



## Glossar zum Erklärfilm „Beten“:

<sup>1</sup> Buddhistinnen und Buddhisten	Menschen, die sich dem Buddhismus zugehörig fühlen
<sup>2</sup> individuell	unterschiedlich, auf eine einzelne Person bezogen, d.h., es gibt unterschiedliche Meinungen
<sup>3</sup> 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. Eine 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.
<sup>4</sup> Rezitation	meint das laute und leise Vorlesen von Texten
<sup>5</sup> Widmungen	Widmungen umfassen gute Wünsche, die man einem anderen Menschen zukommen lassen kann
<sup>6</sup> Parinirvana	Parinirvana bildet die letzte Stufe des Nirvana und beschreibt die Stufe völliger Erlösung zum Zeitpunkt des Todes und danach.
<sup>7</sup> Segen	Segen ist eine Kraft von außen, die einen positiv verändert, wenn man dafür offen ist.
<sup>8</sup> Bodhisattvas	Wesen, die nach der höchsten Erkenntnis streben und auf dem Weg sind, Buddhas zu werden
<sup>9</sup> anrufen	Damit ist nicht das Anrufen per Telefon gemeint. Buddhist*innen können Buddha oder Bodhisattvas anrufen und so um etwas bitten. Das kann im Gebet geschehen.
<sup>10</sup> spiritueller Weg	Man strebt danach, zu erkennen, dass es im Leben noch mehr gibt als den eigenen Alltag und das eigene Leben. Dieser Weg zur Erkenntnis wird spiritueller Weg genannt. Er richtet sich nach innen und nicht nach außen auf materielle Dinge, die man kaufen oder besitzen.
<sup>11</sup> geistige Praxis	In der geistigen Praxis wird der Geist trainiert, um mit negativen Gedanken und Gefühlen umgehen zu lernen und das Positive in sich zu stärken.
<sup>12</sup> geistige Freiheit	Geistige Freiheit bedeutet, freier zu werden von der Kraft der Unruhe und Unglück bringender Gefühle wie Hass, Gier oder Neid. Und auch leichter Gefühle, die Ruhe und Glück bringen, wie Dankbarkeit, Liebe und Wertschätzung zu entwickeln.
<sup>13</sup> Außenstehender	jemand, der nicht zu einer bestimmten Gruppe gehört - hier jemand, der nicht zum Buddhismus gehört
<sup>14</sup> Missverständnis	wenn etwas falsch verstanden wird



- <sup>15</sup>Geste Eine Geste kann beispielsweise ein Nicken mit dem Kopf oder ein Winken sein. Meist erfolgt dies stumm, also ohne Worte.
- <sup>16</sup>Verehrung Verehrung bedeutet, jemanden zu achten, ihn zu respektieren und ihn sogar auch anzubeten. Im Buddhismus wird Buddha verehrt. Verehrung kann auch Gesten beinhalten, wie den Kopf vor dem Buddha zu verneigen oder sich vor ihm zu verbeugen.
- <sup>17</sup>Sammlung Darunter versteht man im Buddhismus das Zusammenlegen der Hände vor der Brust. Hiermit wird zum Ausdruck gebracht, dass sich die Buddhistin oder der Buddhist auf das Innere konzentriert bzw. sich nach innen sammelt und zur Ruhe kommt.
- <sup>18</sup>Zentrierung sich im Zentrum befinden
- <sup>19</sup>Mahayana-Buddhismus Der Mahayana-Buddhismus ist eine Strömung im Buddhismus, dem sich sehr viele Buddhist\*innen zugehörig fühlen. Ihr höchstes Ziel ist das Heil aller Wesen. Dazu müssen sie vollständig erwachen. Das kann man mit dem Teetrinken vergleichen: Um das erste Ziel zu erreichen, nämlich Tee zu trinken, braucht man eine Tasse. Und so brauchen Mahayana-Buddhist\*innen das vollständige Erwachen - das wäre wie eine Tasse zu besitzen - um ganz zum Heil aller Wesen beitragen zu können. Dies wäre dann, wie den Tee aus der Tasse zu trinken.
- <sup>20</sup>rezitieren Rezitieren bedeutet das Lesen und Interpretieren einer Schrift. Im Buddhismus werden die Schriften des Buddhas rezitiert.
- <sup>21</sup>Karma Karma bezeichnet den Zusammenhang von dem, was man tut, und dem, was daraus folgt. Sind die Folgen einer Tat z.B. gut, sammelt man gutes Karma an. Dies wirkt sich dann auf das nächste Leben oder auch dieses aus. Gutes Karma steht deshalb für ein gutes nächstes Leben oder Glück in diesem Leben. Wer Schlechtes im Leben tut, häuft schlechtes Karma an. Auch dies hat eine Auswirkung auf das nächste Leben oder dieses Leben. Nutzt man also sein Leben, um anderen zu schaden, kommt der Schaden irgendwann auf einen selbst zurück. Nutzt man sein Leben, um Gutes zu tun, kommt irgendwann das Gute auf einen selbst zurück.
- <sup>22</sup>Verdienst das Ergebnis dessen, was sich jemand erarbeitet hat. Dies ist eine positive Kraft, die glücklich macht und im Buddhismus als Ursache für Erfolg gesehen wird.
- <sup>23</sup>widmen Wenn jemand einem Menschen etwas widmet, dann drückt er damit freundliche Verbundenheit aus. Im Buddhismus spricht man mit einer Widmung zum Beispiel Glück oder Mitgefühl zu und wünscht dem anderen etwas Gutes. D.h.: Man lässt dem anderen seine positive Kraft zukommen.
- <sup>24</sup>Tradition(en) Man tut etwas, was die Menschen schon früher gemacht haben. Die Traditionen sind oft von Gegend zu Gegend unterschiedlich.
- <sup>25</sup>tibetischer Buddhismus So, wie es auch im Christentum oder Islam unterschiedliche Strömungen gibt, gibt es auch im Buddhismus unterschiedliche Traditionen. Der tibetische Buddhismus ist eine davon. Im 7. Jahrhundert wurde die Strömung des Mahayana-Buddhismus von Indien nach Tibet gebracht. Deshalb sprechen Wissenschaftler\*innen



vom indo-tibetischen Buddhismus. Wer vom tibetischen Buddhismus spricht, meint damit, wie Tibeter\*innen und westliche Buddhist\*innen diesen Buddhismus verstehen, leben und unterrichten.

<sup>26</sup>Theravada  
Tradition

Die Theravada Tradition (auf Deutsch: Schule der Ältesten) meint die älteste Richtung im Buddhismus, die heute immer noch eine große Bedeutung hat. Ihr Ursprung liegt in der Gemeinschaft der Mönche, und sie beziehen sich auf die frühesten Schriften.

<sup>27</sup>ursprünglich

beschreibt das, was am Beginn war

<sup>28</sup>Pali-Kanon

Der Pali-Kanon ist eine Sammlung von Schriften, die in der Schrift Pali aufgeschrieben wurden.

<sup>29</sup>Lehren  
Religion lehrt.

Lehren sind Grundsätze, Ansichten und Verhaltensweisen, die z.B. eine

<sup>30</sup>Kanon

Ausgewählte Schriften, die zu einer Sammlung zusammengestellt wurden. Einige Schriften kommen in den Kanon, andere nicht. Die Auswahl dessen, was in die Sammlung kommt, entwickelt sich über Jahre hinweg und liegt meist lange in der Vergangenheit zurück. Siehe auch das Glossarwort: Pali-Kanon.

<sup>31</sup>Vinaya

bezeichnet eine Sammlung von buddhistischen Ordensregeln - wie Mönche und Nonnen leben und sich verhalten sollen - und bildet die erste Abteilung des Pali-Kanons

<sup>32</sup>Leitfaden

Ein Leitfaden ist etwas, wonach man sich richten kann und der einem im Leben helfen kann, sich zurechtzufinden. Ein Leitfaden sorgt für Orientierung.

<sup>33</sup>Mönche und  
Nonnen

Mönche und Nonnen sind Menschen, denen ihre 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.

<sup>34</sup>Suttanta

bezeichnet die zweite Sammlung der Lehreden des Pali-Kanons

<sup>35</sup>Abhidhamma

bildet den dritten Teil des Pali-Kanons

<sup>36</sup>philosophisch

stammt von dem Wort Philosophie ab. Die Philosophie ist eine Wissenschaft, der es darum geht, die Zusammenhänge in der Welt zu verstehen. Sie fragt z.B. danach, wie man die Welt erkennen kann. Immanuel Kant war ein bedeutender Philosoph.

<sup>37</sup>psychologisch

stammt von dem Wort Psychologie ab und beschreibt, was Menschen tun und fühlen und versucht zu erklären, warum sie dies tun und fühlen.

<sup>38</sup>Pergament

Pergament in diesem Zusammenhang ist sehr feines Papier.

<sup>39</sup>Mantra

Ein Mantra ist aus Buchstaben zusammengesetzt, meist in einer anderen Sprache wie Sanskrit. Man rezitiert die Mantren zu unterschiedlichen Zwecken, wie z.B. zum äußeren und inneren Schutz.



Äußere Gefahren, wie z.B. Erdbeben oder auch innere Gefahren, wie z.B. stark negative Gedanken oder Gefühle. Man kann sie auch rezitieren, um positive Gedanken und Gefühle zu stärken wie Liebe und Mitgefühl aber auch Erkenntnisse und Weisheit.

- <sup>40</sup>zerfasert Ein zerfaserter Stoff ist ein Stoff, der sich auflöst, sodass die einzelnen Fäden, aus denen der Stoff gemacht wurde, sichtbar werden. Die Gebetsfahnen haben sich aufgelöst und sind nicht mehr ganz.
- <sup>41</sup>Elemente Man kann die Natur in unterschiedliche Elemente einteilen. Im Altertum zählten dazu Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die Elemente stehen auch für unterschiedliche Erfahrungen wie Erde für Festigkeit und Luft für Beweglichkeit.
- <sup>42</sup>Zentrum Mitte

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