

# Buddhismus

Mohana Azizithaneh, Janne Arfken,  
Mattis Gruß, Michelle Zey



# Entstehung (Geschichte)

- Der Buddhismus entstand ca. 500 v. Chr. in Indien/Nepal
- Gründer: Siddhartha Gautama, später: **Buddha**
- Expansion über Asien durch Handelsrouten und Missionierung

# Verteilung der Gläubigen



- Etwa 520 bis 535 Millionen Anhänger
- Buddhismus zählt zu den größten Weltreligionen  
-> ca. 7% der Weltbevölkerung
- Starke Konzentration in Asien: dort leben über 98% aller Buddhisten
- Außerhalb von Asien leben etwa 7-10 Millionen Buddhisten, hauptsächlich in Nordamerika

# Theravada

## „Lehre der Ältesten“

- Entstand im 3. Jh. v. Chr. in Sri Lanka
- **Schwerpunkt:** persönliche Befreiung (Nirvana) durch Meditation, Ethik und Einsicht
- **Grundlage:** Pali-Kanon (Tipitaka)
- Praktiziert vor allem in Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Laos und Kambodscha
- **Mönchsleben (Sangha)** steht im Mittelpunkt; Laien unterstützen durch Spenden

# Mahayana

## „Großes Fahrzeug“

- Entstand ca. im 1. Jh. n. Chr. in Nordindien.
- Fokus: das Ideal des Bodhisattva, der Erleuchtung sucht, um anderen zu helfen.
- Große Vielfalt an Sutras (Lehrtexten).
- Verbreitet in China, Korea, Japan, Vietnam.
- Beispiele: Zen, Reines-Land-Buddhismus, Nichiren-Buddhismus.

# Vajrayana

## „Diamantenes Fahrzeug“

- Spätform des Mahāyāna, besonders in Tibet und der Mongolei verbreitet.
- Kombiniert Meditation, Rituale, Symbole und Mantras.
- **Ziel:** schnelle Erleuchtung durch geheime, tantrische Praktiken.
- **Wichtige Figur:** Dalai Lama, geistiges Oberhaupt des tibetischen Buddhismus.

# Weitere Schulen

- **Zen-Buddhismus (Japan):**  
Betonung der Meditation und intuitiven Erkenntnis.
- **Nichiren-Buddhismus:**  
Fokus auf das Lotus-Sutra und positives Denken.
- **Reines-Land-Schule:**  
Verehrung des Buddha Amitabha, Ziel:  
Wiedergeburt im Paradies

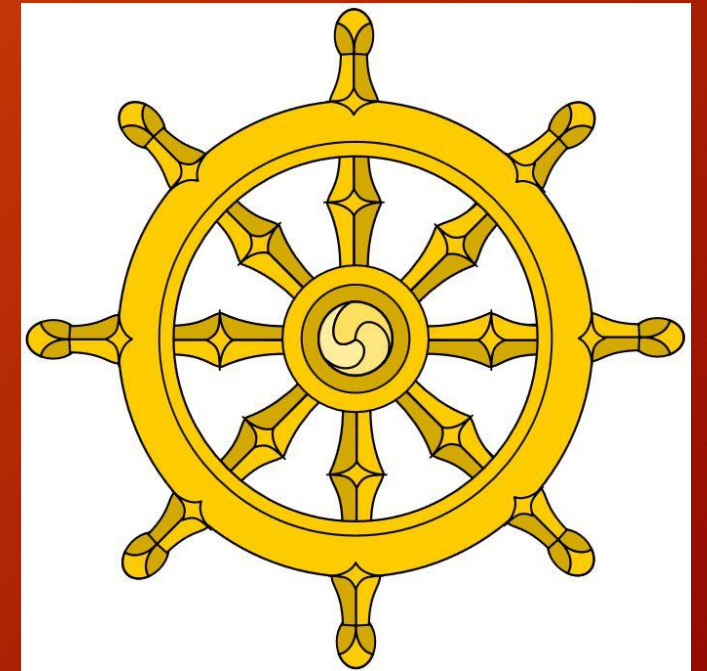
# Zentrales Glaubensverständnis

## Vier Edle Wahrheiten als Grundlage des Glaubens

- 1. Wahrheit: Leben ist geprägt von Leiden (Dukkha)
- 2. Wahrheit: Ursache des Leidens = Gier, Hass, Unwissenheit
- 3. Wahrheit: Beendigung des Leidens ist möglich
- 4. Wahrheit: Weg zur Beendigung = Edler Achtfacher Pfad
  
- Buddhismus = **Erfahrungsreligion** (Praxis ist wichtiger als Glaube)
- Ziel: **Erleuchtung** (Nirvana) → Befreiung vom
- **Kreislauf** der Wiedergeburten und Leiden

## Edler Achtfacher Pfad:

- Rechte Erkenntnis
- Rechte Absicht
- Rechte Rede
- Rechtes Handeln
- Rechter Lebenserwerb
- Rechte Anstrengung
- Rechte Achtsamkeit
- Rechte Meditation



# Gottheiten



- Nicht-theistisch (kein allmächtiger Gott)
- Praxis des Glaubens
- Konzentration auf die Erleuchtung selbst

## Verkünder bzw. Lehrer

- **Buddha:** als Lehrer und Vorbild
- **Bodhisattvas:** erleuchtete Wesen, verzichten auf Nirvana um andere zu führen

### Wichtige Lehrer:

- Nagajuna
- Padmasambhava
- Dalai Lama (Tibet)



# Heilige Schriften

- Nicht die eine buddhistische Bibel, je nach **Tradition** verschiedene
- **Theravada** (Süd- und Südostasien)- **Pali-Kanon (Tipitaka)**  
-> mündliche Überlieferung schriftlich ca. 1 Jh. v. Chr. in Sri Lanka
- **Chinesischer Kanon**, Ostasiatischer Buddhismus (China, Korea, Japan)  
Übersetzung aus Sanskrit ab 2 Jh. n. Chr. (Taisho-Kanon)
- **Tibetischer Buddhismus**-> Kein einheitlicher Kanon, aber ähnliche Dreiteilung  
(**Vinaya, Sutra, Abhidharma**)



## Zeitraahmen:

- Frühtexte vor der Zeitenwende
- Mahayana-Sutras ca. 1. Jh. v. Chr.-5. Jh. n. Chr.
- tibetische Redaktionen ab 8. Jh

## Sprachen:

- Pali
- Sanskrit (teils verloren, überliefert in Übersetzungen)
- Chinesisch
- Tibetisch

Zu: Heilige Schriften

# Kernelemente

- 4 edle Wahrheiten
- Achtfacher Pfad
- Karma: Jede Handlung hat Folgen, die das zukünftige Leben beeinflussen.
- Wiedergeburt (Samsara): Kreislauf von Geburt und Tod, aus dem Befreiung angestrebt wird.
- Nirvana: Zustand vollständiger Befreiung von Gier, Hass und Verblendung.
- Mitgefühl (Karuna) und Weisheit (Prajna) als höchste Tugenden



# Grundhaltung zum Leben

- Achtsamkeit
- Mitgefühl
- Akzeptanz von Veränderung und Vergänglichkeit
- Vermeidung von Egoismus und selbstbezogenem Denken
- Verantwortungsbewusstsein (Karma)
- Loslösung von Anhaftungen
- Entwicklung von Weisheit und innerem Frieden
- Praktische Anwendung durch Meditation und ethische Verhalten
- Leben im gegenwärtigen Moment
- Suche nach Befreiung vom Leiden

# Vesakh

- Buddhas Geburtstag
- Erinnert an Geburt, Erleuchtung, Wiedergeburt/Tod
- International anerkannter Feiertag
- Im Mai/Juni



# Asalha

- Fest der 1. Rede Buddhas
- Feiert Entstehung und Verbreitung des Buddhismus
- Im Juli



# Vassa

- 3 Monate während Regenzeit
- Einkehr- /Meditationszeit für Mönche
- Fest zu Beginn oder zu Ende, abhängig von Tradition /Kultur
- Juli-Oktober



# Losar

- Tibetisches Neujahrsfest
- 3 Tage
- Im Februar / März



# Ullambana

- Fest der Toten
- Gute Erinnerung an verstorbene Vorfahren
- im August



# Traditionen

- **Theravada** (Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Kambodscha): Fokus auf individuelle Erlösung, klare Trennung zwischen Mönchen und Laien
- **Mahayana** (China, Japan, Korea, Vietnam): Ideal des Bodhisattva, der allen Wesen zur Erleuchtung verhilft
- **Vajrayana** (Tibet, Bhutan, Mongolei): Verbindung tantrischer und ritueller Praktiken

# Familie

- Familie als spirituelle **Gemeinschaft**
- **Werte**vermittlung: z. B. wie die Fünf Silas (Nicht-Töten, Nicht-Stehlen, Keuschheit, Wahrhaftigkeit, Nüchternheit)
- Gemeinsame **Rituale**: Meditation, Tempelbesuche und Opfergaben
- Generationenbeziehungen: **Respekt, Dankbarkeit** und **Fürsorge**
- **Pflege** gilt als verdienstvolle Tat
- Pflegepraxis: **Familienbeteiligung** ist wichtig

# Krankheits- / Gesundheitsverständnis



- **Krankheit als Folge von Karma:** Gesundheit und Krankheit spiegeln das Ergebnis vergangener Handlungen wider
- **Körper und Geist untrennbar:** Ein unruhiger Geist kann körperliche Leiden verursachen
- **Heilung durch Achtsamkeit:** Meditation und Mitgefühl fördern inneres Gleichgewicht
- **Leid gehört zum Leben:** Krankheiten werden als Teil der menschlichen Erfahrung akzeptiert, nicht als Strafe

## Praktische Anwendung:

- **Meditation:** hilft bei Stressabbau, Schmerzbewältigung und geistiger Ruhe
- **Achtsame Ernährung:** Körperliche Gesundheit durch Maßhalten.
- **Pflegeverständnis:** Kranke zu versorgen gilt als verdienstvolle, spirituelle Tat
- **Tibetische Medizin:** verbindet Kräuter, Massagen und Gebete; Ziel: Harmonie der „drei Energien“ (Wind, Galle, Schleim)

Zu Krankheits- / Gesundheitsverständnis

# Umgang mit Krankheit

- Krankheit = natürlicher Teil des Lebens und Ausdruck von Leiden (**Dukkha**)
- **Keine Strafe**, sondern Gelegenheit zur Achtsamkeit, Gelassenheit und Mitgefühl
- **Meditation** hilft, Schmerz, Angst und Unsicherheit zu bewältigen
- **Krankheit** = Chance zur geistigen Klärung und Entwicklung von innerem Frieden
- Trotz körperlicher Schwäche → innere Stärke und Autonomie durch spirituelle Praxis erhalten
- Ziel: **Akzeptanz** der Vergänglichkeit und Erreichen von **Erleuchtung**
- In der **Palliativversorgung**: buddhistische Prinzipien helfen, Leid zu lindern und Würde zu bewahren



# Ernährung

- Ahimsa (Gewaltlosigkeit, Nichtverletzen von Lebewesen)  
Daher: oft Vegetarismus und Veganismus (keine Pflicht)
- Kein Alkohol, Rauschmittel, bewusstseinsverändernde Substanzen
- Essen als Mittel zum Zweck, kein Genuss
- Mönche/Nonnen: nur von gespendeten Almosen



# Ausscheidung, Intimpflege, Hygiene

- Körperliche Reinheit als Teil der spirituellen Praxis
- „Betrachtung der 32 Körperteile“: Vergänglichkeit des Körpers erkennen, Anhaftung überwinden
- Vinaya-Pitaka: genaue Hygienevorschriften: tägliches Waschen, Reinigung mit Wasser nach der Ausscheidung (linke Hand unrein, rechte Hand rein)
- Rituelle Reinheit vor religiösen Handlungen wichtig: Waschen von Händen, Mund
- Unreinheit bei Menstruation: abhängig je nach Tradition.
- Unterschied zwischen körperlicher Sauberkeit und spiritueller Reinheit
- Kloster: strenge Regeln zu Körperkontakt, Scham und Intimhygiene
- Zurückhaltung gilt als Tugend

# Sterben und Tod

## Grundgedanken:

- **Wiedergeburt:** Nach dem Tod wird das Bewusstsein, abhängig vom Karma, in einem neuen Körper wiedergeboren
- **Karma:** Die Handlungen des Lebens bestimmen die Qualität der nächsten Wiedergeburt
- **Ziel:** Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (**Samsara**) und Erreichen des **Nirvana**

# Umgang mit Sterbenden

- Wunsch nach **friedlichem, bewusstem** Sterben, frei von Anhaftung
- Angehörige und Mönche rezitieren Gebete oder Sutras:  
Beruhigung des Geistes
- Tibetische Buddhismus: in „Bardo Thödol“ (Tibetisches Totenbuch):  
Übergangsphasen des Bewusstseins nach dem Tod
- **Körperliche Berührungen** in den letzten Momenten vermeiden:  
Geist soll ungestört gehen können

# Trauer und Rituale

- Einfache, meditative Zeremonien
- Spenden an Tempel als gute Tat im Andenken an die Verstorbenen
- In Japan: Ahnenverehrung spielt eine wichtige Rolle im Familienkult



# Abschluss

Der Buddhismus bietet konkrete Ansätze für einen **achtsamen, mitfühlenden und akzeptierenden** Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

Die zentrale Lehre zeigt Wege zum **inneren Frieden**, zu Mitgefühl und einer konstruktiven Lebensführung.

Wichtig ist nicht der Glaube an äußere Dogmen, sondern die **praktische Umsetzung** der Lehre im Alltag zur Befreiung von Leiden.

# Quellen

- Berzin, Alexander (2012). Buddhist Attitudes Toward Health and Healing
- Buddhismus.de
- Gethin, Rupert (1998). The Foundations of Buddhism, Oxford University Press
- Harvey, Peter (2013). An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices. Cambridge University Press
- Keown, Damien (2000). Buddhist Ethics: A Very Short Introduction. Oxford University Press
- Lopez, Donald S. (2001). The Story of Buddhism
- Religionen-entdecken.de
- Schmidt-Leukel, Perry (2012). Grundkurs Buddhismus. Kohlhammer Verlag
- Studybuddhismus.com



**Danke fürs Zuhören!**

Geschafft!



Habt ihr noch Fragen???

Wir versuchen sie zu beantworten 😊



Feedback?