



## Was bedeutet Nirwana im Buddhismus?

Im Buddhismus glaubt man daran, dass das Leben nach dem Tod nicht aufhört, sondern sich fortsetzt: Nach jedem Leben kommt ein weiteres Leben. Es ist wie ein **Kreislauf** von Geburt und Sterben und neuer Geburt. Nirwana ist das Ende dieser endlosen Kette von Leben zu Leben.

Nirwana bedeutet übersetzt **Auslöschung** oder **Abkühlung**. Ausgelöscht und abgekühlt sind im Nirwana alle unangenehmen Gefühle, schlechten Erlebnisse und aller Ärger – im Buddhismus wird all das mit dem Wort ‚Leid‘ zusammengefasst. Nirwana ist das Ende von allem Leid, das Menschen in ihren verschiedenen Leben begegnet. Es ist ein Zustand dauerhaften Friedens.

Tenzin Peljor hat es so gesagt: *„Die **Abwesenheit** von **innerer Aufregung** ist ein Geschmack von Nirwana. Im Nirwana kommen Ärger und Unruhe nicht wieder. Es ist ein dauerhafter Frieden.“*

Ins Nirwana kommt man nicht einfach so. Wer ins Nirwana möchte, muss etwas dafür tun. Man gelangt nur durch **Erkenntnis** dahin, sie hilft, die Leiden des Lebens zu überwinden. Erkenntnis meint, durch Nachdenken und **Meditation** immer wieder etwas Neues zu lernen über sich selbst, seine Lebensführung und den Umgang mit anderen Lebewesen und der Umwelt und sich so immer wieder zu verbessern.



Ein Leben beginnt nach dem anderen, so wie eine Kerze das Licht an die andere weitergibt und danach ausgelöscht ist.

Der liegende Buddha ist ein Zeichen für ein friedliches Sterben.

