

Deutsche Buddhistische Union (DBU) – Studienprogramm
Die Vielfalt buddhistischen Wissens

Basismodul

Thema: Ethik – Sammlung – Weisheit

Schwerpunkte

Überblick

Schwerpunkte des buddhistischen Übungsweges

Stufen und Übungsschritte

- Geben – Ethisches Verhalten – Geistesschulung (*dana, sila/shila, bhavana*): Praxis insbesondere der Laien
- Ethik – Sammlung – Weisheit (*sila, samadhi, panna/prajna*): Praxisweg allgemein und der Ordinierten

Geben, Gebefreudigkeit, Großzügigkeit (dana)

Was geben, wie viel, wem (Tugend/Reinheit des Empfängers), wie (Motivation) geben?

Die karmischen Folgen

Hauptübung für Laien

Ethik, Moral, Tugend, Verhalten (sila/shila)

Grundsatz des Nichtverletzens und Nichtschadens

Glieder des Achtfachen Pfades: Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensführung

Ethische Prinzipien: die fünf, acht oder zehn Laienregeln; die Regeln für Ordinierte (*vinaya*)

Auf Einsicht beruhende, freiwillige Selbstverpflichtungen

Die Regeln als orientierende Richtlinien und Übungsregeln

Negativethik und Positivethik: Das Schlechte lassen, das Gute tun

- Zehn karmisch heilsame und zehn karmisch unheilsame Handlungen
- Sechs/Zehn Vollkommenheiten

Mitgefühl als Grundlage ethischen Verhaltens

Positive Resultate für andere und für sich selbst

- Schutz, Sicherheit, Achtung und Wertschätzung, Harmonisierung des Lebens
- Heilsamer Geisteszustand, Basis für Meditation und spirituelles Wachstum

Sammlung, Vertiefung, Konzentration (samadhi)

Reinigung, Erhellung, Stillung, Klärung von Herz und Geist/Psyche/Charakter

Innere Fülle entdecken, Glück ohne sinnlichen Genuss, Wohl in/bei sich selbst

Glieder des Achtfachen Pfades: Rechtes Mühen, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung

Die vier „Großen Anstrengungen“

Die Entfaltung von Achtsamkeit und Einsicht (*sati, vipassana/vipashyana*)

Die Entfaltung von Ruhe und Konzentration (*samatha/shamata*)

Verschiedene Arten und Grade von *samadhi*

- Vorbereitende, angrenzende, volle Sammlung
- Momentan-kontinuierliche Sammlung; *satipatthana*
- Die 40 Meditationsobjekte; die meditativen Versenkungen (*jhana/dhyana*)

Das Verhältnis von Sammlung und Einsicht

Weisheit, Wissen, Erkenntnis (panna)

Ende von Nichtwissen, Blindheit, Irrtum und Illusion; unverzerrter Blick auf die Realität

Glieder des Achtfachen Pfades: Recht/e Sichtweise/Anschauung; Rechte/r Motivation/Entschluss

Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind: unbeständig, unbefriedigend, substanz-/ich-los, (unrein)

Heilsame Geisteshaltung als Konsequenz

- Entsagende, hasslose, friedfertige Gesinnung
- Kultivierung von Freundlichkeit/Wohlwollen und Mitgefühl/helfende Hinwendung

Weisheit als eine der fünf Fähigkeiten und Kräfte; Weisheit als 2. Erleuchtungsglied

Drei Arten von Wissen: durch Hören/Lernen, Denken, geistige Entwicklung/Meditation

Qualitäten von Weisheit je nach Erleuchtungsgrad

- Buddha, Arahant, Aggasavaka, Bodhisattva usw.)
- Sieben Reinheiten; zehn/sechzehn Einsichtsstufen, vier Stufen der Heiligkeit

Akzeptanz und Loslassen/Gleichmut: Auflösung der Geistestrübungen (*kilesa/klesha*)

Prüfungsrelevante Aspekte

Der/die zu Prüfende soll

- Die drei Hauptbestandteile der buddhistischen Spiritualität kennen und beschreiben können
- Ihre wechselseitige Bezogenheit sehen und benennen können
- Ihre Alltagsrelevanz aufzeigen können

Praxisempfehlung

Kontemplation/Reflexion der (eigenen) ethischen Grundsätze und zweifelhaften Verhaltensweisen

Meditative Übungen in Stille und Selbstbeobachtung

Didaktisch-methodische Hinweise

Verknüpfungen herstellen mit dem Achtpfad, den Vier Edlen Wahrheiten, Weisheit/Mitgefühl

Medieneinsatz

Basistexte; Übersichten/Begriffsreihen

Symbolhafte Darstellungen

Bezug zu anderen Weltanschauungen/Religionen

Verhaltensempfehlungen/ethische Selbstverpflichtungen oder göttliche Gebote?

Karmawirkungen oder Lohn/Strafe Gottes?

Unterschiedliche Bedeutung von ethischen Normen: Nicht-Töten“, Umgang mit Alkohol

Projekt Weltethos von Hans Küng

Stand

19.01.06