



### Schwierige Wörter zu „Meditation“:

Buddhistinnen und Buddhisten	Menschen, die von sich selbst sagen: „Ich gehöre zum Buddhismus.“
Weg zum Erwachen	<p>Buddhistinnen und Buddhisten haben das Ziel, zu erwachen. Manchmal wird dieses Ziel auch „Erleuchtung“ genannt. Eine Person, die erwacht ist, kann Dinge in der Welt und im Leben wahrnehmen, die „normale“ Menschen nicht wahrnehmen können. Sie empfinden nämlich z.B. keinen Hass mehr und sind auch nicht gierig.</p> <p>Der Weg zum „Erwachen“ ist nicht einfach. Buddhistinnen und Buddhisten folgen dazu den Lehren von Buddha.</p>
Gelassenheit	Gelassenheit heißt ruhig zu bleiben. Auch wenn um mich herum gerade viel passiert, versuche ich, ruhig und gelassen zu sein. Man sagt auch oft, „ich behalte einen kühlen Kopf“ – ich werde nicht aufgeregt.
Vier edle Wahrheiten	Die vier edlen Wahrheiten sind im Buddhismus sehr wichtig. Das Ziel einer Buddhistin oder eines Buddhisten ist es, diese vier edlen Wahrheiten selbst zu erfahren. Sie fassen zusammen, was Buddha (Siddharta Gautama) seinen Schülerinnen und Schülern beigebracht hat. Die vier edlen Wahrheiten beschäftigen sich mit dem Leid, woher das Leid kommt und wie man es beenden kann. Du findest hierzu einen eigenen Erklärfilm auf <a href="http://relithek.de">relithek.de</a> .
Bewusstsein	<p>Das Bewusstsein bezeichnet unsere menschlichen Gefühle und Gedanken. Man nennt das Bewusstsein auch oft den „Geist“.</p> <p>Der Buddhismus unterteilt das Bewusstsein/den Geist in die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Es gibt noch ein weiteres Bewusstsein. Es</p>



	heißt mentales Bewusstsein. Hier entstehen deine Gedanken und Gefühle.
Achtsamkeit	Im Buddhismus gibt es unterschiedliche Vorstellungen von Achtsamkeit. Ursprünglich bedeutet Achtsamkeit „das Erinnern von etwas Bekanntem“. Für viele Buddhistinnen und Buddhisten meint es aber auch, dass ich genau spüre und weiß, was in diesem Augenblick in mir und um mich herum passiert. Das heißt, ich achte genau auf meine Gefühle und auf meine Sinne.
Einsicht	„Einsicht“ bedeutet, etwas richtig zu verstehen. Buddhistinnen und Buddhisten ist es wichtig, Buddhas Lehre zu verstehen. Sie nutzen diese Lehre als Orientierung für ihr Leben. Das Verstehen allein reicht aber nicht. Es geht auch darum, die Einsicht direkt zu erleben. Dabei helfen Zuhören, Nachdenken und die Meditation.
Drei Daseinsmerkmale	Der Buddha lehrte, dass alle Dinge, Gedanken und Gefühle drei „Daseinsmerkmale“ haben. Daseinsmerkmale sind wichtige und besondere Eigenschaften. Diese drei Eigenschaften sind: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Die <b>Unbeständigkeit</b> oder <b>Vergänglichkeit</b>. Das heißt, dass sich alle Dinge ständig verändern. Nichts bleibt für immer so, wie es jetzt ist.</li> <li>2) <b>Unzufriedenheit</b>: Da alles vergänglich ist, bleiben auch schöne Dinge nicht für immer. Das betrifft zum Beispiel schöne Zeit, die du mit Freunden spielst oder tolles Spielzeug, das dir gehört und irgendwann kaputt geht. Dass alles irgendwann vorbei ist, macht uns unzufrieden.</li> <li>3) <b>Nicht-Ich</b>: Alle Dinge verändern sich ständig, auch der Mensch. Daher gibt es kein immer gleiches „Ich“. Außerdem sind alle Dinge miteinander verbunden.</li> </ol>
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.
Klimmzüge	Ein Klimmzug ist eine sportliche Übung, bei der man mit den Händen an einer Stange hängt und sich nur an den Armen nach oben zieht. Jedes Heben und Senken des Körpers ist ein Klimmzug.
Buddha-Figur	Eine Buddha-Figur ist eine Abbildung des Buddha Siddharta Gautama oder einer anderen vollständig erwachten Person. Sie soll Buddhistinnen und Buddhisten an ihr Ziel, das Erwachen, erinnern.
rezitieren	Etwas zu rezitieren bedeutet ein Gedicht, einen Bibel-, Koran- oder Buddhatext laut und schön zu sprechen. <b>Mantren</b> (Einzahl: Mantra) spricht man leise vor sich hin oder denkt sie nur im Kopf. Manche stellen sich die Mantren auch als Buchstaben oder Silben in den Gedanken vor.
Mantra	„Mantra“ bedeutet „Spruch“ oder auch „Schutz“ auf Sanskrit (das ist eine altindische Sprache). Ein Mantra kann ein Name, eine Silbe oder ein Satz sein. Das Mantra kann man immer wieder sagen oder nur in Gedanken 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.
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.
Messing	Die Mischung der Metalle Kupfer und Zink nennt man Messing. Messing hat eine goldgelbe Farbe.
Atemzüge	Wenn man ein- und dann wieder ausatmet, bezeichnet man das als einen Atemzug.