



Glossar zum Erklärfilm „Die vier edlen Wahrheiten“:

^{1/2} Buddhistinnen u.

Buddhisten Menschen, die sich dem Buddhismus zugehörig fühlen (weibliche u. männliche Form)

³zu erlangende

Einsichten „Einsicht“ bedeutet, etwas richtig zu verstehen. Buddhistinnen und Buddhisten ist es wichtig, dass sie Buddhas Lehre verstehen, um diese für ihr Leben als Orientierung nutzen zu können. Das Verstehen alleine reicht aber nicht. Es geht auch darum, die Einsicht in der Erfahrung direkt zu erleben. Zum Beispiel, dass Dinge sich jeden Augenblick verändern können. Buddhistinnen und Buddhisten versuchen diese Einsicht durch Zuhören, Nachdenken und durch Meditation zu erreichen.

⁴ 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. Auf Relithek.de findet ihr einen eigenen Erklärfilm zu „Buddha“.

⁵ 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.

⁶ 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.

⁷ Pfad

Ein Pfad ist ein schmaler Weg, den man meist nur zu Fuß laufen kann.



- ⁸ Dharma-Rad 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“.
- ⁹ Religionssymbol Unter einem Religionssymbol versteht man ein Bild, ein Zeichen oder einen Gegenstand, der mit der Religion zusammenhängt. Diese findet man häufig auch im Alltag wieder, z.B. auf Gotteshäusern, auf heiligen Schriften oder auch auf Grußkarten. Das Religionssymbol im Buddhismus ist z.B. das Dharma-Rad, im Islam der Halbmond mit Stern oder im Christentum das Kreuz.
- ¹⁰ Speichen Die Querverstrebungen oder auch Stangen in einem Rad bezeichnet man als Speichen. Das Dharma-Rad hat acht solcher Speichen.
- ¹¹ 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.
- ¹² Nächstenliebe „Nächstenliebe“ bedeutet, dass ich meinen „Nächsten“, also mein Gegenüber, liebe und ihn oder sie schätze. Man wünscht seinen Mitmenschen Gutes, hilft ihnen und ist nett.
- ¹³ Wohlwollen „Wohlwollen“ ist eine andere Bezeichnung für „Gute Wünsche“. Man möchte, dass es anderen Menschen gut geht. Man wünscht und gönnt ihnen z.B. Erfolg und Glück.
- ¹⁴ Glieder „Glieder“ bezeichnet hier die acht Teilbereiche des achtfachen Pfades. Man nennt sie auch „Speichen“.
- ¹⁵ Geist Der Geist bezeichnet unsere menschlichen Gefühle und Gedanken. Er ist nicht materiell, das heißt, er bezieht sich nicht auf wirtschaftliche oder finanzielle Dinge. Der Geist wird im Buddhismus als „klar und erkennend“ beschrieben. Man nennt den Geist auch „Bewusstsein“. Weil das Bewusstsein „klar“ ist wie ein Spiegel, können im Bewusstsein Klänge, Formen, Gedanken und anderes erscheinen, so wie Dinge in einem Spiegel. Im Gegensatz zum Spiegel, der nicht weiß, was er spiegelt, kann das Bewusstsein aber „erkennen“, was es wahrnimmt oder was sich in ihm spiegelt. Der Buddhismus unterteilt das Bewusstsein/den Geist in die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten (Sinnesbewusstsein). Es gibt auch ein mentales Bewusstsein, das ist ein Bewusstsein der eigenen Gedanken und Emotionen. In diesem Bewusstsein entstehen Vorstellungen, Gedanken und Erinnerungen. In diesem Bewusstsein entstehen auch menschliche Gefühle, wie Freude, Ärger, Hass oder Zuneigung. Hier erfährt man Dinge als angenehm oder auch unangenehm. Roboter, Gegenstände oder verstorbene Menschen haben zum Beispiel kein Bewusstsein, keine Nächstenliebe und können



Dinge nicht als angenehm oder unangenehm erfahren. „Seinen Geist sammeln“ bedeutet hier, dass ich alle Gedanken sammle und mich ganz auf die Übung konzentriere, die ich gerade ausführe.

¹⁶ wiedergeboren

Genau genommen führt der Begriff ‚wiedergeboren‘ in die Irre, da es im Buddhismus keine ‚Seele‘ gibt. Es gibt kein unabhängiges Ich, das wiedergeboren werden könnte. Man spricht daher eher von einem Kreislauf des wiederholten Sterbens und Geborenwerdens. Im Buddhismus sieht man den Tod als die Trennung des Bewusstseins (des Geistes) vom Körper an. So wie ein Vogel, wenn er alt genug ist, das Nest verlässt und davonfliegt, so verlässt aus buddhistischer Sicht das Bewusstsein beim Sterben den Körper. Das Bewusstsein kann gröber wie im Wachzustand, oder feiner, wie im Traum oder Tiefschlaf, sein. Nach der Trennung des sehr feinen Bewusstseins vom Körper, wird das Bewusstsein dann zu einer neuen Geburt in einem neu entstehenden Körper getrieben – zum Beispiel in die befruchtete Eizelle eines Tieres oder eines Menschen. Es gibt verschiedene Arten der Geburt und verschiedene Arten zukünftigen Lebens. Diese sind aber nie ewig, sondern enden immer wieder in Tod und danach in erneuter (Wieder-)Geburt. Ziel der Buddhistinnen und Buddhisten ist es, diesen Kreislauf von ständigem Sterben und Geborenwerden zu verlassen. Dieser Kreislauf wird auch Samsara genannt. Das Ziel ist es, das Nirwana zu erreichen. Das ist ein Zustand, in dem man von allen leidverursachenden Gefühlen (wie Gier, Hass und Neid) befreit ist.

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