

## Der Buddhismus in der Triratna-Gemeinschaft

*„Der Buddhismus ist ein Übungssystem mit vielen praktischen Methoden, das Menschen hilft, bewusster, liebevoller und glücklicher zu werden.“*

(Zitat aus Broschüre)

Der Buddhismus ist kein Glaubenssystem, er ist ein praktischer Pfad der Übung und spirituellen Entwicklung.

Ziel der Übungen ist die Erfahrung der Erleuchtung zu erhalten, das buddhistische Zentrum leitet Gemeindemitglieder in ersten und weiteren Schritten mit verschiedenen Werkzeugen und Methoden dazu an.

Die Kennzeichen jeder buddhistischen Schule sind Gewaltlosigkeit, Freiheit von Dogma, Toleranz gegenüber Andersdenkenden und ein unzerbrechlicher Glaube an das unermessliche Potenzial jedes Menschen.

Der Buddhismus selbst hat seinen Ursprung in der Person „Buddha“. „Buddha“ selbst ist ein Titel, kein Eigenname. Er bedeutet „jemand der wach geworden ist, für die Wahrnehmung der Wirklichkeit“. Geboren wurde der erste Erleuchtete als Siddharta Guatama in Nepal, die Forschung datiert sein Geburtsjahr heute etwa auf das Jahr 480 vor Christus. „Buddha“ wird nicht als Gott betrachtet, er war ein erleuchteter Mensch.

Die Triratna haben sich zur Aufgabe gemacht die Lehren des Buddhismus zeitgemäß an die Menschen weiterzugeben und sie modern zu lehren. Sie übernehmen viele Traditionen und Praktiken aus verschiedenen buddhistischen Schulen und gestalten so ihre moderne buddhistische Praxis.

## Buddhistische Gemeinde Triratna (Sanskrit für „Drei Juwelle“)

- Ursprünglicher Name: „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“ (FWBO)
- 1967 in London gegründet
- Gründer: Sangharakshita (Dennis Lingwood)
- Sangharakshita kam Mitte der 60er Jahre aus Indien zurück. Er war der Meinung, dass der Buddhismus in Großbritannien zu formalistisch und sektiererisch war. Er gründete die neuartige Bewegung Triratna, welche sich keiner einzelnen asiatischen Schule zuordnen lässt, sondern ihre Inspiration aus der gesamten buddhistischen Tradition zieht.
- Er wollte eine Bewegung gründen, welche den buddhistischen Lehren und Traditionen treu bleibt, aber den Bedingungen der modernen Welt angemessen sein sollte.
- Fundamentale Prinzip des Ordens: Akt der Zufluchtnahme (Netzwerk von Freunden, die durch die Dharma-Praxis miteinander verbunden sind)
- Ordensmitglieder: Dharmacariss (Männer) und Dharmacarinis (Frauen) = gleicher (höchster) Rang und gleiche Gelübde bei der Ordination
- Ordinierten tragen als Kennzeichen eine Kesa
- Teilweise legen Ordensmitglieder ein Zölibats-Gelübde ab (verbessert jedoch nicht ihren Rang)
- Ordensmitglieder befolgen eine Zusammenstellung von zehn Vorsätzen (Was für Vorsätze?)
- „Drei Juwelle“= die drei Zentralen Ideale des Buddhismus
  - Buddha = Das Ideal von Erwachen

- Dharma = Die buddhistische Lehre
- Sangha = Die Gemeinschaft der Praktizierenden
- Mittlerweile gibt es mehr als 1700 Ordensmitglieder in mehr als 20 Staaten in Europa, Afrika, Australien, Amerika, Indien und den übrigen Staaten von Asien

### Es gibt sechs Kennzeichen von Triratna, die die Bewegung charakterisieren:

1. **Der Ansatz des Ordens ist ökumenisch.** Triratna sind nicht identisch mit einem einzelnen Strang des Buddhismus oder einer buddhistischen Schule, sondern schöpft Einflüsse aus der gesamten buddhistischen Tradition.
1. **Ein vereinter Orden.** Der Triratna-Orden ordiniert Männer und Frauen im gleichen Rang, im Gegensatz zu den meisten traditionellen buddhistischen Schulen. Der Orden vereint auch Menschen verschiedener Kulturen, Lebensstile etc.
2. **Die Zentralität der Zufluchtnahme.** Die Zufluchtnahme zu den *Drei Juwelen* (zum [Buddha](#), zum [Dharma](#), und zum [Sangha](#)), macht einen Buddhisten aus. Daher wird jeder Praktizierende bei Triratna ermutigt, die *Drei Juwelen* in das Zentrum seines Lebens zu stellen.
3. **Spirituelle Freundschaft.** Die spirituelle Freundschaft ist eine Freundschaft, die auf den höchsten Werten basiert, besonders auf den *Drei Juwelen*. So viel Zeit wie möglich mit Freunden zu verbringen, die die höchsten Ideale teilen, unterstützt die ethische und spirituelle Lebensweise.
4. **Teambasierter Rechter Lebenserwerb.** Die Zusammenarbeit in Teams, im Geist der Großzügigkeit mit dem Focus auf ethisches Verhalten, ist eine transformative Praktik. Triratna war Pionier im Bereich des Rechten Lebenserwerbs und betreibt auf dieser Basis verschiedene erfolgreiche Unternehmen.
5. **Die spirituelle Bedeutung der schönen Künste.** Die Kunst hilft, das Erleben zu verfeinern und die Erfahrung zu erweitern, sie vergrößert die Vorstellungskraft, sie verfeinert die Emotionen und richtet sie aus. Im besten und höchsten Sinne ist sie ein Träger von spirituellen Inhalten, die prinzipiell identisch mit den Inhalten des Dharma sind. Diese Inhalte sind in der Lage, das Leben zu transformieren.

### Namensgebung

Die etwas gewöhnungsbedürftigen Namen wurden uns bei unserer Aufnahme in den Orden gegeben. Jeder dieser Namen hat eine besondere Bedeutung und weist auf besondere Eigenschaften dieses Menschen hin. Insofern sind die Namen auch eine Herausforderung für ihre Träger - ein Auftrag bestimmte Anlagen durch intensive Übung auch wirklich zu entfalten.

### Meditation:

- Erlernbare Methode für innere Ruhe und positive Gemütsverfassung
- Kein Gebet!
- Was wir selber tun können ist sehr wichtig
  - Wirksame Methode gegen Angst etc.
  - Können dadurch eigenen Geist wandeln
- Hilft mehr über den eigenen Geist zu lernen und wie man damit umgeht
- Führt zu befriedigter, ruhiger und klarer Geistesverfassung
  - Kann das ganze Leben beeinflussen
- Verschiedene Schwerpunkte, Ansätze und Wirkungen z.B. Ruhe und Sammlung, Hervorbringen von Freundlichkeit und Mitgefühl

- Basis = Entwicklung von gesammelter und positiver Geistesverfassung
- Beinhaltet oft ein Gegenstand auf dem Aufmerksamkeit gelenkt wird z.B. Bild, Gedanke oder Gefühl

### Meditation bei Triratna

- Vier Phasen: Integration, positive Gefühle, spiritueller Tod und spirituelle Wiedergeburt
- zwei grundlegende Meditationsformen
- Vergegenwärtigung des Atmens:
  - Atem als Objekt der Sammlung
  - Aufmerksamkeit auf Empfindungen des Atmens, ohne diesen zu beeinflussen
  - Fokus auf gegenwärtigen Augenblick
  - Achtsamkeit und Gewahrsein entfalten
  - Mittel gegen Rastlosigkeit, Nervosität und Zerstreuung
  - Positiv für körperliche und geistige Verfassung
  - Vier Phasen: 1. Fokus aufs Ausatmen (evtl. Zählen als Hilfestellung) 2. Fokus auf das Einatmen (evtl. Zählen als Hilfestellung), 3. Fokus auf das Atmen als Ganzes 4. Fokus auf den Ort des Atmens z.B. Nasenspitze
- Metta-Bhavana (Entfaltung liebender Güte)
  - Emotionale Positivität und Wohlwollen einem selbst und anderen gegenüber
  - Metta = Liebe, Freundlichkeit
  - 5 Abschnitte: Gefühl von Freundlichkeit und Wohlwollen
    - Sich selbst
    - Einem nahestehenden Menschen
    - Einem gleichgültigen Menschen
    - Einem schwierigen Menschen gegenüber.
    - Liebevollen Gefühle ausströmen lassen
  - Eigene Gefühle kennenlernen und erleben
  - Größeres Einfühlvermögen und positivere Einstellung einem selbst und anderen gegenüber
- Spiritueller Tod
  - Sterben von Selbsttäuschungen
- Spirituelle Wiedergeburt
  - Neues Ich ohne Selbstsucht aber mit Weisheit und Mitgefühl

### Angebote der Triratna in Essen

- Zu Corona-Zeiten finden die meisten Angebote der Triratna-Gemeinschaft online statt
- Die aktuellen Angebote finden Sie unter:  
<http://www.buddhistisches-zentrum-essen.de/programm-vor-ort-und-online.html>

## Quellen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhistische\\_Gemeinschaft\\_Triratna](https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhistische_Gemeinschaft_Triratna)

<http://www.buddhistisches-zentrum-essen.de/ueber-uns/die-lehrenden.html>

<http://www.triratna-buddhismus.de/triratna/>

<http://www.buddhistisches-zentrum-essen.de/meditation/die-praktiken.html>

<http://www.buddhistisches-zentrum-essen.de/meditation.html>

<http://www.xn--triratna-tbingen-szb.de/was-ist-meditation/vergegenwaertigung-des-atems/>

<https://thebuddhistcentre.com/text/why-meditate>