

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Buddhas Leben und Lehre*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.I.D.7  
Religion  
**Buddhas Leben und Lehre – Grundlagen des Buddhismus erarbeiten**  
Dr. Hans-Günter Wagner



Der Buddhismus ist eine Weltreligion, deren geographische Verbreitung heute auf den südlichen Raum beschränkt ist. Millionen sind Anhänger Buddhas. Er lebte vor 2500 Jahren in den Weiten. Heute gibt es Buddhismus überall auf der Welt. Eine wesentliche Säule des Buddhismus ist die physische Meditation und tut sich mit buddhistischen Methoden. Was ist die historische Buddha? In weiteren Schulstunden „Chittamaty“ wird sich seine Lehre im Hinduismus. Was ist die Buddhismus in unsere moderne Welt? Diese Fragen stehen im Fokus dieser Einheit.

**KOMPETENZPROFIL**

**Wissensziele:** 10-13  
**Denken:** 4 Stunden/Strukturplan + 1 Stunde Lernfähigkeit  
**Kompetenzen:** Text lesen und verstehen, eigene Interpretation, eigenständige Darstellung, eigene Gedanken, Gedanken und Reflexionen  
**Thematische Bereiche:** die historische Buddha, Schulstunden, die阿弥陀, Ph.D., die Erde, Mahayana, buddhistische Traditionen, Meditation  
**Medien:** Texte, Bilder, Hologramme

## II.D.7

### Religion

# Buddhas Leben und Lehre – Grundlagen des Buddhismus erarbeiten

Dr. Hans-Günter Wagner



© RAABE 2022

© R\_Type/Stock/Getty Images Plus

Der Buddhismus ist eine Weltreligion, deren geografische Verbreitung lange auf den asiatischen Raum beschränkt war. Missionare und Indologen brachten ihn vor 200 Jahren in den Westen. Heute gibt es Buddhisten überall auf der Welt. Eine wachsende Anzahl von Menschen praktiziert buddhistische Meditation und befasst sich mit buddhistischen Heilszielen. Was lehrte der historische Buddha? In welchen Schultraditionen („Fahrzeuge“) setzt sich seine Lehre bis heute fort? Passt der Buddhismus in unsere moderne Welt? Diese Fragen stehen im Fokus dieser Einheit.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	10–13
<b>Dauer:</b>	6 Unterrichtsstunden + 1 Stunde Lernerfolgskontrolle
<b>Kompetenzen:</b>	Texte lesen und deuten; Bilder interpretieren; divergierende Standpunkte erkennen, darstellen und reflektieren
<b>Thematische Bereiche:</b>	der historische Buddha Shakyamuni; der Achtfache Pfad; die Vier Edlen Wahrheiten; buddhistische Traditionslinien; Meditation
<b>Medien:</b>	Texte, Bilder, Hördateien

---

## Fachliche Hinweise

### Der historische Buddha – Der Religionsstifter

Ein Inder namens Siddhartha Gautama begründete die buddhistische Lehre. Folgt man der Überlieferung, so lebte er zwischen 563 und ca. 480 vor unserer Zeitrechnung im nördlichen Indien. Neuere Forschungen datieren seine Lebensspanne auf die Jahre zwischen 450 und 370 vor unserer Zeitrechnung. Andere Wissenschaftler sind der Überzeugung, er habe 200 bis 300 Jahre zuvor gelebt. Paradigmatisch für seine Lehre ist die Geschichte seines Lebens. Als Prinz geboren, wächst er in einem adeligen Umfeld auf. Schon früh sagte ein Seher vorher, dass das Neugeborene entweder ein mächtiger Herrscher werde oder jemand, der den Menschen Weisheit bringe, wenn er das Leid der Welt erkenne. Deshalb, so die Legende, suchte sein Vater zeitlebens alles Leid von ihm fernzuhalten. Der Überlieferung zufolge erkundete Siddhartha jedoch im Alter von 29 Jahren auf eigene Faust das Umfeld des Palastes und erkannte, dass das Leben von Leid, Krankheit, Alter und Tod geprägt ist. Daraufhin verließ er den Palast, zog sich in die Waldeinsamkeit zurück und lebte streng asketisch. Dabei gelangte er zu der Einsicht, dass völlige Entsagung nicht zum Ziel führt. Jenseits eines sinnenfreudigen Lebens und der selbstquälerischen Askese entdeckte er schließlich den „mittleren Weg“. Im Alter von 35 Jahren fand er Erleuchtung (bodhi) unter einem Pappelfeigenbaum (*Ficus religiosa*), heute als Bodhi-Baum verehrt. Nach dieser Erfahrung kehrte er zu seinen ehemaligen Gefährten zurück und hielt seine erste Lehrrede. Aus dieser Gruppe von fünf Asketen, die sich ihm daraufhin anschlossen, bildete sich die erste buddhistische Mönchsgemeinschaft. Buddha lehrte bis zum Alter von 80 Jahren, bis er bei Kusinagara ins Nirwana eintrat.

### Die Vier Edlen Wahrheiten – Buddhas Lehre

In der Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten fasst Buddha Shakyamuni die Grundlage der buddhistischen Weltansicht zusammen. Zugleich weist er allen, die ihm nachfolgen, den „Pfad rechten Handelns“.

Im Zentrum der Vier Edlen Wahrheiten steht die Überzeugung, dass die Leidhaftigkeit und Vergänglichkeit des Daseins sowie Hass, Gier und Verblendung geistige Ursachen des Leidens sind. Seine Lehre kreist darum – neben dem wahren Verständnis der phänomenalen Welt – um die Frage nach der Überwindung des Leidens und des Verlöschens in der Vollkommenheit des Todlosen und Unerschaffenen (*nirvana*, Pali: *nibbāna*). Sein achtfacher Heilspfad gliedert sich in drei Bereiche: Weisheit (*prajna*), Ethik (*sila*) und Vertiefung (*dhyana*). In den ersten Jahrhunderten wurde seine Lehre ausschließlich mündlich tradiert. Erst im ersten vorchristlichen Jahrhundert wurde sie auf Geheiß des Königs Vattagamani Abhaya in der Pali-Sprache schriftlich fixiert.

### Die verschiedenen buddhistischen Traditionen

#### *Theravada-Buddhismus*

Die „Schule der Ältesten“ gilt als die älteste noch existierende Schulrichtung des Buddhismus. Vor allem in Südostasien verbreitet, beruft sich der Theravada-Buddhismus auf den sogenannten Pali-Kanon. In ihm sind die Lehrreden Buddhas (Sutras), die Ordensregeln (Vinaya) und die philosophischen Abhandlungen (Abhidhamma) in der Pali-Sprache überliefert. Diese Textsammlung wird im Hinblick auf ihre Dreiteilung auch als „Dreikorb“ (Tripitaka) bezeichnet. Der Theravada-Buddhismus stützt sich also allein auf die überlieferten Lehrreden Buddhas und nicht auf postmortale Offenbarungen des Erleuchteten wie die späteren Schulen.

### *Mahayana-Buddhismus*

Mahayana („Großes Fahrzeug“) ist ein Oberbegriff für die buddhistischen Schulen in den Ländern nördlich der ursprünglichen Wirkungsstätte des Buddha Shakyamuni. Das Große Fahrzeug bildet die zahlenmäßig größte Traditionslinie innerhalb des Buddhismus. Mit dieser Lehre wurde der bereits im Frühbuddhismus (Theravada) als einer der drei Wege zur Erleuchtung beschriebene Bodhisattva-Pfad systematisiert. Er ist bis heute ein Kernelement dieser Richtung. Aufgrund der Verschmelzung mit neuen kulturellen Kontexten zeichnet den Mahayana-Buddhismus eine große Vielfalt aus. Prägend wurde vor allem das Heimischwerden in der chinesischen Kultur, das zur Entstehung neuer Schulrichtungen wie des Chan-Buddhismus (bekannt unter seiner japanischen Bezeichnung „Zen“) sowie dem Auftauchen bzw. der Erstellung weiterer Sutras führte.

### *Vajrayana-Buddhismus*

Ab dem siebten Jahrhundert verbreitete sich insbesondere in Tibet, Bhutan und der Mongolei das Vajrayana, eine Ausprägung innerhalb des Mahayana-Buddhismus. Das sogenannte Diamantfahrzeug stellt die jüngste Variante der buddhistischen Hauptströmungen dar. Hier kommt es zu einer Synthese mit dem Himalaya-Schamanismus und dem indischen Tantrismus. Bekanntester Vertreter dieser Strömung ist Tenzin Gyatso, der vierzehnte Dalai-Lama. Er ist der höchste Repräsentant der Gelug-Schule, einer Gruppierung innerhalb des tibetischen Buddhismus.

### **Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den buddhistischen Lehren**

Trotz großer Unterschiede lassen sich zahlreiche Gemeinsamkeiten zwischen den genannten Richtungen identifizieren:

- die Bezugnahme auf den historischen Buddha Shakyamuni und seine Lehre,
- die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad als Richtschnur,
- Ethik, Versenkung und Wissen als die drei grundlegenden Bereiche der Übung sowie
- Mitgefühl mit anderen, die Praxis der Achtsamkeit und eine Ethik des Nichtverletzens als grundlegende Handlungsorientierungen.

Darüber hinaus bestehen vielfältige und grundlegende Unterschiede. Diese liegen unter anderem im Bild und der Funktion des Buddha. Der erleuchtete Mensch avancierte in den späteren Schulen zu einer Lichtgestalt höchster Verehrung, die nun auch durch übernatürliche Heilsbeweise anstelle der allein rationalen Beweiskraft der frühen Texte überzeugt. Hinzu tritt ein Wandel in der ethischen Orientierung von einer strikten Handlungsethik zu einer relativierenden Motivationsethik. Während im frühen Buddhismus ein striktes Verbot des Tötens anderer Wesen gilt, wird jetzt das Töten erlaubt, wenn es einem höheren Zweck dient.

### **Religiöse Praxis im Buddhismus**

Die verschiedenen Schulrichtungen akzentuieren jeweils unterschiedliche Formen. Meditation hat einen hohen Stellenwert, ebenso wie die gemeinsame Rezitation alter buddhistischer Lehrtexte. Auch Gebete stehen oftmals im Mittelpunkt der Ritualpraxis. Ein wichtiger Unterschied besteht hinsichtlich der Lebensführung: Der Buddhismus kennt seit Beginn den Unterschied zwischen Laien und Ordinierten. Letztere sind für die Kontinuität der buddhistischen Lehre verantwortlich. Sie stehen den Laien mit Rat und Ritual zur Seite, während die Laien die Mönche und Nonnen in ihrem Lebensunterhalt unterstützen. Die Laien versuchen mindestens die fünf ethischen Regeln des Laienbuddhismus einzuhalten: 1. kein Leben nehmen, 2. nicht nehmen, was einem nicht gegeben wurde, 3. kein sexuelles Fehlverhalten, 4. nicht die Unwahrheit sprechen, 5. keine berauschedenden Mittel konsumieren. Für die Ordinierten existieren hunderte Regeln, jedoch unterschiedliche für vollordinierte Mönche und vollordinierte Nonnen. Während die allermeisten buddhistischen Schulrichtungen

gen ein Klosterwesen mit Mönchen und Nonnen kennen, verstehen sich einige explizit als Laienbewegungen (z. B. die japanische Soka Gakkai, die weltweit größte buddhistische Laienbewegung).

### **Buddhismus im Westen**

Anhand der Rolle der Frau im Buddhismus lassen sich die Ambivalenzen einer Integration des Buddhismus in den Westen verdeutlichen. Einerseits handelt es sich um eine Religion, welche die Gleichheit aller Wesen in der Buddha-Natur lehrt, andererseits findet sich die Überlieferung eines Frauenbildes mit einer Mischung aus unreiner Gebälerin der Welt, keuscher Nonne und fürsorglicher Mutter sowie weiblicher Heilsgestalt. Weltweite Bemühungen um die Etablierung eines gleichberechtigten weiblichen Ordens stehen neben schlimmen Fällen sexuellen Missbrauchs in einigen der westlichen buddhistischen Gemeinschaften.

## **Didaktisch-methodisches Konzept**

### **Wie bettet sich die Einheit in den Lehrplan?**

Diese Einheit ist konzipiert für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe. Sie kann in den Fächern Ethik, Katholische oder Evangelische Religionslehre oder Praktische Philosophie eingesetzt werden. Ebenso lässt sie sich sinnvoll einbetten in den buddhistischen Religionsunterricht (etwa entsprechend den existierenden Curricula für die Republik Österreich oder das Land Berlin). Im Fokus stehen Leben und Lehre Buddhas, die historische Entwicklung des Buddhismus, die Vielfalt buddhistischer Traditionslinien sowie Aspekte der Rezeption des Buddhismus im Westen.

### **Wie geht diese Unterrichtsreihe methodisch vor?**

Zu Beginn der Einheit steht ein Brainstorming, dessen Ergebnisse im Plenum erörtert und strukturiert und in der letzten Stunde dieser Reihe wieder aufgegriffen werden. Tafelbilder visualisieren komplexe Zusammenhänge, tabellarische Übersichten strukturieren und sichern Stundenergebnisse. In Einzel- oder Gruppenarbeit befassen sich die Lernenden mit Bildern, die sie anhand vorgegebener Merkmale interpretieren. Sie deuten Texte und vergleichen Kernaussagen miteinander. Dabei vertiefen sie auch ihr Wissen über die Unterschiede von literarischen Original- und Sekundärdokumenten sowie ihre Fertigkeiten im Umgang mit deskriptiv-analytischen, normativ-religiösen und historischen Texten. Die Lernenden präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum. Daran schließt sich jeweils eine Diskussion im Klassenverband an. Wo erforderlich steht die Lehrkraft als Ressource für Hintergrundwissen zur Verfügung.

### **Wie gelingt die Sicherung der Arbeitsergebnisse?**

Die gemeinsam erarbeiteten Ergebnisse werden an der Tafel oder auf den Arbeitsblättern gesichert. Die Arbeitsgruppen gestalten Plakate oder sichern ihre Ergebnisse mithilfe elektronischer Medien, um diese allen Mitgliedern des Klassenverbandes zugänglich zu machen.

### **Welche Kompetenzen fördert diese Reihe?**

Die Jugendlichen können

- zentrale Aussagen der buddhistischen Lehre korrekt wiedergeben und
- Probleme bei der Rezeption des Buddhismus im Westen reflektieren,
- Rolle und Wirkungsweise buddhistischer Gleichnisse sowie von Koans, Haikus und Chan-Gedichten bei der Verbreitung buddhistischer Inhalte erläutern und semantische Merkmale dieser Textformen erklären,
- grundlegende ikonografische Merkmale des frühen und späten Buddhismus unterscheiden,

- Ordensgewänder den verschiedenen Traditionen richtig zuordnen,
- neben den Unterschieden der verschiedenen Schulen und Traditionen gemeinsame Bezugspunkte aller Buddhisten herausarbeiten,
- begründet abwägen, ob es sich beim Buddhismus um eine Religion, Philosophie oder Lebens-einstellung handelt,
- den Buddhismus mit der Lehre des Christentums und des Islam vergleichen,
- die Relevanz des Buddhismus für den Westen und die moderne Lebenswelt beurteilen,
- Fragen und Einwände gegen die buddhistische Lehre vortragen und reflektieren,
- unterschiedliche Textsorten analysieren und interpretieren (historisch-kritische Textarbeit).

## Weiterführende Medien

### *I Fachliteratur für Lehrerinnen und Lehrer*

- ▶ Brück, Michael von: Einführung in den Buddhismus. Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag, Frankfurt am Main, Leipzig 2007.  
Dieses Buch gibt einen umfangreichen Einblick in den Buddhismus. Von Brück stülpt dem Buddhismus kein westliches Verständnis von Religion über. Vielmehr stellt er diesen als alle Lebensbereiche durchdringenden spirituellen Weg dar.
- ▶ Bhikkhu, Buddhadasa: Buddhismus verstehen und leben – ein „Handbuch für die Menschheit“. Buddhistische Gesellschaft München e. V., München 2017.  
Kürze und Praxisbezug machen diese Verschriftlichung von Vorträgen des buddhistischen Gelehrten Buddhadasa Bhikkhu zu einem zeitlosen Klassiker.
- ▶ Campbell, June: Göttinnen, Dakinis und ganz normale Frauen. Weibliche Identität im tibetani-schen Tantra. Theseus Verlag, Berlin 1997.  
June Campbell legt die soziokulturellen Strukturen offen und arbeitet heraus, dass die geheimen Beziehungen zwischen Lehrern und Schülerinnen nur die Spitze des Eisbergs von spirituellem Machtmissbrauch, pervertierter Sexualität und Selbstverleugung im tibetischen Buddhismus sind.
- ▶ Dumoulin, Heinrich: Geschichte des Zen-Buddhismus. A. Francke Verlag, Tübingen 2019.  
Der deutsche Jesuit und Religionswissenschaftler Dumoulin skizziert die geschichtliche Entwicklung des Zen-Buddhismus in Indien, China, Korea und Japan. Er führt den Leser in die Theorie und Praxis des Zen-Buddhismus ein. Aufschlussreiche, unterhaltsame und bisweilen amüsante Anekdoten und Legenden machen die Lektüre sowohl für Einsteiger als auch für Kenner zu einem außergewöhnlichen Leseerlebnis.
- ▶ Freiberger, Oliver; Kleine, Christoph: Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung. Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen 2011.  
Diese informative wissenschaftliche Einführung in Geschichte, Lehren und Praktiken des Buddhismus verdeutlicht, dass das im Westen verbreitete Bild vom Buddhismus als einer friedfertigen, weltabgewandten und meditativen Erleuchtungslehre zentrale Bereiche dieser Religion ausblendet.
- ▶ Michaels, Axel: Buddha. Leben, Lehre, Legende. C.H.Beck, München 2011.  
Diese Biografie des Siddhartha Gautama kontrastiert den historischen und den legendarischen Buddha und führt gleichzeitig in zentrale frühe Lehrtexte ein.
- ▶ Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. O. W. Barth Verlag, München 2010.  
Dieser Titel bietet eine gute Hinführung zum Thema Meditation. Er ergänzt einfache praktische Übungen um eine wissenschaftliche Perspektive.

- ▶ Schiekkel, Munish B. (Hrsg.): Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha. Theseus Verlag, Stuttgart 2008.  
Diese Neuübersetzung des Dhammapada, eine Zusammenstellung wichtiger exemplarischer Lehrreden des Siddhartha Gautama, ermöglicht einen leichten Zugang zu den zentralen religiösen und philosophischen Fragestellungen des Buddhismus.
- ▶ Wagner, Hans-Günter: Buddhismus in China. Von den Anfängen bis in die Gegenwart. Verlag Matthes & Seitz, Berlin 2020.  
Wagner zeichnet die Entwicklung des Buddhismus bis ins China der Gegenwart nach. Er erzählt die Geschichte einer Religion, die ihre Wurzeln in Indien hat, jedoch prägenden Einfluss in China gewann. So entsteht ein facettenreiches Bild der chinesischen Kultur und Gesellschaft.

#### *II Artikel in Fachzeitschriften*

- ▶ Litsch, Franz-Johannes; Wagner, Hans-Günter: Der Bodhisattva in den buddhistischen Traditionen. In: Buddhismus aktuell, Ausgabe 4/2013. Deutsche Buddhistische Union e. V., München. S. 44–49.  
Dieser Beitrag gibt eine Übersicht über das Bodhisattva-Verständnis in den verschiedenen buddhistischen Traditionen.

## Auf einen Blick

---

### 1./2. Stunde: Wer war Buddha? – Was lehrte der Buddhismus?

<b>Thema:</b>	Wo liegen die Ursprünge des Buddhismus? – Der historische Buddha
<b>M 1</b>	<b>Der historische Buddha und seine Lehre</b> / Wer war Siddhartha Gautama (Shakyamuni)? Und was sind die Kernaussagen seiner Lehre? Ein Text informiert über Lebensstationen und Lehre des historischen Buddha.
<b>M 2</b>	<b>Was der Buddha lehrte – Die Vier Edlen Wahrheiten</b> / Allen Richtungen des Buddhismus gemeinsam ist die Lehre vom Achtfachen Pfad und den Vier Edlen Wahrheiten. Sie wird hier vorgestellt.
<b>M 3</b>	<b>Was der Buddha lehrte – Der Achtfache Pfad</b> / Die Lernenden beziehen Grundhaltungen des Achtfachen Pfades auf ihren Alltag und nehmen abschließend Stellung zu Buddhas Lehre.
<b>Benötigt:</b>	Tafel/Beamer/Whiteboard, Internetzugang

---

### 3./4. Stunde: Entwicklung des Buddhismus in Asien und den westlichen Ländern

<b>Thema:</b>	Wie entwickelte sich der Buddhismus? – Strömungen kennenlernen
<b>M 4</b>	<b>Die drei großen Traditionen des Buddhismus</b> / Theravada, Mahayana und Vajrayana sind die drei großen Traditionslinien innerhalb des Buddhismus. Die Lernenden informieren sich über äußere Merkmale, ikonografische Darstellungen und typische Textformen dreier großer Linien
<b>M 5</b>	<b>Gruppe 1: Die Reine-Land-Schule – Eine Gruppierung innerhalb des Mahayana-Buddhismus</b> / Die Lernenden lernen die Reine-Land-Schule, eine Linie innerhalb des Mahayana-Buddhismus, kennen.
<b>M 6</b>	<b>Gruppe 2: Der Zen-Buddhismus – Eine Gruppierung innerhalb des Mahayana-Buddhismus</b> / Die Lernenden befassen sich mit dem Zen-Buddhismus. Rezitationsbeispiele, Prosa und Lyrik geben Einblick.
<b>Benötigt:</b>	Tafel/Beamer/Whiteboard, Internetzugang

---

### 5. Stunde: Die Frau im Buddhismus

<b>Thema:</b>	Wo steht der Buddhismus heute? – Buddhismus im Westen
<b>M 7</b>	<b>Die Rolle der Frau im Buddhismus</b> / Welches Frauenbild prägt den Buddhismus? Wie wird mit Fällen sexuellen Missbrauchs umgegangen?



## 6. Stunde: Religion oder Philosophie? – Einordnung des Buddhismus

**Thema:** Was ist der Buddhismus für mich? – Religion oder Philosophie

**M 8** **Buddhismus – Religion, Philosophie oder Lebenslehre?** / Abschließend diskutieren die Lernenden über den Buddhismus.

---

## 7. Stunde: Lernerfolgskontrolle

**Thema:** Was nehmen die Lernenden für sich mit? – Wissensüberprüfung

**M 9** **Lernerfolgskontrolle** / Anhand eines Textes evaluieren die Lernenden, was sie gelernt haben.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Buddhas Leben und Lehre*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



I.I.D.7  
Religion  
**Buddhas Leben und Lehre – Grundlagen des Buddhismus erarbeiten**  
Dr. Hans-Günter Wagner



Der Buddhismus ist eine Weltreligion, deren geographische Verbreitung lange auf den asiatischen Raum beschränkt war. Millionen sind heutzutage Buddhisten. Heute gibt es Buddhisten überall auf der Welt. Eine wesentliche Säule des Buddhismus ist die physische Meditation und tut sich mit buddhistischen Meditationsübungen. Was ist die historische Buddha-Figur? Welche Glaubenslehren, Lehren? Und wie sieht die heute form? Was ist der Buddhismus in unserer modernen Welt? Diese Fragen stehen im Fokus dieser Einheit.

**KOMPETENZPROFIL**

**Wissensziele:** 10-13  
**Denken:** 4 Stunden/Strukturplan + 1 Stunde Lernfähigkeit  
**Kompetenzen:** Text lesen und verstehen, eigene Interpretation, eigenständige Darstellung erlernen, diskutieren und reflektieren  
**Thematische Bereiche:** die historische Buddha-Statue, die阿弥陀-Statue, die Lehre Buddhas, buddhistische Traditionen, Meditation  
**Medien:** Texte, Bilder, Hologramme