

Buddhismus

Religion, Philosophie oder Psychotherapie?

Ein einführender Vortrag
an der VHS Haar am 23. November 2011

Rudolf Matzka

(www.rudolf-matzka.de/dharma/vhs-haar.pdf)

Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

1. Das Leben des Buddha

Geboren: 561 v. Chr. als Königssohn in einem Königreich in Indien
Bürgerlicher Name: **Siddharta Gautama**

Sorglose Kindheit und Jugend in 3 prinzlichen Palästen
Heirat einer Prinzessin, 1 Sohn

Als junger Erwachsener: Erste Begegnungen mit Alter, Krankheit und Tod
Flucht aus dem Palast in die Hauslosigkeit (im Alter von 29)

Ca. 6 Jahre Wander- und Lehrzeit bei diversen Weisheitslehrern und Asketen

Abschied von der Askese und all seinen Lehrern,
Meditation unter dem Bodhibaum, Erwachen zum **Buddha**
(526 v. Chr., im Alter von 35 Jahren)

Wanderprediger, Gründung zahlreicher Klöster

Gestorben 483 v. Chr. im Alter von 78 Jahren

Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

2. Die vier Edlen Wahrheiten

1. Das Problem unseres Daseins ist das **Leiden**
2. Alles Leiden hat **eine** Ursache
3. Wenn die Ursache des Leidens **endet**,
endet auch das Leiden
4. Es gibt einen **Weg**,
der zur Beendigung der Ursache des Leidens führt

Die Ursache des Leidens

... ist ein Komplex, der kognitive und emotionale Anteile hat

Kognitive Anteile:

der illusionäre Glaube
an die Gegebenheit eines
einheitlichen und dauerhaften
Ich

(Unwissenheit, Verblendung)

Emotionale Anteile:

Positive Emotionen:
Begehren, Gier, Geiz etc.

Negative Emotionen:
Abneigung, Ärger, Hass etc.

Die 5 Skandhas

Buddhas Analyse des Ich

1. Form
2. Empfindung
3. Wahrnehmung
4. Begriffsbildung
5. Bewusstsein

Der Weg aus dem Leiden

(der Edle Achtfache Pfad)

- | | | |
|-----------------------|---|------------|
| 1. Rechte Ansicht | } | Weisheit |
| 2. Rechter Entschluss | | |
| 3. Rechte Rede | } | Disziplin |
| 4. Rechtes Verhalten | | |
| 5. Rechtes Leben | | |
| 6. Rechte Anstrengung | } | Meditation |
| 7. Rechte Achtsamkeit | | |
| 8. Rechte Meditation | | |

Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

3. Die Praxis der Meditation

... ist ein **Training** der **Aufmerksamkeit**

Phase 1: **Sammlung** (Shamata)

Methode: Konzentration auf **ein** Objekt

Ziel: Beruhigung des Geistes, Kultivierung der inneren Stille, Konzentration, **Achtsamkeit**

Phase 2: **Öffnung** oder **Einsicht** (Vipassana)

Methode: Beobachterstandpunkt einnehmen, Identifikation mit den eigenen Gedanken, Gefühlen etc. **lösen**

Ziel: All dessen gewahr sein, was jeweils jetzt geschieht, **Gewahrsein**

... evtl. weitere Phasen, unterschiedlich in den verschiedenen Schulen

Wie wirkt Meditation?

Die **Gewohnheiten** unseres Umgangs mit der Aufmerksamkeit ändern sich

Beispiel Umgang mit **Gedanken**:

statt in jeden aufsteigenden Gedanken einzusteigen (Identifikation)
beobachten wir, wie die Gedanken kommen und gehen

Beispiel Umgang mit **Gefühlen**:

statt in jedes aufsteigende Gefühl einzusteigen („ich ärgere mich“)
beobachten wir, wie die Gefühle kommen und gehen

Statt impulsiv zu reagieren, lernen wir,
die Dinge geschehen zu lassen und zu beobachten.

So entstehen

- neue Spielräume und Freiheitsgrade für den Alltag
- neue Möglichkeiten der Erforschung unserer Probleme und ihrer Ursachen

Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

4. Kleines und Großes Fahrzeug

(Hinayana und Mahayana)

Zwischen 0 und 200 n.Chr. gab es eine Reformbewegung, die zur Entwicklung des „Großen Fahrzeugs“ führte.

- Betonung des emotionalen Aspekts der Buddhalehre, **Liebe und Mitgefühl**
- Entstehung neuer meditativer Praktiken, die direkt mit Gefühlen arbeiten und die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl fördern
- Der **Bodhisattva** als Zielvorstellung tritt an die Stelle des **Heiligen** als Zielvorstellung
- Lehre von der **Buddha-Natur**
- Philosophie der **Leerheit**

Die so reformierte Lehre wurde attraktiv für Laien.
So konnte der Buddhismus sich zur **Volksreligion** entwickeln.

Training des Geistes im Mahayana

Zwei Ziele:

- Entwicklung von mitfühlender **Motivation** (Bodhicitta of Aspiration)
- Entwicklung der Fähigkeit zu ichlosem **Handeln** (Bodhicitta of Action)

Motivation:

Die 4 Verweilungen

1. Liebende Güte
2. Mitgefühl
3. Mitfreude
4. Gleichmut

Handeln:

Die 6 Vervollkommnungen
(Paramitas)

1. Großzügigkeit
2. Disziplin
3. Geduld
4. Energie
5. Meditation
6. Weisheit

Das Diamantfahrzeug (Vajrayana oder Tantrayana)

Im 6./7. Jahrhundert entstand innerhalb des Mahayana-Buddhismus eine weitere Richtung, das „dritte Fahrzeug“.

- Entwicklung neuer, stark wirksamer Praktiken:
Visualisierung, Mantras, Rituale, Tänze
- Enge Beziehung zwischen Lehrer und Schüler,
mit beidseitigen Verpflichtungen
- Esoterische Lehre (d. h. Geheimlehre),
wurde nur in exklusiven Kreisen gelehrt und praktiziert

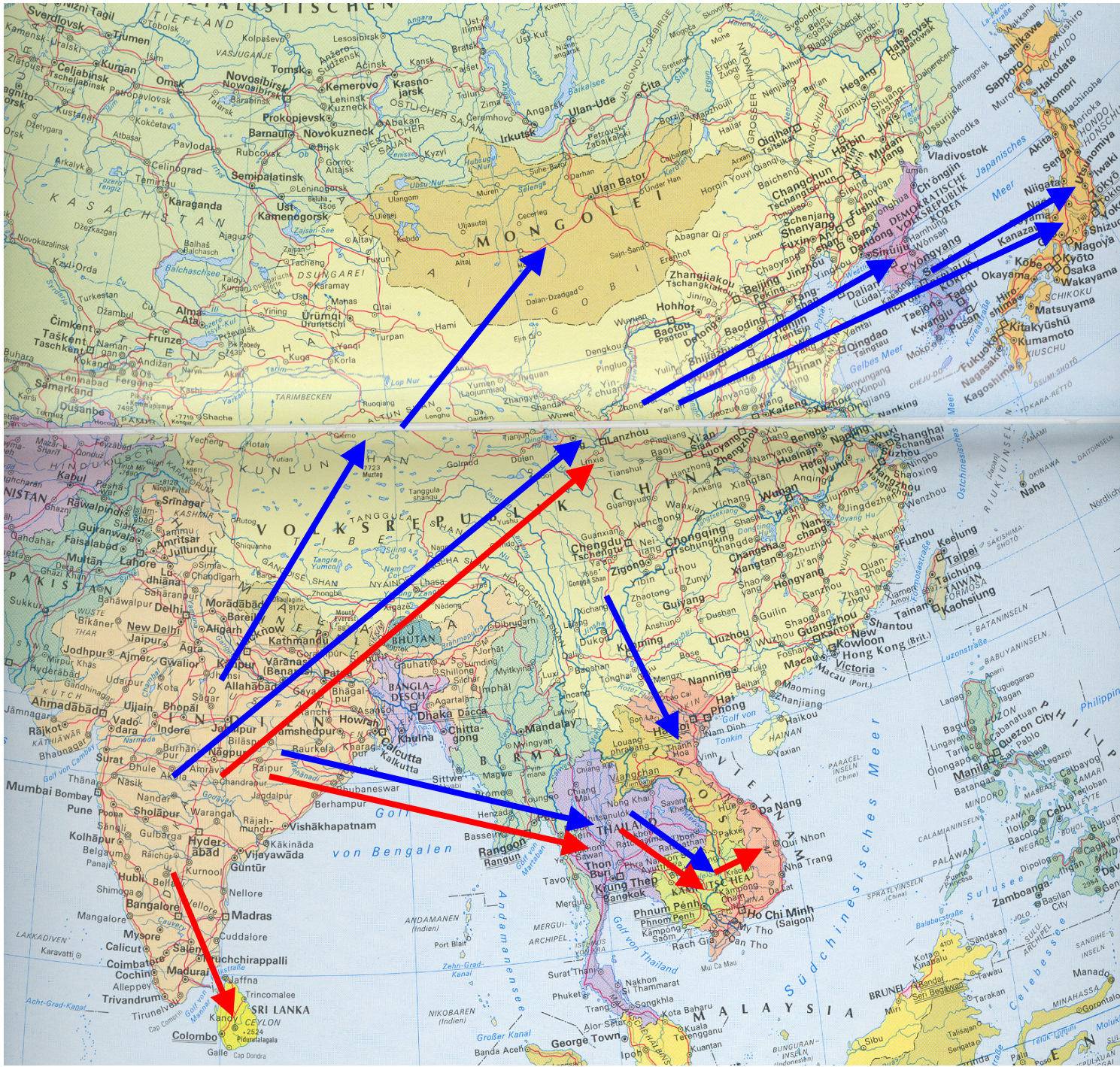
Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

Geschichte des Buddhismus in Indien

561 v.C. – 483 v.C.	Buddha
5. Jh v.C. – 0. Jh. v.C.	Systematisierung von Buddhas Reden „Abidharma“ Blütezeit unter König Ashoka
0. Jh. n.C. - 2. Jh. n.C.	Entstehung des Mahayana Erneute Blütezeit unter König Anishka
7. Jh. n.C.	Hunnen-Einfall, Hunderte von Klöstern werden zerstört Entstehung des Tantrayana
13. Jh. n.C.	Unterdrückung durch islamische Eroberer, Ende des Buddhismus in Indien

Ausbreitung des Buddhismus in Südostasien



Hinayana ↑
Mahayana ↑

Buddhismus im Westen

19. Jh.	Erste Rezeptionen durch Nietzsche, Schopenhauer
Seit 1930	Theravada-Buddhismus
Seit 1950	Zen-Buddhismus
Seit 1970	Tibetischer Buddhismus
Heute	zahlreiche buddhistische Gruppierungen aus den verschiedensten Traditionen. Tendenz wachsend.
In Deutschland	ca. 600 buddhistische Gruppierungen (1970 waren es 30) ca. 250.000 aktive Buddhisten, die Hälfte davon eingewanderte Asiaten

Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

Philosophie der Leerheit

Buddha selbst war wenig an Philosophie interessiert

In der Hinayana-Phase entstanden mehrere philosophische Systeme

Nagarjuna, ca. 200 n.C., verwarf alle diese Systeme als dogmatische Missverständnisse der Buddhalehre und entwickelte eine neue, mit Buddha kongeniale Philosophie:

Die Philosophie des Mittleren Wegs

Diese bildet bis heute die anerkannte Grundlage aller späteren Schulen buddhistischer Philosophie.

Philosophie der Leerheit

„Alle Phänomene entstehen
in wechselseitiger Abhängigkeit“

„Alle Phänomene sind leer
von eigenständiger Existenz“
(Substanz, Identität)

Dennoch erwecken viele Phänomene den Eindruck,
sie würden einfach so (d. h. eigenständig) existieren.

Diesen Eindruck gilt es als **Illusion** zu durchschauen.

Philosophie der Leerheit

Aber: Unsere **Begriffe** sind eindeutig und dauerhaft, und begriffliches Denken funktioniert nur, wenn die Dinge, auf die sie sich beziehen, ebenfalls eindeutig und dauerhaft sind (Identität haben)

In letztendlicher Analyse geht begriffliches Denken immer an der Wirklichkeit vorbei.

Unterscheidung zwischen

- Verhüllter (relativer, konventioneller) Wahrheit
- Letztendlicher (absoluter) Wahrheit

Themen:

1. Das Leben des Buddha: Ein verwöhnter Königssohn erwacht
2. Vier edle Wahrheiten: Ein Ausweg aus dem Leiden
3. Praxis der Meditation: Achtsamkeit und Gewahrsein üben
4. Kleines und großes Fahrzeug: Von der Klostertradition zur Volksreligion
5. Geschichte des Buddhismus: Ausbreitung in Asien
6. Philosophie der Leerheit: Die Grenzen des begrifflichen Denkens bereifen
7. Karma und Wiedergeburt: Vom Handeln und seinen Folgen

Karma und Wiedergeburt

Karma: Das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Jede unserer Handlungen hat Folgen,
und diese Folgen betreffen immer auch uns selbst.

Entscheidend ist vor allem die Motivation der Handlung.

„Wenn Du wissen willst,
wie Deine Handlungen in der Vergangenheit waren,
schau Dir Deine gegenwärtigen Lebensumstände an.“

„Wenn Du wissen willst,
wie Deine zukünftigen Lebensumstände sind,
schau Dir Deine gegenwärtigen Handlungen an.“

Karma und Wiedergeburt

Wiedergeburt

Die Lehre von der „Seelenwanderung“ war im Hinduismus eine Selbstverständlichkeit

Buddhas Lehre vom „Nicht-Ich“ revolutionierte auch das Verständnis von Wiedergeburt.

Buddhismus

Religion, Philosophie oder Psychotherapie?