



Glossar zum Erklärfilm „Buddha“:

- ¹ Tibethaus Das Tibethaus ist eine Kultureinrichtung in Frankfurt, in der die Kultur Tibets kennengelernt werden kann. Auch werden hier verschiedene Kurse und Workshops zum Buddhismus, zum Thema Stressbewältigung oder Ähnlichem angeboten.
- ² Buddha-Statue Eine Buddha-Statue ist eine Abbildung des Buddha (Siddharta Gautama) oder einer anderen vollständig erwachten Person. Sie soll Buddhistinnen und Buddhisten an ihr Ziel, das Erwachen, erinnern.
- ³ Buddhistinnen u.
Buddhisten Menschen, die dem Buddhismus angehören. (Weibliche/männliche Form)
- ⁴ drei Juwelen ‚Drei Juwelen‘ bedeutet so etwas wie drei „Schätze“ oder „Kostbarkeiten“. Buddhistinnen und Buddhisten orientieren sich in ihrem Leben daran und nehmen zu ihnen „Zuflucht“. Diese drei Juwelen sind: die Lehre, der Buddha und die Gemeinschaft der Buddhistinnen und Buddhisten. Du findest dazu einen eigenen Erklärfilm auf Relithek.de.
- ⁵ Buddha „Buddha“ ist die Bezeichnung für eine vollständig erwachte Person. Es gibt drei Arten von Erwachenden. Ein Buddha hat die höchste Form des Erwachens erreicht. Die Bezeichnung Buddha geht auf Siddharta Gautama zurück, der vor circa 2600 Jahren in Indien lebte. Er war der historische Buddha. Jeder kann erwachen. In der Tradition des Theravada können Frauen zwar erwachen, aber nicht Buddha werden. In den Mahayana Traditionen können auch Frauen Buddha werden. So wie Siddharta Gautama dies vor über 2600 Jahren tat. Erreicht jemand diesen Zustand eines Buddha, so ist er – wie Buddha damals – vollkommen erwacht. Eines der drei Arten des Erwachens zu erreichen ist das letztendliche Ziel im Buddhismus. Aber nicht alle Buddhistinnen und Buddhisten streben danach. Manchen reicht auch ein glücklicheres Leben im Hier und Jetzt oder eine glückliche nächste Existenz.
- ⁶ Lehre Lehre meint, wie in einer Religion die Welt verstanden wird. Sie geht meist auf die Schriften wichtiger Persönlichkeiten zurück. Im Buddhismus sind es die Lehren und die viel später aufgeschriebenen Schriften und Erzählungen Buddhas. Diese werden dann als „Lehre Buddhas“ bezeichnet.
- ⁷ „der Erwachte“ Dies bezieht sich auf den Buddha selbst oder auf eine Person, die ein Buddha geworden ist. Manchmal wird dieses Ziel auch als „Erleuchtung“ bezeichnet. Beim Buddha spricht man dann von „vollständiger Erleuchtung“ oder einem „vollständigen Erwachen“. Es gibt drei Arten des Erwachens. Jede geht mit unterschiedlichen Qualitäten einher. Das Erwachen eines Buddhas, die höchste Form des Erwachens bezeichnet ein viel umfangreicheres Wissen und tieferes Mitgefühl für alle Lebewesen – auch für Tiere – als die anderen beiden Arten des Erwachens. Eine Person, die erwacht ist, nimmt eine Ebene der Welt und des Lebens wahr, die „normale“ Menschen nicht wahrnehmen können. Sie hat Leid, Gier und Hass überwunden und den Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara) verlassen. Der Weg zum „Erwachen“ ist nicht einfach. Buddhistinnen und Buddhisten begeben sich auf den Weg zum Erwachen, indem sie die Lehren des Buddha befolgen.



- ⁸ Schlaf der Unwissenheit Der ‚Schlaf der Unwissenheit‘ ist die Zeit, in der Buddhistinnen und Buddhisten noch nicht ihr Ziel, das „Erwachen“, erreicht haben.
- ⁹ Buddhafiguren Vergleiche hierzu Buddha-Statue (2). Statue und Figur sind synonyme Ausdrücke.
- ¹⁰ Qualitäten ‚Qualitäten‘ sind in diesem Fall gute Eigenschaften oder Merkmale eines Menschen. Beispielsweise ist es eine innere Qualität Mitgefühl für andere Menschen zu haben und Nächstenliebe zu zeigen.
- ¹¹ Leid Leid ist eine Erfahrung oder ein Zustand, in dem es uns sehr schlecht geht (körperlich oder auch seelisch). Wir sind traurig und wissen vielleicht nicht mehr, wie es weitergehen soll. Leid kann beispielsweise durch eine Krankheit, einen Verlust, Ängste oder auch Schmerzen entstehen. Im Buddhismus werden auch noch feinere Arten des Leids beschrieben. Einige Formen des Leids sind so schwer zu erkennen und zu begreifen, wie wenn man ein Haar auf einer Handinnenfläche zu fühlen versucht.
- ¹² Not Not ist eine Situation, in der man Hilfe von anderen Menschen braucht. Wir können dabei in unterschiedliche Notsituationen kommen: Das kann beispielsweise bei einer schweren Krankheit sein, bei einem Unfall oder wenn man dringend Geld braucht, um z. B. Schulden bezahlen zu können.
- ¹³ Tibetisch Tibetisch ist eine Sprache, die im Land Tibet gesprochen wird. Der Buddhismus ist die größte Religion in Tibet.
- ¹⁴ transformieren Transformieren bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Buddha seine Gedanken und sein Handeln komplett verändert hat.
- ¹⁵ zwanghafte Impulse Zwanghafte Impulse sind Gedanken oder Handlungen, über die man keine Kontrolle hat und die man selbst eigentlich auch nicht haben möchte. Es fällt schwer, diese Gedanken oder Handlungen zu stoppen. Aus Gier und Hass können z. B. solche zwanghaften Impulse entstehen: schlechte Wünsche an andere, Neid, Schadenfreude...
- ¹⁶ Gier Gier bezeichnet einen Zustand, in dem ich etwas unbedingt haben möchte oder immer mehr von einer Sache erhalten will. Ich kann nicht loslassen – wie bei einer festen, krampfhaft geschlossenen Faust. Man sagt z.B. oft: „Sei doch nicht so gierig! Du hast doch schon mehrere Playstation-Spiele!“ Im Buddhismus ist Gier etwas Negatives und Schlechtes. Gier ist der Grund dafür, dass Menschen krampfhaft festhalten (also nicht lockerlassen) und z. B. unter Verlustängsten leiden müssen. Ziel der Buddhistinnen und Buddhisten ist es, keine Gier mehr zu empfinden und stattdessen Gefühle wie Zufriedenheit oder Entspannung (die frei von Gier sind) verstärken.
- ¹⁷ Gelassenheit Gelassenheit bedeutet, dass man ruhig bleibt. Auch wenn um mich herum gerade viel passiert, über das ich mich ärgern könnte, versuche ich, ruhig und gelassen zu bleiben. Man sagt auch oft, „ich behalte einen kühlen Kopf“ – ich werde nicht hitzig in meinen Gedanken und aufgeregt.



- ¹⁸ Fürstensohn „Fürst“ ist ein Adelstitel, also ein Titel für einen Menschen, der in der Gesellschaft einen hohen Rang einnimmt. Siddharta Gautama (der Buddha) war der Sohn einer sehr reichen Familie. Seine Eltern waren adelig und hatten viel Geld.
- ¹⁹ Indien Indien ist ein Staat in Südasien. Der Buddhismus ist in Indien entstanden und Buddha wurde dort geboren und ist dort aufgewachsen.
- ²⁰ Weltherrschaft Unter Weltherrschaft versteht man die Macht über die ganze Welt und alle Menschen.
- ²¹ Luxus Luxus bedeutet, dass man mehr von verschiedenen Dingen hat, als man für das eigene Leben eigentlich braucht. Man kauft Dinge dann nicht zum Überleben, sondern ausschließlich zum eigenen Vergnügen. Beispielsweise ein sehr großes Haus für eine kleine Familie oder immer die neuste Technik, obwohl die alte auch noch gut ist.
- ²² isolieren Im Falle des Buddha bedeutet isolieren, dass sein Vater ihn von allen Menschen und Dingen um ihn herum getrennt hat, die außerhalb ihres Hauses waren. So hat Buddha nie ärmere Menschen kennengelernt oder Kranke gesehen. Er wusste nicht, dass es auch Menschen gibt, denen es nicht so gut geht. Man spricht oft davon, dass diese Personen in einer „Blase“ aufwachsen, die rundherum geschlossen ist. Sie sehen nur das, was in ihrer Blase ist. Isoliert ist auch ein anderes Wort für „alleine“ oder „einzeln“.
- ²³ Wandermönch Ein Wandermönch ist ein Mönch, der von einem Ort zum nächsten zieht, also keinen festen Wohnsitz hat. Das soll ihm dabei helfen, sich ganz auf sich konzentrieren zu können.
- ²⁴ Mönch Es gibt Menschen, für die Religion so wichtig ist, dass sie sich nur noch damit beschäftigen möchten. Sie verlassen ihr altes Leben, ihren Besitz, ihre Familie und ihre Arbeit, damit sie sich ganz auf ihren religiösen Weg konzentrieren können. Dabei geben sie bestimmte Versprechen ab, wie zum Beispiel keine Familie zu gründen. Diese Menschen nennt man Nonnen (Frauen) oder Mönche (Männer). Teilweise leben sie zusammen in Häusern (die man Kloster nennt). Manche leben auch im Wald oder in Höhlen.
- ²⁵ inspiriert sein Man kann durch alle möglichen Dinge, Menschen oder Situationen inspiriert werden. Zum Beispiel kann ich eine andere Person, die mir etwas Neues erzählt, großartig und interessant finden. Sie inspiriert mich dazu, über diese neuen Dinge länger nachzudenken. Oder Kunst ist häufig inspirierend, da man über das Kunstwerk nachdenkt und auf neue Ideen kommt.
- ²⁶ radikal Im Falle des Buddhas bedeutet radikal, dass er alles in seinem Leben verändert hat und nichts so gelassen hat, wie es vorher war.
- ²⁷ Entbehrungen Entbehren bedeutet, dass ich auf etwas verzichte. Buddha hat auf vieles verzichtet (z.B. Luxus), um sich ganz auf seinen Weg zum Erwecken konzentrieren zu können.
- ²⁸ Meditation Buddhistinnen und Buddhisten meditieren, um ihre geistige Kraft zu stärken. Sie konzentrieren sich dann ausschließlich auf bestimmte Dinge oder Qualitäten, die sie verbessern möchten. Es gibt verschiedene Übungen und Körperhaltungen, in denen man meditieren kann.



- ²⁹ Nirwana
Das Nirwana ist das höchste Ziel, das alle Buddhistinnen und Buddhisten erreichen wollen. Es ist ein Zustand, in dem man von allen leidverursachenden Gefühlen (wie Gier, Hass und Neid) befreit ist. Es gibt kein Leid und keine Schmerzen mehr. Andere Lebewesen gegenüber empfindet man Liebe, Mitgefühl oder Mitfreude – ohne dabei aufgeregt, verärgert oder fesselnd zu werden. Dies nennt man „Gleichmut“. Innerlich erfährt man einen nie mehr endenden Frieden. Buddhistinnen und Buddhisten glauben, dass sie mit dem Erreichen des Nirwanas vom Kreislauf der ewigen Wiedergeburten befreit sind.
- ³⁰ Dharma
Dharma ist in diesem Zusammenhang die buddhistische Bezeichnung für Lehre des Buddha. Man versteht darunter alle Orientierungen und Einsichten, die Buddha an die Menschen weitergab. Das Dharma-Rad ist das Religionssymbol des Buddhismus. Es wird auch „Rad der Lehre“ genannt. Häufig ist es auf buddhistischen Tempeln zu sehen oder auch auf der indischen Flagge. Es soll Buddhistinnen und Buddhisten daran erinnern, dass Buddha ihnen für ihr Leben verschiedene Übungen mitgegeben hat. Diese nennt man „Der achtfache Weg oder Pfad“.
- ³¹ Vorbild
Ein Vorbild ist eine Person, deren Verhalten und Handeln man gut findet und die man bewundert. Daher versucht man, sich an dieser Person zu orientieren.
- ³² das Extrem
Extrem bedeutet, dass etwas sehr stark oder viel ist. Im Falle des Buddhas bedeutet es, dass seine Familie einen „extremen Luxus“ besaß. Sie war sozusagen super reich und hatte alles, was sie sich wünschen konnte.
- ³³ Askese
Askese ist eine Zeit, in der Buddhistinnen und Buddhisten auf alles verzichten, das sie nicht zum Überleben brauchen. Dadurch können sie sich ganz auf sich selbst, ihren Körper, ihre Gedanken und Gefühle konzentrieren.
- ³⁴ fasten
Es gibt unterschiedliche Arten zu fasten. Meistens verzichtet man auf bestimmte Lebensmittel oder isst nur zu bestimmten Zeiten, bspw. bis zum Mittagessen. Buddha hat wahrscheinlich fast nichts gegessen, um sich ganz auf sich und seine Meditation konzentrieren zu können. Fasten kann auch für den Körper gefährlich werden, wenn es zu extrem ist.
- ³⁵ Zuflucht:
Eine Zuflucht ist ein Ort, ein Mensch oder ein Gedanke, zu dem ich flüchten kann. Dort geht es mir besser. Man sagt auch: „Ich suche Zuflucht.“ Zufluchtnahme kann zum Beispiel zu den drei Juwelen geschehen. Wenn ein Mensch zu den drei Juwelen Zuflucht nimmt, orientiert er sich an diesen Leitlinien in seinem Leben. Die Person ist gestärkt und fühlt sich begleitet.

Die hochgestellten Zahlen bzw. Verweise beziehen sich auf die entsprechenden Stellen im Transkript.