**Tibetischer Buddhismus - Kerninformationen**

1. **Bedeutung des Buddhismus für Tibet:**

* Tibet als Region, die bis Mitte des 20. Jh. von der restlichen Welt abgetrennt existiert; „Pufferzone“ im Himalaya zwischen den Großmächten Russland und China, deren politischer Status ungeklärt ist; Lhasa als Hauptstadt; Pottala-Palast und Norbulinka-Palast als religiöse und politische Zentren
* Mitte 20. JH: Besetzung Tibets durch das kommunistische China (Atheismus als Ziel) 🡪 Verhandlungen scheitern; Widerstand; militärische Auseinandersetzungen („Aufstand“?) 🡪 die tibetische Führungselite (allen voran der Dalai Lama) geht ins Exil nach Dharamsala (Nordinidien)
* Der Dalai Lama kämpft um eine völkerrechtliche Anerkennung der Selbständigkeit Chinas; er verzichtet aber zirka 1995 (?) auf seine politischen Ansprüche als Staatsoberhaupt
* Der Tibetische Buddhismus ist im Westen wegen dieses politischen Konflikts im Hintergrund besonders bekannt; auffällig sind außerdem die Mönche mit ihren weinrot-orange-gelben Kutten; der Tibetische Buddhismus ist aber mit 20 Millionen Anhängern nur eine zahlenmäßig sehr kleine „Spielart“ des Mahayana-Buddhismus („Großes Fahrzeug“)

1. **Tibetischer Buddhismus**

**Tibet bis 1950:**

* 7. Jh. v. u. Z. Verbindung aus Buddhismus und den in Tibet verwurzelten älteren Bon-Religionen (Götter, Geister, Schamanismus); als Gründer gilt ein indischer Mönch namens Padmasambhava
* Entstehung einer Theokratie: Religion als Staatsgrundlage; Religiöse Führer als staatliche Führer; es gibt eine weltliche und eine geistliche Elite, die sich jedem Modernisierungsversuch strikt widersetzt
* Dalai Lama als Boddhisatwa als „Seine Heiligkeit“ ist eine Reinkarnation eines bestimmten Buddhas; er ist gleichzeitig religiöses und weltliches Oberhaupt eines feudalistisch strukturierten Reichs;
* Mönche und Klöster spielen eine zentrale Rolle („Mönchsrepublik“) sprechen; vor 1950 sind 20 Prozent der Bevölkerung Mönche; es gibt Klöster mit mehr als 10000 Mönchen; für diese Klöster arbeiten 20 000 Bauern in einer Art „Leibeigenschaft“; viele Kinder werden in Klöstern sozialisiert / aufgezogen;
* „Bunte Religion“ mit komplexen Ritualen, Festen (70 Festtage im Jahr), Pilgerzügen, …; Cham: tantristischer Tanz; Chala Chakra = wichtiges Ritual; Gebetsmühlen mit bis zu 1,5 Kilometer langen Gebetstexten; Mantras; Pilgerreisen (auf Knien, mit Hinwerfungen) rund um Tibet und um den Kailash = Heiliger Berg

**Tibet nach 1950:**

* Chinesische Besetzung; das kommunistische China bekämpft die tibetische Staatsreligion als vormodern / nicht-emanzipatorisch / „Gift fürs Volk und für eine moderne Gesellschaft“; sie stößt damit auf Widerstand nicht nur bei den Mönchen, sondern auch bei der einfachen Bevölkerung / bei den Bauern, die sich mit ihrer Religion stark identifizieren
* Aggressive Akte gegen Klösterkultur (Verhaftung von Mönchen, Zerstörung von Klöstern, Enteignung von Klöstern).
* Die Tibetische Führungselite flieht nach Nordindien; in der Stadt Dharamsala gründen sie ein neues buddhistisches Zentrum; das wird zum „Fluchtpunkt“ für viele Tibeter, aber auch zur Pilgerstätte für viele Menschen aus dem Westen
* Der Dalai Lama setzt sich heute für ein unabhängiges Tibet mit einer modernen demokratischen Verfassung sein; er verzichtet auf seine politischen Ansprüche

**Dalai Lama**

* Seit 1940: Tensin Gyatso = der XIV. Dalai Lama (geb. 1035)
* 14. Reinkarnation des Mönches / Buddhas Padmasambhavas;
* Stammt aus Bauernfamilie; der neue Dalai Lama wird mit einem komplizierten Ritual in der Bevölkerung gesucht (Meditation weist den Weg zu Kind; Ritual, bei dem Kind Gegenstände aussucht; Erziehung im Kloster, …)
* Traditionell: religiöser und politischer Führer Chinas mit absoluter Macht
* Nach der Besetzung Tibets durch China: Flucht / Exil in Noridindien
* Setzt sich für die Unabhängigkeit Tibets ein; verzichtet auf politische Funktionen; zahlreichen West-Reisen, unter anderem lehrt er an verschiedenen amerikanischen Universitäten wie Harvard, macht er den Buddhismus bekannt; 1989 erhält er den Friedensnobel-Preis

**Kritik am Tibetischen Buddhismus**

* aus heutiger Sicht werden vor allem die feudalen Strukturen Tibets vor der Besetzung durch China unter der Herrschaft der „Gelbmützen-Mönche“ kritisiert (Feudalsystem; Körperstrafen; …)
* Kritik erfährt auch der mittelalterliche Dämonen-Glaube und die Vorstellung, dass das „Karma“ und die daraus resultierenden sozialen Unterschiede Folge einer höheren Gerechtigkeit seien
* Kritisiert wird auch die mittelalterliche Erziehungspraxis in den Klöstern und die tantrischen Rituale; letztere v. a. im Hinblick auf ihre Frauenfeindlichkeit (Frauen / ihre Sexualität als Objekt tantrischer Übungen)
* Der XIV. Dalai-Lama stellt sich – nach der Meinung von Kritikern allerdings nicht genug – dieser Kritik. Er will – nach einer Autonomie Tibets – eine demokratisch gewählte Regierung installieren und auf sein politisches Amt verzichten

**Faszination im Westen: Warum sind viele Menschen im Westen vom Tibetischen Buddhismus fasziniert?**

**Die 10 Lebensregeln des Dalai Lama**

Wenn Du verlierst, verliere nicht den **Lerneffekt**

Befolge grundsätzlich die folgenden **drei Regeln**:   
Denke - weil **große Liebe** und **große Ziele große Risiken** in sich bergen an   
**Respekt** für Dich **selbst**,   
**Respekt** für **andere** und   
**Respekt** (Verantwortung) für **alle Deine Handlungen**

Denk daran, dass etwas, **was Du nicht bekommst**, manchmal eine **wunderbare Fügung des Schicksals** sein kann

Lerne die **Regeln**, damit Du weißt, wie Du sie **brichst**

Wenn Du merkst, dass Du einen **Fehler** gemacht hast, unternimm unverzüglich etwas, um ihn zu **korrigieren**

Verbringe jeden Tag einige **Zeit mit Dir selbst**

Begegne **Veränderungen** mit offenen Armen, aber verliere dabei nicht Deine **Wertmaßstäbe**

Denk daran, dass **Schweigen** manchmal die **beste Antwort** ist

Lebe ein **gutes ehrbares Leben** - wenn Du älter wirst und zurückdenkst, wirst Du es ein zweites Mal genießen können

Eine **freundliche Atmosphäre** in Deinem Haus ist die beste Grundlage für Dein Leben

Wenn Du mit lieben **Freunden** streitest, bezieh Dich nur auf die **aktuelle Situation** - lass die **Vergangenheit ruhen**

**Teile** Dein **Wissen**, so erlangst Du **Unsterblichkeit**

**Sei freundlich zur Erde**

Besuche einmal im Jahr einen **Ort**, den Du **noch nicht kennst**

Denk daran, die beste Beziehung ist die, in der die **Liebe** für den anderen **größer** ist, als das **Verlangen** nach dem anderen

Bewerte Deine **Erfolge** daran, was Du aufgeben musstest, um sie zu erzielen

Widme Dich der **Liebe** und dem **Kochen** mit wagemutiger **Sorglosigkeit**