

## BUDDHISTISCHE GLAUBENSPRAXIS

Im Buddhismus ist das höchste spirituelle Ziel das Erreichen des Nirvana. So hat der Buddhismus die Meditation zu seiner Kernübung entwickelt. Die geistige Versenkung zur Disziplinierung des Geistes steht im Mittelpunkt buddhistischer Meditation (lat. ‚in die Mitte gelangen‘). Bestimmte Körperhaltungen, die Anleitung durch einen bewährten geistlichen Führer und regelmäßige Übungen führen zu innerer Freiheit und Losgelassenheit. Dem Atem wird bei der Meditation größte Aufmerksamkeit gewidmet. Während der Meditation ruht der Geist idealerweise in sich selbst.

Verschiedene Techniken zielen auf unterschiedliche Ergebnisse. Manche Buddhisten sehen im Ziel der Meditation einen freien Geist, der von allen Begierden und Emotionen gereinigt ist. Andere Richtungen erlauben bestimmte Anrufungen des Buddhas oder einiger Bodhisattvas.

Meditation gilt aber auch als Weg zur Erlangung von spiritueller Erkenntnis über die Welt. Auf diesem Weg sollen falsche Vorstellungen des Selbst reduziert oder ausgelöscht werden. Die Unwissenheit über sich selbst und die Welt hält nach ihrer Auffassung das Samsara, den Kreislauf der Geburten, weiter in Gang, und damit auch das Leiden. Das Studium der heiligen Schriften und der rechte Lebenswandel gehören zur Meditation wesentlich dazu.



Im Zen-Buddhismus leitet ein ‚Roshi‘ (japanisch ‚Großer Meister‘) die Meditation. Er führt die Meditierenden in diese Praxis ein und achtet auch darauf, dass sie nicht in Halluzinationen abgleiten. Hier wird die Meditation im Sitzen abgehalten. Das Ziel ist die innere Leere und über diese hinaus die Erleuchtung.

Der Übende soll sein Mitgefühl kultivieren und Wege erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Dazu gehört der Entschluss, weder selber zu töten noch das Töten zuzulassen. Häufig ist dies mit einer vegetarischen Lebensweise verbunden. Er soll liebende Güte kultivieren und für das Wohlergehen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien tätig sein. Dazu gehören die Praxis der Großzügigkeit und das Teilen von eigenen Ressourcen mit andern sowie die Achtung fremden Eigentums.

Sexuelles Fehlverhalten verursacht Leiden. Deshalb soll der Übende, sein Verantwortungsgefühl im sozialen und speziell im sexuellen Umgang verbessern und soziale Gemeinschaften schützen. Dazu gehört auch der Schutz von Kindern vor Missbrauch und Gewalt. Liebevolleres Sprechen und tiefes Zuhören soll anderen Freude und Glück bereiten und ihr Leiden lindern helfen. Deshalb soll der Übende nicht lügen und im anderen wie sich selbst selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Wichtig sind auch Anstrengungen zur Vermeidung und Bewältigung von Konflikten.

Der sorgfältige Umgang mit Konsumgütern gehört ebenfalls zu den Achtsamkeitsübungen des Buddhismus. Dies bedeutet verantwortungsbewussten Umgang mit Lebensmitteln, aber auch Verzicht auf Drogen und Alkohol.

### Merke:

Die fünf Achtsamkeitsübungen entsprechen dem buddhistischen Vorsatz, keinem Lebewesen zu schaden. Sie beinhalten die Aufforderung weder zu töten, nichts stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten anzustreben, nicht zu lügen und keine berauschenden Mittel zu sich zu nehmen.

## KULTSTÄTTEN & RITUALGEGENSTÄNDE

Die buddhistischen Orte der Verehrung sind die Stupas, Grabkuppeln zur Reliquienverehrung der Asche des Erleuchteten. Hier erinnern sich Buddhisten an den Buddha und seine Lehre. Gleichzeitig ist eine Stupa ein Versammlungsort.

Laien können das heilige Innere einer Stupa nicht betreten. Mönche halten den Opferkult an den Standbildern Buddhas oder anderer Bodhisattvas. Innen sind die buddhistischen Kultstätten mit Verzierungen und Reliefs aus dem Leben Buddhas und mit Lehrtexten geschmückt. In den einzelnen Ländern haben sich verschiedene Formen der Stupa entwickelt, wie z.B. die chinesische Pagode. Die Dächer sind aus mehreren übereinander gebauten Schirmen errichtet, es ist das Symbol für die Schritte zur Vollkommenheit und Erlösung. Das Fundament der Pagode symbolisiert die Erde. In Indien stehen kuppelförmige Stupas, z. B. in Glocken- oder Lotusblütenform.

Die ersten Stupas waren buddhistische Wallfahrtsorte. In ihnen wurden auch Texte oder Sutren begraben. Die wichtigsten Stupas stehen in Lumbini, Bodh-Gaya, Sarnath und Kushinagara in Indien.



Altes tibetisches Gebetsbuch

### Ritualgegenstände

Mantras sind immer wiederholte Rezitationen. Sie sollen den Betenden und seiner Umgebung helfen, sich zu befreien und ihnen Frieden bringen. Das Mantra des Mitgefühls OM MANI PADME HUM ist auch im Westen bekannt. Hier wird in sechs Silben der Segen des Bodhisattva des

Gebetmühlen

