihm fern. So wuchs der Fürstenson in wohlhabenden Verhältnissen auf. Siddhartha Gautama heiratete mit 16 Jahren seine Cousine Yashodhara und hatte einen Sohn. Im Alter von 29 Jahren wurde ihm bewusst, dass der Reichtum am Hof keine Glücksgarantie versprach. Er erkannte nach einer Begegnung mit einem Greis, einem Kranken, einem Toten und einem Asketen („Vier Zeichen“), dass Leid untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Daraufhin schloss sich Siddhartha dem Asketen an und lebte sechs Jahre unter fast völligem Verzicht der Grundbedürfnisse der Menschen. Die Einsicht, dass beide Extreme (Luxus und Verzicht) ihm nicht weiter nützen würden, brachte Siddhartha Gautama auf den goldenen Weg der Mitte. Durch Meditation erlangte er mit 35 Jahren in Bodhi-Gaya (Nordindien) dauerhaftes Glück und somit die Erleuchtung. Bei der Erleuchtung, auch als Erwachen bezeichnet, handelt es sich um eine dauerhafte religiöse Einsicht. Der Mensch kann durch die Überwindung aller Bedürfnisse und Täuschungen des Daseins den Kreislauf des Lebens verlassen und ins Nirvana eintreten. So erhielt Siddhartha Gautama den Ehrentitel Buddha „der Erleuchtete“. Daraufhin wanderte er 40 Jahre durch Nordindien und unterrichtete zahlreiche Schüler in seiner Lehre. Buddha verstarb um 480 v. Chr. und stieg danach in das endgültige Nirvana (Parinirvana) ein.

Nach dem Tod Buddhas verbreitete sich der Buddhismus von Indien, über Japan auch in die westlichen Länder der Erde. Er ist heute als eine der fünf Weltreligionen anerkannt.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Verfilmungen über das Leben des Siddhartha Gautama. Eine der bekanntesten ist die Verfilmung über das gleichnamige Buch „Siddhartha“ von Hermann Hesse.

Der Buddhismus gilt im eigentlichen Sinne nicht als Religion. Er wird von Anhängern vielmehr als eine Philosophie gesehen. Wobei er sich an alle Suchenden wendet, unabhängig von deren Nation, Rasse, sozialer Herkunft oder Persönlichkeit. Mit seinen Lehren zeigt er seinen Anhängern die Wege aus dem Leid und der Unvollkommenheit zum Glück und zur Harmonie. Im Buddhismus wird die Selbstverantwortung für das eigene Handeln stark betont. Die östliche Lehre steht für Toleranz, Dialogbereitschaft und Gewaltlosigkeit.

### Der Weg ins Nirvana

Als Buddha lehrte Siddhartha Gautama den Dharma, die sogenannte Lehre. Seine erste Predigt handelte von den Vier edlen Wahrheiten, die auch den Kern der buddhistischen Lehre bilden.

1. *Dukkha – Das Leben im Kreislauf ist leidvoll. Das Glück ist vergänglich.*
2. *Samudaya – Die Entstehung des Leidens liegt im Begehren, Hass und in der Unwissenheit.*
3. *Nirodha – Das Leid kann durch die Erkennung der Ursachen aufgehoben werden.*
4. *Magga – Der Weg zur Aufhebung des Leidens ist der Achtfache Pfad.*

*Der Achtfache Pfad ist die praktische Wegweisung zum Nirvana. Er beinhaltet Stationen der Wahrheit, Ethik und Moral sowie der Sammlung und Meditation.*

Die Unwissenheit über die Vier edlen Wahrheiten führt zur Wiedergeburt und verwährt dem Suchenden die Erlösung. Aus Überlieferungen geht hervor, dass Buddha kurz vor seiner Erleuchtung den ewigen Kreislauf des Lebens gesehen haben soll, dies brachte ihn auf den Weg der Befreiung ins Nirvana. Das Rad des Lebens ist heute ein Teil der Meditation. Es stellt den leidvollen Wiedergeburtenskreislauf dar, aus dem jeder versucht sein soll, zu entkommen. Das Lebensrad besteht aus vier konzentrischen Kreisen. Im mittleren Kreis sind die Grundübel des Lebens (Gier, Hass, Verblendung) dargestellt. Mit dem Karma, das die Taten der Menschen und deren Folgen beinhaltet, befasst sich der zweite Kreis. Daraus folgen die möglichen Wiedergeburtensformen (Götter, eifersüchtige Götter, Menschen, Tiere, hungrige Geister, Höllenwesen) im dritten Kreis des Lebensrades. Das erzeugte Karma im Leben entscheidet über die Art, in der man wiederkehrt. Der Außenring stellt die zwölf menschlichen Daseinsformen und somit den Lebensweg von Geburt bis Tod und möglicher Wiedergeburt dar. Das Lebensrad ist heute an ver-

schiedensten Orten auffindbar und fordert den Gläubigen auf, sein Leben zu ändern.

### Verschiedene Wege der buddhistischen Ausübung

Buddhas Lehren ermöglichen die geistige Entwicklung für unterschiedlich eingestellte Menschen mit verschiedenen Bedürfnissen oder Möglichkeiten. Sie wurden von seinen Anhängern genau überliefert. Ungeachtet dessen unterscheiden Religionswissenschaftler ab 380 v. Chr. die einzelnen Richtungen, die sich aus der ursprünglichen Lehre gebildet haben, voneinander. Nach der ursprünglichen Form Buddhas entwickelten sich die beiden größten Schulen (Theravada, Mahayana) des Buddhismus. Im Theravada geht es darum, dass der einzelne sich aus eigener Kraft vom Kreislauf des Lebens befreit. Die Mönche, die be-



Glücksbuddhas

sonders bevorzugt werden, gehen davon aus, dass Buddha nur diesen Weg für die Anhänger bestimmt hat. Gläubige versuchen sich nicht leidbringend zu verhalten. Die Schule des Mahayana bezieht sich direkt auf Buddha. Sie spaltete sich im 2. Jahrhundert vom Theravada ab. Die Vermeidung von Zorn steht im Vordergrund. Unterschieden wird in den kleinen und großen Weg. Mönche und Laien werden in dieser Lehre gleichgestellt. Aus diesen zwei ersten Schulen, die sich aus der Lehre des Buddhas herausbildeten, entwickelten sich viele verschiedene weitere Richtungen. Allein in Deutschland gibt es heute über 100 buddhistische Schulen. Jedoch zeigte sich schon Buddha skeptisch gegenüber den feststehenden Lehren. Und auch viele Vertreter der Schulen schlagen Interessierten vor, die Inhalte der Schulen zunächst genau zu prüfen. Durch die individuelle Anwendung und das uneingeschränkte Verständnis des Buddhismus finden Interessierte in dieser Art der Religion eine Möglichkeit, ihr Glück zu entdecken. Denn den Halt, den die Gläubigen durch den Buddhismus erfahren, erzeugen sie selbst. Nur wir selbst sind für unser eigenes Glück zuständig. <<<

### ➤ INFOS

Weitere Infos erhaltet ihr unter:  
[www.buddhismus.de](http://www.buddhismus.de)  
[www.dharma.de](http://www.dharma.de)  
[www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)