



Schwierige Wörter zu „Die vier edlen Wahrheiten“:

Buddhistinnen und Buddhisten	Menschen, die von sich selbst sagen: „Ich gehöre zum Buddhismus.“
zu erlangende Einsichten	„Einsicht“ bedeutet, etwas richtig zu verstehen. Buddhistinnen und Buddhisten ist es wichtig, Buddhas Lehre zu verstehen. Sie nutzen diese Lehre als Orientierung für ihr Leben. Das Verstehen allein reicht aber nicht. Es geht auch darum, die Einsicht direkt zu erleben. Dabei helfen Zuhören, Nachdenken und die Meditation.
Buddha	„Buddha“ nennt man eine vollständig erwachte Person. Es gibt drei Arten von Erwachen. Ein Buddha hat die höchste Form des Erwachens erreicht. Viele Buddhisten versuchen, eine der drei Arten des Erwachens zu erreichen. Die Bezeichnung Buddha geht auf einen Mann zurück, der Siddharta Gautama hieß. Er lebte vor circa 2600 Jahren in Indien. Er war der historische Buddha.
Gier	Gier ist, wenn du etwas unbedingt haben möchtest oder immer mehr von einer Sache bekommen willst. Man sagt zum Beispiel oft: „Sei doch nicht so gierig! Du hast doch schon mehrere Playstation-Spiele!“ Im Buddhismus ist Gier etwas Schlechtes. Ziel der Buddhistinnen und Buddhisten ist es, keine Gier mehr zu empfinden. Buddhisten versuchen daher Gefühle wie Zufriedenheit oder Entspannung zu verstärken.
Leid	Leid ist ein Gefühl oder ein Zustand, in dem es uns sehr schlecht geht. Wir sind traurig und wissen vielleicht nicht mehr, wie es weitergehen soll. Leid kann beispielsweise durch eine Krankheit, einen Verlust, Ängste oder auch Schmerzen entstehen. Doch nicht jedes Leid kann man leicht erkennen. Manchmal muss man ganz genau in sich hineinhören.



Dharma-Rad	<p>Die Lehre des Buddha heißt Dharma. Dazu gehört alles, was der Buddha Siddharta Gautama den Menschen erzählt hat.</p> <p>Das Dharma-Rad ist das Religionssymbol des Buddhismus. Es wird auch „Rad der Lehre“ genannt. Häufig ist es auf buddhistischen Tempeln zu sehen oder auch auf der indischen Flagge.</p> <p>Das Rad erinnert Buddhistinnen und Buddhisten an die verschiedenen Übungen von Buddha. Die acht Übungen nennt man „Der achtfache Weg oder Pfad“.</p>
Religionssymbol	<p>Ein Religionssymbol ist ein Bild, ein Zeichen oder einen Gegenstand, der mit der Religion zusammenhängt. Diese Zeichen findet man auch im Alltag. Zum Beispiel auf Gotteshäusern, auf heiligen Schriften oder auf Grußkarten. Das Religionssymbol im Buddhismus ist das Dharma-Rad. Im Christentum ist es das Kreuz.</p>
Nirwana	<p>Das Nirwana ist das höchste Ziel, das alle Buddhistinnen und Buddhisten erreichen wollen. Im Nirwana fühlt man keine schlechten und traurigen Gefühle mehr. Es gibt kein Leid und keine Schmerzen. Anderen Lebewesen gegenüber empfindet man Liebe, Mitgefühl oder Freude. Dies nennt man „Gleichmut“. Buddhistinnen und Buddhisten glauben, dass sie mit dem Erreichen des Nirwanas vom Kreislauf aus Sterben und Wiedergeboren werden befreit sind.</p>
Nächstenliebe	<p>„Nächstenliebe“ bedeutet, dass ich meinen „Nächsten“, also mein Gegenüber, liebe und ihn oder sie schätze. Man wünscht seinen Mitmenschen Gutes, hilft ihnen und ist nett.</p>
Wohlwollen	<p>„Wohlwollen“ ist eine andere Bezeichnung für „Gute Wünsche“. Man möchte, dass es anderen Menschen gut geht. Man wünscht und gönnt ihnen zum Beispiel Erfolg und Glück.</p>



Geist	<p>Der Geist bezeichnet unsere menschlichen Gefühle und Gedanken. Man nennt den Geist auch „Bewusstsein“.</p> <p>Der Buddhismus unterteilt das Bewusstsein/den Geist in die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Es gibt noch ein weiteres Bewusstsein. Es heißt mentales Bewusstsein. Hier entstehen Gedanken und Gefühle.</p> <p>„Seinen Geist sammeln“ bedeutet, dass ich alle Gedanken sammle und mich ganz auf die Übung konzentriere, die ich gerade ausführe.</p>
wiedergeboren werden	<p>Im Buddhismus spricht man von einem Kreislauf von Sterben und Geborenwerden. Wenn du stirbst, trennt sich das Bewusstsein (der Geist) von deinem Körper ab. Wie ein Vogel, der durch die Luft fliegt. So wie ein Vogel irgendwann wieder landet, geht das Bewusstsein bei einer neuen Geburt in einen neu entstehenden Körper. Von einem Kreislauf spricht man, da dies immer wieder passiert.</p> <p>Ziel der Buddhistinnen und Buddhisten ist es, diesen Kreislauf von Sterben und Geborenwerden zu verlassen und das Nirwana zu erreichen. Das ist ein Zustand, in dem man von allen leidverursachenden Gefühlen (wie Gier, Hass und Neid) befreit ist.</p>