

Der Buddhismus ist (nach Christentum, Islam und Hinduismus) die viertgrößte der Weltreligionen. Weltweit bekennen sich etwa 500 Millionen Menschen zum Buddhismus, vor allem in Süd- und Ostasien. Etwa ein Viertel aller Buddhisten lebt in China. Buddha (der „Erleuchtete“) begründete die Religion im 4. Jh. v. Chr. Er hieß ursprünglich Siddhartha Gautama und stammte aus Nordindien. Der Buddhismus gilt als die Religion des Friedens und der Vernunft.

TEXT: LORENZ DERUNGS, BERN



Siddhartha Gautama war der Sohn einer fürstlichen indischen Familie. Er verließ früh all seine Besitzungen, um **ein Leben in Einfachheit** zu führen und seine Lehre zu verkünden. Er verwarf die in Indien übliche, überaus streng trennende Einteilung der Menschen in soziale Schichten, in die **Kasten**. Als Buddha sammelte er Anhänger um sich, die gleich ihm in **Meditation** (tiefer innerlicher Versenkung) den Weg des Heils suchten. Er predigte, dass der Mensch nacheinander in verschiedenen Körpern wiedergeboren werde (**Reinkarnationslehre**), bis er sich durch tugendhaftes Leben von allem Irdischen gereinigt habe und ins Nirwana eingehe.

Bis zu seinem Tod mit 80 Jahren wanderte er durch **Nordindien** und widmete sich der Weitergabe seiner Lehre. Damit diese auch nach ihm Bestand habe, gründete er einen **Mönchsorden**, in dem die Mönche ihr Leben ausschließlich seiner Lehre widmen können. Zugleich geben die Mönche den Laien eine Gelegenheit **gutes Karma** anzusammeln, indem sie den Orden unterstützen und ernähren.

Buddhas Lehre, **Dharma** genannt, enthält hauptsächlich die Essenz seiner eigenen Erfahrungen. Da diese Lehre nicht auf göttlicher Offenbarung beruht, sondern durch eigene Meditation und Innenschau erkannt wird, **warn**t der Buddha vor einer **blinden Befolgung der Lehre**. Er betont vielmehr die Eigenverantwortung des Einzelnen, der aus seinen individuellen Erfahrungen lernen soll.

Die Grundsätze des Dharma sind festgehalten in den **Vier Edlen Wahrheiten über die Natur des Leidens** und im **Achtfachen Pfad**, dessen Befolgung zur Aufhebung des Leidens führt. Begeht man diesen **Achtfachen Pfad**, so verpflichtet man sich, sein Leben nach Prinzipien, z.B. der **Rechten Rede**, dem **Rechten Lebenswandel** oder der **Rechten Achtsamkeit** auszurichten.

Die Buddhastandbilder zeigen den Religionsgründer in der **Erlöstheit des Nirvanas**.

Streiche von den folgenden Weisheiten drei, die nicht von Buddha sind.

An Ärger festhalten ist, wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst mit der Absicht, es nach jemandem zu werfen - derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst.
Die Natur ist grausam, deshalb dürfen wir es auch sein.
Du lächelst – und die Welt verändert sich.
Die Samen der Vergangenheit sind die Früchte der Zukunft.
Nach der Reue ist mein Herz so leicht wie eine Wolke, die unbeschwert am Himmel dahin segelt.
Der Klügere gibt so lange nach, bis er der Dummere ist.
Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen.
Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.
Wer nicht genießt, wird ungenießbar.
Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.
Das was du heute denkst, wirst du morgen sein.