



Free your mind

Befreiung des Geistes hier und jetzt

Yoga-Philosophie
online-Ausbildung

Die Befreiung des Geistes hier und jetzt – Yoga Philosophie lernen

**Modul 5: Der Zustand der Leere und die Buddha-Natur
– Befreiung des Geistes im Weg des Buddha**

Modul 5: Der Zustand der Leere und die Buddha-Natur – Befreiung des Geistes im Weg des Buddha

Der Buddha hat tatsächlich gelebt und einen konkreten Weg zur Befreiung des Geistes aufgezeigt und vorgelebt. Seine Lehre (Dharma) ist wissenschaftlich und praktisch Schritt für Schritt nachvollziehbar und umsetzbar. Ohne Dogmen, ohne Glaube, ohne Gott, ohne Seele, ohne Mönchskutte, aber herrlich pragmatisch und leicht zu verstehen.



Inhaltsverzeichnis

- 5.1 Exkurs: War Jesus ein Vedanta-Yogi?
- 5.2 Wie Siddharta zum Buddha wurde
- 5.3 Die 4 edlen Wahrheiten
- 5.4 Der achtfache Pfad
- 5.5 Shunyata (Leere) und die Schule des Zen

5.1 Exkurs: War Jesus ein Vedanta-Yogi?

Dieser Abschnitt vertritt die Perspektive der historisch-kritischen Bibelforschung in Anlehnung an die Forschung von Elaine Pagels und Gerd Lüdemann. Er enthält keinen Anspruch auf Wahrheit, sondern enthält Thesen, die im wissenschaftlichen Diskurs diskutiert werden.

Er hat nicht das Ziel die Person des Jesus oder die christliche Lehre zu diskreditieren, im Gegenteil soll der besondere Wert der eigentlichen ursprünglichen Lehre des Jesus von Nazareth hervorgehoben werden. Die Darstellung ist stark vereinfacht und lediglich hypothetisch. Sie beruht überwiegend auf der Forschung von Elaine Pagels und Gerd Lüdemann.



Übertragung in der Überlieferung von Weihnachten und Jesus.

Nach Ansicht des überwiegenden Teils der historisch-kritischen Forschung nicht historisch:

- Stall
- Jungfrauengeburt
- Bethlehem
- Messias
- 3 Könige
- Davids Sohn
- König der Juden
- Einzug in Jerusalem mit Esel und Palmwedeln
- Lamm Gottes

Historische Stationen im Leben des Jesus:

- Treffen mit Johannes dem Täufer (charismatische asketische Essener-Bewegung) und Anschluss an die Gruppe,
- Jesus wird Anführer der Johannes-Bewegung
- Charismatisches Lehren und Wirken in Nordgaliläa um den See Genezareth
- Wichtigste Lehre: Bergpredigt
- Einzug in Jerusalem
- Das letzte Abendmahl
- „Tempelreinigung“ in Jerusalem
- Kreuzigung
- „Auferstehung“ (Bedeutung unklar und umstritten)

Taten und Identität des Jesus in den Paulusbriefen und den 4 kanonischen Evangelien

- Wunder: Krankenheilung, Auferweckung, Brotvermehrung etc.
- Nächstenliebe und Gottesliebe
- Messias, Christus, Befreier der Juden
- Sohn Gottes
- Inkarnation Gottes
- Tod und Auferstehung
- Reich Gottes (Kirche) kommt in der Zukunft

Eigentliche Botschaft des Jesus

- Armutsgebot, antikapitalistisch, antimaterialistisch
- Nächstenliebe und Gottesliebe
- Licht im Innern des Menschen
- Evangelium (frohe Botschaft) vom Reich Gottes hier und jetzt
- Erkenntnis des Reichs Gottes ist hier und jetzt möglich
- Selbsterkenntnis, Gnosis (=Jnana)

Paulus: Der Erfinder des Christentums (Friedrich Nietzsche)

Sündenfall und Erbsünde: Der Mensch ist seit Adam und Eva von Natur aus sündig und erlösungsbedürftig:

"Durch einen einzigen Menschen kam die Sünde in die Welt und durch die Sünde der Tod, und auf diese Weise gelangte der Tod zu allen Menschen, weil alle sündigen" Röm. 5,12

Sühneopfer: Der Kreuzestod des Jesus Christus ist das Opfer (der Ausgleich) zur Wiederherstellung des Bundes mit Gott.

„... durch die Erlösung, die durch Jesus Christus geschehen ist. Den hat Gott für den Glauben hingestellt als Sühneort in seinem Blut ...“ Röm 3,25

„Er [Jesus Christus] ... ist... ein für alle Mal erschienen, durch sein eigenes Opfer die Sünde aufzuheben.“ (Hebr 9,12.26)

Kaiser Konstantin der Große

War hauptverantwortlich für die Christianisierung des römischen Reiches, Mögliche Entstehung des Kultus der katholischen Kirche aus dem Mithras-Kultus.

Mithraskult und Christentum

- Mithras wurde von einem Vatergott ausgeschickt, um als Weltretter das Böse in der Welt zu überwinden. (...)
- Mithras hielt mit seinen Anhängern ein letztes Abendmahl, bevor er starb, begraben wurde und auferstand von den Toten.
- Als „Sol invictus“ wird Mithras in der Ikonographie mit einem Strahlenschein um den Kopf dargestellt.
- die Mithraisten glaubten an Himmel und Hölle, an ein Jüngstes Gericht, eine Auferstehung der Toten und eine Wiederkehr Mithras zur endgültigen Überwindung des Bösen.
- Da Mithras als Sonnengott angesehen wurde, war der Sonntag („dies solis“) der ihm geweihte Tag.
- Die Mithraisten feierten einen Ritus mit Brot und Fleisch und Wasser oder Wein.
- Die vier größten Mithraischen Feste fanden zur Sommer- und Wintersonnwende und zur Frühlings-Tagundnachtgleiche und Herbst-Tagundnachtgleiche statt.
- Der Geburtstag des Mithras wurde am 25.12. gefeiert.
- Zum Fest der Wintersonnenwende wurden Bäume geschmückt.
- Der höchste Priester des Mithrakults wurde „Papa“ genannt und trug als Amtszeichen eine rote phrygische Mütze (die „Mitra“, der Vorläufer der Bischofsmütze), ein rotes Gewand, einen Ring und einen Hirtenstab.

https://de.wikipedia.org/wiki/Mithraismus_und_Christentum

Vorlage für vergöttlichte Darstellung des Jesus waren möglicherweise Darstellungen des Mithras als Sol invictus, der unbesiegte Sonnengott.



Relief zu Taq-e Bostan: Investitur Ardaschirs II. mit der Darstellung Mithras hinter und Ahura Mazdas vor dem sassanidischen iranischen Großkönig.

Angaben zur Abbildung nach: G. Herrmann. *Archäologie in Wort und Bild*. Band: *Die Wiedergeburt Persiens*. Lizenzierte Übersetzung aus dem englischen Original *The Iranian Revival* (1975), Elsevier Publishing Projects S. A., Lausanne. Aus: Wikipedia.de

5-fache „Verfälschung“ der ursprünglichen Lehre

- Nach Jesu Tod: Verdrängung von Maria Magdalena und den gnostisch orientierten Jüngern durch Petrus u.a.
- Paulus: Erfindung der Sühneopferlehre und Verbreitung der Erbsündenlehre
- Verfassung der Evangelien: Erfindung der Wundergeschichten, Anpassung an die jüdischen Prophezeiungen des „Alten Testaments“
- Irenäus von Lyon: Kanonisierung der Evangelien, dadurch Ausschaltung und Anweisung zur Vernichtung der gnostischen

Evangelien, in denen die eigentliche Lehre des Jesus hervorgehoben wird

- Kaiser Konstantin und Nachfolge: Übertragung des Mithras-Kultus auf Jesus Christus und die katholische Kirche

Die Lehre des Jesus von Nazareth:

Botschaft vom inneren Licht:

Das Auge ist das Licht des Leibes. Wenn dein Auge lauter ist, so wird dein ganzer Leib licht sein. (Lukas 11,34, Matthäus 6, 22-23)

Bergpredigt: Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt oben auf einem Berg wird von weither schon gesehen. Wenn man eine Kerze anzündet, dann versteckt man sie nicht, sondern stellt sie auf einen Schemel, damit sie jeder sehen kann. Deswegen lasst euer Licht leuchten, so dass es jeder sieht. (Matthäus 5,13-14)

Reich-Gottes-Gleichnis vom Senfkorn:

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Senfkorn, das ein Mann auf seinen Acker sät. Obwohl es das kleinste von allen Samenkörnern ist, wächst es zu einem Baum heran, der alle anderen Gewächse überragt, und in dessen Zweige sich die Vögel des Himmels niederlassen können. (Matthäus 13,31)

Reich-Gottes-Gleichnis vom Sauerteig:

Das Himmelreich gleicht einem Sauerteig, den eine Frau nahm und unter einen halben Zentner Mehl mengte, bis es ganz durchsäuert war. (Matthäus 13,33)

Jesus' Aussagen zum Reich Gottes

- Da er aber gefragt ward von den Pharisäern: Wann kommt das Reich Gottes? antwortete er ihnen und sprach: Das Reich Gottes kommt nicht mit äußerlichen Gebärden; man wird auch nicht sagen: Siehe hier oder siehe dort! Denn seht, das Reich Gottes in inwendig in euch. (Lukas 17,20f.)
- Es sei denn, dass jemand von neuem geboren werde, so kann er das Reich Gottes nicht sehen. (Johannes 3,1-8)
- Das Königreich des Vaters ist ausgebreitet über die Erde, und die Menschen sehen es nicht. (Thomas 113)

Die gnostischen Evangelien:

Die gnostischen Evangelien kommen nach Elaine Pagels dem ursprünglichen Sinn der Lehre des Jesus nahe:

Philippus-Ev, Thomas-Ev, Maria Magdalena-Ev, Jakobus-Apokr., Judas-Ev, Ev. der Wahrheit, Rheginusbrief, Geheimes Markus-Ev., Nikodemus-Ev., Petrus-Ev. Uvm.

Auszüge aus dem Thomas-Evangelium

Jesus sagte: Der Suchende soll nicht aufhören zu suchen, bis er findet. Und wenn er findet, wird er in Erschütterung geraten; und (wenn) er erschüttert ist, wird er in Verwunderung geraten, und er wird König über das All werden. (2)

Jesus sagte: Wenn jene, die euch (ver)föhren, zu euch sagen: ‚Siehe, das Königreich ist im Himmel`, (so) werden euch die Vögel des Himmels zuvorkommen. Sagen sie zu euch: ‚Es ist im Meer`, (so) werden euch die Fische zuvorkommen. Aber das Königreich ist innerhalb von euch und außerhalb von euch. Wenn ihr euch erkennt, dann werdet ihr erkannt werden; und ihr werdet wissen, dass ihr die Söhne des lebendigen Vaters seid. Wenn ihr euch aber nicht erkennt, seid ihr in Armut, und ihr seid die Armut. (3)

Er sagte zu ihnen: Wer Ohren hat, möge hören. Es ist Licht im Inneren eines Lichtmenschen, und er erleuchtet die ganze Welt. Wenn er nicht leuchtet, ist Finsternis. (24)

Jesus sagte: Wer in seiner Hand hat, dem wird gegeben werden; wer nicht hat, dem wird auch das Wenige, das er hat, weggenommen werden. (41)

Jesus sagte: Wenn ihr jenes in euch hervorbringt, wird euch das, was ihr habt, erretten. Wenn ihr jenes nicht in euch habt, wird das, was ihr nicht in euch habt, euch töten. (70)

Auszüge aus dem Philippus-Evangelium

Diejenigen, sie sagen: ‚Der Herr ist zuerst gestorben und (dann) auferstanden`, sind im Irrtum. Denn er ist zuerst auferstanden und (dann) gestorben.

Wenn jemand nicht zuerst die Auferstehung erwirbt, wird er sterben. [...] (21)

Es waren drei, die allezeit mit dem Herrn wandelten: Maria, seine Mutter, deren Schwester und Magdalene, die man seine Gefährtin nennt. Denn eine Maria ist seine Schwester die andere seine Mutter und die andere seine Gefährtin. (32)

Wer die Salbung hat, ist nicht mehr nur ein Christ, sondern ein Christus. (67)

Beispiel für Übertragung: 3 Magier

- Die Völkerwallfahrt zum Zion in Psalm 72,10–15:

„Die Könige von Tarschisch von den Inseln bringen Geschenke, die Könige von Saba und Seba kommen mit Gaben. Alle Könige müssen ihm huldigen, alle Völker ihm dienen. [...] Er lebe und Gold von Saba soll man ihm geben!“

- Im Buch Jesaja 60,6:

„Alle kommen von Saba, bringen Weihrauch und Gold und verkünden die ruhmreichen Taten des Herrn.“

- Und im Hohelied 3,6:

„Wer ist sie, die da aus der Steppe heraufsteigt in Säulen von Rauch, umwölkt von Myrrhe und Weihrauch, von allen Wohlgerüchen der Händler?“



Quizfrage: Siehst du eine Parallele zwischen Vedanta und dem Evangelium und wenn ja wo?

5.2 Wie Siddharta zum Buddha wurde

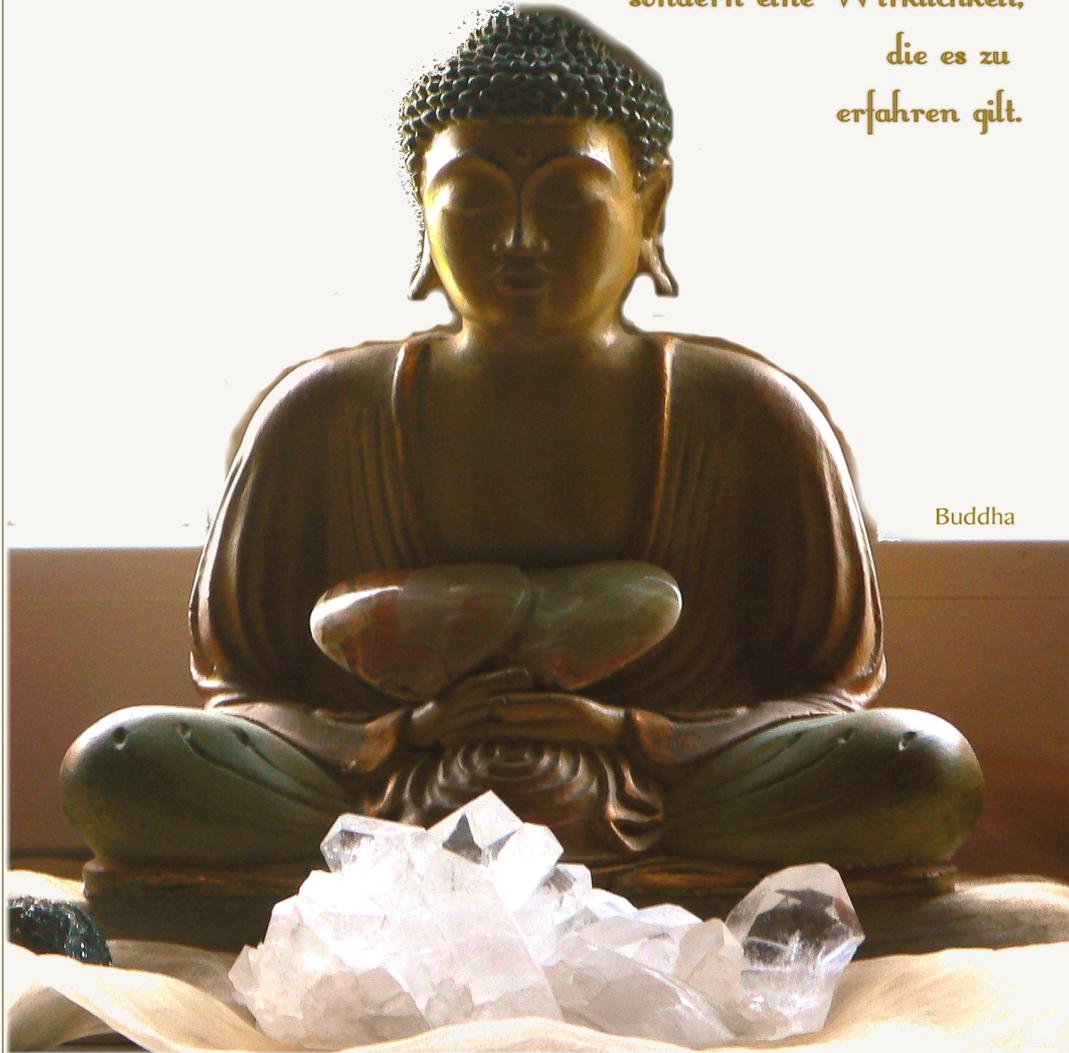


Stationen im Leben Buddhas:

- Geboren als Prinz Siddhartha Gautama Shakhyamuni in Lumbini (heutiges Nepal an der Grenze zu Indien)
- Vater König Sudodhana, Mutter Königin Maya
- Traum und Prophezeiung: Siddharta wird ein großer Herrscher oder ein Bettelmönch
- Leben in üppigem Luxus im Königspalast mit Lotosteichen und Dienern

- Hochzeit mit Cousine Yasodhara mit 16 Jahren
- Mit 29 Jahren die vier Ausfahrten: Begegnung mit Alter, Krankheit und Tod
- Vierte Ausfahrt: Begegnung mit einem Sadhu: Entscheidender Wendepunkt im Leben
- Brennende Frage: Wie kann sich der Mensch selbstständig vom Leiden befreien?
- Brahmanismus ist in der Krise, Religion kann keine Antwort auf das entscheidende Problem des menschlichen Leidens liefern
- Entscheidung zur Suche nach einer Antwort: Siddharta verlässt den Königshof
- 1. Guru: Alara Kalama: Siddharta lernt die Meditation der unendlichen Weite
- 2. Guru: Udaka Ramaputra: Siddharta lernt die Meditation der transzendenten Wirklichkeit „Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung“
- Zusammen mit der Askese-„Boygroupp“: Leben eines Tapasvin: Askese in der Höhle
- Sujata, die Tochter des Dorfvorstehers von Uruvela, rettet Siddharta das Leben, als er aufgrund der Askese zusammenbricht
- Erkenntnis des Mittleren Weges
- 6 Monate tägliche Praxis der Vipassana-Meditation, Erinnerung an Erntefest in Siddhartas Kindheit: Erkenntnis der wechselseitigen Abhängigkeit und des Bedingten Entstehens
- Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum
- Zu den Kindern Sujata und Svasti: Gleichnis der Mandarine
- Siddharta wird von Sujata „Buddha“ (der Erwachte) genannt

Das Leben ist kein Problem,
das es zu lösen,
sondern eine Wirklichkeit,
die es zu
erfahren gilt.



Buddha



Quizfrage: Was bedeutet Vipassana-Meditation?

5.3 Die 4 edlen Wahrheiten

Weitere Stationen des Buddha:

- Entscheidung zur Verbreitung seiner Erkenntnis
- Wiedersehen mit den 5 Freunden
- Dharma-Chakra-Pravartana-Sutra: Sutra vom In-Gang-Setzen des Rades der Lehre (Dharma)

Die vier edlen Wahrheiten

1) dukka: die Wahrheit vom Leid

2) samudaya: die Wahrheit von der Ursache des Leidens: Gier, Erwartung, Anhaftung

3) nirodha: die Wahrheit von der Auslöschung des Leidens, Befreiung vom Leiden

4) marga: die Wahrheit vom Weg, der zur Auslöschung des Leidens führt



1. Dukkha: Die Wahrheit vom Leiden

Was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden?

- Geburt ist leidvoll
- Altern ist leidvoll
- Krankheit ist leidvoll
- Sterben ist leidvoll
- Kummer, Klagen, Schmerz, Betrübtheit, Beunruhigung sind leidvoll
- Mit Unlieben vereint sein, ist leidvoll
- Von Lieben getrennt sein, ist leidvoll
- Wenn man etwas, das man sich wünscht, nicht erlangt, ist das leidvoll

2. Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens: Samudaya: Anhaftung/Erwartung

Als Ursache des Leids nennt Buddha Unwissenheit. Sie ist die Unfähigkeit des nicht erleuchteten Geistes, seine eigene Natur und seine innere Quelle der Freude zu erkennen.

Denn der Geist arbeitet wie ein Auge: Er nimmt alles „draußen“ wahr, ohne sich selbst sehen zu können. So ist jede Erfahrung von einem grundlegenden Gefühl der Trennung begleitet (Dualität).

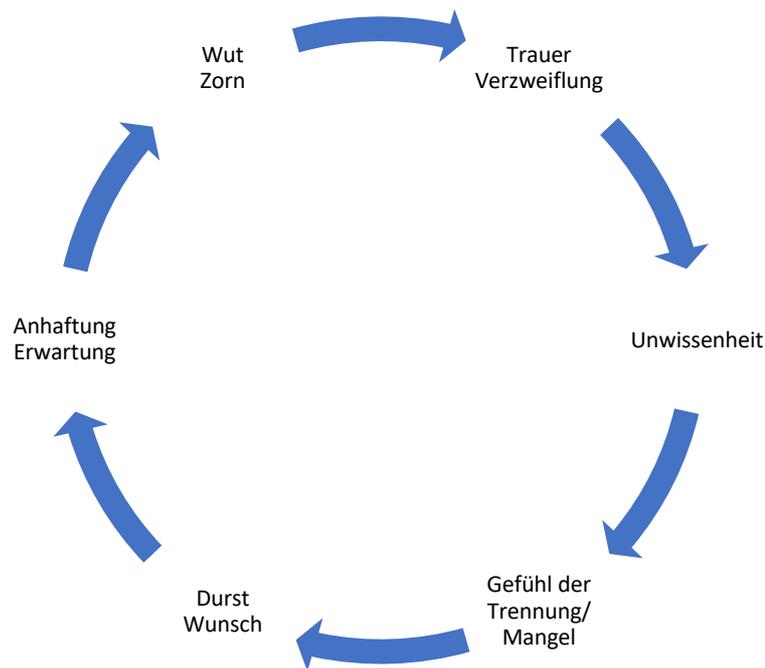
www.buddhismus-schule.de

Weil die Menschen unwissend sind, können sie die Wahrheit über das Leben nicht erkennen, und sie werden in den Flammen des Begehrens, des Zorns, der Eifersucht, Trauer, Sorge, Angst und Verzweiflung eingeschlossen.

(Thich Nhat Hanh: Wie Siddharta zu Buddha wurde S. 135)

Leid entsteht im eigenen Geist. Durch Unwissenheit entstehen Erwartungen und Anhaftungen und erzeugen leidvolle Samen im Geist.

Kette des bedingten Entstehens (stark vereinfachte Darstellung)



3. Nirodha (Auslöschung): Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens

Es ist möglich, das Leiden zu beenden, indem die Ursachen des Leidens beendet werden.

...Denn seinem absoluten Wesen nach ist das Bewusstsein allwissender, furchtloser Raum, seine Erfahrung höchste Freude. Aus jeder seiner Handlungen drückt sich „nicht trennendes Mitgefühl“ aus. Ohne die Vorstellung, etwas für einen anderen zu tun, ist der Geist liebevoll wie die Sonne, die von sich aus auf alles strahlt.

www.buddhismus-schule.de

4. Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens, dem edlen achtgliedrigen Pfad

Was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom zur Beendigung des Leidens führenden Weg? Es ist der edle achtgliedrige Pfad, nämlich

- Samyag drishti: heilsamer Blick
- Samyag samkalpa: heilsames Denken
- Samyag vac: heilsame Rede
- Samyag karmanta: heilsames Handeln

- Samyag ajiva: heilsamer Lebensunterhalt
- Samyag vyayama: heilsame Anstrengung
- Samyag smriti: heilsame Achtsamkeit
- Samyag samadhi: heilsame Meditation

(Eigene freie Übersetzung)

Weitere wichtige Lehren des Buddha:

Die 3 Gifte umwandeln:

- Gier (Erwartung, Anhaftung) → Großzügigkeit
- Ärger → Mitgefühl
- Unwissenheit → Weisheit

Die 4 unermesslichen Tugenden:

Der Buddha hat seinen Sohn Rahula das Folgende gelehrt:

- „Rahula, übe dich in liebender Freundlichkeit (Metta), um Ärger zu überwinden. Liebende Freundlichkeit hat die Fähigkeit, anderen Glück zu bringen, ohne etwas als Gegenleistung zu verlangen.
- Übe dich in Mit-Fühlen (Karuna), um Grausamkeit zu überwinden. Mit-Fühlen hat die Fähigkeit, andere von ihren Leiden zu befreien, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.
- Übe dich in Mit-Freude (Mudita), um Hass zu überwinden. Mit-Freude entsteht, wenn wir uns an der Freude anderer erfreuen und wenn wir ihnen Glück und Freude wünschen.
- Übe dich in der Nicht-Anhaftung (Upekha), um Vorurteile zu überwinden. Nicht-Anhaftung ist das offene, unvoreingenommene Schauen auf die Dinge; Schauen auf die Dinge, wie sie sind. Ich bin nicht unterschiedlich von allem anderen. Verwerfe niemals eine Sache, nur um einer anderen hinterher zu laufen.
- Ich nenne diese Vier die vier Unermesslichen. Übe dich in ihnen und du wirst eine erfrischende Quelle der Vitalität und des Glücks für andere sein.“

Thich Nhat Hahn: Wie Siddharta zum Buddha wurde

Die 3 Juwelen

Für jeden Buddhisten die 3 Zufluchtsorte. Jeder Buddhist nimmt formell bei den 3 Juwelen seine Zuflucht.

Buddha: der historische Buddha / die Buddha-Natur

Dharma: die Lehre

Sangha: eine spirituelle Gemeinschaft



Quizfrage: Welche sind die 4 edlen Wahrheiten?

5.4 Der edle achtfache Pfad

1. Samyag Drishti – heilsamer Blick

- Ein heilsamer Blick ist ein Blick im Bewusstsein der 4 edlen Wahrheiten:
 - Wissen über das Leiden
 - Wissen über die Entstehung des Leidens
 - Wissen über die Beendigung des Leidens
 - Wissen über den Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt
- Ein heilsamer Blick ist ein Blick im Bewusstsein des Gesetzes vom bedingten Entstehen und der wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge
- Ein heilsamer Blick ist ein Blick im Bewusstsein der 3 Dharma-Siegel (Zeichen der Lehre): anitya (Unbeständigkeit), dukkha (Leid), anatma (Nicht-Selbst: es gibt kein von der Außenwelt getrenntes Ich)
- Ein heilsamer Blick ist ein Blick im Bewusstsein des Prinzips des Karma: Jede Handlung, jede Rede und jeder Gedanke – ob unheilsam oder heilsam – führt zu einer entsprechenden Reaktion

2. Samyak Samkalpa: heilsames Denken

Heilsames Denken bedeutet, Gedanken zu kultivieren, die mir und den anderen guttun und mir und anderen kein Unwohlsein oder Leiden bescheren.

3. Samyag Vac – Heilsame Rede

Heilsame Rede ist:

- wahr
- in liebevoller Absicht
- freundlich
- zweckmäßig

4. Samyak Karmanta – heilsames Handeln

Ein Leben gemäß den 5 Shilas, den Tugendregeln des Buddhismus:

- nicht töten
- nicht stehlen

- keine sinnliche Ausschweifung
- nicht lügen
- keine Berauschung

Außerdem bedeutet heilsames Handeln ein Handeln aus Mitgefühl und in liebevoller Absicht.

5. Samyag Ajiva – heilsamer Beruf

Rechter Lebenswandel bedeutet auf unrechten Lebenswandel zu verzichten. Tätigkeiten, die ein Buddhist nicht ausüben sollte und zu denen er andere nicht veranlassen sollte:

- Handel mit Waffen
- Handel mit Lebewesen
- Tierzucht
- Handel mit Fleisch
- Handel mit Rauschmitteln
- Handel mit Giften

Außerdem bietet ein heilsamer Beruf die Möglichkeit für heilsamen Blick, heilsames Denken, heilsame Rede und heilsames Handeln.

6. Samyag Vyayama – heilsame Anstrengung

Heilsame Anstrengung ist die ernsthafte Bemühung

- unheilsame Bewusstseinszustände aufzugeben und nicht entstehen zu lassen
- heilsame Bewusstseinszustände entstehen zu lassen und weiter zu pflegen

7. Samyak Smriti – heilsame Achtsamkeit

- Bewusstwerdung aller körperlichen Funktionen wie Atmen, Gehen, Stehen...
- Bewusstwerdung gegenüber allen Sinnesreizen, Affekten und allen Denkinhalten.
- Bewusstwerden des ständigen Flusses der Gefühle und der Bewusstheitszustände.
- Die Achtsamkeit auf das „Äußere“: ganz bei einer Sache oder Person zu sein, mit der man in diesem Augenblick konfrontiert ist.

8. Samyak Samadhi - heilsame Meditation

- 1) **Shamatha:** friedvolles Verweilen, Konzentration auf ein Objekt, z.B. anapanasati (Atem-Konzentration) o. Natur-Objekte, beseitigt negative Emotion und Stress, führt zur Stabilisierung des Geistes
- 2) **Vipassana:** Einsicht, tiefes Schauen, offenes Gewahrsein, reine Wahrnehmung des Körpers, der Atmung, der Geisteszustände, der Geistesobjekte, führt zu Nirvana (Befreiung)

Samyak Samadhi - heilsame Meditation



4 Stufen von Shamatha (Rupa-Jnanas)

- 1) Angenehmes Körpergefühl. Kein Wunsch, keine unheilsamen Gedanken
- 2) Zustand innerer Freude
- 3) Wunschlose Zufriedenheit
- 4) Tiefe innere Stille

4 Stufen von Vipassana (Arupa-Jhanas)

- 5) Unendlichkeit des Raumes
 - 6) Unendlichkeit des Geistes
 - 7) Nichts / Leere
 - 8) Weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung
-



Quizfrage: Was sind die 8 Teile des achtfachen Pfades?

5.5 Shunyata (Leere) und die Schule des Zen

Notizen eines Schülers des Buddha

- Nachdem ich meine Füße gewaschen habe, beobachte ich, wie das Wasser abfließt
- Ich bin ruhig
- Ich kontrolliere meinen Geist wie ein edles Pferd
- Mit einer Lampe wende ich mich nach innen
- Wenn ich an Schlaf denke, sitze ich auf meinem Bett
- Ich berühre den Docht, die Flamme geht aus
- Nirvana – mein Geist ist befreit

Der Ursprung des Zen:

Buddha und der Mönch Mahakashyapa:

Die kürzeste Lehrrede: Der Buddha zeigt eine Blume in die Runde der Mönche. Mahakashyapa ist der einzige, der sie versteht.

Die 2 großen Schulen des Buddhismus

Theravada	Mahayana
<ul style="list-style-type: none">• Älteste Schule des Buddhismus	
<ul style="list-style-type: none">• Kleines Fahrzeug (Hinayana): Nur Mönche können Erleuchtung erlangen	<ul style="list-style-type: none">• Großes Fahrzeug: Alle können Erleuchtung erlangen
<ul style="list-style-type: none">• Persönlicher Weg der Befreiung vom Leiden	<ul style="list-style-type: none">• Symbol des Sukhavati: das reine Land
<ul style="list-style-type: none">• Hauptziel: Nirvana (Erleuchtung, Erlöschen)	<ul style="list-style-type: none">• Weg des Mitgefühls: Befreiung aller Wesen
<ul style="list-style-type: none">• Festgelegte Schriften	<ul style="list-style-type: none">• Hauptziel: Bodhisattva (Erleuchtung nur zum Wohl anderer)

Wichtige Grundlage der Zen-Schule:

Buddhas Lehre der 4 Dharma-Siegel (Zeichen der Lehre)

- Anitya: Unbeständigkeit
- Dukka: Leiden
- Shunyata: Leere
- Nirvana: Befreiung

Bodhidharma

(440-528) buddhistischer Mönch

480 n. Chr. verließ er Indien und ging nach China ins Shaolin-Kloster, lehrte eine vom Mahayana-Buddhismus abgeleitete Philosophie der Selbstbetrachtung und entwickelte den Chan-Buddhismus.

Dieser wurde in Japan zum Zen-Buddhismus.

Was ist Zen?

Dhyana (Sanskrit.) → Jhana (Pali) → Chan (Chin.) → Zen (Jap.)

- **Zen** bezeichnet die Sammlung des Geistes und die Versunkenheit, in der alle dualistischen Unterscheidungen wie Ich und Du, Subjekt und Objekt, wahr und falsch, aufgehoben sind. Der Weg des Zen ist also eine mystische Erfahrung.
- Das **Zazen** ist das Sitzen in Versunkenheit und stellt den direktesten und steilsten Weg zur Erleuchtung (**Satori**) dar. Im Zazen werden alle gedanklichen Vorstellungen überstiegen; es geschieht Befreiung aus jeglicher Knechtschaft der Gedankenformen, Visionen etc.

Mugaraito Günter Weber



Lehre des Zen:

Alles ist der eine Geist, die eine Wirklichkeit. Alle Vielheit ist Illusion.

Diese eine Wirklichkeit kann nur dann erfahren werden, wenn all das, was die Wirklichkeit des einen Geistes nicht ist, fällt. Aber wie kommt man dahin? Der Weg zur Erfahrung deines wahren Angesichts vor deiner Geburt, dieser Weg zur Erleuchtung ist nichts anderes als ,der alltägliche Weg. Dieser Weg kann also überall gegangen werden, wo immer man sich gerade befindet und auch zu jeder Zeit. Wir brauchen deshalb nicht in ferne Länder zu reisen oder uns in eine Einsiedelei zurückzuziehen. Denn mitten im weltlichen Treiben, bei jedweder Tätigkeit, offenbart sich die eine Wirklichkeit des Zen.

Shunyata – Leere

Mach dich einfach innerlich leer und bring dich in Übereinstimmung mit dem Äußeren. Dann wirst du auch im hektischen Treiben der Welt in Frieden sein.

Yüan-wu, Zenmeister des 11. Jahrhunderts

Kunstformen / Darstellungsformen des Zen:

- Zengarten
- Kalligrafie (Ensho: der Zen-Kreis)
- Koan (sinnfreie Rätsel)
- Kinhin (Gehmeditation)
- Haiku (Kurzgedicht)
- Zen-Geschichten

Koan:

- Ein Mönch kommt zu Zen-Meister Joshu und sagt: Meister, ich bin noch neu hier im Kloster und möchte euch bitten, mich zu unterweisen. Joshu fragt ihn: Hast du schon gefrühstückt? Der Mönch antwortet: Ja, Meister. Gut, erwidert Joshu, dann geh und wasch deine Essschalen.
- Dieser Stock hier, ist er innerhalb oder außerhalb deines Geistes?
- Der Schüler fragt den Meister:
Was ist die Buddha-Natur?
Der Meister: Die Katze klettert den Pfosten hoch.

Haiku:

Kleiner Gartenteich.
Ein Frosch springt zappelnd hinein.
Es macht leise platsch.

Zen-Geschichten:

- Ein großer Gelehrter: Dokusan und Meister Yutan
 - Der kleine Mönch, der auf den Tod wartete (findest du in unserem Buch „Sixpack im Kopf“)
-



Quizfrage: Was verstehst du unter Zen?

Quizfragen Modul 5:

- 5.1 Siehst du eine Parallele zwischen Vedanta und dem Evangelium und wenn ja wo?
- 5.2 Quizfrage: Was bedeutet Vipassana-Meditation?
- 5.3 Quizfrage: Welche sind die 4 edlen Wahrheiten?
- 5.4 Quizfrage: Was sind die 8 Teile des achtfachen Pfades?
- 5.5 Quizfrage: Was verstehst du unter Zen?

Literaturempfehlungen Modul 5:

Elaine Pagels: Versuchung durch Erkenntnis. Suhrkamp 2000.

Elaine Pagels: Das Geheimnis des fünften Evangeliums.
Warum die Bibel nur die halbe Wahrheit sagt. DTV 2006.

Thich Nhat Hanh: Wie Siddharta zu Buddha wurde. Barth 2020.

Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre. Herder 2004.

Bildquellen:

Tempel: quickshooting_AdobeStock_234737823
Jesus: motortion_AdobeStock_275637344
Tempel: quickshooting_AdobeStock_234737823
Buddhazitat: Ilse Dunkel (Ille) / pixelio.de
Ommanipadmehum: Canva
Berg: ittipol_AdobeStock_297243652
Zen-Mönch: sand555_AdobeStock_330092261



Unity Training
Nicole Roewers
Florian Heinzmann

Ebertplatz 9
50668 Köln

www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126

