



Glossar zum Erklärfilm „Nirwana“

¹ Unfrieden	Unfrieden ist das Gegenteil von Frieden, also Unruhe und Unzufriedenheit
² Aufregung	Unzufriedenheit, Unruhe
³ dauerhaft	Dauerhaftes vergeht nicht, es bleibt da und verändert sich nicht.
⁴ Strömung	Strömung meint die Kraft, die im Wasser wirkt, die eine Überquerung des Flusses schwierig macht
⁵ Erkenntnis	Erkenntnis ist, wenn man etwas Wichtiges dazulernt und für sich annimmt, also so etwas wie ein Aha-Erlebnis.
⁶ Quelle (des Glücks)	Die Quelle ist der Ursprung des Flusses, d.h.: Der Fluss kommt aus der Quelle. Aber was ist der Ursprung des Glücks? Buddhist*innen meinen: Pizza ist es nicht.
⁷ reduzieren	weniger werden
⁸ geistiger Übungsweg	Der geistige Übungsweg ist wie ein Fitness-Studio für das Denken bzw. das Gehirn. Buddhist*innen trainieren ihren Geist, ihr Denken und ihre Einstellung zum Leben. Das ist ein langer und harter Weg und erfordert viel Übung.
⁹ kondensiert	zusammengefasst, gebündelt., konzentriert
¹⁰ Schulung	Übung, Training
¹¹ (zurück-)schießen	Damit ist ein Angriff mit Worten gemeint, also jemandem etwas entgegenen.
¹² Aggression	bedeutet, dass man wütend ist und innere Unruhe verspürt. Dieses Gefühl der Anspannung kann entweder mit Worten oder mit Taten, also Gewalt, nach außen getragen werden.
¹³ Ethik	Die Ethik beschreibt unser Verhalten und fragt danach, warum wir etwas tun und was richtig und wichtig ist. Sie fragt auch, was unser Verhalten mit uns selbst und mit anderen macht.
¹⁴ Meditation	Meditation ist wie ein Fitness-Studio, um geistige Muskeln zu trainieren, wie z.B.: die Dankbarkeit oder die Fähigkeit, Wut und Ärger loszulassen. Meditation soll also die geistige Kraft von Buddhist*innen stärken. Es gibt verschiedene Übungen und Körperhaltungen, in denen man meditieren kann.
¹⁵ Geist	das eigene Denken, das eigene Bewusstsein, das, was wahrnimmt und erkennt. Eine Leiche hat z.B. kein Bewusstsein mehr und kann deshalb nicht wahrnehmen und erkennen. D.h. auch: Alle Menschen, die nicht tot sind, können wahrnehmen und erkennen.
¹⁶ Weisheit	Weisheit meint, dass Menschen viel vom Leben verstehen, was z.B. über Mathematik, Geschichte und Fremdsprachen hinausgeht. Weise Menschen verstehen, was im Leben wichtig und richtig ist.



- ¹⁷erleuchtet Beim Buddha spricht man von „vollständiger Erleuchtung“ oder einem „vollständigen Erwachen“. Es gibt drei Arten des Erwachens. Jede geht mit unterschiedlichen Qualitäten einher. Das Erwachen eines Buddhas, die höchste Form des Erwachens, bezeichnet ein viel umfangreicheres Wissen und tieferes Mitgefühl für alle Lebewesen – auch für Tiere – als die anderen beiden Arten des Erwachens. 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.
- ¹⁸Mönch Es gibt Menschen, für die 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.
- ¹⁹unseriös nicht glaubwürdig, wenn einem etwas komisch oder unwahr vorkommt
- ²⁰geschickt begabt sein und etwas besonders gut können
- ²¹Meister bedeutender Lehrer, der besonders geschickt ist
- ²²Assistent Mitarbeiter des Lehrers
- ²³dahinscheiden von uns gehen, sterben

.

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