



Die Religion oder Philosophie, die wir im Westen „Buddhismus“ nennen, beinhaltet die Erkenntnisse und den praktischen Übungsweg des indischen Lehrers Siddhattha Gotama, des historischen Buddha (ca. 500 v. u. Z.), und ist uns in der Pāli-Sprache überliefert.

Buddha bedeutet Erwachter, Erleuchteter oder Wissender und ist ein vollkommen selbstbefreiter Mensch.

Der Buddhismus beruft sich nicht auf göttliche Offenbarung und erwartet keinen Erlösungsbeistand von Außen, sondern zieht Folgerungen aus

Erscheinungen und Erfahrungen, die jeder an sich selbst erlebt: Krankheit und Schmerzen, Sorgen und Verlust, Altern und Tod.

Der Buddha hat uns gezeigt, wie wir – geleitet von Täuschung und angetrieben von Begehren – mit unserem Denken, Sprechen und Handeln selbst jene Wirklichkeit schaffen, an deren Konsequenzen wir leiden. Nichts daraus lernend wiederholen wir das Gleiche unzählige Male, immer wieder darauf hoffend, auf diese Weise doch das endgültige Glück zu erlangen.

Durch beständige Achtsamkeit, tiefgründige Einsicht und Beendigung des Ergreifens können wir den Kreislauf des Leidens verlassen und wahre Befreiung und inneren Frieden erlangen.

Eine Lebensweise, die Gier, Hass und Verblendung mindert und Menschen und Tieren mit liebender Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut begegnet, kann uns dem bereits näher bringen.

Theravāda ist eine der Hauptschulen des Buddhismus.

Der **Theravāda** ist die bis heute überlieferte und lebendige Tradition des Buddhismus, die sich in Praxis und Lehre auf die ursprünglichen Aussagen des historischen Buddha bezieht.

Grundlage dafür sind die ältesten überlieferten Schriften, der Pāli-Kanon, der etwa 300 Jahre nach dem Tod des Buddha niedergeschrieben wurde und in dem die Lehre vollständig überliefert ist. In sechs Konzilen wurde er immer wieder überprüft und bestätigt.

Theravāda bedeutet wörtlich die Schule oder Lehre, die durch die Ordensälteren übermittelt wurde:

Selbstbefreiung durch Entwicklung von Ethik, Sammlung und Weisheit, durch Lernen (Studium), Praxis (z. B. Meditation) und Verwirklichung.

Ein **Ziel** des Theravāda ist die Erhaltung und Weitergabe der ursprünglichen Buddha-Lehre und aller ihrer Praxismethoden in ihrer zeitlosen und kulturunabhängigen Form.

Der Buddha selbst hat keinen Nachfolger ernannt. Aber er hat gesagt: „**Der Dhamma sei euer Lehrer**. Der Dhamma sei eure Zuflucht, sei eure Leuchte.“

Ein Lehrer ist auch im Theravāda wertvoll und wichtig, aber er spielt nicht die herausragende Rolle wie in später entstandenen Schulen, sondern wird eher als Wegweiser und Kalyānamitta (edler Freund) gesehen.



Heute ist der Theravāda vor allem in Süd- und Südostasien verbreitet: Sri Lanka, Myanmar (Burma), Thailand, Laos, Kambodscha – und zunehmend auch im Westen.

Der **Pālikanon** oder Tipitaka (Dreikorb) setzt sich aus drei Teilen oder „Körben“ zusammen:

**Vinaya
Suttanta
Abhidhamma**

Der **Vinaya** enthält im Wesentlichen die Ordensregeln der Mönche und Nonnen.

Suttanta bzw. der Suttan-Kanon besteht aus den Lehrreden (Sutta) des Buddha und seiner Hauptschüler. Diese Lehrreden wurden individuell an Personen oder Menschengruppen in verschiedenen Situationen gerichtet. Sie wurden in fünf Nikāyas (Sammlungen) zusammengefasst, die fast alle auch ins Deutsche übersetzt sind.

Der **Abhidhamma**, die „höhere Lehre“, ist die systematisierte Philosophie und Psychologie des Buddha. Das Originalwerk besteht aus sieben Büchern, von denen bisher nur wenig ins Deutsche übersetzt ist. Im Englischen sind immerhin sechs der Bücher erhältlich.

Für den Theravāda wichtig sind auch die klassischen alten Kommentare und Subkommentare, die die Originaltexte erschließen und vor allem auch die Praxis detailliert erklären. Von besonderer Bedeutung sind dabei der Visuddhimagga (Weg zur Reinheit) und der Abhidhammattha Sangaha.

Wichtige Webseiten und Verlage zum Pālikanon:

- www.palikanon.com (in Deutsch)
- www.vri.dhamma.org (in Pāli; Goenka)
- [Beyerlein-Steinschulte \(www.buddhareden.de\)](http://www.buddhareden.de)
- [Jhana-Verlag \(www.jhana-verlag.de\)](http://www.jhana-verlag.de)
- [Michael Zeh-Verlag \(www.zeh-verlag.de\)](http://www.zeh-verlag.de)
- [Buddhistisches Hörbuch HHB Audio \(www.ethik-hoerbuch.de\)](http://www.ethik-hoerbuch.de)

Verlage für Pāli- und englischsprachige Bücher:

- [Pali Text Society \(PTS, www.palitext.com\)](http://www.palitext.com)
- [Buddhist Publication Society \(BPS, www.bps.lk\)](http://www.bps.lk)
- [Wisdom Publication \(www.wisdompubs.org\)](http://www.wisdompubs.org)



Theravāda-Zentren, -Klöster und -Gruppen im deutschsprachigen Raum (Auswahl):

Anenja Vihara • Morgen 6 • 87549 Rettenberg • Tel. 08327-930891 • www.anenja-vihara.org

Bodhi Vihara • Am Domberg 10 • 85354 Freising • Tel. 08161-8627310 • www.bodhi-vihara.org

Buddha-Haus und Metta-Vihara • Uttenbühl 5 • 87466 Oy-Mittelberg • Tel. 08376-502
www.buddha-haus.de

Buddhistische Gesellschaft München • Amalienstr. 71 • 80799 München
Tel. 089-6911040 • www.buddhismus-muenchen.de

Buddhistisches Kloster Muttodaya • Herrnschrot 50 • 95236 Stammbach
Tel. 09256-960435 • www.muttodaya.org

Buddhistischer Bund Hannover • Drostestr. 8 • 30161 Hannover
Tel. 0511-3941756 • www.buddha-hannover.de

Dhamma Zentrum Nyanaponika • Auhofstr. 78 c • A-1130 Wien
Tel. +43 (0)1-8653491 • www.dhammazentrum.com

Kloster Dhammapala • Am Waldrand • CH-3718 Kandersteg
Tel. +41(0)33-6752100 • www.dhammapala.org

Meditationszentrum Beatenberg • CH-3802 Waldegg-Beatenberg
Tel. +41(0)33-8412131 • www.karuna.ch

Nyanadipa – Insel der Erkenntnis • c/o Katrin Baar • An der Eulenburg 10a
21391 Reppenstedt • Tel. 04131-6848999 • www.nyanadipa.de

Wat Puttabenjapon • Felgenstr. 36 a • 63505 Langenselbold
Tel. 06184-3615 • www.wat-p.de

Wat Sibounheuang • Benzstr. 9-11 • 68804 Altlußheim
Tel. 06205-100734 • www.wat-lao.org • www.wat-sibounheuang.de

Weitere Zentren / Gruppen finden Sie auf der Theravādanetz- oder DBU-Website. Dort stehen meist auch genauere Beschreibungen zur Verfügung und sind teilweise deren aktuelle Veranstaltungen ersichtlich.

Webseiten zum Theravāda-Buddhismus (Auswahl):

www.theravadanetz.de

www.theravada-dhamma.org

www.dhamma-vinaya.de (Forum)

www.abhidhamma.de

www.retreat-infos.de

www.buddha-heute.de

www.theravada-buddhismus.at

www.theravada.ch

www.buddha-dhamma.de

www.buddhanetz.de

www.dhamma-dana.de

International (Englischsprachig):

www.buddhanet.net

www.nibbana.com

www.accesstoinight.org

www.abhidhamma.com

www.metta.lk

Das Theravāda-Netzwerk

bzw. die Theravāda-Arbeitsgemeinschaft innerhalb der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) wurde im April 2001 konstituiert und hat sich folgende Ziele gesetzt:

- Förderung des Theravāda-Buddhismus im deutschsprachigen Raum durch eigene Projekte und Vernetzung bestehender Aktivitäten
- Austausch und gemeinsame Projekte wie Website, Veranstaltungskalender und Öffentlichkeitsauftritt
- Herausgabe von Büchern, Broschüren und Audio-Medien auf Spenden-Basis (dāna)
- Erarbeitung von Unterrichtsmaterial für Schulen
- Erarbeitung von Zeremonien für wichtige Lebensereignisse
- Förderung und Integration der Gemeinschaft der Ordinierten (Sangha) im deutschsprachigen Raum
- Theravāda-Newsletter zu aktuellen Veranstaltungshighlights, Angeboten, AG-Treffen und wichtigen Nachrichten aus der Theravāda-Welt (Eintrag in den E-Mail-Verteiler über unsere Website)
- Interreligiöser und innerbuddhistischer Dialog
- Förderung und Vertiefung der Meditationspraxis und Umsetzung im täglichen Leben

Theravāda-AG

c/o DBU • Amalienstr. 71 • 80799 München

Tel. (+49) 089 – 28 01 04 • E-Mail: info@theravadanetz.de

www.theravadanetz.de

Leitung der Theravāda-AG:

Ayya Aggañāni

Agganyani@theravadanetz.de

Website der Deutschen Buddhistischen Union (DBU):

www.buddhismus-deutschland.de

Spenden-Konto

Konto-Nr.: 80 432 697 00

BLZ: 430 609 67

GLS Gemeinschaftsbank Stuttgart

Kontoinhaberin: Bettina Hilpert

Treuhandkonto Theravāda-AG

THERAVĀDA BUDDHISMUS

Die ursprüngliche und zeitlose Lehre
des Buddha



Herausgeber: Theravāda-Netzwerk der
Deutschen Buddhistischen Union
(DBU)