

**Glossar zum Erklärfilm „Meditation“:**¹ Weg zum

Erwachen

Buddhistinnen und Buddhisten verfolgen das Ziel, zu erwachen. Manchmal wird dieses Ziel auch als „Erleuchtung“ bezeichnet. 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

² 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.

³ Vier edle

Wahrheiten

Ein Verständnis der vier edlen Wahrheiten bildet die Grundlage der buddhistischen Lehre. Das Ziel ist es, diese vier edlen Wahrheiten selbst zu erfahren. Sie fassen die Erkenntnisse und Lehre des Buddhas (Siddharta Gautama) zusammen. Sie beschäftigen sich mit dem Leid, damit wo es herkommt und wie man es beenden kann. Du findest hierzu einen eigenen Erklärfilm auf reliithek.de.

⁴ Bewusstsein

Das Bewusstsein bezeichnet unsere menschlichen Gefühle und Gedanken. Es wird auch häufig als „Geist“ des Menschen bezeichnet. Es ist nicht materiell, das heißt, es bezieht sich nicht auf wirtschaftliche oder finanzielle Dinge. Das Bewusstsein wird im Buddhismus als „klar und erkennend“ beschrieben. 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 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.

⁵ Achtsamkeit

Je nach Schule (das bedeutet eine buddhistische Richtung) wird Achtsamkeit leicht unterschiedlich verstanden. Ursprünglich bedeutet sie „das Erinnern von etwas Bekanntem“ – zum Beispiel, dass man dem Hass nicht folgen und Liebe entwickeln will. Sie schließt für viele Buddhistinnen und Buddhisten aber auch das unmittelbare Wissen über das, was gerade in diesem Augenblick in einem selbst oder außen passiert, ein. Sie verankert das Bewusstsein in der Gegenwart, lässt es klar, friedvoll, sanft und offen werden.



- ⁶ Einsicht „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.
- ⁷ Drei Daseinsmerkmale Unter den Einsichten, die Buddhistinnen und Buddhisten erreichen wollen, unterscheidet man die Drei Daseinsmerkmale. Diese sind: 1) „vergänglich“: Alles, was aus Ursachen und Bedingungen entstanden ist, vergeht und kann daher nicht dauerhaft existieren. 2) „unbefriedigend“: Da alles Bedingte vergeht, auch das Angenehme und Erfreuliche, sind letztlich alle Dinge des Daseins unbefriedigend oder unzulänglich. 3) „Nicht-Ich“: Allen Lebewesen und Dingen fehlt ein unabhängiger Wesenskern. Es gibt kein unabhängiges Ich oder eine Seele. Alles entsteht in Abhängigkeit von anderem.
- ⁸ 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.
- ⁹ Klimmzüge Ein Klimmzug ist eine sportliche Übung, bei der man den Körper nur an den Armen vom Boden hebt und nach oben zieht. Man hält sich dabei mit den Händen an einer Stange fest. Jedes Heben und Senken des Körpers ist ein Klimmzug.
- ¹⁰ Buddhafigur Eine Buddha-Statue ist eine Abbildung des Buddha (Siddharta Gautama). Sie soll Buddhistinnen und Buddhisten an ihr Ziel, das Erwachen, erinnern.
- ¹¹ Rezitieren Etwas zu rezitieren bedeutet, zum Beispiel ein Gedicht, einen Bibel-, Koran- oder Buddhistentext laut und schön zu sprechen. Mantras (Einzahl: Mantra) spricht man leise vor sich hin oder denkt sie nur im Kopf. Manche stellen sich die Mantras auch als Buchstaben oder Silben in den Gedanken vor (Visualisierung).
- ¹² Mantra ‚Mantra‘ bedeutet ‚Spruch‘ oder auch ‚Schutz‘ auf Sanskrit (altindische Sprache). Es kann ein Name, eine Silbe oder ein Satz sein. Das Mantra kann man immer wieder mündlich oder nur gedanklich im Kopf wiederholen. Das Mantra verbindet einen Buddhisten oder eine Buddhistin mit einer Qualität (wie Mitgefühl oder Weisheit) oder es hilft dabei, die Konzentration zu stärken. Manche nehmen es auch zur Hilfe, wenn sie in Gefahr sind. Sie sagen dann ein Mantra auf.
- ¹³ Darbringen Darbringen ist ein anderes Wort für schenken oder überreichen. Oft wird es benutzt, wenn einer Gottheit etwas geschenkt wird, wie zum Beispiel eine Opfergabe. Man bringt diese der Gottheit dar.
- ¹⁴ Messing Die Mischung der Metalle Kupfer und Zink nennt man Messing. Messing hat eine goldgelbe Farbe.
- ¹⁵ Atemzüge Wenn man ein- und dann wieder ausatmet, bezeichnet man das als einen Atemzug.



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