

ALFRED WEIL

# BUDDHISMUS

Schritte in den Westen  
Schritte im Westen



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

# Buddhismus

Schritte in den Westen – Schritte im Westen

Alfred Weil

Online-Ausgabe 2025 (pdf-Version)

# INHALT

VORWORT	S. 4
ZUKUNFT Globalisierung der Welt – Universelle Religion	S. 6
BUDDHA SPRICHT DEUTSCH Der Dharma findet eine neue Heimat	S. 14
MIT EINEM WESTLICHEN GESICHT? Kulturelle Transformation der buddhistischen Traditionen	S. 21
UMWELTPROBLEME – PROBLEME MIT DER UMWELT? Das Pferd nicht von hinten aufzäumen	S. 28
BUDDHA – SOZIALARBEITER ODER SPIRITUELLES GENIE? Pro und contra gesellschaftliches Engagement	S. 33
ZWEI WEGE – ZWEI ZIELE Naturwissenschaft und Buddhismus	S. 37
DER BESTE ARZT Die Vier Heilenden Wahrheiten des Buddha	S. 44
NICHT DAS ENDE! Tod – Sterben – Fortexistenz	S. 54
HIMMEL UND HÖLLE? Karma und die fünf Grundformen des Erlebens	S. 63
WO NICHTS IST, KANN ALLES ENTSTEHEN Vergänglichkeit und Wandel als Chance	S. 70
MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN! Universelles Bewusstsein und nicht-messender Geist	S. 76
MEHR ALS SICH UNSERE SCHULWEISHEIT TRÄUMEN LÄSST Übersinnliches im Buddhismus	S. 82
MEISTER DER GÖTTER UND DER MENSCHEN Der Buddha als Lehrer	S. 94
BUDDHA, DHARMA UND SANGHA Die dreifache Zuflucht	S. 101

QUELLEN	S. 109
LITERATUR	S. 111
AUTORENINFO	S. 113

## VORWORT

Das Interesse an den Worten des (historischen) Buddha nimmt zu. Er rückt als bestimmende Autorität wieder mehr in den Blick und mit ihm seine Reden und Dialoge, die im Palikanon, der ältesten erhaltenen Sammlung seiner Worte überliefert sind. Wer sich intensiver mit ihnen beschäftigt, wird den spirituellen Reichtum und die Tiefe dieser authentischen Quellen des Buddhismus bald entdecken und die aus ihr zu schöpfende Weisheit schätzen lernen.

### **Gegen den Strom**

Ein zentrales Anliegen der buddhistischen Spiritualität ist, die Wirklichkeit zu sehen, wie sie tatsächlich ist: umfassend, klar und vorurteilslos. Wie sich die Strahlen der Morgenröte vor dem hellen Tag zeigen, so geht die Einsicht in die wahre Natur der Dinge der Befreiung voraus. So weiß es der Buddha. Doch diese Einsicht stellt unser vertrautes Weltbild radikal in Frage. Die buddhistischen Lehren (*dharma*) sind im tiefsten Sinne „gegen den Strom gerichtet“. Sie stellen unsere gewohnten Denkmuster auf den Prüfstand und entlarven vieles von dem, was wir für selbstverständlich halten, als bloßen Kinderglauben.

Während wir davon ausgehen, dass die Welt, in der wir leben, objektiv vorhanden ist, erklärt der Erwachte, dass das Erleben die eigentliche Dimension der Wirklichkeit darstellt. Einer naiv verstandenen materiell existierenden Realität setzt er das Bewusstwerden, die Wahrnehmung, das In-Erscheinung-Treten der Dinge entgegen. Die ‚Welt‘, so seine Botschaft, besteht bei näherem Hinsehen nur aus einer nicht abreißenden Kette von Erlebnissen und Erfahrungen. Die Bedingungen für ihr Auftauchen und Verschwinden sind der Dreh- und Angelpunkt. Sie entscheiden über Glück und Elend, über Gefangenschaft und Freiheit.

Ich und Welt sind Schöpfungen, aber nicht die eines Gottes oder biochemischer beziehungsweise physischer Vorgänge. Sie sind die täuschende Manifestation psychischer Kräfte wie Verlangen und Ablehnung. ‚Gier, Hass und Verblendung‘ wirken seit anfangslosen Zeiten, und sie treiben ihr Spiel endlos weiter, wenn wir uns ihnen überlassen. Sie kennen nur ein fortgesetztes Auf und Ab, Entwicklung und Niedergang, angenehmere und bedrückendere Zeiten. Ohne Sinn und Ziel. In diesem rastlosen Wandel der Ereignisse haben die Menschen ungezählte, aber letztendlich vergebliche Versuche unternommen, beständiges Glück und dauerhaften Frieden zu finden.

Spiritualität eröffnet Möglichkeiten, wie Leiden und Unvollkommenheit (*dukkha*) verringert und mehr Zufriedenheit erreicht werden können. Die Weisheit des Buddha zeigt in dieselbe Richtung, aber sie ist besonders tief und ermutigend. Tatsächlich spricht der Erwachte darüber, wie die Unzulänglichkeit unseres Daseins restlos und ein für allemal beendet werden kann. Freiheit und innerer Frieden sind möglich, verspricht er. Und davon ist in diesem Buch die Rede. Es beschreibt, wie wir unseren Geist neu orientieren und den Weg ins Freie gehen können.

### **Im Westen**

In den über 2500 Jahren seiner Geschichte ist der Buddhismus ein begehrter ‚Exportartikel‘ geblieben. Von seinem Ursprungsland Indien aus konnte er einen eindrucksvollen Siegeszug in Asien antreten. Seine geistige Weite und seine Praxisnähe machten ihn zu allen Zeiten und für jede Kultur attraktiv.

Inzwischen ist der Buddhadharma auch im Westen eine bemerkenswerte Größe, und es zeigen sich ähnliche Anpassungsnotwendigkeiten wie bei seiner frühen Verbreitung in den asiatischen Ländern. Die Dauer und das Ergebnis dieses Prozesses sind offen, doch lassen sich einige besondere Voraussetzungen und Rahmenbedingungen aufzeigen.

Zu diesen neuen und spezifischen Gegebenheiten gehört die Vielfalt der buddhistischen Traditionen, die in Europa neben- und miteinander existieren. Es gibt nicht die eine Schule, die das Bild ausschließlich bestimmt. Was also ist die Essenz, was sind die unverzichtbaren Kernaussagen des Buddhismus? Welche der tradierten Botschaften besitzen über alle kulturellen Ausformungen hinaus zeitlose Gültigkeit und können für uns maßgebend sein – jenseits modischer Vorlieben und zeitgeist-geborener Sympathien?

Von Bedeutung ist zudem, dass die Aneignung der buddhistischen Lehren vor dem Hintergrund der abendländischen Geistes- und Sozialgeschichte stattfindet. Die westlichen Demokratien wie der Sozialstaat sind aus ihr hervor gegangen und üben einen nachhaltigen Einfluss aus. Wenn wir uns heute buddhistischen Themen nähern, dann nicht ohne ein mehr oder weniger prägendes Vorverständnis, das durch das christliche Weltbild, die Tradition der Aufklärung oder durch die Naturwissenschaften bestimmt ist. Wie die Grundmelodie des Dharma in einer technisierten und globalisierten Welt klingt und in welche Töne wir am besten einstimmen können, auch davon handelt dieses Buch.

## ZUKUNFT

### Globalisierung der Welt - Universelle Religion

#### **Wozu Religion?**

Wozu ist Religion gut? Welche Rolle spielt sie im Leben des Einzelnen, und welche gesellschaftliche Bedeutung kommt ihr heute zu? Und was macht eine Religion zukunftsfähig?

Eine Grundsehnsucht aller empfindender Wesen ist: Sie möchten das Unangenehme vermeiden und das Angenehme erreichen und behalten. Sie fürchten körperlichen Schmerz und Unwohlsein. Sie möchten von Sorge, Trauer, Angst und Unwissenheit frei sein, und sie suchen Harmonie und Verständnis, Zufriedenheit und Erfüllung. Alles, was wir tun, um unsere materiellen, sozialen, geistigen und seelischen Bedürfnisse zu erfüllen, habt dasselbe Ziel: Glück und Zufriedenheit.

Dabei wird eines bei näherem Hinsehen klar: Weltliche Bemühungen haben wohl ihre Bedeutung, aber sie greifen doch letztlich zu kurz. Alter, Krankheit, Tod und Verlust können durch keine noch so geschickte Maßnahme beseitigt werden. Auch die Frage nach dem Sinn des Lebens und nach dessen Gesetzen bleibt unbeantwortet. Warum erlebe ich so vieles, was meinem Innersten widerstrebt? Und warum das gerade nicht, wonach ich mich von ganzem Herzen sehne? Was soll das Ganze überhaupt? Solche Fragen sind historisch nie überholt, und sie drängen sich auch in unserer so genannten Wohlstandsgesellschaft auf. Trotz materiellen Reichtums und einer Vielzahl von Genussmöglichkeiten empfinden wir eine innere Leere und Ungeborgenheit – von der Rastlosigkeit, die unsere Tage ausfüllt und bestimmt, ganz zu schweigen.

Wir vermissen etwas wirklich Tragfähiges und suchen ein vollkommenes und unvergängliches Wohl. Und hier wurzeln die ausgesprochenen oder stillen Hoffnungen gegenüber den Religionen. Zu Recht, denn genau das sind ihre Grundanliegen. Religionen versprechen über die kleinen und alltäglichen Momente der Freude hinausgehende und ganz unvergleichliche Möglichkeiten des Glückes und eine inner Heimat.

Der Buddha sagt über seine ‚Religion‘: *Wie der gewaltige Ozean nur einen Geschmack hat, nämlich den Geschmack des Salzes, so hat diese Lehre ebenfalls nur einen Geschmack, den Geschmack der Befreiung.* (Udana 5,5 und Culavagga 9,1,4) Und dieser Anspruch gilt in einem absoluten Sinn: Befreiung bedeutet für den Erwachten eine wahrhaft und ein für allemal ‚heile‘ Situation – ohne zeitliche Begrenzung und qualitative Abstriche. Befreiung ist für ihn die völlige Überwindung von jeder Unzulänglichkeit und von allem Leiden. Sie ist Erfüllung und Geborgenheit schlechthin.

Der Weg zu diesem (höchsten) Ziel, das im Buddhismus Nirvana genannt wird, stellt höchste Anforderungen. Und zwar in einer doppelten Hinsicht. Wer ihn geht, benötigt ein völlig klares Verständnis der Realität und eine präzise Anleitung für den Umgang mit der Lebenswirklichkeit.

#### **Neue Zeit! – Neue Religion?**

Dass beides für die Darlegungen des Buddha zutrifft, ist die Überzeugung der Buddhistinnen und Buddhisten seit Anfang an. Nun ist die buddhistische Tradition mittlerweile mehr als 2500 Jahre alt. Wie zeitgemäß können ihre Aussagen heute noch sein, und wie kann eine so alte Religion eine Religion der Zukunft sein?

Wir erleben gegenwärtig einen rasanten und umfassenden Wandel aller Lebensumstände. Er erfolgt schneller und tiefgreifender als je zuvor in der überschaubaren Geschichte der Menschheit. Technisierung und Digitalisierung beherrschen Produktion und Erwerbsleben und reichen bis in den privaten Lebensbereich. Internationalisierung und Globalisierung sind

Stichworte für die Art und Weise, wie der Austausch von Waren, Dienstleistungen, Kapital und von Informationen vonstatten geht. Vielfalt und Beschleunigung charakterisieren mehr und mehr den Erfahrungshintergrund und den Lebensrhythmus der Menschen. Aber auch Entsolidarisierung, Egozentriertheit und Rücksichtslosigkeit im sozialen Umfeld sind festzustellen.

Mit der Umwälzung der vertrauten Lebensgrundlagen und der überkommenen Gesellschaftsformen ändert sich auch das Lebensgefühl. Eine tiefe Verunsicherung macht sich breit, bei manchen sogar regelrecht Zukunftsangst. Da ist die Sorge berechtigt, ob die Religionen hier ‚Schritt halten‘ und auf diesen Wandel angemessen reagieren können.

Auf einer bestimmten und eher oberflächlichen Ebene trifft das sicher zu. Das zeitgetaktete elektrische Licht hat in vielen Kirchen die Opferkerze schon ersetzt. Das christliche Almosen und das buddhistische *dana* können problemlos per Bankeinzug oder Scheckkarte erbracht werden. Jesus und Buddha sind längst im Internet präsent und ihre Reden auf CD-ROM erhältlich. Sogar die Beichte per Computer und technische Meditationshilfen sind Realität. Religiöse Gemeinschaften sind ‚vernetzt‘ und über Ländergrenzen hinweg elektronisch miteinander verbunden. Die sich etablierende Informationsgesellschaft hat dem Westen Kenntnisse über asiatische Religionen beschert, die vor wenigen Jahren kaum mehr als dem Namen nach bekannt waren und noch ausgesprochen exotisch anmuteten. Der Buddhismus gehört dazu.

All das darf nicht von einer Tatsache ablenken: Für Religionen gelten andere Maßstäbe als im politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Bereich, der gerne mit und aus dem Zeitgeist lebt. Für sie sind existentielle und das heißt ‚zeitlose‘ Themen wesentlich. Neu und alt sind keine treffenden Kriterien. Ausschlaggebend ist, ob und wie ihre Lehren die Uranliegen und Sehnsüchte des Menschen berühren. Die eigentlichen Fragen der Religionen sind deshalb ‚alt‘. Allenfalls wie sie formuliert werden, ist ‚zeitgemäß‘ und nimmt auf die jeweiligen historisch bedingten Lebensumstände Bezug. Ihre Antworten sind nicht minder ‚alt‘, denn in ihnen kommen stets gültige Wahrheiten zum Ausdruck.

Meine These ist: Die Lehre des Buddha ist eine Religion mit allen wünschenswerten Eigenschaften, von denen bisher die Rede war. In den Worten des Erwachten spiegeln sich die tiefsten Einsichten in unsere Lebenswirklichkeit, und sie beinhalten alle erforderlichen Hinweise für die spirituelle Praxis. Bezogen auf das zu Ende gegangene 20. Jahrhundert und seine Tendenz der Globalisierung fast aller Lebensbereiche sticht in diesem Zusammenhang ein charakteristischer Grundzug des Buddhadharmas heraus: seine Universalität. Sie soll an drei Punkten verdeutlicht werden. Die Lehre des Buddha ermöglicht, den Gesamtzusammenhang des Daseins mit seinen vielfältigen Bezügen zu verstehen. Sie hilft, eine umfassende Verantwortung zu entwickeln – für ‚uns‘ selbst, die ‚anderen‘ und die ‚Welt‘. Sie empfiehlt schließlich, allen Wesen gegenüber uneingeschränktes Wohlwollen zu entfalten und ihnen unterschiedslos freundschaftlich und mitempfindend zu begegnen.

### **Der ganze Mensch**

Wir Menschen haben unterschiedliche Anlagen und Charaktere, Talente und Schwächen. Nicht weniger facettenreich sind unsere Lebenssituationen und die äußeren Gegebenheiten. Religion darf nicht exklusiv sein, sie darf niemanden und nichts ausschließen. Sie ist vielmehr eine Einladung an alle Menschen, die anzunehmen lediglich ein Minimum an Offenheit und Verständnis erfordert. Entsprechend vielseitig können die Berührungspunkte mit dem Buddhismus sein.

Da ist seine rationale Seite. Sie richtet sich auf unsere intellektuellen Interessen und Begabungen und erfüllt unsere tiefe Sehnsucht nach Wissen und Erkenntnis. Die Lehren des Buddha sprechen genauso unsere Gefühls- und Empfindungsseite an. Sie befähigen uns zu einem fruchtbringenden Umgang mit unseren seelischen Kräften und Fähigkeiten, aber auch

mit unseren emotionalen Problemen und Defiziten. Der Buddhismus macht darüber hinaus ein Angebot an eher stille, verinnerlichte Menschen, denen er die Meditation als möglichen Weg der Vervollkommnung weist. Ebenso gibt er Hinweise für das (nach außen gerichtete) Handeln. Die Reden des Erwachten enthalten eine Vielzahl von Empfehlungen für das ethische Verhalten. Auch die Bedeutung der Sinne und des Körpers ganz generell wird keineswegs vernachlässigt. Zahlreiche körperbezogene Übungsformen schließen das Training bewusster Wahrnehmung und Bewegung sowie Energiearbeit ein. Schließlich soll die künstlerische Annäherung an die buddhistische Spiritualität erwähnt werden und die in einigen Traditionen stark betonten rituellen Elemente.

Der gelebte Buddhismus von heute umfasst alle diese Aspekte, und die kurze Aufzählung ist nicht einmal vollständig. Allerdings darf man die genannte Vielseitigkeit nicht mit Beliebigkeit verwechseln. Es geht nicht darum, sich davon lediglich irgendetwas herauszupicken, was einem gerade schmeckt, so wie man sich aus einer Speisekarte ein wohlschmeckendes Menü zusammenstellt. Hier geht es um verschiedene Zugangsmöglichkeiten, die das Näherkommen und Kennenlernen erleichtern, die Brücken zwischen Vertrautem zu Neuem bauen. ‚Persönlichkeitsentwicklung‘ aus buddhistischer Sicht ist stets ganzheitlich angelegt. Sie zielt auf den ganzen Menschen, auf die Vervollkommnung aller seiner Lebensäußerungen. Sie beinhaltet das Bemühen um eine angemessene Sicht der Dinge, eine heilsame Ausrichtung des Denkens und Wollens, einen einwandfreien Gebrauch der Sprache, ein ethisch vertretbares Handeln, eine vernünftige Lebensführung und die Schulung des Geistes im engeren Sinne, zu der die Entwicklung von Tatkraft, von Achtsamkeit und innerer Sammlung gehören.

Dafür hat der Buddha ein geniales pädagogisches Konzept entworfen, den ‚Achtfachen Weg‘ (*atthangika magga*), der drei Bestandteile umfasst. Diese drei – Ethik (*sila*), Meditation (*samadhi*) und Weisheit (*panna*) – betreffen unsere äußeren Aktivitäten bzw. unser Verhältnis zu den anderen Menschen; sie betreffen den Umgang mit unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken und Gewohnheiten sowie die direkte, unmittelbare Schau der Natur des Geistes. Universalität bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die buddhistische Spiritualität hilft, das gesamte geistige und seelische Potential des Menschen zu entdecken und entfalten. Sie thematisiert alle wichtigen Lebensbezüge und gestaltet sie in einer heilsamen Weise.

### **Wechselseitige Abhängigkeit**

In der westlichen Welt kommt dem ‚Ich‘ oft eine alles überragende Bedeutung zu. Das Ego gilt als die maßgebende Instanz schlechthin, und die Überbewertung der individuellen Bedürfnisse und Wünsche prägt das ganze Leben. Was dabei übersehen wird: Gerade diese Fixierung und Übersteigerung ist der Ausgangspunkt für Elend und Leid.

Der Buddha hat alle Facetten der Ich-Illusion durchschaut. Vor allem hat er gezeigt: Das Ich ist kein isoliertes, eigenständiges, für sich bestehendes Etwas. Die Individuen sind keine unabhängigen, autonomen Einheiten. Der Buddha erfasste vielmehr ihre umfassende Bezogenheit aufeinander und die wechselseitige Abhängigkeit voneinander. Das betrifft nicht allein die wirtschaftlichen Beziehungen (arbeitsteilige Produktion, Austausch von Waren und Dienstleistungen), familiäre Bindungen oder das Verhältnis der Generationen, wo diese Tatsache ganz vordergründig und sinnlich erfahrbar ist. Der Buddha meinte vielmehr etwas viel Grundsätzlicheres und Tieferes: Ich und Welt sind überhaupt nicht ‚an sich‘ vorhanden. Nichts besitzt eine Eigenexistenz, alle Erscheinungen bestehen nur in wechselseitiger Bedingtheit (*paticca samuppada*).

Diese Einsicht ist nicht nur von philosophischem Interesse, sie hat weitreichende praktische Konsequenzen. Wo nichts getrennt und losgelöst von allem anderen existiert, wird mit einemmal das Ganze so wichtig wie das Einzelne, der andere so wichtig wie man selbst. Der Zustand des Ganzen und der seiner Teile bedingen einander. Dauerhaftes persönliches Glück

ist nicht ohne Rücksicht auf den Mitmenschen und erst recht nicht im Widerspruch zu dessen Interessen erreichbar.

Wechselbeziehung ist auch Wechselwirkung, und das bringt uns zu einem weiteren zentralen Aspekt des buddhistischen Weltbildes. Während wir im Westen eher einem statischen Denken verhaftet sind und wie selbstverständlich vom ‚Sein‘ der ‚Dinge‘ ausgehen, lehrt der Buddha das ‚Werden‘. Wo wir mit Gegenständen, Materie, Substanz – also mit festen Größen – rechnen, sieht er den stetigen Fluss von Ereignissen und Situationen. Er zeigt das Dasein von seiner dynamischen Seite und macht auf das ständige Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen aufmerksam. Nichts ‚ist‘, alles befindet sich in ständiger Bewegung und Veränderung.

Und: Wirklichkeit ist Wirklichkeit. Sie ist nicht nur geworden, sondern sie ist auch geschaffen. Alle Phänomene sind Ergebnis von Aktivität. Jedes Welterlebnis, jede Erfahrung, jedes Geschehnis ist das Ergebnis eigenen Wirkens (Karma). Die Welt ist ein Spiegel, sie ist der Reflex des eigenen Tuns und Lassens und der Beschaffenheit des ‚Herzens‘. Man kann diesen Sachverhalt auf eine griffige Formel bringen: Was von uns (als Tat) ausgeht, kommt zu uns (als Erlebnis) zurück. Verhalten schafft Verhältnisse. Ethisch einwandfreie Handlungen bringen ein wohltuendes Lebensklima hervor. Heilsames Tun hat heilsame Ergebnisse. Und umgekehrt erzeugen üble Machenschaften Elend und beklagenswerte Umstände. Uns begegnet nichts Fremdes, in allem können wir uns selbst wiedererkennen. „Das bist Du“, hieß es deshalb schon im alten Indien.

Wer das begreift, sieht die essentielle Gleichheit aller Wesen und durchschaut ihr vermeintliches Getrenntsein als Täuschung. Die im Buddhismus selbstverständliche Aufforderung, sich gegenüber allem Lebendigen verantwortlich und rücksichtsvoll zu verhalten, hat hier ihre Begründung. Das gilt für Menschen und Tiere gleichermaßen, die sich nur graduell und nicht grundsätzlich voneinander unterscheiden. Selbst das Verhältnis zur unbelebten Umwelt wird unter diesen Vorzeichen ein anderes. Vernachlässigung, rücksichtslose Ausbeutung oder gar mutwillige Zerstörung verbieten sich nun fast wie von selbst.

### **Universelles Wohlwollen**

Die Quintessenz aus dem universellen Glücksstreben und der wechselseitigen Bezogenheit aller Wesen lässt sich mit den schlichten Worten des berühmten *Metta-Sutta* ausdrücken. *Mögen alle Wesen glücklich sein!* (*Suttanipata* 147) Die Betonung in diesem Satz ist zweifach, denn er drückt den Wunsch aus, dass die Wesen *glücklich* sein mögen, und zugleich, dass sie es *alle* sein sollen. Und genau das ist die zentrale Botschaft des Buddhismus.

Wie wird aus dem Wunsch Wirklichkeit? Ansatzweise ist die Frage mit dem Hinweis auf den ‚Achtfachen Übungsweg‘ schon beantwortet. An dieser Stelle möchte ich nur einen Hauptaspekt der buddhistischen Praxis aufgreifen, weil er sich ganz direkt auf das Zusammenleben der Menschen bezieht: die Rolle der Ethik.

Die Empfehlungen des Buddha für ein moralisch einwandfreies Denken, Reden und Handeln beinhalten fünf verbindliche Orientierungen. Wer sich an diese fünf *sila* hält, übt sich darin, vom Töten und Verletzten lebender Wesen abzusehen, Nichts zu nehmen, was ihm nicht freiwillig gegeben wird, unrechtmäßige sexuelle Beziehungen zu vermeiden, nicht zu lügen und auf Alkohol und andere das Bewusstsein trübende Mittel zu verzichten. Die Allgemeingültigkeit dieser Regeln, sagt der Buddha, war nie außer Kraft, und sie finden sich auch in anderen Religionen. Im Buddhismus sind sie aus einem erwachten Geist geborene und in der Lebenswirklichkeit auf ihre Tauglichkeit erprobte Ratschläge und keine unbegründeten Ge- oder Verbote.

Ihr lebensnaher Maßstab heißt: Handle so, wie du selbst behandelt werden möchtest. Versetze dich in die Lage des anderen, empfinde nach, was er oder sie denkt, fühlt und wünscht. Lerne anhand deiner eigenen inneren Stimme die Wirkungen deines Tuns auf andere abzuschätzen.

Aber nicht die äußerlich sichtbare Tat ist entscheidend, sondern die hinter ihr stehende Absicht. Unser nach außen gerichtetes Handeln ist nur ein Ausdruck unserer Einstellungen und Motive. Die buddhistische Ethik zielt daher vor allem auf die Kultivierung von menschlichen Qualitäten.

Zunächst gilt es, alle negativen Haltungen als solche zu erkennen und abzulegen. Hass, Ablehnung, Ärger, Zorn, Neid, Gereiztheit, Rücksichtslosigkeit und Grobheit sind Beispiele. Solange sie zu unseren Charaktereigenschaften gehören, bleiben Fehlverhalten und seine ungunstigen Folgen nicht aus. Und umgekehrt heißt es die guten Eigenschaften zu entwickeln und nicht messendes Wohlwollen zu entfalten. In Rücksicht, Großzügigkeit, Freundlichkeit, Solidarität, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit und Offenheit drückt es sich aus. Im Buddhismus genießen Güte, Mitempfinden, Freude und Gelassenheit eine solche Wertschätzung, dass sie sogar ‚göttliche Zustände‘ (*brahmavihara*) genannt werden. In ihrer höchsten und reinsten Ausprägung sind sie wahrhaft ‚himmlischer‘ Natur und übersteigen menschliche Maßstäbe. Sie verwirklichen die universelle Ich-Du-Gleichheit und machen keine Unterschiede mehr zwischen ‚Mein‘ und ‚Dein‘.

### **Transzendenz**

Ein Buddha ist ein Wesen, das zur vollen Wirklichkeit erwacht ist. Seine Sicht geht nicht nur über das unmittelbar vor Augen Liegende hinaus, sie ist uneingeschränkt. Hier ist Über-Blick über die gesamte Existenz, vollständiger Ein-Blick in alle Lebensformen und -äußerungen. Dazu gehört das Wissen um Fortexistenz und Wiedergeburt, das im Westen vielfach auf Skepsis, wenn nicht auf strikte Ablehnung stößt. Für den Buddha sind das Leben nach dem Tod und eine Vielfalt von Erlebnisweisen jenseits der beschränkten Sinneserfahrung eine Tatsache. Nach seinen Worten findet der Daseinsprozess, dem wir alle unterliegen, von sich aus kein Ende, und er umfasst kaum vorstellbares Spektrum von Entfaltungsmöglichkeiten – menschliche, über- und untermenschliche.

Eine wesentliche Dimension des Religiösen ist der Bezug zur Transzendenz. Religion muss beides sehen, das ‚Diesseits‘ und das ‚Jenseits‘, und wie beide zueinander stehen. Nicht immer gelingt das auf eine zufriedenstellende Weise. Stets besteht die Gefahr der Vereinseitigung. Das eine Extrem ist die Verweltlichung der Religion. Sie beschränkt sich dann nicht selten auf soziale und karitative Aktivitäten und wird am Ende zum bloßen Politikersatz. Eine solche einseitige Diesseitsorientierung macht Transzendenz vergessen. Sie sieht nicht einmal mehr über den (so genannten) Tod hinaus und führt zum Verlust einer umfassenden Perspektive. Damit ist die Existenzberechtigung einer Religion in Frage gestellt, und irgendwann wenden sich die Menschen ab.

Das andere Extrem gibt es freilich auch: die Leugnung der konkreten und drängenden Probleme der Gegenwart. Eine überbetonte Jenseitsorientierung übersieht die Bedeutung der Religiosität im Alltag. Wie schnell kommt es bei allem und jedem zur Vertröstung auf eine kommende Zeit, zur bloßen Beschwichtigung und so – gewollt oder ungewollt – zur Stabilisierung inakzeptabler persönlicher und gesellschaftlicher Verhältnisse. Dogmatische Erstarrung und lebensfremdes Theoretisieren sind zusätzliche Begleiterscheinungen. Auch in diesem Fall kehren die Menschen der Religion den Rücken.

Ein Dichterwort zeigt die Richtung, in der eine praktikable Lösung zu finden ist: „Schau nach den Sternen, aber hab‘ acht auf die Gassen.“ Religion darf weder das Naheliegende übersehen noch das Ferne vergessen. Sie braucht den unmittelbaren Bezug zum ‚Heute‘ und die ‚Ewigkeit‘ als Maßstab. Sie muss die relativen und die absoluten Wahrheiten kennen und

beherzigen. Im Buddhadharma kommt beides zusammen. Er lehrt die Stille der Meditation und Verantwortung im Beruf. Er lehrt das Nirvana und Rücksicht in der S-Bahn.

### **Wissenschaftlichkeit**

Der Buddha macht zwei Arten von Aussagen über die Realität. Manche enthalten mehr oder weniger offensichtliche und unmittelbar nachvollziehbare Wahrheiten. Andere lassen sich dagegen nicht so ohne weiteres als richtig bestätigen, wie z.B. Transzendenz, Fortexistenz, Wiedergeburt und das Karmagesetz.

In dieser Situation sind drei prinzipielle Haltungen denkbar. Möglicherweise lehnt man derartige ‚unbewiesene‘ Aussagen kategorisch ab. Oder man unterwirft sich ihnen aus einem blinden Glauben heraus, im Zweifel auch gegen mögliche Einwände der Vernunft. Oder aber man bewahrt eine generelle Offenheit, akzeptiert wenigstens die Möglichkeit einer ‚anderen Realität‘ und fasst sie im Sinne einer vorläufigen Arbeitshypothese.

Der Anspruch des Buddha ist eindeutig. Er behauptet mit Nachdruck, ausschließlich das zu lehren, was er vorher selbst als zutreffend erkannt hat. Keine bloße Theorie, nichts Erdachtes, nichts, was auf bloßen Schlussfolgerungen oder gar Spekulationen beruht. Das gilt nicht allein für den historischen Buddha Gautama, sondern für alle Erwachten der Vergangenheit und der Zukunft. Buddhas bezeichnen sich selbst als Entdecker oder Wiederentdecker eines im Laufe der Zeiten immer wieder verloren gegangenen Weges zum Wissen und zugleich als Wegweiser für andere Suchende. Wer diesem Pfad folgt, kommt an das beschriebene Ziel der Befreiung von ‚Gier, Hass und Verblendung‘. Das setzt voraus, dass jeder Mensch das Potential zur Einsicht und zur Verwirklichung der höchsten Wahrheit besitzt. Andererseits ist Befreiung auch nur durch Einsicht in die (letzte) Wirklichkeit möglich. Nur wer die wahre Natur der Dinge erkennt, kann Vollkommenheit erreichen.

Die buddhistischen Lehren sind eine Einladung, die Gegebenheiten des Lebens selbst zu prüfen und mit eigenen Augen zu sehen. Eine solche Einladung anzunehmen und sich auf ihre weitreichenden Folgen einzulassen, setzt ein hohes Maß an Vertrauen voraus. Zu einem solchen Schritt gehören Unvoreingenommenheit und Mut, die gewohnten Denkmuster hinter sich zu lassen. Ohne Zuversicht in die Richtigkeit dieses spirituellen Weges geht es nicht. Doch darf dieses Vertrauen nicht alleine stehen, es muss seine Bestätigung durch die eigene Erfahrung finden. Der vermeintliche Gegensatz zwischen Glaube und Wissen löst sich auf. Niemand braucht sich für das eine und gegen das andere zu entscheiden.

So gesehen sind Wissenschaft und Religion kein unauflösbarer Widerspruch. Der Buddhadharma begreift sich als Religion und Wissenschaft zugleich: Religion ist er, weil er Brücken zu einer anderen, höheren und befreienden Wirklichkeit baut. Er ermöglicht die Rückbindung (*re-ligio*) zu dem ‚ganz Anderen‘, zu dem über das unmittelbar Sichtbare Hinausreichenden, letztlich zum Unbedingten. Wissenschaft ist er, weil die systematische und unvoreingenommene Erforschung der Realität als Basis hat, weil die Nachprüfbarkeit seiner Entdeckungen möglich ist und weil die Vermittlung der Methoden der Wahrheitsfindung zu seinen Aufgaben zählt.

### **Religiosität und Religion**

Die großen Religionsstifter lehren ihre Anhänger, sich eine angemessene Sicht der Wirklichkeit anzueignen und sich so weit wie möglich ihr entsprechend zu verhalten. Das bringt nicht selten große Veränderungen der Persönlichkeit mit sich. Diese Transformation ist ein individueller Vorgang, der in jedem von uns stattfinden kann und genau dort stattfinden muss. Doch sind wir nicht auf uns alleine gestellt, weil uns eine Gemeinschaft (*sangha*) von Mitsuchenden und Mitübenden bei unseren Bemühungen begleiten kann und vor allem weil spirituelle Lehrer und Vorbilder uns unterstützen.

So entstehen religiöse Institutionen und Traditionen, die in einer mehrfachen Weise Halt und Hilfe bieten. Ein Problem beginnt dort, wo die eingeführten Formen der gemeinschaftlichen Praxis überbewertet und wo sachfremde Interessen stark werden. Tradition verkommt dann oft zum Selbstzweck. Auf einmal ist eine bestimmte Formulierung einer Wahrheit wichtiger als ihr Gehalt. Die historisch bedingte und kulturell geprägte Form des spirituellen Lebens wird plötzlich bedeutsamer als seine Ziele und Inhalte. Die Vermittler der Lehren stehen mit einemmal im Mittelpunkt, werden irgendwann zu bezahlten Fachleuten, zu selbstherrlichen Funktionären oder am Ende zu machtgewohnten Gurus. Lebendige spirituelle Gemeinschaften mutieren zu unüberschaubaren und erstarrenden Institutionen mit einer unwiderstehlichen Neigung zu Bürokratie und zu Sonderinteressen. Darüber droht die eigentliche Botschaft vollends verloren zu gehen. ‚Religion‘ wird groß geschrieben, ‚Religiosität‘ jedoch klein.

Der Buddha hat für seine eigene Lehre vorausgesagt, dass auch sie für eine nur begrenzte Dauer rein und unverfälscht überliefert werden würde. Die Frage mag einstweilen offenbleiben, wie weit der prognostizierte Verfallsprozess nach über 2500 Jahren heute bereits fortgeschritten ist und wie erfolgreich eine Rückbesinnung sein kann. Wie immer man diese Frage beantworten will, die Messlatte für eine solche Neuorientierung ist klar: Eine Religion der Zukunft muss den spirituellen Weg der Befreiung als praktische Aufgabe (wieder) in den Mittelpunkt rücken. Regeln für das Zusammenleben und für die gemeinschaftliche Ausübung sind unumgänglich, aber sie haben eine untergeordnete Bedeutung. Organisationen und Institutionen sind notwendig, doch kommt ihnen eine dienende Funktion zu. Anschauungen und Theorien sind Gehhilfen, aber nicht schon das Gehen selbst.

So gesehen hat Religiosität (im beschriebenen positiven Sinn) Zukunft, Religion (im beschriebenen negativen Sinn) jedoch keine. Das gilt für alle Konfessionen, für die buddhistische ebenso wie für die christliche, für Juden, Muslime, Hindus und alle anderen. Diese Perspektive rückt die Gemeinsamkeiten der religiösen Traditionen mehr in den Blick als das Trennende. Sie bildet eine solide Grundlage für einen nutzbringenden Dialog. Offene oder latente Spannungen und Feindschaften können leichter überwunden werden. Falsches Konkurrenzdenken verliert an Bedeutung, und die Chancen steigen, einander zu begegnen, voneinander zu lernen und sich zu unterstützen.

### **Globalisierung der Welt – Universelle Religion**

Das Stichwort der Globalisierung unserer Welt ist schon recht populär geworden. Wie treffend dieser Begriff die aktuellen historischen Veränderungen insgesamt beschreibt, steht hier nicht zur Diskussion. Einem naheliegenden Missverständnis dürfen wir allerdings nicht unterliegen. Die ‚universelle Religion‘ von morgen ist keine Entsprechung zu den sich abzeichnenden allgemein-gesellschaftlichen Tendenzen der ‚Globalisierung‘. Sie ist nicht deckungsgleich mit den gegenwärtigen ökonomischen und zivilisatorischen Trends. Im Gegenteil. Universell meint eben nicht weltweite Gleichartigkeit, Anpassung an wenige vorgegebene Standards, Uniformierung oder Nivellierung. Wir brauchen keine weltumspannende Einheitsreligion und schon gar keine spirituelle Einheitsorganisation. Die Religion der Zukunft darf keine Mixtur sein, die alle Profile bis zur Unkenntlichkeit verwischt und damit nur noch mehr der allgemeinen Oberflächlichkeit Vorschub leistet. Religion ist auch keine Ware, Verkaufschancen spiritueller Anbieter auf dem Weltmarkt sind nicht das Thema, und es werden auch keine Sieger im globalen religiösen Konkurrenzkampf gesucht. Universell heißt in unserem Zusammenhang, eine umfassende, ganzheitliche Sicht der Realität zu finden und das Leben nach ihr auszurichten. Genau dem entspricht der eigentliche Anspruch von Religion und der buddhistischen Lehre ganz besonders.

Globalisierung meint in der historisch konkreten Situation, dass sich eine bestimmte Lebensauffassung weltweit durchsetzt, ohne Rücksicht und ohne Kenntnis der langfristigen Folgen. Globalisierung heißt Verbreitung und Gewöhnung an einen Lebensstil, der vornehmlich auf Habenwollen und Erlebenwollen basiert. Eine universelle Religion dagegen will diese ‚weltliche‘ Globalisierung verstehen und über sie hinausgehen. Sie will, was Religion immer will: ‚Gier, Hass und Verblendung‘ minimieren oder ganz aus dem Weg räumen. Das ist aus buddhistischer Sicht keine neue Aufgabe, sie ist aber immer wieder (neu) zu lösen, und sie hat in dem vor uns liegenden Jahrhundert eine ganz besondere Dimension.

## BUDDHA SPRICHT DEUTSCH

### Der Dharma findet eine neue Heimat

#### **Buddhismus in Deutschland, Österreich und der Schweiz**

Lebt man in einer der großen deutschen Städte, darf man sicher sein: Irgendwann und irgendwo findet heute eine buddhistische Veranstaltung statt. Man kann einen Vortrag hören, an einem Gesprächs- oder Studienkreis teilnehmen, in einer Meditationsrunde sitzen oder eine künstlerische Darbietung genießen. Noch vor zwei oder drei Jahrzehnten sah das völlig anders aus. Buddhismus? Das hatte etwas mit Asien zu, aber nichts mit westlichen Menschen. Das kannte man allenfalls aus den Medien oder von Reisen. Mittlerweile jedoch haben die Lehren des Buddha auch in Europa eine Heimat gefunden, und immer mehr Menschen bekennen sich zu dem Buddhadharma, machen die Wahrheiten des Erwachten zu ihren eigenen und orientieren sich an ihnen in ihrem Alltag.

Wie viele Anhängerinnen und Anhänger es in Deutschland genau sind, lässt sich nur schätzen. Die Zahl 150.000 bis 200.000 ist ein brauchbarer Anhaltspunkt. Allerdings gehören dazu auch solche Buddhistinnen und Buddhisten, die aus Asien nach Deutschland gekommen sind (das ist wohl die Mehrzahl), und alle, die diese Weltanschauung in einem weiteren Sinn sympathisch finden und sich ihr nahe fühlen. Derzeit lassen sich rund 600 Adressen aus allen Teilen der Bundesrepublik ausmachen, hinter denen kleine und mehr private Gruppen, aber auch große Gemeinschaften mit mehreren Tausend Mitgliedern und einer breiteren öffentlichen Wirkung stehen. Viele von ihnen haben eigene Zentren, kleinere klösterliche Anlagen oder Seminarhäuser geschaffen, in denen ein reges Gemeinschaftsleben stattfindet. Ähnlich wie in Deutschland gestaltet sich der Buddhismus in Österreich und der Schweiz.<sup>1)</sup> Auch hier findet sich das breite Spektrum buddhistischer Traditionen. Meditation und Lehrdarlegungen werden in privaten Studienkreisen, Ortsgruppen oder in stattlichen Seminarhäusern und buddhistischen Klöstern angeboten und durchgeführt. In Großstädten wie Wien, Zürich oder Genf sind die unterschiedlichen Traditionen aus Südasien, aus Tibet, Japan oder Korea einander Nachbar, und vereinzelt werden auch gemeinsam Feste und Veranstaltungen begangen. In Österreich finden sich um die 16.000 Buddhistinnen und Buddhisten, darunter etwa 5.000 Buddhisten aus Ländern Asiens. In der Schweiz liegt die Zahl etwas höher, ca. 20.000 bis 25.000 fühlen sich den jeweiligen buddhistischen Traditionen zugehörig. Buddhisten und Buddhistinnen aus Asien stellen mit etwa 20.000 Personen vier Fünftel aller Buddhisten dar, am stärksten vertreten sind thailändische und vietnamesische Buddhisten. Mehr als 2.000 tibetische Buddhisten leben in der Schweiz. Sie kamen schon in den sechziger Jahren und mit ihnen tibetische Lamas, die die einstigen Flüchtlinge religiös und kulturell betreuen. Während es in der Schweiz um die 100 buddhistische Gruppen und Zentren gibt, sind es in Österreich um die 50. Ohnehin besteht ein zunehmend reger werdender Austausch zwischen Buddhisten Österreichs, Deutschlands und der Schweiz, d.h. zu Wochenendseminaren, den ‚Retreats‘ oder zu Vorträgen bedeutender buddhistischer Lehrer überquert man leicht einmal die Grenze ins deutschsprachige Nachbarland.

Buddhismus im deutschsprachigen Raum wie allgemein im Westen bedeutet aber nicht zuletzt eine intensive geistige Auseinandersetzung mit dieser östlichen Weisheitslehre. Der Buchmarkt ist längst unübersehbar geworden. Neben den Übersetzungen grundlegender Quellentexte findet sich eine breit gefächerte Sekundärliteratur. Buddhistische Filme, CDs und Kassetten neben allerlei Devotionalien und Praxiszubehör sind ebenso selbstverständlich im Handel wie buddhistische Kunst und kunsthandwerkliche Gegenstände. Und, nicht zu vergessen: Viele bedeutende asiatische Lehrerinnen und Lehrer leben inzwischen hier oder

sind regelmäßig als Lehrer zu Gast. Sie repräsentieren und vermitteln den Dharma auf direkte und authentische Weise und ermöglichen einen unmittelbaren Zugang ‚vor Ort‘.

### **Wegbereiter**

Man könnte glauben, dass der Buddhismus im deutschsprachigen Raum eher eine junge Erscheinung ist. Tatsächlich ist er erst in den letzten Jahren verstärkt in das Bewusstsein einer breiteren Öffentlichkeit getreten. Die herausragende Persönlichkeit des Dalai Lama hat erheblich dazu beigetragen, daneben der Ferntourismus und das wachsende Interesse der Medien. Doch bekennen sich in Deutschland schon fast ein Jahrhundert lang Frauen und Männer zu dieser Form der Spiritualität. Und die ‚exotischen Ausnahmerecheinungen‘ von damals sind im Laufe der Jahrzehnte schon fast zur Normalität geworden.

1903 war es der aus Wiesbaden stammende Florus Anton Walter Gueth, der als erster Deutscher in Burma in den Orden eintrat und sich als Nyanatiloka Mahathera international einen Namen machte. Seine mutige Pioniertat erleichterte es anderen ungemein, ebenfalls den Schritt in die ‚Hauslosigkeit‘ zu gehen. Und seine Schriften waren Generationen ein erster verlässlicher Wegweiser. Im August desselben Jahres hob der Indologe Karl Seidenstücker den ‚Buddhistischen Missionsverein‘ aus der Taufe und gründete in Leipzig den ersten buddhistischen Verein Deutschlands. Schon Ausgangs des 19. Jahrhunderts hatte der Wiener Buddhist und Indologe Karl Eugen Neumann damit begonnen, zentrale Teile des Palikanons ins Deutsche zu übersetzen und uns die Reden des Buddha in unserer Muttersprache zugänglich zu machen. Ein weiterer Meilenstein war der Bau des imponierenden Buddhistischen Hauses in Berlin Frohnau 1924 durch Paul Dahlke. Es ist inzwischen eine denkmalgeschützte Sehenswürdigkeit und noch immer ein Symbol für den geistigen Aufbruch der Zwischenkriegszeit.

In der Schweiz kamen erste bleibende buddhistische Aktivitäten erst mit dem Wirken Max Ladners in den vierziger Jahren zustande. Der Versuch des zuvor genannten Nyanatiloka, 1910/1911 in der Südschweiz ein buddhistisches Kloster ins Leben zu rufen, war an der mangelnden Unterstützung und der ‚unsagbaren Kälte‘, wie der buddhistische Mönch in seinem Tagebuch festhielt, gescheitert. Die Züricher Gruppe um Ladner während der 1940er und 1950er blieb jedoch klein. Gleiches trifft auf die erste österreich-buddhistische Gruppe 1947 in Wien zu. Erst ab den ausgehenden sechziger Jahren kam es in der Schweiz, ebenso in Deutschland und Österreich, zu einem merklichen Aufschwung buddhistischer Aktivitäten.

### **Motive**

Für manche Zeitgenossen scheint der Buddhismus kaum mehr als eine interessante Modeerscheinung zu sein. Es ist ‚in‘, den Dalai Lama zu bewundern, sich um Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag zu bemühen oder über Gewaltlosigkeit zu philosophieren. Meditieren ist angesagt, ebenso der Trip nach Asien oder die Buddhastatue im Wohnzimmer. Bei sehr vielen Menschen steckt indessen weit mehr dahinter, ihre Motive reichen über das Bunt-Folkloristische und die Beeinflussung durch den flüchtigen Zeitgeist hinaus.

Das Bedürfnis, mit den Tiefendimensionen der Wirklichkeit wieder (mehr) in Kontakt zu kommen, bewegt bewusst oder unbewusst immer mehr Frauen und Männer. Die scheinbare Erfolgsgeschichte unserer Nachkriegsgesellschaft auf dem materiellen Sektor ist für sie doch nicht so überzeugend, wie sie lange glauben mochten. Besitz und Konsum alleine bedeuten eben nicht alles. Auch das dritte Auto bringt keine Erfüllung, und selbst mehrere Lebensversicherungen sind keine Lösung für die Angst vor Alter, Krankheit und Tod. Keine technische Erfindung bringt die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, und naturwissenschaftliche Entdeckungen vermitteln keine Einsicht in Richtig und Falsch, Wert und Unwert. Spiritualität gewinnt wieder an Bedeutung, weil wir merken: Es gibt eine andere und wichtigere Seite unseres Daseins.

Doch wer kann auf das Bedürfnis nach Tiefe und existenzieller Verankerung zufriedenstellend eingehen? Nicht wenige sind von den angestammten und etablierten Religionen enttäuscht. Sie trauen ihnen nicht mehr zu, die richtigen Antworten zu besitzen oder sie auf zeitgemäße Weise zu vermitteln. Sie erkennen den Führungsanspruch der christlichen Kirchen nicht länger an und vermissen wirksame spirituelle Hilfen. In dieser Situation erscheint ihnen der Buddhismus als eine nahe liegende Alternative, der aus verschiedenen Gründen an Attraktivität gewinnt.

Die Weisheitslehren des Buddha verstanden und verstehen sich als ein Angebot. Wer es annehmen möchte, ist willkommen, wer jedoch einen anderen (spirituellen) Weg wählt, wird nicht daran gehindert oder deshalb gering geschätzt oder gar verfolgt. Die Lehren und die Praxis selbst sind es, die überzeugen und ihren Wert für den Alltag erweisen wollen. Mission (in ihrem negativen Sinn) kennt der Buddhismus nicht, und es geht ihm nicht darum, sich als organisierte Religion zu verbreiten, die eigene Anhängerschaft zu vermehren oder Einfluss und Macht auszuüben. Das jedenfalls war die dezidierte Haltung des Buddha selbst, und tatsächlich gibt es im Vergleich mit anderen Religionen nicht allzu viele und nicht sehr dunkle Flecken in der Geschichte des Buddhismus.

### **Dreiklang**

Einige weitere Grundzüge des Buddhismus stärken dessen Wertschätzung gerade in unserer Zeit. Dazu gehört, dass er den Menschen in seiner Ganzheit und alle seine Lebensäußerungen im Auge hat. In einer Welt der Spezialisierung, der Fragmentierung von Wissen und Können ist die buddhistische Spiritualität auf Integration ausgelegt. Sie ist ein harmonischer Dreiklang von Weisheit, Ethik und Meditation.

Weisheit betrifft unseren Geist. Sie bedeutet die Fähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind – ohne Verzerrungen, ohne Schleier und Vorurteile. Der Buddha will das Leben und dessen Gesetzmäßigkeit zeigen. Er selbst ist derjenige, der aus den Träumen des Lebens zur Wirklichkeit erwacht ist. Er zeigt, wie sehr wir alle illusionären Vorstellungen verfallen und schmerzlichen Irrtümern erlegen sind. Wir klammern uns an unseren Besitz und suchen Sicherheit in materiellen Gegenständen, und doch ist alles unbeständig und wandelbar. Wir sind vernarrt in unser Ego und merken nichts von seiner Abhängigkeit und Zerbrechlichkeit. Wir setzen auf sinnliche Freuden und Erlebnisse und übersehen deren letztendliche Unzulänglichkeit. Weisheit heißt die wahre Natur des Geistes und der Dinge kennen.

Neben einer realitätsgetreuen Sicht interessiert den modernen Menschen, wie er seine existenziellen Probleme angehen und seinen Alltag praktisch in den Griff bekommen kann. Während dem Westen in den vergangenen Jahrzehnten ethische Maßstäbe und moralisches Handeln weitgehend verloren gegangen sind, lehrt der Buddha beide wieder als unschätzbare Werte zu erkennen. Seine konsequenten Anleitungen zu heilsamem Denken, Reden und Handeln geben dem Leben nicht nur eine verlässliche Richtschnur, sie zeigen auch, wie durch sie das Leben einfacher, zufriedenstellender und erfüllter wird. Dabei geht es nicht allein um äußerliches Verhalten und formale Regeln, sondern um eine entsprechende innere Haltung. In einer Gesellschaft der Konkurrenz, des Gegeneinander, der Kälte und der Vereinzelung ermöglichen sie ein Zusammenleben in Solidarität, Gemeinschaft und Geborgenheit. Buddhistische Ethik basiert auf nichts anderem als auf praktiziertem universellem Wohlwollen.

Schließlich sucht der westliche Mensch des 21sten Jahrhunderts einen Weg, um sich selbst besser erfahren und mit sich besser umgehen zu können. Er spürt eine weitreichende Entfremdung seiner eigenen Person gegenüber; seine Innenwelt ist ihm eine unbekannte und fast unheimliche Größe. Die uralte buddhistische Tradition der Geistesschulung mit ihren differenzierten und ausgefeilten Methoden erweist sich deshalb noch immer als hoch aktuell. Die Meditation öffnet einen vielleicht verschütteten oder bislang unbekanntem Weg zu uns

selbst. Sie vermag den Geist stiller und klarer zu machen, und versetzt ihn so in die Lage, subtilere Ebenen der Wirklichkeit unmittelbar zu erfahren. Meditation bringt uns (wieder) mit den verborgenen Seiten unseres Fühlens und Wollens in Kontakt, mit denen wir dann auch souverän umgehen können.

### **Wissenschaftlichkeit**

Menschen, die es gewohnt sind, ihren Intellekt zu gebrauchen, schätzen die Rationalität des Buddhismus. Die Lehren des Erwachten sind undogmatisch, und ihre Inhalte stehen nicht im Widerspruch zu unserer Vernunft. Wer sich dem Buddhismus zuwendet, soll keine anderen, fremdartigen Glaubenssätze verinnerlichen, sondern den eigenen Verstand benutzen und den Dharma in seiner Daseinswirklichkeit wieder erkennen. Der Anspruch des Buddha jedenfalls lautet: Ich lehre nur das, was ich selbst als richtig erkannt habe. Meine Aussagen beruhen nicht auf Spekulation und Mutmaßung, sie sind der Wirklichkeit abgelesen, die ich systematisch untersucht und vollständig durchschaut habe. Und jeder hat prinzipiell das Potenzial, zu denselben Einsichten zu gelangen. Mehr als die von anderen gehörte oder die angelesene Weisheit zählt also die eigene Erfahrung.

So gesehen lässt sich der Buddhismus mit gutem Recht als Wissenschaft bezeichnen. Das setzt ihn allerdings nicht in einen Gegensatz zu dem Anspruch, auch eine ‚Religion‘ zu sein, die uns auf einer existenziellen Ebene mit einer anderen, höheren und nicht immer unmittelbar einsehbaren Realität in Verbindung bringt. Um sich ihr zu öffnen, sind ebenso Vertrauen (Glaube) und Hingabe nötig.

### **Dialog**

Der Buddhismus im deutschsprachigen Raum ist in vielerlei Hinsicht auf Dialog angelegt. Etwas überspitzt formuliert: Gerade die Buddhistinnen und Buddhisten selbst sind auf Gespräch und Austausch angewiesen. Und zwar vor allem auf den Austausch untereinander. Das ist der Tatsache zu verdanken, dass bei uns – im Gegensatz zu den meisten buddhistischen Ländern Asiens – eine Vielzahl unterschiedlicher Formen und Traditionen des Buddhismus nebeneinander bestehen. Theravada-Buddhisten sind hier ebenso zu Hause wie die Anhänger des japanischen oder koreanischen Zen, Freunde des tibetischen Buddhismus ebenso wie Shinbuddhisten oder eine Reihe von Gruppierungen mit schulübergreifenden und ‚modernen‘ Ansätzen. Und diese Mannigfaltigkeit nimmt weiter zu.

Was Buddhismus ‚eigentlich‘ ist und wie Anschauung und Praxis dieser Religion in Europa und in diesem neuen Jahrtausend auszusehen haben, ist also keineswegs so selbstverständlich, wie das in den Ursprungsländern meistens der Fall war. Buddhismus mit einem europäischen Profil muss erst entstehen, und das ist nur über einen langen und intensiven Dialog möglich. Der muss Klarheit schaffen, was zum zeitlosen und festen Kernbestand des Dharma gehört und damit für alle Gültigkeit hat und was ‚nur‘ kulturelle Einkleidung und historisch bedingte Form ist und verändert werden kann. Dieser Anpassungsprozess wird voraussichtlich viele Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte dauern – wie übrigens seinerzeit in den asiatischen Ländern auch, die den Dharma aus Indien übernahmen.

Die Rahmenbedingungen dafür sind gut. In Deutschland wurde mit der Gründung der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) im Jahr 1955 eine geeignete Plattform für den notwendigen Erfahrungsaustausch geschaffen. In der DBU sind alle wichtigen Schulen und Traditionen vertreten, die sich 1988 ein gemeinsames Bekenntnis gegeben haben und an gemeinsamen Themen und Projekten arbeiten. Die schulübergreifende Zeitschrift ‚Lotusblätter‘ (seit 1987; ab 4/2003 ‚Buddhismus aktuell‘) ist ein weiteres wichtiges Forum.

In Österreich ist es ähnlich – und auch wieder anders. Die 1947 ins Leben gerufene Buddhistische Gesellschaft (BG) Wien war lange Zeit die einzige buddhistische Anlaufstelle. Beinahe überraschend wurde der aus den Kreisen der BG Wien entstandenen Österreichischen

Buddhistischen Religionsgemeinschaft (ÖBR), die als Dachverband der bestehenden buddhistischen Gruppen fungiert, auf Antrag die staatliche Anerkennung zugebilligt. Unter anderem beinhaltet diese staatliche Zuerkennung, dass Buddhismus nun an den Schulen als eigenständiges Lehrfach unterrichtet werden darf und buddhistische Geistliche den Geistlichen anderer religiöser Traditionen gleichgestellt sind. Seit 1991 erstellt die ÖBR die schulübergreifende Zeitschrift ‚Ursache & Wirkung‘; ähnlich wie in ‚Buddhismus aktuell‘ kommen die unterschiedlichen buddhistischen Traditionen zu Wort, und die Zeitschrift fungiert als wichtiges Medium des Dialogs untereinander.

In der Schweiz besteht zwar seit 1976 eine vergleichbare Dachorganisation buddhistischer Gruppen, die Schweizerische Buddhistische Union. Aktivitäten und Dialogformen zwischen den einzelnen Traditionen sind jedoch weit weniger vorhanden als in Österreich und Deutschland. Entsprechend gibt es keine schulübergreifende Zeitschrift, auch wenn seit Mitte der neunziger Jahren die Schweizerische Buddhistische Union darum bemüht ist, durch gemeinsam begangene Feste und Veranstaltungen die Bereitschaft zum Miteinander zu wecken und zu stärken.

Dialog heißt natürlich mehr. In einem christlich geprägten Umfeld steht der Austausch mit Vertreterinnen und Vertretern des Christentum aus verständlichen Gründen ganz oben auf der Tagesordnung, wengleich die Begegnungen noch zahlreicher werden müssen. Da der Buddhismus gerne die Gemeinsamkeiten aller Religionen betont und den spirituellen Reichtum anderer Traditionen schätzt, sind solche Kontakte von Offenheit und Wohlwollen geprägt. Dialog heißt jedoch nicht Nivellierung und Verwischung durchaus unterschiedlicher Positionen. Der Buddhismus sieht sich genauso in seiner Besonderheit und Einmaligkeit wie das Judentum, das Christentum oder der Islam.

Ebenfalls erst ganz am Beginn steht der notwendige Brückenschlag des Buddhismus zur Wissenschaft. Doch zeichnen sich schon jetzt einige Bereiche ab, in denen eine Kooperation für beide Seiten sehr fruchtbar sein kann. Besonders in der Psychologie und der Medizin, aber auch in der Physik oder der Erziehung gibt es eine ganze Reihe beiderseits interessierender Ansätze. Das betrifft theoretische Fragen wie praktische Aufgaben.

### **Westliches Gesicht**

Wenn der Buddhismus ein westliches Gesicht haben soll, wird er sich von seinen traditionellen asiatischen Vorbildern in mancherlei Hinsicht unterscheiden. Wenige Beispiele sollen das erläutern.

In seiner über 2500-jährigen Geschichte war der buddhistische Orden nahezu alleiniger Träger und Bewahrer des Dharma. Die Mönche (in geringerem Umfang die Nonnen) studierten die Lehren und gaben sie weiter. Sie widmeten sich der meditativen Praxis und prägten auf vielerlei Weise die kulturelle und soziale Identität der Gesellschaft. Im deutschsprachigen Bereich wie im Westen generell haben sich die Akzente an diesem Punkt merklich verschoben. Hier sind es aufgrund der sozialen und gesellschaftlichen Gegebenheiten auch Anhängerinnen und Anhänger mit Familie und in bürgerlichen Berufen, die wichtige Aufgaben übernommen haben. Ihnen kommt bei vielen organisatorischen Angelegenheiten bereits eine dominierende Rolle zu, und mehr als ihre Schwestern und Brüder in Thailand, in Tibet, Japan usw. widmen sie sich der Meditation, treiben intensive Studien und übernehmen teilweise die Rolle der Lehrenden. Ob die geringe Präsenz von gut ausgebildeten und sich ganz dem Dharma widmenden Ordinierten auf Dauer gut ist, wird indessen häufig und ernsthaft in Frage gestellt.

Eine weitere Gewichtsverlagerung betrifft die Rolle der Geschlechter. Wengleich dem Buddha selbst Frauenfeindlichkeit berechtigterweise nicht nachgesagt werden kann und die ursprünglichen Lehren keine diskriminierend gemeinten Elemente enthalten, waren und sind buddhistisch geprägte Gesellschaften dennoch weitgehend patriarchalisch strukturiert. Diese

Tatsache wird sich hierzulande stark relativieren. Buddhistische Frauen sind nicht länger bereit, in der zweiten Reihe zu stehen und sich ihren männlichen Kollegen in wichtigen Belangen unterzuordnen. Im Gegenteil, eine zukunftsweisende Entwicklung scheint nur denkbar, wenn es gelingt, dem großen Potenzial weiblicher Spiritualität mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die besonderen Erfahrungen und Fähigkeiten von Frauen angemessen zu nutzen. Wichtige Schritte in diese Richtung sind längst getan, und viele Frauen haben sich bereits als Lehrerinnen, Autorinnen und Organisatorinnen hervor getan.

Buddhistische Spiritualität vereint zwei Aspekte: die eigene Vervollkommnung und die solidarische Hinwendung dem anderen gegenüber. Persönliches spirituelles Wachstum und soziales Engagement schließen sich daher nicht aus, stille Meditation oder innere Abgeschiedenheit und tatkräftiges Handeln sind keine Gegensätze. Dennoch haben es Buddhistinnen und Buddhisten in ihrer langen Tradition nicht selten versäumt, ihre hohen ethischen Ansprüche auch in gesellschaftlich erkennbares Handeln umzusetzen. Erst in jüngster Zeit lernen sie es (wieder), und ihre Neubesinnung hat vor einigen Jahren die internationale Bewegung des ‚Engagierten Buddhismus‘ hervor gebracht. Sein Anliegen hat auch bei uns seine Berechtigung und seinen Niederschlag gefunden. Die heutige buddhistische Praxis versteht sich nicht individualistisch oder gar egozentriert, sondern bezieht die öffentliche Dimension ein.<sup>2)</sup>

So richtet sich der Einsatz von Buddhistinnen und Buddhisten verstärkt dem Aufbau einer solidarischen Gesellschaft, in der das Prinzip des umfassenden Wohlwollens und der solidarischen Hinwendung zum anderen seinen Ausdruck finden kann. Sie plädieren ebenfalls für einen rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit der Natur, die sie nicht als Objekt hemmungsloser Ausbeutung betrachten, sondern als wertvolles und schützenswertes Gut. Das schließt die Tiere übrigens ein, die für sie nicht in erster Linie Wirtschaftsgüter sind, sondern fühlende Wesen. Schließlich sei das entschiedene Friedensengagement genannt, das von der immer gegebenen Möglichkeit des Ausgleichs und der gewaltlosen Konfliktbewältigung ausgeht. Internationale Anerkennung dafür hat der Dalai Lama 1989 mit der Verleihung des Friedensnobelpreises erhalten.

### **Perspektiven**

Eine zusammenfassende Charakterisierung des Buddhismus im deutschsprachigen Bereich bedarf einer differenzierten Betrachtung. Sicher kann man sagen, dass der Buddhismus inzwischen eine zwar recht überschaubare, aber zunehmend beachtete Größe geworden ist. Doch hat er mehr als nur ein Gesicht.

In der Öffentlichkeit und von den Medien am meisten wahrgenommen wird seine eher folkloristische Facette. Rote Roben, farbenprächtige Tempel und Rituale machen ihn zu einem interessanten und faszinierenden Thema. Eine andere, aber kaum gewürdigte Seite betrifft die sehr traditionelle Ausübung buddhistischer Spiritualität durch die vielen Tausend asiatischen Flüchtlinge (die meisten davon kamen aus Vietnam), Geschäftsleute, Studenten oder die, die mit einer oder einem Deutschen, Österreicher/in oder Schweizer/in verheiratet sind. Buddhismus in Deutschland, Österreich und der Schweiz bedeutet für sie ein Stück importierte Heimat und sorgsam gehegte Identität.

Die dritte Variante hat mit Menschen zu tun, die hier geboren und in einem christlich geprägten Umfeld groß wurden und bewusst dieser neuen Religion beigetreten sind. Als Bekennende und Praktizierende haben sie keine leichte Aufgabe vor sich. Für sie gilt es, mit einer fremden und zugleich anspruchsvollen Lehre vertraut zu werden und eine Lebenseinstellung abzulegen, die ihnen bisher ganz selbstverständlich war. Im Großen und Ganzen betrachtet ist diesbezüglich kaum mehr als ein viel versprechender Anfang gemacht. Der Buddhismus als gelebte Weisheitslehre muss in seiner Breite und Tiefe erst noch erarbeitet werden. Auch wenn das intellektuelle Verständnis und das Wissen in den letzten

Jahren sehr zugenommen haben, stehen die ‚Verwirklichung‘ und die Verankerung des Dharma im Tagtäglichen und in unserem kulturellen Umfeld noch weitgehend aus.

Ob die damit verbundenen Herausforderungen bestanden werden, hängt von zwei Faktoren ab: Zum einen müssen Buddhistinnen und Buddhisten im Westen der Gefahr begegnen, dem Dharma unbewusst eine christliche oder abendländisch-aufklärerische Färbung zu geben und ihn damit zu verfälschen. Sie müssen sich die authentischen Lehren des Buddha und deren ganz eigene Sichtweise der Realität umfassend und gewissenhaft aneignen. Das geht nur, indem sie sich immer wieder auf deren originäre Quellen beziehen und engen Kontakt zu der lebendigen Tradition halten. Doch genauso müssen sie die historisch entstandenen Ausprägungen buddhistischer Anschauung und Praxis von der buddhistischen Spiritualität als solcher unterscheiden lernen. Eine unkritische und unveränderte Übernahme asiatischer Gepflogenheiten allein wird den Erfordernissen im Westen nicht gerecht.

### **Anmerkungen**

<sup>1)</sup> Die Ergänzungen für Österreich und die Schweiz stammen von Martin Baumann.

<sup>2)</sup> Näheres dazu in dem Beitrag *Buddha – Sozialarbeiter oder spirituelles Genie? Pro und contra gesellschaftliches Engagement*

## MIT EINEM WESTLICHEN GESICHT?

### Kulturelle Transformation der buddhistischen Traditionen

#### **Begegnungen**

Der geographische Ausgangspunkt der Lehre des Buddha ist das nördliche Indien, von wo aus sie zunächst weite Teile Asiens und später auch andere Kontinente erreicht. In Europa beginnt sie ab der Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt zu werden, und seit dem fasst sie auf unserem Kontinent mehr und mehr Fuß. Stets trifft der Buddhadharma auf gewachsene Kulturen, etablierte Weltbilder und Religionen, mit denen er sich auseinander zu setzen hat.

Das lebendige Beispiel und Vorbild des historischen Buddha Sakyamuni geben bereits die entscheidenden Hinweise, wie der Buddhismus sein Verhältnis zu den anderen spirituellen Traditionen begreift. Es folgt drei Grundmustern. Zum einem übernimmt der Erwachte geltende Anschauungen und Gebräuche seiner Zeit und integriert sie in sein religiöses System. Das gilt beispielsweise für die elementaren ethischen Prinzipien, die laut Buddha Sakyamuni immer Gültigkeit besessen haben und sie auch behalten werden. Die Anerkennung übermenschlicher oder untermenschlicher jenseitiger Existenzformen ist für ihn ebenfalls selbstverständlich. Dass es ‚göttliche Wesen‘ gibt, so sagt er, darüber sind sich verständige Menschen einig. Er erhebt keine Einwände, wenn Frauen und Männern, die sich fortan zu ihm bekennen, jene Gottheiten aus alter Tradition weiterhin verehren. Ebenso sind Fortexistenz und Wiedergeburt, die schon der zeitgenössische Brahmanismus kennt, für ihn unstrittige Tatsachen.

Freilich übernimmt der Erwachte diese und andere Lehrinhalte meist nicht unverändert. Wo es angebracht ist, stellt er sie in einen weiteren Zusammenhang, präzisiert, vertieft oder korrigiert sie. Ich möchte die Karmalehre als Beispiel nennen. Die Vorstellung von ‚Saat und Ernte‘ ist in Indien zur Zeit des Erwachten nicht neu, doch gibt er ihr eine andere Wendung, indem er die Absicht, die Motivation einer Tat, als ausschlaggebend für ihre karmische Wirkung herausstellt. Ähnliches gilt auch für die Meditation. Bei den bekanntesten Meistern seiner Zeit hat er die Techniken der meditativer Sammlung gelernt, und sie finden später Aufnahme in seinen eigenen Schulungsweg. Doch gewinnen Geistesruhe und Versenkung ihre eigentliche Bedeutung erst dadurch, dass ihnen Siddhartha Gautama Einsicht und Klarblick zur Seite stellt.

Andererseits spart der Buddha auch nicht mit deutlicher Kritik. Die leeren und inhaltslos gewordenen Rituale des Brahmanismus, dessen blutige Tieropfer und dessen ungerechtfertigter Macht- und Wahrheitsanspruch sind bei einigen Gelegenheiten Anlass für unmissverständlich ablehnende Worte. Auch die Schmerzaskese und andere obskure spirituelle Praktiken einiger religiöser Sucher prangert er als nutzlos und abwegig an.

Welche Haltung der Buddha anderen Weltanschauungen gegenüber einnimmt, hängt von der Beantwortung zweier Fragen ab. Welchen Beitrag leisten sie für die Befreiung des Menschen bzw. wo liegen diesbezüglich ihre Grenzen? Und: Stehen diese Lehren in Übereinstimmung mit der Realität oder beruhen sie auf Teil- oder gar auf Scheinwahrheiten?

Gültige Wahrheiten und eine heilsame spirituelle Praxis erkennt der Erwachte ohne Rücksicht auf deren Urheber und Herkunft an. Persönliche Interessen spielen keine Rolle. Dem Buddha geht es nicht um die Anerkennung seiner Person, nicht um Ruhm oder Prestige. Es besteht keine ‚institutionelle Konkurrenz‘ seiner Gemeinschaft gegenüber anderen. Wer sich für einen spirituellen Weg entscheidet, sollte das aus Einsicht oder begründetem Vertrauen tun. Eine gewaltsame oder forcierte Konvertierung kommt nicht in Frage. Der Erwachte respektiert die Eigenverantwortlichkeit der Menschen und begreift sich lediglich als Wegweiser, der aus Mitempfinden seine Erfahrungen weitergibt.

Dem Beispiel seines Gründers folgt der Buddhismus in seiner weiteren Geschichte. In China sind es der Taoismus und der Konfuzianismus, die in eine fruchtbare Beziehung zu ihm treten, in Japan ist es der Schintoismus. In Tibet übt die Religion des Bön einen unverkennbaren Einfluss aus, und in Myanmar (Birma) prägt der weit verbreitete Nat-Glaube sein Bild bis heute. In Thailand wie in Sri Lanka muss sich der Dharma mit dem Brahmanismus bzw. dem späteren Hinduismus arrangieren.

### **Identität?**

Daraus ergeben sich natürlich einige Fragen, was die Gestalt und mehr noch den Gehalt des Buddhismus über die Jahrhunderte hinweg angeht. Gibt es überhaupt eine ungebrochene Tradierung der buddhistischen Lehre? Oder muss man von einer Neuformulierung und Neugestaltung sprechen? Hat der Buddhismus im Laufe seiner über 2500-jährigen Geschichte gar seine Identität eingebüßt?

Eine brauchbare Antwort ist nur möglich, wenn wir die unterschiedlichen Dimensionen der Spiritualität und insbesondere des Dharma im Auge behalten.

Zuallererst sind Religionen Heilslehren. Ihr Ziel ist die (vollkommene) Befreiung des Menschen von aller existentiellen Unzulänglichkeit. Die Auseinandersetzung mit Alter, Krankheit und Tod, mit Verlust, Schmerz, also mit Leiden und Unvollkommenheit, stehen daher im Mittelpunkt. Spiritualität will die Vermittlerin von letzten und höchsten Wahrheiten sein, ihr eigentliches Anliegen ist die transzendente Seite der Daseinswirklichkeit.

Daneben müssen wir Religion natürlich auch als Gestaltungsfaktor der weltlichen Existenz begreifen, die zur Humanisierung des Alltags beitragen möchte. Sie gibt Regeln für das gesellschaftliche Zusammenleben und prägt Verhaltensweisen. Daneben spielen bestimmte Rituale und Bräuche eine Rolle, die wichtige Ereignisse des Lebens wie Geburt, Hochzeit und Tod begleiten oder im Zusammenhang mit zentralen Erfordernissen wie Produktion und Verteilung, Staatswesen oder soziale Fürsorge stehen. Diese ‚Außenseite‘ der Religiosität hat naturgemäß eine starke Diesseitsorientierung und ist in eher ‚relativen Wahrheiten‘ zu Hause. Der Buddhadharma im eigentlichen Sinn ist eine Heilslehre. Er sieht und betont die begrenzte Bedeutung des weltlichen Daseins und legt seinen Hauptakzent auf das Erwachen aus dem Daseinstraum. Die Befreiung von Nichtwissen und Durst – Nirvana – ist sein eigentliches Ziel. Das erklärt den Verzicht des (frühen) Buddhismus auf unmittelbaren gesellschaftlichen Einfluss. Nie hat er die Absicht, etwa das indische Kastensystem außer Kraft zu setzen oder Einfluss auf Staatsform und gesellschaftliche Gegebenheiten zu nehmen. Diese Haltung macht auch verständlich, warum der Buddha bei der Einführung besonderer Riten und Zeremonien für den sozialen Alltag zurückhaltend ist. Wo nötig, greift er auf vorhandene und bewährte Formen zurück.

Die Unterscheidung zwischen relativer und absoluter Wahrheit spielt im Buddhismus eine zentrale Rolle. Sie spiegelt sich in den Bezeichnungen *dhamma* (Wahrheit, existentielle Wirklichkeit, Daseinsgesetzlichkeit) und *sasana* (systematische Lehre, organisierte Religion, ‚Buddhismus‘) wider. *Sasana* steht für die wandelbare Erscheinung einer Religion, die historisch bedingt ist und eine Vielfalt von Ausprägungen kennt. Dharma, die (eigentliche) Lehre, ist dagegen unabhängig von geschichtlichen Faktoren und Einflüssen, sie ist zeitlos, und ihre Aussagen beanspruchen universelle Gültigkeit. In dieser Unterscheidung liegt der Schlüssel zum Verständnis der buddhistischen Identität. Sie wird über die Jahrhunderte hinweg nicht durch die Tradierung äußerer Ausdrucks- und Praxisformen bewahrt, sondern weil Buddhistinnen und Buddhisten an den Kernlehren des Buddha festhalten.

### **Moderne westliche Gesellschaft**

Was bedeutet all das nun für die Begegnung des Buddhismus mit den modernen Gesellschaften des Westens?

Ganz allgemein gilt: Buddhistinnen und Buddhisten sind in Deutschland<sup>1)</sup> nach wie vor eine kleine Minderheit. Für sie fehlt ein tragendes und formendes buddhistisches Umfeld. Es dominiert der Einfluss einer von Christentum und Aufklärung geprägten technisierten Gesellschaft auf die Identitätsfindung und die spirituelle Praxis. Westliche Anhängerinnen und Anhänger haben daher eine typische Herangehensweise an den Buddhadharma und ein besonderes Vorverständnis.<sup>2)</sup>

### *Wirtschaft*

Die Bedeutung der Ökonomie für die Entwicklung einer Religion ist unbestreitbar. Welchen Einfluss hat nun unser Wirtschaftssystem auf den westlichen Buddhismus? Im historischen Vergleich leben wir trotz mancher krisenhafter Erscheinungen nach wie vor in einem bemerkenswerten materiellen Wohlstand. Seine Folgen sind komplex und widersprüchlich. Auf der einen Seite hat er bei vielen Menschen zu einer tiefen Ernüchterung und zu der Einsicht geführt: Reichtum an Gütern löst keine existentiellen Fragen. Bei immer mehr Menschen bleibt es nicht bei dieser Erkenntnis, und für sie ist die Kritik an einer hemmungslosen Konsumorientierung der Anstoß, nach Alternativen zu suchen und sich (erneut) religiös zu orientieren.

Daneben eröffnet eben dieser Wohlstand bisher kaum gekannte Möglichkeiten, sich intensiv mit spirituellen Themen zu beschäftigen. Wenn sich die Erwerbszeit radikal verringert, bleiben vermehrt Zeit und Kraft für Aktivitäten jenseits des Geldverdienens und des bloßen Lebenserwerbs. Die Chance, sich mit der Lehre des Buddha gründlicher auseinander zu setzen, wird immer häufiger ergriffen. Die Teilnahme an Vorträgen, an Seminaren und selbst an längeren und teuren Meditationskursen ist erschwinglich, und Reisen in buddhistische Länder sind kaum mehr etwas Besonderes.

Das Stichwort Dharma und Geld steht aber genauso für Gefahren der Verwässerung und der Korrumpierung von Lehre und Praxis. Ich will hier gar nicht von den Menschen sprechen, die ‚Dharma‘ wie eine bloße Ware und seinen ‚Verkauf‘ wie ein beliebiges Geschäft betrachten. Ich denke eher an die ernsthaften Buddhistinnen und Buddhisten, die weiter in ihren gesellschaftlich geprägten Auffassungen und Verhaltensmustern gefangen bleiben. Wo alles seinen festen Preis hat, gibt es auch religiöse Inhalte nur gegen Entgelt. Religion präsentiert sich als bezahlte Dienstleistung. Die Menschen im Westen sind nicht vertraut mit dem traditionsreichen Prinzip des *dana*, des freiwilligen und großzügigen Gebens an die buddhistischen Lehrerinnen und Lehrer oder an die Gemeinschaft ohne die Erwartung eines unmittelbaren eigenen Nutzens und Vorteils. Ich gebe, um zu bekommen, meinen sie schon eher. Außerdem lässt sich an seinem Preis auch der ‚Wert‘ eines spirituellen Angebotes ablesen. Was nichts kostet, kann nicht viel taugen, glaubt man!

Die alles in allem mangelnde Bereitschaft, einen nennenswerten Teil des verfügbaren Einkommens als *dana* zur Verfügung zu stellen, ist eine der Ursachen dafür, dass in einem so reichen Land wie dem unsrigen die materielle Basis für eine größere Zahl von Mönchen und Nonnen (noch?) nicht vorhanden ist. In Deutschland als Ordinierte im traditionellen Sinn zu leben ist ein Überlebenskampf, der von vielen erst gar nicht aufgenommen und von anderen allzu oft früher oder später aufgegeben wird. Das Experimentieren mit neuen Formen der sozialen Absicherung von Lehrenden und ‚Fulltime-Praktizierenden‘ ist daher ein praktisches Gebot der Stunde.<sup>3)</sup>

### *Staat und Gesellschaft*

Staat und Gesellschaft bzw. die durch sie vorgegebenen Rechte und Pflichten schaffen fördernde wie hemmende Rahmenbedingungen. Die grundgesetzlich garantierte Religionsfreiheit in unserem Land gewährt große Freiräume bezüglich der individuellen und der gemeinschaftlichen Ausübung des Dharma. Staatliche Unterdrückung oder gar

Verfolgung nicht-christlicher Religionen gibt es nicht, und die öffentliche Meinung ist dem Buddhismus eher gewogen und förderlich. Andererseits stellen gesetzliche Vorgaben bestimmte Anforderungen und führen zu entsprechenden Organisationsformen buddhistischer Gemeinschaften. Vereins- und Steuerrecht beispielsweise erzwingen die Beschäftigung mit Themen und Aufgaben, die mit Spiritualität nur ganz indirekt zu tun haben und viele Kräfte binden. Tendenzen zur Bürokratisierung sind unverkennbar, und neben Praktizierenden und Lehrenden finden sich mehr und mehr auch buddhistische ‚Funktionäre‘.

Einen weiteren Aspekt möchte ich an dieser Stelle nur erwähnen: die Frage der ‚Demokratisierung‘ buddhistischer Gemeinschaften. Das Thema Autorität ist im westlichen Buddhismus noch ein weitgehend unbeachtetes und unbearbeitetes Problem. Das westliche Demokratieverständnis und die oft davon stark differierenden asiatischen Traditionen liefern manche Reibungsflächen. Die auftauchenden Schwierigkeiten rühren nicht zuletzt daher, dass gleichzeitig ganz unterschiedliche Ebenen betroffen sind: der Umgang mit spirituellen Wahrheiten und mit den sie vermittelnden Lehrerinnen und Lehrern sowie die Behandlung eher organisatorischer, vereinsbezogener oder rechtlicher Fragen.

### *Technik*

Die aus der Erforschung der äußeren Natur und ihrer zunehmenden ‚Beherrschung‘ hervorgegangene moderne Technik bestimmt schon heute weitgehend, wie sich der Dharma verbreitet. Das vom Lehrer direkt an seinen Schüler gerichtete Wort ist nicht länger der einzige Weg. Was sich mit der Erfindung des Buchdruckes angebahnt hat, erfährt mit der Computerisierung und Digitalisierung unserer Welt eine ganz neue Qualität. Die öffentliche Präsenz des Buddhawortes hat einen bisher ungekannten Umfang angenommen. Eine mittlerweile unübersehbare Zahl von Büchern und Zeitschriften ist im Angebot, und nie zuvor in der überschaubaren Geschichte hatten so viele Menschen die Möglichkeit des direkten Zugangs zu den Lehren.

Dharmavorträge auf Video und Kassetten, CDs, Fernseh- und Radiosendungen mit buddhistischen Inhalten und ungezählte Präsentationen im Internet haben indessen eine neue Runde der Entwicklung eingeleitet. Und hier wird das Gefahrenpotential besonders deutlich, das die Technologie unseres Jahrhunderts ebenfalls beinhaltet. Unter der Bezeichnung Buddhismus findet auch eine unkontrollierte Verbreitung oberflächlicher, verfälschter und oft genug irreführender Darstellungen pseudobuddhistischer Inhalte statt. Oberflächlichkeit statt Tiefe und zusätzliche Verwirrung statt Weisheit sind die unausbleiblichen Folgen. Wo früher der Lehrer als Person für einen authentischen Dharma gestanden, ihn verwirklicht und weitergegeben hat, reduziert sich Buddhismus heute in den Medien häufig oft auf beliebige und knallig aufbereitete Informationen und Bilder ohne wirklichen spirituellen Gehalt.

### *Frauen*

Eine gesellschaftspolitisch bedeutsame Frage, die uns seit vielen Jahren in den unterschiedlichsten Bereichen beschäftigt, ist inzwischen für den Buddhismus ebenfalls relevant: die Forderung nach Gleichberechtigung und Chancengleichheit für Frauen. Westliche Buddhistinnen haben sie aufgegriffen und mit Nachdruck thematisiert.

Die kritische Untersuchung der Geschlechterrollen hat eine beachtliche Diskriminierung der Frauen im Buddhismus deutlich werden lassen. Das gilt für ihre Anerkennung innerhalb der buddhistischen Gesellschaften und innerhalb des *sangha*. Was die Möglichkeiten der spirituellen Praxis und der Ausbildung angeht, müssen Frauen vor allem in den asiatischen Ländern ganz erhebliche Benachteiligungen hinnehmen.

Die Buddhistinnen im Westen geben sich mit der vorgefundenen Situation keineswegs zufrieden. Sie haben nicht nur mit einer kritischen Bestandsaufnahme begonnen, sondern konkrete Schritte zur Veränderung der Situation eingeleitet, so dass die künftige Rolle der

Frauen in der buddhistischen Bewegung eine andere sein wird als in der Vergangenheit. Bereits jetzt stehen Buddhistinnen zunehmend in der ersten Reihe. Viele untersuchen als Wissenschaftlerinnen die kanonischen Texte und erforschen die religiöse Praxis der einzelnen Traditionen unter diesem Gesichtspunkt. Manche von ihnen sind im Westen selbstbewusste und anerkannte Lehrerinnen geworden, und viele erfüllen einflussreiche Funktionen in buddhistischen Organisationen.<sup>4)</sup>

### *Organisierte Religion*

Ich möchte noch einen ganz anderen Themenbereich anschnitten, der sehr viel mit der kulturellen Transformation des Buddhismus zu tun hat: nämlich die Art und Weise, wie Buddhistinnen und Buddhisten speziell in Deutschland kooperieren. Die Formen, die sich dabei herausbilden, werden selbst ein maßgeblicher Faktor für das Entstehen eines ‚Buddhismus mit einem westlichen Gesicht‘.

Wie gesagt hat die Lehre des Buddha Mitte des 19. Jahrhunderts ihren Weg nach Europa gefunden. War sie zunächst Gegenstand der intellektuellen Auseinandersetzung für Ethnologen, Philosophen, Künstler und Religionswissenschaftler, machten sie bald zunehmend mehr Menschen für sich persönlich verbindlich.

Sind es zu Beginn des 20. Jahrhunderts die ‚verstreuten Einzelkämpfer‘ und die wenigen kleinen Gruppierungen, bestimmen heute längst größere und stabilere Organisationen das Bild. Zudem sind aus den vorwiegend lokalen Vereinigungen einige zentrale Zusammenschlüsse geworden, die entweder einzelne Schulen repräsentieren oder traditionsübergreifend angelegt sind. Auch zeigt der Buddhismus mittlerweile eine greifbare materielle Präsenz. Zahlreiche Seminarhäuser, Klöster und Begegnungsstätten wurden in den letzten Jahren eröffnet.

Besonders bemerkenswert ist jedoch die Vielfalt der buddhistischen Schulen, die heute in den westlichen Ländern zu finden und in unmittelbarer Nähe zueinander aktiv sind. Mit Theravada, Zen, Vajrayana, Shin, Nichiren usw. sind die wichtigen von ihnen auch hierzulande vertreten. Dass es zur Begegnung dieser unterschiedlichen Traditionen in Deutschland gekommen ist, liegt nahe, aber die sich daraus entwickelnde innerbuddhistische Ökumene ist keineswegs selbstverständlich. Die institutionelle Ausgangsbasis dafür ist mit Gründung der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) 1955 in Frankfurt gelegt worden. Aus getrennten Aktivitäten sind Versuche des gemeinsamen Lernens, des Praktizierens und der Zusammenarbeit geworden.

Das Identität stiftende Moment dieser Begegnung der vielfältigen buddhistischen Strömungen ist unverkennbar. Zweifellos setzt der innerbuddhistische Dialog das Nachdenken über das jeweilige Selbstverständnis in Gang. Was ist Buddhadharma (eigentlich)? Was ist historisch gefärbte Überlieferung und vorübergehende Ausdrucksform, was sind überkulturelle, zeitlose und essentielle Wahrheiten? Neben der engeren Bindung der meisten Buddhistinnen und Buddhisten an ihre jeweilige Schule beginnt sich ganz zaghafte ein ‚gesamtbuddhistischer Ansatz‘ und eine gesamtbuddhistische Identifikation herauszubilden. Freilich werden nach wie vor bestimmte Texte, Verständnis- und Lehrweisen oder Meditationsmethoden betont und geschätzt. Aber die relative Bedeutung solcher Besonderheiten wird klarer gesehen, und die Scheu geringer, Elemente von Lehre und Praxis aus anderer Schulen anzunehmen.

### *Ordinierte und Laien*

Einen weiteren Beleg der kulturellen Transformation sehe ich im Verhältnis von Ordinierten zu Laien. Eine deutliche Akzentverschiebung ist unverkennbar. Schon auf Grund ihrer geringeren Zahl haben Ordinierte im Westen eine andere Bedeutung als im traditionellen Asien. Ein verstärktes Gewicht liegt bei Laien, die einen nachhaltigen Einfluss auf die Geschehnisse der ‚organisierten Religion‘ nehmen. Sie haben viele Leitungsfunktionen inne und

übernehmen zusätzliche und andere Aufgabenbereiche als in den asiatischen Ländern. Eine größere Zahl von ihnen setzt sich ernsthaft und kompetent auf wissenschaftlicher Ebene mit dem Dharma auseinander, und Laien treten im Westen auch verstärkt als Lehrerinnen und Lehrer auf. Zum Teil finden sie eine beachtliche Akzeptanz.

Der Buddhismus in Europa wird sicher nicht zuletzt dadurch geprägt, dass sich seine Anhänger ein breiteres theoretisches Verständnis erarbeiten und einer intensiveren Praxis folgen möchten. Das überdurchschnittliche Interesse, eine gute Allgemeinbildung und die günstige materielle Situation bieten gute Voraussetzungen dafür. Das Ergebnis ist, dass sich Laien im Westen oft intensiver intellektuell mit der Lehre auseinandersetzen und manches auch kritisch hinterfragen. Daneben ist die weitaus stärkere Verbreitung der Meditation erwähnenswert, die für westliche Laien oft selbstverständlicher zu sein scheint als für viele asiatische Mönche und Nonnen.

### **Ausblick**

Gibt es den ‚Buddhismus‘ (*sasana*) im Westen? Ja, er begegnet uns immer sichtbarer und selbstverständlicher und er zeigt dabei drei charakteristische Züge. In der breiteren Öffentlichkeit und in den Medien dominieren seine eher folkloristischen Elemente: Buddhismus als interessantes und faszinierendes Phänomen. In seinen traditionellen asiatischen Formen ist er religiöse Praxis vor allem asiatischer Flüchtlinge, die bei uns eine neues Zuhause gefunden haben: Buddhismus als importierte heimatliche Kultur. Für die westlichen Nachfolger spielt die enge Anlehnung an das östliche Vorbild eine andere Rolle. Sie wird an Bedeutung verlieren, wenn sich die Konturen einer westlichen Ausprägung dieser Religion klarer abzeichnen: Buddhismus mit einem westlichen Gesicht.

Ist die Botschaft des Buddha (*dhamma*) bei uns angekommen? Ja, weil der Zugang zu dieser Weisheitslehre auf vielen Ebenen inzwischen leicht möglich ist – sei es auf der persönlichen Ebene, sei es über die heiligen Texte. Und, weil eine zunehmende Zahl Interessierter und ernsthaft Praktizierender Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha genommen und diesen religiösen Weg zu dem ihren gemacht haben.

Steht der Buddhadharma in seiner Fülle und Tiefe zur Verfügung? Nein, dafür ist die Basis noch zu klein. Die Zahl der Buddhistinnen und Buddhisten, die Dauer und der Umfang ihrer Praxis sowie das völlig anders geprägte Umfeld machen die Aneignung der neuen Religion zu einer anspruchsvollen Aufgabe, die Zeit in Anspruch nehmen wird. Wir leben in einer Zeit der Annäherung und des langsamen Vertrautwerdens, vor allem mit den grundlegenden Lehren. Die tieferen Ebenen der buddhistischen Spiritualität sind weitaus weniger im Blickfeld. Mag es bei vielen ein weit vorauseilendes intellektuelles Verständnis für sie geben, so fehlt doch weitgehend ihre ‚Verwirklichung‘. Doch ist zu erwarten, dass der Dharma auch in diesem umfassenden Sinn ein Zuhause in Europa finden wird.

### **Anmerkungen**

<sup>1)</sup> Die Fragestellung soll in diesem Rahmen nur exemplarisch anhand der Situation in Deutschland behandelt werden.

<sup>2)</sup> Die ausgewählten Beispiele werden nicht die Auswirkungen innerhalb der jeweiligen Schulen und Traditionen untersuchen, sondern für den Buddhismus insgesamt gültige Aussagen machen.

<sup>3)</sup> Nicht zuletzt aus diesen Gründen erklärt sich ein ganz bemerkenswerter Aspekt der kulturellen Transformation des Buddhismus, auf den ich später noch eingehen werde: das veränderte Verhältnis von Ordinierten und Laien.

<sup>4)</sup> Weitere Punkte, die ebenfalls nachhaltige Auswirkungen auf die buddhistische Identitätsfindung im Westen haben, können an dieser Stelle nur genannt werden: die

Naturwissenschaften und das naturwissenschaftlich geprägte Weltbild, der christliche Hintergrund der meisten Praktizierenden, Probleme der Ökologie, die gegenwärtige soziale und politische Situation, der Einfluss von westlicher Psychologie und Psychotherapie. Einige dieser Themen werden in anderen Beiträgen zu diesem Buch näher behandelt.

<sup>5)</sup> Es sei noch einmal an die getroffene Unterscheidung von *dhamma* (religiöse Wahrheit, Wirklichkeit, Daseinsgesetzlichkeit) und *sasana* (Lehrgebäude, organisierte Religion) erinnert.

## UMWELTPROBLEME – PROBLEME MIT DER UMWELT?

### Das Pferd nicht von hinten aufzäumen

Zu den vielen Daseinsängsten der Menschen ist in unserer Zeit eine weitere hinzu gekommen: die Sorge um den Erhalt der natürlichen Umwelt. Schon immer war und noch ist die Natur Lebensgrundlage. Sie erscheint jedoch heute in ihrer Ganzheit gefährdet. Eine allgemeine Beunruhigung ist die Folge, und Unsicherheit hinsichtlich der eigenen Zukunft breitet sich aus. Längst hat sich die öffentliche Aufmerksamkeit dieses Themas angenommen und eine Diskussion entfacht. Was haben Buddhisten zu diesem Thema beizutragen?<sup>1)</sup>

#### **Die Ausgangslage: Umweltverschmutzung und drohende Umweltkatastrophe**

In den letzten Jahrzehnten ist die Natur auf eine nie gekannte Weise verschmutzt worden. ‚Dicke Luft‘ umhüllt den einstmals makellos blauen Planeten. Der Schadstoffausstoß der Produktionsbetriebe, der Kraftwerke, der privaten Haushalte und der Verkehrsmittel ist gigantisch. Jeder hat von den Folgen gehört oder ist vielleicht selbst betroffen. Erkrankungen der Atemwege breiten sich aus, Allergien werden zur Volkskrankheit. Die Wälder leiden. Unsere Flüsse, Seen und Meere sind verseucht. ‚Badeverbot‘ und ‚Fischsterben‘ heißen die Schlagzeilen immer wieder. Mit der zunehmenden Belastung des Trinkwassers reicht die Bedrohung unmittelbar an uns heran, die Versorgung mit einem lebensnotwendigen Gut ist gefährdet.

Müllberge wachsen unaufhaltsam und überwuchern weite Landschaftsteile. Macht die Entsorgung des üblichen Wohlstandsmülls schon enormes Kopfzerbrechen, ist guter Rat bei der inzwischen unüberschaubaren Fülle der gefährlichen Stoffe und Güter besonders teuer. Vom atomaren Abfall ganz zu schweigen, der eine wahrhaft ‚strahlende‘ Zukunft für zigtausend Jahre verspricht.

Was davon die Gemüter bewegt, wird aber eher zur ‚Bagatelle‘, wenn wir jüngere wissenschaftliche Prognosen und erste warnende Anzeichen ernst nehmen. Die Erdatmosphäre ist nachhaltig beeinträchtigt, hören wir, das sich kontinuierlich ausdehnende Ozonloch bringt den Menschen vermehrt mit hautschädigender und krebserregender ultravioletter Strahlung in Berührung. Mit der Erwärmung der Atmosphäre und dem Ansteigen des Meeresspiegels scheint zudem eine Klimakatastrophe programmiert, die das Bild unserer Erde verändern könnte. Ganze Städte, Landstriche und Inseln drohen für immer zu versinken, den Lebensräumen zahlloser Pflanzen und Tiere stehen dramatische Veränderungen bevor.

#### **Die konventionelle Strategie: Wissenschaft und Technik**

Normalerweise reagieren wir zwei typische Weisen. Die eine ist: ‚Nichts sehen, nichts hören.‘ Man nimmt die Fakten nicht zur Kenntnis und geht stattdessen stillschweigend zur Tagesordnung über. Die andere: „Das ist zwar alles schlimm, aber dagegen kann man nichts tun. Das ist eben der Preis, den wir für unseren Wohlstand zahlen müssen.“

Wie jedoch sieht es damit aus? „Wenn unsere Umwelt verschmutzt ist, müssen wir neue Reinigungsmethoden erfinden und einsetzen, um sie wiederherzustellen. Rauchgasentschwefelung wird die Schloten der Fabriken unschädlich machen, Katalysatoren den Ausstoß der Autos. Kläranlagen werden die Abwässer reinigen, Filteranlagen sauberes Wasser liefern. Wenn wir im Müll ersticken, muss es eben weniger Verpackungsmaterialien geben oder solche, die leichter entsorgt werden können. Falls sich von den 100.000 und mehr gegenwärtig genutzten chemischen Stoffen einige als krebserregend herausstellen, werden wir eben gefahrlose Ersatzstoffe entwickeln. Und wenn der Gebrauch fossiler Brennstoffe unser Klima nachteilig verändert, sind alternative Energiequellen zu erschließen.“

Dieser wohlgemeinte und ernsthafte Versuch basiert auf einer richtigen Einsicht: dass die genannten Schwierigkeiten durch unser eigenes (Fehl-)Verhalten entstanden sind und deshalb Abhilfe auch durch unser Handeln möglich ist. Wer so argumentiert, hofft auf die Vernunft der Menschen. Er baut darauf, dass wir diese Vorhaben realisieren können, wenn wir nur energisch und umsichtig genug vorgehen. Er setzt auf die Einsicht in die Naturgesetze und ihre geschicktere, d.h. widerspruchsfreiere Anwendung in Industrie und Technik.

Nur selten jedoch sehen die Vertreter dieses Ansatzes seine inneren Widersprüche und seine Kurzatmigkeit, die allein schon ihn sehr fragwürdig erscheinen lassen. Ganz abgesehen davon, wie man ihn aus spiritueller bzw. buddhistischer Sicht beurteilt.

Noch nie hat die Menschheit ihre selbst gesteckten großen Ziele erreichen können. Stets endeten ihre Bemühungen in notdürftigen Scheinlösungen, die ein hier bewältigt geglaubtes Problem nur andernorts und mit einem anderen Gesicht wieder auftauchen ließen. Was berechtigt uns zu der Auffassung, dass das heute anders ist? Nichts. Was vor einigen Jahren oder Jahrzehnten noch als genialer Ausweg aus einer Bedrängnis galt, hat sich inzwischen als nur noch verstärkte Bedrohung entpuppt.

Die Beherrschung der Atomkraft sollte die Energiefrage ein für allemal beantworten. Daraus geworden ist nach ihrer Entfesselung das Potenzial zu globaler Vernichtung. Mit dem Auto schien das Mittel gefunden, alles und jeden auf die bequemste und ökonomischste Art zu transportieren. Mittlerweile ersticken wir fast unter einer Lawine von Fahrzeugen und ihren unliebsamen Nebenwirkungen. Die chemische Industrie wollte die Stoffe erzeugen, mit deren Hilfe das Leben angenehm und unbeschwert zu werden versprach. Immer mehr stellt sich indessen sich heraus, wie gefährlich solche Produkte werden können. Die Reihe der Beispiele ließe sich beliebig fortsetzen, und sie würde belegen: Die vermeintlichen Lösungen von einst sind die potenzierten Gefährdungen dieser Tage.

Dazu kommt, dass unser Lebensumfeld immer komplexer und undurchschaubarer geworden ist und die Bemühungen, es zu kontrollieren und zu gestalten, immer fiebrhafter werden. Es gibt niemanden mehr, der noch einen wirklichen Überblick hätte. Nicht einmal der Spezialist weiß alles über sein ohnehin begrenztes Fachgebiet. Die Kraftanstrengungen, den angezettelten Wettlauf zwischen dem Auftauchen von Problemen und ihrer Bewältigung doch noch zu gewinnen, steigen unentwegt. Die Erfolgsaussichten und konkreten Erfahrungen sind nicht sonderlich ermutigend.

### **Der spirituelle Standpunkt: Desillusionierung und innere Reinigung**

Schon zur Zeit des Buddha erhob sich die Frage, wie es denn kommt, dass sich alle Wesen Glück und Zufriedenheit wünschen und sie trotz aller Mühe Ungemach und Elend erleben. Unwissenheit, Irrtum, Verblendung machte der Erwachten damals als die tiefste Ursache für diese Situation aus. Weil wir blind sind, sehen wir nicht, worauf es ankommt, und handeln ohne den nötigen Weitblick. Und worin besteht unser Nichtwissen heute? Worin besteht die Begrenztheit unserer Sicht, wenn wir über Umwelt, deren Zerstörung und deren Schutz reden?

Zunächst gilt es, die richtige Dimension der vor uns liegenden Herausforderung zu sehen und zugleich zwei abwegige Positionen zu vermeiden. Es irrt, wer sich gleichsam individuell über die Zeit zu retten hofft. Etwa nach dem Motto: „Die paar Jahre wird es doch noch gut gehen.“ Wer das tut, ‚unterschätzt‘ das Problem. Man kann so dem Umweltproblem nicht entgehen, es erledigt sich nicht mit dem Tod, bis zu dessen Eintreten man es halt nur irgendwie schaffen muss. Das Thema jetzt zu ignorieren heißt, ihm irgendwann und irgendwo später doch wieder zu begegnen. ‚Umwelt‘, ob sie sich feindlich oder gewährend zeigt, geht im Sterben einfach nicht für immer unter. Der Tod ist aus buddhistischer Sicht kein Ende und kein Ausweg aus einer misslichen Lage. Er ist nur ein Szenenwechsel, und welche Kulissen wir danach vorfinden, hängt von unserem früheren Verhalten ab.

Es irrt aber genauso, wer die Vernichtung seiner eigenen Person durch eine Umweltkatastrophe fürchtet und damit das Ganze in einer gewissen Hinsicht ‚überschätzt‘. Selbst mit einem Atomtod endet nicht die Erfahrung eines ‚Ich in der Welt‘. Sie setzt sich ganz sicher fort. Solange die Ursache für das Erleben einer Ich-Umwelt-Dualität nicht aufgehoben sind, wird sie nach dem Tod wieder da sein, in welcher konkreten Ausgestaltung auch immer. Das nennt der Buddha Samsara, den fortgesetzten Daseinswandel der Lebewesen in einer immer neuen ‚Umwelt‘ mit allen Freuden und Leiden. Und dieser Kreislauf hört nicht auf, bis das Existenzproblem als solches gelöst ist.

Sehr beliebt und meist ‚erfolgreich‘ ist unsere Suche nach einem ‚Schuldigen‘ für die erlebte Umweltmisere. Vom spirituellen Standpunkt aus ist jedoch der Vorwurf an die vermeintlich bornierten und rücksichtslosen Zeitgenossen unbegründet, dass ich jetzt unter ihrem Egoismus und ihrem verantwortungslosen Tun leide. Es sind auch nicht einfach die schlimmen gesellschaftlichen Verhältnisse, in die hineingeboren zu sein ich gerade das Pech habe.

Mit der Umwelt, die ich gegenwärtig erlebe, begegnet mir nichts Fremdes. In doppelter Weise ist sie ein Spiegel meiner selbst. In ihrer Erscheinung offenbart sich mein eigenes vergangenes Handeln, und in ihrer Bedrohlichkeit zeigt sich meine Bedürftigkeit, meine Abhängigkeit und Verletzbarkeit.

Die Karmalehre des Buddha betont die Eigenverantwortung der Wesen. Mir begegnet nur, was einst von mir ausgegangen ist, was ich an Taten in die Welt geschickt habe. Ob ich mir dessen bewusst bin oder nicht. Ich erfahre Verschmutzung oder Reinheit dort draußen, die hier drinnen ihren Ausgang genommen haben. Da ist Bedrohung für den, der früher für andere eine Bedrohung war. Die Welt zeigt sich dem Gewährenden gewährend, dem Entreißenden entreißt sie. Sie nimmt, wo sie hemmungslos ausgebeutet wurde.

Auch die konventionelle Betrachtungsweise der Umweltproblematik setzt auf das ‚Verursacherprinzip‘. Es weist dem die Verantwortung zu, der gefährliche Produkte herstellt, risikoreiche Anlagen betreibt oder mutwillig und fahrlässig Umweltschäden herbeiführt. Verantwortungsbewusstes Handeln soll demgegenüber die Natur retten.

Dass diese Herangehensweise letztlich zu kurz greift, ist nach dem Gesagten schon naheliegend. Aber die Sache hat noch weiter reichende Aspekte. Wie können etwa gewaltige Industriezweige mit ihrem enormen Gefahrenpotenzial prosperieren, wenn es nicht eine ebenso große bewusste oder unbewusste Bedürftigkeit nach ihren Produkten gibt? Wenn nicht beide, Bedürfnisse und deren Befriedigung, den Produktionsprozess unentwegt in Gang halten?

*Tanha*, der Durst nach den Dingen und nach Leben, bedingt den gesamten Daseinsprozess. Mit all seinen Unzulänglichkeiten und Fehlentwicklungen. Das Verlangen nach sinnlichem Genuss, das Greifen nach den angenehmen Erlebnissen und Gefühlen, der Wunsch nach Wiederholung und Intensivierung schöner Erfahrungen treibt das Rad des Lebens um. Drehung für Drehung. Nur wenn diese inneren Antriebe vorhanden sind, handeln wir. Nur dann gibt es karmisches Wirken und nur dann seine jeweiligen Folgen.

Ja, das Verlangen nach sinnlicher Wahrnehmung schafft letztendlich erst, was wir Um-Welt nennen. Die Sehnsucht nach der Begegnung eines ‚Ich‘ mit den beglückenden ‚Objekten‘ entfaltet diese ganze Welt und breitet sie aus. Weil aus ihm das ‚Leben‘ kommt, ist es weit mehr unsere ‚Lebensgrundlage‘ als die Natur, die den materiellen Leib nährt.

Wir sind aber noch nicht ganz am Ende mit unserer Ursachenforschung. Ein Schritt fehlt noch. Sicher, wir bringen viele unserer Zuneigungen und Abneigungen bei der Geburt mit. Und dennoch haben wir auch sie gemacht. Sie sind nicht das Resultat von Vererbung und unserer genetischen Ausstattung. *Vom Denken gehen die Dinge aus*, sagt der Buddha. (*Dhammapada 1*) Durch falsche und richtige Betrachtung entstehen Bedürfnisse und Abhängigkeiten und erwächst Freiheit von materiellen Dingen.

Wer etwas lange für wertvoll erachtet, für wünschenswert und befriedigend hält, hat eine innere Bindung zu diesem Gegenstand geschaffen. Erst nahezu unmerklich, im Laufe der Zeit deutlicher und irgendwann unwiderstehlich ist die Abhängigkeit des Ich von dem Wohl versprechenden Objekt geworden. Und irgendwann kann darauf gar nicht mehr verzichtet werden. Diese geistige Aktivität, dieses bezugschaffende Denken legt uns die Fessel der Bedürftigkeit an. Je stärker sie ist, umso unwiderstehlicher drängt sie auf Befriedigung.

Das erklärt, warum viele über die Schonung und den Schutz der Umwelt sprechen, aber der eigenen Einsicht kaum jemand praktisch nachkommt. Der Intellekt sieht vielleicht die Schädlichkeit des Verhaltens, aber das Begehren in seiner Wucht ist oft stärker. Ihm folgen wir im Zweifel.

Wir alle sind demnach mehr oder weniger lange Zeit geblendet und fasziniert von der sinnlichen Welt mit ihren Reizen und Verlockungen. Wir sind dem Irrtum verfallen. Aus Blindheit und mangelnder Aufmerksamkeit entgeht uns, was über jede Daseinerscheinung gesagt werden muss: dass sie vergänglich, unbefriedigend und substanzlos ist. Weil uns das nicht tief genug aufgegangen ist, gieren wir nach den Objekten um ihres falschen Scheines willen. Wir erraffen, horten und konsumieren sie, selbst um den Preis der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen und des eigenen Untergangs.

### **Konsequenzen**

Spricht nun all das nicht gegen ein Engagement im Sinne des Umweltschutzes? Verurteilen diese Betrachtungen denn nicht dazu, die Hände in den Schoß zu legen? Sind sie nicht ein überzeugendes Plädoyer, lediglich über das Thema nachzudenken und sich allenfalls mit anderen darüber auszutauschen? Lähmen sie nicht die Anstrengungen, diese Erde endlich wieder in Ordnung zu bringen?

Nein. Solange wir als Menschen existieren, haben wir vielfältige Beziehungen zu dieser Welt und agieren auf vielfältige Weise in ihr. Solange das geschieht und wo das geschieht, ist es unsere Aufgabe, Frieden mit der Natur zu schließen. Wir sind aufgefordert, das unsere zur Rettung der Umwelt beizutragen und das verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Wo immer das möglich ist.

Aber: Für Buddhistinnen und Buddhisten hat das Umweltproblem eine unvergleichlich tiefere Dimension. Wer es lediglich auf die ‚konventionelle‘ Weise angeht, agiert auf der Ebene der vordergründiger Erscheinungen. Diese mögen bedrohlich und gesundheitsgefährdend sein, aber sie sind bloße Symptome, deren Behandlung nicht an die Wurzel der Krankheit reicht. Wer so vorgeht, wird sich immer wieder mit seiner unbewältigten Vergangenheit herumschlagen, weil er sie aus Unkenntnis nur in stets neuen Variationen wieder in die Zukunft schickt. Wer sich auf die ‚konventionelle‘ Umgangsweise beschränkt, übersieht auch, dass das Begegnungsleben als solches niemals zufriedenstellend gestaltet werden kann. Er erkennt, dass es darüber hinauszuwachsen und letztlich von allem Gewordenen und Bedingten ganz frei zu werden gilt.

Der Buddha lehrte die bedingte Entstehung der Erscheinungen. Alle unsere positiven und negativen Erlebnisse führt er auf das ihnen entsprechende frühere Handeln zurück. Und das wieder auf die psychischen Urkräfte von Zuneigung und Abneigung, die, wenn wir so wollen, unser Innerstes ausmachen. Was wir Ich und Welt nennen, ist von der höchsten Warte aus betrachtet eine Projektion dieser Kräfte. Sind sie rein, ist es die Um-Welt auch. Ist es innen hell, kann es draußen nicht dunkel sein. Wenn die Menschen jedoch von ‚Gier, Hass und Verblendung‘ verunreinigt sind, wird das Umweltproblem bestehen. Sind sie von Begehren, Abneigung und Illusion völlig befreit, ist die Umweltfrage für immer beantwortet.

**Anmerkung**

<sup>1)</sup> In dem vorgegebenen Rahmen kann ich die Problematik freilich nicht ausführlich und anhand konkreter Beispiele behandeln. Das ist auch nicht die Absicht. Ich möchte vielmehr der Frage nachgehen, inwieweit die Diskussion auf einer geeigneten Grundlage geführt wird bzw. wie sie aus buddhistischer Sicht aussehen kann.

## BUDDHA – SOZIALARBEITER ODER SPIRITUELLES GENIE?

### Pro und contra gesellschaftliches Engagement

Vorwürfe wie: „Ihr egoistischen Meditierender denkt nur an euch, und wie es um den Rest der Welt steht, ist euch völlig gleichgültig!“ oder „Ihr naiven Weltverbesserer begreift einfach nicht, dass es nur darauf ankommt, loszulassen!“ werden nicht selten in verschiedenen buddhistischen ‚Lagern‘ laut – alle meinen, die Lehren des Buddha richtig zu verstehen und konsequent zu verfolgen. Was nun? Sind Buddhisten pro oder contra sozial-politisches Engagement? Sie sind beides. Es gilt zwischen Weltflucht und Weltverbesserungssucht eine goldene Mitte zu finden.

Was bedeutet das Wort Buddha? Tatsächlich handelt es sich nicht um den Eigennamen eines weltweit gerühmten indischen Weisen, sondern um einen Ehrentitel. Der Buddha ist der ‚Erwachte‘, er ist jemand, der den Schleier des Daseinstraumes zerrissen hat. Ein Buddha ist nicht nur ein Mensch, der sich durch außergewöhnliche Einsicht und Weitsicht sowie universelles Mitgefühl und Einfühlungsvermögen auszeichnet, sondern vor allem ein Mensch, der eine ganz andere Dimension der Wirklichkeit entdeckt und ungezählten Schülerinnen und Schülern den Weg dorthin gewiesen hat.

Betrachten wir einmal unsere Träume – da gibt es klare und wirre Szenen, kurz aufblitzende und bleiern träge, beängstigende und beglückende. Wir erwachen regelmäßig aus ihnen, um danach entweder „schade“ oder „Gott sei Dank“ zu sagen. Das Merkwürdige dabei ist, dass wir von unseren Traumbildern, seien sie anziehend oder abstoßend, beeindruckt und von ihrem Realitätsgehalt völlig überzeugt sind. Erst nach dem Klingeln des Weckers geht uns schlagartig und mit klarer Gewissheit auf, dass das ‚nur‘ Produkte unserer Phantasie waren und das ‚Eigentliche‘ sich jetzt, im Wachzustand, abspielt.

So weit so gut! Aber was hat das mit dem Buddha zu tun? Sehr viel, denn der Buddha behauptet, dass es sich mit unserem ‚Leben‘ im Kern nicht sehr viel anders verhält als mit dem nächtlichen Traum. Das Leben ist nicht das, als was es erscheint, nicht das Reale, das Verlässliche und Wahre. Auch wenn es uns nicht so vorkommt, wir stecken von unserer Geburt an mitten in einem undurchschaubaren Gewoge von illusionären Situationen und Geschehnissen. Nur kennen wir zu dieser Flut täuschender Bilder und Abläufe keine Alternative – sie sind unsere einzige Lebenswirklichkeit, und wir fallen auf sie fast zwangsläufig herein. Aus diesem Lebenstraum sind wir eben noch nie erwacht, ja wir wissen nicht einmal, dass es ein befreiendes Erwachen aus dieser Existenz als überaus gefährdete und ahnungslose Nachtwandler gibt.

Weil wir alles um uns herum für bare Münze nehmen, leiden wir unter unseren Erlebnissen oder erfreuen uns an ihnen, je nach dem. In jedem Fall nehmen wir sie ernst und reagieren auf sie mit Zuneigung oder Widerwillen. Wir wollen sie festhalten oder loswerden. Als Traumakteure spinnen wir so unsere Traumgeschichten immer weiter fort. Ohne Ende.

Der Buddha hat nach eigenem Bekunden dieses nahezu perfekte Gaukelspiel durchschaut und seinen Zeitgenossen gezeigt, wie sie ebenfalls aus dem Lebensirrgarten herausfinden können. Lässt man sich – wenn auch nur probeweise – auf seine Entdeckung ein, ist das Selbstverständlichste mit einem Mal nicht länger selbstverständlich. Wahrheiten, die bis jetzt als offenkundig und verlässlich galten, sind plötzlich fragwürdig, ja sogar hinfällig geworden. Vor allem die: Ich existiere in einer objektiv vorhandenen, materiellen Welt. Manches passt mir dabei, anderes geht mir völlig gegen den Strich. In jedem Fall gebe ich mir Mühe, das Negative aus dem Weg zu räumen und das Wertvolle und Schöne zu schaffen oder zu erhalten.

Was wir gewöhnlich ‚Welt‘ nennen, ist für den Buddha kein objektiver Tatbestand ‚an sich‘, sondern die Spiegelung geistig-seelischer Kräfte. So wie auch im nächtlichen Traum weder

Berge oder Bäume, Häuser oder Autos noch Menschen ‚wirklich‘ vorhanden, sondern Bild gewordene psychische Energie sind. Mit anderen Worten: Mögen und Nichtmögen, Habenwollen und Nicht-Habenwollen, Verlangen und Abwehr sind die eigentlichen Schöpfer der ‚Welt‘ – einschließlich unserer selbst. ‚Gier‘ und ‚Hass‘ kreieren alle Daseinserscheinungen und spinnen das Leben weiter. Endlos, mit allen seinen Höhen und Tiefen. Ohne dass sich unsere Augen je für das Tatsächliche öffnen können. Es sei denn, dass der Weckruf eines Buddha an unser Ohr kommt. Vielleicht erst leise und undeutlich, dann immer klarer und unmissverständlicher, bis er uns schließlich endgültig aus dem Schlaf reißt. Wenn dem so ist, was heißt das für unser Thema – soziales Engagement, Gestaltung der Welt, Verbesserung meiner Lebenssituation und die der anderen, Hilfe für Menschen in Not usw? Vom höchsten Standpunkt aus betrachtet, müsste die Empfehlung lauten: Nein, es geht nicht darum, an Traumbildern etwas zu ändern und sie schöner und angenehmer zu machen. Denn sie sind und bleiben Produkte der Einbildung, selbst wenn sie uns mitreißen und uns vorübergehend in den siebten Himmel führen. Aufwachen ist die Devise. Mit anderen Worten, die Arbeit an menschenwürdigeren Lebens- und Arbeitsbedingungen lohnt sich – letztendlich – nicht. Der Einsatz bleibt vergeblich, denn eine perfekte Welt kann und wird es nie geben. Selbst wenn es gelänge, paradiesische Zustände zu schaffen – was der Buddha übrigens durchaus für möglich hält –, wäre damit unter dem Strich nichts Entscheidendes gewonnen. Warum? Wegen ihrer Unbeständigkeit. Da alle Dinge ohne Ausnahme vergänglich und wandelbar sind, würden selbst die besten Lebensbedingungen zwangsläufig wieder verloren gehen und sich über kurz oder lang sogar in ihr Gegenteil verkehren. Wozu wohnlichere und modernere Häuser bauen, die doch wieder zu Staub zerfallen? Warum unter großen Mühen Frieden stiften, dem der nächste Krieg sicher folgen wird? Weshalb Armut und Unterdrückung bekämpfen, wenn sie anderswo doch bald wieder von neuem ihr unmenschliches Gesicht zeigen?

Klingen die letzten Sätze unmenschlich? Ja, und möglicherweise regt sich schon starker Widerstand in uns, sie überhaupt als buddhistisch in Betracht zu ziehen, geschweige ihnen sofort und vorbehaltlos zuzustimmen. Aber denken wir daran, dass wir – um in unserer Analogie zu bleiben – Träumende sind, die nur ihre lieb gewonnenen Wahngelüste kennen, auf sie ihre Erwartungen setzen und alle Ängste wie Hoffnungen mit ihnen verbinden. Nachdrücklich betont der Buddha, dass unser Lebenstraum einem überaus verworrenen und fest geknüpften Gespinnst gleicht. Leider lässt sich dieses Knäuel nicht wie der Gordische Knoten mit einem einzigen gezielten Schwertschlag lösen. Wir müssen erst einmal die verschiedenen Fäden auseinander halten und in die Hände bekommen, um sie anschließend geduldig und mit viel Geschick zu entwirren.

Der erste Schritt dahin ist, mit Hilfe des Buddha den Traum als Tatsache zur Kenntnis zu nehmen. Das beendet ihn noch lange nicht, doch das gibt unserem weiteren Vorgehen Ziel und Richtung. Als nächstes geht es darum, einen möglichen Alptraum in einen schönen Traum zu verwandeln. Wir können schreckliche und angstvolle Szenen in erfreuliche und angenehme Bilder verwandeln. Dunkelheit wird dann nach und nach weichen, um den Farben und dem Licht Platz zu machen. Wo Verwirrung ist, wird Klarheit einziehen. Dann, und nur dann ist Erwachen überhaupt möglich.

Was bedeutet das? Zunächst, dass wir sicher noch für lange Zeit der Welt der tausend Dinge verhaftet bleiben. Wir wollen leben, und wollen, dass es uns gut geht. Die Empfehlungen des Buddha dazu sind einfach: Unser Denken, Reden und Handeln muss dementsprechend sein. Wenn ich Feindseligkeit aufgebe, Ärger loslasse, Impulsen von Aggression, Widerwille, Hass und Abneigung nicht folge, werden sie mir über kurz oder lang selbst nicht mehr begegnen und mich nicht mehr treffen. Wenn ich Solidarität übe, wenn ich freundlicher und wohlwollender, mitempfindender und rücksichtsvoller werde, gebe ich dem Leben mehr Glanz und Schönheit – dem der anderen und meinem eigenen. Wie man in den Wald

hineinruft, schallt es zurück. Wenn das eigene Ego weniger wichtig wird und die Interessen des anderen an Bedeutung gewinnen, bin ich auf dem richtigen Weg. In diesem Traum – in diesem Leben – kann es mir nur besser gehen, wenn es allen besser geht. Mein Glück ist abhängig vom Glück anderer und ihres von meinem.

Ethisches Verhalten trägt entscheidend zu einem menschlicheren und glücklicheren Leben bei, auf der persönlichen wie auf der gemeinschaftlichen Ebene, und zweifellos hat ein konfliktfreies Leben einen hohen Eigenwert. Aber der entscheidende Punkt ist der ‚spirituelle Zugewinn‘, der noch daraus erwächst. Äußere Harmonie und die dazu gehörende Haltung des Wohlwollens sind eine unentbehrliche und kraftvolle Nahrung für geistiges Wachstum. Wir brauchen sie, um den eigenen Geist stiller und klarer und damit fähiger zu machen, die Realität umfassend und ungeschminkt zu sehen. Und nur auf diese Weise werden wir ganz frei und können alle Träume hinter uns lassen, die bedrohlichen genauso wie die verlockenden.

Unter diesen Vorzeichen haben soziales und politisches Engagement auch für Buddhistinnen und Buddhisten ihren Wert. Dann wird man ihre Notwendigkeit nicht unter- und ihre Reichweite nicht überschätzen. Derartige Aktivitäten basieren dann nicht auf einer blinden Weltverbesserungssucht und verbinden sich nicht mit der irrigen Hoffnung auf ein Leben völlig ohne Macken und Mängel. Denn das kann es per se nie geben, und nicht einmal gelegentliche ‚Goldene Zeiten‘ in der wechselvollen Geschichte der Menschheit waren bekanntlich von Dauer. Wo restlos alles dem Entstehen und Vergehen unterliegt, haben selbst die heroischsten und uneigennützigsten Taten nur eine begrenzte Geltung. Sie machen Träume lichter und freundlicher, aber beenden sie nicht.

In diesem Zusammenhang werden manche Stolpersteine sichtbar, die auch Buddhistinnen und Buddhisten gelegentlich im Wege liegen. Zum Beispiel: Helfen wollen und können ist das eine, helfen ‚müssen‘ das andere. Wo das Helfersyndrom das eigentliche Motiv ist, ist niemandem gedient, und gesellschaftliches Engagement als bewusste oder unbewusste Egobestätigung kann nie wirklich buddhistisch sein. Und nach wie vor gilt, ich kann nur das geben, was ich selbst besitze. Ich bin anderen nur dann eine Stütze, soweit ich selbst stabil bin. Was ich nicht auf der praktischen oder der spirituellen Ebene verwirklicht habe, kann ich nicht weitergeben. Zudem stimmt es nachdenklich, wenn uns zu sehr die ‚Fernstenliebe‘ anstelle der ‚Nächstenliebe‘ umtreibt. Es wäre fatal, würden wir aus lauter Interesse an dem Wohlergehen der Menschen am anderen Ende des Erdballs übersehen, was vor der Haustür los ist. Was im Nahen Osten geschieht oder auf dem Balkan oder am Horn von Afrika, ist von Bedeutung, aber weit mehr noch, wie es in der eigenen Beziehung aussieht, dass es Ärger mit dem Nachbarn gibt und warum die Reibereien am Arbeitsplatz kein Ende nehmen.

Was heißt das jetzt für den Einzelnen ganz konkret? Soll ich nun einem gemeinnützigen Verein beitreten und mit großer Hingabe „zum Wohle aller Wesen“ ackern oder doch lieber still und „nur für mich“ auf dem Meditationskissen sitzen? Oder beides?

Eine generelle Antwort hat der Buddha nicht gegeben, aber eine wertvolle Hilfe für die individuelle Entscheidung: Wenn bei mir bei bestimmten Aktivitäten ‚Gier, Hass und Verblendung‘ zunehmen, dann soll ich sie schleunigst lassen. Wenn allerdings ‚Gier, Hass und Verblendung‘ dabei schwächer werden, kann ich getrost weitermachen. Also: Für jemanden, der zeitlebens nur an das eigene Fortkommen gedacht hat und eigennützig und rücksichtslos war, wäre es ein enormer Fortschritt, endlich einmal für andere die Ärmel hochzukrempeln. Wer dagegen schon immer für alle da war und sich gerne um jeden gekümmert hat, für die oder den könnte es an der Zeit sein, von all dem mehr Abstand zu nehmen und sich auf das wichtigste Experiment überhaupt einzulassen: die Arbeit mit und an dem eigenen Geist. Wenn wir damit ‚erfolgreich‘ sind, stellen wir vielleicht am Ende sogar fest, dass es ‚draußen‘ gar nichts mehr zu tun gibt.

Und die Moral von der Geschichte? Der Buddha ist mehr als ein überragender Sozialarbeiter, er ist ein spirituelles Genie, dessen Lehren wir in ihrer Breite wie in ihrer Tiefe würdigen sollten.

## ZWEI WEGE – ZWEI ZIELE

### Naturwissenschaft und Buddhismus

Das Weltbild im Westen ist heute wesentlich naturwissenschaftlich geprägt. Es wird getragen von dem Vertrauen in die Erkenntnisfähigkeit des Menschen und von den Erfolgen der praktischen Umsetzung entdeckter Naturgesetze mit Hilfe der Technik. Dagegen ist die christliche Weltanschauung immer mehr ins Hintertreffen geraten. Glaube, vom Klerus aus innerkirchlichen Gründen vielfach zum dogmatischen Dreh- und Angelpunkt umstilisiert, konnte sich letztlich gegenüber der Überzeugungskraft nachprüfbarer Erkenntnis nicht in gleichem Maße behaupten. Damit aber war und ist zugleich die Religion als solche weitgehend in Misskredit geraten, weil viele ihrer Aussagen als überholt oder gar unzutreffend gelten und ihr die öffentliche Meinung generell Wissenschaftlichkeit abspricht.

Aus buddhistischer Sicht muss dagegen Einspruch erhoben werden. Glaube im Sinne des unbedingten Fürwahrhaltens von grundsätzlich nicht einsehbar Sachverhalten mag Bestandteil bestimmter Religionen sein, er ist es indessen keineswegs in allen spirituellen Traditionen, genauso wenig wie ‚Gott‘ oder ‚Offenbarung‘. So kann die Lehre des Buddha durchaus als Religion und als Wissenschaft verstanden werden. Ja, sie erhebt sogar einen besonderen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit, den sie mit einer ungebrochenen Aktualität und einer kaum zu überschätzenden praktischen Bedeutung für uns verbindet.

Auf der anderen Seite gibt es immer wieder Versuche, die Lehren des Erwachten mit der Naturwissenschaft in Verbindung zu bringen oder gar eine Synthese beider zu erreichen. Dabei wird gelegentlich die Behauptung vertreten, dass beide, Naturwissenschaft und Buddhismus, auf denselben Grundlagen beruhen. Inwiefern dieser Ansatz ebenfalls unangemessen ist, ist Thema der folgenden – allerdings exemplarischen, vereinfachenden und zugespitzten – Betrachtung.

#### **Die vermeintliche Objektivität der ‚Welt‘**

Das Ziel der ‚klassischen‘ Naturwissenschaft ist Naturerkenntnis. Sie erhebt den Anspruch, ihr Wissen durch Erfahrung zu erlangen, die prinzipiell wiederholbar und jedem zugänglich ist. Die Naturwissenschaft sammelt die ihr direkt oder über technische Geräte indirekt verfügbaren Sinnesdaten, ordnet und verknüpft sie, sucht gesetzmäßige Zusammenhänge und insbesondere kausale Beziehungen. Dabei setzt sie auf genaue Beobachtung und Experiment und spricht sich gegen jede Form von Dogmatismus, Glauben und Spekulation aus. Sie will die Dinge selbst sprechen lassen, sie will objektiv und unabhängig sein. Verfälschende Gefühle, vorgefasste Meinungen oder eventuelle persönliche Interessen sollen den Erkenntnisprozess nicht beeinflussen. Ihre bisherigen Theorien will die Naturwissenschaft von Irrtum und Täuschung befreien, sie will sie systematisch erweitern und über die Technik auch zum Wohl der Menschen praktisch nutzen.

An diese Sichtweise sind wir mittlerweile so gewöhnt, dass sie uns weitgehend zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Vor allem sind wir von der vermeintlichen Voraussetzungslosigkeit und der unbedingten Sachlichkeit dieses Ansatzes überzeugt. Mit Recht?

Der ‚naive‘ Mensch vertraut auf seine Sinne, wenn er sich ein Bild von der Welt machen will. Er glaubt an die Realität dessen, was er sehen, hören, riechen, schmecken und anfassen kann. Damit erliegt er jedoch einer Illusion, wie die nähere Prüfung zeigt. Ein einfaches Beispiel: Bei jedem Menschen, der uns begegnet, gaukeln unsere Sinne eine feste, schwere und massive Gestalt vor. Doch das ist trotz des überzeugenden Augenscheins eine Täuschung. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass ein Mensch – ‚materiell‘ betrachtet – so gut wie ‚nichts‘ ist. Eine der wissenschaftlichen Theorien über die Materie bzw. den Bau der Atome legt nahe,

den physischen Menschen – wie auch alle unbelebten ‚Dinge‘ – als fast leeren Raum anzusehen, in dem sich winzige Materieteilchen in großer Geschwindigkeit bewegen. Die Größe eines Stecknadelkopfes ist ein häufig verwendeter Vergleich für den eigentlichen Anteil der ‚Materie‘ an unserem Körper. Eine spätere Auffassung sieht in der Materie gar nur noch eine besondere Erscheinungsform von Bewegungsenergie, die sich in einem Spannungsfeld an wenigen Stellen gleichsam zu ‚Partikeln‘ verdichtet.

Es ist zweifellos das Verdienst der Naturwissenschaften, den allzu naiven Realismus durchschaut und im Experiment seine Unhaltbarkeit nachgewiesen zu haben. Die naturwissenschaftliche Betrachtungsweise hat inzwischen manchen Irrtum auch im Großen aufgedeckt. So wissen wir heute, dass sich die Erde um die Sonne dreht, obwohl unsere Sinneswahrnehmung genau das Gegenteil signalisiert. Uns ist klar, dass die Erde keine flache Scheibe ist, wie sie dem Auge erscheint, sondern eine Kugel. Wir erkennen an, dass unser Planet nicht der Mittelpunkt des Kosmos ist, sondern nur einer unter unüberschaubar vielen Himmelskörpern.

Aber es ist trotz dieser und anderer desillusionierender Entdeckungen das grundsätzliche Vertrauen der Naturwissenschaft in die Aussagekraft der Sinne bzw. der Sinneswahrnehmung geblieben. Ihre Informationen werden ernst genommen und zur Grundlage der Forschung gemacht. Dieses Vertrauen nährt sich von einer gewissen Stabilität und Kontinuität der Welterscheinungen und der Verlässlichkeit ihrer Beziehungen zueinander. „Weil die Dinge sind, können wir sie sehen.“ „Weil die Natur mit ihrer Gesetzlichkeit existiert, kann sie von den Menschen erkannt, untersucht, verstanden und gestaltet werden.“ So evident diese Sätze erscheinen, so fragwürdig sind sie dennoch. Sie beinhalten nämlich ein folgenschweres und unbegründetes Dogma: das einer von uns unabhängigen, objektiven Welt in Raum und Zeit.

### **Der mutmaßliche Vorrang der ‚Materie‘**

Mit diesem ersten Dogma ist ein zweites eng verbunden. Die Frage nach dem Verhältnis von Materie und Geist entscheidet die Naturwissenschaft traditionell zugunsten der Materie. Sie ist es, die angeblich primär besteht und sekundär Bewusstsein aus sich hervorbringt. Auch wenn der Naturwissenschaft der eigentliche Vorgang dieser Transformation zugestandenermaßen noch nicht verständlich ist, beharrt sie dennoch auf dieser These, die sie naturgeschichtlich erhärten will.

Eines der gängigsten Modelle unterstellt eine lange Entwicklung vom so genannten Urknall bis heute. Es beschreibt die Entstehung der Planeten, die Herausbildung der organischen aus der anorganischen Materie, das Auftauchen zunächst einfachster Lebensformen, dann das der Pflanzen und der niederen und höheren Tierarten. Am Ende dieses Prozesses steht der intelligente, mit Vernunft oder gar Weisheit begabte Mensch als Krone der Schöpfung. Auf einer – alles in allem recht späten – Entwicklungsstufe vollzieht sich jener Theorie zufolge dann etwas sehr Bemerkenswertes: Der letztlich aus unbelebter Materie hervorgegangene, hochkomplizierte, mit den fünf Sinnesfähigkeiten, mit Denkvermögen und Bewusstsein ausgestattete menschliche Körper nimmt nun sich und die materielle Umwelt wahr.

Es blieb dem Buddha vorbehalten, diesen sich geradezu aufdrängenden, verführerischen und fast nicht zu durchschauenden Trug zu entlarven und einen noch viel tieferen Blick hinter die Kulissen der Wirklichkeit zu werfen, als ihn die Naturwissenschaft im Gegensatz zu uns Alltagsmenschen schon versucht. Dabei ist das Resultat ebenso schlicht wie naheliegend und wird gerade deshalb immer wieder ignoriert. Die grundlegendste Feststellung über die Wirklichkeit und die Voraussetzung von Erkenntnis ist nämlich nicht das *Sein* der Dinge, sondern das *In-Erscheinung-Treten*, das *Bewusstwerden* der Dinge.

Wahrnehmung oder Bewusstheit ist die eigentliche Dimension des Daseins. Nur in ihnen spielt sich Existenz tatsächlich ab. Nur als Wahrgenommenes ist etwas überhaupt da. Für den Buddha gibt keine ‚tatsächliche‘ Welt ‚hinter‘ dem Wahrnehmungsvorgang und keine Dinge

‚an sich‘. Sie erforschen zu wollen und über sie nachzudenken ist gleichermaßen ergebnis- wie sinnlos. Was nicht in irgendeiner Weise in unser Bewusstsein tritt und zum Erlebnis wird, bleibt ohne jegliche Relevanz für uns und kann allenfalls Gegenstand von Spekulation sein. Welt ist immer nur erlebte Welt, Ich immer nur erlebtes Ich. Bewusstsein und Ich kommen nicht in der Welt vor, sondern Ich und Welt kommen im Bewusstsein vor. Wahrnehmung und Bewusstheit ‚fotografieren‘ nicht eine ‚äußere Realität‘ und produzieren nicht gute oder mangelhafte Abzüge von ihr; sie sind die Form, in der sich das Dasein manifestiert. Die Wissenschaft des Buddha besteht deshalb nicht in erster Linie darin, die scheinbar gegebenen ‚harten Fakten‘ des Lebens und ihre Beziehungen zueinander zu untersuchen. Sie will vielmehr die Gesetzmäßigkeiten des Bewusstwerdeprozesses aufdecken. Für sie ist maßgeblich, unter welchen Bedingungen wir überhaupt etwas erleben.

Das vor Augen können wir vielleicht erahnen, warum der Buddha unbelehrte Menschen als Wesen charakterisiert, die durchweg in Unwissenheit und Irrtum leben. Um es zugespitzt zu formulieren: Das unkritische Für-Wahr-Halten dieser Welt ist aus seiner Sicht nichts weniger als eine kollektive Wahnvorstellung. Und wir sind nichts weniger als Wahnkranke, die unausgesetzt auf Trugbilder und Traumerscheinungen hereinfliegen und das nicht einmal ahnen.

Sucht man nach dem Ursprung aller Erscheinungen – dort sind sie zu finden: in seelisch-geistigen Kräften. Wie die Bilder unserer nächtlichen Träume nicht auf tatsächlichen Landschaften, Gebäuden und Lebewesen beruhen, sondern das Ergebnis psychischer Energien sind, so entstammt auch unser tagtäglicher Lebenstraum nicht einer ‚Welt der materiellen Tatsachen‘. Er gleicht eher einem Fieber aus Begehren und Aversion, das teils faszinierende und teils uns abstoßende Phantasien hervorbringt.

### **Erkenntnis und Sinneswahrnehmung**

Gewiss hat auch der Buddha auf unmittelbare, nachprüfbar und präzise Erfahrung gesetzt. Er betonte stets, das von ihm Gelehrte zuvor selbst gesehen, erkannt und an sich verwirklicht zu haben. Nichts sei von ihm bloß erdacht, zusammengesponnen oder nur Produkt seiner Einbildungskraft. Doch hat der Erwachte vor allem den Erfahrungsvorgang selbst und dessen Bedingungen gründlich analysiert. Dabei ging ihm auf, dass unser Sinnesvermögen – also die Fähigkeit zu sehen, hören, riechen, schmecken und tasten – weder die einzige noch eine verlässliche Quelle des Wissens darstellt.

Sicher liefern die Sinnesorgane Eindrücke und Informationen über die ‚Welt‘, die der Geist als inneres Sinnesorgan sammelt, strukturiert und zu einem Gesamtbild gestaltet. Aber sie erschließen keineswegs das gesamte Potential unserer Erfahrungsmöglichkeiten. Das müssen wir aber ausschöpfen, wenn wir die Existenz wirklich verstehen und meistern wollen. Der unverwandte Blick ‚nach draußen‘ und die Erforschung ‚äußerer Vorgänge‘ lässt etwas ganz Wesentliches völlig unbeachtet: den im engeren Sinne ‚lebendigen Menschen‘; seine Gefühle und Empfindungen, seine Willensregungen, Wünsche, Sehnsüchte; Freude, Schmerz, Trauer, Wut usw. Wer diesen Teil der Realität ausblendet, missachtet das unausgesetzte Zusammenspiel der ‚äußeren‘ und ‚inneren‘ Faktoren, die zusammen das ‚Leben‘ erst ausmachen. ‚Seelische‘ und ‚geistige‘ Gegebenheiten sind aber nicht weniger erfahrbar als materielle Gegenstände. Wenn auch nur bei uns selbst und nicht mit Hilfe der äußeren Sinnesorgane, sondern als unmittelbares Erlebnis.

Siddhartha Gautama wurde ein Buddha, nachdem er begonnen hatte, seine Aufmerksamkeit (*manasikara*) konsequent in eine andere Richtung zu lenken. Er richtete sie nicht länger nur auf die mannigfaltigen gegenständlichen Erscheinungen selbst, sondern er spürte von da an unablässig deren Herkunft nach. Er suchte die Gesetzmäßigkeiten, nach denen sie auftauchen und wieder verschwinden. Sein Blick wendete sich weg von der Oberfläche der Phänomene, hin zu ihrer Entstehung (*yoniso manasikara*; *yoni* = Schoß, Ursprung).

Diese Haltung erwies sich als im tiefsten Sinne desillusionierend. Mit einem Male war die Welt nicht mehr einfach ‚da‘, sie fußte nicht länger im Materiellen, Dinglichen, Objekthaften. Welt, so die Einsicht des Buddha, ist nichts anderes als eine Spiegelung unserer Psyche (*citta*). Metaphorisch ausgedrückt, ist sie der sichtbar gewordene Ausdruck der drängenden Kräfte unseres Herzens. Das ganze äußere Blendwerk ist geschaffen von machtvollen Triebkräften des Verlangens und der Aversion. Von Zuneigung und Abneigung. Solange es ‚Gier‘ und ‚Hass‘ gibt, gibt es Welterscheinung, und zwar genau entsprechend ihrer Stärke und Beschaffenheit. Solange wir diesen Blendungscharakter der Daseinsphänomene nicht durchschauen, werden wir auf die für wirklich gehaltenen Trugbilder immer wieder hereinfallen und auf sie reagieren. Die angenehmen wollen wir ergreifen und die unangenehmen zurückstoßen. Damit setzen wir den Daseinskreislauf fort, wir streuen weitere karmische Saat und schaffen weitere karmische Ernte. Wir mehren den Strom des Werdens, bauen weiterhin ‚Welt‘, die wir dann wieder vorfinden, um sich mit ihr erneut auseinanderzusetzen.

Dieselben inneren Neigungen und Sehnsüchte sind es auf der anderen Seite auch, die die Sinnesorgane erst die jeweiligen äußeren Objekte wahrnehmen lassen. Das Auge als physisches Organ allein sieht nicht. Es ist nur dann ein brauchbares Instrument, wenn es gleichzeitig von dem entsprechenden Bedürfnis nach Seherlebnissen besetzt ist. Die Welt ‚drängt‘ sich uns nicht irgendwie von sich aus ‚auf‘. Wir nehmen sie wahr, weil ein Bezug besteht, sei er positiv oder negativ, weil innere Anliegen ihre äußeren Entsprechungen finden. Was wir am stärksten angenehm oder unangenehm empfinden, kommt zugleich auch am stärksten zu Bewusstsein. Schon deshalb ist unsere Wahrnehmung kein getreues Abbild der Realität. Unsere Zu- und Abneigung diktiert, in welchen Farben und wie grell uns die Dinge erscheinen.

### **Transzendenz und Fortexistenz**

Das Dogma, dass Leben und Bewusstsein nur auf der Basis unseres physischen Körpers möglich sind, begrenzt noch auf andere Weise unser Blickfeld. Aufgrund dieser selbst auferlegten gedanklichen Sperre ist der Naturwissenschaft alles ‚Transzendente‘ grundsätzlich suspekt. Sie kann nur das untersuchen, was ‚vor Augen liegt‘. Ja, sie kann etwas anderes per se nicht als real anerkennen und verweist deshalb alles ‚Jenseitige‘ in den Bereich der Spekulation und der Phantasie.

Anders der Buddha, der darauf hinweist, dass unsere Sinnesorgane, also Auge, Ohr, Nase, Zunge und Haut, nur sehr grobe Werkzeuge zur Erfassung einer grobstofflichen Realität sind. Er sagt, dass diese Fähigkeiten auf ‚feinstofflicher‘ Ebene noch einmal existieren. Sie sind unabhängig von unserem festen materiellen Körper und mit den üblichen naturwissenschaftlichen Methoden überhaupt nicht erfassbar. Zu allen Zeiten der Menschheitsgeschichte aber wurde und noch heute wird die Realität des ‚Übersinnlichen‘ bezeugt. Im Palikanon werden häufig das ‚himmlische Auge‘ und das ‚himmlische Ohr‘ genannt und die ihrer besonderen ‚Schwingungsebene‘ entsprechenden Dinge und Wesen.

Unterschiedliche Konsequenzen ergeben sich infolgedessen auch für unsere Einstellung gegenüber dem Tod. Wer Bewusstsein, Gefühl und Wollen von einem lebendigen physischen Organismus abhängig glaubt, muss vermuten, dass mit dem Tod jedes Erleben aufhört. Nun sieht jeder Naturwissenschaftler den Körper eines Verstorbenen und damit die vermeintliche Basis des Geistigen und Seelischen verfallen und sich auflösen, ohne dass dieser Vorgang je rückgängig zu machen wäre. Muss sie da nicht zwangsläufig zu der Vorstellung kommen, dass Sterben das Ende einer Person ist?

Die Naturwissenschaft kann aus den genannten Gründen Fortexistenz und das Wiedererscheinen der Wesen nicht akzeptieren. Beides wird als Aberglauben, Wunschdenken oder Phantasterei abgetan; die von dem Buddha beschriebenen über- und untermenschlichen

Jenseitsbereiche, in die die Wesen ihrem Tun und Lassen gemäß eingehen, selbstverständlich ebenso. Ihnen kommt keinerlei Realität zu, sie sind lediglich von Moralpredigern und Theologen erdachte erzieherische Mittel zur Durchsetzung ethischer oder sozialer Forderungen.

Noch weniger kann die Naturwissenschaft mit der Mystik anfangen, die in vielen spirituellen Traditionen wohl bekannt ist. Im Zusammenhang mit fortgeschrittenen meditativen Übungen nennt der Buddha Möglichkeiten des Erlebens, die sich gerade dadurch auszeichnen, dass in ihnen alle Sinnestätigkeit vorübergehend aufhört. In diesen ‚Vertiefungen‘ oder ‚meditativen Versenkungen‘ (*jhana*) gibt es weder Sehen noch Hören, weder Schmecken, Riechen oder Tasten noch Denken, aber dennoch erfahrene Wirklichkeit. In diesem Zustand gibt es weder ‚Welt‘ noch ‚Ich‘, weder Raum noch Zeit, aber doch unbezweifelbare Bewusstheit. Sie ist ungegenständlich, und die Dualität von einem Erlebendem und etwas Erlebtem ist der Gegenwart einer ungespaltenen Einheit gewichen.

An den Materialisten gewandt heißt dies: Die Erfahrung von Formen, von Gegenständlichem und Gestaltetem ist selbstverständlich möglich. ‚Materie‘ ist Teil der erlebten Wirklichkeit, aber es gibt auch Bewusstseinszustände ohne jede materielle Komponente.

### **Kausalität und Bedingte Entstehung**

Die skizzierten Zusammenhänge machen es auch schwierig, das Kausalitätsdenken der Naturwissenschaften und die *Bedingte Entstehung* (*paticcasamuppada*) ohne weiteres gleichzusetzen, wie das gelegentlich geschieht.

Sicher, beide gehen davon aus, dass unser Dasein bestimmten Regeln unterliegt und nichts ohne hinreichende Ursache geschieht. Aber die Kausalität der Naturwissenschaft beschreibt die Beziehungen vorhandener und sinnlich wahrnehmbarer Objekte zueinander. Sie untersucht die Gesetzmäßigkeiten materieller Prozesse in Zeit und Raum. Die Lehre vom *Entstehen in Abhängigkeit* reicht hingegen ungleich weiter. Sie macht Aussagen über die Bedingtheit der Welterscheinungen an sich, über ihre Relativität, ihre Unbeständigkeit und Substanzlosigkeit. Sie nennt die Gründe für ihr Kommen und Gehen und zeigt, warum Geist und Materie überhaupt erscheinen und wie sie sich wechselseitig beeinflussen.

Die *Bedingte Entstehung* ist zugleich der Schlüssel zum Verständnis der buddhistischen Karmalehre. Durch sie wird nachvollziehbar, wie aus Täuschung hinsichtlich der Wirklichkeit das Wollen und das Handeln der Menschen zustande kommt und aus ihnen wiederum ‚Ich‘ und ‚Welt‘ hervorgehen. Die Karmalehre lässt uns begreifen, warum die Individuen mit je eigenen körperlichen und geistigen Merkmalen geboren werden; warum sie ihr gegenwärtiges ‚Schicksal‘ erleben und ihrer unverwechselbaren diesseitigen und jenseitigen Zukunft entgegen gehen.

Aus dem Karmagesetz lassen sich begründete Maßstäbe für richtiges oder unvoreilhaftes Verhalten ableiten. Hier ist die Naturwissenschaft grundsätzlich überfordert, weil sie sich in einer ganz anderen und begrenzten Dimension bewegt. Sie identifiziert allzu schnell und verkürzend unser ‚Karma‘ mit unseren Genen, mit ererbten Anlagen und den Gegebenheiten der physischen Umwelt. Sie schließt damit im Grunde jedes individuelle vorgeburtliche Tun als Ursache für das aus, was wir mit der Geburt vorfinden und jetzt erleben. Auf die Frage, warum jemand beispielsweise gerade diese und keine andere körperliche Konstitution besitzt, nur die genetische Ausstattung seitens der Eltern als Erklärung anzuführen, heißt im Grunde keine Antwort zu geben. Eine unerklärte Größe wird lediglich durch eine andere ersetzt.

Die Leugnung einer nachtodlichen Existenz verengt wiederum die Perspektive und die Verantwortlichkeit gegenüber der Zukunft. Wenn mit dem Tod alles vorbei ist, wie kann da mein Handeln über diese Grenze hinaus angelegt sein? Ich kann bestenfalls abstrakt die gesellschaftliche Entwicklung und das Wohl nachkommender Geschlechter im Auge haben,

sehe mich aber nicht weiterhin konkret betroffen. Was nach dem Sterben geschieht, bekomme ich nicht mehr mit, es geht ‚mich‘ nichts mehr an.

### **Die Welt gestalten – die Welt loslassen und transzendieren**

Wer nur nach ‚draußen‘ blickt, lernt viel über die ‚Welt‘, aber wenig über die ‚Existenz‘. Wer nur die Sinnesdaten zur Kenntnis nimmt, erfährt mancherlei über einen schönen oder bösen ‚Traum‘, dessen eigentliches Wesen aber erfasst er nicht, und vor allem, er erwacht nicht aus ihm. Aus dieser Perspektive ist die häufig unterstellte Wertfreiheit der Naturwissenschaft und der aus ihr abgeleiteten Technik kritisch zu hinterfragen. Es ist zu prüfen, ob die Naturwissenschaft überhaupt etwas zum Heil des Menschen – in seiner tieferen, spirituellen Bedeutung – beitragen kann.

Der Buddha, der ‚Erwachte‘ hat den ‚Wahntraum Welt‘ beendet, weil er herausgefunden hat, dass jede naiv betrachtete Erscheinung in Täuschung endet. Welt ist nicht nur deshalb ‚leer‘, ‚substanz- und ‚ich-los‘, weil es kein statisches und bleibendes ‚Sein‘, sondern nur Werden, Fließen, Entstehen und Vergehen gibt. Sie ist es vor allem, weil die Daseinsphänomene sämtlich bedingt sind, ihnen also kein unmittelbares Eigensein zukommt und sie deshalb unterschiedslos unbefriedigend und unvollkommen sind. Zur Erfüllung der menschlichen Sehnsucht nach Glück, Frieden und Sicherheit taugen sie letztlich nicht.

Wie könnte es dann darauf ankommen, diesen (selbst geschaffenen) Wahntraum immer genauer zu erforschen und immer mehr Details über ihn in Erfahrung zu bringen? Wer wie der Buddha lehrt, das Leiden in allen seinen Formen und Spielarten zu überwinden, muss Wege finden, aus diesem Traum zu erwachen. Deshalb kann es keine ‚traum-immanente‘ Antwort, keine ‚innerweltliche‘ Lösung für die eigentlichen Menschheitsprobleme geben, und keine naturwissenschaftliche Forschung kann daran etwas ändern.

Die Naturwissenschaften haben in wenigen Jahrhunderten mehr an Faktenwissen angehäuft als die Menschen in der gesamten überschaubaren Geschichte zuvor. Der Umfang von Entdeckungen und Erfindungen, von Datenmaterial und Analysen ist ins Unvorstellbare gewachsen. Und merkwürdigerweise damit auch die eigene Unwissenheit. Im Verhältnis wissen wir nämlich mittlerweile weitaus weniger als früher, weil jede gefundene Antwort eine Vielzahl neuer offener Fragen aufgeworfen und jedes gelöste Problem andere mit sich gebracht hat.

Schon längst ist niemand mehr in der Lage, den gesamten Wissensstand unserer Epoche zu überschauen. Nicht einmal der Spezialist vermag das für seinen engeren Bereich. Auf der praktischen, der technischen Seite sieht es nicht viel anders aus. Hier entziehen sich die in Gang gesetzten Prozesse der Entwicklung an vielen Punkten einer wirksamen Kontrolle. Unsere Welt ist so komplex geworden, dass sie kaum noch steuerbar ist, und das ‚Weiter so‘ der Verantwortlichen gleicht immer mehr einem Balanceakt, über dessen Dauer bis zum Absturz nur spekuliert werden kann. Viele der ‚genialen‘ Lösungen von einst sind zu lebensbedrohlichen Gefahren von heute geworden. Die Umweltmisere, die Verkehrs- und Energieproblematik sowie die Belastungen durch die militärische wie nicht-militärische Atomtechnologie seien als herausragende Beispiele genannt. Schon an ihnen zeigt sich, wie begrenzt der Einblick der angewandten Wissenschaften in die kausalen Zusammenhänge im jeweils konkreten Fall ist. Die mittel- und langfristigen Folgen können ernsthaft nicht abgeschätzt werden und sie gründen mehr auf Hypothesen oder Hoffnungen als auf sicherem Wissen. Die gegenwärtige Debatte um die Bio- und Gentechnologie steht vor demselben Dilemma. Welche nachhaltigen Konsequenzen sich aus den laufenden Experimenten und ihrer Nutzenanwendungen ergeben, weiß niemand.

Ein Umdenken auf einer breiteren Basis ist nicht zu erkennen. Noch immer verläuft der Hauptstrom naturwissenschaftlichen Denkens in den skizzierten Bahnen, und noch immer wird die Erwartung genährt, einst das Rennen zwischen Hase und Igel gewinnen zu können

und der komplizierten aktuellen Lage mit noch komplizierteren Strategien sinnvoll zu begegnen.

Es liegt indessen in der Natur der Dinge, dass auch künftig die drängenderen neuen Probleme schon längst angelegt sind, bevor die bescheidenen alten Lösungsmöglichkeiten erdacht und erprobt sind. Der Buddha hat schon vor über 2500 Jahren über die Ausdifferenzierung des Daseins, über die ‚Weltausbreitung‘ (*papanca*) und das Sich-Verlieren in der Vielfalt gesprochen. Just daran arbeitet die Naturwissenschaft weiter – auf ihre Weise und mit besonderem Hochdruck. Die technologischen Neuerungen der letzten Jahre mit Computer und Internet sind ein anschaulicher Beleg dafür. Und der Erwachte hat deutlich gemacht, dass die endgültige Aufhebung von Leiden und Unvollkommenheit (*dukkha*) über die Gestaltung und Umgestaltung der äußeren Welt nicht zu erreichen ist. Sein Weg war ein innerer. Seine Methode war die des Schlichterwerdens, der Vereinfachung, der Vereinheitlichung und Sammlung, des Loslassen und schließlich der Überwindung aller Bedingungen.

### **Naturwissenschaft und Buddhismus**

Ich komme zum Schluss auf die Hauptfrage, die unterstellte Übereinstimmung und die geforderte Synthese von Naturwissenschaft und Buddhismus zurück. Ist nach den bisherigen Überlegungen das erstere tatsächlich der Fall und das letztere hilfreich oder sogar notwendig? Eine Übereinstimmung beider Disziplinen gibt es insofern, als sie jeweils den Anspruch erheben, Wissenschaften zu sein und die Realität selbst zum Maßstab zu erheben. Allerdings ist dieser Gleichklang ein eher formaler, und er reicht für eine abschließende Bewertung natürlich nicht aus. In den entscheidenden Punkten überwiegt das Trennende. Der gravierendste Unterschied: Der Buddha lehrt nicht, wie es die Naturwissenschaft in erster Linie tut, die unterschiedlichen Objekte unserer Erfahrungen zu erforschen und sie für uns nutzbar zu machen. Sein Interesse gilt vielmehr dem Zustandekommen der Erfahrung selbst. Entscheidend sind nicht die tausendfältigen Erlebnisinhalte, sondern die Gesetzmäßigkeiten, nach denen beglückende und beängstigende Erlebnisse entstehen.

Dem Buddha kommt es nicht auf die quantitative Vermehrung des Wissens über des Kosmos an. Er steht für die Qualität einer das Dasein durchschauenden Weisheit. Deshalb gibt er auch nur einen Bruchteil seiner umfassenden Kenntnisse an seine Schülerinnen und Schüler weiter. Er lehrt nur, was für die Befreiung des Menschen notwendig ist. *Seht ihr die wenigen Blätter in meiner Hand und die vielen anderen auf den Bäumen ringsherum?*“ fragt er eines Tages, als er mit einigen Mönchen durch ein kleines Wäldchen geht. „Ja“ antworten seine Begleiter erwartungsgemäß. Und der Erwachte fährt fort: *„Im selben Verhältnis steht das, was ich euch verkündet habe, zu dem, das ich euch nicht verkündet habe, weil es nicht zum Nirvana taugt.“* (*Samyutta Nikaya 56,31*)

Zur Erhellung der Daseinsrätsel und zur Lösung der eigentlichen existenziellen Fragen kann die Naturwissenschaft nichts Neues und nichts Erhellendes beitragen. Dazu sind weder die Richtung, in der sie forscht, noch die Methoden, mit denen sie ihre Erkenntnisse gewinnt, geeignet. Sie sagt vieles über das Sein, sie hat aber keine begründeten Maßstäbe für das Sollen. Und sie bleibt uns eine Antwort auf die Frage nach dem Woher, dem Warum und dem Wohin des Lebens schuldig. Hier ist die spirituelle Dimension des Daseins angesprochen, die der Buddha genauestens erkundet hat und in seinen ‚Vier Wahrheiten‘ auch uns zugänglich macht. Die Lehre des Erwachten ist in ihrer Substanz keineswegs ergänzungsbedürftig. Mit ihr sind die zentralen und ‚zeitlosen‘ Aussagen getroffen und alle notwendigen praktischen Hilfen gegeben.

## DER BESTE ARZT

### Die Vier Heilenden Wahrheiten des Buddha

Der Buddha hat sich selbst gelegentlich mit einem Arzt verglichen und sich sogar als der beste Menschheitsarzt bezeichnet. (*Theragatha* 830) Was erwartet man von einem Arzt?

Nun, er muss sich natürlich mit Krankheiten auskennen. Er muss sie feststellen und genau diagnostizieren können. Dazu gehört, dass er über die entsprechenden Symptome und unterschiedlichen Erscheinungsformen Bescheid weiß und sie zu beschreiben vermag. Dann sollte ihm klar sein, woher diese Beschwerden kommen, was ihre Ursachen sind und die Bedingungen, unter denen sie auftreten, sich verschlimmern oder abklingen. Ein guter Arzt kann außerdem die Heilungsmöglichkeiten verlässlich einschätzen. Es ist nicht genug, nur die Gebrechen als solche zu kennen. Entscheidend ist, ob man gesund werden kann. Und schließlich: Verfügt der Arzt auch über die notwendigen Heilmittel und Heilverfahren, die zur völligen Gesundung führen? Kann er uns sachkundig beraten und behandeln, und stellt er das Rezept für eine geeignete Medizin aus?

Diese vier Anforderungen an einen Arzt können wir nach dessen eigenem Bekunden von dem Buddha erwarten. Allerdings geht es ihm nicht um Bandscheiben, Infektionen, Brüche oder organische Fehlfunktionen. Es geht ihm nicht in erster Linie um unser körperliches Wohlbefinden (obwohl das natürlich auch wichtig ist), sondern darum, unsere gesamte Existenz in Ordnung zu bringen. Sie ist als Ganzes nicht intakt und bedarf der Heilung. Und genau davon handeln die Aussagen des Erwachten. Er analysiert unser Dasein so, wie es tatsächlich ist, mit all seinen sonnigen und schattigen Seiten. Er beschreibt die Gründe, warum die Dinge so und nicht anders sind. Er zeigt bessere Alternativen auf und berät uns, wie wir sie verwirklichen können. Traditionell sind das die ‚Vier Heilenden (oder Edlen) Wahrheiten‘ des Erwachten: die Wahrheit vom Leiden, die von seiner Entstehung und Fortsetzung, die von seiner Aufhebung und endlich die von den einzelnen Schritten, die zum Heil führen.

#### **Die Heilende Wahrheit vom Leiden**

Fragt man sich nach den allgemeinsten und wichtigsten Lebensstatsachen, derer sich ein Mensch oder überhaupt ein empfindendes Wesen bewusst werden kann, wird man wahrscheinlich zunächst auf ganz unterschiedliche Antworten kommen. Mancher wird sich vielleicht an Descartes erinnern, der mit seinem „Ich denke, also bin ich“ unsere Existenz geradezu mit dieser Geistestätigkeit identifiziert hat. Das lässt sich allerdings nicht einmal bezüglich der Menschen bestätigen. Andere werden womöglich die Erfahrung ihrer Lebendigkeit und die der ‚Welt‘ ins Feld führen usw. Der Buddha jedenfalls entgegnete auf dieselbe Frage: Die universellste und bewegendste Erfahrung ist die von *dukkha*.

Dieses aus dem mittelindischen Pali stammende Wort beschreibt eine Eigenschaft, die ausnahmslos allen Dingen zukommt. In jedem Erlebnis nämlich, in jeder Situation, in allen Erscheinungen steckt irgendeine Form von Unvollkommenheit und Unzulänglichkeit. Es gibt keine Ausnahme. Niemals begegnen wir einer wirklich vollkommenen Sache oder erfahren einen restlos zufriedenstellenden Zustand. Nie finden wir unser höchstes Ideal verwirklicht, unsere verborgensten Wünsche ganz und gar befriedigt. Nie erleben wir wahre Erfüllung, auch wenn wir noch solange danach suchen und uns alle erdenkliche Mühe geben.

*Dukkha* – in welcher Form auch immer wir ihm begegnen – ist ein unvermeidlicher Aspekt des Lebens. Die meisten deutschen Übersetzer geben den Begriff mit ‚Leiden‘ wieder und benennen damit sicher einen hervorstechenden Wesenszug unseres Daseins. Beginnt unser Leben nicht mit einem Schrei bei der Geburt, und endet es nicht selten mit Klagen? Und dazwischen, wie viele schmerzliche Eindrücke treffen uns denn im Laufe der siebzig oder

achtzig Jahre zwischen Geborenwerden und Sterben? Die Bandbreite zwischen Zahnweh und Lungenkrebs, Entbehrung und Armut, Liebeskummer und Zukunftsangst, Trauer und Verzweiflung oder Orientierungslosigkeit und geistiger Verwirrung ist gewaltig. Was wir wollen und erhoffen, zerschlägt sich; was wir fürchten und zu vermeiden suchen, tritt ein. Wie oft sind wir getrennt von dem, was uns lieb und teuer ist, und gezwungenermaßen vereint mit dem, was wir nicht leiden können oder manchmal sogar verabscheuen.

Aber brauchen wir für diese Erkenntnis einen großen spirituellen Lehrer, einen Buddha gar, einen Erweckten? Kann davon nicht jeder und ohne lange nachzudenken ein Lied singen? Tatsächlich ist die Bedeutung von *dukkha* viel weiter. Gemeint sind Unvollkommenheit und Unzulänglichkeit in allen ihren offensichtlichen wie verborgenen Erscheinungsformen. Dieses ‚Leiden‘, von dem der Buddha sprach, ist nicht nur ein negatives oder missliches Gefühl, das gelegentlich auftaucht, aber auch irgendwann wieder verschwindet. Das Wort *dukkha* beschreibt eine existentielle Gegebenheit. Es sagt etwas über unsere Grundbefindlichkeit.

Wenn wir näher hinschauen, begegnen wir *dukkha* auf drei Weisen. In seiner offensichtlichsten Form manifestiert es sich als Schmerz, Unwohlsein, als unangenehme Empfindungen (*dukkha dukkhata*). Bezogen auf den Körper stehen dafür vor allem Alter, Krankheit und Tod. In ihnen zeigen sich die bedrückendsten Seiten unseres leiblichen Daseins. Der physische Organismus arbeitet nicht (mehr) einwandfrei oder setzt gänzlich aus. Seelisch umfasst *dukkha* Sorge, Verzweiflung, Depression, Angst, Ärger, Trauer, Enttäuschung und all die anderen Emotionen und Gemütszustände, die uns auf ganz handfeste Weise unglücklich sein lassen. Auf der geistigen Ebene sind es Unwissenheit und Orientierungslosigkeit, Irrtum und Illusion, die uns die Tage schwer machen.

Schon weniger deutlich als *dukkha* identifizierbar erweist sich eine zweite Variante: fortgesetzte Mühe und Anstrengung, Arbeit und Belastung. Um sie kommen wir nicht herum, wenn wir unseren Alltag bewältigen, unsere vielfältigen Bedürfnisse befriedigen, aufkommende Gefahren abwenden oder dem ‚Glück‘ wenigstens ein Stück näherkommen wollen. Hektik und Stress sind zeitgemäße und allzu gut bekannte Worte dafür. Und selbst wenn es nicht so schlimm zugeht: Wir befinden uns nie in einer Situation der Ruhe und eines wirklichen Friedens. Ständig kommen neue Anforderungen, Pflichten und Aufgaben auf uns zu, aber auch selbst gewählte und immer weiter gesteckte Ziele und Herausforderungen. Wir sind permanent am Machen und Tun.

In der äußeren Rastlosigkeit manifestiert sich unsere ständige innere Bewegtheit. Wann immer wir etwas tun, spiegelt das eine Situation des Mangels und der Bedürftigkeit. Irgendetwas von dem, was wir brauchen, fehlt, und deshalb sind wir hinter dieser Sache her. Ununterbrochen sind wir auf der Suche nach Befriedigung. Nie befinden wir uns mit dem Gegebenen ganz im Einklang, ein letztes Quentchen scheint uns stets von Erfülltsein und völliger Wunschlosigkeit zu trennen. Wir haben Sehnsucht nach etwas Zusätzlichem, Anderem, Neuem, Schönerem und Besserem. Wie oft empfinden wir sogar bewusst oder unbewusst, vom Eigentlichen getrennt zu sein. Wie auch immer, wir sind getrieben, dauernd unterwegs und nie am Ziel. Und auch das ist eine Form von Leiden, die Leidhaftigkeit der Aktivität (*sankhara dukkhata*).

Damit es keine Missverständnisse gibt. Der Buddha bestreitet natürlich nicht die angenehmen Seiten des Daseins, und er leugnet keineswegs, dass es auch schöne und beglückende Momente gibt. Gäbe es sonst eine Erklärung dafür, dass die meisten Menschen so sehr am Leben hängen, dass sie manche Unannehmlichkeiten gerne in Kauf nehmen und oft alles Mögliche unternehmen, um es zu erhalten und zu verlängern? Eine Vielzahl der Ratschläge des Buddha beziehen sich gerade darauf: Wie kann ich in meinem Leben zu mehr Freude und Zufriedenheit kommen? Was muss ich tun, damit das Erfreuliche mehr und das Unerfreuliche weniger wird?

Doch der Buddha sieht, dass unsere Bemühungen doch nur sehr begrenzte Aussichten haben. Es ist ihm nicht entgangen, warum es auf dem von uns eingeschlagenen Weg letztendlich keine Erfüllung geben kann. Eine Form von *dukkha* nämlich reicht bis in die letzten Winkel des Daseins: die Vergänglichkeit. Sie ist der Wermutstropfen, der den glücklichsten Augenblicken und frohesten Zeiten ihre Vollkommenheit nimmt. Alles vergeht, nichts ist beständig und von Dauer, und genaugenommen können wir nicht einmal für einen Moment das festhalten, was dieser Welt angehört und woran unser Herz Gefallen findet. Während unsere Wünsche auf dauerhafte Erfüllung angelegt sind, kann die Welt allenfalls vorübergehende Befriedigung schaffen. Weil die Dinge entstanden, zusammengesetzt, zeitlich sind, werden sie sich notwendigerweise wandeln und wieder vergehen. Weil sie bedingt sind, gehen sie ihrem inneren Gesetz gemäß wieder unter.

Dass Besitz verloren gehen und materielle Gegenstände verschleifen oder zerbrechen können, ist nicht zu leugnen. Dass schöne Erlebnisse zu Ende gehen, bleibt ebenfalls eine wiederkehrende betrübliche Einsicht. Am Ende stehen bei allem durchweg Verlust und Abschied. Von geliebten Menschen müssen wir uns trennen, Beziehungen gehen in die Brüche. Und schließlich wird sogar das verschwinden, womit wir uns am stärksten identifizieren und woran wir am meisten hängen: der eigene Körper und der eigene Geist. Selbst unser Leben ist nicht von Dauer, im Tod haben weder unsere bisherige Person noch die gewohnte Umwelt länger Bestand.

Noch einmal: Es bedarf nicht eines Buddha, um die Tatsache von *dukkha* als solche auszumachen. Doch es bedarf eines Erwachten, um zu sehen, wie weit es reicht. Die Diagnose der ‚Krankheit Existenz‘ ist erst dann richtig gestellt, wenn restlos alle Symptome beschrieben sind. Selbst die, die man nicht leicht erkennt oder als solche gar nicht wahr haben will. Sonst ist eine völlige Gesundung ausgeschlossen. Wenn die verborgenen Tücken einer Erkrankung übersehen werden, können nicht alle verfügbaren Heilmittel zur Anwendung kommen. Ja, wir verstehen nicht einmal, was völlige Gesundheit und künftige Unverletzbarkeit tatsächlich bedeuten.

Viele Religionen sprechen vom ‚Jenseits‘, sie berichten von übermenschlichem, von ‚himmlischem‘ Dasein und schildern, wie großartig und freudvoll, jeder Mühe enthoben und erhaben, erstrebenswert und beglückend es ist. Jede Erfahrung ist wohltuend, jedes Erlebnis schön, jede Begegnung angenehm. Dem widerspricht der Buddha keineswegs. Manche Religionen und vor allem ihre Mystiker sprechen darüber hinaus sogar von der Möglichkeit, die Welt der Sinne und der Vielfalt ganz zu übersteigen. Sie sagen, dass sie ‚Ich und Welt‘ zeitweise hinter sich gelassen haben, und schwärmen von diesen Erfahrungen als etwas ganz und gar Wundervollem. Sie gehen über unsere Vorstellungskraft weit hinaus, betonen sie. Der Buddha kann derartige Aussagen ebenfalls nur bestätigen. Doch wenn diese Mystiker ihre Gipfelerlebnisse als ‚höchstes‘ Ziel oder ‚ewigen‘ Frieden verstehen, dann widerspricht der Erwachte entschieden. Für ihn sind selbst diese Erfahrungen unvollkommen. Sie sind nämlich ebenfalls wandelbar und müssen irgendwann einmal wieder vergehen, selbst wenn sie Äonen dauern und den Eindruck zeitloser Ewigkeit erwecken. Wer nur sie anstrebt, erreicht nur zeitweise Linderung seiner Krankheit, aber keine Heilung. Er kann aufatmen, ist aber nicht gesund.

### **Die Heilende Wahrheit von der Leidensfortsetzung**

Der Buddha belässt es nicht bei der bloßen Beschreibung der zahllosen Gesichter von *dukkha*, er wirft einen Blick hinter diese Erscheinungen und erforscht ihre Herkunft. Sein Fazit: Leiden und Unvollkommenheit sind nicht ‚einfach da‘. Sie haben erkennbare und klar benennbare Bedingungen.

Und die wären? Mancher mag zunächst enttäuscht sein zu erfahren, worin unsere negativen Erfahrungen nicht begründet liegen. Nun, es ist nicht die Gesellschaft, es sind nicht die

schlechten Zeiten, die unglücklichen Umstände, nicht der verständnislose Chef, der böse Nachbar oder gar der eigene Partner, die eigene Partnerin, ohne die alles besser oder gar problemlos wäre. Nicht einmal Gottes unerforschlicher Ratschluss kann als Erklärung herhalten. Leider – oder wie sich noch herausstellen wird – zum Glück gehen die gängigen Denk- und Erklärungsmuster, die Gründe erst einmal ‚woanders‘ zu suchen, an der Sache vorbei. Auch wenn es im ersten Moment eher unpopulär klingen und vereinfacht ausgedrückt sein mag: Bei uns selbst finden wir die Ursachen für das, was wir üblicherweise ‚Schicksal‘ nennen.

Generell gesprochen ist es gar nicht die ‚Welt‘ mit ihren Fehlern und Widrigkeiten, die uns das Leben mitunter schwer macht. Dass wir nie wirklich an das Ziel kommen, stets erneut enttäuscht werden und trotz nicht endender Anstrengung keine Erfüllung und Frieden finden, ist nicht den äußeren Gegebenheiten anzulasten. Unsere Haltung, unsere innere Einstellung gibt den Ausschlag. Die eigentlichen Ursachen für *dukkha* sind unsere (unrealistischen) Erwartungen dem Leben gegenüber und unsere (unerfüllbaren) Wünsche.

Tatsächlich sind wir alle bedürftige Wesen. Wir sehnen uns nach Leben und Erleben, nach materiellen Gütern, nach sozialen Kontakten und Anerkennung, nach Geborgenheit, nach Orientierung. Wir sind ein Sack voller Wünsche und Anliegen. Wir brauchen dieses und wollen jenes. Verlangen bewegt uns, Begehren treibt uns an. Oder wie es der Buddha in einem Bild ausdrückt: Es ist der ‚Durst‘ (*tanha*), der die Menschen nicht zur Ruhe kommen lässt.<sup>1)</sup>

So farbig die Palette unserer Anliegen auch sein mag, sie lassen sich doch leicht auf drei Grundformen zurückführen. Eine erste ist das Haben- und das Genießenwollen. Damit ist die Jagd nach wohltuenden Sinnesobjekten und Sinneskontakten gemeint. Wir wollen sehen, hören, riechen, schmecken, tasten und denken. Für manche heißt das Geld und Haus, Auto und Urlaub, für manche Sex und Spiel, Spaß oder Unterhaltung, vielleicht auch Wissen und Einsichten. Selbst sublimere Formen des ästhetischen Genusses wie Theater und Literatur oder Musik und Kunst gehören hierher. Immer ist Abwechslung gefragt.

Bei den Beispielen von eben ist die äußere Welt Gegenstand des Interesses. Genauso kann das eigene Ich in den Blickpunkt rücken: Seinwollen. Mein Ego ist wichtig, es möchte im Zentrum stehen, beachtet, geliebt und geschätzt werden. Es drängt danach, eine bedeutende Rolle zu spielen, von den anderen unterschieden und herausgehoben. Ansehen und Ruhm, Karriere und Emanzipation, Selbstbehauptung und Selbstverwirklichung sind die Leitbilder. Ich will etwas können und beherrschen, gestalten und bestimmen. Vor allem aber will ich leben, da sein, solange es geht und am besten für immer.

Die dritte Spielart des ‚Durstes‘ lässt sich aus den beiden beschriebenen ableiten: das Bestreben nach Veränderung. In dem Maße, wie jemand Zuneigung und Vorliebe für etwas Bestimmtes entwickelt hat, empfindet er Abneigung und Widerwille gegenüber dem Gegenteil davon. Der ‚Vernichtungsdurst‘ richtet sich gegen alles, was uns in die Quere kommt und unsere Wünsche durchkreuzt. „Das geht mir gegen den Strich!“ „Das soll so nicht bleiben!“ „Das muss weg!“ Aus einer solchen Haltung entstehen Widerwille, Aggression, Wut und Hass. Tendenzen zur Umgestaltung, zur Erneuerung, Vernichtung oder Zerstörung sind auf sie zurückzuführen. Der Wunsch, sich selbst und sein unmittelbares Umfeld zu verändern, oder das Bemühen um gesellschaftliche oder politische Reformen.

Wir sind wie Durstige, die ein kühles Getränk vor ihren Augen haben. Aber leider versprechen unsere Wünsche mehr, als sie je halten können. Wenn wir uns mittels unserer Sinneskontakte äußere Objekte aneignen und einverleiben, wenn wir also ‚trinken‘, kommt das Verlangen in uns wohl zur Ruhe. Doch nur für kurze Zeit. Wie wenn man salziges Wasser zu sich nimmt und der Durst dadurch nur umso stärker wird, so kehrt der Erlebnishunger früher oder später zurück und verlangt nach mehr. Und nichts ist in der Lage, ihn endgültig zu stillen. Einen Grund dafür haben wir bereits kennengelernt. Weil alles Gewordene

vergänglich ist, kann es bei ihm keinen beständigen Halt geben. Kein Gegenstand, kein lebendiges Wesen, keine Situation, keine sinnliche Erfahrung reicht hin, um uns das zu vermitteln, was letztlich ersehnen – inneren Frieden.

Deshalb lehrt der Buddha nachdrücklich: Was wir normalerweise als Voraussetzung für Glück und Zufriedenheit betrachten – die Erfüllung unserer Wünsche – ist gerade der Grund für Frustration und Unglück. Wo es Anliegen gibt, und seien sie noch so geringfügig, ist *dukkha* nicht weit. Mögen und Nichtmögen sind die eigentlichen Krankheitserreger, die unser Leben beeinträchtigen. Und in ihrer Begleitung eine falsche und verzerrte Sicht der Dinge, die uns das eine als begehrenswert und das andere als abstoßend erscheinen lässt. Wir werden von etwas angezogen oder angewidert, weil wir uns hinsichtlich der wahren Eigenschaften der Erscheinungen täuschen lassen. Wir sehen ihre Wandelbarkeit und Unbeständigkeit nicht, nicht ihre Substanzlosigkeit und nicht die Unmöglichkeit, durch sie jemals Erfüllung zu erlangen.

Die nüchterne Analyse des Buddha bleibt nicht auf ‚dieses eine‘ Leben begrenzt, denn *dukkha* ist nicht auf die wenigen Jahrzehnte beschränkt, die wir überschauen. Leben beginnt nicht mit der Zeugung, und es endet nicht mit dem Tod. Es ist ohne erkennbaren Anfang und kommt von alleine zu keinem Ende. Leben bringt sich immer wieder neu hervor. Solange ‚Durst‘ nicht gänzlich vernichtet wird, kann auch ‚Leiden‘ nicht aufhören.

Wenn der Buddha über dieses Thema in einer uns vertrauteren Sprache spricht und sich auf unsere Alltagserfahrungen bezieht, hören wir von Fortexistenz und Wiedergeburt. Oder von Karma, dem heilsamen und unheilsamen Tun der Wesen, das sie an den Daseinskreislauf fesselt. Das Gleiche, aber mit einer ‚wissenschaftlichen‘ Ausdrucksweise, beschreibt der Erwachte in seiner Formel von der *Bedingten Entstehung (paticcasamuppada)*. Hier entschlüsselt er in zwölf analytischen Kategorien die Bedingtheit und wechselseitige Bezogenheit aller Phänomene.

Als Hauptbedingung schlechthin für den Lebens- und Leidensprozess gilt *Unwissen* (1). Damit ist allerdings nicht primär das Fehlen von geeigneten Informationen, Daten und Fakten gemeint, sondern falsche und illusionäre Vorstellungen hinsichtlich der Wirklichkeit. Unwissend zu sein heißt, auf eine Scheinrealität hereinzufallen und Fiktionen, Fehleinschätzung, ja Wahnideen zu erliegen. Vereinfacht gesagt besteht unser Grundirrtum darin, dass wir Welt und Ich in naiver Weise für objektiv halten. Wer wie selbstverständlich an die Realität dessen glaubt, was er sieht und wahrnimmt, muss all das ernst nehmen. Folglich wird er auf die vermeintlichen Tatsachen reagieren und versuchen, auf sie seinen Neigungen und Interessen entsprechend einzuwirken. So entsteht *Aktivität* (2) mit ihrer doppelten Ausrichtung. Negative Erfahrungen sollen abgeschwächt oder am besten ganz vermieden, positive und erfreuliche herbeigeführt, wiederholt und intensiviert werden. Dieses Wechselspiel von (äußeren) Einflüssen oder ‚Herausforderungen‘ und den entsprechenden Antworten nimmt früher oder später eine bestimmte *Dynamik* (3) an. Stabile Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster kristallisieren sich heraus, die immer dem erwähnten Maßstab folgen: weniger Leiden und mehr Wohl! Und zwar auf zwei Ebenen, auf der psychischen und der physischen. Immer finden wir uns nämlich als *Geist-Körper-Komplex* (4) vor, der mit der Umwelt kommuniziert und interagiert. Diese Zweiheit lässt sich näher beschreiben. Der Buddha spricht dann von dem *Sechsfachen Gebiet* (5), auf dem sich ‚Innen‘ und ‚Außen‘ – Ich und Welt also – begegnen. Da sind Sehvermögen, Sehdrang und Auge auf der einen und die sichtbaren Objekte, Formen und Farben auf der anderen Seite. Und da gibt es die weiteren fünf Sinnesfähigkeiten und -organe (Ohr, Nase, Zunge, Haut bzw. der gesamte Körper) mit ihnen jeweils entsprechenden äußeren Objekten einschließlich dem Denken und den Ideen, Vorstellungen und Gedanken.

Schon die Bezeichnung *Bedingte Entstehung* verweist auf die dynamische Beziehung der einzelnen Elemente. Es handelt sich nicht um ein bloßes Nebeneinander, sondern um ein

Miteinander-Bestehen und Auseinander-Hervorgehen dieser zwölf Faktoren. Die *Berührung* (6) beschreibt der Buddha in der Reihe als nächstes. Sie ist gegeben, wenn die (psychischen) Sinnesdränge über die Sinnesorgane mit den Sinnesobjekten zusammentreffen. Wenn zum Beispiel das auf Sehen orientierte, sehbedürftige Auge auf einen sichtbaren Gegenstand trifft. Ein solcher Kontakt hat jedes Mal ein *Gefühl* (7) zur Folge; ein angenehmes, wenn der wahrgenommene Gegenstand als schön, wohltuend usw. empfunden wird, ein unangenehmes, wenn die betreffende Sache als abstoßend, unerfreulich usw. aufgefasst wird, und ein neutrales, wenn beides nicht zutrifft. Gefühle sind der Widerhall unserer latenten oder manifesten Wünsche und Ängste, Bedürfnisse und Sehnsüchte in der akuten Begegnung mit der Welt. Wunscherfüllung lässt positive Empfindungen aufsteigen, und Frustration negative. Und Gefühle sind zugleich Anstoß zu einer weiteren Beschäftigung mit ihnen und ihrem Ursprung. Zuerst kreist das Denken um die gemachten Erfahrungen mit der Tendenz, die angenehmen zu wiederholen und den unangenehmen auszuweichen. So entsteht das lockende Bild des Erstrebenswerten in unserem Geist, der ‚*Durst*‘ (8), der auf (erneute) Befriedigung drängt. Wenn ihm gefolgt wird, wenn also unser akutes Verlangen - erst im Denken und dann im Reden und im Handeln - gestillt wird, nennt man das *Ergreifen* oder *Aneignung* (9). In ihnen vollzieht sich bemerkt oder unbemerkt die Identifikation mit einer Situation oder einer Sache und damit die Fortsetzung der ganzen Lebens- und Leidensmaschinerie. Jedes bejahende und annehmende Akzeptieren einer Gefühlsbefriedigung ist nämlich zugleich ein geistig-energetischer Impuls, der den Daseinsprozess, das *Werden* (10), fortsetzt. Was jetzt Wollen, Absicht, treibendes Motiv ist, wird sich irgendwann auch einmal als äußere Entsprechung in der Welt zeigen. Es wird sich aus seinem latenten Sein erheben und zur ‚*Geburt*‘ (11) kommen, das heißt sich auf der sinnlichen Ebene manifestieren. Und das weitere kennen wir. Was entstanden ist, wird wieder vergehen. Was geworden ist, zeitigt Veränderung, Abnutzung und schließlich völlige Vernichtung - *Altern* und *Sterben* (12). Und mit ihnen ist *diese ganze Leidensmasse* gegeben, wie es der Buddha formuliert. Wer nach den wirklichen Bedingungen für das Entstehen von *dukkha* und dessen Fortsetzung fragt, kann die Antwort in der Lehre des *Bedingten Entstehens* finden. Sie beschreibt die verborgene Dynamik und Gesetzmäßigkeit des Lebens und seiner Krankheitssymptome.

### **Die Heilende Wahrheit vom Aufhören des Leidens**

Seitdem mit Arthur Schopenhauer der Buddhismus bei uns bekannter wurde, gilt er vielen als eine eher weltabgewandte und pessimistische Weltanschauung. Nicht zuletzt deshalb, weil so häufig und eindringlich von *dukkha* die Rede ist. Für manchen scheint das nicht so recht zu der westlichen und optimistischen Lebensauffassung zu passen.

Die Frage ist allerdings, ob in diesem Zusammenhang die Kategorien von Pessimismus und Optimismus überhaupt angebracht sind. Was erwarten wir denn, wenn wir zu einem Heilkundigen gehen und uns untersuchen lassen? Ist uns mit einem ‚optimistischen‘ Arzt gedient, der uns entgegen aller erkennbarer Fakten versichert, dass wir gesund sind? Sollen wir seinen ‚pessimistischen‘ Kollegen ablehnen, der uns eröffnet, dass wir eine mehr oder weniger schwere Krankheit haben? Auf seine Einstellungen kommt es gar nicht an. Entscheidend ist, ob ein Arzt realistisch ist, ob er einen zutreffenden Befund erstellt und offen und wohlwollend mit uns umgeht.

Wer die Gründe für einen Zustand in Erfahrung bringt, gewinnt damit Gestaltungsmöglichkeiten. Das gilt für jede einzelne Alltagssituation wie für unser ganzes Leben. Wir sind den vorgefundenen Gegebenheiten nicht hilflos ausgeliefert oder zwangsläufig ausgesetzt. Wenn alle Erscheinungen bedingt sind und sich mit den Bedingungen wandeln, können wir konkreten Einfluss nehmen. Wenn ich die Herkunft meines Gebrechens kenne, ist bald eine Erfolg versprechende Therapie in Sicht.

Aus dem weiter oben Gesagten ergeben sich gleich mehrere und sich ergänzende Ansatzpunkte. Wenn Unwissenheit und Irrtum der Nährboden sind, auf dem alle un guten Dinge keimen und gedeihen, sind sie es, die es zu beseitigen gilt. Wenn Einsicht, Wissen und Weisheit an die Stelle geistiger Verwirrung treten, wird die Gesundung von der ‚Krankheit Existenz‘ unzweifelhaft erfolgen. Wenn andererseits der ‚Durst‘ als die treibende Kraft identifiziert ist, die den Daseinskreislauf in Schwung hält, muss er entfernt werden. Um frei zu werden gilt es, die Fesseln von Seinwollen und Habenwollen abzustreifen, die wir uns selbst angelegt haben. Oder dasselbe in einer noch anderen Betrachtungsweise: Verschwinden die drei grundlegenden geistigen Gifte ‚Gier, Hass und Verblendung‘, klingt auch der Fieberwahn des Daseins ab.

Auch diese dritte Wahrheit des Buddha lässt sich am präzisesten und umfassendsten in den zwölf Kategorien der *Bedingten Entstehung* wiedergeben. In ihrer gegenläufigen Abfolge. Was darf nicht sein, wenn Altern und Sterben - und *dukkha* überhaupt - aufhören sollen? Geburt! Und wie lässt die sich vermeiden? Indem der Werdeprozess unterbrochen wird! Auf welche Weise gelingt das? Indem man dem auftretenden ‚Durst‘ nicht nachgibt und so Ergreifen nicht stattfinden kann! Dem Durst wiederum wird die Basis entzogen, wenn Gefühle nicht länger aufkommen. Und sie können es nicht länger, wo Berührung ausbleibt. Die Bedingung hierfür ist erwartungsgemäß die Abwesenheit des gesamten psychophysischen Komplexes mit seiner sechsfachen Struktur. Und weiter: Wo die Eigendynamik des Erlebens nicht länger unterstützt wird, entstehen künftig überhaupt weder Körper noch Geist. Wo die Tausend Einzelaktivitäten und Reaktionen auf die (vermeintlichen) Herausforderungen des Alltags eingestellt werden, ist das Leben nicht länger auf die eigene Fortsetzung programmiert. Und primär bedarf es der Aufhebung jener tief verankerten Täuschung, die uns eine Wirklichkeit vorgaukelt, die gar keine ist.

Einwände erheben sich. Bedeutet das denn in der Konsequenz nicht auch den Verzicht auf all das, was uns lieb und teuer ist? Was den Sinn unseres Lebens und bisherigen Strebens ausmacht? Läuft das Ganze nicht darauf hinaus, dass der Daseinsprozess am Ende vollständig zur Ruhe kommt und mit ihm das Wichtigste und Beste, das wir besitzen? Nein, lautet die Antwort des Buddha. Wer nach und nach seine tief verwurzelten Illusionen verliert, wer Traum von Realität und Wertloses von Wertvollem unterscheiden lernt, stellt beruhigt fest: Wir geben etwas auf – aber nur, was wir ohnehin nicht festhalten können, weil es vergänglich ist. Wir verzichten – aber nur auf das, was seinem Wesen nach schmerzlich und mangelhaft ist und als Bedingung zu wirklichem Glück ohnehin nicht taugt. Wir lassen los – aber nur, was uns sowieso nicht gehört, was ohne Substanz, ohne Eigennatur und ohne bleibendes Ich ist.

Positiv ausgedrückt: Hört Verlangen auf, hört *dukkha* auf. Ist der ‚Durst‘ völlig versiegt, ist *nibbana* (Sanskrit: Nirvana), das große ‚Erlöschen‘ und Ende des Daseinsbrandes. Was dem Unwissenden als das ‚Nichts‘ erscheinen muss, ist für den Belehrten geradezu ‚Alles‘. Unmissverständlich rühmt der Buddha das Nirvana als das letzte Ziel und das höchste Gut der spirituellen Praxis. Nach seinen Worten ist diese *Stätte frei von Kummer und Leidenschaft, das selige Zurruhekommen, das sichere Eiland, des Alters und des Todes völliges Enden, das Ende des Leidens, die Wahrheit, das sichere Ufer, das unbeschreiblich Feine, das Unverwelkliche, das Unsterbliche, das Erlesene, der Segen, der Frieden ... (Samyutta Nikaya 43)*

### **Die Heilende Wahrheit vom Weg zum Aufhören des Leidens**

Wer um ein Ziel weiß und es erreichen will, möchte auch einen Weg kennen, der zu ihm führt. Die vierte Wahrheit des Buddha beschreibt, wie wir *nibbana* tatsächlich erreichen können.

Der Buddha selbst gebraucht die Metapher von dem ‚Edlen Achtfachen Pfad‘ (*atthangika magga*). Um einen spirituellen ‚Weg‘ handelt es sich, weil es nicht reicht ausreicht, nur abzuwarten, bis sich die Dinge von alleine regeln, wir müssen uns aufmachen und etwas tun. Als ‚achtfach‘ wird diese Praxis bezeichnet, weil sie aus acht aufeinander bezogenen und voneinander abhängigen Elementen besteht. Sie beschreitet einen ‚Mittleren Weg‘ und sie besteht aus Übungsschritten, die Extreme vermeidet und uns weder über- noch unterfordert. Wer übt, braucht nicht schon alles zu können, aber er darf auch das Ziel der Vervollkommnung nicht aus dem Auge verlieren. Um in dem uns schon vertrauten Bild zu bleiben: Das von dem Buddha verordnete Trainings- und Schulungsprogramm ist die geeignete Medizin, die einen vollständigen Heilungserfolg verspricht.

Die Richtige Anschauung (*samma ditthi*) steht am Beginn des achtfachen Pfades. Ideen, Vorstellungen und Einsichten gehen unserem Tun voraus. Was wir wissen und was wir für richtig und wichtig halten, gibt die Richtung unseres Handelns vor. Darum ist Orientierung unerlässlich, das Verständnis der Realität, der ungetrübte Blick für die Wirklichkeit. Man muss über die Existenz im Ganzen Bescheid wissen und ihre Gesetzmäßigkeiten kennen. Wenn wir die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung, von Handeln und Erleben sehen, brauchen wir nicht länger blind zu experimentieren. Wenn uns klar ist, wie *dukkha* entsteht und warum es sich fortsetzt, haben wir die Chance zur Befreiung.

Wirklichkeitsgemäßes Erkennen führt zu gültigen Wertmaßstäben und Leitbildern. Was wir kennen und schätzen, was wir für nützlich und sinnvoll, für befriedigend und Glück verheißend halten, das steuern wir an. Je öfter wir uns etwas vorstellen und uns mit einer Sache geistig auseinandersetzen, umso mehr und eher wollen wir sie auch erreichen. Die Motive unseres Handelns und unsere innere Einstellung dem Leben gegenüber entstehen aus dem beurteilenden und wertenden Denken. Aus Gedanken werden Gemütsverfassungen, womit wir beim zweiten Glied des achtfachen Pfades sind. Was bedeutet eine Richtige Geisteshaltung (*samma sankappa*) zu haben konkret? Nicht begehrlisch und maßlos zu sein, Feindseligkeit und Aggression abzubauen, Ärger und Rücksichtslosigkeit sein zu lassen! Positiv formuliert gehören zu den angemessenen Motivationen: Freundlichkeit und Güte, die nicht allein das eigene Ich kennt, sondern genauso den anderen Menschen Aufmerksamkeit und Zuwendung schenkt; Mitempfinden, das den Nächsten in seiner Not und Bedürftigkeit sieht und helfen will; Mitfreude, die ihm alles Gute gönnen und gerne an dessen Glück teilhaben lässt, und Gelassenheit oder Gleichmut, der uns in erfreulichen wie in schwierigen Situationen gleichermaßen ermöglicht, souverän und gelassen zu agieren.

Unser Weltbild und unsere Geisteshaltung äußern sich auf dreifache Weise im praktischen Tun und Lassen. Dem Denken am nächsten ist die Sprache, der kommunikative Umgang mit anderen. Mit dem Sprechen wirken wir auf die Menschen um uns herum ein, wir beeinflussen, was sie denken, wahrnehmen und wollen. Auch das bedeutet für uns Verantwortung. Richtige Rede (*samma vaci*) hat vier Aspekte. Sie beinhaltet den Verzicht auf Lüge und bewusst irreführende und betrügerische Worte. Sie vermeidet Intrigen, bei der die Wahrheit zwar gesagt, aber doch missbraucht wird, um Zwietracht zu stiften und Disharmonie zu schüren. Statt einer groben und verletzenden, harten und lauten Sprache geht es um eine höfliche, wohlthuende, zu Herzen gehende und angenehme Ausdrucksweise. Endlich bedeutet Richtige Rede, dass unnützes Gerede, oberflächliches, vordergründiges Geplauder und sinn- und geistloses Geschwätz aufhören und dem Austausch über tiefere und heilsame Themen Platz machen.

Neben dem Denken und Reden ist das Handeln ein weiterer Ausdruck der menschlichen Aktivität. Gemeint ist jede Tätigkeit unter Einsatz des Körpers, die sich auf die Gestaltung und Veränderung der äußeren, materiellen Welt richtet. Rechtes Tun (*samma kammanta*) nimmt sich zum Ziel, niemanden zu verletzen, zu schädigen oder gar zu töten. Der Körper, das Leben und die Gesundheit des anderen sollen unangetastet bleiben. Weiter sind sein

Besitz und Eigentum tabu, es sei denn, der Betreffende gibt mir etwas freiwillig und gerne. Rechtes Handeln schließt auch jedes sexuelle Fehlverhalten aus.

Die Rechte Lebensführung (*samma ajiva*) als drittes direkt handlungsbezogenes Übungsfeld beinhaltet einige ergänzende Empfehlungen. Sie beziehen sich vor allem auf die Ausübung eines moralisch unbelasteten Berufes, den richtigen mitmenschlichen Umgang und eine angemessene Freizeitgestaltung. Wer einen Beruf wählt, sollte darauf achten, dass seine Tätigkeit Dritte nicht schädigt. Niemand sollte auf Kosten anderer leben und seine Tage genießen. Aus diesem Grund lehnte der Buddha beispielsweise den Handel mit Waffen und Giften ebenso ab wie jedes andere grausame Gewerbe. Außerdem kann Gewinnmaximierung nicht der Hauptzweck von Arbeit sein. Arbeiten, um zu leben – ja, allein um reich zu werden – nein! Umsicht ist genauso bei der Auswahl von Freunden und Bekannten geboten. Sind die sozialen Kontakte Hilfen oder Hindernisse auf dem spirituellen Weg? Machen sie mich oberflächlicher und unbesonnener oder wecken und fördern sie meine besten Anlagen und Absichten? Ähnliche Fragen lassen sich bezüglich der Freizeitgestaltung stellen. Besteht sie hauptsächlich aus geistlosen und banalen Vergnügungen, und spielt Genuss die erste Geige? Oder nutze ich die verfügbare Zeit im Sinne meiner besten Möglichkeiten?

Die weiteren Schritte des buddhistischen Trainingsprogramms zielen mehr nach ‚innen‘ und haben schwerpunktmäßig mit unserer Selbsterziehung und Selbstbeherrschung zu tun. Eine Schlüsselstellung kommt dabei der Richtigen Anstrengung (*samma vayama*) zu. Ohne Einsatz ändern sich die Dinge nicht, und wenn wir unseren Charakter zum Positiven verändern wollen, kommen wir um einem bestimmten Aufwand von Energie nicht herum. Nur wer gezielt die guten Potentiale in sich weckt und untaugliche Gedanken, Stimmungen und Emotionen abtut, wird etwas erreichen. Um mit einer Metapher des Buddha zu sprechen: bei diesem Übungsabschnitt stehen die ‚Vier großen Kämpfe‘ auf dem Programm: Vermeiden, Überwinden, Hervorbringen, Entfalten. Nicht vorhandene negative Eigenschaften, wie zum Beispiel Neid oder Geiz, Ärger oder Unehrlichkeit, werden am allerbesten überhaupt an ihrem Auftauchen gehindert. Melden sie sich doch, beseitigt man sie schnellstmöglich. Vorhandene positive Qualitäten, wie etwa Freigebigkeit und Freundlichkeit, Geduld Rücksicht, gilt es dagegen zu erhalten und ihnen noch mehr Raum zu geben. Und wenn wir sie bei uns (noch) nicht vorfinden, warum erwecken wir sie dann nicht?

Dazu ist wie auch sonst Richtige Achtsamkeit (*samma sati*) unverzichtbar. Geistige Präsenz, Wachheit, Klarheit. Ich muss mitbekommen, was los ist, ich darf die Realität – bei mir selbst und um mich herum – nicht aus den Augen verlieren. Ich muss sie vielmehr gründlich und so genau wie möglich betrachten. Was denke und fühle ich gerade? Welche Emotionen bewegen mich im Moment? In welchem Zustand befindet sich mein Körper? Achtsamkeit heißt die Lebensstatsachen unverzerrt und in ihrem Wirkungszusammenhang wahrzunehmen. Jenseits ihrer meist täuschenden Erscheinungsweise. Wir müssen die Dinge sehen, wie sie sind und nicht gefärbt von Mögen oder Nichtmögen, Zuneigung oder Abneigung.

Dieses Feld geistiger Disziplinierung ist weit gesteckt. Es umfasst den Alltag mit Beruf, Familie und Freizeit ebenso wie die strenge formelle Meditation. Es setzt bei der Übung an, sich an die Wahrheiten und Einsichten des Buddha zu erinnern und sich damit seine Maßstäbe und Leitlinien immer wieder neu vor Augen zu bringen. Aufmerksamkeit, Geistesgegenwart, Wissensklarheit, Bewusstheit sind bei allen Tätigkeiten und rund um die Uhr gefordert. Weiß ich wirklich, was ich tue? Kenne ich die Folgen? Sind meine Ziele und Motive einwandfrei? Taugen die vorgesehenen Mittel? Die Übung findet ihre Krönung in der fortgeschrittenen Meditationspraxis mit der klaren, stillen und unabgelenkten analytischen Betrachtung aller geistigen und körperlichen Prozesse (*satipatthana*).

Am ‚Ende‘ des achtteiligen Übungsweges steht die Richtige Sammlung (*samma samadhi*). Zu ihr gelangt, wer inneren Frieden statt Befriedigung durch Sinnesobjekte sucht. Sammlung und Konzentration als Aspekt der ‚Meditation‘ sind eine Alternative zu dem gewöhnlichen Leben

der Vielfalt und Buntheit. Zerstreuung und Rastlosigkeit, das ständige Gerissen- und Getriebensein durch die Anforderungen des Lebens und unsere eigenen Wünsche werden durch die Richtige Sammlung schwächer. Sie führt allmählich von der bewegten Fülle von Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken zur beruhigenden Einheit. Der Geist wird still(er) und getragen von Gleichmut und innerer Harmonie. Wenigstens von Zeit zu Zeit können wir gelassener und souveräner agieren und den ruhenden Pol in uns finden. Mit einemmal finden wir das Glück in uns selbst, das wir bisher vergeblich ‚draußen‘ gesucht haben. Wie alle Übungsfelder hat auch die Sammlung viele Ebene und Abstufungen. An ihrer Spitze steht die tiefe Konzentration, das Erleben der Einheit und des Herzensfriedens mit den meditativen Vertiefungen (*jhana*). Mit ihnen betritt man eine neue Dimension der Wahrnehmung und transzendiert schließlich sogar die Dualität von Ich und Welt.

Dieser nun in groben Umrissen skizzierte ‚Achtfache Weg‘ des Buddha beinhaltet alles, was für den Heilungsprozess des Menschen vonnöten ist. Er ist darauf angelegt, *dukkha* in jeglicher Erscheinungsform und endgültig zu überwinden. Mehr ist nicht erforderlich, aber von diesen Gesundungsschritten kann auch keiner ausgelassen oder übersprungen werden. Nur alle acht zusammen bilden eine vollständige und damit aussichtsreiche Therapie. In drei Schwerpunkten lässt sie sich zusammenfassen: Sie beginnt mit Wissen und Weisheit, also der grundlegenden Neuorientierung unseres Geistes. Sie setzt sich fort mit Ethik und Moral als veränderte Lebenspraxis bzw. Veredelung unseres Verhaltens gegenüber anderen. Und sie findet ihren Abschluss in der Meditation, der Tür zu innerer Beruhigung und zu einem tieferen und befreienden Erleben.

Der Buddha hat uns aus der Fülle seiner unmittelbaren Erfahrung und der praktischen Erprobung an sich selbst die beschriebenen Heilmittel und die Behandlungsmethoden empfohlen. Er hat das ‚Rezept‘ ausgestellt und bietet es jedem an. Es einzulösen und anzuwenden ist unsere Sache.

### **Anmerkung**

<sup>1)</sup> Der Buddha nennt außer dem Durst (*tanha*) als Ursache von *dukkha* auch noch ‚Gier, Hass und Verblendung‘ (*raga, dosa, moha*) und ‚Nichtwissen‘ (*avijja*). Am ausführlichsten stellt er den Leidenszusammenhang in seiner Lehre von der Bedingten Entstehung (*paticca samuppada*) dar. Vgl. dazu meinen Beitrag *Was die Welt im Innersten zusammenhält. Die Kette des Bedingten Entstehens* in: Raimund Beyerlein (Hrsg.): *Der Buddha und seine Lehre. Elf Beiträge zur Rechten Anschauung*, Stambach-Herrnschrot 2002 (Beyerlein & Steinschulte).

## NICHT DAS ENDE!

### Tod – Sterben – Fortexistenz

#### **Drei Dinge**

Der Buddha hat es einmal so formuliert: Gäbe es drei Dinge nicht, gäbe es auch keinen Buddha, der seine Stimme erheben müsste. Welche drei? Geborenwerden, Altern und Sterben! Weil wir jedoch alle mit Entstehen, Veränderung und Vernichtung konfrontiert sind, erscheinen die großen spirituellen Lehrer und teilen ihre tiefsten Einsichten mit uns. (*Anguttara Nikaya 10,76*)

Mit seiner Feststellung hat der Buddha zugleich das Thema Sterblichkeit in den Mittelpunkt seiner Lehre gestellt, und es hat seine Berechtigung, dass er gelegentlich sogar „Lehrer des Todes“ genannt wurde. Wozu brauchen wir einen solchen Lehrer, wo es doch kaum eine Erfahrung gibt, die so universell ist? Sind Tod und Sterben nicht selbstverständlich? Wissen wir nicht schon alles über sie, wo doch die Medien unablässig tragische Schicksale und Leichen in unsere Wohnzimmer bringen? Ganz anschaulich, schonungslos und direkt? Weiß nicht jeder von uns, dass er nicht ewig lebt, und haben wir nicht selbst schon von lieben Menschen Abschied nehmen müssen?

Dennoch. Es scheint, dass sich gerade das Nächstliegende und Alltägliche unserem Blick und unserem tieferen Verständnis entzieht. Vor allem in diesem Fall, und aus mehreren Gründen. Drei möchte ich nennen. Da ist die Faszination der Buntheit dieser Welt mit ihren lärmenden oder subtilen Verlockungen und mit ihren zahllosen Reizen, die uns von den tieferen Ebenen der Wirklichkeit ablenkt. Unser Interesse bleibt deshalb oberflächlich und vordergründig. Wir genießen das Leben und begrüßen seine Vielfalt und seine Abwechslungsmöglichkeiten. Aber seine wesentlichen Eigenschaften – zu denen gerade die Wandelbarkeit und Vergänglichkeit gehören – wollen und können wir nicht ernsthaft zu Kenntnis nehmen. Gleichzeitig rumort da eine untergründige Furcht vor dem Tod. Irgendwie ahnen und wissen wir, dass wir eines Tages mit unserem ‚Ende‘ konfrontiert sein werden, und da wir am Dasein hängen, schauen wir am liebsten weg. Wir verdrängen jeden Besorgnis erregenden Gedanken.

Und doch scheint mir, dass diese beiden Punkte nicht einmal die entscheidenden sind. Letztlich ausschlaggebend ist die Unfähigkeit unseres eigenen Geistes, die Wirklichkeit in ihrer ganzen Tiefe zu erfassen. Er ist viel zu bewegt, zu unachtsam und oberflächlich. Dementsprechend führt er uns zu einer falschen und irreführenden Sicht der Dinge. Ja, mit seiner Unzulänglichkeit entsteht überhaupt erst das ‚Problem‘ des Todes. Mit ihm erst wird der Tod zu einer Herausforderung. Und zwar in einer zweifachen Weise: Für unseren Intellekt, der wohl um die Vergänglichkeit ‚weiß‘, dem jedoch die direkte Erfahrung gleichzeitig immer nur suggeriert „Ich bin“. Aber auch für uns als empfindende Wesen mit unseren tausenderlei Wünschen und Sorgen, Absichten und Ängsten, für die der Tod eine drohende Gefahr, eine trübe oder sogar schreckliche Aussicht auf Vernichtung darstellt.

Vor diesem Hintergrund haben schon die Zeitgenossen des Buddha ihre Klagen erhoben und ihre Hoffnungen ihm gegenüber zum Ausdruck gebracht: Wir fühlen uns in einer endlosen Kette des Geborenwerdens, Alterns und Sterbens verstrickt, die unnennbar viel Elend und Verzweiflung in das menschliche Leben bringt. Gibt es denn keine Rettung? Gibt es denn keinen Weg heraus? (*Majjhima Nikaya 29*)

Solche Hoffnungen richteten sich seit jeher an die Religionen und neuerdings verstärkt auch an die Naturwissenschaften. Vielleicht findet sie ja bald die Pille der Unsterblichkeit oder ein geniales Heilmittel gegen den körperlichen Verfall! Die traditionellen spirituellen Antworten sind mehr oder weniger befriedigend und vermitteln halbwegs Zuversicht. Dass sich auch der Buddha bei diesem Thema zu Wort gemeldet hat, wissen wir schon, aber noch nicht wie. Eines seiner Worte, mit dem er schon zu Beginn seiner Lehrtätigkeit die Menschen anspricht,

klings jedenfalls entschieden und ermutigend zugleich: Das Todlose ist gefunden, ihr braucht nur die Ohren zu öffnen, um es zu erfahren. (*Majjhima Nikaya 26*)

### **Die Dominanz des Todes**

Machen wir uns zuerst einmal mit der Tatsache der Vergänglichkeit näher vertraut. Das bedeutet vor allem, die ‚Dominanz‘ des Todes und der Sterblichkeit zu entdecken: Geborenwerden und Sterbenmüssen gehören zusammen wie die beiden Seiten einer Medaille. Wo es Entstehen gibt, gibt es Vergehen. Was zusammengesetzt, geschaffen und entstanden ist, wird zwangsläufig wieder zerfallen und auseinanderbrechen.

Eine Ausnahme gibt es nicht: Kein Geborener entrinnt dem Tod, formuliert der Erwachte diese Tatsache unmissverständlich. (*Anguttara Nikaya 8,70*) Damit erteilt er einer vielleicht tief in unserem Inneren vorhandenen und völlig irrationalen Hoffnung eine klare Absage, dass gerade wir ein Sonderfall sein könnten. Nein, auch unsere Tage bleiben gezählt. Kein Geschlecht genießt hier einen Vorteil gegenüber dem anderen, und sonst geltende soziale Privilegien spielen keine Rolle. Herkunft und Ansehen können wir außer Acht lassen, weder ein hoher noch ein niedriger Intelligenzquotient tun etwas zu Sache. Jung sein heißt keineswegs gegenüber alten Leuten auf der sicheren Seite zu sein. Der Kontostand, Größe und Ausstattung des Hauses und die Marke des Autos werden nebensächlich. Ja nicht einmal die historische Person des Buddha, der seine Weltüberlegenheit doch so deutlich gemacht hat, ist von dieser eisernen Regel ausgenommen.

Aber mehr noch: Schon vor dem tatsächlichen Sterben sind wir mit dem Tod konfrontiert. Er steht vor uns als eine ständige Bedrohung. Unsere (leibliche) Existenz ist stets gefährdet. Ob es die Natur mit ihren Unwägbarkeiten, mit ihren ungebändigten und oft zerstörerischen Kräften ist oder die menschlichen Zeitgenossen, die nicht selten Verderben bringen. Die Nachrichten und Zeitungen sind voll davon. Ursachen für Vernichtung und Zerstörung von Leben gibt es unzählige, und im letzten Jahrhundert sind viele selbst verantwortete hinzugekommen. Hatte der Mensch früher Grund, sich vor wilden Tieren, Unwetter und Krankheit zu fürchten, sind es nun die Folgen der modernen Zivilisation und Technik, die den Alltag nicht nur leichter machen, sondern auch zunehmend gefährlicher. Belastete Nahrungsmittel und gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen, Umweltverschmutzung und Klimawandel, Massenvernichtungswaffen und atomare Verseuchung sind nur einige Stichworte. Etwas anderes ist allerdings durch alle Epochen hinweg geblieben: die eigene Unzulänglichkeit und Unachtsamkeit. Gedankenlosigkeit und Leichtsinn sind noch immer häufige Todesursachen. Einmal nicht richtig aufgepasst, und das Auto wird zum Sarg oder zur Waffe, das rettende Skalpell im Operationssaal zum todbringenden Instrument oder ein falscher Schritt wird zum letzten. Und sind nicht Feindschaft, Aggression und Hass Eigenschaften, die der menschlichen Geschichte seit jeher ihren Stempel aufgedrückt haben und ungezählte Opfer forderten? Mord und Totschlag, Krieg und Kampf hat es immer gegeben, und neuerdings sind es terroristische Aktivitäten, die besonders von sich reden machen.

Aber selbst wenn wir diese Aspekte zusätzlicher und vermeidbarer Bedrohung von Gesundheit und körperlicher Integrität beiseite lassen, bleibt das Leben an sich schon ein schwieriger ‚Balanceakt‘. Wir wundern uns mit Recht, dass der Sturz in die Tiefe nicht häufiger und viel schneller erfolgt. Man ist sich dessen meist gar nicht bewusst, wie schmal der Korridor unserer Überlebenschancen geschnitten ist. Fünf Minuten keine Luft in unseren Lungen, und alles ist vorbei. Verdorbene, zuwenig oder eine gewisse Zeitlang keine Nahrung bedeuten bald das Aus. Und wenn nur die Temperatur um uns herum oder im eigenen Körperinneren eine bestimmte Marge überschreitet, ist unser Organismus nicht mehr lebensfähig. (*Visuddhimagga 8*)

Aber selbst die besten äußeren und inneren Bedingungen ändern nichts an der erstaunlichen Flüchtigkeit des Daseins, die von fast jedem sträflich unterschätzt wird. In vielen seiner eindringlichen Gleichnisse will der Buddha gerade sie anschaulich machen. Das Leben, sagt er, ist mit einem Tautropfen vergleichbar. Eben glänzt er in der Morgensonne, um alsbald zu vergehen. Eben will man noch einmal hinschauen, aber schon ist er nicht mehr da. Einer schillernden Wasserblase gleicht es, die ein Regentropfen in einer Pfütze hervorgezaubert hat – schön anzusehen und prall, aber zart und überaus zerbrechlich. Nur für einen Nu zeigt sie sich. Wie eine Wasserfurche ist das Leben. Man hat sie gerade mit der schnellen Bewegung eines Stockes spielerisch im Teich gezogen, doch schon nach einem Augenblick ist sie wieder verschwunden. Als wäre sie nie gewesen. So wie der Gebirgsstrom nach einem Gewitter mit großer Geschwindigkeit ins Tal stürzt, so rast das Leben auf sein Ende zu. Und zwar von der Geburt an und nicht erst in den letzten Lebensjahren. (*Anguttara Nikaya 7,70*)

All das könnte uns gleichgültig sein, handelte es sich dabei lediglich um äußere Vorgänge, die uns fremd sind und nichts angehen. Aber wir sind im Innersten von ihnen berührt, wir sind durch sie betroffen und zutiefst getroffen. Sterben bedeutet für uns Abschied und Vernichtung. Es ist die erzwungene und dauerhafte Trennung von allem, was uns lieb ist und woran wir hängen. Die Familie, Freunde und Kollegen müssen wir ebenso hinter uns lassen wie unsere Bilder, Bücher, Wohnung und liebsten Erinnerungsstücke. Freundschaften enden, berufliches und gesellschaftliches Engagement hören auf, lang bewährte Kontakte reißen ab. Die gewohnte Welt geht für uns unter. Tod ist das Ende unserer Person bzw. unseres Ich, so wie wir es kennen und uns zueigen gemacht haben. Unser Name wird zur bloßen Erinnerung im Gedächtnis der Hinterbliebenen.

Die universelle Erfahrung der Vergänglichkeit erweist sich damit als eine der augenfälligsten Formen von Unzulänglichkeit überhaupt und manifestem Leiden: Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, sagt der Erwachte lapidar. (*Digha Nikaya 22*) Der Tod durchkreuzt unsere Pläne, missachtet unsere Wünsche und Sehnsüchte, er kümmert sich nicht um unerfüllte Aufgaben und gegebene, aber nicht eingelöste Versprechen. Dominanz des Todes heißt Dominanz der Unvollkommenheit und des Schmerzes. Der Tod als fremde (Über-) Macht zeigt, wie hilflos wir sind, und demonstriert unsere Uneigenständigkeit und Abhängigkeit. Dieses Ausgeliefertsein kränkt uns zusätzlich und verletzt unseren Stolz. Wir wissen ja nicht einmal, wann es soweit sein wird und wie die Umstände des eigenen Endes aussehen. (*Visuddhimagga 8*)

## Leben

Die spontane Reaktion auf die Konfrontation mit diesen Tatsachen ist üblicherweise: „nicht jetzt“, „später“, „ein andermal“. Momentan leben wir, will uns scheinen, und der Tod betrifft uns „irgendwann“. Und tatsächlich kennen wir ja nur das Erlebnis des ‚Da-seins‘. Ich bin immer präsent, erlebe mich und meine Umgebung immer wieder aufs Neue. In unserer eigenen Erfahrung kommt der persönliche Tod eben nicht vor, allenfalls als abstrakter Gedanke. Es lohnt sich deshalb, einmal das ‚Leben‘ näher zu betrachten und die Frage zu stellen: Was liegt denn eigentlich zwischen Geburt und Tod? Gibt es denn wirklich ein *Sein* zwischen dem Geborenwerden und dem Sterben? Stimmt unser unmittelbarer Eindruck mit den Fakten überein?

In einem buddhistischen Text heißt es, dass man bei allen Daseinserscheinungen ausnahmslos drei Eigenschaften finden kann: ihr Entstehen, ihr Vergehen und ihre Veränderung, solange sie bestehen. (*Anguttara Nikaya 3,47*) Das gilt für tote Gegenstände wie für Lebewesen gleichermaßen. Entstehen ist zu beobachten, und das nennen wir auf uns bezogen Geburt. Vergehen ist zu beobachten, und das nennen wir Tod. Und das Dritte? Bemerken wir auch die Veränderung an dem, was entstanden ist? Haben wir ein Auge dafür, dass sich im Grunde nie

etwas auch nur eine Sekunde gleich bleibt und damit ‚ist‘? Tatsächlich gibt es bei genauerem Hinsehen gar nichts anderes als Wechsel und Umbruch – und zwar in jedem Augenblick.

Nehmen wir die physische Erscheinung des Menschen unter die Lupe, können wir bald feststellen, dass der körperliche Organismus keineswegs eine statische Größe ist. Er ‚besteht‘ nur in permanentem Austausch mit seiner Umwelt. Luft, Nahrungsmittel, Flüssigkeit und Energie werden aufgenommen, umgewandelt und wieder ausgeschieden. Eben noch gehörten das Frühstücksbrot und der Inhalt der Kaffeetasse zur Außenwelt, jetzt sind sie in mir und bald ein Teil von mir. Und in nicht allzu ferner Zukunft wird beides in gewandelter Form wieder Bestandteil der Natur sein. Jeder Atemzug baut den Körper um. Es gibt ihn nicht, den Leib, der mich unverändert über all die Jahre hinweg begleitet. Heute ist keine Zelle meines Körpers mit irgendeiner einer Zelle des Jungen identisch, der mit sechs Jahren in die Schule kam und als junger Mann heiratete.

Mit dem, was wir Psyche oder Geist nennen, sieht es keineswegs anders aus. Nirgendwo findet sich eine konstante Größe. Von der Geburt bis zum Tod nur Entstehen und Vergehen, Wandel und Veränderung. Was früher feste Überzeugung war, ist längst als Irrtum entlarvt. Alte Träume haben neuen Lieblingsideen Platz gemacht, Vorlieben haben sich gewandelt, Abneigungen aufgelöst, Sichtweisen verändert, Erinnerungen gemehrt. Auch im Moment ist Kommen und Gehen in unseren Köpfen und Herzen. Unsere Sinneseindrücke ändern sich ständig, unablässig blitzen Wahrnehmungen auf und verblassen, Gefühle tauchen auf und gehen unter, ebenso Gedanken, Wünsche, Absichten, Hoffnungen und Sorgen.

Die menschliche Persönlichkeit im Sinne eines ‚In-dividuums‘, eines ‚Un-teilbaren‘ und vor allem Beständigen ist nicht zu entdecken, nur ein wandelbares Gefüge einzelner Komponenten. ‚Leben‘ ist das permanente Zusammenspiel unterschiedlicher körperlicher und psychischer Elemente, die sich wechselseitig bedingen. Der Buddha nennt fünf solcher Elemente (*khandha*). Es sind dies die *Körperlichkeit* (bzw. *Form*), das *Gefühl* (bzw. *Empfindung*), die *Wahrnehmung* (auch *Vorstellung*), die *geistige Aktivität* (oder *Denken*, *Beabsichtigen*, *Wollen*) und die all dem innewohnende *Dynamik des Bewusstwerdens*, das ‚Pogramm‘, nach dem wir funktionieren. Was als ‚Person‘ erscheint, löst sich vor dem täuschungsfreien Blick in einen Prozess auf. Was konstant und fest erscheint, ist nur ein stetiges Rieseln und Fließen. Das vermeintliche *Da-sein* ist in Wirklichkeit nur Entstehen und Vergehen von Moment zu Moment.

Weil unsere geistigen Fähigkeiten der Wachheit und der Aufmerksamkeit äußerst mangelhaft geschult sind und wir die Dinge nur ungenügend beobachten, erkennen wir das normalerweise nicht. Was wir vielleicht vom Hörensagen und aus Büchern wissen, ist noch längst nicht zur eigenen und unmittelbaren Anschauung geworden. Die dramatischsten Einbrüche in diesem andauernden Wandlungsprozess, also Tod und Geburt im konventionellen Sinn, bemerken wir natürlich, aber das augenblickliche Geborenwerden und Sterben entgeht uns völlig. ‚Leben‘ und ‚Tod‘ erscheinen uns daher als Gegensätze, ihrem Wesenskern nach sind sie hingegen ein und dasselbe und in jedem Augenblick präsent.

### **Fortexistenz und Wiedergeburt**

Die erwähnten fünf Daseins- oder Persönlichkeitsfaktoren bedingen sich wechselseitig, sie bringen sich immer wieder selbst neu hervor und setzen so den Daseinsprozess weiter fort. Der Kontakt der Körpersinne mit den Sinnesobjekten (*innere und äußere Form*) ruft angenehme oder unangenehme Gefühle hervor, und aus beidem zusammen entsteht die Wahrnehmung ‚Ich in der Welt‘. Wir erleben uns in einer bestimmten Situation, von der wir mehr oder weniger angetan sind. Auf diese Erfahrung reagieren wir, positiv oder negativ. Wir wollen das Angenehme und lehnen das Unangenehme ab und bemühen uns, das eine zu vermeiden und das andere zu bekommen. Wir werden aktiv. Dabei lassen wiederholte Handlungen schnell feste Denk- und Verhaltensmuster entstehen, die sich mit der Zeit

verselbständigen, bald gar nicht mehr bewusst sind und schließlich so etwas wie ein unkontrolliertes und unbehindertes Eigenleben führen. An die wir uns schnell gewöhnt haben, mit denen wir uns identifizieren und als ‚Ich‘ erleben. Außerdem betrachten wir die Welt dann spontan auf eine ganz spezifische Art und Weise und reagieren nach dem vorgegebenen Muster. Immer wieder. Stets ist es derselbe Mechanismus, und von sich aus findet dieser Lebens- und Erlebensvorgang kein Ende.

Diese Analyse des Buddha erweitert unser Verständnis noch einmal. Jetzt können wir die Rolle von Geburt und Tod im Zusammenhang eines an sich endlosen Prozesses erkennen. Sie sind nicht länger ein einmaliges Ereignis im Leben eines jeden, sondern sie wiederholen sich in einem nicht endenden Kreislauf von Entstehen und Vergehen.

Wer stirbt, sieht sich zunehmend in seiner Motorik eingeschränkt und wird dann gänzlich bewegungsunfähig. Atmung, Herzschlag und Gehirntätigkeit kommen zum Stillstand. Die vegetativen Vorgänge kommen zur Ruhe, nach einer Zeit zerfällt der Leib und verwest schließlich vollständig. So richtig diese Beobachtung ist, so voreilig und falsch ist die meist aus ihr gezogene Schlussfolgerung. Das Ende des Körpers und dessen Funktionsfähigkeit bedeutet das Ende des Lebens schlechthin, so die übliche Auffassung. Diese Perspektive ist deshalb unangemessen, weil sie ausschließlich auf das sinnlich Wahrnehmbare an einem Menschen fixiert ist. Und sie leitet in die Irre, weil sie den grob-materiellen Körper für den (alleinigen) Träger des Bewusstseins und des Lebens hält.

Auch die buddhistische Betrachtung des Sterbeprozesses konstatiert natürlich zunächst den Verlust der Körperkontrolle und neben ihr das Nachlassen der Fähigkeit zur äußeren Sinneswahrnehmung. Augen und Ohren, Nase, Zunge und Tastsinn versagen nach und nach ihren Dienst, die Kommunikation mit der Außenwelt hört auf. Aber dies bedeutet keineswegs den bevorstehenden Abbruch der Bewusstseinstätigkeit und des (inneren) Erlebens bei dem Sterbenden. Beides setzt sich vielmehr fort. Die im unmittelbaren Sterbegeschehen und danach auftretenden Erfahrungen sind zum Teil sogar außerordentlich machtvoll und für den Unvorbereiteten nicht selten befremdlich oder gar dramatisch. (An dieser Stelle kann nur darauf hingewiesen werden, dass es sich hierbei nicht um bloße Spekulationen handelt. Die großen buddhistischen Meister versichern, dass der Sterbeprozess in der Meditation zu einem gewissen Grad ‚simuliert‘ und ‚vorweggenommen‘ werden kann und damit der untersuchenden Beobachtung zugänglich wird.) Eine solche mögliche Phase der Verwirrung und des Umbruchs nimmt jedoch ebenfalls ein Ende, und der Bewusstseinsstrom setzt sich weiter fort und formiert sich neu, bis sich endlich eine ‚veränderte Person‘ in einer ‚veränderten Umgebung‘ wiederfindet.

Sterben ist wohl der für uns sichtbare Zusammenbruch der bisherigen psycho-physischen Struktur eines Menschen, aber nicht dessen Vernichtung. Mit dem Tod endet das Wechselspiel der fünf Daseinskomponenten keineswegs, bloß weil die bisherige Körperform sich auflöst. Der Daseinsprozess nimmt nur einen anderen Verlauf, bei dem vorübergehend eine feinstoffliche Gestalt an die Stelle der bisherigen grobmateriellen physischen Gestalt tritt. Sterben ist nur das Unbrauchbarwerden und das Ablegen eines groben Instrumentes für das Erleben und Handeln.

Der Tod ist damit seines Anscheins beraubt, Schlusspunkt zu sein, er ist vielmehr Wegmarke und Wendepunkt. Sterben ist nicht als Finale, sondern als Übergang zu verstehen und lässt deshalb auch ‚Geburt‘ in einem neuen Licht erscheinen. Tod und Geburt sind nicht länger Gegensätze, sie sind zwei Pole eines einheitlichen Ganzen. (*Majjhima Nikaya* 38) ‚Hier‘ sterben heißt ‚dort‘ (wieder) geboren werden. ‚Dort‘ sterben bedeutet ‚hier‘ (wieder) geboren werden. ‚Diesseits‘ und ‚Jenseits‘ relativieren sich, was sie konkret bedeuten, ist abhängig vom jeweiligen ‚Standort‘. Ein Gestorbener ist für mich ein Jenseitiger, er selbst erlebt sich selbst immer im ‚Hier‘, und für ihn bin ich außerhalb seiner Wahrnehmungsmöglichkeit. ‚Jenseits‘ eben.

Aus diesem Kontext erklären sich drei weitere buddhistische Kernbegriffe. So bedeutet ‚Fortexistenz‘ zuallererst, dass der Lebens- bzw. der Bewusstseinsprozess über den so genannten Tod hinausreicht. Seinem Wesen nach bleibt er von Geborenwerden und Sterben unberührt. ‚Wiedergeburt‘ andererseits meint: Eine spätere Rückkehr in menschliche Existenz und in ‚diese Welt‘ ist möglich. Warum sollte das Zusammenwirken der fünf Daseinsfaktoren unter bestimmten Bedingungen nicht auch wieder ‚menschliches Leben‘ entstehen lassen? Daran knüpft der Gedanke der ‚Reinkarnation‘ an. Für ein Bewusstsein, das den bisherigen Körper verlässt, besteht im Laufe des Daseinskreislaufes die Möglichkeit und meist sogar die Notwendigkeit, wieder zu reinkarnieren. Das heißt irgendwann in die ‚Fleischlichkeit‘ zurückkehren und eine grobstoffliche Körperlichkeit anzunehmen.

### **Karma**

An diesem Punkt erhebt sich die Frage, ‚wie‘ es jenseits des Todes weitergehen mag. Was kommt auf uns zu? Stimmen die Aussichten eher heiter oder beängstigen sie uns? ‚Wo‘ und unter welchen Umständen setzt sich unser Erleben fort? Wer oder was ist verantwortlich für seinen süßen oder bitteren ‚Geschmack‘?

Antworten gibt die Karmalehre des Buddha. Die Karmalehre beinhaltet eine universelle Daseinsgesetzlichkeit und sie beschreibt den Zusammenhang zwischen unseren Taten und deren Wirkungen. Danach bestimmt die Qualität meines Handelns die Qualität der Erfahrungen, die ich mache. Ich kann nur das erleben, was irgendwann von mir ausgegangen ist. Die Ernte entspricht der Saat. Das gilt für dieses Leben hier und jetzt, wofür es viele Hinweise gibt, und noch weit mehr für die Zeit jenseits des Todes, wofür einstweilen das Wort der spirituell Erfahreneren stehen muss. (*Anguttara Nikaya 6,63*) ‚Ich‘ und ‚Welt‘ sind keine objektiven, einfach gegebenen und deshalb bloß hinzunehmenden Fakten. Im tiefsten Sinne sind beide von mir selbst geschaffene Erscheinungen. Sie gehen aus unserem Wirken hervor, sie sind das Ergebnis von Karma (Sanskrit, Pali *kamma*). Heilsames Denken, Reden und Handeln hat nach diesem Gesetz heilsame Ergebnisse und unheilsames Denken, Reden und Handeln unheilsame Ergebnisse zur Folge. Hier und jetzt und genauso ‚danach‘.

Die jeweilige Art des Denkens und Wollens (also die eine, ‚aktive‘ Seite des Lebens) bestimmt die Natur der künftigen Erlebnisse (also die andere, ‚passive‘ Seite des Lebens). Sie gestaltet das ‚Wo‘ und ‚Wie‘ unserer Wiedergeburt.

Nicht nur aus dem Christentum sind uns solche ‚Orte‘ und ihre jeweiligen Wesenszüge geläufig. Die buddhistische Tradition kennt fünf hauptsächliche Daseinsbereiche. Nach den bei uns gebräuchlichen Übersetzungen sind dies der menschliche Bereich, die Tierwelt, Himmel und Hölle sowie der Bereich der hungrigen Geister. Die beiden ersten sind uns vertraut, denn sie gehören zu unseren gegenwärtigen Alltagserfahrungen. Wir selbst sind Menschen und leben mit ebensolchen zusammen, und Tieren begegnen wir ebenfalls sehr häufig. Oft sind sie sogar enge und vertraute Wegbegleiter. Insoweit bewegen wir uns auf bekanntem Boden. Was aber ist von den drei weiteren, ‚transzendenten Welten‘ zu halten, deren Realitätsgehalt aus unserer begrenzten Perspektive durchaus unterschiedlich beurteilt werden kann?

Die Aussagen des Buddha über so genannte Höllenwesen und Gottheiten, über gespenstische oder dämonische Geistwesen kann man wörtlich nehmen oder sie als Bilder für unterschiedliche seelische Zustände und ‚Schicksale‘ interpretieren. Wie auch immer wir uns entscheiden, sie repräsentieren in jedem Fall grundlegende Möglichkeiten, ob und wie jemand Glück oder Unglück, Freude oder Schmerz, Einsicht oder Irrtum, Verwirrung oder Klarheit begegnet. Sie alle sind nach dem Karmagesetz das Ergebnis entsprechender Haltungen und Handlungen. Sie spiegeln die Grundqualitäten des eigenen Tuns und Lassens. In den fünf Daseinsbereichen manifestieren sich Verlangen und Ablehnung, Gier und Hass ebenso wie Zufriedenheit und Wohlwollen, Freundlichkeit und Mitempfinden. Wer ganz von Zorn und

Feindseligkeit erfüllt und getrieben ist, befindet sich in der Hölle, ganz gleich, welchen Namen wir für diesen Zustand verwenden. Er erzeugt sie und sieht sich ihr dann selbst ausgesetzt. Wer nur Freundlichkeit und Wohlwollen kennt und ein ausgeglichenes, glückliches Gemüt besitzt, hat eine himmlische Art, gleich welche Lebenskulissen ihn umgeben. (*Majjhima Nikaya 12*)

Die buddhistische Sichtweise betont ein Faktum wieder und wieder mit großem Nachdruck: Geburt und Tod sind keine einmaligen Vorgänge. Unser jetziges Leben ist nicht singulär, es ist nur eine kurze Episode von unausdenkbar vielen in einem fortgesetzten Kreislauf von Kommen und Gehen. Das Los der Wesen ist es, immer wieder geboren zu werden und immer wieder zu sterben. Dabei durchlaufen sie die unterschiedlichen Daseinsbereiche in einem stetigen Auf und Ab. Diese ‚Daseinswanderung‘ (*samsara*) ist in ihrer Anfangslosigkeit und in ihrer schier unvorstellbaren Dauer kaum angemessen zu beschreiben. Unser Geist ist überfordert, sich der ganzen Tragweite dieser Tatsache bewusst zu werden. Vielleicht kann ein Gleichnis des Erwachten fassbar machen, was abstrakte Begriffe kaum vermögen:

Stellen wir uns ein riesiges Felsmassiv vor, eine Meile in der Länge, eine Meile in der Breite und eine in der Höhe. Dieser gewaltige Bocken hat keine Risse, keine Spalten oder Höhlungen. An ihm kommt nun jedes Mal nach Verlauf von hundert Jahren ein Mann vorbei und berührt den Felsen einmal mit einem seidenen Tuch. Dieses Massiv, so heißt es, ist schneller zerschissen und restlos verschwunden als ein Weltzeitalter vergangen. Und von solchen unausdenkbar langen Zeitperioden haben wir alle bereits viele durchlaufen, viele Hunderte, viele Tausende, viele Hunderttausende. Warum? Ein Anfang dieser Daseinsrunde, so der Buddha, ist gar nicht zu finden, ein erster Beginn dieser Wanderung für keines der Wesen in Sicht, die von Nichtwissen und von Verlangen geschlagen sind und deshalb noch eine Wegstrecke unbekannter Länge vor sich haben. (*Samyutta Nikaya 15,5*)

### **Todlosigkeit**

Dem Buddha geht es um die illusionslose Beschreibung der Realität. Nicht von ungefähr rückt er die Vergänglichkeit, die Unzulänglichkeit und die Substanzlosigkeit aller Erscheinungen in den Mittelpunkt. Ist damit die buddhistische Lehre lebensverneinend, ist sie eine Weltanschauung, die uns jeden Mut raubt und zu Passivität verdammt? So wird sie jedenfalls gelegentlich beurteilt, und ein solcher Schluss läge durchaus nahe, wüsste und zeigte der Buddha keine überzeugenden Alternativen. Tatsächlich tat er aber nichts anderes. Nur eines lehre ich, das Leiden und seine Beendigung, so formuliert er selbst seinen überaus hohen Anspruch. Er sprach über Geborenwerden, Altern und Sterben, aber nur, um mit der Todlosigkeit zu enden. *Zerstörer aller Sterblichkeit* wurde er daher genannt. (*Theragatha 831*)

Wo aber liegt der Schlüssel zur Befreiung, wenn es sie wirklich gibt? Die Lösung deutet sich schon in der Frage des Erwachten nach der Bedingtheit der ganzen Lebens- und Todeskreislaufes an, und mit der *Lehre des Bedingten Entstehens* (*paticcasamuppada*) ist sie auf den Begriff gebracht. (*Digha Nikaya 14*) Was muss sein, dass man alt werden und sterben kann? Man muss zuerst einmal geboren sein, heißt es dort. Und wann kommt es zur Geburt? Wenn es Werden (*bhava*), wenn es eine latente Wirklichkeit gibt, die sich irgendwann in Raum und Zeit manifestiert. Wie entsteht diese potentielle Wirklichkeit? Wenn unser Geist nach der Existenz greift, sich ihr erwartungsvoll zuwendet und Befriedigung in ihr sucht. Wer am Dasein haftet, wer an seinem Ich und der Welt Gefallen findet und sich mit dem Leben identifiziert, der setzt es damit fort. Aus dieser Aktivität entsteht jede dann erlebte Wirklichkeit – auch die so genannte materielle und sichtbare. Voraussetzung für diese Aktivität ist wiederum das Begehren nach Sinnesbefriedigung und Egobestätigung, das Verlangen nach sinnlichem Genuss und Selbstverwirklichung. Die Buddhisten nennen dieses Begehren auch ‚Durst‘ (*tanha*), und er ist die treibende Kraft hinter allen Erscheinungen.

Am Verlangen festzuhalten und ihm kritiklos nachzugeben bedeutet jedoch, am Tod festzuhalten. Wer dem ‚Durst‘ folgt, muss den Tod stets aufs Neue erleben, denn er ist die unausbleibliche Folge. Wer Sand in die Hände nimmt, darf sich nicht wundern, wenn der durch seine Fingern rinnt, bis nichts mehr übrig ist. So gesehen, bestehen wir selbst aus Sand und alles um uns herum. Für uns alle ist das ‚Leben‘ verlockend und ein unersetzbares Gut, und unser ‚Ich‘ das Ein und Alles. Aber nur, weil wir nichts anderes kennen und deshalb ohne weiteres bereit sind, dafür einen hohen Preis zu zahlen.

Wie anders sieht das jedoch aus der Sicht eines Erwachten aus. Sich mit dem ‚Leben‘, mit der ‚Person‘ oder mit dem ‚Ich‘ zu identifizieren heißt, sich mit Sterblichem zu identifizieren. Aus diesem Grund sind für den Buddha, der aus dem Daseinstraum erwacht ist, die fünf Komponenten des Daseins nicht anderes als *Mörder, die sich als Freunde ausgeben*. (*Samyutta Nikaya 22,85*) Und warum? Ich und Welt versprechen uns Freude und Geborgenheit und geben sich als verlässliche Grundlage und notwendige Voraussetzung für unser Glück aus. Das genaue Gegenteil davon ist richtig. Sie sind die trickreichen und betrügerischen Verhinderer von Glück und Frieden. Wir halten die Dinge instinktiv für ewig, aber sie sind vergänglich. Wir halten sie für kostbar und betrachten sie als etwas Verheißungsvolles, obwohl sie uns nie wirklichen Frieden schenken können. Sie erscheinen uns real und substantiell, wo sie in Wirklichkeit doch nur von relativer Natur sind, bedingt und leer, ohne Kern.

Die Möglichkeit der Befreiung ist gegeben, wenn wir beginnen, die Realität zu sehen, wie sie wirklich ist, und unsere lieb gewordenen, aber naiven Vorstellungen aufzugeben. Es geht darum, unsere Illusionen zu entlarven und damit allen unrealistischen Wünschen und Erwartungen den Boden zu entziehen. Wenn es gelingt, unseren ‚Durst‘ restlos zum Versiegen zu bringen, statt ihn immer wieder löschen zu wollen, haben wir es geschafft. Wenn wir die ‚Kette des Bedingten Entstehens‘ unterbrechen, anstatt ihr ein um das andere Mal ein neues Glied anzufügen, starten wir ein neues Programm, das die ‚Todlosigkeit‘ zum Ziel hat. Hören Mögen und Nichtmögen, Irrtum und Nichtwissen auf, kann nichts anderes sein als wahrer Friede, Sicherheit und Leidensfreiheit. Nirvana nennt das der Buddha.

Hüten wir uns allerdings davor, die tiefste und endgültige Aussage des Buddha über die Wirklichkeit misszuverstehen und nihilistisch zu interpretieren. Nirvana (Sanskrit, Pali *nibbana*) ist alles andere als das absolute, nackte und trostlose Nichts. Es ist weder die totale Vernichtung noch irgendeine öde Leere oder ein gähnender Abgrund. Es ist vielmehr das höchste Gut, das *summum bonum*, das alle Menschen ersehnen, meist aber ohne zu wissen, was es tatsächlich bedeutet. Es ist gerade *das sichere Eiland* (*Suttanipata 1092*), *das Ende des Leidens* (*Udana 8,1*) und *des Alters und des Todes völliges Enden*. (*Suttanipata 1094*) Und doch ist es andererseits nichts, das man sehen und greifen kann, das einen bestimmten Geruch und einen bestimmten Geschmack besitzt. Es ist jenseits aller Dualität, es hat nichts mit Sein oder Nichtsein zu tun, und kein Gedanke kann es wirklich fassen. Deshalb sollten wir uns ebenfalls davor hüten, zu sehr auf Worte zu setzen, die für etwas im Grunde Unsagbares stehen.

Zu diesem Themenbereich vom selben Autor:

*Wege zur Todlosigkeit. Tod und Transzendenz in der Lehre des Buddha*, Stambach-Herrnschrot 1998 (Beyerlein & Steinschulte)

(Hrsg.) *Im Spiegel des Todes. Beiträge zu Tod und Sterben aus buddhistischer Sicht*, München 1995 (DBU)

*Alles verloren – alles gewonnen. Die Geschichte von Kisagotami und Patacara* in: Lotusblätter Nr. 1/2003

*Endlosschleife. Wir sterben nicht nur einmal* in: Buddhismus aktuell Nr. 3/2004



## HIMMEL UND HÖLLE?

### Karma und die fünf Grundformen des Erlebens

#### **Karma**

Ist die Welt tatsächlich das, wofür wir sie gewöhnlich halten? Das, was die Naturwissenschaften, allen voran Physik, Chemie, Geographie und Biologie erforschen und beschreiben? Ist sie etwas Objektives, von uns Unabhängiges, für sich in Raum und Zeit Bestehendes? Die Karmalehre des Buddha führt zu einem anderen Resultat: Realität ist vor allem erlebte, wahrgenommene, bewusst gewordene und darüber hinaus geschaffene Realität. Sie erscheint uns in der Polarität von ‚Ich‘ und ‚Welt‘, die nur in wechselseitiger Abhängigkeit bestehen. Und beide sind Ergebnisse früherer Taten (Sankrit *karma*, Pali *kamma*), die jetzt als Erlebnisse wieder in Erscheinung treten. Dasein ist für den Buddha ein Geschehen. Es ist ein sich fortsetzender Prozess, der einem einfachen Grundmuster gehorcht: einst Gewirktes jetzt erleben und auf dieses Erleben wieder reagieren; sich in einer bestimmten Situation befinden, sie beurteilen und mit Denken, Reden und Handeln antworten. Ursache und Wirkung. Unser Leben ist nichts anderes als das Zusammenspiel von Herausforderung und Erwidern, Handlungen und gemachten Erfahrungen. Und ‚Welt‘ ist nur ein konventioneller Ausdruck für die Summe aller tatsächlichen und möglichen Erfahrungsinhalte.<sup>1)</sup>

Im Detail darzustellen, welches Tun und Lassen zu welchen Resultaten führt, ist an dieser Stelle nicht beabsichtigt. Vielmehr möchte ich die Grundzüge der karmischen Zusammenhänge nennen und die hauptsächlichen Erlebnisweisen umreißen werden, denen die Wesen auf ihrer Wanderung durch die Höhen und Tiefen des Daseins (*samsara*) begegnen.

#### **Fünf Daseinsbereiche – fünf Erlebnisqualitäten**

Menschliches Dasein kennen wir aus unmittelbarer eigener Anschauung. Wir wissen, welche Freuden es bringt und welchen Kummer. Wir erfahren beides, mehr oder weniger angenehme und unangenehme Situationen. Man ist reich oder arm, gesund oder krank, beliebt oder verhasst, intelligent oder uneinsichtig. Man ist sozial hoch oder niedrig gestellt, lebt lange und glücklich oder nur wenige Jahre und in Verzweiflung. Der eine besitzt eine Eigentumswohnung, der andere ist obdachlos. Eine Lebenszeitbeamtin begegnet einer Dauerarbeitslosen. Der Akademiker lebt neben dem Analphabeten, und die querschnittsgelähmte Rollstuhlfahrerin ist mit einer Sportlerin befreundet. Wo sich die einen für die Lehren des Buddha interessieren, sind für die anderen ausschließlich Sonderangebote im Supermarkt von Bedeutung. Warum? Wie vielgestaltig Handeln ist – richtig und falsch, besonnen und blind, wohlwollend und engherzig, egoistisch und mitfühlend –, so mannigfaltig erscheint die äußere Erlebenswelt.

Doch ist Menschsein nur eine von mehreren möglichen Erlebnisformen, und tatsächlich ist die Existenz alles in allem so facettenreich wie das Karma: *Es gibt fünf Daseinsmöglichkeiten: die Hölle, das Tierreich, das Gespensterreich, die Menschenwelt und die Götterwelt. Diese Daseinsmöglichkeiten kenne ich, und ich kenne auch die Wege, die nach dem Tod dahin führen. (Majjhima Nikaya 12)* Diese Einteilung gibt natürlich nur eine erste und ungefähre Orientierung, und sie hilft uns nur weiter, wenn wir drei Hinweise des Buddha im Auge behalten: Alle Lebewesen möchten, dass es ihnen gut geht, und sie vermeiden Schmerz und Unwohlsein. Deshalb sind das Glück, das sie erfahren, und das Leid, das sie zu erdulden haben, der Dreh- und Angelpunkt all ihrer Bemühungen. Sie sind auch ein Maßstab für die Lebensqualität der einzelnen Daseinsbereiche. Der Erwachte sagt außerdem, dass er weiß, welche karmischen Ursachen in die jeweilige Erlebensdimension führen. Wer aus verwirrtem

Geist heraus handelt, hat andere Konsequenzen zu erwarten als jemand, der mit einem klarem Kopf agiert. Taugliche oder untaugliche ethische Maßstäbe, niedrige oder hohe Motive haben ebenfalls unterschiedliche Folgen. Und der Buddha bekräftigt schließlich, dass er alle diese Daseinsmöglichkeiten selbst genau kennt. Er spricht aus Erfahrung und nicht, weil er eine blühende Phantasie hat oder sich auf das Hörensagen oder irgendwelche Spekulationen verlässt.

Zunächst schildert er ein negatives Extrem, das nach unserem Sprachgebrauch meist Hölle genannt wird: *Ich durchschaue das Herz eines Menschen und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels nach dem Tod in Leid und Qual, an Stätten der Pein, in die Hölle gelangen wird, und später sehe ich ihn mit himmlischem, klarem, übermenschlichem Blick, wie er in der Hölle nichts als Qual, Pein und Schmerz erduldet. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da ist eine mannstiefe Grube voll glühender Kohlen ohne Flammen und ohne Rauch. Geradewegs auf diese Grube zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedorrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu der Kohlengrube kommen wird, und später sieht er ihn, wie er, in die Grube gefallen, dort nichts als Qual, Pein und Schmerz erduldet. (a.a.O.)*

‚Hölle‘ wird als eine Lebenssituation charakterisiert, in der Wunsch und tatsächliches Erleben in einem diametralen Gegensatz zueinander stehen. Was ich will und ersehne, tritt nicht ein, sondern das genaue Gegenteil. Wo ich Glück möchte, muss ich nur schlimmste Schmerzen ertragen. In dem Gleichnis wird dem Dürstenden auf seiner Wanderung kein erfrischendes Getränk, sondern nur zusätzliche Hitze und Glut zuteil. Unsere Medien berichten fast täglich über Stätten der Qual, die mühelos auf unserem Planeten zu finden sind. Sie haben viele Gesichter. Massenvernichtungslager, Krieg und Bürgerkrieg, Folter und Vertreibung, Vergewaltigung und Erniedrigung sind einige ihrer Namen. Und kaum erträgliche Leiden sehen sich auch Menschen ausgesetzt, die unter quälenden körperlichen Krankheiten, schweren Depressionen oder bitterer Einsamkeit leiden.

Was ist die karmische Ursache für eine Welterscheinung, die alles verweigert, was man braucht? In der alle Begegnung zu einer äußerst qualvollen Erfahrung wird? In der immer nur das Gegenteil von dem passiert, was man ersehnt? Höllische Welt ist Projektion und Ergebnis von höllischen Antrieben. Wo Hass und Aggression herrschen, wo sie lange Zeit und hemmungslos ausagiert werden, wird als karmische Frucht in diesem Leben oder nach dem Tod ein Inferno heranreifen. Innerlich und äußerlich. Wer tötet, quält, verletzt, mit Absicht und innerer Genugtuung seinen Mitwesen übel mitspielt und ihnen willentlich schadet, schafft sich selbst mit der Zeit eine solche seelische Spannung, dass er später unter diesem Druck selbst unsagbar leiden muss. Aber nicht nur das, die gesamte (äußere) Weltwahrnehmung wird schließlich danach. Wer jetzt ein ‚Teufel in Menschengestalt‘ ist, kann später nur ein gepeinigter Peiniger sein, für den sich alles zum Schlimmsten wendet.

Eine dem entgegengesetzte karmische Saat führt zwangsläufig an das andere Ende der Erlebnisskala. Dorthin, wo ausschließlich Glück und Zufriedenheit winken. Das ist der Himmel, Und das ist paradiesisch: die höchste Übereinstimmung von Wunsch und Erfüllung: *Eines anderen Menschen Herz durchschaue ich und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels nach dem Tode in himmlische Welt gelangen wird, und später sehe ich ihn mit himmlischem Blick, wie er in himmlischer Welt nichts als Glück erlebt. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da ist ein Sommerpalast mit luftiger, wohlgeglätteter Terrasse, die mit einem Geländer versehen ist; die Fenster sind überschattet. Dort steht ein Ruhelager, weich und bequem gepolstert, mit wollenen Decken und zarten Gazellenfellen behängt, zu beiden Seiten purpurne Kissen. Geradewegs auf diesen Palast zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedorrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu dem Palast kommen wird, und später sieht er ihn, wie er auf dem Ruhelager auf der Terrasse des Palastes nichts als Glück erlebt. (a.a.O.)*

Wie ergeht es dem Wanderer in der Wüste jetzt? Nach wie vor erfüllt ihn der Wunsch nach Wohlergehen und Zufriedenheit, die Aussicht auf eine Pause, auf Stärkung und Schutz treibt ihn vorwärts. Aber wie anders stellt sich jetzt die vorgefundene Situation dar. Gegen die Sonnenglut gibt es ein schützendes Dach, der Erschöpfte kann sich auf einer Terrasse ausruhen, alles in dem Landhaus kommt seinen Bedürfnissen entgegen. Die Situation ist entspannt und harmonisch.

Die Welt zeigt sich von ihrer positiven, gewährenden Seite, weil das einstige Tun großzügig war. Wirken und Wirkung stimmen wie immer überein. Wer auf Harmonie bedacht ist, wird konfliktfreie Begegnungen haben, der Wohlwollende wird Freundlichkeit und der Freigebige Reichtum und Erfüllung finden. ‚Himmel auf Erden‘ In diesen Augenblicken brauchen wir nicht das Geringste zusätzlich zum Glück, wir haben, was wir brauchen. Vielleicht gibt es die Hölle auf Erden häufiger als paradiesische Zustände, aber wenigstens für eine kurze Zeit haben wir vielleicht einen Geschmack davon bekommen: im Jubel über einen errungenen Erfolg, in der Erfüllung eines lange gehegten Herzenswunsches, im Gefühlsüberschwang einer Liebesbeziehung oder auch im stillen Entzücken beim Anblick einer schönen Landschaft.

Zwischen diesen beiden extremen Erfahrungswelten, die ihrerseits natürlich noch alle denkbaren Abstufungen und Variationen kennen, lassen sich die weiteren leicht einordnen. In unserem Text heißt es: *Eines anderen Menschen Herz durchschaue ich und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels nach dem Tode in das Gespensterreich gelangen wird, und später sehe ich ihn mit himmlischem Blick, wie er im Gespensterreich viel Qual erduldet. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da steht auf schlechtem Boden ein Baum mit spärlichem Laub, der nur dürftigen Schatten wirft. Geradewegs auf diesen Baum zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedörrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu dem Baum kommen wird, und später sieht er ihn, wie er im Schatten des Baumes sitzt und viel Qual erduldet. (a.a.O.)*

Der moderne Mensch kann mit dem Wort Gespenst nichts anfangen. Er kennt es nur aus Kindergeschichten, aus obskuren okkultistischen Berichten oder gruseligen Erzählungen. Doch ist es gar nicht so schwer, sich in ‚gespenstisches Dasein‘ einzufühlen. Das Bild vom schütterten Baum, der kaum Schatten auf den Verdurstenden wirft, ist Hinweis genug. Hier ist eine seelische Verfassung großer Bedürftigkeit gekennzeichnet, die nur seltene und unzulängliche Befriedigung findet. Sie fehlt nicht ganz wie in der ‚Hölle‘, aber sie bleibt ein Tropfen auf dem heißen Stein. Innere Leere, ödes Empfinden, gelangweiltes und unerfülltes Umherirren, rastloses Suchen und beständige Unruhe kennzeichnen diesen Gemütszustand.

So fühlt sich das trostlose Getriebensein des Süchtigen an, der in eine tiefe Abhängigkeit von Alkohol oder Drogen gekommen ist und nur noch für und von seltenen kurzen und schalen Freuden lebt. Nichts anderes ist gespenstisches Sein nach dem Tod. Nur mit dem Unterschied, dass dann der grobstoffliche Körper und mit ihm ein wichtiges Instrument fehlt, um über den Sinneskontakt mit der Welt den vielen noch vorhandenen sinnlichen Bedürfnissen nachzukommen. Der Weg, der dahin führt? Die eigenen Ansprüche pflegen und vermehren, aber versäumen, auch anderen etwas zukommen zu lassen; am vordergründig Erfreulichen kleben und die Chance der Entwicklung inneren Reichtums und innerer Fülle verpassen. Haben wollen, aber selbst nichts hergeben. Engherzigkeit, Neid und Geiz schaffen eine Welt des Mangels und der Not.

Eine fünfte Seinsweise dagegen ist uns auf eine gewisse Weise sehr nahe: die des Tieres. Es ist ein Mitwesen aus unserem Lebensumfeld und uns vertraut, auch wenn wir uns seine innere Verfassung kaum anschaulich genug vorstellen können. Der Buddha beschreibt sie in seinem Gleichnis so: *Da ist eine mannstiefe Grube voll Jauche. Geradewegs auf diese Grube zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedörrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu der Jauchengrube*

*kommen wird, und später sieht er ihn, wie er, in die Grube gefallen, dort Qual, Pein und Schmerz erduldet. (a.a.O.)*

Elend und Bedrückung dominieren auch hier. Aber das Besondere ist jetzt die Dumpfheit und Aussichtslosigkeit der Situation. Die Jauchegrube ist gleichbedeutend mit Schmutz und üblem Geruch. Sie steht als Sinnbild für die Unmöglichkeit, einen Weg der spirituellen Reinigung zu gehen. Wer in dieses Loch geraten ist, ist ständiger Besudelung ausgesetzt und unfähig, sich weiterzuentwickeln und zu vervollkommen. Das Tier kennt keine Moral, es handelt instinktiv seinen Bedürfnissen gemäß, nicht nach ethischen Grundsätzen. Die trübe Jauche macht blind, sie lässt nicht zu, dass der Blick klar und hell wird. Erkenntnis und Weisheit fehlen, der Geist bleibt dem Unmittelbaren, vordergründig Sinnlichen verhaftet. Richtige Orientierung und Aussicht auf Überwindung der hoffnungslosen Situation gibt es fast nicht. Alle Aktivität ist impulsiv, triebgebunden und nicht vernunftbestimmt; sie kreist beständig um das Gleiche. Kein größeres Gefängnis als das der Tiere kenne ich, sagt der Erwachte.

Im übrigen besitzen nur Menschen und Tiere einen groben materiellen Körper und erleben eine feste stoffliche Welt, die sie erst mit dem Tod verlassen. Bis dahin sind sie an die Gesetze von Raum, Zeit und Kausalität der Materie gebunden. Mit dem Blick auf die Körperlichkeit sind Tiere für uns diesseitige Wesen, alle anderen aber jenseitige.

Wo ist die ‚Hölle‘, wo der ‚Himmel‘, wo das Zuhause der ‚Gespenster‘? Nach den Aussagen des Buddha ist nirgendwo eine ‚objektive‘ Welt vorhanden, die ‚an sich‘ besteht. Tatsächlich lassen nur eine so oder so geartete Herzensbeschaffenheit und das aus ihr hervorgehende karmische Wirken die verschiedenen Daseinsräume und Daseinsträume erscheinen. Aus unsichtbaren psychischen Kräften geht alles Sichtbare hervor. Ebenso verhält es sich mit dem Realitätsgehalt der fünf skizzierten Daseinsmöglichkeiten. Solange Verlangen, Ablehnung und Irrtum in unterschiedlichen Graden und Formen da sind, so lange bringen sie verschiedenen Erlebnisdimensionen hervor. Wie im Traum der Nacht unbewusste seelische Tendenzen ein imaginiertes Ich in einer imaginierten Umgebung herausspinnen, entwirft die Psyche Himmlisches und Höllisches, Menschliches, Gespenstisches und Tierisches.

### **Noch einmal: göttliches Sein**

Der Mensch ist keineswegs die Krone der Schöpfung, wie er gerne glauben möchte. Sicher gibt es viele untermenschliche, aber noch weit mehr und unvergleichlichere übermenschliche Daseinsformen, für die die summarische und plakative Bezeichnung ‚himmlisch‘ steht. Sie sollen noch einmal näher betrachtet werden. Sich göttliches Leben wie ein übersteigertes, ideales menschliches Leben vorzustellen, wie ein märchenhaftes Schlaraffenland oder wie den wonnetrunkenen Olymp der griechischen Sage, ist sicher nicht falsch. Der Buddha selbst legt es nahe, und wir sollten uns klar machen, dass der Magier Geist tatsächlich die schrecklichsten und die beseligendsten Bilder hervorzaubern kann. Doch ist ein derartiges Verständnis noch viel zu begrenzt.

Um die Spielarten höherer Bewusstseinsverfassungen besser zu verstehen oder wenigstens erahnen zu können, müssen wir die menschliche Erlebniswelt noch etwas genauer untersuchen: Unsere gewöhnliche Erfahrung ist dualistisch. Subjekt und Objekt, Innen und Außen, Raum und Zeit sind die Pole, die sich wechselseitig bedingen und unseren Wahrnehmungshorizont bestimmen. Erkennende und empfindende Lebewesen bewegen sich in einer gegenständlichen Umwelt. Wir Menschen leben von der Begegnung mit all dem, was sich ‚vor unseren Augen‘ abspielt. Die Kontakte mit den Sinnesobjekten über die Sinnesorgane bringen uns Befriedigung oder Enttäuschung, Freude oder Trauer.

Das alles ist (oder scheint) so selbstverständlich, dass wir es ohne Weiteres als *das* Leben und *die* Wirklichkeit schlechthin ansehen und eine Alternative außerhalb des Vorstellbaren liegt. Tatsächlich ist auch die von dem Buddha genannte himmlische Daseinsweise bis jetzt noch Teil einer Welt der sinnlichen Bedürfnisse und ihrer Befriedigung. Auch die Gottheiten der

Sinnensphäre empfinden noch die Zweiheit von Ich und Welt, sie sehen sich als wahrnehmende Wesen in einer gegenständlichen Umwelt.

Doch kann selbst dieser höchste Bereich der sinnlichen Begegnungswelt (*kama-loka*) unter überstiegen werden. Das tun jene Wesen, die Freude und Erfüllung in keiner Weise mehr im Äußeren suchen und als Götter der ‚Welt der Reinen Formen‘ (*rupa-loka*) nur noch aus dem eigenen inneren Wohlbefinden leben. Sie sind der Welt des sinnlichen Verlangens entwachsen. Für sie sind die wechsellvollen Gefühle nicht vorhanden, die wir im Umgang mit den sinnlich erlebbaren Objekten haben. Sie suchen deshalb die angenehmen Dinge und fürchten die unangenehmen nicht. Sie wohnen in einem beglückenden inneren Frieden. Solche Gemütszustände nennt der Erwachte *brahma-vihara*, ‚göttliche Verweilungszustände‘. Sie sind ‚göttlich‘, weil in ihnen das zur vollen Reife gelangt ist, was es unter Menschen in nur sehr beschränktem Maße gibt: liebende Güte und Freundlichkeit, Erbarmen und Mitempfinden, Freude und Heiterkeit, Gelassenheit und Gleichmut. Die besondere Eigenheit dieser Geistesverfassungen: Sie schaffen nicht nur Harmonie und Frieden im näheren oder weiteren Umfeld, sondern auch in den Menschen selbst, die über sie verfügen.

In einer Meditationsanleitung deutet der Buddha einen solchen Zustand an: *Da durchdringt einer mit seiner liebevollen Gesinnung (erst) eine Himmelsrichtung, (dann) ebenso die zweite, dritte und vierte. Und so durchdringt er nach oben und nach unten und horizontal die ganze Welt an allen Stellen vollständig mit umfassender, großer, alles Maß überschreitender friedfertiger liebevoller freundlicher Gesinnung. Wie ein kräftiger Muschelbläser alle vier Himmelsrichtungen mühelos mit dem Schall durchdringt, so bleibt keine Schranke für die Entfaltung solcher liebevollen Gesinnung, die den Geist (von der Begrenztheit des Individuums) erlöst. Das ist der Weg, der zu Brahma, zur Vereinigung mit ihm führt. Ein solcher durchdringt auch mit mitleidsvoller Gesinnung, mit freudiger Gesinnung, mit Gleichmut (erst) eine Himmelsrichtung, (dann) ebenso die zweite, dritte und vierte ... (Digha Nikaya 13)*

Dem Karmagesetz gemäß können nur solche Wesen nach ihrem Tod in die *rupa-Welt* gelangen, die sich zuvor innerlich bereits dahin entwickelt haben. Der Erwachte nennt hier die geistige Haltung, die schon zu Lebzeiten brahmische Eigenschaften gewinnen lässt: die Entfaltung eines grenzenlosen gütigen, erbarmenden, heiteren und erhabenen Gemütszustandes. Wenn diese *rupa-Götter* noch Formwahrnehmungen haben, hegen sie doch keine Zuneigung oder Abneigung ihnen gegenüber. Sichtbares und Hörbares sind für sie nur noch gesehene Formen und Farben bzw. gehörte Töne, ohne dass sie Mögen oder Nichtmögen hervorrufen können.

Bei den Göttern der *arupa-Welt* oder des formfreien Daseins, einer noch einmal weit darüber stehenden Art von Wesen, gibt es nicht einmal mehr das. Ihr innerer Frieden ist so vollkommen, dass sie weder Neigung noch Fähigkeit zu sinnlichen Kontakten haben. Ja, die Unterscheidung von innen und außen, hier und dort, Subjekt und Objekt macht keinen Sinn mehr. In der formlosen Existenz (*arupa-loka*) fehlt die sinnliche Wahrnehmung vollständig, es bleibt lediglich ein unnennbares Empfinden innerer Stille und Erhabenheit. Hier ist Dualität völlig aufgehoben; ein Ich und etwas von einem Ich Wahrgenommenes hat aufgehört zu sein. Dies ist ein Zustand, der zu entfernt von dem unseren ist, als dass er mit Worten hinlänglich beschrieben werden könnte.

### **Samsara und Nirvana**

Das Christentum spricht von ewiger Verdammnis für den, der ein sündhaftes Leben geführt und die Gnade Gottes nicht gefunden hat. Den Geretteten verheißt es ewiges Leben. Dem Karmagesetz entspricht dieser Gedanke nicht. Jede Ursache hat vielmehr eine nur begrenzte Wirkung, jede Tat eine ihr entsprechende beschränkte Folge. Wer sich eine bestimmte Daseinsweise geschaffen hat, wird sie in der Art und für die Zeitdauer erleben, die diesem

Wirken zukommt. Deshalb gibt es kein unbegrenztes Verbleiben in den jeweiligen existentiellen Zuständen. Weder in den qualvollsten noch in den angenehmsten. Leben kennt nur Veränderung, Kommen und Gehen, niemals dauerhaftes Verweilen. So ist der Weg der Wesen ein ununterbrochenes Auf und Ab. Ist die süße oder die bittere Frucht vergangener Tat geerntet, wandern sie weiter, um nun das inzwischen Gesäte entgegenzunehmen. Sie waren, wir alle waren im Laufe der äonenlangen Daseinswanderung schon Mensch und Tier, Gespenst, Teufel, Gott – unnennbar oft.

Dieser Daseinskreislauf der Wesen (*samsara*) ist ohne erkennbaren Anfang und für den Unwissenden auch ohne Ende. Wir können uns keine Vorstellung davon machen, welche Wegstrecke wir schon hinter uns haben. Nur ein Gleichnis kann uns eine Ahnung vermitteln: *Nehmen wir an, es befinde sich da ein gewaltiger Felsenberg, eine Meile lang, eine Meile breit und eine Meile hoch, ohne Löcher und Höhlungen, ganz aus einem Stück. Diesen nun riebe jedesmal nach Verlauf eines Jahrhunderts ein Mann nur einmal mit einem seidnen Tüchlein. Da würde, ihr Mönche, jener gewaltige Felsenberg dennoch schneller vergehen als eine Weltperiode. So lange dauert eine Weltperiode. Von solchen Weltperioden aber habt ihr viele durchlaufen und durchwandert, viele hunderte, viele tausende, viele hunderttausende. Wie aber ist das möglich? Unausdenkbar ist ein Anfang dieser Daseinsrunde, nicht zu entdecken ein Beginn der von Unwissenheit gehemmt und von Begehren gefesselten Wesen, die immer wieder den Samsara durchheilen, den Samsara durchwandern.* (Samyutta Nikaya 15,5)

Weil sie ihr Gesetz nicht kennen, taumeln die Wesen blind durch die Existenz. Auf ihre Erlebnisse reagieren sie mit Verlangen oder Ablehnung und schaffen sich so eine neue Zukunft. Eine erfreuliche, wenn sie zufällig oder aus Einsicht gutes Karma schaffen; eine schlechte, wenn ihr Tun und Lassen aus Blindheit übel ist. Haben sie die Höhe ihrer Möglichkeiten erreicht, vergessen sie im Genuss den Weg, der sie nach oben geführt hat, und sie sinken ab. Einen Ausweg ins Freie kennen und finden die wenigsten.

Erinnern wir noch einmal an die Metapher vom Wanderer. Selbst bei dem schönsten Aufenthalt, den er bis dahin jemals erreicht hat, findet er nicht, was er eigentlich sucht und braucht: Wasser, um seinen Durst zu stillen.

Die sprudelnde Quelle und den kühlen Lotosteich gibt es nicht im Samsara. Sie sind in den fünf Daseinsbereichen nicht zu finden und durch Denken, Reden und Handeln nicht zu erreichen. ‚Durst‘ kann nicht für immer gelöscht werden, denn er kommt wieder. Verlangen endet nicht durch seine Befriedigung, es steigt früher oder später erneut auf. Die Daseinswanderung der Wesen muss deshalb zu einem Ziel ganz anderer Art führen, soll sie denn wirklich einmal zu einem glücklichen Ende kommen. Nur wenn karmisches Wirken ganz aufhört, ist das möglich. Nur wenn der Geist völlig freit wird von der Beeinflussung durch Mögen und Nichtmögen. Nur wenn ‚Gier, Hass und Verblendung‘ verlöschen, tritt Nirvana, jenes ganz Andere und Unvergleichbare ein. Den Ausblick darauf eröffnet der Buddha ebenfalls: *Eines anderen Menschen Herz durchschaue ich und erkenne, dass er infolge seines Lebenswandels durch die Auflösung jeglicher Beeinflussbarkeit die Befreiung des Herzens, die Befreiung durch Weisheit schon in diesem Leben erkennen, wirklich erreichen und erleben wird, und später sehe ich ihn, wie er schon in diesem Leben das Ziel erreicht hat und nichts als Glück erlebt. Das geschieht so wie in diesem Gleichnis: Da ist ein Lotosteich mit klarem, frischem, kühlem Wasser, durchsichtig, leicht zugänglich, erquickend, und nahe dabei ein tiefer Waldgrund. Geradewegs auf diesen Lotosteich zu wandert ein in der Sonnenglut erhitzter, ausgedörrter, dürstender Mann. Ein scharfsichtiger Mann, der ihn erblickt, sagt voraus, dass jener auf seinem Wege zu dem Lotosteich gelangen wird, und später sieht er ihn, wie er den Lotosteich erreicht, dort gebadet und getrunken, alle Qual, Pein und Erschöpfung überwunden hat, im Waldgrunde sitzt oder liegt und nichts als Glück erlebt.* (Majjhima Nikaya 12)



## WO NICHTS IST, KANN ALLES ENTSTEHEN

### Vergänglichkeit und Wandel als Chance

#### **Aufbruch – Eine neue Epoche beginnt**

Die Lebensdaten Siddhartha Gautamas, des späteren Buddha, sind in der Wissenschaft bis heute umstritten. Häufig genannte Jahreszahlen sind 563 v.u.Z. für seine Geburt und 483 v.u.Z. für seinen Tod. Die Theravada-Tradition geht von einem früheren, und die neuere historische Forschung von einem späteren Zeitraum aus.

Wie dem auch sei: Das Leben des Buddha vollzieht sich inmitten großer gesellschaftlicher und ökonomischer Umwälzungen, die zu dieser Zeit den nordindischen Subkontinent erfasst haben. Aus der traditionellen Viehzüchter- wird mehr und mehr eine Ackerbaugesellschaft. Die Bedeutung des Handels und des Handwerks nimmt zu, die Städte erstarken. Mit der Herausbildung einer städtischen Kultur entstehen neue Lebensformen.

Auf der politischen Ebene erfolgt eine parallele Entwicklung. Bemerkenswert ist vor allem die Tendenz der Zentralisierung und der Entfaltung einer einheitlichen Staatsmacht mit übergreifenden Verwaltungseinheiten. Im Wirkensgebiet des Erwachten dominieren die beiden Königreiche Magadha und Kosala mit den Hauptstädten Rajagaha und Savatthi. Demgegenüber verlieren die ursprünglichen kleineren und demokratisch verfassten Republiken schrittweise an Bedeutung. Sakya, das dem Kosala König tributpflichtige Stammland Siddharthas, ist ein Beispiel dafür.

Diese Zeit der ‚Modernisierung‘ ist zugleich eine konfliktträchtige Zeit. Die Historiker berichten über mehrere Kriege zwischen einzelnen nordindischen Staaten. Die überkommenen sozialen Beziehungen mit ihrer Kastenhierarchie wird in Frage gestellt; nicht zuletzt streiten die Krieger- und die Brahmanenkaste um die Vorherrschaft.

Auch eine geistige Umorientierung ist in Gang. Die Samanabewegung führt viele Menschen zusammen, die auf der Suche nach neuen spirituellen Ufern sind. Verschiedene Yoga- und Philosophenschulen sind aktiv, asketische Übungen und Lebensformen stehen hoch im Kurs. Und vor allem: Der Buddha beginnt seine Lehrtätigkeit und macht die Menschen mit seinen befreienden Wahrheiten bekannt. Sie verstehen sich nicht zuletzt als Alternative zu dem vorherrschenden, aber spirituell verflachten Brahmanismus. Dessen ausgeprägter Opferkult, sein erstarrtes und entleertes Ritualwesen und priesterliches Spezialistentum ist Gegenstand der kritischen Auseinandersetzung auch seitens der anderen spirituellen Gruppierungen.

Unter manchen Gesichtspunkten leben wir im 21. Jahrhundert in einer vergleichbaren Situation, und das eine oder andere Stichwort kommt uns vertraut vor: Unsere materiellen und sozialen Lebensgrundlagen wandeln sich derzeit grundlegend. Wir erleben den rasanten Aufschwung des elektronischen Zeitalters mit einer intensiven Computerisierung und Digitalisierung der gesamten Arbeitswelt und unserer Privatsphäre. Aus einer Warengesellschaft wird langsam eine Informations- und Dienstleistungsgesellschaft. Die Globalisierung bestimmt unser Denken und Handeln. Sie steht für die Internationalisierung der Wirtschaftsbeziehungen und die weltweit agierenden Kapitalströme ebenso wie für die Neigung zu einheitlichen Lebensformen und kulturellen Werten.

Das Zusammenleben der Menschen heute ist zunehmend gekennzeichnet von schleichender Entsolidarisierung, von Rücksichtslosigkeit und von erbarmungsloser Konkurrenz. Die Tendenz zur Zweidrittelgesellschaft, ist nicht von der Hand zu weisen. In ihr geht es einem größeren Teil der Bevölkerung recht gut, und man nimmt in Kauf, dass eine beachtliche Minderheit auf Dauer unter weitaus schlechteren Bedingungen lebt. Arbeitslosigkeit ist ein verbreitetes und fast schon akzeptiertes Phänomen, der Verlust von sozialer Sicherheit und zwischenmenschliche Kälte sind für viele Alltagserfahrung. Sogar die Wiederkehr des Krieges auf europäischem Boden mussten wir schmerzlich zur Kenntnis nehmen. Wachsender

materieller Reichtum in vielen Bereichen geht einher mit seelischer und geistiger Verarmung. Scheckkarten, Fernreisen und Handys kompensieren Zukunftsangst, Sinnverlust und Vereinsamung auf Dauer nicht.

Aber auch in unserem Jahrhundert fehlt die Gegenbewegung nicht. Von resigniertem Aussteigertum oder schwärmerischer Esoterik einmal abgesehen, kann man eine bescheidene, aber dennoch merkliche Wiederentdeckung der Spiritualität in unserer Gesellschaft konstatieren. Und gerade auch der Buddhadharma konnte in den letzten Jahrzehnten in der westlichen Welt an Bekanntheit, an Wertschätzung und Einfluss gewinnen.

### **Einbruch – Das Ende einer heilen Welt**

Das irdische Leben des Buddha fällt also in eine Zeit des Umbruchs. Sie bildet seinen Erfahrungshintergrund und prägt seine Wirkungsmöglichkeiten.

Siddhartha hat eine behütete Kindheit und genießt die uneingeschränkte Fürsorge und Aufmerksamkeit der Familie. Seine Erziehung und Ausbildung ist sehr gut, er heiratet in jungen Jahren und wird Vater eines Sohnes namens Rahula. Materieller Wohlstand und privilegierte Lebensumstände machen seine Tage eher leicht und angenehm. Eine aussichtsreiche weltliche Karriere liegt vor ihm – vor allem in den Augen und zur Freude seines Vaters.

Dennoch erfüllen sich dessen Wünsche nicht. Die gewohnte Normalität des Lebens findet ein jähes Ende und mit ihr die bisher empfundene Geborgenheit. Vier alles verändernde Erlebnisse sind dafür verantwortlich. Die Überlieferung schildert vier Ausfahrten, die der junge Siddhartha mit seinem Wagen unternimmt.<sup>1)</sup> Sie führen ihn heraus aus der beschützten Häuslichkeit und damit aus der vertrauten Wahrnehmung. Sie führen ihn aus der heilen Welt, die er bislang ausschließlich erlebt hat, denn sie bringen ihm die bestürzende Begegnung mit Alter, Krankheit und Tod. Mit einemmal ist sich der künftige Buddha der Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst. Er sieht dessen stete Gefährdung und die allgegenwärtige Unsicherheit des Daseins.

Diese Konfrontation mit der immer übersehenen, vielleicht verdrängten oder missachteten Realität löst eine tiefe Erschütterung aus. Aus einer Spazierfahrt wird eine existentielle Krise. Ein harmloser Ausflug in die Umgebung wird der Anfang einer geistigen Revolution: Beruf, Familie, Besitz, Vergnügen – was soll das alles, wenn Älterwerden, körperliche Gebrechen und Sterben Macht über uns besitzen?! Aber bedeutet das auch, dass wir diesen Gegebenheiten nicht entgehen können? Oder gibt es einen Ausweg aus dieser bedrückenden und für die Menschen so erniedrigenden Situation?

Der Auslöser für diese geistige Umbruchsituation, in die sich der junge Siddhartha Gautama so plötzlich ausgesetzt sieht, ist die zunächst äußere und bald mehr noch die innere Konfrontation mit Alter, Krankheit und Tod. Sie werden nicht länger nur (oberflächlich) wahrgenommen, sondern in ihrer vollen Bedeutung wahr-genommen. Urplötzlich ist Siddhartha mit *dukkha*, mit der existentiellen Unvollkommenheit und Ungeborgenheit konfrontiert. Das berührt und erschüttert ihn zutiefst.

Verlust, körperlicher Schmerz, materielle Not und Trennung sind keinem von uns fremd. Über kurz oder lang macht jeder solche Erfahrungen – bei sich selbst, in der Familie, im näheren oder weiteren Umfeld oder über die Medien. Doch meistens umgehen oder übergehen wir diese Begegnungen mit der Realität. Wir lassen sie nicht in uns eindringen. Wir wissen Bescheid, aber wir ignorieren dieses Wissen. Wir lenken uns ab oder reagieren mit vordergründiger Lebensklugheit.

Im Unterschied zu den meisten Menschen nimmt Siddhartha Gautama die Herausforderung an. Er stellt sich den Lebensstatsachen und will ihnen auf den Grund gehen. Sein Geist ist offen und empfänglich, unbeirrbar und energisch begibt er sich auf die Suche nach den zartesten Wurzeln von *dukkha*.

### **Durchbruch – Die höchste Wahrheit wird entdeckt**

Die Epoche, in welcher der Buddha wirkt, ist also in doppelter Hinsicht eine Zeit des Aufbruchs – historisch-gesellschaftlich und geistig. Aber es ist der spirituelle Lebensweg Gautamas, es sind seine Einsichten und Lehren, die sie unvergleichlich machen.

Eine sichtbare Konsequenz der vier Erlebnisse des jungen Siddhartha ist sein ‚Gang in die Hauslosigkeit‘. Unter den Tränen seiner Frau und seiner Eltern verlässt er Haus und Hof. Das ist nicht nur ein Affront den Wünschen und Erwartungen seiner Familie und seines sozialen Umfeldes gegenüber, es ist auch ein eklatanter Bruch mit seinem bisherigen Denken und Handeln. Das Fundament seines Lebens ist ins Wanken geraten, wo sicherer Halt zu finden ist, weiß er nicht. Zunächst ist ihm lediglich die bittere Erfahrung der Unvollkommenheit des Daseins bewusst – ohne dass er einen gangbaren Ausweg sieht.

Auf der nun folgenden Wanderschaft begegnet der Hauslose vielen ganz unterschiedlichen Menschen, von denen er sich Rat erhofft. Er trifft Yogis, Asketen und Philosophen, von denen er einige vorübergehend als Lehrer wählt. Wie gesagt, das damalige Indien ist ein Land der spirituellen Suche, in dem wagemutige und bewundernswerte geistige Vorstöße neben skurrilen und völlig sinnlosen religiösen Praktiken zu finden sind.

Siddhartha widmet sich alsbald der meditativen Versenkung und der intensiven Praxis geistiger Ruhe. Er geht dabei bis zum Äußersten, empfindet sie schließlich aber dennoch als unzureichend. Sie führen ihn nämlich nicht bis an das Ende des Weges, zur völligen Leidfreiheit, sondern nur zu vorübergehender innerer Stille und innerem Glück. Schmerzhaftes Askese statt Lebensgenuss wird danach seine Devise. Jetzt möchte er das Verlangen nach Leben und Sinnesvergnügen mit Gewalt besiegen. Er reduziert die Nahrungsaufnahme bis fast an den Rand des Todes. Er lässt sich auf gefährliche und qualvolle Atemübungen ein, er führt ein Leben in Einsamkeit und voller Entbehrung. Vergeblich, auch so kann er das Ende von *dukkha* nicht erreichen.

Eine herausragende Eigenschaft begleitet den künftigen Buddha bei all seinen Versuchen: seine enorme Tatkraft bzw. seine unbeugsame Entschlossenheit. Obwohl seine Suche unvermeidlichen Irrtümern unterliegt, hat er dennoch die feste Zuversicht, dass eine Lösung zu finden ist. Die Wende bahnt sich an, als sich Siddhartha an ein frühes Kindheitserlebnis erinnert. Es ist ein spontanes meditatives Erlebnis, die Erfahrung einer tiefen Ruhe des Geistes verbunden mit großer Klarheit. Das könnte der Weg zur Befreiung sein!, kommt es ihm in den Sinn. Nein, das ist der Weg der Befreiung! Es lohnt ihn weiterzuverfolgen. Und tatsächlich, nach nicht allzu langer Zeit folgt das Ereignis des Erwachens – aus Siddhartha Gautama wird ein Buddha. In diesen Stunden wird ihm eine alles enthüllende Einsicht zuteil, der dichte Schleier der Verblendung zerreißt, und er dringt zu den entscheidenden ‚drei Wissen‘ vor.

Das erste besteht in der ‚Rückerinnerung‘. Der Buddha ist nun fähig, die eigene Vergangenheit umfassend und deutlich zu sehen. Unzählige frühere Leben und Daseinsformen tun sich vor seinem geistigen Auge auf: ‚Hier wurde ich geboren, dort starb ich; diesen Namen führte ich, diese Familie, diesen oder jenen Beruf hatte ich; dies ist mir an Glück und Unglück widerfahren; da legte ich meinen alten Körper ab, um anderswo einen neuen anzulegen – wieder und wieder.‘ Das ‚Zweite Wissen‘, noch weitreichender und umfassender, bezieht die anderen Lebewesen ein. Ihr ‚Verschwinden und Wiedererscheinen‘ wird mit einemmal sichtbar. Der Erwachte sieht das Kommen und Gehen seiner Mitwesen, er kann ihre Wanderung im anfanglosem Daseinskreislauf verfolgen. Er erkennt, wie sich ihr Leben nach ihrem Tun und Lassen gestaltet. Die karmische Gesetzmäßigkeit von Saat und Ernte wird ihm unmittelbare Gewissheit. Das ‚Dritte Wissen‘ schließlich beinhaltet die verborgenen Triebkräfte, die die Wesen an das Dasein fesseln und sie immer wieder Alter,

Krankheit und Tod aussetzen. ‚Gier, Hass und Verblendung‘ werden sie oft zusammenfassend und pointiert genannt.

Diese ‚Drei Wissen‘ sind der Durchbruch zur höchsten, letzten, völlig befreienden Sicht der Wirklichkeit. Sie markieren das endgültige Aus von Täuschung und Illusion. Die Verführung durch eine Scheinwelt findet mit ihnen ein für allemal ein Ende. In einem Gleichnis beschreibt der Buddha diesen Vorgang so: Es ist, wie wenn ein lange bebrütetes Küken endlich die Eierschale durchstößt, die es bisher in einer engen und dunklen Welt gefangen hielt. Erst jetzt ist es zum eigentlichen Leben vorgedrungen und frei geworden. Es sieht das Tageslicht und kann gehen, wohin es will.

### **Umbruch – Dasein ist Wandel**

Ein Buddha ist ein Wesen, das aus dem Daseinstraum erwacht ist. Er sieht die Dinge, wie sie wirklich sind. Er sieht vor allem die Wandelbarkeit aller Erscheinungen. Alle Dinge sind vergänglich, flüchtig, unbeständig (*anicca*).

Ist das nicht eine Binsenweisheit? Wissen wir das nicht ebenfalls? Sicher, doch unterscheidet sich unser Verständnis der zeitlichen Begrenztheit von dem des Vollendeten. Bei ihm handelt es sich nicht nur um ein rein intellektuelles Wissen, nicht um eine bloße Information über Tatsachen, sondern um eine unmittelbare Schau der Realität. Zudem ist seine Sichtweise universell, sie leuchtet die ganze Dimension von *anicca* aus: Entstehen und Vergehen sind ihm ein allgegenwärtiges und bestimmendes Daseinsgesetz.

Geborenwerden, Altern und Sterben betreffen alle Wesen, ohne Ausnahme. Dabei zeigt sich Veränderung nicht nur an ihrer Körperlichkeit, sondern auch bezüglich ihrer Gefühle, ihrer Gedanken, Absichten und Handlungen. Nirgendwo gibt es einen bleibenden, überdauernden, unveränderlichen Kern einer Persönlichkeit. Und diese sieht sich selbst mit ständig wechselnden äußeren Szenen und Ereignissen konfrontiert, die den ‚Lauf des Lebens‘ ausmachen. Heute eine neue Wohnung, morgen ein neuer Arbeitsplatz und eine neue Beziehung, von Moment zu Moment andere Ideen und Gedanken, andere Ziele und Wünsche. Sozialer Auf- und Abstieg wechseln einander ab, Glück und Pech, Freude und Leid genauso.

Ganz im Gegensatz zu unserem etablierten Weltbild betont der Buddha die Anfanglosigkeit und die Endlosigkeit dieses Lebensstromes. Leben und Erleben setzen sich über den Tod hinaus fort. Nur *eine Episode des Herzens ist dieser Sterbliche*, sagt er, und die wenigen irdischen Jahre, die uns meist als das Ganze erscheinen, fallen demgegenüber kaum ins Gewicht. Die Wesen wandern von Existenz zur Existenz, von Wiedergeburt zu Wiedergeburt, und sie erleben ein ständiges Auf und Ab in diesem Daseinskreislauf (*samsara*).

Was für den menschlichen Bereich gilt, gilt auch im ganz Großen: nur Kommen und Gehen, von ‚Urknall‘ zu ‚Urknall‘, von einer Vernichtung des Universums zur nächsten. Der Buddha begreift unsere Welt in kosmische Zyklen und spricht vom Entstehen und Vergehen von Welten und Weltsystemen ohne Zahl. Immer wieder kommt es zur Entfaltung der biologischen Vielfalt des Lebens, und immer wieder schlägt diese ‚Evolution‘ in einen rückläufigen Prozess um, der im Verglühen des materiellen Alls endet. Auch der Aufstieg und der Untergang von Zivilisationen und das Erblühen und Verblühen der unterschiedlichsten Kulturen unterliegen demselben ewigen Gesetz.

Nicht anders sieht es im Kleinen und Kleinsten aus. Alle Dinge, Situationen, Ereignisse folgen derselben Regel von Entstehen und Vergehen – und zwar hier und jetzt. In dieser Sekunde. Trotz allem Anschein hat nicht einmal die so fest und stabil erscheinende Materie etwas Beharrendes, nicht einmal für einen Moment. Selbst sie hat keinerlei Substanz (etwas, was dahinter oder darunter steht), sie ist Bewegung, Schwingung, Vibration.

Um das Ganze auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen: Wo wir auf naive Weise vom Sein ausgehen, gibt es nur Werden. Lediglich ein ununterbrochener Strom geistiger und materieller

Vorgänge ist zu finden. Nirgendwo Stillstand oder Beharren. Unser Dasein ist Umbruch, in jedem Augenblick und ausnahmslos.

### **Ausbruch – Es gibt einen Weg heraus**

Vergänglichkeit und Veränderung sind nicht nur abstrakte wissenschaftliche oder philosophische Kategorien. Sie betreffen, ja treffen uns unmittelbar und sind häufig genug Ursache von Unglück und Schmerz. Geliebte Menschen sterben oder verlassen uns, erfreuliche Situationen gehen zu Ende, angenehme Gefühle hören auf. Wir büßen Gesundheit, Kraft und körperlicher Kontrolle ein, wir verlieren Geld, Status und Ansehen. Freiheit geht verloren, das eigene Leben ist begrenzt.

Doch die eigentliche Ursache für den dann aufkommenden Kummer besteht nicht in der Unbeständigkeit als solcher. Das beweist schon die Tatsache, dass niemand nachlassenden Kopfschmerzen nachtrauert oder sich dem Abklingen einer schlimmen Krankheit widersetzt. Es kommt vielmehr auf unser jeweiliges Verhältnis zu den Dingen an, speziell auf das Verlangen, das wir nach ihnen haben.

Gewöhnlich möchten wir das Angenehme behalten und sichern. Wir halten an den lieb gewonnenen Objekten fest und klammern uns an sie. Und schon ist das Problem da. Weil es nirgends einen dauerhaften Halt und absolute Verlässlichkeit gibt, werden wir letztlich enttäuscht. Wir werden irgendwann von dem getrennt, was uns wert und teuer ist.

Wie aber vereinbart sich das mit unserer Sehnsucht nach beständigem Glück? Bleiben Wunsch und Realität ein unlösbarer Widerspruch, oder gibt es einen Ausweg? Ja, sagt der Buddha. Er selbst hat diesen Weg gefunden, er ist auf ihm vorangegangen und hat viele Menschen ermutigt, ihn ebenfalls einzuschlagen. Die Antwort des Erwachten auf unsere Frage ist jedoch eine doppelte: die eine ist vorläufig und die andere letztgültig. Für beide aber gilt, dass wir Umbrüche im Großen und Veränderungen im Kleinen als Chance begreifen müssen.

Zunächst heißt Veränderlichkeit Offenheit hinsichtlich der Zukunft. Nichts ist ein für allemal festgelegt und zementiert, wir haben Gestaltungsmöglichkeiten. Die Dinge können sich zum Vorteilhafteren wenden, den karmisch positives Handeln bringt ganz sicher positive Wirkungen hervor. Wenn nichts bleibt, wie es ist, kann sich das Schlechte zum Guten wandeln, das Gute zum Besseren und zum Besten. Das Leben bietet unvorstellbare Entwicklungspotentiale, weltliche und spirituelle, menschliche und ‚himmlische‘.

Freilich ist damit das Problem der Unbeständigkeit noch nicht gelöst. Auch im besten Fall leben wir mit der Aussicht, dass die Schönwetterperioden der Existenz irgendwann wieder von dunklen Wolken überschattet werden. Um von einem vorübergehenden, relativen zu einem dauerhaften und vollkommenen Glück zu kommen, müssen wir einen Schritt weitergehen und die Suche in eine andere Richtung lenken. Wollen wir nicht länger dem Kreislauf von Wünschen, Bekommen und Wieder-Verlieren ausgeliefert sein, dürfen wir uns nicht mehr der trügerischen Hoffnung hingeben, von Zerbrechlichem sei dauerhafte Erfüllung zu erwarten.

Nichts Vergängliches – was immer es auch sei – reicht hin, um bei ihm unvergänglichen Frieden zu finden. Wer in der Lage ist, diese Illusion zu durchschauen, nimmt Zuflucht zum Ungewordenen, Ungeschaffenen, Unbedingten, Unwandelbaren. Das Todlose ist der richtigen Ansatzpunkt, um aus dem Teufelskreis von Anhaften und Verletzbarkeit für immer auszubrechen. Doch ist dieser ‚Ausbruch‘ nichts Gewalttames. Er vollzieht sich schon mit dem entlarvenden Anblick der Wandelbarkeit aller Dinge, der ihren wahren Wert bzw. Unwert erkennen lässt. Die universelle Vergänglichkeit der Erscheinungen zu sehen und sie loszulassen, bedeutet letztlich dasselbe.

**Anmerkung**

<sup>1)</sup> Im Palikanon wird diese Episode eigentlich Vipassi, einem Buddha der Vorzeit, zugeschrieben (vgl. *Digha Nikaya 14*). Die buddhistische Tradition erzählt die Begebenheit aber gerne auch im Zusammenhang mit dem Leben des Buddha Sakyamuni.

## MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN!

Universelles Bewusstsein und nicht-messender Geist

*Nur durch innere Wandlung  
wandelt sich das Außen,  
auch wenn es noch so langsam nachfolgt.  
(Nyanaponika)*

Wie oft haben wir es schon gehört, und wie oft haben wir es wieder vergessen oder erst gar nicht ernst genommen: Die Welt ist nur ein Spiegel. In ihr sehen und erleben wir, was wir einst gedacht, gesagt oder getan haben. Sie reflektiert unsere früheren oder jetzigen Handlungen und Eigenschaften.

Wollen wir die Dinge zum Besseren wenden, müssen wir bei uns selbst zu beginnen. Vor allem bei unserem Geist; bei unseren Vorstellungen über das, was wir für richtig und wertvoll, für wünschenswert und glückverheißend halten. Aus unserem Denken geht alle Wirklichkeit hervor. Eine beengende, kalte und harte, wenn das Herz kleinmütig, verkrampft und abweisend ist. Eine gewährende, erfreuliche und befreiende, wenn es die Eigenschaften von Großzügigkeit, Wärme und Weite besitzt. Worauf unser Inneres wirklich aus ist, wird sich irgendwann als äußere Erscheinung manifestieren. Im Guten wie im Schlechten.

Spirituelle Traditionen wissen das, und sie verfügen über einen fast unerschöpflichen Schatz von Meditationen und Kontemplationen, die dem Denken gültige Maßstäbe setzen und ihm eine heilsame Richtung geben. Immer wieder legen diese Betrachtungen nahe, vor allem sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, die eigenen Interessen nicht so ausschließlich zu verfolgen, das eigene Ich von seinem selbst errichteten hohen Sockel zu holen – wenn nicht gar, es als eine gefährliche Illusion zu durchschauen.

Die Lehren des Buddha machen hier keine Ausnahme. Im Gegenteil, etwas zugespitzt könnte man nach ihnen formulieren: Wo ein ‚Ego‘ auf den Plan tritt, fangen die Schwierigkeiten, Sorgen und Probleme an. Und je mehr es für sich möchte und braucht, bekommen oder durchsetzen will, umso sicherer entstehen individuelles Leid und gesellschaftliche Konflikte.

Was Wunder, dass die spätere buddhistische Tradition – das sogenannte *Mahayana* – mit seinem *Bodhisattva-Ideal* seinen Anhängern ein außerordentlich hohes Ziel gesetzt hat: sich selbst ganz und gar zurückzustellen und erst dann die Früchte der eigenen Vervollkommnung zu genießen, wenn zuvor alle anderen empfindenden Wesen die Freiheit gefunden haben und man ihnen auf diesem Weg nach Kräften behilflich war.

Indessen ist wahrer und tiefer Altruismus keineswegs eine ‚Erfindung‘ des ‚Großen Fahrzeuges‘ des Buddhismus. Alle buddhistische Lehren zeichnen sich dadurch aus, dass universelles Wohlwollen, nicht-messende Güte und Mitempfinden, das keine Ausnahmen zulässt, eine entscheidende Rolle spielen. Wo sie nicht sind, gibt es den *Buddhadharma* nicht. Es geht nie um das Heil für ‚mich alleine‘.

Die folgenden – exemplarisch ausgewählten und kommentierten – Passagen aus dem Palikanon, der ältesten überlieferten Sammlung der Worte und Dialoge des Buddha belegen, wie konsequent schon der frühe Buddhismus diesen Idealen folgt und wie schlicht und eindringlich er sie formuliert.

Diese Worte des Buddha sind es wert, sie sich immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, sie im tiefsten Sinne zu wägen und für das eigene Leben gewichtig und wichtig zu machen. Wer sie oft und lange in Geist und Herz bewegt, wandelt sich entsprechend – und letztlich die ganze Welt. Zum Vorteil aller. Denn es stimmt: „Nur durch innere Wandlung wandelt sich das Außen, auch wenn es noch so langsam nachfolgt.“

### **Mögen alle Wesen glücklich sein!**

*Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden!*

*Was es auch an lebenden Wesen gibt: ob stark oder schwach, ob groß oder klein, ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah, ob geworden oder werdend – mögen sie alle glücklich sein!*

*(Sutta-Nipata 1,8)*

Sie gehören zu den in Südostasien am häufigsten zitierten Versen, die Zeilen über die Liebende Güte aus dem *Metta-Sutta*. Seit Jahrhunderten gelten sie als eine der schönsten und berührendsten Formulierungen der Botschaft des Erwachten: Mögen alle Wesen glücklich sein!

Wo empfindende Wesen leben und agieren, haben sie alle nur ein Interesse und ein tiefes Anliegen. Sie möchten Schwierigkeiten, Unglück und Schmerz vermeiden und Freude und Glück erlangen. Alles Reden und Handeln trägt nur diese Hoffnung in sich: zu erleben, was froh und zufrieden macht, und zu vermeiden, was belastet und quält. Was immer wir darunter konkret verstehen mögen, stets geht es um die Erfüllung, Freiheit und inneren Frieden.

Dies zu erkennen und anzuerkennen ist gleichermaßen einfach wie schwierig. Auf der intellektuellen Ebene wissen wir es vielleicht, aber in der konkreten Situation übertönen meist die eigenen kleinen oder großen Wünsche und Sehnsüchte diese Einsicht. Sie lassen uns nicht unmittelbar sehen, dass der Wunsch nach Wohl-Sein alle Wesen verbindet und sie in ihrem Streben danach eins sind. Und wie oft macht uns das in unserem Innern verspürte Verlangen glauben, dass unser privates Glück ohne die Berücksichtigung der anderen, ja sogar gegen deren Interessen durchsetzbar ist. Und wie oft handeln wir entsprechend.

Wer sich die Worte des *Metta-Sutta* ins Gedächtnis ruft und sie dort verankert, bewahrt sich vor einer fatalen Verengung seines Horizontes. Der Wunsch nach Glück ist universell, und unser Wohlwollen kann ebenso unbeschränkt werden wie das eines Buddha. Wenn es das (noch) nicht ist, kann es doch dahin wachsen und irgendwann aufhören, Ausnahmen zu finden und Unterschiede zu machen – zwischen Menschen oder Tieren, zwischen Wesen, mit denen wir direkt zu tun haben, und solchen, zu denen nur mittelbarer Kontakt besteht. Ob jemand einflussreich oder unbedeutend ist, bekannt oder unbekannt, ‚nützlich‘ oder ‚schädlich‘, sympathisch oder unsympathisch, spielt dann keine Rolle mehr. Und ebenso wenig, ob jemand bereits geboren wurde, ob er jung oder alt ist oder erst nach Geburt strebt. Mögen alle Wesen glücklich sein!

### **Sich selbst zum Gleichnis machen**

*Da führt man sich vor Augen: ‚Mir ist mein Leben lieb, ich möchte nicht sterben. Ich ersehne Wohl und schrecke vor Schmerz zurück. Würde mich einer des Lebens berauben, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht wäre. Wenn aber nun ich einem anderen, dem auch sein Leben lieb ist, der ebenfalls nicht sterben will, sondern genauso Wohl ersehnt und vor Schmerz zurückschreckt, das Leben rauben würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?‘*

*Wer sich das so vor Augen führt, dem liegt selbst das Umbringen von Lebendigem fern und der bringt auch andere dazu, das Töten zu lassen. Er redet der Schonung des Lebens das Wort: ‚Das ist die angemessene Lebensführung in Taten‘, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.*

*(Samyutta Nikaya 55,7)*

Wie weiß man, was andere Menschen bewegt? Worauf sie Wert legen und was ihnen am Herzen liegt? In aller Regel braucht man nicht lange zu grübeln oder zu fragen. Es genügt, sich zu betrachten und festzustellen, was man selbst sehr gerne oder auf gar keinen Fall erleben möchte. Wir sind betroffen und verletzt, wenn uns etwas entrissen wird, was wir

lieben und wertschätzen. Und umgekehrt freuen wir uns natürlich, wenn wir das bekommen oder behalten dürfen, was das Leben schöner macht und woran das Herz hängt. Wie es mir geht, so geht es jedem. Und wer sich als Beispiel sieht, weiß unmittelbar und mit großer Überzeugungskraft, was zu tun und zu lassen ist.

Wie oft sehen wir das ‚Du‘ deutlich vor uns, doch wir fühlen nicht, was es empfindet. Wir sind auf sein Äußeres fixiert, aber seine Innenwelt entzieht sich dem direkten Anblick. Wir nehmen seinen Körper und seine Handlungen wahr, aber nicht direkt, was sich in Geist und Gemüt abspielt. Eine Brücke zur Überwindung dieser Kluft ist die Reflexion der Worte des Buddha, die er an die Bürgerinnen und Bürger des Städtchens Veludvara richtet. Schaut euch selbst an, betrachtet eure Empfindungen und Reaktionen, wenn euch etwas Unangenehmes widerfährt, rät er dort. Und führt euch die Wirkungen und Gefühle vor Augen, wenn die Menschen euch wohlwollend und zuvorkommend begegnen. In jedem von euch geschieht das Gleiche. Wer das nicht nur irgendwo in seinem Intellekt als abstraktes Wissen abgespeichert hat, sondern als lebendige Wahrheit bei sich bewahrt, wird sein Tun und Lassen unweigerlich danach richten. Wer sich selbst zum Gleichnis nimmt, kann auf Dauer anderen nicht das antun, was ihm selbst zuwider und unangenehm ist.

In dem zitierten Wort des Buddha wird zugleich das Gut genannt, das in aller Regel als das höchste und wertvollste gilt: das eigene Leben. Ich hänge am Leben und an meiner Gesundheit wie jeder Mensch und jedes fühlende Wesen. Wäre mein körperliches Dasein bedroht, müsste mich das ängstigen, und würde meine Unversehrtheit verletzt, bedeutete das für mich Schmerz und Kummer.

### **Die Gabe der Furchtfreiheit**

*Da verwirft jemand das Töten, steht ab vom Töten. Dadurch aber, dass er vom Töten absteht, gewährt er unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das ist die erste Gabe ...*

*Da verwirft jemand das Stehlen, geschlechtliche Ausschreitung, das Lügen und den Genuss von Rauschmitteln ... Das sind die anderen vier Gaben.*

*(Anguttara Nikaya 8,39; gerafft)*

Nicht zu töten bedeutet nicht bloß das Nichtbegehen einer unwürdigen und schrecklichen Tat. Im Sinne der buddhistischen Ethik heißt Nicht-Töten vor allem, sich innerlich ganz und gar von einer geistig-seelischen Haltung zu entfremden, aus der eine solche äußere Handlung erst hervorgehen kann. Wenn jemand das Töten ‚verwirft‘, dann betrachtet er es nicht länger als eine annehmbare Möglichkeit des Handelns. Sie bleibt definitiv ausgeschlossen, weil sie völlig ungeeignet ist, um dem eigenen wie auch dem fremden Glück näher zu kommen.

Doch freilich besteht zwischen Nicht-Töten und Nicht-Töten ein gewaltiger Unterschied. Wer bringt schon unter gewöhnlichen Umständen jemanden um – selbst wenn Verlangen, Neid oder Ärger als denkbare Motive uns nicht fremd sind? Aber ist uns bewusst, wie sehr unser eigenes Leben generell davon abhängig ist, dass andere Wesen ihr Leben dafür lassen? Immer wieder und sogar im unspektakulären Normalfall des Alltags, weil wir essen, wohnen und uns kleiden und viele Dinge des Lebens genießen wollen? Weil die bewusste oder unmerklich stattfindende Ausweitung und Ausbeutung unseres Lebensraumes die Existenzbedingungen anderer Menschen, aber genauso von Tieren und Pflanzen zerstört? Erst wer die Übung auf sich nimmt, die Schädigung oder gar die Vernichtung von Leben zum eigenen Nutzen und Vorteil zu minimieren, wird entdecken, wie weit ‚Harmlosigkeit‘ reicht und wie vieldimensional das Praxisfeld ‚Nicht-Töten‘ ist.

Der Buddha betont: Die bewusst und mit Bestimmtheit gezogene Grenze des Nicht-Tötens und Nicht-Verletzens unter keinen Umständen zu überschreiten heißt tatsächlich ein kaum

hoch genug einzuschätzendes Geschenk machen: die *Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung*. Im Zusammensein mit solchen Frauen oder Männern braucht niemand um das zu bangen, was ihm am allerliebsten ist – sein Leben und seine körperliche Unversehrtheit. Man kann sich uneingeschränkt sicher fühlen. Diese empfundene unbedingte Gefährlosigkeit lässt tief aufatmen und entlastet.

Das gilt umso mehr, wo auch die vier anderen Grundregeln der buddhistischen Ethik beachtet werden: Nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde, weil dann niemand um mich herum um sein ‚Mein‘, seinen Besitz, seine materiellen Güter fürchten muss. Sich nicht zu sexuellem Fehlverhalten hinreißen zu lassen, denn so bleibt die Würde des tatsächlichen und möglichen Partners unangetastet und intakte Beziehungen werden nicht mutwillig zerstört. Nicht bewusst zu lügen und Unwahrheiten zu verbreiten, denn sie würden die Zuhörenden irreführen und ihnen so direkt oder indirekt Schaden zufügen. Und schließlich um eines klaren und besonnenen Geistes willen auf den Genuss von Drogen und bewusstseinsstrübenden Mitteln zu verzichten; mit der Folge, dass meine und deine Interessen nicht aus Unachtsamkeit oder aus Unbeherrschtheit beeinträchtigt werden.

Warum aber verleiht diese Haltung des Nicht-Schädigens ‚unermesslich‘ vielen Wesen die *Gabe der Furchtfreiheit*? Ist denn die Zahl derer, mit denen ich zu tun habe, nicht doch sehr begrenzt? Sicher, wenn wir allein dieses eine Leben im Auge haben. Doch der Buddha erinnerte immer wieder daran, dass sich Leben und Erleben fortsetzen, über den Tod und über viele Tode hinaus. Wer eine ethisch geprägte Motivation mit einem entsprechenden Verhalten zu einem unverlierbaren Charakterzug von sich macht, schont tatsächlich unnennbar viele Wesen – all die nämlich, die ihm im Laufe seiner unabsehbar langen Existenz noch begegnen werden.

### **Allverwandtschaft**

*Nicht leicht ist irgendein Wesen zu finden, das nicht schon irgend einmal auf dieser langen Wanderung eure Mutter gewesen wäre oder euer Vater oder Bruder oder Schwester oder Sohn oder Tochter. Und wie ist das möglich? Unausdenkbar ist ein Anfang dieser Daseinsrunde, nicht zu entdecken ein Beginn der von Unwissenheit gehemmt und von Begehren gefesselten Wesen, die immer wieder den Samsara durchheilen, den Samsara durchwandern.*

*(Samyutta Nikaya 15,14-19)*

Die ganze, mit bloßem Denken gar nicht hinreichend zu fassende und nur gleichnishaft erahnbare Dimension des *samsara*, des Daseinskreislaufes der Wesen, klingt in diesen Sätzen an. Nicht allein, dass unser Leben schon vor der so genannten Geburt bestand und sich nach dem so genannten Tod fortsetzen wird: Dieses Geborenwerden und Sterben, das Wandern von Existenz zu Existenz währt schon so lange, dass wir allen Wesen bereits begegnet sind – unter den verschiedensten Umständen und in jeder denkbaren Rolle. Jedem waren wir schon Vater und Mutter, Sohn und Tochter, Bruder und Schwester, und sie waren es uns ebenfalls. Das mag als Metapher oder wortwörtlich verstanden werden. Wie auch immer wir uns entscheiden, wo haben hier Gedanken von Getrenntsein und Fremdheit oder das Gefühl von Missachtung gar oder Feindseligkeit Bestand? Wo lassen sich da über die ‚zufällige‘ momentane Ungleichheit von Aussehen, Verhalten, sozialem Status hinaus noch essentielle Unterschiede ausmachen?

Illusionäre Wunschvorstellungen und unrealistische Erwartungen halten uns in diesem Kreislauf von Geborenwerden, Altern und Sterben fest. Sie verhindern, dass wir das erleben, was ausnahmslos jeder braucht und sucht: Glück und inneren Frieden. Wenn alle dieselbe Unfreiheit und Ungeborgenheit erleben, wie sollte dann etwas anderes entstehen als ein Empfinden der universellen Verbundenheit und der ungeteilten Solidarität? Und wie könnte

man im ständigen Anblick von Mutter und Vater, der eigenen Kinder und Geschwister etwas anderes empfinden als Wohlwollen?

### **Der Spiegel**

*„Weißt du, Rahula, wozu man einen Spiegel braucht?“ „Man braucht ihn, um sich zu betrachten.“ „So musst du dich immer wieder betrachten, wenn du etwas tust, wenn du etwas redest, wenn du etwas denkst. Wenn du vorhast, etwas zu tun oder zu reden oder zu denken, dann musst du dich so betrachten: würde das, was ich tun oder reden oder denken will, mir schaden oder einem anderen schaden oder beiden schaden, so ist es unheilsam und Leid bringend; und wenn du beim Betrachten merkst, dass es schädigen würde, dass es unheilsam und Leid bringend sein würde, dann musst du es, wenn du irgend kannst, nicht tun oder reden oder denken. Wenn du aber merkst, dass es weder dir noch einem anderen noch beiden schaden würde, dann darfst du es tun oder reden oder denken.“*

*(Majjhima Nikaya 61)*

Wie oft ‚wissen‘ wir sehr wohl, was angebracht und unangemessen, was richtig und falsch ist, und dennoch folgen wir gewohnheitsmäßigen Handlungsmustern und momentanen persönlichen Interessen. Klarheit und Umsicht fehlen, die uns zu wahrhaftig souveränen Menschen machen könnten. Daher mahnt der Buddha in dem kurzen und aufschlussreichen Dialog mit seinem Sohn Rahula Besonnenheit und Achtsamkeit an: Wenn du etwas tun willst, prüfe zuerst, welche Folgen es hat – für dich, den anderen und für euch beide zusammen. Kommt diese Prüfung zu dem Ergebnis, dass die beabsichtigte Handlung den Betroffenen schadet, dann lass sie sein. Verfolge sie nicht weiter. Weder im Denken noch im Reden noch im Tun. Es genügt mitnichten, dass du selbst einen Vorteil aus einem Vorhaben ziehst. Es ist nur akzeptabel, wenn aus ihm für niemanden eine Beeinträchtigung erwächst bzw. wenn es für alle nutzbringend ist.

Die Schlüsselworte sind Selbstbeobachtung und Geistesgegenwart, die uns im rechten Moment die gültigen Maßstäbe ins Gedächtnis rufen, um unserem Tun Richtung und Ziel zu geben. Wachheit betrifft nicht allein das Schmieden von Plänen für die Zukunft. Sie ist nicht minder für den jetzigen Augenblick gefragt, in dem ich gerade etwas mache, sage oder überlege. Und ganz genauso geht es um den Blick zurück. Ich habe etwas gedacht, ausgesprochen oder erledigt und frage mich danach: War das gut? Für mich selbst? Für die Familie, die Nachbarn, die Gesellschaft, das Leben auf diesem Planeten überhaupt? Oder war es das nicht? Selbst wenn ich dann nichts ungeschehen machen kann, so korrigiere ich doch meine geistige Orientierung und richte mich wieder auf das heilsame Ganze aus.

### **Wie eine Mutter**

*Niemand betrüge oder verachte einen anderen. Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man keinem irgendwelches Unglück.*

*Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenztes Gemüt entfalten.*

*(Sutta-Nipata 1,8)*

Es ist hilfreich, wenn der Verstand sagt, was gut und richtig ist, wenn das Denken Weitsicht besitzt und der Geist stets klar und wach bleibt. Doch genügt es nicht, auf den Kopf alleine zu setzen. Er braucht Unterstützung durch Gewöhnung an und Vertrautheit mit dem richtigen Tun. Er bedarf auch einer emotionalen Basis. Nur wo eine starke innere Neigung zu rücksichtsvollem und wohlwollenden Handeln besteht, wird es mehr sein als ein löblicher, aber doch nur gelegentlich sich ereignender erfreulicher Akt. Die Einsicht muss das Herz berühren und nachhaltig wandeln.

Der Buddha empfiehlt, als Richtschnur die liebende vorbildliche Mutter zu nehmen, wenn sie ihr Kind sieht. Sie liebt unter allen Umständen ihr Kind, empfängt es immer mit offenen

Armen, ist voller Wärme, Anteilnahme und Zuneigung und erwartet nichts dafür zurück. Das ist es, was *metta* ausmacht, die der Buddha oft in einem Atemzug mit drei anderen herausragenden Herzensqualitäten nennt: Mitempfinden (*karuna*), Mitfreude (*mudita*) und Gelassenheit (*upekha*).

Wie eine liebende Mutter ihrem einzigen Kind, so sollen wir allen Wesen ohne Ausnahme begegnen, rät uns der Buddha mit *Metta-Sutta*, und gar nicht mehr unterscheiden zwischen Angehörigen und Außenstehenden, zwischen Nahestehenden und Fremden, befreundeten und unbekanntem Menschen. Ein solcher liebevoller Geist setzt und kennt keine Grenzen mehr. Er misst nicht länger und ist selbst nicht länger messbar, es ist unbeschränkt, ungebunden, allumfassend.

Das hört sich (fast) schon übermenschlich an, und in einem gewissen Sinn ist das auch so. Sicher kennen wir die Qualitäten von Liebe, Mitempfinden, Freude und Gelassenheit, wir spüren sie bei uns selbst in geringerem oder größerem Umfang oder wir erleben sie im Umgang mit anderen. Aber wir haben kaum den Wunsch, sie mehr zu entfalten und zu einem bestimmenden Wesenszug machen. Zur Grundmelodie in uns, die keine falschen oder unpassenden Töne mehr kennt und deren Rhythmus ausschließlich diesen einen Klang trägt. In der buddhistischen Tradition wird dieser erhabene innere Zustand in seiner Vollendung ganz treffend *brahmavihara* genannt, ‚Aufenthaltort Brahmas‘, ‚göttliche Wohnstätte‘ oder ‚himmlische Seinsweise. Wo Wohlwollen, praktische Solidarität, Heiterkeit und Gleichmut uneingeschränkt und fortdauernd erlebt und verkörpert werden, dort ist ‚Himmel‘ tatsächlich.

## MEHR ALS SICH UNSERE SCHULWEISHEIT TRÄUMEN LÄSST Übersinnliches im Buddhismus

„Übersinnliches“ ist nach wie vor ein Thema, das viele Menschen interessiert. Die Verkaufszahlen esoterischer Publikationen stimmen, ein wohl sortierter Psychomarkt umfasst eine große Vielzahl umsatzträchtiger Bücher. Die neugierige Suche nach Sensationellem und unergründeten Geheimnissen gibt den Ton an. Telepathie, Telekinese, Out-of-body-Erlebnisse und vor allem das Thema „Kontakte mit dem Jenseits“ fasziniert und beunruhigt zugleich das esoterisch eingestimmte Publikum. Dabei begnügen sich die Autoren meistens damit, altbekannte Phänomene in neuen Varianten zu servieren. Sie werden nicht müde, deren „unvergleichliche“ Bedeutung für unser Wohlergehen zu betonen und Patentrezepte auszustellen, wie sich der Leser selbst zu jenen „höheren Welten“ aufschwingen kann.

Lohnt es für eine Buddhistin oder einen Buddhisten, sich mit diesen Dingen zu beschäftigen? Ist die Frage nach dem Übersinnlichen im naturwissenschaftlichen Zeitalter überhaupt noch ernst zu nehmen?

Soviel vorweg: Mancher mag überrascht sein, wie viele „übernatürliche“ Erscheinungen in den alten buddhistischen Schriften zu finden sind und wie selbstverständlich sie dort erwähnt werden. Die frühe buddhistische Überlieferung sieht sich damit in Übereinstimmung mit Aussagen über die christlichen und nicht-christlichen Mystikerinnen und Mystiker. Allerdings ist der Stellenwert des Übersinnlichen für die menschliche Befreiung im Kontext der Belehrungen des Buddha eine ganz andere.

### Transzendierung der Sinnesgrenzen

Als Sinneswesen leben wir mit und von den Kontakten, die wir über die fünf Sinnesorgane mit der wahrnehmbaren äußeren Welt herstellen. Tast-, Schmeck- und Riechsinn werden in unmittelbarer Berührung mit den Dingen aktiviert. Erst das Hören und noch mehr das Sehen überwinden räumliche Distanz. Freilich haben auch diese Sinnesfähigkeiten – einmal ganz abgesehen von individuellen Unterschieden – eine recht begrenzte Reichweite. Wie eng aber sind sie wirklich?

Immer wieder spricht der Palikanon vom „himmlischen Gehör“, das *über menschliche Grenzen hinausreichende*, mit dem man *beide Arten der Töne* hört, die *himmlischen und die irdischen*, die *fernen und die nahen*. (*Majjhima Nikaya* 12, 73, 77 und 108; *Digha Nikaya* 2 und 6) Damit ist die Befähigung zum Hören von Gesprächen, von Musik und Geräuschen weit über die normalerweise physisch vorgegebene Hördistanz hinaus gemeint. Die Entfernung des Tonereignisses vom wahrnehmenden Subjekt spielt dabei keine Rolle mehr. Die Konzentration auf den interessierenden Klang genügt, um ihn zu vernehmen, wo immer auf dieser Welt er sich ereignen mag.

Mehr noch. Das „himmlische Gehör“ reicht sogar in „jenseitige“ Daseinsräume hinein.<sup>1)</sup> Mahamoggallana, einer der beiden Hauptjünger des Buddha, sei als Beispiel erwähnt, der regelmäßig Stimmen jenseitiger Wesen vernimmt und so u.a. von einer geplanten Verschwörung Devadattas gegen Buddha Kenntnis erhält. (*Culavagga* 7,2)<sup>2)</sup>

Ähnliches gilt für das „himmlische Auge“, das selbst entfernteste Sehobjekte erfasst. Wieder sei von Moggallana berichtet, der diesmal mit dem geistigen Auge eine weit entfernt tobende Schlacht zwischen den Heeren König Pasenadis von Kosala und dem seines Nachbarvolks der Licchavierschaut. (*Parajika* 4,95)<sup>3)</sup> Mahamoggallana hat auch einen voll entwickelten „Blick nach drüben“, und ihm sind nicht-irdische Wesen und ihr Schicksal sichtbar. Im *Samyutta Nikaya* handelt eine ganze Gruppe von Texten (19. *Samyutta* 1-21) davon. Immer sind es Menschen, deren unheilvolles karmisches Handeln bei den *peta*, in der „Geister-Welt“ zur

Auswirkung kommt und leidvolle Erfahrungen mit sich bringt. Ihre dortige unschöne Gestalt und ihr leidvolles Erleben sind in den Jenseitsvisionen des Mönches klar ersichtlich.

Neben dem Hellhören und Hellsehen erfahren wir von der Möglichkeit, den emotional-geistigen Zustand anderer Menschen unmittelbar zu erfassen. Wie ihre seelische Grundtendenz ist, was sie gerade empfinden, welche Absichten und Gedanken sie haben, können wir normalerweise nicht direkt wahrnehmen. Wir machen uns ein Bild, indem wir aus der Mimik, der Stimmlage oder charakteristischen Bewegungen unseres Gegenübers Schlüsse ziehen. Nicht auf Vermutungen angewiesen ist jemand, der *der anderen Wesen, der anderen Personen Herz und Gemüt durchschaut* und erkennt, ob es *begehrlich, gehässig, irrend, gesammelt, hochstrebend, edel, beruhigt und erlöst* ist oder nicht. Diese Befähigung des Geistes zur ‚Herzensdurchschauung‘ wird in den Lehrreden oft erwähnt. (*Digha Nikaya 2; Majjhima Nikaya 12, 73, 77, 108* u.a.)

Eines Tages, anlässlich der *Uposatha*-Zeremonie, schweigt der Buddha beharrlich trotz mehrfacher Aufforderung, wie an einem solchen Feiertag üblich vor der Mönchsgemeinde die Ordensregeln zu rezitieren. Diese Versammlung ist unrein, gibt er zu verstehen. Ein Mönch inmitten der Gemeinschaft, der sich als Asket ausgibt, ist ein Schwindler, verdorben und ohne Moral. Der Erwachte hat den Betreffenden durchschaut, obwohl dieser sich in der gegenwärtigen Situation durch äußeres Verhalten nicht verraten kann. Nach diesem Vorfall sieht sich Moggallana ebenfalls in der Runde um. Intuitiv merkt er nun selbst, wer gemeint ist, geht zu ihm hin und führt den heftig Widerstrebenden schließlich am Arm gepackt aus dem Kreis. (*Anguttara Nikaya 8, 20*)

Dieser Blick ins Innere eines Menschen bezieht sich auch auf seine Gedanken. Als Anathapindika, ein reicher Kaufmann aus Rajagaha und späterer Gönner des Ordens, dem Buddha das erste Mal begegnet, spricht dieser ihn sofort mit seinem Nachnamen Sudatta an, und nicht mit seinem sonst bekannten und üblichen Ehrennamen Anathapindika. Der Kaufmann hatte zuvor insgeheim gedacht, ein Erwachter müsste auch seinen Familiennamen kennen und würde ihn wohl als Anrede gebrauchen. Dem Buddha entgeht diese Gedankenspielerei nicht, und er gibt es zu erkennen. (*Samyutta Nikaya 10,8*) Ebenso wenig bleibt es dem Erwachten verborgen, wenn etwa einer seiner Schüler die Lehren falsch aufgefasst hat oder abwegigen Ideen anhängt. Der Betreffende muss seine irrige Ansicht nicht einmal aussprechen. (*Majjhima Nikaya 109*)

Dem Buddha ist augenfällig, was den Geist eines anderen bewegt, selbst wenn es sich um ein übermenschliches Wesen handelt. Dass sich beispielsweise ein Brahma namens Baka in den Glauben verstiegen hat, unsterblich zu sein, entgeht ihm bei einer Unterredung nicht. Um ihm zu helfen, begibt sich der Erwachte zu dieser Gottheit, kann ihn jedoch von seiner falschen Meinung (zunächst wenigstens) nicht abbringen. (*Majjhima Nikaya 49*) Umgekehrt erkennt ein weiterer Bewohner der Brahma-Sphäre, Brahma Sahampati, die Absicht des gerade eben zum Buddha erwachten Siddhartha Gautama, den Dharma nicht zu lehren. Zu tiefgründig scheint ihm diese Wahrheit und zu verblendet kommen ihm die Menschen vor, um sie zu begreifen. Die besorgte Gottheit bewegt ihn am Ende doch, seine befreiende Weisheit weiterzugeben – aus Mitleid zu den ohne Belehrung verlorenen Wesen. (*Majjhima Nikaya 26 und 67*)

Mit dem Erlangen der Buddhaschaft fallen die uns gesetzten Begrenzungen des Geistes ganz. Nach der Vollendung seines langen und mühevollen spirituellen Läuterungsweges ist Siddhartha Gautama mit seinen ‚Weisheitsdurchbrüchen‘ in eine unvergleichliche Dimension der Erfahrung und des Wissens hineingewachsen.

Die erste dieser intuitiven Einsichten enthüllt dem in tiefer Meditation Versunkenen in einer überwältigenden Rückschau seine vergangenen Existenzen. 91 Weltzeitalter zurück reicht der Blick auf frühere Daseinsformen, mit all ihren Einzelheiten. Ihm wird bewusst, wo er einst geboren wurde, welchen Namen er trug, welchen Stand, Beruf und Familie er besaß, welches

Glück und Leid ihm widerfuhr und unter welchen Umständen er schließlich starb, um alsbald anderswo wiedergeboren zu werden ...

Im darauf folgenden ‚Zweiten Wissen‘ ist es die Weltenwanderung der anderen Wesen, die von ihm geschaut wird, und zugleich die karmische Gesetzmäßigkeit, nach der sie sich vollzieht. Der Buddha begreift unmittelbar das Gesetz von Saat und Ernte, das die Wesen seit anfanglosen Zeiten ihrem Denken und Handeln gemäß wiedererscheinen lässt. In menschlicher, in unter- oder in übermenschlicher Form.

Das ‚Dritte Wissen‘ schließlich durchdringt die Existenz ihrem innersten Kern nach, es zeigt das Leben in seiner ganzen Traumhaftigkeit und Unzulänglichkeit. Diese Stufe der Weisheit bedeutet aber zugleich auch die endgültige Erlösung von jeder Verletzbarkeit. In seinen vier berühmten Wahrheiten fasst der Buddha diese Einblicke zusammen: Das ist das Leiden, das sind seine Ursachen, das ist die Möglichkeiten der Befreiung, und das sind die acht Schritte, die aus allem Elend herausführen. (*Majjhima Nikaya 12, 53, 73, 77 und 108; Digha Nikaya 2*) Einem befreiten Geist ist das Schicksal schon Verstorbener nicht verborgen, der Buddha erkennt das *Verschwinden und Wiedererscheinen der Wesen*. Nahe dem Städtchen Nadika kommt Ananda, der langjährige Begleiter und Helfer des Buddha einmal auf dieses Thema zu sprechen. Ihn interessiert, was denn aus diesem oder jenem Anhänger geworden ist, der früher einmal in der Stadt lebte. Ob ihnen ihre spirituelle Praxis geholfen und zu welchen Fortschritten sie geführt hat, will er wissen. Punkt für Punkt gibt der Buddha Auskunft, über jeden einzelnen weiß er Bescheid. (*Digha Nikaya 16*)

Der Erwachte kann auch zukünftige Ereignisse und Entwicklungen vorhersehen. Er kann sagen, welchen Weg die Menschen in ihrem gegenwärtigen Leben und nach ihre Tod gehen und in welchem der fünf Daseinsbereiche sie wieder Geburt annehmen werden. (*Majjhima Nikaya 12*) Bezüglich seines eigenen Ablebens teilt er seinen engsten Schülern den genauen Zeitpunkt und den Ort mit, an dem er seinen letzten Leib ablegt. (*Digha Nikaya 16*) Oder er sagt etwa den künftigen Aufstieg der zu seiner Zeit noch kleinen Stadt Patali (Pataliputta) am Ganges voraus, aus der bald die über die Jahrhunderte blühende Metropole Patna werden soll. (*Digha Nikaya 16*) Umgekehrt prophezeit er dem eigenen Orden 500 Jahre des Wachstums und der Blüte und den anschließenden langsamen Verfall. (*Culavagga 10,1,6*)<sup>4</sup>

### **Jenseitskontakte**

‚Übersinnlich‘ hieß bisher: Wahrnehmung jenseits der gewohnten Bahnen. Es kommt ein aktiveres Moment hinzu, wenn es jetzt um Kommunikation, um den Gedankenaustausch und Zwiesprache zwischen Wesen in unterschiedlichen Daseinsbereichen geht.

Im Palikanon sind Passagen, die Begegnungen des Buddha mit Himmelswesen schildern, keineswegs außergewöhnlich. Gilt doch der Erhabene als Lehrer der Menschen und der Götter. So erscheint beispielsweise der Göttersohn Hatthaka im Jetahain bei Savatthi vor dem Erwachten, weil sich mit ihm unterhalten möchte. (*Anguttara Nikaya 3,128*) Der Götterkönig Sakka sucht Gautama wiederholt auf, um tiefe Fragen über die Daseinswirklichkeit zu stellen und sich Belehrungen geben zu lassen. (*Majjhima Nikaya 37; Digha Nikaya 21*) Solche Besucher müssen nicht immer nur einzelne Jenseitige sein. In der Längeren Sammlung der Lehrreden (*Digha Nikaya 20*) ist die Rede davon, dass eine große Zahl von Gottheiten aus den zehn Weltgegenden herbeiströmt; sie möchten ihren Lehrer und die Jünger sehen und ihnen ihre Ehrerbietung erweisen. In den letzten Stunden des Erhabenen, kurz vor seinem Erlöschen, sind es ihrer gar so viele, die dicht gedrängt bis nahe an seinem Sterbelager stehen, dass in einem Umkreis von zwölf Meilen keine Stelle ausgespart bleibt, sei sie auch nur so groß wie die Spitze eines Haares. So jedenfalls weiß es die Überlieferung. (*Digha Nikaya 16*) In den kanonischen Schriften lesen wir ebenfalls über Kontakte zu Verstorbenen, die sich als solche zu erkennen geben und als ganz bestimmte Persönlichkeiten zu ihren früheren Lebzeiten zu identifizieren sind. Sie heißen im Kanon *devaputta* (Göttersohn) bzw. *devadhitaro*

(Göttertochter), und ihnen ist ein ganzes Kapitel im *Samyutta Nikaya* gewidmet. So begegnet uns dort Uttara, der von dem Mönch Ananda als der einstige Kaufmann Anathapindika wiedererkannt wird. (*Samyutta Nikaya 2,19*) Ein weiteres Beispiel gibt eine Scharenfürst genannte Gottheit ab, der sich bei dem Buddha meldet und bekennt, niemand anderer als der einstige König Bimbisara, ein Zeitgenosse und Anhänger des Buddha, zu sein. In der sich anschließenden Unterredung beschreibt der Verstorbene sein gegenwärtiges Befinden, seine Pflichten und Aufgaben. (*Digha Nikaya 18*) Bimbisara, zu Lebzeiten Herrscher über das Reich Magadha, war von seinem machthungrigen Sohn Ajatasattu ermordet worden und wurde nach eigenem Bekunden in einer höheren Welt wiedergeboren.

Gelegentlich treten der Buddha und manche seiner Mönche ihrerseits mit Jenseitigen in Verbindung. Die Begegnung mit Brahma Baka wurde bereits erwähnt. An dieser Stelle ist zu ergänzen, dass sich der Erwachte dafür in die übermenschliche Lebenssphäre dieser Gottheit begibt. (*Majjhima Nikaya 49 und 50*) Das gleiche tut der Mönch Mahamoggallana, der in die Götterwelt Sakkas empor steigt und ihn im Dharma unterweist. (*Majjhima Nikaya 37*) Bei dieser Gelegenheit erfahren wir mancherlei über die Gestalt und die Wesensart der dort Lebenden sowie über die äußere Pracht dieser lichtvollen Sphäre. Auf eine solche ‚Astralreise‘ geht auch ein namentlich nicht genannter Mönch, der eine Antwort auf eine Frage sucht, die ihn schon länger beschäftigt. Ihn interessiert, wo denn wohl die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft ohne Überrest untergehen. Statt den Buddha um Aufklärung zu bitten, wechselt er in die jenseitigen Daseinssphären und erkundigt sich. Zunächst bei dem Gefolge der ‚Vier Großen Könige‘, dann bei den ‚Vier Großen Königen‘ selbst, dann bei den ‚Göttern der Dreiunddreißig‘ usw. bis hinauf zu Brahma. Er durchläuft eine ganze Hierarchie von Götterwelten und Gottheiten – allerdings ohne Klarheit zu finden. (*Digha Nikaya 11*)

Regelmäßig ist den Berichten zu entnehmen, dass ‚räumliche‘ Entfernung in diesem Zusammenhang überhaupt keine Rolle spielt. Das Geschiedensein der Menschen von den Jenseitigen misst sich nicht in Kilometern, es ist eine Frage der Bewusstseins Ebenen. Der Übertritt von ‚hier‘ nach ‚da‘ geschieht unmittelbar. Wenn wir schlafen und von einem fernen Land träumen, geschieht das ebenfalls spontan. Gleichermäßen unerheblich ist der Zeitfaktor. *Schnell wie ein kräftiger Mann den gebeugten Arm auszustrecken und den gestreckten Arm zu beugen vermag*, so schnell vollzieht sich der Schritt nach drüben, drückt das eine stehende Wendung aus. (*Majjhima Nikaya 26, 37 und 67; Digha Nikaya 11, 14 u.a.*)

### **Macht über die Materie**

Die Fähigkeit zur Überwindung bemerkenswerter Distanzen in nicht nennbarer Zeit kennt auch eine sehr diesseitige Variante. Eines Tages hält sich der Erhabene in der Ganges-Stadt Patali auf. Eingeladen von zwei hohen Beamten des Staates Magadha, Sunidha und Vassakara, nimmt er an einem festlichen Essen teil. Am Ende verlässt er Patali durch eines der großen Stadttore und begibt sich zum Fluss. Der führt zur fraglichen Zeit Hochwasser und ist nur schwer und unter Gefahren zu überqueren. Mancher Reisende besteigt einen Kahn, eine Fähre oder ein selbst gebautes Floß. Der Buddha aber benötigt nichts von allem. Wie selbstverständlich verschwindet er von der einen Seite des Stromes, um sogleich am anderen Ufer wieder zu erscheinen. (*Digha Nikaya 16*)

Der andersgläubige, magiegewaltige Asket Bahiya Daruciriya, der von dem Buddha und seiner einzigartigen Lehre hört, tritt eine ‚magische Reise‘ an, um den Erwachten möglichst bald zu besuchen. In nur einer Nacht durchmisst er die gewaltige Strecke von seinem damaligen Aufenthaltsort am indischen Ozean bis nach Savatthi, wo der Buddha gerade weilt. (*Udana 1,10*)<sup>5)</sup>

Erwähnenswert ist ebenfalls ein Gespräch zwischen dem Erwachten und einem Geistwesen namens Rohitassa. Der erinnert sich an eine seiner früheren Geburten als Mensch. Damals war er ein geistmächtiger Einsiedler und versuchte, durch Gehen das Ende der Welt zu

erreichen. Er schaffte es nicht, obwohl er durch die Lüfte schreiten konnte, einhundert Jahre seines Lebens ausschließlich seinem großen Ziel widmete und seine Geschwindigkeit geradezu unvorstellbar war. In der Zeit, die ein geübter Bogenschütze benötigt, um einen leichten Pfeil über den Schatten einer Palme zu schießen, legte er einen Schritt zurück, so weit, wie das östliche vom westlichen Meer entfernt ist, sagte Rohitassa selbst. Und dennoch starb er unvollendeter Dinge. (*Anguttara Nikaya 4,45*)

Diese Vorkommnisse scheinen jeder Naturordnung zu widersprechen. Hier haben die Gesetze der Materie, des Raumes und der Zeit allem Anschein nach keine Gültigkeit mehr. Der Buddha und andere spirituell besonders begabte oder fortgeschrittene Menschen gewinnen mit ihrer Psyche Macht über das Dasein! Die physischen Gegebenheiten unterliegen mit einemmal geistigen Gesetzen bzw. dem Einfluss des Willens.

Erstaunlich ist zunächst der Bezug zum eigenen Körper. Er erscheint plötzlich von verblüffender Leichtigkeit und Gewandtheit. Kaum, dass er der Schwerkraft unterliegt. Ja, nicht einmal seine solide Gegenständlichkeit scheint gegeben.

Einen wichtigen Hinweis in diesem Zusammenhang gibt die schon erwähnte Begegnung des Buddha mit dem Göttersohn Hatthaka in einem Klostergarten vor den Toren Savatthis. Dieses Geistwesen nimmt vor dem Erhabenen vorübergehend eine irdisch sichtbare Gestalt an. Doch etwas Merkwürdiges geschieht. Es ist ihm nicht möglich stehenzubleiben. Er kann sich nicht aufrecht halten. Wie Öl in den Boden versickert und zerrinnt, so die Schilderung unseres Textes, sinkt er immer wieder ein. Erst nach der Aufforderung seitens des Erwachten, willentlich einen gröberen stofflichen Körper anzunehmen, ist das Problem gelöst. Hatthaka kann nun gerade und sicher stehen. (*Anguttara Nikaya 3,128*)

Offensichtlich ist die Leiblichkeit von Menschen und anderen Wesen nicht in dem Maße vorgegeben und unveränderbar, wie wir es allgemein unterstellen. Nach beiden Richtungen gibt es Wandlungsmöglichkeiten: Der grob-stoffliche Körper kann vorübergehend in einen fein-stofflicheren und der fein-stoffliche in einen gröberen verwandelt werden. Nach den Aussagen des Buddha bestehen speziell im Menschen die grob-materielle und die fein-stoffliche Gestalt sogar gleichzeitig nebeneinander, oder besser, ineinander verwoben. Wir besitzen einen sichtbaren Körper aus Fleisch, Knochen und Blut und einen subtilen, für den nicht Sensibilisierten transzendenten Körper, der gewissermaßen einer anderen Schwingungsebene angehört. Er ist *formhaft, geistig gestaltet, mit allen Gliedern versehen und Sinnen begabt*.

Der Erwachte sagt lapidar, dass es möglich ist, diesen feinstofflichen und mit der Fähigkeit des Denkens, des Fühlens und Wollens versehenen Körper aus dem grob-stofflichen hervorgehen zu lassen. Wie ein Halm, den man aus seiner Blattscheide, oder wie ein Schwert, das man aus der Scheide zieht und mit ihm dann macht, was man will. Wer besonders darin geübt ist, kann schon zu Lebzeiten auf dieser subtilen Ebene bzw. in dieser subtilen Gestalt agieren. Er hat den Fleischkörper nur zusätzlich. Ja, das eigentlich Lebendige ist gar nicht der feste Körper, mit dem wir uns gewöhnlich identifizieren, sondern sein inneres Gegenstück. So wie eine Schlange das Lebewesen ist und nicht der Korb, in dem sie sich zeitweise aufhält und auf den wir irrtümlich starren. (*Digha Nikaya 2; Majjhima Nikaya 77*)

Danach kann das Phänomen der ‚magischen Reisen‘ auf zweifache Weise gedeutet werden: entweder im Zusammenhang einer vorübergehenden Transformierung des leiblichen Körpers auf eine andere Schwingungsebene oder eines zeitweiligen Ausstieges des fein-stofflichen Leibes aus dem groben.

Andere Beispiele, die im Palikanon beschrieben werden, muten noch märchenhafter an. Der Mönch Dabba tritt schon als Kind in den Orden ein und erreicht im Alter von sieben Jahren die Heiligkeit. Weil er ein begabter Organisator ist, hat er die Aufgabe übernommen, im Kloster für allgemeine Ordnung zu sorgen und den neu ankommenden Brüdern ihre Plätze zuzuweisen. Um in der Nacht für sich und die Mitmönche Licht auf dem Weg zu haben,

bringt er willentlich einen Finger so stark zum Leuchten, dass er wie eine erhobene Fackel wirkt. Für Dabba ist dieser Vorgang so normal wie für uns das Entzünden einer Kerze. Als er stirbt, möchte er niemanden weiter mit seinem Leichnam belästigen. In der Luft schwebend lässt er das Feste und Flüssige seiner materiellen Gestalt in das Feuerelement eingehen und verglüht sie ohne jeden Rest.<sup>6)</sup>

Die ‚Spitze‘ solcher ‚Machtentfaltung‘, das heißt das absolute Freiwerden von den Bindungen und Beschränkungen durch das Materielle, wird in vielen Texten und stets im selben Wortlaut beschrieben. Dort heißt es, dass man seine spirituellen Fähigkeiten entfalten kann, um schließlich *als nur einer vielfach zu werden, und vielfach geworden wieder einfach zu sein; oder sichtbar und unsichtbar zu werden; auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurchzuschweben wie durch die Luft; oder auf der Erde auf- und unterzutauchen wie im Wasser; auch auf dem Wasser wie auf der Erde zu wandeln, ohne unterzusinken; oder auch durch die Luft sitzend dahinzufahren wie der Vogel mit seinen Fittichen ...* (*Majjhima Nikaya 12, 73 und 77; Digha Nikaya 2*)

Einen prinzipiellen Unterschied zwischen der zu unserem Körper gehörenden und der äußeren Materie gibt es nicht. Beide können durch den Geist beeinflusst werden. In der Parapsychologie werden immer wieder Fälle so genannter Apporte beschrieben. Feste Gegenstände werden von fernen Orten herbeigeholt, ohne dass sich der Träger auf den üblichen Wegen mit seinem physischen Körper dorthin begibt oder irgendein anderes Mittel benutzt, um den Gegenstand auf ‚natürliche‘ Weise durch den Raum transportieren. Entsprechend wird auch im Palikanon berichtet.

Der bereits mehrfach erwähnte Moggallana holt einen Lotosstengel für den erkrankten Sariputta aus dem Himalaya (*Mahavagga 6,20; Culavagga 5,34*)<sup>7)</sup> oder besorgt einen Schössling des Bodhibaumes für Anathapindika und das von ihm gestiftete Kloster. (*Jataka 78, Einleitung*) Magiegewaltig überwindet Moggallana dabei die räumliche Entfernung und materialisiert mühelos die gewünschten Gegenstände, wo sie gebraucht werden.<sup>8)</sup>

Einmal beeinflusst der Buddha durch bloße Geisteskraft den natürlichen Lauf der Dinge. Auf einer Wanderung ist er mit Ananda an ein kleines Flüsschen gelangt. Erschöpft von dem langen Marsch setzt er sich zur Rast nieder. Da er Durst hat, schickt er seinen Begleiter nach einer Schale Wasser. Doch Ananda wehrt ab. Gerade eben ist eine lange Karawane mit fünfhundert Wagen durch die Furt gezogen und hat das Wasser aufgewühlt und schlammig zurückgelassen. Zweimal muss der Erwachte seine Bitte wiederholen, bis Ananda trotz seiner Bedenken einwilligt und geht. Zu seiner Überraschung zeigt sich das Wasser völlig rein und klar. Still und ungetrübt fließt es dahin. (*Digha Nikaya 16*) Die heutige Terminologie würde hier vielleicht von Psychokinese oder Telekinese sprechen, dem Einwirken auf physische Objekte allein mittels geistiger Kräfte.

Schaffte ein machtvoller Gedanke bei den Beispielen eben unmittelbar Wirklichkeit, ist es nun ein Macht-Wort. Angulimala, vormals Wegelagerer und Mörder und später Heiliger im Orden des Buddha, ist mit der Bettelschale unterwegs. Auf seinem Almosengang begegnet er einer Frau, die am Wegesrand liegt. Sie hatte gerade eine Fehlgeburt. Das Erlebnis lässt Angulimala nicht los. Ergriffen vom dem Elend vor seinen Augen, geht er zu seinem Meister und erzählt ihm den Vorfall. Der heißt ihn zurückgehen und vor die Frau treten. Unter der innigen Beteuerung, seit dem Beginn seines heiligen Wandels keinem Lebewesen mehr bewusst das Leben geraubt zu haben, spricht er die beiden gesund. Und sie sind es tatsächlich und auf der Stelle. (*Majjhima Nikaya 86*)

Nicht weniger spektakulär erscheinen die folgenden Ereignisse. Eine Gruppe von Mönchen, die etwas zu lässig hinsichtlich ihrer Aufgaben und Übungen geworden sind, sollen wieder auf den rechten Weg geführt werden. Offensichtlich sind in diesem Fall mahnende Worte allein nicht genug. Der Buddha fordert Moggallana daher auf, die Mitbrüder, die träge geworden und der Weltgläubigkeit wieder verfallen sind, mit etwas drastischeren Mitteln

aufzurütteln. Er rät, eine magische Erscheinung hervorzubringen. Allein mit seiner großen Zehe lässt Moggallana daraufhin wie bei einem Erdbeben das Gebäude erzittern, in dem sich die Mönche befinden. Der dadurch ausgelöste heilsame Schock lässt sich leicht ermessen. (*Samyutta Nikaya 51,14* und *Jataka 299*, Einleitung)<sup>9)</sup>

Ähnlich liest sich eine Anekdote, die in die Mittleren Sammlung der Reden des Buddha Eingang gefunden hat. Der Unterschied besteht darin, dass sich Moggallana nun in der Himmelswelt des Götterkönigs Sakka befindet. Stolz und überschwänglich führt er Moggallana durch seine Paläste und schwärmt von deren Pracht und Schönheit. Wieder lässt der Mönch das Gebäude durch magische Macht wanken und beben. Sein großer Zeh macht die kolossale Burg erzittern, so dass sich sogar dem mächtigen und sonst so selbstsicheren Götterkönig Sakka im ersten Schreck die Haare sträuben. (*Majjhima Nikaya 37*)

### Übersinnliche Erscheinungen

Ist das Übersinnliche nur dem Sensibleren zugänglich, der aktiv in andere Wirklichkeitsbereiche vordringt? In Grenzsituationen bricht das Transzendente in Form ungewöhnlicher und ‚übernatürlicher‘ Ereignisse auch in unsere Normalität ein. Wer solche Erfahrungen macht, macht sie unbeabsichtigt und unfreiwillig und kann sie nicht nach Belieben wiederholen.

Die Darstellung soll mit oft bezeugten Lichterscheinungen beginnen, bei denen die gewöhnlichen physikalischen Erklärungen nicht passen. Ihre Quelle sind weder Sonne noch Mond, noch Feuer oder Elektrizität. Sie sind vielmehr auf eine menschliche oder übermenschliche Wesenheit zurückzuführen.

Bei zwei Anlässen erstrahlt der Körper eines Buddha so intensiv, dass daneben selbst Gold durchwirkte Gewänder blass und unscheinbar aussehen: bei dessen Erwachen und bei dessen Eingehen in das Nirvana. Beide spirituell ganz außergewöhnlichen Geschehnisse spiegeln sich unmittelbar im Materiellen wider. (*Digha Nikaya 16*)

Zu Lichterscheinungen kommt es ungezählte Male bei den schon angeführten Begegnungen übermenschlicher Wesen mit dem Buddha oder anderen Ordensmitgliedern. Die helle innere Befindlichkeit der himmlischen Besucher manifestiert sich äußerlich, ihre seelische Reinheit und Erhabenheit durchdringen den Raum. Als sich der Göttersohn Hatthaka nachts im Jetahain bei Savatthi zeigt, erstrahlt seine Gestalt in leuchtendem Schein, und das ganze umliegende Wäldchen ist erhellt. (*Anguttara Nikaya 3,128*) Nicht anders bei dem himmlischen Geist Rohitassa, der in blendender Schönheit vor dem Erwachten steht und die Umgebung in ein überirdisches Licht taucht. (*Anguttara Nikaya 4,45*) Inneres Wohlgefühl und Freude drücken sich in mannigfaltiger Farbenpracht aus. (*Samyutta Nikaya 2,29*)

Ein solches Leuchten muss nicht auf einen engen Raum begrenzt bleiben. Es kann eine weitläufige Flussaue (*Majjhima Nikaya 133*) oder ganze Landstriche überfluten, wie bei dem Abstieg des Götterkönigs Sakka zur Erde. Der erwählt sich einmal einen Berg in der Nähe eines kleinen Dorfes bei Rajagaha, um vor die Menschen zu treten. In jenem Augenblick entsteht ein so *ungemein heller Abglanz*, dass die Bevölkerung der umliegenden Ortschaften wie gebannt steht und staunend nach der Ursache fragt. Wie Feuer glüht und funkelt die Bergkuppe, in geradezu übermächtigem Leuchten, heißt es. (*Digha Nikaya 21*)

Gelegentlich verschwindet aber auch das Tageslicht unter der Einwirkung dämonischer Wesen. So wird es dunkel um Anathapindika, als er sich in Rajagaha gerade aufmacht, um erstmals den Buddha zu besuchen. Die von üblen Kräften willentlich erzeugte Finsternis soll den Kaufmann erschrecken und ihn an seinem Vorhaben hindern. (*Samyutta Nikaya 10,8*)

Andere Beispiele der Manifestation des Übernatürlichen zeigen die Natur verändert, ihren Rhythmus geradezu gestört. Vornehmlich in den letzten Tagen des Erwachten, bei seinem Tod und während der unmittelbaren Zeit danach tragen sich der Überlieferung gemäß völlig außergewöhnliche Dinge zu.

Gegen Ende seiner langjährigen Wanderung durch den Norden des indischen Subkontinents gelangt der Erhabene in das Land der Maller. Dort, am Ufer der Hirannavati, will er Rast machen und sich in einem Kronwald genannten Hain ausruhen. Außerhalb der eigentlichen Blütezeit stehen zwei der Bäume in voller Knospenpracht, die Blüten fallen in großer Zahl herab und bedecken ihn. Sogar Blüten des himmlischen Korallenbaumes schweben zur Erde herab. Himmlische Weisen sind zu hören, und himmlischer Sandelstaub erfüllt die Luft. Augen, Ohren und Nase sind von nicht-irdischen Sinneseindrücken umflutet. (*Digha Nikaya 16*)

Bei einigen seltenen, ‚weltverändernden‘ Ereignissen im Zusammenhang mit dem Leben eines Buddha erbebt, erzittert und wankt gar das ganze Weltsystem: Wenn ein werdender Buddha in den Leib seiner künftigen Mutter eingeht, geschieht das; wenn er geboren wird, wenn er aus dem Daseinstraum erwacht, wenn er das erste Mal predigt, wenn er den Entschluss fasst zu sterben, und zuletzt, wenn er in die Erlöschung eingeht. (*Digha Nikaya 16*) Welterschütternd sind auch die tiefgründigsten Lehrdarlegungen des Buddha. Werden sie gegeben, geht gleichfalls ein Beben durch den gesamten Kosmos. (*Digha Nikaya 1; Anguttara Nikaya 3,126*)

Das Eindringen des Transzendenten in unsere Erfahrungswelt umfasst die unbelebte und genauso die belebte Natur. So üben auch jenseitige Wesen positiven oder negativen Einfluss auf die Menschen aus. Sie können Ratgeber und Helfer sein, indem sie aufgrund ihrer in mancher Beziehung größeren Erfahrung wichtige Hinweise geben oder rettende Warnungen aussprechen.

Nach seinem Erwachen will der Buddha seine ehemaligen Lehrer aufsuchen, um ihnen seine Entdeckungen mitzuteilen. Als Dank sollen Alara Kalama und Uddaka Ramaputta als erste die ‚Vier Edlen Wahrheiten‘ erfahren. Von Gottheiten erfährt der Erhabene jedoch, dass beide kürzlich gestorben sind und er sie nicht mehr an den Stätten ihres früheren Wirkens aufsuchen kann. (*Majjhima Nikaya 26*) Der Asket Bahiya Daruciriya, der uns bereits begegnet ist, hält sich für vollkommen; er glaubt, bereits ein Heiliger zu sein. Ein ihm wohl gesonnenes und spirituell überlegenes Geistwesen erkennt diesen Irrtum, es warnt Daruciriya vor seiner Selbstüberschätzung und zeigt ihm, wie er sie durchschauen kann. Auf diesem Weg kommt der Asket an seinen künftigen Lehrer und an die befreiende Wahrheit. (*Udana 1,10*)

Kommen wir noch einmal auf den Tod des Erwachten zurück. Die Maller, auf deren Stammesgebiet der Buddha in das Nirvana eingegangen ist, wollen den Leichnam alsbald zur Bestattung davontragen. Doch sind sie trotz aller Anstrengung nicht in der Lage, den toten Körper aufzunehmen. Sie sind ratlos. Eine Erklärung für die ungewöhnliche Situation gibt der Mönch Anuruddha, der die Szene beobachtet: Eure Absicht ist es, die sterblichen Überreste des Erwachten nach den gewohnten Zeremonien zu verbrennen, die Absicht der Gottheiten ist eine andere. Daher hindern sie euch an der Ausführung eures Vorhabens. Etwas Ähnliches geschieht wenig später, als der Scheiterhaufen entzündet werden soll. Selbst nach mehreren Versuchen lässt er sich nicht entflammen. Die anwesenden Gottheiten vereiteln es. Der Grund? Der ehrwürdige Mahakassapa ist mit einer größeren Gruppe von Mönchen noch unterwegs, um der Zeremonie beizuwohnen. Offensichtlich sollen sie noch rechtzeitig eintreffen. (*Digha Nikaya 16*)

Wie gesagt ist die Beeinflussung durch Jenseitige nicht nur positiv, sondern dem Charakter jener über- und untermenschlichen Wesen und ihren wohlwollenden oder üblen Absichten gemäß. Nach den Aussagen der Texte werden Menschen von Geistwesen gelegentlich belästigt oder kommen durch sie sogar zu Tode. (*Anguttara Nikaya 3,57*)

Ein böser Dämon ist es, der eine ganze Karawane in der Wüste irreleitet, so dass Mensch und Tier elend zugrunde gehen und seine Opfer werden. Der Geist animiert die Unglücklichen, ihre Vorräte an Wasser, Holz und Futter für die Tiere wegzuwerfen; angeblich, um unnötige Last loszuwerden. Schon bald sei das Ende der Einöde erreicht, behauptet der Ungeist, und

die Karawane dann wohl versorgt. Der gutgläubige Führer der Reisenden fällt auf die Täuschung herein und führt die ihm Anvertrauten allesamt in den Tod. (*Digha Nikaya 23*)

Selbst der Buddha und seine Mönche sind vor derartigen Einwirkungen nicht sicher, auch wenn ihnen kein ernsthafter Schaden entstehen kann. Der Dämon Alavaka versucht sein Spiel mit dem Erwachten und droht, ihm den Geist zu verwirren, ihm das Herz zu spalten ihn schließlich in den Ganges zu schleudern, wenn er eine Frage nicht richtig beantworten kann (*Samyutta Nikaya 10,12 = Suttanipata, Buch 1, Kap. 10*). Ganz ähnlich das Suciloma-Sutta, in dem zwei übermütige Dämonen vorkommen, die den Erwachten belästigen. (*Samyutta Nikaya 10,3 = Suttanipata, Buch 2, Kap. 5*) Ein übermütiger Unhold versucht sich an Sariputta und versetzt ihm während der Meditation einen heftigen Schlag auf den Kopf, kann aber zum Glück nur einen leichten Kopfschmerz verursachen. (*Udana 4,4*)

Eine sehr weitgehende Form der Beeinträchtigung durch jenseitige Wesen sei am Ende noch erwähnt: die Besessenheit. Damit ist ein vorübergehendes Besitzergreifen des irdischen Körpers durch ein Geistwesen gemeint, wodurch der Leidtragende weitgehend oder ganz die Kontrolle über seine Gliedmaßen und seine Bewegungsfähigkeit verliert.

Auf seiner Wanderung durch das Land der Bhagger hat der schon vielfach zitierte Moggallana unter Mara, listiger Verführer und Verkörperung des Bösen schlechthin, zu leiden. Der ist ihm in den Bauch gefahren und hat sich im Darm festgesetzt. Dort verursacht er körperliche Beschwerden. Der Mönch fühlt sich dumpf und bleiern. Darauf setzt er sich nieder und beobachtet genau, was in ihm vorgeht. Er erkennt den Unhold und fordert ihn auf zu weichen. (*Majjhima Nikaya 50*) Mara ergreift bei einer anderen Gelegenheit im Dorfe Pancasala Besitz von einer Gruppe Brahmanen und bringt sie dazu, dem Buddha die Almosenspeise zu verweigern. (*Samyutta Nikaya 4,18*)

In brahmischer Welt ist eine Gottheit zeitweise von Mara besessen, der durch deren Mund zu Buddha spricht und ihn auf den falschen Weg bringen will. (*Majjhima Nikaya 49*; ähnlich *Samyutta Nikaya 2,30*) Andererseits bekennt Moggallana, dass er in längst vergangenen Zeiten selbst einmal ein Mara namens Dusi gewesen ist und sein Unwesen getrieben hat. Damals scheute er ebenfalls nicht davor zurück, Frauen und Männer heimzusuchen und sie für seine unguuten Zwecke zu missbrauchen. Einmal benutzte er den Körper eines kleinen Jungen, in den er hineinfuhr, um mit einer Scherbe nach einem Mönch zu werfen und ihn zu verletzen. (*Majjhima Nikaya 50*) Eine Besessenheit in guter Absicht, nämlich um den Betroffenen aufzurütteln, liegt dem *Sanu-Sutta* zugrunde. (*Samyutta Nikaya 10,5*)

## Ergebnis

Übersinnliche Erscheinungen finden im Palikanon oft und in den vielfältigsten Varianten Erwähnung finden. Sie begleiten und durchweben das religiöse Geschehen um den Buddha und die Mitglieder seines Ordens. Der Buddha benennt sogar namentlich die Nonnen und Mönche, die auf dem Gebiet der ‚Geistesmacht‘ besonders fortgeschritten sind und sich vor anderen hervortun. An der Spitze stehen der schon oft erwähnte Mahamoggallana sowie die Nonne Uppalavanna. Als mit dem himmlischen Auge mehr als andere begabt werden Anurudhha und Sakula genannt. Culapanthaka hingegen ist besonders befähigt, einen geist-erzeugten Körper zu schaffen. Ausnehmend gut an ihre früheren Existenzformen erinnern können sich Sobhita und Bhaddha Kapilani, während Sagata neben Dabba in außergewöhnlichem Maße das Feuelement beherrscht. (*Anguttara Nikaya 1,24*)

Aber die Schwierigkeiten des Themas beginnen, wenn es nicht mehr nur um eine bloße Bestandsaufnahme geht, sondern um eine Würdigung. Wo liegt der Realitätsgehalt dieser Aussagen? Kommt ihnen überhaupt ein solcher zu? Handelt es sich bei ihnen um einen unbuddhistischen Fremdkörper in den Texten? Um eine spätere Einfügung, eine Konzession an den Volksglauben, der von irrationalen Elementen lebt und das Wunderbare liebt? Oder lässt sich das Gesagte widerspruchsfrei, ja sinnvoll in die Gesamtlehre des Buddha einordnen?

Generell lassen sich die skizzierten Phänomene als Grenzüberschreitung charakterisieren, und zwar in dreifacher Hinsicht: Übersinnliche Fähigkeiten zu haben heißt, dass die normale Wahrnehmungsfähigkeit der äußeren Sinne, die sonst begrenzte Erkenntnisfähigkeit des Geistes (des inneren Sinnes) sowie die gewohnten Handlungsspielräume mehr oder weniger stark erweitert sind.

Gewöhnlich ruft schon der Gedanke an eine solche Möglichkeit Skepsis oder Unglauben hervor. Wenigstens in einer säkularen und materialistisch geprägten Kultur. Der Grund dafür ist der tief verwurzelte Glaube an eine objektive Welt. Ihr wird eine vom Betrachter unabhängige Existenz unterstellt. Auch wenn die in ihr wirkenden physikalischen, chemischen und biologischen Gesetze nicht immer verstanden werden, wird deren (alleinige) Geltung doch anerkannt.

Ein zweiter Aspekt dieses Dogmas ist die Überzeugung, dass wir Menschen und die anderen Lebewesen Teil der Natur sind, aus ihr hervorgegangen, durch sie geschaffen und damit auch gezwungen, derselben Ordnung zu folgen wie sie. Die Phänomene des Übersinnlichen passen nicht in diesen Rahmen. Sie werden daher nicht ernst genommen, sie erscheinen unreal und als Produkte ungezügelter Phantasie.

Dagegen steht eine der Hauptlehren des Buddha, die besagt, dass die Basis der Existenz gerade nicht eine autonome materielle Welt ist, sondern das Erleben einer solchen Welt. Alles, was wir vom Dasein und uns selbst wissen, kommt durch (unsere) Wahrnehmung von ihnen. Real sind Gegenstände und Situation durch ihr Erscheinen. Ich bin nicht in der Welt und habe Bewusstsein von den Dingen und meiner Person, sondern Ich und Welt sind zwei Pole eines einheitlichen Bewusstwerdungsprozesses. Subjekt und Objekt sind konstituierende Elemente einer kontinuierlichen Abfolge ganzheitlicher Erlebnisse.

Und wie kommen die wiederum zustande? Für den Erwachten sind beide, Ich und Welt, Projektionen der Psyche. Geistige Kräfte entwerfen Szene um Szene einer immer nur erfahrenen Wirklichkeit, die wir in ihrem Verlauf Leben nennen. In einem tiefen Sinn ist alle vorgefundene Realität eine imaginierte Realität. Wie der Traum der Nacht dem Schläfer beängstigende oder beglückende Bilder präsentiert und ihn auf überzeugende Weise in die unglaublichsten Situationen versetzt, ist das Leben auf seine Weise Schöpfung von Herz und Geist. Einem Traum kommt es gleich, in dem Ich und Welt ein-ge-bildet werden. Die Welt ist ‚ein geistig Ding‘, und Täuschung ist der Stoff, aus dem sie geschaffen ist.

Was zu konkreter Erfahrung wird oder werden kann, bestimmen also nicht die Gesetze des materiellen Seins, sondern die Gesetze der Psyche. Und ganz gemäß deren Qualität erscheint alles Dasein hell oder dunkel, leicht oder bedrückend, weit oder begrenzt; erscheint das Ich schön oder hässlich, glücklich oder unglücklich, einflussreich oder hilflos. Ein grober Wahn kann nur eine grobe Welt mit einem groben Ich hervorbringen, feinere Formen der Illusion entsprechend subtilere Erscheinungen.

Der unbelehrte Mensch ist sich dieser Zusammenhänge nicht im mindesten bewusst. Seine Aufmerksamkeit gilt den Objekten der Wahrnehmung, nicht aber dem Vorgang der Wahrnehmung selbst und dem permanenten Wechsel ihrer Inhalte. Und schon gar nicht fragt er, woher denn die auftauchenden Erlebnisse stammen, was die Bedingungen ihres Da-Seins und ihres So-Seins sind. Er hat nicht die leiseste Ahnung, dass er die trügerischen Bilder der Wirklichkeit selbst geschaffen hat. Der Magier hat seine Kunst vergessen, staunend steht er den eigenen Werken gegenüber. Und er rechnet genauso wenig damit, dass er diesen Daseinstraum verändern und sogar auflösen kann, so wie er ihn zusammengesponnen und verdichtet hat. Der unbeirrte Glaube an die Realität der Materie und deren unbedingte Solidität hält ihn hingegen in Raum, Zeit und Kausalität gefangen, so wie er sie kennt.

Hinzu kommt seine emotionale Abhängigkeit. Das Verlangen nach den gewohnten sinnlichen Eindrücken und Freuden, das Verlangen nach sichtbaren, hörbaren, riech-, schmeck- und tastbaren Objekten fesselt den Willen an diese seine Welt. Der Durst nach Sinnesgenuss, die

ständig genährte Erwartung der Befriedigung, die Sehnsucht nach Erfüllung durch materielle Dinge und Erlebnisse fixiert ihn auf das unmittelbar vor Augen Liegende.

Der Erwachte hat dem ein Ende gesetzt. Als Buddha ist er aus dem Daseinstraum erwacht. Seine Einsicht in die Gewordenheit und die Bedingtheit jeder Welterscheinung hat alle bisherige Unwissenheit zerstört. Für einen Erwachten besteht die Gebundenheit des Träumenden an die Gesetze des Traumes nicht länger. Die Materie hat ihr Eigensein und ihre vermeintliche Überlegenheit verloren. Der Erhabene hat sie als Vorstellung, als Form gewordene und jetzt zerstörte Illusion erkannt.

Buddhaschaft heißt Freisein von jeder Zu- und Abneigung, das Stillwerden des Verlangens, das Ende von Habenwollen und Seinwollen. Dem von sinnlichem Begehren befreiten Geist ist die ganze ‚Welt‘ eine beherrschbare Größe. Er ist nicht mehr zwanghaft an bestimmte Situationen oder äußere Gegebenheiten gebunden. Er ist frei in seiner Selbstäußerung, ungehindert in seiner Betätigung im ‚Sinnlichen‘ wie im ‚Übersinnlichen‘. Die festen Bindungen an die grobe stoffliche Welt sind zerrissen, die Identifikation mit ihr ist aufgebrochen. Frühere Lebens- und Erlebensweisen haben ihre machtvolle Selbstverständlichkeit und Faszination verloren.

Aus manchen biographischen Hinweisen wird ersichtlich, dass diese Transformierung bei dem Buddha das Ergebnis eines langen Wandlungs- und Umerziehungsprozesses über viele Leben hinweg war. (*Digha Nikaya 6; Anguttara Nikaya 8,64*). Mit seinem allmählichen Fortschreiten stellten sich bei ihm die beschriebenen Fähigkeiten ein. Die Nüchternheit und Gelassenheit des Erwachten im Umgang mit diesen Dingen lässt jedoch aufmerken. Ihm ist das Übersinnliche durchaus alltäglich und ohne jeglichen Sensationswert. Für ihn hat es die gleiche Normalität wie für uns unser vertrauter Erlebnishorizont. Oder richtiger, er sieht im Übersinnlichen die gleiche Scheinhaftigkeit, Sinnlosigkeit und Unfreiheit wie in jeder anderen Welterscheinung. Warum sollte er sie dann besonders beachten oder schätzen? Das bedeutet, dass paranormale Fähigkeiten nicht Ziel und Zweck des spirituellen Übungsweges sind, sondern bestenfalls sekundäre Nebenerscheinung. Sie sind wohl ein Ertrag, aber keineswegs der höchste *Lohn der Asketenschaft*. (*Digha Nikaya 2*)

Der besteht nur in der völligen Beendigung von Täuschung und Unwissenheit und der damit verbundenen völligen Unverletzbarkeit. Dazu müssen Ich-Illusion und Welt-Illusion restlos aufgelöst werden. Ein unterstützender Schritt in diese Richtung kann die Einsicht in die Relativität der ‚harten Fakten‘ und die Transzendierung eingespielter geistiger Blockaden sein. Aber das Gebiet des Übersinnlichen ist nicht die ‚wahre Welt‘, dort findet sich nicht das ‚echte Selbst‘, dort spielt sich nicht das ‚eigentliche Leben‘ ab, wie uns die Esoterik so gerne glauben macht.

Das Übersinnliche ist nur in einem eingeschränkten Sinn über-sinnlich, denn noch immer findet Sinneswahrnehmung statt. Noch immer gibt es Sehen, Hören, Erkennen, nur ist es weniger begrenzt und weniger grob-gegenständlich. Das Übernatürliche ist auch nicht eigentlich über-natürlich, denn es bewegt sich weiter im Bereich der fünf Daseinsfaktoren (*khandha*). Sie vollführen ihr Blendwerk nach wie vor, nur in anderen Modifikationen. Noch immer bewegen wir uns im Traumgebiet, das auf seine Weise anziehend oder abstoßend, aber nichtsdestoweniger trügerisch ist und vor allem untauglich für das eigentliche Wohl.

Für die endgültige Befreiung sind die so genannten übersinnlichen Fähigkeiten nicht notwendig, nicht einmal als Durchgangsstation. Im Gegenteil, manchen werden sie vom Eigentlichen eher ablenken, auf Nebengleise führen oder zu Überheblichkeit und Missbrauch verführen. Der Rat des Buddha, den ‚Mittleren Weg‘ zu gehen und alle Extreme zu vermeiden, gilt auch jetzt. Das Übersinnliche zu leugnen, ist das eine Extrem, von ihm fasziniert zu sein und es zu überschätzen das andere. Gerade der Nüchterne kann das Übersinnliche anerkennen, ihm ist das Wunder so natürlich wie ihm das Natürliche phantastisch ist. Er durchschaut beides.

Von daher ist auch die Weigerung des Buddha verständlich, seine übermenschlichen Fähigkeiten zu demonstrieren und zu instrumentalisieren. Er hat es abgelehnt, ‚Wunder‘ als unterstützende ‚Argumente‘ für seine Lehre einzusetzen. Auf diese Weise wollte er keine Schülerinnen und Schüler gewinnen. Überzeugen sollte die erkannte Wirklichkeit, auf die er behutsam aufmerksam machte. Beharrlich mahnte der Buddha seine Mönche zu der gleichen Zurückhaltung; Imponiergehabe oder das zur Schau Stellen besonderer magischer Künste lehnte er ab.

Die eigentliche Sensation in dieser Welt ist das ‚Wunder der Belehrung‘. Durch sie wird die für uns unüberbrückbare tiefe Kluft zwischen Geist und Materie, Natur und Mensch, Ich und Welt, Wirken und Erleben eingeebnet. Sie kennt nicht Naturwissenschaft, Psychologie, Ethik und Religion als separierte Wissensgebiete. Sie ist eine Einheit stiftende und alles umfassende Erfahrungswissenschaft. Aber: Ihr Wahrheitsgehalt ist nur teilweise Vernunftgründen zugänglich, das Eigentliche entzieht sich dem bloßen Intellekt und ist nur mit dem Fortschreiten der spirituellen Praxis erfahrbar.

### **Anmerkungen**

<sup>1)</sup> Wobei in diesen Fällen ‚himmlisch‘ das Transzendente, Nicht-Irdische, Feine, Subtile schlechthin meint und nicht allein ein paradiesisches, göttliches Jenseits; es umfasst auch die Welt der *petas*, der ‚hungrigen Geister‘ oder ‚Gespenster‘.

<sup>2)</sup> Zitiert nach Hellmuth Hecker: Mahamoggallano, einer der beiden Hauptjünger des Erwachten, in Wissen und Wandel Nr. 9-10/1976, S. 277

<sup>3)</sup> a.a.O., S. 278

<sup>4)</sup> Zitiert nach Hans Wolfgang Schumann: Der historische Buddha, Köln 1982, S. 138

<sup>5)</sup> Diese Stelle wird zum Teil auch anders interpretiert: Nicht in nur einer Nacht erreicht Daruciriya sein entferntes Ziel, sondern indem er unterwegs jeweils nur eine Nacht bleibt; vgl. Georg Grimm: Buddhistische Meditationen (Nr. 690), Pfullingen 1962, S. 374

<sup>6)</sup> Zitiert nach Hellmuth Hecker: Dabbo, der mit sieben Jahren den Heilsstand erreichte, in Wissen und Wandel Nr. 7-8/1981, S. 247 bzw. S. 253

<sup>7)</sup> Zitiert nach Hellmuth Hecker: Mahamoggallano, a.a.O., S. 281

<sup>8)</sup> a.a.O.

<sup>9)</sup> a.a.O., S. 280

## MEISTER DER GÖTTER UND DER MENSCHEN

### Der Buddha als Lehrer

Wie Religionen und Weltanschauungen Verbreitung finden, und durch wen sie vermittelt werden, sagt schon manches über deren Charakter. Sollen Schwerter überzeugen oder Worte und Vorbilder? Gibt es da den Führer, der bei seinen Anhängern auf unbedingten Gehorsam und blindes Vertrauen setzt, oder den Lehrer, dem es um die Mehrung von Einsicht und Wissen bei seinen Schülerinnen und Schülern geht? Wird Selbstbestimmung groß geschrieben oder gelten Abhängigkeit und Unterordnung? Wollen Belehrungen Einladungen sein, die man nach eigenem Ermessen annehmen oder genauso ausschlagen kann? Oder aber fühlt man sich bei einer Begegnung bedrängt, verpflichtet, einem mehr oder weniger offensichtlichen Druck ausgesetzt? Wie steht es mit den maßgeblichen Köpfen einer spirituellen Gemeinschaft: Sprechen sie aus eigener Erfahrung oder vermitteln sie lediglich Weisheiten, die sie von anderen übernommen haben? Wie weit reichen ihre Kenntnisse und ihre Verwirklichung im Vergleich zu unserem eigenen begrenzten Alltagswissen? Verkörpern jene, was sie predigen, oder sprechen bei ihnen Mund und Hand eine unterschiedliche Sprache?

Diese Fragen stellen sich auch für Buddhistinnen und Buddhisten. Die folgenden Zeilen wollen daher den größten Menschenkenner und bedeutendsten Freiheitskämpfer überhaupt, den Buddha, vorstellen. Oder besser gesagt, sie möchten einige seiner besonders markanten Züge herausarbeiten. Dabei wird der Erwachte als Ratgeber charakterisiert, der sich weder aufdrängt noch verweigert. Stets hält er die Mitte zwischen Nähe und Distanz. Er wird geschildert als jemand, der bei seinem Wirken nie von eigenen Interessen oder persönlichen Absichten geleitet wird und schon gar nicht der Guru ist, der seine Schülerinnen und Schüler zur Bestätigung seines Ego braucht. Weiter erscheint der Erhabene als eine in sich widerspruchsfreie Persönlichkeit. Seine Darlegungen stimmen mit der Realität ebenso überein wie sein Denken mit seinem Reden und Handeln. Wenn er den Anspruch erhebt, der ‚beste Arzt‘ und der ‚höchste Menschheitslehrer‘ zu sein, dann deshalb, weil er uns mit der *Anatta*-Lehre den tiefsten und folgenreichsten Einblick in die Wirklichkeit der Existenz eröffnet. Und schließlich begegnet uns der Erwachte als vorbildlich in der Art und Weise, über den Dharma zu sprechen: mit den richtigen Worten zur richtigen Zeit.

Die Darstellung wirft in erster Linie einen Blick auf Siddhartha Gautama, den historischen Buddha, wie er uns in den frühen Schriften des Palikanons entgegentritt. Dort wird er als der Lehrer der Götter und der Menschen verehrt. Man mag an den Ausführungen ablesen, ob und welche Akzentverschiebungen sich im Laufe der geschichtlichen Entwicklung und der Verbreitung des Dharma innerhalb und außerhalb Indiens ergeben haben. Zweifellos werden Unterschiede etwa zum Lehrer-Schüler-Verhältnis im tibetisch-tantrischen Buddhismus oder zur Erlösergestalt Amitabhas im japanischen Amida-Buddhismus deutlich. Es stellt sich aber an dieser Stelle nicht Aufgabe, dem weiter nachzugehen oder eine Wertung vorzunehmen.

#### **Nähe und Distanz**

Wie alle Mitglieder seines Ordens war der Buddha, mit Ausnahme der Monate der Regenzeit, auf Wanderschaft und zog lehrend von Ort zu Ort. Wenn er vorübergehend irgendwo blieb, vermied er nach Möglichkeit zwei Extreme. Er machte nicht Quartier inmitten einer belebten Stadt oder einem Dorf. Dort waren die Menschen stets zu geschäftig und die Umgebung zu unruhig für ein spirituell ausgerichtetes Leben. Aber auch nicht allzu sehr von den Siedlungen entfernt konnten er und seine Mönche und Nonnen sich aufhalten, waren sie doch vom alltäglichen Almosengang und auch bezüglich der Versorgung mit sonstigen Dingen von der Bevölkerung abhängig. Deshalb durfte die Wegstrecke zu den Häusern nicht zu weit sein.

Diese Gewohnheit entsprach auf der anderen Seite der Haltung, mit der der Buddha den Menschen begegnete und seine Lehre weitergab. Niemals stellte er sich demonstrativ auf einen Marktplatz, um auf sich aufmerksam zu machen und eine Ansprache zu halten. Nie verwickelte er fremde Menschen in ein unerwünschtes Gespräch, schon gar nicht mit dem Ziel der Bekehrung. Nie ging er unaufgefordert in eine Versammlung, um sein Wissen und seine Fähigkeiten lauthals anzupreisen.

Der Erwachte wartete ab. In der Regel sprach es sich sehr schnell herum: ‚Der Erhabene ist in unserer Stadt, in unserem Dorf angekommen. Dort hält er sich auf, diese Unterkunft benutzt er, da macht er Rast, bei dem und dem ist er eingeladen.‘ Wer sich angesprochen fühlte, wer existentielle Fragen auf dem Herzen hatte oder Hilfen für seine Lebensführung brauchte, machte sich alsbald auf den Weg, um das Gespräch und Rat zu suchen. Der Buddha machte sich auffindbar, und zeigte sich offen und zugänglich.

Etwas anderes galt freilich für die Nonnen und Mönche, die in seinem Orden Aufnahme gefunden hatten. Sie hatten sich für ihn als Lehrer entschieden, sich seinem Schutz und seiner Führung anvertraut. Sie wollten den Dharma kennenlernen und ihn praktizieren. Daher war es selbstverständlich, dass der Buddha von Zeit zu Zeit die Initiative ergriff, zu ihnen sprach und sie unterwies. Wenn es sein musste, waren sein Worte deutlich und eindringlich. Besonders, wenn es darum ging, Missverständnisse zu vermeiden und Fehlinterpretationen richtigzustellen.

Der Buddha drängte sich nie auf, er ‚bekehrte‘ niemanden wider Willen, belästigte niemanden mit unwillkommenen Belehrungen, kannte keinen falschen missionarischen Eifer. Er sonderte sich aber auch nicht ab, um weltabgekehrt und anteilslos Suchende ohne Hilfe ihrem Schicksal zu überlassen. Der Buddha war und blieb der ‚Erhabene‘, jedoch ohne jedes Überlegenheitsgefühl und ohne jeden Eigendünkel. Rechthaberei und Besserwisserei waren ihm fremd, unerschütterlicher Gleichmut und ruhige Sachlichkeit bestimmten sein Verhalten. In seinem äußeren Auftreten und mit seiner inneren Würde bewahrte er so stets die Mitte zwischen heilsamer Nähe und wohlthuender Distanz.

### **Nichts für sich**

Die Legende besagt, dass Siddhartha Gautama unmittelbar nach seinem Erwachen eigentlich nicht lehren wollte. Zu tief erschien ihm die soeben gefundene Wahrheit, zu weit entfernt von dem Alltagsverständnis der Menschen. Sie würden ihn nicht verstehen und auch gar nicht verstehen wollen, fürchtete er. Erst auf Bitte des Brahma Sahampati entschloss er sich, es aus Mitempfinden dennoch zu tun. Diese alsbald aufgenommene Lehrtätigkeit dauerte rund 45 Jahre und stand völlig im Zentrum seines Tuns. Nur die unumgänglichen täglichen Lebensnotwendigkeiten, wie Essen und Trinken, die Pflege des Körpers und die wenigen Stunden der Zurückgezogenheit, unterbrachen sie. Dieser uneingeschränkte Einsatz war möglich, weil all die Wünsche und Bedürfnisse, die das Leben eines Menschen normalerweise prägen, für ihn keine Rolle mehr spielten. Was sollten ihm Unterhaltung, die gängigen Vergnügungen und die Suche nach Spaß und Abwechslung? Was bedeuteten ihm die zeitaufwändigen und kräftezehrenden weltlichen Beschäftigungen, denen die meisten seiner Zeitgenossen nachgingen? Auch fehlte ihm jegliches Interesse daran, Aufmerksamkeit zu erwecken oder Anerkennung für seine Person zu bekommen. Ruhm oder Lob waren keine lohnenswerten Ziele für ihn, gesellschaftlicher Einfluss, materieller Besitz oder ein gehobener Lebensstandard ebenfalls nicht. Nie schielte er auf die Größe seiner Gefolgschaft, nie auf die Prominenz und den gesellschaftliche Status seiner Anhängerinnen und Anhänger.

Bei wem Gier und Hass überwunden sind, Zuneigung und Abneigung aufgehört haben – was will der noch für ‚sich‘? Wer nichts für sich braucht, kann ganz für andere dasein. Kein Fragender wurde daher abgewiesen, etwa weil der Buddha nicht gestört werden wollte, ihm die Mühe zu groß war oder er eine andere Tätigkeit bevorzugte. Schon gar nicht war ein

Missbrauch seiner Position denkbar. Abhängigkeit anderer von ihm selbst wollte und brauchte er nicht. Die Grundhaltung des Erwachten den Menschen gegenüber war freundliches Wohlwollen und tiefes Mitempfinden.

In den überlieferten Dialogen fällt deshalb auch immer wieder die Mühelosigkeit auf, mit der der Buddha Brücken zu seinen Gesprächspartnern schlug. Gegenüber einer Dirne und einem Mörder hatte er die gleiche Offenheit wie gegenüber Königen oder hochgelehrten brahmanischen Priestern. Da gab es keine sozialen Schranken, keine Wertung nach Besitz, Bildung und Ansehen. Sympathisch oder unsympathisch, höflich oder unhöflich, zuvorkommend oder ablehnend – all das waren keine Kriterien. Nur der vorhandene Wunsch nach Unterweisung zählte, nur die Suche nach Antwort und Hilfe. Bei seinen Begegnungen war der Erwachte allen Menschen mit ganzer Aufmerksamkeit zugewandt. Aus der intuitiven Schau ihres Charakters wusste er zudem seine Ausführungen auf deren besondere Bedürfnisse und ihr Fassungsvermögen auszurichten.

Hier lag zugleich aber auch die Begrenztheit seiner Möglichkeiten. Mit Bedacht hat sich der Buddha als ein Wegweiser bezeichnet, der wohl in der Lage ist, ein Ziel zu beschreiben, den geeigneten Weg dahin zu zeigen und auf manche Hindernisse und Gefährdungen unterwegs aufmerksam zu machen. Doch sich aufmachen und die vielen notwendigen Schritte dann auch tun, das musste jeder selbst. Das ist nicht unbedingt bequem und spricht nicht jeden an. Vielleicht gerade die heutigen Menschen nicht, die es gewohnt sind, alles schnell und auf Knopfdruck zu bekommen. Doch Siddhartha Gautama war ein Lehrer und kein Erlöser, der allen jede Mühe und Anstrengung abnahm oder abnehmen konnte.

### **Einsgeworden in sich – Einsgeworden mit der Wirklichkeit**

Wer kennt nicht den, der Wasser predigt, selbst aber Wein trinkt? Oder denjenigen, der genau weiß, was richtig und zu tun ist, aber sich selbst in keiner Weise daran hält. Den, der von allem mit Überzeugung spricht, aber doch nichts sicher weiß.

Das ist weniger schlimm, wenn es sich um Alltagsbegegnungen handelt. Man geht darüber hinweg und nimmt solche Personen nicht sonderlich ernst. Aber bei Vorbildern oder Lehrern sind erhebliche Zweifel berechtigt. Umso mehr, wenn es um die entscheidenden Dinge unseres Lebens geht: um die Orientierung auf dem spirituellen Weg. Betrachten wir den Buddha auch einmal aus diesem Blickwinkel.

Zunächst: Der Erwachte lehrte nach eigenem Bekunden kein Wissen aus zweiter Hand; nichts, was er nur von anderen gehört, der Tradition des Landes und dessen Kultur entlehnt oder sich selbst ausgedacht hatte. Jede seiner Äußerungen fußte auf dem unerschütterlichen Fundament der Erfahrung. Eigenes unmittelbares Erleben und seine geistige Durchdringung gehörten bei ihm untrennbar zusammen. Seine Begriffe waren deshalb nie leer, seine Anschauung nie blind. Bei sich selbst hatte er einen unverlierbaren und unirrätierbaren Anblick der tiefsten Realität gewonnen: Alles Gewordene ist vergänglich, unzulänglich und ohne ein eigenständiges Selbst. Was immer es an Dasein, Erleben und Wahrnehmung gibt, besitzt keinen verlässlichen Kern, taugt nicht zu wahren Glück, denn es muss wieder vergehen.

Eine solche Einsicht musste unweigerlich den Erkennenden selbst verändern und in ihm jegliche Neigung zu dem Blendwerk von Ich und Welt auslöschen. Wie könnte ein Verständiger Gefallen an Zerbrechlichem und Unvollkommenem finden? Ohne die verzerrende Perspektive von Zuneigung und Abneigung sah der Buddha die Realität: *yathabhutam* – wie sie ist. Er, das ‚Auge der Welt‘, wie ihn später seine Anhänger nannten, war nicht länger vom verlockenden oder abstoßenden Schein der Dinge geblendet, nicht mehr irgendwelchen Wünschen nach Illusionärem verfallen.

Gewiss war der Buddha hochgebildet, kenntnisreich und von scharfem Verstand. Doch nicht brillante intellektuelle Fähigkeiten zeichneten ihn vor allen anderen aus, sondern eben jene

durchdringende Weisheit. Sie bedeutet nicht nur absolute Klarheit des Geistes, sondern genauso ungetrübte Lauterkeit des Herzens. Weil sein Charakter rein und makellos geworden waren, waren es seine Absichten ebenfalls. Nicht, dass da noch zwei Seelen in seiner Brust gewohnt hätten, wie sie der gewöhnliche Mensch kennt. Nicht, dass es da noch einen Kampf gegeben hätte, um aus vollkommener Einsicht eine ebenso vollkommene Motivation werden zu lassen.

Wir erwarten mit Recht, dass sich diese innere Harmonie bzw. der Gleichklang von Geistigem und Seelischem auch im sichtbaren Handeln widerspiegelt. Natürlich konnte das Denken des Buddha nicht anders sein als seine Rede, seine Rede nicht verschieden von den Gedanken. Was immer er sagte, stimmte mit seinem Tun überein und umgekehrt. Gibt es ein einziges Beispiel dafür, dass er selbst die von ihm gepriesenen fünf *sila*, die moralischen Grundregeln, auch nur im geringsten übertrat? Ein Beispiel für sein Abweichen von den Maßstäben für ‚rechte Rede‘, ‚rechtes Handeln‘ und ‚rechte Lebensführung‘, die das ethische Fundament der achtfachen spirituellen Praxis ausmachen?

Widerspruchsfreiheit der Persönlichkeit und Einklang mit der Wirklichkeit sind Kennzeichen und Bedingung für wirkliche Größe. Bei dem Erwachten waren sie gegeben. Da klafften nicht Anspruch und Realität auseinander, nicht Theorie und Praxis, nicht intellektuelle Anschauung und Erfahrung. Im Erwachten waren sie eingeworden, so wie er eingeworden war mit dem Dharma, der Daseinsgesetzlichkeit. Uneingeschränkt konnte er von sich sagen: ‚Wer mich sieht, der sieht die Wirklichkeit; wer die Wirklichkeit sieht, der sieht mich.‘

### **Verfechter des Anatta**

Nach unserer Anschauung richten sich unser Tun und Lassen. Aus ihnen resultiert unser gesamtes künftiges Erleben. Was von uns im Denken, Reden und Handeln ausgeht – Positives wie Negatives –, kehrt als gutes oder schlechtes Erlebnis zu uns zurück. Das ist der Kern der buddhistischen Karmalehre, und aus diesen wenigen Worten mag man bereits erahnen, wie alles entscheidend es ist, über eine realistische Sicht der Dinge zu verfügen.

Alle Religionen geben geistige Orientierung, und ihre Ratschläge zur Daseinsbewältigung sind sich in manchen Grundzügen oft sogar erstaunlich ähnlich. Von Uneigennützigkeit und Selbstlosigkeit ist fast immer die Rede, von dem Wert bestimmter ethischer Normen und einer entsprechenden Geisteshaltung ebenfalls. Sie gelten als Garanten für individuelles und gemeinschaftliches Wohlergehen. Oft hören wir darüber hinaus noch vom Leben nach dem Tod, von Fortexistenz, von jenseitigen Daseinsweisen und den dortigen Folgen unseres hiesigen Tuns. Schon weitaus seltener erfahren wir dagegen etwas von möglichen Erlebensweisen nach der Übersteigerung jeglicher Sinneswahrnehmung, von meditativen Zuständen tiefer Sammlung und über das in ihnen empfundene unsagbare stille innere Glück. Über den Wert von Großzügigkeit und Weitherzigkeit, über das Befreiende von moralischer Integrität und universellem Wohlwollen, über Transzendenz und Mystik geben uns Christentum, Islam, Hinduismus und andere religiöse Lehren Auskunft. Wenn auch in unterschiedlicher Deutlichkeit und Klarheit und mit unterschiedlicher Betonung einzelner Aspekte. Und auch der Buddha thematisiert diese Themen in aller Ausführlichkeit und mit allem Nachdruck. Warum, fragt man sich vielleicht, soll man dann gerade die Belehrungen Siddhartha Gautamas so hochschätzen? Was unterscheidet den Dharma seiner Essenz nach von den anderen Erlösungslehren?

Ganz sicher: Der Erwachte war ein unermüdlicher Vermittler der eben genannten religiösen Anschauungen, die er als gültig anerkannte. Doch gehen seine Belehrungen und Anleitungen weit über sie hinaus. Es gibt, betont er, eine Lehre, die ‚Erwachten eigentümlich ist‘, die nur von Buddhas gefunden, verwirklicht und vermittelt wird. Das sind die ‚Vier Heilenden (oder Edlen) Wahrheiten: die Wahrheit von der Unzulänglichkeit des Daseins; die Wahrheit von der

Ursache hierfür; die Wahrheit von der Überwindung aller Unvollkommenheit und von der geeigneten Vorgehensweise.

Diese Lehre gründet auf der unmittelbaren Schau der Wirklichkeit bzw. der drei charakteristischen Merkmale jeder Erscheinung: Nichts in der Welt ist von Bestand, alles vergeht, ist wandelbar, unbeständig (*anicca*). Deshalb ist auch nichts in der Welt im letzten Sinne befriedigend, uneingeschränkt glückbringend und erfüllend (*dukkha*). Und schließlich hat nichts in der Welt eine substanzhafte, unbedingte und unabhängige Natur (*anatta*).

Die *Anatta*-Lehre findet sich in keiner anderen Religion, Philosophie oder Weltanschauung. In ihr ist die Entschleierung der Daseinsillusion vollendet und das Tor zur völligen Befreiung geöffnet. Ich, Mein und Welt hat der Buddha als Spiel der fünf Elemente (*khandha*) Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und der Dynamik der Bewusstseinsprozesse durchschaut. Ausnahmslos auf keines von ihnen kann man bauen und seine Hoffnung setzen. Der Durst nach Körperlichem und Geistigem, das Verlangen nach Leben und Erleben sind als die endlos weiter treibenden Kräfte im Daseinsgetriebe entlarvt. Und mit dem ‚Acht Pfad‘ ist endlich die praktische Konsequenz für die endgültige Emanzipation präzise und vollständig beschrieben.

### **Sprache**

Wir gehören nicht zu denen, die dem Buddha persönlich begegnen werden. Wir können ihn nicht unmittelbar erleben, ihn, der den Weg der Vollendung selbst gegangen ist und die Fähigkeit zum Erwachen in seiner Person repräsentiert hat. Seine Ausstrahlung, sein Anblick, seine Belehrungen sind uns nicht unmittelbar zugänglich. Dennoch gehören wir zu den Glücklichen, weil uns seine Worte und Dialoge in beträchtlichem Umfang überliefert sind. Mag auch manches im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen, verändert oder durch die Übersetzung beeinträchtigt worden sein –, noch ist uns der Dharma in seiner ganzen Reinheit, Breite und Tiefe erhalten.

Für die Befreiung des Menschen, sagt der Buddha, gibt es zwei Bedingungen: ‚das Wort des anderen‘, das heißt die übermittelte Erfahrung Außenstehender, und die eigene gründliche Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit. Von dem Buddha kommt nun das erlösende Wort, das im alten Indien schlechthin als ‚Löwenruf‘ galt und von jedem gehört und beherzigt werden kann. Wie die Stimme des Königs der Tiere wahrhaft mächtig ist und alles erzittern lässt, sind die Worte des Erhabenen kraftvoll und alles durchdringend, weil sie den Weg zur höchsten und endgültigen Freiheit zeigen.

Was macht aber daneben die besondere Qualität der Sprache des Erwachten aus? Es versteht sich von selbst, dass nie eine Lüge aus seinem Mund kam. Sie stünde im direkten Gegensatz zu seinem Anspruch, die (verborgene) Wirklichkeit zu zeigen. Wie könnten Lügen Unwissenheit beseitigen, Illusionen vertreiben und Selbsttäuschung aufheben? Wie könnte überhaupt jemand die Unwahrheit sagen, der selbst die Wahrheit verkörpert?

Der Wahrheit verpflichtet zu sein bedeutet jedoch keineswegs, alles Wahre unter allen Umständen auch auszusprechen. Selbstbeschränkung tut not. Wahrheit ist kein absoluter Wert, und Sprache diente dem Buddha letztlich nur der Belehrung von Menschen, die sich in ihrem Dasein zurechtfinden und es meistern wollten. Jeder seiner Sätze diente diesem Zweck und das in vollkommener Weise. Er sprach nur, wenn es für den Betreffenden hilfreich war, und lediglich über Themen mit einem inspirierenden und befreienden Charakter. Daher vermied der Erwachte oberflächliche Gespräche, lockere Plaudereien über die Banalitäten des Alltags, Klatsch und Neuigkeiten über dies und das. Es lag ihm fern, belangloses Wissen über die Gegenwart weiterzugeben, seine Phantasien nutzlos in die Zukunft schweifen zu lassen und mit seiner Erinnerung in Vergangenen zu schwelgen. Die übliche nutzlose Geschwätzigkeit des unerleuchteten Geistes war bei ihm zur Ruhe gekommen und damit der Antrieb, sich mit anderen über letztlich sinnlose Dinge auszutauschen.

Doch auch die Form, in der Wahres gesagt wird, war ihm wichtig. Unfreundlichkeit, Roheit und Barschheit sind ungeeignete Weisen der zwischenmenschlichen Kommunikation; Schimpfen und Zetern, harte und laute Worte nicht weniger. Aggressivität und Grobheit trennen die Menschen, sie beunruhigen, verletzen und erniedrigen den Zuhörer. Wie sollte dergleichen bei einem Buddha, einem Stillgewordenen und Allgütigen, vorkommen können!? Außerdem kannte der Erwachte stets den rechten Zeitpunkt für seine Worte. Er wusste um die innere Bereitschaft seiner Gesprächspartner, eine Wahrheit auch aufzunehmen, und sah umgekehrt ihre Blockaden oder momentanes Unvermögen. Die schönsten Worte nutzen nichts, wenn ihr Sinn den Empfänger nicht erreicht, weil die äußeren Umstände ungeeignet sind, die momentane Gemütsverfassung oder mangelndes Auffassungsvermögen ein Verstehen nicht zulassen. Aus diesen Gründen konnte der Buddha gegebenenfalls auch schweigen.

### **Einladung zur Praxis**

Gerade wir Europäer sind leicht geneigt, das intellektuelle Verständnis zu überschätzen oder es gar für das Eigentliche zu nehmen. Oft verwechseln wir unsere Vorstellungen von der Realität und unsere Begriffe von ihr mit der Wirklichkeit selbst. Wir halten uns schon für Buddhisten, wenn wir einschlägige Bücher gelesen und uns einige Kenntnisse angeeignet haben. Es ist unzweifelhaft richtig, dass uns der Erwachte eine illusionslose Sicht des Daseins, dass er uns Wissen und Verständnis vermitteln wollte. Nicht zufällig steht die ‚Richtige Anschauung‘ ganz am Anfang des ‚Achtfachen Weges‘. Doch wir dürfen nicht übersehen, dass alle danach folgenden Schritte Anweisungen zu konkretem Tun beinhalten.

Mehr noch, die vom Buddha verkündete Wahrheit ist *atakkavacara*, bloßem Denken und logischen Schlussfolgerungen allein nicht zugänglich. Die höchste und letzte Wirklichkeit liegt jenseits des Intellekts. Nicht über andere, bessere oder mehr Informationen, sondern nur durch die völlige Transformation des eigenen Wesens kann man sich ihr nähern.

Den gewonnenen neuen Erkenntnissen sollten die entsprechenden Absichten folgen. Kopf und Herz müssen zusammenfinden. Was ich für richtig, wertvoll und gut halte, muss ich auch wollen. Wie das praktisch aussieht, wie nämlich Verlangen, Aversion und Rücksichtslosigkeit zum Verschwinden gebracht werden können, zeigt der zweite Abschnitt des achteiligen Übungsprogramms. Wer die ‚Richtige Geisteshaltung‘ hat, wird keine Schwierigkeiten mit dem einwandfreien Gebrauch des Wortes haben. Frei von Falschheit und böser Absicht, ohne Härte und alltäglicher Oberflächlichkeit soll die ‚Richtige Rede‘ sein. Viertens und fünftens geht es um eine ethisch-moralische Lebenspraxis (‚Richtiges Handeln‘) und die ‚Richtige Lebensführung‘, die in Beruf und Freizeit jede eigene und fremde Schädigung ausschließt. Das ‚Richtige Bemühen‘ zielt auf die Beseitigung negativer und auf die Förderung positiver Charaktereigenschaften und Gedanken. ‚Richtige Achtsamkeit‘ meint die Schärfung eines unverfälschten Blickes für die Bedingtheit der Realität und Klarheit bei unserem Tun und Lassen. ‚Richtige Sammlung‘ bewirkt endlich innere Beruhigung und Harmonisierung. An die Stelle des einstigen Getriebenseins und der Rastlosigkeit des Geistes treten Zur-Ruhe-Gekommensein und innerer Frieden.

Der Buddha verstand alle seine Belehrungen als Ermutigung und Anleitung, diesen Wandlungsprozess auf sich zu nehmen. Das setzt wohl ein gewisses Maß an Vertrauen voraus, verlangt aber nicht, irgendwelche Dogmen zu übernehmen oder alte Glaubenssätze gegen neue auszutauschen. Der Einladung des Buddha zu folgen heißt in erster Linie, sich (versuchsweise) auf eine veränderte Lebenspraxis einzulassen, ihre Wirkungen selbst zu erfahren und danach zu entscheiden, ob man weiter dabei bleiben möchte.

Der Buddha war weder ‚Buddhist‘ noch lehrte er ‚Buddhismus‘. Kein dogmatisches System von Thesen und Lehrmeinungen im Sinne irgendeines Ismus lässt sich mit Recht auf ihn zurückführen. Was er als Lehrer zahllosen Frauen und Männern vermittelt hat, ist allem voran

eine erprobte und sichere Methode, wie man die Wahrheit über das Leben herausfindet. Anstelle fruchtloser Theorien und nutzloser Spekulationen kam es ihm auf die Tat an. Das ist sein besonderer pädagogischer Ansatz: eine nachdrückliche Einladung zur Praxis.

## BUDDHA, DHARMA UND SANGHA

### Die dreifache Zuflucht

Wir alle suchen eine ‚Zuflucht‘. Wir brauchen festen Boden unter den Füßen, eine sichere Basis, auf der wir unser Leben aufbauen und unsere Schritte lenken können. Wir halten Ausschau nach Antworten auf unsere Fragen, nach Erfüllung unserer Hoffnungen, nach Möglichkeiten, mit unseren Ängsten und Sorgen umzugehen. Eine verlässliche Zuflucht ist es, was uns im Leben am meisten fehlt, denn allzu häufig begegnen wir Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und Ungeborgenheit.

#### **Wo wir Zuflucht suchen**

##### *Angenehme Erlebnisse, wohltuende Gefühle*

Erfreuliche Ereignisse und Situationen, schöne Dinge und nette Menschen – erwarten wir nicht von ihnen Erfüllung und Zufriedenheit? Ob sich das Verlangen nach wohltuenden Gefühlen darin ausdrückt, dass wir nach Besitz streben, dass wir von der Sexualität das totale Erlebnis erwarten, dass wir gerne essen und trinken oder uns mit Kunst, mit Theater und Musik beschäftigen – eines ist dabei immer gleich: Wir erwarten das große Glück oder zumindest Wohlbefinden und Befriedigung im Erleben äußerer Gegebenheiten. Was uns offensichtlich ‚innen‘ fehlt, soll die gegenständliche Welt an Glücksempfindungen ausgleichen. Den Mangel ins uns wollen wir kompensieren, indem wir unsere Sinne auf die Reise schicken und sie alles Erdenkliche einsammeln lassen. Die Augen liefern uns vielfältige und bunte Bilder. Die Ohren suchen und finden klangvolle Töne, die Nase betörende Gerüche, die Zunge will ihren Lieblingsgeschmack, und über die Haut kommen wir in Berührung mit Dingen, die sich angenehm anfühlen. Das Entscheidende dabei: Wenn uns das begegnet, was wir uns wünschen und brauchen, rufen diese Sinneskontakte lustvolle Empfindungen in uns hervor. Wir sind zufrieden und beruhigt – wenigstens für den Moment.

##### *Ideen, Vorstellungen*

Neben den fünf äußeren Sinnen gibt es auch einen sechsten, einen inneren Sinn: den Geist. Von ihm erhoffen wir Wissen und Orientierung. Wir wollen das Leben verstehen, ein schlüssiges und überzeugendes Weltbild haben. „Wissen ist Macht“, sagen wir. Da gibt es viele wichtige Informationen, die wir haben müssen, um uns im Alltag zurechtzufinden. Der Geist als der große Koordinator sammelt und ordnet unsere Erfahrungen und gibt unserem Handeln Richtung und Sinn. Auf unsere Gedanken stützen wir uns, auf die guten und hilfreichen natürlich, aber nicht selten auch auf die irrigen und schädlichen. Viele Menschen sind ganz in ihrer Ideenwelt zu Hause, oft so sehr, dass sie die äußere Realität fast nicht beachten. Sie lieben ihre Ideen und Vorstellungen, ihre persönlichen Theorien und Anschauungen – bis hin zu ganz spleenigen Dingen, die sie faszinieren und ihren Kopf ausfüllen.

##### *Zwischenmenschliche Beziehungen*

Menschen sind soziale Wesen und auf einander angewiesen. Deshalb suchen wir Partner, mit denen wir kommunizieren können und von denen wir Unterstützung erwarten. Im mitmenschlichen Kontakt erstreben wir die Sicherheit, die wir als Einzelpersonen nicht haben. Ehe, Freundschaft oder Partnerschaft, die Familie, der Verein, das ‚Volk‘ oder der ‚Staat‘ – es sind der oder die anderen, von denen ich mir Ergänzung, Zuspruch und Geborgenheit erhoffe. Ich schaffe etwas nicht alleine, aber ich kann mir Hilfe holen. Ich habe eine Frage, vielleicht weiß mein Freund die Antwort. Ich fühle mich einsam und mache deshalb einen Besuch oder rufe jemanden an. Irgendwo wird es schon die Frau oder den Mann geben, dem ich mich ganz

anvertrauen kann und der mir uneingeschränkt Rückhalt gibt.

### *Aktivität*

Selten sind unsere Lebensumstände genau so, wie wir sie benötigen oder gerne hätten. Daher wollen wir sie nach unseren Auffassungen und Bedürfnissen verändern. Wir werden aktiv und bemühen uns, uns ein behagliches Zuhause zu schaffen. Im Großen wie im Kleinen. Die Wohnung soll so oder so aussehen, sie muss vergrößert oder renoviert, neu eingerichtet oder verschönert werden. Im Beruf will ich etwas leisten, und meine Freizeit möchte ich sinnvoll verbringen. Mensch sein heißt aktiv sein und heißt, aus seinen Leben etwas machen, Herausforderungen anzunehmen. Ich denke, rede und handele, um meine persönlichen Ziele zu realisieren. Auf der gesellschaftlichen Ebene sieht es nicht anders aus. Wirtschaft, Handel und Verkehr, aber auch soziale Einrichtungen wie Schulen, Krankenhäuser und Verwaltungen dienen letztlich demselben Zweck: durch Arbeit und Engagement eine Situation zu schaffen, die dem Einzelnen wie der Gemeinschaft ein möglichst sorgenfreies, schönes Leben bietet.

### *Die eigene Person, das Ich*

Auch die eigene Person kann als Zuflucht dienen. In diesem Fall setzen wir alle Erwartungen und Hoffnungen in das Ich und dessen Bestätigung. Mein Ego bedeutet alles. Ich bin wichtig, um mich soll sich alles drehen, ich bin etwas Besonderes. Hauptsache, mir geht es gut und meine Interessen kommen nicht zu kurz. Vielleicht ist man in seinen Körper vernarrt und freut sich, schön auszusehen, gesund und kräftig zu sein, oder aber man schätzt seinen Intellekt und seine Fähigkeiten: Was ich alles weiß! Wie klug ich doch bin! Was ich nicht alles kann! Natürlich soll die eigene Persönlichkeit eine herausgehobene Rolle im öffentlichen Leben spielen – am liebsten als Sport-, Musik- oder Medienstar. Und wenn das – wie wohl meistens – nicht der Fall ist, dann will man wenigstens in seinem Freundeskreis beliebt oder anerkannt sein. Wie auch immer, das Ich ist in diesem Fall Dreh- und Angelpunkt.

### *Zukunft und Vergangenheit*

Wie oft vertagt man die Erfüllung seiner Sehnsüchte auf eine kommende Lebenssituation. Nicht das Jetzt gilt, sondern das Später. Diese Haltung zeigt sich bereits in früher Kindheit und reicht nicht selten bis ins hohe Alter: Wenn ich erst einmal in der Schule bin. Wenn ich erst einmal aus der Schule heraus bin, wenn ich einen Beruf habe, verheiratet bin, geschieden bin, dieses Jahr vorüber, jene Prüfung oder Krankheit überstanden ist. Und schließlich: Wenn ich erst einmal in Rente bin – oder erleuchtet! Ein solches Denken und Fühlen kommt nur schwer zu einem Ende, solange die Gegenwart als unbefriedigend und die Zukunft vielversprechend erscheint. Es sei denn, dass irgendwann eine Kehrtwende eintritt und man nun lieber seine Zuflucht in die Vergangenheit nimmt. Und mit einem Mal heißt es: Ja damals, da war alles besser! Früher war ich gesund und belastbar; die Menschen waren freundlicher und das Leben überhaupt schöner. Setzt man in jungen Jahren gerne voller Erwartung auf das Bevorstehende, schwelgt man im Alter lieber in Erinnerungen und glaubt an die Erfüllung und das Glück längst verflossener Jahre. Nie scheint das wirklich bedeutsam zu sein, was gerade in diesem Moment und an diesem Ort geschieht.

### **Zwischenbilanz**

Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, diese sechs Zufluchten sind das, was unser Leben weitgehend ausmacht. Eine jeweils besondere Mixtur aus diesen Neigungen und Vorlieben, Interessen und Anhaftungen – das sind wir. Was sich auf dem Papier säuberlich trennen und der Reihe nach beschreiben lässt, unsere Biographie enthält vermutlich all das in einer unverwechselbaren Mischung. Versteht sich der eine auch mehr als ein intellektueller Typ und der andere als ein Macher, ist ein Dritter eher ein sozial engagierter und ein anderer

wiederum ein sinnlich geprägter oder künstlerisch veranlagter Mensch: Die Unterschiede sind nur zweitrangig.

Auf der einen oder anderen dieser existenziellen Krücken gehen wir alle durchs Leben. Ihre Bedeutung dürfen wir nicht unterschätzen, denn solange wir nichts Besseres kennen und uns ohne sie frei bewegen können, können wir gar nicht auf sie verzichten. Andererseits darf man sie aber auch nicht überschätzen und für naturgegeben halten. Der Buddha zeigt, dass es sich bei unseren ‚Zufluchten‘ lediglich um Denk- und Verhaltensmuster handelt, die wir uns angeeignet haben. Weil das so ist, können wir sie auch verändern und wieder loslassen.

So variantenreich die bisherigen Strategien, dem Leben eine positive Ausrichtung und sicheren Halt zu geben, auf den ersten Blick aussehen mögen, sie haben eine Gemeinsamkeit. Sie wollen etwas ergreifen oder festhalten. Hinter ihnen steht die bewusste oder unbewusste Absicht, sich etwas Bedingtes anzueignen und sich daran zu klammern. Die Frage ist allerdings, wie weit man mit diesen Allerwelts-Zufluchten tatsächlich kommt.

Der Buddha hat sie alle eingehend untersucht. Und er ist zu dem Ergebnis gekommen, dass keine von ihnen die in sie gesetzten Erwartungen erfüllt. Sie sind nicht verlässlich. Sie bieten allenfalls teilweise und zeitweise Schutz, weisen aber insgesamt schwerwiegende Mängel auf. Sie sind wie ein löchriges Dach, das uns vor Wind und Wetter bewahren soll, durch das es jedoch an verschiedenen Stellen hereinregnet und hereinbläst. So sehr wir daran herumflicken und es ausbessern, wir bekommen es nie ganz dicht.

Wie steht es beispielsweise um unseren Körper, mit dem sich die meisten Menschen sehr stark identifizieren? Vor allem in jungen Jahren können wir zwar leicht dem Eindruck von Dauer, Kraft und Schönheit erliegen, aber die Lebensstatsachen Alter, Krankheit und Tod sind nicht zu leugnen. Wer einen Körper besitzt, kann mit seiner Hilfe viel erreichen und manches Genussvolle erleben. Er ist aber unausweichlich auch mit dessen Verschleiß, mit allerlei Beschwerden und am Ende mit Zerfall und Verwesung konfrontiert. Gesunde Ernährung, Training und Pflege ändern da nicht viel. In einer seiner Belehrungen vergleicht der Buddha die Körperlichkeit deshalb mit einem Schaumgebilde, das sich in der Strömung des Ganges gebildet hat: Aus einiger Entfernung sieht es sehr kompakt und stabil aus, aber wenn man näher hinschaut und den Finger darauf legt, so besteht es fast nur aus Luft. Viel anfangen kann man damit nicht. (*Samyutta Nikaya 22,95*)

Von den Sinnesfreuden behauptet der Erwachte, dass sie einem abgenagten Knochen ähneln. Ein Hund riecht ihn und findet ihn verlockend. Aber wenn er anfängt zu nagen, merkt er bald, dass gar kein Fleisch daran ist. So viel er auch an ihm schnuppert und daran herumkaut, er wird nicht satt. Genauso versprechen die sinnlichen Verlockungen des Lebens immer mehr, als sie halten. Die Erwartungen sind sehr hoch, aber die mit ihnen verbundene Befriedigung kommt nie an sie heran. Man bleibt hungrig. (*Majjhima Nikaya 54*)

Unsere Aktivitäten endlich vergleicht der Buddha mit einer Bananenstaude. Wenn jemand Holz zum Bauen braucht wird er dort vergeblich suchen. Man kann bei einer Bananenstaude keinen festen Kern finden, so sehr man sich auch anstrengen mag. Sie besteht nur aus Blattschalen. Lage schichtet sich auf Lage, Hülle auf Hülle, die nur sich selbst umschließen, darüber hinaus ist nichts. Und entsprechend verhält es sich mit unseren weltlichen Bemühungen. Jedes Tun und Lassen zielt auf etwas Substanhaftes und Stabiles. Doch wird selbst das geschickteste und planvollste Handeln nie etwas Dauerhaftes hervorbringen, weil alles Gewordene doch irgendwann einmal wieder zerbricht. (*Samyutta Nikaya 22,95*)

Wenn das so ist und alle bisher ins Auge gefassten Ankerplätze in unserem Leben den Stürmen nicht standhalten, dann stellt sich die drängende Frage nach einer Alternative. Wo können wir eine wirkliche Zuflucht finden? Eine ohne Führungszeichen, eine zuverlässige, hundertprozentige! Gibt es sie überhaupt? Der Erwachte hat drei genannt: Buddha, Dharma und Sangha.

## Wo wir Zuflucht finden

### *Zuflucht zum Buddha*

Buddhistin oder Buddhist zu werden heißt zuallererst, Zuflucht zu dem Buddha zu nehmen. Siddhartha Gautama ist aber seit über 2500 Jahren tot, wie kann er die ihm zuge dachte Rolle übernehmen? Wer bei dem Buddha Zuflucht nehmen möchte, sollte ihn nicht in erster Linie als eine historische Gestalt betrachten, sondern als ein nicht übertroffenes Vorbild und als Lehrer. Bis heute repräsentiert er die Erfahrung des Erwachens. Er ist auf dem Weg der Befreiung aus Unvollkommenheit und Leiden vorangegangen, hat ihn vielen nachfolgenden Generationen gezeigt und sie ermutigt, es ihm nachzutun. Zuflucht nehmen bedeutet Vertrauen in seine Weisheit und in sein Mitempfinden zu setzen. Aber auch darauf zu bauen, dass dasselbe Potential zur Vervollkommnung in uns vorhanden ist. Jeder Mensch besitzt die Möglichkeit, das nachzuvollziehen, was der Buddha zuerst und aus eigener Kraft vollbracht hat. Zuflucht zum Buddha bedeutet dann die entschiedene Öffnung gegenüber den besten geistigen Qualitäten in sich.

### *Zuflucht zum Dharma*

Dharma ist die (buddhistische) Lehre. Sie beinhaltet die Wahrheiten des Erwachten, wie er sie in unzähligen Reden entfaltet hat. Wir können Zuflucht zum Dharma nehmen, weil die Aussagen des Buddha glücklicherweise in großem Umfang und mit aller Sorgfalt überliefert wurden. Tausende seiner mündlichen Darlegungen sind bis heute – längst auch in schriftlicher Form und in vielen Übersetzungen – verfügbar. An sie kann man sich halten. Aber auch da wäre es zu kurz gegriffen, wollte man den Dharma nur als eine Sammlung von wohl begründeten und überzeugenden Gedanken oder gar Glaubenssätzen begreifen. Der Erwachte hat seinem eigenen Anspruch nach keine ‚Religion‘ erdacht und keine neue Philosophie entworfen, sondern er sprach über nichts anderes als über die von ihm erkannte Daseinswirklichkeit. Und so meint das Wort Dharma (Pali *dhamma*) denn auch beides: die Lehre im Sinne eines ausgearbeiteten gedanklichen Systems und die erfahrbare Realität, die in ihm zum Ausdruck kommt. Wenn wir Zuflucht zum Dharma nehmen, dann nehmen wir letztlich nicht Zuflucht zu irgendeiner ausformulierten Weltanschauung oder einer speziellen Doktrin, sondern zu nachvollziehbaren Tatsachen und zu Erfahrungen, die wir selbst machen können.

### *Zuflucht zum Sangha*

Der Buddha hat im Laufe seiner Lehrtätigkeit vier Arten von spirituellen Gemeinschaften (*sangha*) gegründet: die Gemeinschaft der Mönche, die der Nonnen, der Laienanhänger und der Laienanhängerinnen. Da wäre natürlich naheliegend, Zufluchtnahme als Beitritt zu einer solchen Gemeinschaft zu verstehen; als den Entschluss, sich ordinieren zu lassen und in ein Kloster einzutreten, oder sich einem buddhistischen Zentrum anzuschließen und dort zu lernen und zu praktizieren. Diese Auffassung ist sicher nicht verkehrt, und Abertausende sind ihr im Laufe der Geschichte gefolgt. Aber im Kern ist (wieder) etwas weniger Äußerliches gemeint. Zuflucht zum Sangha meint vielmehr die vertrauensvolle Hinwendung zu Mitsuchenden und Mitübenden, bei denen man Unterstützung finden kann und die uns Vorbild sind. Die beste Zuflucht bietet die Gemeinschaft derer, die ‚in den Strom eingetreten‘ sind (*ariyasangha*). Sie haben einen so tiefen und erhellenden Einblick in die Realität gewonnen, dass sie von nun an nicht mehr anders können, als ihre spirituelle Praxis fortzusetzen, bis sie die letzte und vollkommene Befreiung erlangt haben. Nur wer das Höchste gesehen hat, kann das Höchste vermitteln. Und nur wer seinen Geist auf das Höchste ausrichtet, kann es erreichen.

Natürlich gibt es in den asiatischen Ländern und inzwischen auch im Westen eine formelle Art und Weise, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen. Sie hat damit einen dem

jeweiligen kulturellen Rahmen gemäßen gesellschaftlich anerkannten Ausdruck gefunden. Aber sie erschöpft sich keineswegs darin, dass man lediglich eine traditionelle Formel ausspricht, ein paar Räucherstäbchen anzündet und ein entsprechendes Ritual vollzieht. Es geht in erster Linie um einen inneren Vorgang. Es geht um eine geistige Neuorientierung und die ernsthafte Entscheidung, sich konsequent einer spirituellen Praxis zuzuwenden und sie zu einem konkreten und dauerhaften Übungsweg zu machen.

### *Ethisches Handeln*

Im Zentrum der buddhistischen Ethik stehen die fünf *sila*, fünf grundlegende Verhaltensweisen im Umgang mit dem Nächsten und mit sich selbst. Nicht zu töten ist der erste Ratschlag des Buddha. Er zielt darauf, das Leben und die Gesundheit anderer Wesen zu achten. Nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wird, bedeutet, deren Besitz unangetastet zu lassen. Wer sexuelles Fehlverhalten vermeidet, wird die Integrität und die Würde des möglichen Sexualpartners nicht aus den Augen verlieren. Nicht lügen heißt, niemanden irrezuleiten, zu betrügen oder seine Orientierung durch wissentlich falsche Aussagen zu beeinträchtigen. Keine berauschenden Mittel zu nehmen dient der Klarheit des eigenen Geistes und der Selbstbeherrschung, die im Alltag wie auf dem spirituellen Weg hohe Güter darstellen.

Man kann vielleicht nicht so ohne weiteres erkennen, dass das Einhalten dieser Regeln tatsächlich auf eine besondere und nachhaltige Weise Sicherheit bietet. Manche Zeitgenossen haben zunächst vielleicht mehr das Gefühl der Einschränkung und der Unfreiheit. Wie oft aber hat der Erwachte gelehrt, dass die Welt ein Spiegel ist für das, was wir im Moment sind oder früher waren. Nur das tritt in Erscheinung und kommt als Erlebnis auf uns zu, was einst von uns ausgegangen ist. Die Qualität unserer (vergangenen) Handlungen bestimmt die Qualität der (aktuellen) Erfahrungen im Guten wie im Schlechten. Und das ist der Grund, weshalb die *sila* einen überaus wirksamen Schutz garantieren. Wenn ich mich konsequent an sie halte, wenn ich ungute Dinge unter keinen Umständen tue, dann werde ich irgendwann feststellen, dass auch mich Derartiges nicht (mehr) treffen kann. Das Festhalten an den *sila* ist das Festhalten an (m)einer heilsamen Entwicklung. Mit ihr wird die Welt früher oder später tatsächlich ‚harmlos‘. Im weitesten Sinn. Wer auf moralisch einwandfreies Handeln setzt, kann mit einer gefahrlosen Zukunft rechnen.

### *Gute Herzensqualitäten*

Ethisches Verhalten ist allerdings an Äußerlichkeiten allein nicht festzumachen. Die innere Einstellung, die Absicht, die mit einer Handlung verbunden ist, sie ist die eigentliche Tat. Daher müssen die Beweggründe dem sichtbaren Tun entsprechen. Das Fundament muss stabil sein, sollen die Mauern fest stehen. In der buddhistischen Tradition werden insbesondere vier geistige Grundhaltung hoch geschätzt. Den Anfang macht *metta*. Sie ist die positive Hinwendung zum Nächsten überhaupt. Sie ist eine Haltung des Wohlwollens, der Güte, der Liebe, der Freundlichkeit und Offenheit allen gegenüber. Ich bin nicht alleine auf der Welt, neben mir gibt es viele weitere empfindende Wesen, die wie ich glücklich sein wollen. *Karuna*, eine zweite herausragende Herzensqualität bedeutet ebenfalls Öffnung dem anderen gegenüber, aber sie hat eine zusätzliche Qualität. Sie sieht den Mitmenschen vor allem in seiner Notlage und empfindet sie nach. *Karuna* ist eine aktive, helfende, solidarische Zuwendung, die in die Situation eingreift und sie zum Besseren wendet. Wenn es schon nicht ganz einfach ist, jemanden in seiner Bedrängnis wahrzunehmen und ihm beizustehen, ist es oft sogar noch schwerer, ihn unbefangen in seinem Glück zu sehen. *Mudita* gönnt jedem alles Gute, sie ist freudige Teilnahme an der Freude des Nächsten, ganz ohne Neid und Missgunst, weil man selbst heiter und froh ist. *Upekkha* führt endlich dazu, dass wir gelassen bleiben und souverän über den Dingen stehen können. Nicht gleichgültig oder desinteressiert, aber in der

Weise, dass wir emotional nicht wehrlos von allem hin- und hergerissen werden. Mit *upekkha* können wir in kritischen wie in angenehmen Situationen einen klaren Kopf und ein unbeschwertes Herz bewahren.

Diese vier Motivationen gewähren uns gleichfalls Schutz. Die *sila* helfen, das Zusammenleben zu verbessern und das menschliche Miteinander harmonischer zu machen. Es sind jedoch die genannten heilsamen Geisteshaltungen, die die Garantie bieten, dass wir die *sila* auch ohne Krampf und Zwang einhalten können. Wer ganz aus ihnen heraus lebt, kann gar nicht unmoralisch handeln. Güte und Freundlichkeit empfinden und gleichzeitig jemanden verletzen wollen, das passt nicht zusammen. Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut in sich präsent haben und andere absichtlich schädigen, wie sollte das funktionieren? Die vier ‚göttlichen Zustände‘ (*brahmavihara*), wie sie der Buddha auch nennt, verändern darüber hinaus auch unmittelbar unser eigenes, inneres Lebensklima. Sie geben unserem Dasein einen neuen und unverwechselbar besseren Geschmack. Die Enge des Alltagsgemütes bricht auf, der Geist öffnet sich und wird weit. Viele falsche Fixierungen auf das Ego mit seinen oft kleinlichen Sorgen, Ängsten und Wünschen machen einer ungekannten und befreienden Haltung Platz. Je mehr wir *metta*, *karuna*, *mudita* und *upekkha* in uns entfalten, umso weniger sind wir auf das angewiesen, was um uns herum passiert. Wer innerlich heiter und zufrieden ist, sucht das Glück weniger draußen. Er hat es schon bei sich. Und widrige Umstände werfen ihn nicht um. Eine ausgeglichene Wesensart, Offenheit und Wohlwollen machen immer weniger verletzbar.

#### *Geistige Klarheit und Umsicht*

Mit dieser weiteren Möglichkeit der Zuflucht sind Besonnenheit und Achtsamkeit im Alltag gemeint. Zweifellos haben wir die Fähigkeit, uns über die Möglichkeiten und Ziele unseres Daseins und über die notwendigen praktischen Schritte klar zu werden. Nutzen wir sie genügend? Behalten wir immer die Übersicht? In einem Gespräch rät der Erwachte seinem Sohn Rahula: Bevor du etwas tust, prüfe genau: Ist dein Vorhaben nützlich für dich? Ist es nützlich für andere? Ist es nützlich für beide, oder schadet es? Während du etwas tust, stelle dir dieselbe Frage: Sind deine Handlungen hilfreich für dich, für andere, für alle Beteiligten oder nicht? Und wenn du etwas getan hast, zu welchem Ergebnis kommst du in einem kritischen Rückblick? (*Majjhima Nikaya 62*)

Sind wir uns eigentlich dessen bewusst, was wir tun, oder handeln wir eher impulsiv und spontan, ohne groß über unsere Absichten nachzudenken? Sind wir sensibel genug, die Folgen unserer Aktivitäten wahrzunehmen? Die kurzfristigen und mehr noch die langfristigen? Die uns selbst betreffen und die von weiter reichender Bedeutung? Achtsamkeit ist eine Zuflucht, die uns vor vermeidbarem Schaden bewahrt, den wir durch unbesonnenes Agieren heraufbeschwören. Sie gibt uns ein wertvolles Instrument in die Hand, unserem Leben eine Richtung geben und mehr Kontrolle über das zu haben, was geschieht. Wir werden unabhängig, wenn unser Geist scharf, wach und klar ist. Wir werden Akteure, wo wie lange Getriebene waren.

#### *Stille*

Wir leben in einer sinnlich geprägten, gegenständlichen Welt, an der wir uns gerne erfreuen. Wir wollen sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Wir möchten mittels der Körpersinne die materiellen Dinge um uns herum wahrnehmen und sie genießen. Im Alltagsleben ist die Aufmerksamkeit deshalb meistens nach außen gerichtet, manchmal so sehr, dass wir darüber unsere Innenwelt vernachlässigen oder ganz vergessen. Mit der spirituellen Praxis nimmt unser Interesse eine andere Richtung und mit der Meditation gehen wir den Weg nach innen. Wir kommen wieder in Kontakt mit lange übersehenen Anteilen von uns selber und oft völlig ausgeblendeten Aspekten der Realität. Wir entdecken eine verlorene

Heimat und merken, wie wohltuend es ist, sich wenigstens zeitweise in ihr niederzulassen. Der Geist findet Gelegenheit, seine Rastlosigkeit zu besänftigen, harmonischer und stiller zu werden.

Das hat die angenehme Folge, dass man im Beruf und in der Familie vielleicht nicht mehr ganz so hektisch reagiert und selbst in kniffligen Augenblicken gelassener bleiben kann. Die Wogen schlagen nicht mehr ganz so hoch und lassen uns öfter zu Atem kommen. Aber es geht um weit mehr. Wenn man Meditation lange genug übt und sich durch sie verwandeln lässt, offenbart sich eine bisher ungekannte Dimension und Qualität der Erfahrung. Ein ruhiger Geist ist ein glücklicher Geist. Wo Denken und Wollen schweigen, kann Frieden einkehren. Die Stille in ihrer Fülle erfahren heißt selbst-ständig zu werden und unabhängig von den äußeren Gegebenheiten mit ihren unkalkulierbaren Wechselfällen. Wer Sammlung, Einung, Vertiefung des Geistes (*samadhi*) findet, nimmt Zuflucht ‚bei sich‘ und setzt auf den Reichtum im eigenen Inneren.

### *Wirklichkeit*

Eine der Grundaussagen des Buddha lautet: Wir sind tief verstrickt in Täuschung und Ahnungslosigkeit. In ihr liegt der eigentliche Grund für *dukkha*, die Ursache dafür, dass unser Dasein letztlich unbefriedigend und oft ausgesprochen schmerzhaft ist. Wir können das Unheilsame und das Heilsame nicht voneinander unterscheiden. Und gerade diese Unwissenheit lässt die weltlichen ‚Zufluchten‘ so attraktiv erscheinen. Durch sie sind die vier ‚Falschheiten‘ bedingt, denen der menschliche Geist immer wieder aufsitzt und die ihn in Gefangenschaft halten. Die Dinge, die vergänglich sind, halten wir für dauerhaft und verlässlich. Was in Wahrheit nicht der Mühe wert sind, gaukelt uns Glück und Freude vor. Was tatsächlich wesenlos und ohne jegliche Eigennatur ist, das erscheint substanz- und kernhaft. Und das, was sich bei näherem Hinblick als unschön und unattraktiv entpuppt, das blendet und fasziniert uns.

Zuflucht im besten Sinn zielt auf Wissen und Weisheit, die alle Illusion vernichtet und uns befreit. Solange wir keine Ahnung davon haben, was Existenz eigentlich bedeutet, und ihre Gesetze nicht durchschauen, verlieren wir uns ungewollt im Kreislauf von Geborenwerden, Altern, und Sterben (*samsara*). Wir stecken im Banalen, Vorläufigen und im Unvollkommenen fest. Mögen und Nichtmögen, Verlangen und Aversion fesseln uns. Die Zuflucht zur Daseinswirklichkeit hingegen eröffnet die Möglichkeit, *dukkha* restlos und auf Dauer zu beenden.

Die aufgezeigten Schritte führen alle in diese Richtung – mehr oder weniger weit. Jeder von uns steht vor der Entscheidung, welcher Schritt wann angebracht ist, ob und wie schnell wir gehen möchten und welche Zwischenziele sich anbieten. Letztendlich zielen die Empfehlung des Buddha dahin, Zuflucht zum Ungewordenen zu nehmen. Wer die völlige und unvergängliche Leidfreiheit im Auge hat, darf nicht innerhalb des Gewordenen und Bedingten suchen. Die absolute Freiheit von *dukkha* ist nicht im Samsara zu finden, hier gibt es allenfalls mehr oder weniger glückliche Verschnaufpausen.

Die Ratschläge des Erwachten sind zweifach. Er beschreibt, wie wir innerhalb dessen, was wir Leben und Welt nennen, möglichst Angenehmes und Schönes erleben können. Er zeigt, wie wir am besten vorgehen, um harmonische und erfreuliche Tage zu haben. Doch es gibt noch weit mehr zu tun. Während alle weltlichen ‚Zufluchten‘ etwas mit Ergreifen und Festhalten, Haben- oder Seinwollen, Verlangen und Bekommen zu tun haben, zielt der Dharma auf das Loslassen. Der Buddha hat bis zur letzten Konsequenz alles Gewordene, Bedingte und Zusammengesetzte gelassen, um ‚etwas‘ zu erlangen, über das man eigentlich nicht reden kann, weil es über jedes Vorstellungs- und Denkvermögen hinausgeht: das Unentstandene, Unvergängliche, Erhabene, Reine, Vollkommene – die unübertreffbare Sicherheit des Nirvana.



## QUELLEN

### *Zukunft. Globalisierung der Welt – Universelle Religion*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Orientierung. Welche Religion braucht das nächste Jahrtausend* in: Alfred Weil (Hrsg.): *Brücken bauen ins nächste Jahrtausend. Buddhistisch-christlicher Dialog für eine lebenswerte Zukunft*, Berlin 1999 (Theseus/Schriftenreihe der DBU); überarbeitet.

### *Buddha spricht Deutsch. Der Dharma findet eine neue Heimat*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Buddha spricht Deutsch. Buddhismus in Deutschland, Österreich und der Schweiz* (mit Ergänzungen für Österreich/Schweiz von Martin Baumann) in: Bradley K. Hawkins: *Buddhismus*, Freiburg 2000 (Herder); aktualisiert.

### *Mit einem westlichen Gesicht? Kulturelle Transformation der buddhistischen Traditionen*

Unveröffentlicht; nach einem Vortrag unter dem Titel *Kulturelle Transformation der buddhistischen Traditionen in Deutschland – Rahmenbedingungen und Problemfelder* im Kulturzentrum Villa Sachen in Bingen am 3.10.1997.

### *Umweltprobleme – Probleme mit der Umwelt? Das Pferd nicht von hinten aufzäumen*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Umweltprobleme – Probleme mit der Umwelt?* in: Lotusblätter Nr. 2/1990; Buddhistische Monatsblätter Nr. 9/1990; Wissen und Wandel Nr. 11-12/1990; überarbeitet

### *Buddha – Sozialarbeiter oder spirituelles Genie? Pro und contra gesellschaftliches Engagement*

Erstveröffentlichung in: Connection – Buddhismus Special: Buddhismus und Psychotherapie Nr. 1/2004

### *Zwei Wege – Zwei Ziele. Naturwissenschaft und Buddhismus*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Buddhismus und Naturwissenschaft* in: Buddhistische Monatsblätter Nr. 10/1991; erweitert und überarbeitet.

### *Der beste Arzt. Die Vier Heilenden Wahrheiten des Buddha*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Die Vier Edlen Wahrheiten des Buddha* in: Buddhistische Monatsblätter Nr. 5/1993; stark erweitert und überarbeitet.

### *Nicht das Ende! Tod – Sterben – Fortexistenz*

Erstveröffentlichung in: Ursula Richard/Michael Stürzer (Hrsg.): *Karma und Wiedergeburt. Ein Lesebuch*, Berlin 2004 (Theseus)

### *Himmel und Hölle? Karma und die fünf Grundformen des Erlebens*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Die fünf Erlebensbereiche des Samsara* in: Lotusblätter Nr. 2/1997; erweitert und überarbeitet.

### *Wo nichts ist, kann alles entstehen. Vergänglichkeit und Wandel als Chance*

Erstveröffentlichung unter dem Titel *Aufbruch – Eine neue Epoche beginnt* in: Lotusblätter Nr. 4/1999; überarbeitet.

*Mögen alle Wesen glücklich sein. Universelles Bewusstsein und nicht-messender Geist*  
Erstveröffentlichung unter dem Titel *Universal Consciousness and immeasurable mind* in:  
Wimalajothi, Wilaoye (ed.): *Pranamalekha. Essays in honour of Ven. Dr. Medagama*  
*Vajiragnana*, London 2003 (London Buddhist Vihara)

*Mehr als sich unsere Schulweisheit träumen lässt. Übersinnliches im Buddhismus*  
Erstveröffentlichung unter dem Titel *Übersinnliches im Buddhismus?* in: Bodhi Baum Nr.  
4/1991; überarbeitet.

*Meister der Götter und der Menschen. Der Buddha als Lehrer*  
Erstveröffentlichung in Teilen unter dem Titel *Buddha Sakyamuni als Lehrer* in:  
Buddhistische Monatsblätter Nr. 1-5/1992; erweitert und überarbeitet.

*Buddha, Dharma und Sangha. Die dreifache Zuflucht*  
Erstveröffentlichung unter dem Titel *Zuflucht* in: Buddhistische Monatsblätter Nr. 1/2000;  
erweitert und überarbeitet.

## LITERATUR

Dieses Buch basiert – abgesehen von dem Visuddhi-Magga Buddhaghosas – auf den Reden und Dialogen des Buddha nach der ältesten und ursprünglichsten Überlieferung des Palikanon. Zu ihm gehören die unten angegebenen Sammlungen, die zum größten Teil (wieder) in deutschen Übersetzungen vorliegen und aus denen die verwendeten Zitate stammen. Sie wurden nur gelegentlich leicht angepasst. Die allermeisten unübersetzten Fachbegriffe entstammen der mittelindischen Sprache des Pali, mit nur wenigen Ausnahmen dem Sanskrit. Das gilt bei Bezeichnungen, die bei uns bekannter und gebräuchlicher sind (etwa *karma* statt *kamma*, *nirvana* statt *nibbana*, *dharma* statt *dhamma*), und bei dem persönlichen Namen des Buddha: Siddhartha Gautama statt Siddhattha Gotama.

### **Sammlungen und Werke des Palikanon**

Anguttara Nikaya (Angereihte Sammlung)  
 Culavagga (Teil des Vinaya)  
 Digha Nikaya (Längere Sammlung)  
 Dhammapada (Wahrheitspfad)  
 Itivuttaka (Herrnworte)  
 Jataka (Wiedergeburtsgeschichten)  
 Khuddaka Nikaya (Kürzere Sammlung)  
 Khuddaka Patha (Kurze Texte)  
 Majjhima Nikaya (Mittlere Sammlung)  
 Mahavagga (Teil des Vinaya)  
 Parajika (Teil des Vinaya)  
 Samyutta Nikaya (Systematische oder thematische Sammlung)  
 Suttanipata (Auslese oder Bruchstücke)  
 Theragatha (Lieder der Mönche)  
 Udana (Ermahnungen oder Aussprüche)  
 Vinaya Pitaka (Korb der Ordensregeln)

### **Übersetzungen und Ausgaben**

Buddhaghosa: Visuddhi-Magga. Der Weg zur Reinheit. Die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus, aus dem Pali von Nyanatiloka, Uttenbühl 1997 (Jhana Verlag)  
 Cleary, Thomas: Dhammapada. Die Quintessenz der Buddha-Lehre, Frankfurt 1997 (Fischer)  
 Geiger, Wilhelm/Nyanaponika/Hellmuth Hecker: Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung, Stambach-Herrnschrot 1997 (Beyerlein & Steinschulte)  
 Hecker, Hellmuth: Itivuttakam. Sammlung der Aphorismen aus dem Palikanon, Stambach-Herrnschrot 2004 (Beyerlein & Steinschulte)  
 Mylius, Klaus: Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus, München 1985 (dtv)  
 Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha. Längere Sammlung, Stambach-Herrnschrot 1996 (Beyerlein & Steinschulte)  
 Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha. Mittlere Sammlung, Stambach-Herrnschrot 1995 (Beyerlein & Steinschulte)  
 Nyanaponika: Sutta-Nipata. Frühbuddhistische Lehrdichtungen, Stambach-Herrnschrot 1996 (Beyerlein & Steinschulte)  
 Nyanatiloka/Nyanaponika: Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung, Freiburg 1984 (Aurum)

- Nyanatiloka: Das Wort des Buddha. Eine systematische Übersicht über die Lehre des Buddha in seinen eigenen Worten, Stambach-Herrnschrot 2002 (Beyerlein & Steinschulte)
- Nyanatiloka: Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit, Uttenbühl 1992 (Jhana)
- Nyanatiloka: Der Weg zur Erlösung. In Worten der buddhistischen Urschriften, Stambach-Herrnschrot 1997 (Beyerlein & Steinschulte)
- Oldenberg, Hermann: Die Reden des Buddha. Lehre – Verse – Erzählungen, Freiburg 1993 (Herder)
- Saß, Ekkehard: Auf stillem Pfad. Lieder von Mönchen und Nonnen des Buddha, München 2001 (DBU)
- Schäfer, Fritz: Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udana und andere Strophen des Erwachten und seiner erlösten Nachfolger, Stambach-Herrnschrot 1999 (Beyerlein & Steinschulte)
- Schiekel, Munish B.: Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha, Freiburg 2005 (Herder)
- Schmidt, Kurt: Buddhas Reden. Majjhimanikaya, Leimen 1989 (Kristkeitz)
- Zumwinkel, Kay: Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Majjhima Nikaya, Uttenbühl 2001 (Jhana)

## AUTORENINFO

Alfred Weil, Jahrgang 1951, studierte in Marburg und Frankfurt Erziehungswissenschaft, Politik und Psychologie. Nach dem Diplom (Schwerpunkt Erwachsenenbildung) und der Promotion zum Dr. phil. hauptberuflich als politischer Referent tätig. Ab 1973 Reisen vor allem nach Südostasien und erste Begegnung mit dem Buddhismus. Systematische Auseinandersetzung ab 1979, vor allem mit den im Palikanon überlieferten Lehrreden des Buddha. In Deutschland wurden Paul Debes und Ayya Khema seine wichtigsten Lehrer. Vorsitzender der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) von 1993 bis 2001 und Mitglied der Redaktion der „Lotusblätter“ von 1990 bis 2002. Ehrenrat der DBU seit 2003. Zahlreiche Veröffentlichungen in Zeitschriften, Autor und Herausgeber mehrerer Bücher, u.a. „Wege zur Todlosigkeit. Tod und Transzendenz in der Lehre des Buddha“ (Hernschrot 1998/Beyerlein & Steinschulte). Kontakt: [alfred\\_weil@gmx.de](mailto:alfred_weil@gmx.de).

Spiritualität eröffnet Möglichkeiten, wie Leiden und Unvollkommenheit verringert und mehr Zufriedenheit erreicht werden können. Die Weisheit des Buddha zeigt in dieselbe Richtung, aber sie ist besonders tief und ermutigend. Tatsächlich spricht der Erwachte darüber, wie die Unzulänglichkeit unseres Daseins restlos und ein für allemal beendet werden kann. Freiheit und innerer Frieden sind möglich, sagt er.

Und davon ist in diesem Buch die Rede: Es fragt, wie wir unseren „westlich-naturwissenschaftlich“ geprägten Geist neu orientieren und den Weg ins Freie gehen können; und es fragt, wie die Grundmelodie des Dharma in unsere materialistisch ausgerichtete „moderne“ Welt von heute hineinklingen kann und in welche Töne wir am besten einstimmen können.