

Arbeitsblätter

Arbeitsschritt I

Was ist Schamanismus?

Schamanische Weltbilder. Schamanische Heilung und Lebenshilfe. Kontakt zu Jenseitswelten und deren Bewohnern.

Arbeitsblatt I-1

Was kennzeichnet Schamanismus?

Schamanismus existiert vermutlich seit Beginn der Menschheit. Es ist eine spirituelle Art und Weise mit der Naturumgebung zu leben und sich diese zu erklären.

- Auch heute noch wird Schamanismus in den indigenen Kulturen auf der ganzen Welt praktiziert. So zum Beispiel in Mexiko, in der Mongolei, in Grönland, in Russland, in Tibet, in Peru und bei den Ureinwohnern von Nordamerika.
- Der Kern dieser Art des Glaubens ist die Verbindung von Mensch, Geist und Natur. Zeremonien und Rituale sind aber bei jeder Kultur unterschiedlich.
- Der erfahrenste Heiler einer indigenen Gemeinschaft ist der Schamane. Er besitzt nach dem Glauben der Gemeinschaft die Fähigkeit mit spirituellen Geistern in Kontakt zu treten und Patienten dank seiner Heilungskräfte zur Genesung zu bringen.
- Auch in den industriellen Gebieten finden sich Schamanen. Diese bieten ihre Dienste mittlerweile sogar per Webseite im Internet an.

Quelle: https://praxistipps.focus.de/schamanische-rituale-diese-gibt-es_114390 (4.6.2024).

Holger Kalweit: Das schamanische Weltbild

Das schamanische Weltbild überspringt Zeit und Kausalität, verkürzt Räume telepathisch und huldigt der Kommunikation mit allem Sein. Es sieht den Einzelmenschen eingespannt in ein universelles magisches Kraftfeld, in dem schon der leiseste Gedanke das gesamte Universum erschüttert, das gesprochene Wort den Nachbarn tötet und der normale Verstand durch ekstatische Kommunion mit der Umwelt zunichte gemacht wird. Jene Weltschau, durch die der Mensch fähig ist, mit unsichtaren Energiemanifestationen oder mittels sonstiger Entitäten die irdische Sphäre des Leiblichen zu beeinflussen [...]

Die Erfahrungen des Schamaen sind [...] reale transpsychische Erfahrungen [...] sind für jeden Menschen wiederholbar, bringt er nur genügend Mut und Selbstdisziplin auf, unseren begrenzten Intellekt und unser eingeeengtes Normalbewußtsein zu überwinden. Jenseits dieses ‚normierten‘ Bewußtseins gibt es nämlich ein ganzes Spektrum von Wahrnehmungsformen. Die Stufenleiter der Erfahrung, die jeweils neue Daseinsweisen enthüllt, ist eine ewige Metapher des Erkenntnisfortschritts. [...]

Für die Magie ist alles mit allem verbunden, eins ersetzt das andere, das Gesetz des *par pro toto* regiert, und das Bewußtsein besitzt, einer gigantischen Telefonzentrale gleich, Zutritt zu allen anderen Bewußtseinsebenen. Um die Ebene der Erfahrung zu erreichen, fordern alle mystischen Schulen die *vorübergehende* Vernichtung des ‚normalen‘ Bewußtseins und die Aufhebung des rationalen Denkens durch mentale Techniken. Bewußtseinsleere läßt eine alternative Daseinsweise zum Durchbruch kommen, verschafft Zugang zur Existenzebene transpersonalen Erlebens.“

Quelle: Kalweit, Holger (1987): Die Welt der Schamanen. Traumzeit und innerer Raum. München, S.7-9.

Arbeitsblatt I-2

Schamanische Zeremonien

Schamanische Rituale bezeichnen verschiedene Praktiken für unterschiedliche Anlässe. Die meisten Riten sollen dabei helfen, das Gleichgewicht zwischen Individuum und Gemeinschaft wieder herzustellen. So gibt es zum Beispiel Rituale, die Menschen heilen, bestimmten Gottheiten huldigen oder böse Geister vertreiben. Hier haben wir einige schamanische Praktiken aus der ganzen Welt aufgezählt.

- Ein Schamane versetzt sich in den Ritualen in **Ekstase**. In diesem Zustand „reist“ sein Geist außerhalb seines Körpers und kommuniziert mit anderen spirituellen Geistern. Dem schamanistischen Glaube zufolge erhält er so Wissen, Kraft und kann Kranke heilen.
- **Die Schamanische Reise:** Dieses Ritual praktizieren nordamerikanische Ureinwohner. Hier wird durch Trommeln oder Gesang ein veränderter Bewusstseinszustand eingeleitet. Damit können Ängste und Blockaden gelöst werden. Das Ritual soll die innere Kraft eines Menschen stärken. Diese gewonnene psychische Stärke soll dem Leidenden dann helfen auch physisch zu genesen.
- **Die Sonnen-Tanz-Zeremonie:** Dieses Ritual wurde ursprünglich von Indianern der Großen Ebene praktiziert. Heute führen viel mehr Stämme die Praktik aus. Mit dem Sonnentanz dankt die Gemeinschaft der Mutter Erde. Der Sonnentanz beginnt zur Sommersonnenwende und hält vier bis acht Tage an. Teilnehmern fasten, singen und trommeln.
- **Schamanische Feuerzeremonie:** Die Feuerzeremonie ist eine der häufigsten Rituale des Schamanismus. Das Ritual wird bei Voll- oder Neumond ausgeführt. Zu dieser Zeit ist die Trennung von Alltag und Geisterwelt laut schamanischem Glauben am dünnsten. Feuer ist im Schamanismus das Element mit der schnellsten Heilungsgabe. [...]
- **Bön** beschreibt eine animistische-polytheistische Religion in Tibet, Nepal, und Bhutan. Schamanen führen hierbei zahlreiche schamanistische Praktiken aus. So versuchen sie beispielsweise Geister zu beruhigen oder Dämonen zu verscheuchen, in dem sie Figuren aus Teig opfern. [...]
- Bei dem **Zor-Ritual** benutzt der Schamane die magische Waffe Zor, um böse Schwingungen zu vertreiben. Ein Zor ist eine Pyramide aus Teig. Diese besitzt nach dem Bön-Glauben magische Kräfte, die beim Werfen in Richtung des Feindes losgelöst werden und diesen schwächen.

Quelle: https://praxistipps.focus.de/schamanische-rituale-diese-gibt-es_114390 (4.6.2024).

FOLIE 2

Die Vielfalt des Schamanismus



Schamane aus Alaska bei einer Heilungszeremonie

Bildquelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Schamane#/media/Datei:Color_post_card._Indian_witch_doctor_\(%22shaman%22\)_healing_a_sick_woman._-_NARA_-_297728.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Schamane#/media/Datei:Color_post_card._Indian_witch_doctor_(%22shaman%22)_healing_a_sick_woman._-_NARA_-_297728.jpg) (4.6.2024).



Koreanische Schamanin beim Einsatz von Räucherwerk

Bildquelle: <https://fellowsblog.ted.com/in-21st-century-korea-shamanism-is-not-only-thriving-but-evolving-f1a8862a7bc8> (18.6.2024).

Arbeitsschritt II

Was tun Schamanen? – Techniken des Schamanismus

Magische Tänze und Gesänge, Krafftiere und geistbewegende Pflanzen und Pilze.

Arbeitsblatt II-1

Weltweit verbreitete Techniken des Schamanismus

- Trommeln
- Gesänge
- Abbrennen von Räucherwerk
- Schamanische Jenseitsreisen zur Krankenheilung
- Seelenrückholung und Seelenbegleitung ins Jenseits
- Unterstützung durch persönliche Krafftiere
- Zaubersprüche
- Einnahme psychoaktiver Pflanzen

(hgw)



Schamanischer Tanz mit Trommel

Bildquelle: <https://lucys-magazin.com/zwischen-den-welten/> (2.6.2024)



Schamanin zelebriert ein Ritual

Bildquelle: <https://lucys-magazin.com/zwischen-den-welten/> (2.6.2024)

FOLIE 3

Einige Instrumente der Schaman:innen



Schamanentrommel

Bildquelle: <https://www.amazon.de/Schildkr%C3%B6ten-Schamanen-Trommel-Dekorationsdesign-Handma-Trommel-Instrumental-Schamanen-Alchemie-Mondtrommel-Klangheiler-Schamanen-Trommel/dp/B0BWFQ5QWG> (18.6.2024).



Ritualdolch (Phurba)

Bildquelle: <https://zentnercollection.com/product/antique-nepalese-wooden-phurba/> (18.6.2024).



Schamanischer Tanz

Bildquelle: <https://shamanictrancedance.global/the-roots-of-shamanic-trance-dance/> (18.6.2024).

Arbeitsblatt II-2

Schamanische Krafttiere

Schamanische Krafttiere sind mystische Wesen, die uns auf unserem spirituellen Weg begleiten und uns helfen können, uns selbst besser zu verstehen und zu wachsen. Jedes Tier hat seine eigene Bedeutung und Eigenschaften, die uns dabei helfen können, unsere Stärken zu erkennen und unsere Schwächen zu überwinden.

Zum Beispiel steht der Adler für Freiheit, Vision und Erleuchtung, während der Bär für Kraft, Heilung und Erdverbundenheit steht. Der Wolf symbolisiert Mut, Intelligenz und Instinkt, während der Hirsch für Anmut, Intuition und Sanftheit steht.

Quelle: <https://www.carolinmallmann.de/welt-schamanische-krafttiere/> (20.6.2024).



Bildquelle: <https://www.shingon-reiki.com/schamanische-krafttiere/> (20.6.2024).

Arbeitsblatt II-3

Gebrauch psychoaktiver Pflanzen und Pilze im Schamanismus

(von Jeremy Narby und Francis Huxley)

Als die westlichen Forscher an schamanischen Sitzungen mit psychoaktiven Pflanzen teilnahmen, stellten sie zu ihrem Erstaunen fest, dass sie die gleichen Erfahrungen machen konnten, wie die Schamanen sie beschrieben. Besonders ein Bericht stieß dabei auf große öffentliche Aufmerksamkeit. Der US-amerikanische Banker Gordon Wasson hatte in Mexiko bei der Curandera Maria Sabina Psilocybin-Pilze gegessen. In einem langen Artikel, der 1957 im *Life*-Magazin erschien, beschrieb er, wie er unter der Pilzwirkung aus seinem Körper herausgeflogen war. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die meisten Berichte über den Schamanismus in obskuren akademischen Fachzeitschriften erschienen. Diesen Artikel von Wasson aber lasen Hunderttausende, und viele folgten seinem Beispiel – was schließlich Maria Sabina in ernsthafte Schwierigkeiten brachte.

Quelle: <https://lucys-magazin.com/zwischen-den-welten/> (Juni 2017) (14.2.2024).

Maria Sabina (links) und Gordon Wasson (rechts)



Bildquellen: https://lfheoggkfdfchfphceeifdbepaoioca/html/site_status_block_page.html (20.6.2024):

FOLIE 4

Verbreitete Schamanenpflanzen



Peyote-Kaktus (*Lophophora williamsii*)



Tabak (*Nicotinia tabacum*)



Stechapfel (*Datura stramonium*)



Trichterwinde (*Ipomea tricolor*)



Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*)



Blaue Wasserlilie (*Nelumbina speciosa*)

Fotos: Tabakpflanze: <https://www.uni-ulm.de/einrichtungen/garten/garten/freiland/apothekergarten/steckbriefe-nicht-in-broschuere/nicotiana-tabacum/>; alle anderen: hgw.

FOLIE 5

Verbreitete Schamanenpflanzen und -pilze



Salvia divinorum (eine Salbeiart)



Tabernaemontana iboga (Hundsgiftgewächs)



Banisteriopsis caapi (eine Lianenart)



Tollkirsche (*Atropa belladonna*)



Fliegenpilz (*Amanita muscaria*)



„Spitzkegeliger Kahlkopf“
(*Psilocybe semilanceata*)

Fotos: hgw

© 2024 Dr. Hans-Günter Wagner

Informationsblatt

Übersicht über einige der wirksamen Substanzen der von Schaman:innen gebrauchten bewusstseinsverändernden Pflanzen und Pilze

Psilocybin – findet sich als psychoaktiver Wirkstoff in Pilzen der Gattungen *Psilocybe*. Die „Heiligen Pilze“ werden seit Jahrtausenden von amerikanischen Ureinwohnern im Rahmen von religiösen Ritualen gegessen.

Ibotensäure und **Muscimol** (Wirkstoffe in Fliegen- und Pantherpilzen)

Meskalin – psychoaktiver Bestandteil einiger mexikanischer Kakteen, die in Scheiben (Peyotl buttons) geschnitten, im Rahmen von Ritualen verzehrt werden und auch noch andere psychisch aktive Alkaloide enthalten.

DMT (*Dimethyltryptamin*) – der Hauptwirkstoff von *Ayahuasca*, einer Abkochung von Pflanzen aus dem Amazonasgebiet (z.B. *Banisteriopsis caapi*). Da oral allein nicht wirksam, wird DMT in Verbindung mit anderen Substanzen eingenommen. Im neoschamanischen Gebrauch wird auch rauchbares DMT (*Changa*) verwendet.

5-Meo-DMT – eine chemische Verbindung, die unter anderem im Krötenschleim von *Bufo alvarius* enthalten ist, in geringeren Mengen auch in einigen Pflanzen des Regenwaldes.

Salvorin – die psychisch aktive Substanz einer mexikanischen Salbeiart wird von mexikanischen Ureinwohnern seit Jahrhunderten im Rahmen religiöser Zeremonien sowie zu Heilungszwecken verwendet.

Darüber hinaus sind auch das aus der Wurzelrinde des afrikanischen Baumes Tabernanthe iboga gewonnene **Ibogain** sowie einige Windenarten (*Ipomea tricolor*, *Argyreia nervosa* oder *Rivea corymbosa*) im Gebrauch, die **Lysergsäure** enthalten. Bei traditionellen Schamanen finden auch toxische Nachtschattengewächse wie Stechapfel, Bilsenkraut, Tollkirsche oder Tabak Verwendung. Die Wirkstoffe sind **Scopolamin**, **Atropin** und **Nikotin**.

(hgw)

Arbeitsschritt III

Präsenz der Schamanismus im Buddhismus

Rolle der Geisterwelt im koreanischen und tibetischen Buddhismus. Ähnliche Lehren und Praktiken.

Arbeitsblatt III-1

Schamanische Traditionen im tibetischen Buddhismus (auch „Lamaismus“ genannt)

Der Lamaismus hat die schamanische Tradition der Bon [gemeint ist vorbuddhistische Religion Tibets] fast ganz bewahrt. Sogar die berühmtesten Meister des tibetanischen Buddhismus haben, wie es heißt, Heilungen und Wunder reiner schamanischer Tradition ausgeführt [...] Padmasambhava gibt nicht nur Proben der wohlbekannteren magischen Flugkunst des Bodhisattvas und Arhats, denn auch er durchmißt die Lüfte, erhebt sich zum Himmel und wird Bodhisattva. Seine Legende weist auch rein schamanische Züge auf: Auf dem Dach seines Hauses tanzt er einen mystischen Tanz, nur mit „sieben beinernen Zieraten“ bekleidet [...] was an die sibirische Schamanentracht erinnert. [...] Es gibt in Tibet einen tantrischen Ritus namens *tschöd* [...] von deutlich schamanistischer Struktur, der darin besteht, daß man sein eigenes Fleisch den Dämonen zum Fressen darbietet, was seltsam an die Initiationszerstückelung des künftigen Schamanen durch „Dämonen“ und Ahnenseelen erinnert. [...] „Man führt dabei unter dem Schalle der Trommeln aus Menschenschädeln und Schenkeltrompete Tänze auf und lädt die Geister zum Festmahle ein. Durch die Macht der Meditation entspringt sodann eine Göttin mit blankem Säbel dem Haupt des Opfernden, haut ihm den Kopf ab und zerstückelt ihn, worauf die Dämonen und wilden Tiere über ihn herfallen, sein Fleisch fressen und sein Blut trinken. Die dabei gesprochenen Worte spielen auf gewisse Jatakas an, die erzählen, wie Buddha in früheren Wiedergeburten den hungrigen Tieren und menschenfressenden Dämonen sein Fleisch hingab ...“

Quelle: Eliade, Mircea (1975): Schamanismus und archaische Ekstasetechnik. Frankfurt, S.406-408.

Hinweis: Eine Initiation ist die Aufnahme eines Neulings in eine Gemeinschaft, insbesondere bei indigenen Völkern.



Bildquelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Schamanismus#/media/Datei:Мистерия_Цам-1.JPG (16.2.2024).

Innere Hitze

Ein weiteres Beispiel dafür, wie schamanische Praktiken und alte buddhistische Traditionen dieselben Motive kennen und verwenden, ist die bereits in vedischen Texten erwähnte mystische Hitze. [...] Sie soll durch Anhalten des Atems und die Umwandlung geschlechtlicher Energie hervorgerufen werden. Im Lamaismus testen bestimmte Prüfungen vor Initiationen den Grad der Verwirklichung der mystischen Hitze durch den Schüler. Man misst seine Fähigkeit, während einer Winternacht mitten im Schnee auf dem nackten Körper nasse Tücher zu trocknen. [...] Inzwischen erwiesen klinische Untersuchungen [...] die Realität des Phänomens.

Eine ähnliche Probe kennzeichnet Initiationen der Mandschu-Schamanen, die zu beweisen haben, dass sie extremer Kälte standhalten können. [...] Die ältere buddhistische Tradition Indiens hat dieses ebenfalls bewahrt. In dem im Theravāda kanonischen Pāli-Text *Mahāsaccaka* erwähnt der Buddha eine Übung, die er vor seinem Erwachen praktizierte: Durch Anhalten des Atems hätte er Hitze wie in einer Grube mit schwelenden Kohlen empfunden. [...].

Auch das sogenannte *Tibetische Totenbuch* zeigt schamanische Elemente. Zwar handelt es sich bei diesem Buch nicht primär, wie der in westlichen Sprachen populäre Titel nahe legt, um einen Seelenführer für Dahingeschiedene. Vielmehr ist der *Bardo Thödel* ein Initiationsbuch für Lebende. Dennoch kann man die Rolle des Lama, der diese Texte für Verstorbene zur Orientierung nach dem Tode rezitiert, mit der Funktion des Schamanen vergleichen, der Tote ins Jenseits begleitet.

Bei genauer Betrachtung haben archaische schamanische Motive bei ihrer Integration in den Buddhismus jedoch oft eine drastische *Umwertung* erfahren. So hat der im Schamanismus grundlegende Begriff der Seele durch die buddhistische Kritik an einem substantiellen Wesen (*ātman*) seinen Sinn vollständig verändert. [...] Buddha stand in einer Tradition des Yoga, die stark von schamanischen Vorstellungen geprägt war. Seine Leistung bestand im Schaffen einer psychologischen Interpretation alter Vorstellungen der schamanischen Weltanschauung. Bewegt sich der Schamane aus der Perspektive des Buddha bei seinen Himmelsreisen im Bereich der vergänglichen Welt, [...] gibt es [im Buddhismus] keine Himmelsphäre, die als absolutes oder höchstes Ziel gelten dürfte.

Quelle: Janssen, Robert H.C. (2013): Schamanismus, Yoga und Buddhismus, in: Volker Zotz (Hg.): *Buddhistische Begegnungen mit Schamanismus und westlicher Kultur*. Festschrift für Armin Gottmann zum 70. Geburtstag. Norderstedt, S. 47-62, S.55ff.



Bildquelle: https://de.ashtangayoga.info/event/1234/Mystische_Hitze

Arbeitsblatt III – 2

Buddhismus und Schamanismus in Korea

Der Buddhismus in Korea wurde zur Zeit der drei Königreiche (372 in Koguryō, 384 in Paekje & 537 in Silla) adoptiert. [Er] stellte ein Denksystem dar, welches sowohl im Sinne einer klassischen Religion das Streben nach dem idealen Leben und der höchsten Moral innerhalb der herrschenden Klasse, als auch mit seinem weltlichen Streben nach irdischem Glück in den unteren Gesellschaftsschichten Anklang fand und so zur ideologischen Einheit dieser Reiche beitrug. [...] Die Erfolgsgeschichte des Buddhismus in Korea ist [...], neben den zuvor genannten Punkten, insbesondere auf die Aufnahme der gesellschaftlich verwurzelten, schamanischen Elemente bei den buddhistischen Praktiken zurückzuführen. So wurden bewusst buddhistische Tempelanlagen in den als heilig betrachteten Bergen errichtet und Schreine für Berggottheiten aufgestellt.

Die selbst in Koryō nach wie vor unangefochtene Relevanz des Schamanismus zeigt sich insbesondere bei den zwei großen buddhistischen Staatszeremonien zu jener Zeit: die **p'algwanhoe** und die **yōndūnghoe**. Beide Feste scheinen nur dem Namen und Äußeren nach buddhistisch, doch ein Blick auf ihre konkreten Abläufe deutet auf einen starken Einfluss schamanischer Rituale.

Die **p'algwanhoe** ("Fest der acht Gelübde") ist eine Zeremonie bei der einen Tag und eine Nacht lang für die angehenden Mönche im Tempel gebetet wurde. Sie entwickelte sich zu einem jährlichen, im Oktober abgehaltenen, Erntefest bei dem eine **sōn'gwan**, also eine Schamanin aus der Oberschicht, die Priesterrolle übernahm und die Gottheiten des Himmels, der Berge, Flüsse, Meere usw. huldigte, indem Masken- und Schwerttänze aufgeführt und Speise und Trank offeriert wurden.

Die **yōndūnghoe** (Lotuslaternenfest) wurde offiziell zu Ehren Buddhas Geburt abgehalten. In der ganzen Stadt verteilt wurden Lotuslaternen angezündet, Bühnen aufgestellt und diverse Formen der Unterhaltung aufgeführt, mehrere Tage und Nächte hindurch Alkohol und Speisen aufgeboden und Feste mit Tanz und Gesang veranstaltet, bei denen sowohl der König, der Adel und das gemeine Volk teilnahmen.

[...] Der koreanische Buddhismus konzentrierte sich [...] auf die religiösen Bedürfnisse des einfachen Volks und entwickelte sich vom Staatsbuddhismus zum Volksbuddhismus. Hierbei vertiefte sich der Vermischungsprozess schamanischer und buddhistischer Praktiken, z.B. beim buddhistischen **ch'ōndojae** bzw. schamanischem **mangja-kut** – beides Rituale für das Wohlergehen der Verstorbenen auf ihrem Weg ins Jenseits. [...]

Ein weiteres Beispiel für ein Ritual mit buddhistischen und schamanischen Elementen ist das **ogu-gut** aus der Provinz Kyōngsang. Hier verkleidet sich der **yangjung**, ein männlicher Schamane, als buddhistischer Mönch und rezitiert sitzend aus einem buddhistischen Sutra, spricht ein Gebet und vollzieht den rituellen Tanz für die Totenruhe. Um die Rolle des **yangjung** ausüben zu dürfen, musste sich der Schamane im Tempel in den buddhistischen Gebeten und Zeremonien ausbilden lassen.

Quelle: https://www.geschkult.fu-berlin.de/e/kultur-gesellschaft-koreas/artikel_schamanismus/03_schambuddh/index.html (19.6.2024).



Religiöses Fest in Seoul

Bildquelle: Wikimedia Commons - By Ministry of Culture, Sports and Tourism [CC BY-SA 2.5] (17.5.2024).

Arbeitsblatt III – 3

Der schamanische Weltenbaum

Der Weltenbaum, *Axis mundi*, der Himmel, Erde und Unterwelt verbindet, gilt als Öffnung oder Kanal zu anderen Seinsbereichen. Götter und Jenseitige steigen an ihm auf die Erde hinunter oder die Seelen der Lebenden in den Himmel empor. Diese kosmische Achse hält das Weltall im Gleichgewicht und stellt gleichsam sein Zentrum dar. [...] Die *Axis mundi* ist nur intuitiv und mystisch erfahrbar, niemals aber rational beschreibbar; selbst die subtilsten poetischen Skizzen helfen hier nicht weiter.

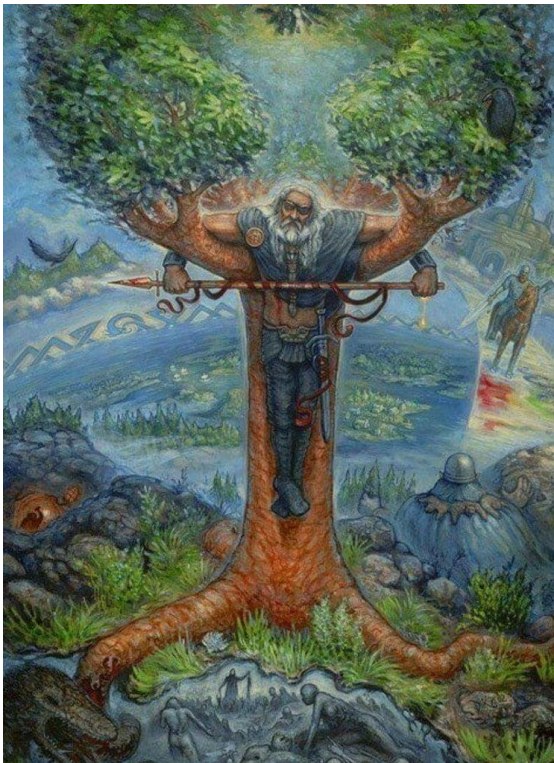
Alle Archetypen, so auch der Baum, sind lediglich Allegorien einer höheren Wahrnehmungsweise, bloße personale Bilder einer transpersonalen Wirklichkeit.

Quelle: Kalweit, Holger (1987): Die Welt der Schamanen. Traumzeit und innerer Raum. München, S.213.

Symbolik des Weltenbaums

Die Symbolik des Weltenbaums enthält verschiedene religiöse Ideen. Einerseits repräsentiert er das Universum in ständiger Regeneration [...] die unversieglige Quelle des kosmischen Lebens und des Heiligen [...], andererseits symbolisiert der Baum den Himmel oder die Planetenhimmel. [...] Der Baum der Welt wird so zum Baum des Lebens und der Unsterblichkeit. [...] Der kosmische Baum [zeigt sich] als Reservoir des Lebens und Herr des Schicksals.“

Quelle: Eliade, Mircea (1975): Schamanismus und arachische Ekstasetechnik. Frankfurt, S.260f.



Der Weltenbaum „Yggdrasil“ in der nordischen Mythologie

Bildquelle: <https://die-wikinger-taverne.com/blogs/wikinger-blog/yggdrasil-der-weltenbaum> (23.6.2024).

Arbeitsblatt III – 4

Der Bodhi-Baum im Buddhismus

Im Buddhismus wird der Bodhibaum (Feigenbaum) dem Lebensbaum gleichgesetzt und gilt als *Zeichen des Erwachens*, des Zusammenhalts und der Wiedergeburt.

Der Überlieferung nach erreichte Siddharta Gautama die Erleuchtung (Sanskrit: Bodhi) unter einem Feigenbaum .

Dies verlieh dem Feigenbaum den Namen *Bodhi-Baum*.

Quelle: <https://karmandala.de/blog/lebensbaum-bedeutung-und-geschichte/> (14.6.2024)

Der Bodhi-Baum als Symbol

Der Bodhi-Baum ist als Baum des Lebens bekannt, dessen Wurzeln der Ursprung aller Handlungen sind. Drei dieser Wurzeln sind gesund und stehen für [Mitgefühl], Weisheit und Liebe, die anderen drei Wurzeln sind ungesund und stehen für Täuschung, Hass und Gier.

Der Stamm des Bodhi-Baums symbolisiert die Form der Dinge um uns herum, Empfindungen, Wahrnehmung, mentale Form und Bewusstsein; Diese Begriffe stimulieren die Sinne des Menschen wie Geschmack, Sehen, Tasten, Riechen und Hören, die von Körper und Geist gesteuert werden. Aus diesem Grund muss Meditation Körper und Geist zentrieren.

Quelle: <https://zenbuddhashop.de/blogs/bouddhisme/histoire-arbre-de-la-bodhi?shpxid=6017a64a-a3e4-4de8-98f1-b9272c72a71f> (14.6.2024).



Bildquelle: https://www.researchgate.net/figure/Anon-nd-Buddha-achieving-enlightenment-under-the-Bodhi-Tree_fig1_341519914 (24.6.2024).

Arbeitsschritt IV

Schamanismus und Buddhismus

Heilsziele und religiöse Praxis. Buddhistische Meditation und schamanische Trance. Schnittstellen und Unterschiede.

Arbeitsblatt IV - 1

Der Ursprung des Wortes „Schamane“ ist umstritten

Einige behaupten, das Wort „Schamane“ käme über das Russische aus dem tungisischen *shaman*. Andere meinen hingegen, Ursprung sei das Pali-Wort *samana*, das einen Mönch oder sonstwie spirituell Übenden bezeichnet. Über das sinisierte *shamen* sei das Wort dann in westliche Sprachen gekommen.

Andere Worte für Schamane sind: Medizinmann, Heiler, Zauberer und Magier, aber auch Priester und Totenführer (Geleiter der toten Seelen ins Jenseits).

Siehe zum Beispiel: Eliade, Mircea (1975): Schamanismus und archaische Ekstasetechnik. Frankfurt, S.457; siehe Janssen, Robert H.C. (2013): Schamanismus, Yoga und Buddhismus, in: Volker Zotz (Hg.): Buddhistische Begegnungen mit Schamanismus und westlicher Kultur. Festschrift für Armin Gottmann zum 70. Geburtstag. Norderstedt, S. 47-62, S.42 u. 47.



Früheste Darstellung eines Schamanen (1692)

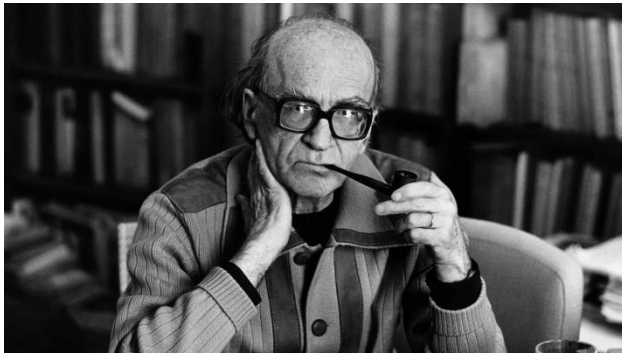
Bildquelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Witsen%27s_Shaman.JPG (20.6.2024).

Arbeitsblatt IV – 2

Der Schamanismusforscher Mircea Eliade über die Beziehung von Buddhismus und Schamanismus

Die Himmelfahrt schamanischen Typs begegnet uns auch in den Legenden von der Geburt des Buddha. „Sobald er geboren ist“, sagt die *Majimanikaya*, III, 123, „setzt [er] seine Füße auf den bloßen Boden und macht, nach Norden gewandt, sieben Sätze, durch einen weißen Sonnenschirm geschützt. [...]. Die *sieben Schritte* bringen Buddha zum Gipfel der Welt; ebenso wie der altaische Schamane, der die sieben oder neun Kerben der Zeremonialbirke hinaufsteigt, um schließlich zum letzten Himmel zu gelangen, durchmißt der Buddha auf symbolische Weise die sieben kosmischen Stockwerke, denen die sieben Planetenhimmel entsprechen. [...] Im Buddhismus [geht es] nicht mehr um eine symbolische Auffahrt in den Himmel, sondern um die Grade der Meditation und zugleich um „Schritte“ zur endlichen Befreiung.

Quelle: Eliade, Mircea (1975): Schamanismus und arachische Ekstasetechnik. Frankfurt, S.386.



Mircea Eliade (1907-1986)

Bildquelle: <https://www.deutschlandfunk.de/religionsphilosoph-mircea-eliade-heilung-durch-das-heilige-100.html> (21.6.2024).



Darstellung einer himmelsreisenden buddhistischen Dakini

Bildquelle: <https://www.originalbuddhas.com/de/blog/dakini> (5.7.2024).

Arbeitsblatt IV – 3

Der magische Flug im Schamanismus und im Buddhismus

Wie ein Vogel fliegen zu können, ist nicht nur eine Technik, die zu beherrschen, Schamanen für sich in Anspruch nehmen, im Buddhismus gilt sie als eine der *Siddhis*, jener magischen Kräfte, die dem ausdauernd Übenden am Ende zufallen, von denen er aber eigentlich gar keinen Gebrauch machen soll.

Dort heißt es in einem Dhammapada-Kommentar, der Buddha selbst habe einmal eine solche magische Flugdarbietung gegeben, weil „Ketzer“ ihn herausgefordert hatten und seine überweltlichen Kräfte anzweifelten. Angesprochen darauf, dass er doch damit dem von ihm selbst ausgesprochenen Prinzip zuwiderhandele, soll Buddha erklärt haben, dass dieses Verbot nur für seine Schüler, nicht aber ihn selbst gelte. Tatsächlich gibt es jedoch auch in der späteren buddhistischen Literatur viele Geschichten von fliegenden Bodhisattvas, die jedoch oft nicht gut enden. So erzählt das *Culla-Palobhana-Jātaka* vom gescheiterten magischen Luftflug eines asketischen Mönchs, bei dem sexuelles Verlangen der Grund für einen gefährlichen Absturz war. Geschlechtliches Verlangen und Levitation, als Symbol für das Erreichen der Transzendenz sind also nicht vereinbar. Im Buddhismus ist das Erlangen magischer Kräfte kein Heilsziel. So etwas sei nur gewöhnliche Zauberei. Es gilt allerdings als Anzeichen einer hingebungsvollen Übung. (hgw)

Wiedergegeben nach: Strong, John S. (1983): Wenn der magische Flug misslingt. Zu einigen indischen Legenden über den Buddha und seine Schüler, in: Hans Peter Duerr (Hg.) (1983): Sehnsucht nach dem Ursprung. Zu Mircea Eliade. Frankfurt/Main, S. 593-518, S. 503f, 506-507 u. 517.



Bildquelle: https://de.freepik.com/vektoren-premium/magic-mushroom-shaman-maskottchen-fly-illustrationen_9073756.htm
(21.6.2024).

Arbeitsblatt IV - 4

Heilung im Schamanismus

Warum Krankheit? [...] Während unsere Kultur vornehmlich die körperliche Säuberung lobt, wissen andere Kulturen noch um eine psychische und spirituelle Reinigung [...] Die Läuterung mag viele Formen annehmen und vom rein Körperlichen wie Erbrechen, Schwitzen, Fasten, Schmerz, Fieber, Waschung bis zum seelischen Erdulden von Einsamkeit reichen, in der die Erinnerung an die Konstitution des eigenen Ego abgestreift wird, bis zur Erschöpfung [...] oder bis zur Krankheit, die alles Schlechte im Inneren aktualisiert und ausstößt und daher eine erhöhte Sensibilität für den Lebensprozeß bewirkt. Diese Sensibilität ermöglicht es dem Schamanen später, die Krankheiten anderer zu diagnostizieren und zu heilen.

Oft geht seine Einfühlung in den Patienten so weit, daß er dessen Krankheitssymptome oder Schmerzen an sich selbst fühlt und auf diese Weise ein besonderes Gespür für die Ursache der Krankheit erhält. Nicht selten finden wir Berichte, in denen es heißt, Schamanen übernähmen das Übel des Kranken und vernichten es in sich selbst. Während ihres Leidesweges haben viele Schamanen unzählige Krankheiten am eigenen Leib erfahren und kennen daher eine große Bandbreite körperlicher und seelischer Reaktionsmuster.

Daß sich der Heiler so weit in den Krankheitsprozeß mit einbezieht, erscheint unserer modernen Medizin phantastisch, obskur und überdies überflüssig. Doch steht dahinter eine kaum anzuzweifelnde Logik: Erst das leidvolle Durchstehen einer Krankheit am eigenen Leibe erlaubt deren Beurteilung und wirksame Behandlung.

Quelle: Kalweit, Holger (1987): Die Welt der Schamanen. Traumzeit und innerer Raum. München, S. 96-98,

Beispiel für schamanische Diagnosen: „Das Ei enthält die Wahrheit“

Danashing packt das Huhn bei den Beinen und tanzt mit ihm um den Kranken. Bestreicht ihn mit dem Huhn, setzt es auf seinen Kopf, damit es die Krankheit aus ihm heraus und auf sich zieht, schreit die bösen Geister an – „raus, raus!“ - und tanzt jetzt wilder. Das Huhn wird so lange mit Wasser bespritzt, bis es sich schüttelt. Das ist das Zeichen: Ich bin bereit.

Ein Junge mit Krummesser übernimmt das Huhn. Kopf ab. Ein Helfer schlägt das Ei auf und reicht es Yonjon. Der liest im Dotter, und jeder liest mit. Ist ein Fleck zu sehen? Daran erkennt der Schamane die Krankheit. Ein Raunen geht durch die Menge: „Fünf Flecke!“ So etwas hat man noch nicht gesehen. Der Fall ist wirklich todernst. Yonjon meint trotzdem, er könne helfen. "Aber das dauert seine Zeit."

Quelle: <https://www.geo.de/reisen/reiseziele/10460-rtkl-nepal-bei-den-schamanen> (8.7.2024)



Bildquelle: <https://www.younity.com/es/blog/default-08f64467ede0590e5741b5556d321c22> (21.6.2024).

Arbeitsblatt IV - 5

Heilung im Buddhismus

Obwohl es keine „buddhistische Medizin“ gibt, lassen sich in der Geschichte des Buddhismus dennoch viele Beispiele für den Nutzen der Lehre bei der Heilung von Krankheiten finden, sowohl seelischer als auch körperlicher Natur. Die buddhistische Daseinsanalyse, heißt es in einer Reihe von Sutrenstellen, sei gleich der Diagnose eines Arztes. Nur wer die Ursachen einer Krankheit verstehe, könne sie auch kurieren. Auch der Buddha selbst soll sich um Kranke gekümmert haben. Erzählt wird die Geschichte eines kranken Mönchs, den er persönlich von seinen Exkrementen reinigte, weil es seine Glaubensbrüder nicht taten. So wird der Buddha als ein großer Arzt gesehen, heilt er doch von dem großen Leiden der Existenz. Im Medizinbuddha Bhaishajyaguru, dessen Statue in keinem Mahayana-Tempel fehlen darf, findet dieser Aspekt seines Wesens gegenständlichen Ausdruck.



Direkt neben Shakyamuni und dem Buddha Amitābha stehend, erkennen die Tempelbesucher:innen ihn sogleich an seiner tiefblauen Farbe. Im Buddhismus wird der Körper nicht als Maschine gesehen, sondern als vielfach verbundenes „Gewebe“ von physischen und geistigen Prozessen. Bei der Heilung geht es primär nicht um die Behebung von Störungen eines bestimmten Körperteils, sondern den Zustand des ganzen Menschen. Kein geborenes und der Vergänglichkeit unterworfenen Wesen wird je völlig frei von Leid und Krankheit sein. Aus Buddhas Lehre von der Unvollkommenheit alles Konstruierten folgt für den menschlichen Körper die Einsicht in die Unabwendbarkeit seines schließlichen Zerfalls. Altern, Krankheit und Tod werden daher

als vom Lebensprozess unlösbare Erscheinungen gesehen. Als Heilung von den großen Leiden des Daseins beruht die religiöse Praxis des Buddhismus auf einem ganz anderen Begriff von Gesundheit. Frei von Leiden sein ist nicht identisch mit dem Erleben vergänglicher, überschäumender Glücksgefühle oder dem Verschwinden eines quälenden Krankheitssymptoms. Letztlich geht es nicht um die große Selbstverwirklichung eines an inneren Potentialen überquellenden Ich, sondern um dessen Erlöschen, das letzte Aufhören von Wahrnehmung und Bewusstsein. Das ist der Kern der existentiellen Therapie des Buddhismus. (hgw).

Abbildung: Der Medizinbuddha

Bildquelle: <https://www.douyin.com/note/7242654937568595256> (18.6.2024).

Arbeitsblatt IV - 6

Schamanische Ekstasetechniken und buddhistische Meditation

Mircea Eliade unterscheidet zwischen den Wegen des Buddhismus und des Schamanismus auf folgende Weise:

1. typisch für den Schamanismus sind spezielle Ekstasetechniken,
2. typisch für den Buddhismus ist die Erlösung durch Samadhi (stille Versenkung)

In dieser Hinsicht unterscheidet sich der Buddhismus nicht von den alten, vorbuddhistischen Schulen der indischen Meditation.

Ray Reynolds bezweifelt jedoch die Gültigkeit einer solchen Unterscheidung. Nach dem *Sāṃkhya*-Yoga werden Körper und Geist strikt getrennt. Der Mensch, so heißt es dort, fände seine wahre Identität nur im Geist. Dieser Dualismus wird vom Buddhismus so nicht geteilt. Buddhistische Meditation zielt nicht auf „vollständige Konzentration“, um sich vollständig vom Materiellen zu lösen und allein dem Geist zuzuwenden. Es geht nicht um die Abkehr von der gewöhnlichen Erscheinungswelt, sondern darum, sie klar und vollständig zu durchschauen. Buddha nimmt keine „Widerstandsposition“ gegen die Welt ein, vielmehr lehrt er u.a. Mitgefühl und Freundlichkeit, um in ihr auf rechte Weise zu leben. Das Nirvana gilt als vollständiges Erlöschen. Eine solche Vorstellung fehlt im Schamanismus weitgehend. (hgw).

Wiedergegeben nach: Ray, Reginald (1983): Yoga-Typologie und die Frage des Buddhismus bei Eliade, in: Hans Peter Duerr (Hg.) (1983): Sehnsucht nach dem Ursprung. Zu Mircea Eliade. Frankfurt/Main, S. 433-456, S.433f., 441, 445 u., 447f.

In Trance gehen heißt: getragen vom Schlag der Schamanentrommel hinübergehen in die Sphäre der Götter, Geister, Dämonen. Trance ist kein Ego-Trip und hat mit Selbsterfahrung nicht das geringste zu tun. Der westliche Seminar-„Schamane“, der sich trommelnd und tanzend selbstverwirklichen will, ist ein groteskes Mißverständnis.

Der Schamane hat für sein Dorf da zu sein, und die Dörfler nutzen es weidlich aus. Sie rufen ihn, und er muß kommen und die halbe Nacht trommeln und heilen, für ein Säckchen Reis, für ein paar Rupien. Der Schamane ist viel billiger als der Arzt und oft bettelarm. Für sein Dorf ist der Schamane derjenige mit dem Transitivum für die Geisterwelt.

Quelle: <https://www.geo.de/reisen/reiseziele/10460-rtkl-nepal-bei-den-schamanen> (8.7.2024)



Bildquelle: <https://www.natura-naturans.de/veranstaltung/pflanzen-der-schamanen-praesenz-in-wessling-oder-online-per-zoom-mit-christian-raetsch-und-claudia-mueller-ebeling/> (24.6.2024).

© 2024 Dr. Hans-Günter Wagner

Meditation und Trance

Von der Meditation als Erfahrung der Innenwelt sind die Trance und die mediale Verbindung zu spirituellen Wesenheiten zu unterscheiden. Während die Meditation in die eigene Innenwelt führt, den Geist erhellen und das Leben verständlich machen soll, verfolgt die schamanische Trance andere Ziele. Der mediale Kontakt mit den Göttern oder der „Flug durch den Kosmos“ dient ganz konkreten Zwecken. Oft geht es um die Heilung von Kranken oder die Lösung von Problemen, wo allein die Götter und persönlichen Hilfsgeister weiterhelfen können. Das Medium versetzt sich durch einen willentlichen Akt in Trance, dem zumeist zeremonielle Handlungen, etwa der Blick auf einen Talisman oder das Anlegen eines Ritualgewandes vorangehen.

Während der Trance ist das Medium in der Lage, Fragen Außenstehender zu beantworten, etwa nach dem Verlauf von Krankheiten, Beziehungsproblemen oder geschäftlichen Dingen. Nach der Auflösung dieses Zustandes kann es sich zwar erinnern, was geschehen ist, erklärt jedoch, dass eine andere Entität, eine Gottheit oder ein Geist durch ihn gesprochen habe, sein Körper also lediglich als ein Vehikel der Kommunikation fungierte. Die schamanischen Trancetechniken wurden u.a. im tibetischen Buddhismus bewahrt und weiterentwickelt. Es sind Handlungen, wie sie im Schamanismus weltweit zu finden sind und die man in der frühen Psychopathologie als „Besessenheit“ eines Lebewesens bezeichnete, verursacht durch (vermeintlich) „eingefahrene“ Wesenheiten oder übernatürliche Kräfte, welche solche ausgeprägten Erregungszustände verursachen. Heute werden sie zumeist generell als ungewöhnliche oder veränderte Bewusstseinszustände definiert, die sich durch die Manifestation besonderer Fähigkeiten auszeichnen. So werden bei manchen Ritualen Nadeln und andere spitze Gegenstände durch die Haut gestochen oder andere selbstquälerischen Akte vollzogen, die im Normalzustand kaum jemand machen würde; die Trance setzt die Schmerzempfindung herab, schaltet sie möglicherweise auch ganz aus. (hgw).

Videoaufzeichnungen von schamanischen Trancen können unter folgenden Links abgerufen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=sambozLXalGI> (11.2.2023). (Dauer ca. 15 Minuten).

<https://vimeo.com/37219665> (22.7.2023). (Dauer ca. 12 Minuten).

Sind Meditation und Trance komplementär oder stehen sie im Widerspruch zueinander?

Ob Meditation und Trance einander widersprechen oder komplementär sind, ist Streitbar. Müller-Ebeling/Rätsch/Shahi beharren darauf, dass sie im Gegensatz zueinander stehen: „Trance und Meditation widersprechen sich. Wer viel meditiert kann nicht in Trance fallen. Wer aber zur Trance begabt ist, kann auch meditieren. Er sieht allerdings keinen Sinn darin.“

Quelle: Müller-Ebeling, Claudia/Rätsch, Christian/Shahi, Surendra Bahadur (2008): Schamanismus und Tantrismus in Nepal. Heilmethoden, Thankas und Rituale aus dem Himalaya. Aarau, S.242.

Arbeitsschritt V

Ethik im Schamanismus und Buddhismus

Arbeitsblatt V – 1

Schamanische Ethik (aus schamanistischer Sicht)

Da SchamanInnen um die Verbundenheit zwischen Allen und Allem wissen, haben sie für das Gleichgewicht Sorge zu tragen. Sie setzen ihr Wissen für Harmonie und Ausgleich zwischen Mensch und Mensch, sowie zwischen Mensch und Gemeinschaft, als auch zwischen den Gemeinschaften untereinander ein. Sie halten ebenso die Balance zwischen den Menschen und den anderen Welten, den Geistern, den Ahnen aufrecht. Die Balance mit der schöpferischen Kraft des Universums, der anderen Wirklichkeit zu halten ist entscheidend für die Funktionsfähigkeit, das Fortbestehen und das Überleben der Gemeinschaft. Diese Mächte sind mitentscheidend über das Gelingen der Jagd, über die Fruchtbarkeit der Natur und die Ernte, somit über die Nahrung, das Überleben der Gemeinschaft. [...]

Die persönliche Ethik der Schamanen und Schamaninnen bewegt sich großzügig auf der Breite zwischen Notwendigkeit und Nächstenliebe, zwischen Herz und Pragmatismus. Sie ist auch abhängig vom Verständnis von Recht, Moral, Werten und Normen und den ethischen Grundsätzen der jeweiligen Kultur und Gemeinschaft in der Schamanen leben und tätig sind. Schamanen und Schamaninnen handeln andererseits de facto im Rahmen ihrer individuell entwickelten Ethik. SchamanInnen sind nicht zwangsläufig Asketen oder Heilige, Wunderheiler oder hochspirituelle Menschen. Sie sind Menschen mit all dem, was Menschen ausmacht.[...] SchamanInnen brauchen eine klare ethische Definition ihres Handelns und ein sauberes Wertesystem um den Gefahren der Instrumentalisierung oder des Missbrauchs durch Auftraggeber, Klienten oder der eigenen Überheblichkeit, den eigenen Wunschvorstellungen oder Projektionen zu entgehen. Schamanische Arbeit steht immer in einem größeren Zusammenhang mit den divergierenden Kräften des Universums und der schöpferischen oder göttlichen Kraft. Durch diese Verbundenheit mit dem Universum und der Geisterwelt sind SchamanInnen Teil der universellen Kräfte, die ihre Gültigkeit einfordern. [...]

Die Welt der Verbündeten ist mit den irdischen Phänomenen von Zeit und Raum nicht vertraut, noch kennt sie moderne ethisch-moralische Vorstellungen oder juristische Normen. Die Vorhaben der Spirits entsprechen nicht immer den Standards unserer Gesellschaft oder den modernen, therapeutisch geprägten Wertevorstellungen. Deshalb sind die Schamanen dafür verantwortlich, die Handlungsvorschläge und Informationen aus der nichtalltäglichen Wirklichkeit in Stimmigkeit mit der alltäglichen Welt zu bringen. Es bedarf hierfür eines guten Kontakts zwischen den Schamanen und den Verbündeten und einer Wachsamkeit, die die Sprache der Geister adäquat in den jeweiligen Kontext übersetzen und darin einbinden kann. Den Verbündeten wird vertraut, aber der Schamane muss wissen wem er vertraut. Es bedarf der gleichzeitigen Stimmigkeit des Handelns in beiden Welten und der Blick auf das Ganze. [...]

Schamanen sollten immer in Verbundenheit mit den universellen Kräften, dem Mitgefühl, der Liebe und einem geheilten Herzen handeln. SchamanInnen haben mit den Kräften umzugehen, zu kommunizieren und zu verhandeln, damit sie die Informationen und Hilfestellungen adäquat in unserer Zeit, in diese Welt bringen können. Sie sind die Mittler, da sie sich in beiden Welten auskennen, [...] In dieser Eingebundenheit und gleichzeitig universeller All-Einsamkeit muss der Schamane, die Schamanin ihre Entscheidungen treffen.

Quelle: <https://www.heartland-schamanismus.eu/schamanismus-in-der-modernen-gesellschaft-2/> (22.6.2024).

Arbeitsblatt V – 2

Buddhistische Ethik

Die fünf buddhistischen Gebote (sila)

Die Fünf Silas sind die grundlegenden Richtlinien buddhistischer Ethik. Sie sind Ausdruck eines weisen und mitfühlenden In-Beziehung-Stehens mit anderen Wesen. In ihrer gesellschaftlichen Dimension ermöglichen sie ein respektvolles und harmonisches Zusammenleben. Für den einzelnen Menschen bewirken sie Reuelosigkeit und Unbeschwertheit.

1. Ich will keine Wesen töten oder verletzen. Auf friedliche Weise will ich mit mir und anderen umgehen.
2. Ich will nichts nehmen, was mir nicht gegeben wird.
3. Ich will durch mein sexuelles Verhalten niemandem schaden.
4. Ich will darauf achten, nicht zu lügen und mit Worten nicht zu verletzen.
5. Ich will mich dem Konsum von Substanzen enthalten, die den Geist trüben und verwirren.

Quelle: <https://www.theravada-buddhismus.at/theravada-buddhismus/die-f%C3%BCnf-silas/> (22.6.2024).

Helmuth Hecker
**Die 5 Sila -
Die Tugendgebote
des Buddha**

Einleitung
1. Nicht töten
2. Nicht stehlen
**3. Nicht ausschweifen
(kein sexuelles Fehlverhalten)**
**4. Nicht lügen
(keine grobe Rede)**
**5. Keine Rauschmittel
gebrauchen**

Bildquelle: <https://www.youtube.com/watch?v=6zdERlq9VAM> (22.6.2024).

Arbeitsblatt V – 3

Buddhistischer Ethikdiskurs

Ethik (im Buddhismus) von Francesco Ficicchia

Das Fundament buddhistischer Ethik bildet die letzte der „Vier Edlen Wahrheiten“ [...], die als der „Achtfache Pfad“ zur Überwindung des Leidens bekannt ist. [...] Im Begehen des Achtfachen Pfades und in der Befolgung der fünf sittlichen Maximen wird die grundlegende Voraussetzung für eine heilsame Lebensgrundlage gesehen. Sittlichkeit oder sittliches Verhalten ist aber kein „Gebot“ im üblichen Sinne einer Sittenlehre, sondern eine aus der Einsicht in die Folgen der Tatzusammenhänge sich ergebende innere Einstellung. Allein die Befolgung dessen, was man selbst erkennt und nicht das, was geboten ist, führt zur Selbstperfektion. Sittliche Verpflichtung kann demnach nur in der radikalen Ehrlichkeit und Treue zu sich selbst bestehen. Die Folgen für gutes oder schlechtes Handeln sind weder Belohnung noch Strafe, sondern notwendig eintretende Konsequenzen (Karma-Lehre).

[...]

Die ethischen Postulate beinhalten keine Repression, indes den Aufruf zur Mässigung und Selbstdisziplin. Sie beanspruchen, pragmatische Anweisungen für die Lebenspraxis und Anleitung zum rechten Leben und rechten Handeln zu sein. Buddhistische Ethik gründet demnach auf der autonomen Entscheidung und Verantwortung des Einzelnen. [...] Sie zeichnet sich aus durch ihren Pragmatismus, indem sie ausschliesslich Anleitung zum praktischen Tun zu sein beansprucht. Die wichtigsten ethischen Prinzipien bestehen in der Nichtschädigung von Lebewesen – also im konsequenten Gewaltverzicht -, in einer achtsamen Lebensführung und in Übung von Geduld und Nachsicht gegenüber den Mitmenschen.

Quelle: <https://relilex.de/ethik-buddhismus/> (22.6.2024).

Das Problem mit der (buddhistischen) Ethik (von Prof. Dr. Inken Pohl)

Inwiefern kann nun der Buddhismus als eine säkulare Lebensphilosophie mit einer bestimmten Ethik in Verbindung gebracht werden? Wie wir bereits gesehen haben, sind die Selbstverpflichtungen asiatischer Buddhistinnen und Buddhisten, als gute Menschen zu agieren, in ihren sozialen Kontexten eng mit der buddhistischen Praxis verbunden. Explizite Bekenntnisse zu einer buddhistischen Ethik findet man außerhalb der Schriften oder Ansprachen buddhistischer Gelehrter eher selten. Damit steht der Buddhismus nicht allein da. Im Zuge der Globalisierung glichen sich nicht christliche Religionen dem christlichen Vorbild an und formulierten eine für sie spezifische dogmatische Ethik. Vielfältige und lokal stark unterschiedliche Traditionen wurden dabei vereinheitlicht. Das Gewicht verschob sich von der Praxis zur Theorie. Diese Entwicklung beobachtet man auch im Fall des Buddhismus. In den Vordergrund rückten Werte wie Achtsamkeit, Gleichberechtigung, Friedfertigkeit, ein Bekenntnis zur Demokratie und den universellen Menschenrechten – also Konzepte, die wir im historischen Buddhismus so nicht finden. [...]

Die Hoffnungen und Erwartungen von Menschen, Wohltaten durch die als religiös wirksam gedachten Kräfte der Buddhas zu erlangen, spielen in den säkularen Formen des Buddhismus keine Rolle mehr. [...] Die Ethik, die ihn [...] unterstützen soll, ist neu und diesseitigen Ursprungs. Durch den neuen Fokus auf das Individuum und die Formulierung einer diesseitigen, säkularen Ethik wurde der Buddhismus an die Nachfragen moderner Menschen angepasst.

Quelle: <https://www.ursachewirkung.com/diskurs/4561-buddhistische-ethik> (21.6.2024).

Arbeitsblatt V – 4

Nepal: Geburt im Viehstall – Schamanischer Glaube und Humanität

Die Frau mit dem Lachen ungebrochener Lebenslust [...] kennt sich aus in dem Loch für das Vieh. Monate ihres Lebens hat sie dort im Dunkeln gelegen, in nassem Heu und Kuhdung, von den Fliegen geplagt im heißen Sommer, im Winter schlotternd vor Bergeskälte in gut zweieinhalbtausend Meter Höhe. Dort hat sie die beiden Töchter geboren und die beiden Söhne. Wie alle Frauen in Loharbada und den andern Dörfern im westnepalesischen Distrikt Mugu, dem ärmsten der 76 Distrikte des armen Landes zwischen China und Indien, musste Jor Singh Nepali für 20 Tage in den Stall, wenn ein Kind auf die Welt wollte. Ihre Töchter, längst verheiratet, müssen es auch - damit die Dämonen nicht Zutritt erlangen zum Haus, damit nichts unrein wird.

Quelle: <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/familie/hilfe-am-himalaja-stern-der-vergessenen-11071576.html> (8.7.2024).

In den abgelegenen Bergdörfern Mugus im Westen Nepals leiden junge Mädchen, Frauen und insbesondere die werdenden Mütter unter einer althergebrachten Tradition, Chhaupadi genannt. Aufgrund einer Geisterfurcht müssen die Frauen das Haus verlassen, wenn sie bluten. Nächtelang harren sie notgedrungen bei bitterer Kälte schutzlos im Wald oder im verdreckten, dunklen Kuhstall aus.

Dort müssen sie auch ihre Kinder zur Welt bringen. Alleine und ohne die leiseste Hoffnung auf medizinische Hilfe im Notfall. Auch nach der Geburt müssen sie noch tagelang mit dem Neugeborenen in dem dunklen Viehstall voller Tierfäkalien und Schmeißfliegen verbleiben. Ein offenes Feuer dient als Licht-, Wärme- und Kochquelle und füllt den fensterlosen Stall mit dichtem Qualm. [...]

In Absprache mit den örtlichen Schamanen dürfen die Frauen das Geburtshaus nutzen, insofern das Gebäude keiner lokalen Gottheit geweiht wird, die wegen des Blutes zürnen würde. Ein Geburtshauskomitee, bestehend aus Frauen und Männern des Dorfes, wird gegründet und in alle wichtigen Aufgaben eingebunden, vom Bau bis hin zum Betrieb.

Quelle: <https://www.back-to-life.org/geburtshauser-nepal/> (8.7.2024).