

Buddhismus

Der Buddhismus hat seinen historischen Ursprung im 4./5. Jahrhundert vor unserer Zeit mit **Siddharta Gautama**. „Geboren 567 oder 563 v. Chr. in Kapilavastu im heutigen Nepal stammt Siddharta aus der nordindischen Shakya-Dynastie. (...) Der sensible Siddharta scheint wenig von der Lebenswirklichkeit der allgemeinen Bevölkerung gekannt zu haben. Mit knapp 29 Jahren verlässt er erstmals den Palast und begegnet jeweils einem alten, einem kranken und einem toten Menschen. Dabei muss ihm aufgegangen sein: Nichts im Leben ist stabil. Alles ist von anderen abhängig. Alles ist veränderlich und vergänglich. Alles letztlich mit Leid verbunden.“¹

„Nach der Begegnung mit einem Bettelmönch verlässt Siddharta Eltern, Frau und Kind, um als heimatloser Wanderasket einen Weg zu suchen, wie der Mensch Erlösung vom Leiden finden kann. Doch die zahlreichen gängigen Lehren und Lehrer seiner Zeit helfen nicht weiter. Siddharta zieht sich mit fünf Gleichgesinnten in die Einsamkeit des indischen Dschungels zu jahrelanger, am Ende fast tödlicher Askese zurück – auch ohne Erfolg. Nach sechs Jahren soll er schließlich, wieder allein, im Städtchen Uruvela unter einem Baum meditierend zur entscheidenden Erkenntnis gelangt sein und die vollkommene Erleuchtung, das „Erwachen“ (Sanskrit: bodhi) verwirklicht haben. „Buddha“, „der Erwachte“ wird er deshalb fortan genannt.“²

„Bei Varanasi (Benares) trifft Buddha wieder auf seine früheren fünf Weggefährten und erläutert ihnen jenen Weg, der ihn zur Erleuchtungserfahrung führte: die „**Vier Edlen Wahrheiten**“ von den Ursachen des Leides und seiner Überwindung, fortan überliefert als „Predigt von Benares“. Damit setzt Buddha das „Rad der Lehre“ in Bewegung. Die fünf Asketen nehmen seine Lehre an und mit ihnen begründet Buddha die buddhistische Gemeinde, Sangha genannt. Für den Rest seines Lebens zieht Buddha als Lehrer durch das Land, sammelt eine rasch wachsende Jüngerschar von Mönchen, Nonnen, aber auch Laien um sich und stirbt 80-jährig wohl 480 v. Chr. im nordindischen Kushinagari.“³

Er lehrte:

- 1) Dass das menschliche Dasein leidvoll ist;
- 2) dass Gier, Hass und Verblendung die Ursachen des Leidens sind;
- 3) dass deren Überwindung das Leiden beende und
- 4) dass der Achtfache Pfad zur Überwindung des Leidens, zur Befreiung, dem „Nirvana“ führe.

Buddhisten verstanden **Nirvana** zunächst als Zustand absoluter Klarheit („Nicht-Wehen“ des Geistes) und innerer Befreiung; später wurde dies im Sinne endgültiger Erlösung als letzte Wirklichkeit interpretiert, allerdings nicht als personale Gottheit. Der Buddhismus ist eine Heilslehre und ein Heilsweg, eine Praxis zur Schulung des Geistes und des Herzens. Sie will den Menschen helfen, eine Befreiung und Erlösung zu finden, von Ichbezogenheit und Ichverflochtenheit zu Selbstlosigkeit und zu freimachendem, allumfassendem Mitgefühl.

¹ Vgl. Schlensog, Weltreligionen, S. 41

² ebd., S. 42

³ ebd.

Dies erreicht der Mensch auf dem von Buddha gelehrt **Achtfachen Pfad**: Rechte Einsicht, rechter Entschluss, rechte Rede, rechte Tat, rechter Wandel, rechtes Streben, rechte Wachheit, rechte Versenkung.

Zentrale **heilige Schriften**, in denen Buddhas Lehren überliefert sind (Buddha selber hat nichts aufgeschrieben, sondern nur mündlich gelehrt), sind der Pali-Kanon, die Mahayana-Sutren und Vajrayana-Schriften. Weltweit gibt es etwa 400 Millionen Buddhisten (in Deutschland geschätzte 300.000) in drei dominanten **Richtungen**:

- **Theravada** (bzw. Hinayana: vor allem in Sri Lanka, Thailand, Kambodscha, Laos, Burma);
- **Mahayana** (vor allem in Bhutan, Vietnam, China, Korea, Japan);
- **Vajrayana** (vor allem in Tibet, Nepal, Mongolei).

Bedeutende Feste

Zu den bedeutendsten Festen im Buddhismus zählt das **Vesak-Fest**, das im Mai oder Juni stattfindet und ein neues religiöses Jahr einläutet. Die Buddhisten erinnern an diesem Festtag in Dankbarkeit und mit guten Werken an die Geburt, die Erleuchtung des Buddha (histor. Siddharta Gautama) sowie sein Eintreten in den körperlosen Nirvana-Zustand. Die Gläubigen meditieren, sie baden in heiligen Gewässern, fasten und studieren die Lehren des Buddha.

Das Gedenkfest für Verstorbene wird im Buddhismus **Ullambana** genannt und ist mit dem christlichen „Allerseelen“-Fest vergleichbar. Das Totengedenken wird in den Ländern unterschiedlich begangen, beispielsweise im Rahmen des *Bon*-Festes in Japan (15. August). Gläubige besuchen den Friedhof und stellen als Opfergaben Speisen, Blumen und Weihrauch auf den Hausaltar oder bringen sie in den Tempel. Nach buddhistischer Überlieferung kehren die Seelen der Angehörigen einmal im Jahr zu ihren Familien zurück und deshalb wird den Verstorbenen durch Opfergaben die Ehre erwiesen. Gleichzeitig sollen die „noch umherirrenden“ und nicht erlösten Seelen getröstet werden. In Vietnam werden am *Vu Lan*-Fest (vietnamesischer Name für „Aller-Seelen-Fest“) als Ausdruck der Dankbarkeit gegenüber den Verstorbenen Speisen auf deren Gräber gelegt.

Neujahr wird ebenfalls in unterschiedlichen buddhistischen Traditionen gefeiert und fällt in die Monate Januar und Februar. Das vietnamesische Neujahrsfest *Tet Nguyen Dan* („Das Fest des ersten Morgens“) ist gleichzeitig das größte Fest des Jahres. Durch Feuerwerk sollen die bösen Geister vertrieben werden. Drachenfiguren stellen Glücksbringer für das neue Jahr dar. Das chinesische Frühlingsfest *Chun Jie* stellt den feierlichen Jahresbeginn in den Mittelpunkt, wo die Menschen ihre Häuser schmücken, sich festlich kleiden und Verwandte besuchen. *Songkran* bedeutet „Beginn des neuen Sonnenjahres“ und wird in Thailand als Neujahrsfest Mitte April gefeiert. In den Tempelanlagen wird gemeinsam meditiert, gespeist und der Toten gedacht. Ein Bad von fünf Mönchen stellt mit rituellen Waschungen den Höhepunkt dar und die Gemeindemitglieder besprengen sich mit Wasser.

Eine buddhistische Innenperspektive

1. Warum sind Sie gerne Buddhist?

Ich bin gerne Buddhist, da mein Lehrer Buddha Shakyamuni, der vollkommen aber nicht allmächtig ist, mir genau wie alle großen Heiligen der Vergangenheit, den Weg des Friedens und der Gewaltlosigkeit lehrt.

Er zeigt mir durch seine Biographie und seine Lehre, wie man in großen Schwierigkeiten nicht gleich den Kopf verliert und wie ich, genau wie er, ein besserer Mensch werden kann.

Ich bin gerne Buddhist, da sich meine Begrenzungen, die sich leider in mein Bewusstsein gezogen haben, immer mehr beispielsweise durch diesen einen wunderbaren Satz meines Lehrers auflösen: "Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein." So habe ich sehr große Zuversicht, dass ich genau wie Buddha in diesen sehr unfriedlichen Zeiten irgendwann die Kraft besitzen werde, alle Schwierigkeiten durch die Kraft des Mitgefühls transformieren zu können und dadurch beständiges Glück zu erfahren.

2. Welche Grundüberzeugungen und Werte in Ihrer Religion sind Ihnen besonders wichtig?

Meine Grundüberzeugung ist das Gesetz von Ursache und Wirkung, d.h. für ein bestimmtes Ergebnis bedarf es auch einer ganz bestimmten Ursache. Nichts kann einfach so aus allem entstehen. So bedarf es für Glück auch ganz bestimmter Ursachen, die angesammelt werden müssen. Genauso wie eine süße Frucht einen süßen Samen benötigt, braucht es für das Glück heilsame Handlungen. Es liegt also in meiner Verantwortung, mein Glück für die Zukunft zu sichern und ich muss jetzt manches erdulden, was in der Vergangenheit nicht so gut lief. Wichtige Werte sind für mich Liebe und Mitgefühl, denn alle Lebewesen verdienen es, glücklich zu sein. Die Unterscheidung „mein Freund“, „mein Feind“ und „der Fremde“ entsteht nur in meinem verdunkelten Bewusstsein, in der Sphäre meiner Gedanken, durch Benennung.

Alle Lebewesen sind sich in dem grundlegendsten Wunsch einig: Ich möchte glücklich sein. Ich möchte Leid vermeiden. Aus diesem Grund teilen wir alle ein Band der tiefen Freundschaft. Eine zentrale Weisheit ist für mich, dass alle Dinge wie ein Traum sind, ein Echo, wie die Spiegelung des Mondes auf einem See, denn obwohl sie erscheinen, existieren sie nicht wirklich.

3. Welche Feste, besonderen Tage oder Riten Ihrer Religion feiern Sie besonders gerne und warum?

In der tibetischen Gelugpa Schule feiern wir keine besonderen Feste.

Besonders ist jeder Tag, an dem ich die Möglichkeit besitze, mich meinem spirituellen Ziel etwas zu nähern.

Wichtige Riten sind für mich Andachten mit der *Sangha* (Gemeinschaft der Ordinierten und Laien). Bestandteile dabei sind gesungene Meditationen auf verschiedene Buddha Aspekte, wie *Chenrezig* (Buddha des Mitgefühls), grüne *Tara* (die schnelle Retterin) oder Medizin Buddha, etc. Meine persönliche Meditationspraxis ist auch ein wichtiger Ritus für mich.

- Grundlagenliteratur:

Hans Küng und **Heinz Bechert**: Christentum und Weltreligionen. Hinführung zum Dialog: Buddhismus, Piper Verlag, München 1984; TB 1995.

Hans Küng: Spurensuche. Die Weltreligionen auf dem Weg: Sachbuch (Piper Verlag, München 1999, TB 2005f), einstündiger Film zum Buddhismus (Komplett-Media, München), sowie darauf basierend eine interaktive Einführung auf USB-Stick (von S. Schlenzog, erhältlich bei der Stiftung Weltethos).

Heinz Bechert und **Richard Gombrich** (Hrsg.): Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart, Verlag C. H. Beck, München 1984.

Stephan Schlenzog: Die Weltreligionen für die Westentasche, Piper Verlag, München 2008.

- Literatur zu Festen:

Gertrud Wagemann: Feste der Religionen. Begegnung der Kulturen, Kösel Verlag, München 2014.

An diesem Informationsblatt haben verschiedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Weltethos sowie Peter Laux mitgewirkt; Endredaktion: Dr. Günther Gebhardt und Dr. Stephan Schlenz. Nach einer Idee von Julia Willke und Denise Dullnig.