

Sangharakshita

Werkauswahl 1

Das Wesentliche

Copyright © 2009 by Urgyen Sangharakshita, published by Wisdom Publications and German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC through Dharmapriya Michael Scherk.

Redaktionelle Anmerkung und Zitier-Hinweis

Die hier vorliegenden Auszüge aus Werken Sangharakshitas entsprechen Teil 1 (*The Essentials*) aus *The Essential Sangharakshita*. Wisdom Publications, Boston 2009.

Wie in den „Quellen der Werkauswahl“ erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die Übersetzerinnen und Übersetzer sind in den entsprechenden Ausgaben angegeben. Die Übersetzungen in diesem Sammelband folgen der englischen Ausgabe von *The Essential Sangharakshita* und wurden von Dhammaloka überarbeitet. Horst Gunkel und Dhammaloka übersetzten alle bisher nur auf Englisch verfügbaren Kapitel.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises: „Sangharakshita, *Werkauswahl, Teil 1 (Das Wesentliche)*. Webfassung 01.2015. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Danksagung

Ermöglicht wurde die Finanzierung der Übersetzung dieses Buches durch den Triratna European Chairs' Assembly Fund.



INHALT

1. Wer ist der Buddha?	6
1.1 Der Weg zur Erleuchtung	6
1.2 Die symbolische Bedeutung der vier Ausfahrten.....	19
1.3 Die Kennzeichen der Existenz.....	21
Leiden.....	24
Vergänglichkeit.....	30
Nicht-Selbst.....	31
Die drei Befreiungen	32
1.4 Duhkha als Beispiel für Bedingtheit	33
1.5 Der Sieg des Buddha	34
1.6 Archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha	48
Die Sprache des Buddhismus.....	48
Zwei Arten von Wahrheit.....	50
Buddhistische Symbolik.....	51
Die vier grundlegenden Archetypen	56
1.7 Sich vom Leben des Buddha begeistern lassen.....	59
2. Zufluchtnahme.....	62
2.1 Zum Buddhismus „nach Hause kommen“.....	62
2.2 Was Zufluchtnehmen bedeutet	63
2.3 Zufluchtnahme und der Begriff „Flucht“	67
3. Der Pfad zur Erleuchtung.....	71
3.1 „Was ist dein Dharma?“: Die Antwort des Buddha an Mahapajapati Gotami.....	71
3.2 Wie Schauung entsteht	75
3.3 Die Verbindung zwischen Philosophie und Praxis	77
3.4 Das Wesen des Dharma	79
3.5 Der Pfad als Symbol.....	83
3.6 Spirituelles Wachstum: Entwicklung oder Immanenz?.....	85
3.7 Was ist Nirwana?.....	88
Zur Psychologie des Ziele-Setzens	90

4. Ein Buddhismus oder viele?	96
4.1 Vielfalt und Einheit in der buddhistischen Überlieferung.....	96
4.2 Die Formen des östlichen Buddhismus	104
4.3 Das ideale Herangehen an den Buddhismus.....	109
4.4 Was haben alle Schulen des Buddhismus miteinander gemein?.....	112
5. Quellen der Werkauswahl 1: Das Wesentliche	115
6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft	116
6.1 Bücher von Sangharakshita.....	116
6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna	117

1. Wer ist der Buddha?

1.1 Der Weg zur Erleuchtung

Zu schmerzhaft hatten sich die letztlich unzumutbaren Beschränkungen des Menschenlebens in Siddharthas Bewusstsein eingeprägt, als dass er sie noch hätte leugnen oder zur Seite schieben und wie bisher weiterleben können.

Wenn wir über die Ereignisse im frühen Leben des Buddha nachsinnen, befassen wir uns nicht nur mit dem spirituellen Pfad eines Menschen, der vor zweitausendfünfhundert Jahren gelebt hat. Wir sinnen auch über einen Pfad nach, dem man hier und heute folgen kann, einen Pfad, für den sich alle entschieden haben, die Buddhistinnen oder Buddhisten sind und Buddhaschaft als ihr höchstes Lebensziel sehen. Wenn sie die Erleuchtung des Buddha feiern, freuen sie sich nicht bloß über ein Ereignis aus ferner Vergangenheit. Sie erinnern sich daran, dass es nun höchste Zeit ist, an die eigene Erleuchtung zu denken, falls sie das bisher noch nicht getan haben – und, wenn sie es schon getan haben, dass es Zeit ist beharrlicher, ernsthafter und tiefer darüber nachzudenken.

Ich werde auf den folgenden Seiten die Kindheit und Jugend des Buddha in Umrissen skizzieren, um eine ungefähre Vorstellung vom Pfad zum Erwachen zu geben. Anschließend werde ich einige wichtige Ereignisse und Merkmale seiner Laufbahn eingehender untersuchen, denn sie sind auch für unsere Entwicklung zum Erwachen entscheidend. Wie die gesamte Erzählung vom Leben des Buddha, so haben auch diese bemerkenswerten Elemente einen geschichtlichen Kern; sie haben sich also tatsächlich zugetragen. Gleichwohl enthalten die überlieferten Berichte auch manches legendäre Material, und das hilft, die universelle Bedeutung, die innere spirituelle Dimension der äußeren Ereignisse ans Licht zu bringen. Der mythische Aspekt zeigt unter anderem, dass es nicht bloß um den spirituellen Weg eines Einzelnen, sondern um den Weg jeder Frau und jedes Mannes geht, die bestrebt sind, als Individuen zu wachsen und sich zu entfalten.

Oft heißt es, Siddhartha Gautama sei in Indien geboren, und vor hundert Jahren hätte man das auch zu Recht sagen können. Aufgrund neuerer politischer Grenzziehungen müssen wir heute aber sagen, er sei im südlichen Teil des heutigen Nepal geboren. Er gehörte dem Stamm der Schakyer an, die schon mehrere Jahrhunderte lang in jener Gegend am Fuß des Himalaja lebten. Auch etwas anderes, das man oft hört, trifft nicht ganz zu, dass nämlich Suddhodana Gautama, sein Vater, König dieses Stammes gewesen sei. Zum Zeitpunkt von Siddharthas Geburt trug Suddhodana zweifellos den Titel *rajab*, doch damit würde man ihn heute wohl eher als einen Präsidenten bezeichnen. Wie auch andere Stämme im nordöstlichen Indien der damaligen Zeit, hatten die Schakyer sich eine der Republik ähnliche Regierungsform gegeben, an deren Spitze ein von der Stammesversammlung auf

zwölf Jahre gewählter Führer stand. Gegen Ende der Lebenszeit des Buddha wurden die kleinen indischen Stadtstaaten vom expandierenden Magadha-Reich verschluckt, doch zur Zeit seiner Geburt standen sie größtenteils in Blüte.

Siddharthas Mutter Mayadevi war die Tochter des Oberhauptes eines Nachbarstammes, der Kolyer. Damals war es Sitte – und in vielen Teilen Indiens ist es noch immer so –, dass das erste Kind im Haus der Eltern der Mutter das Licht der Welt erblicken sollte. Als die Zeit der Niederkunft nahte, begab sich Mayadevi somit von Kapilavastu, der Hauptstadt der Schakyer, auf den Weg zu ihrer Vaterstadt; soweit wir wissen, wurde sie in einer Sänfte getragen. Sie hatte gerade erst die Hälfte der Reise zurückgelegt, als die Wehen einsetzten, und so stieg sie aus und brachte in einem Hain von Salabäumen in einem kleinen Ort namens Lumbini den zukünftigen Buddha zur Welt. Nur wenig später starb sie – der Überlieferung zufolge nach sieben Tagen.

Siddhartha wurde von Mahaprajapati Gautami erzogen, der Tante mütterlicherseits, einer weiteren Frau seines Vaters. Über seine Kindheit können wir nur wenig berichten – immerhin liegt sie zweitausendfünfhundert Jahre zurück. Ein einzelnes, gut belegtes Ereignis sticht allerdings heraus: Siddhartha war damals vielleicht fünf, sechs oder auch sieben Jahre alt, und es geschah anlässlich der jährlichen Pflüge-Zeremonie. In den ländlichen Kulturen aller Welt hatte die Aussaat im Frühjahr eine geradezu magische und mythische Bedeutung, und entsprechend musste der König oder das Stammesoberhaupt die ersten Stiche mit dem Pflug tätigen. Das war auch eine der Pflichten der alten Kaiser Chinas, und noch bis vor kurzem pflegte der japanische Tennô alljährlich das Pflügen feierlich zu eröffnen. Offensichtlich gehörte es auch zu den Aufgaben, die Siddharthas Vater zufielen. Spätere Berichte erzählen, er habe dabei einen goldenen, von wunderbaren weißen Ochsen gezogenen Pflug verwendet – Geschichtenerzähler schmücken die Dinge gern aus. Ohne uns weiter um die genaue Beschaffenheit der verwendeten Werkzeuge zu kümmern, können wir doch gewiss sein, dass Siddharthas Vater diese Zeremonie leitete und seinen Sohn als Zuschauer mitgebracht hatte.

Man hatte den Knaben an den Rand des Feldes auf eine kleine Bank im Schatten eines Jambul- oder Rosenapfelbaums gesetzt, und dort erlebte er nun etwas, das wir heute wohl als eine spontane mystische Erfahrung beschreiben würden. Den Worten zufolge, mit denen der Buddha selbst diese Erfahrung viele Jahre später im Kreis seiner Schüler erinnerte, erfuhr er unter diesem Rosenapfelbaum eine Art überbewussten Zustand, den man auch *dhyana* nennt. Er war so tief in sich gesammelt, dass er das Pflügen gar nicht wahrnahm, und auch als man ihn schließlich gegen Abend nach Hause bringen wollte, war er noch nicht wieder aus dieser Erfahrung zurückgekehrt. An dieser Stelle hat nun eine interessante legendäre Anekdote Eingang in den Bericht gefunden: Die Aussaat-Zeremonie begann um die Mittagszeit und endete gegen Abend, doch es heißt, der Schatten des Rosenapfelbaums sei während der ganzen Zeit nicht weitergewandert. Würden wir dies wörtlich verstehen, dann müssten wir es als ein Wunder bezeichnen, doch vielleicht erschließt sich eine tiefere

Bedeutung, wenn wir es symbolisch nehmen. Oberflächlich betrachtet stand die Sonne still; symbolisch liegt es nahe, dass für den jungen Siddhartha die Zeit selbst stillstand.

Wie wir sehen werden, wirkte sich dieses Erlebnis oder die Erinnerung daran später noch ganz entscheidend auf den Gang seiner spirituellen Laufbahn aus. Zunächst aber – mystische Erfahrung hin oder her – war er ein Kschatriya, ein Krieger, und genau dazu wurde er auch erzogen. Die Kschatriyas waren die Kaste seiner Herkunft und des ganzen Stammes. Siddhartha war somit zum Krieger geboren, so wie andere zu Brahmanen (Priester), Vaischyas (Kaufleute und Bauern) oder Schudras (Arbeiter) geboren waren – und auch heute noch geboren werden, obwohl diese vier Kasten mittlerweile in mehr als zweitausend Unterkasten unterteilt sind.

Der zukünftige Buddha verbrachte seine Entwicklungsjahre nicht mit eingehenden Studien der Philosophie oder mit der Übung religiöser Praktiken, sondern auf dem Turnierplatz, wo er die Künste des Bogenschießens und Speerwurfs, des Schwertkampfes und der geschickten Lenkung eines Streitwagens erlernte. Als junger Patrizier erhielt er die beste soldatische Erziehung, die man ihm bieten konnte. Außerdem wurde er sicherlich in die verschiedenen Überlieferungen, Bräuche, Überzeugungen und den besonderen Aberglauben seines Stammes eingeführt, und er wird auch einiges über seine Geschichte und die Ahnentafeln gelernt haben. Was immer er lernte, hörte er in direkter, mündlicher Unterweisung von den Stammesältesten. In der Tat wissen wir nicht, ob der Buddha jemals lesen oder schreiben lernte. Wir sollten ihn uns als einen Mann vorstellen, der kultiviert, gebildet und wohlgezogen war, ohne aber so etwas wie eine Schule besucht zu haben. (Es ist ohnehin fraglich, ob Erziehung wirklich viel damit zu tun hat, zur Schule zu gehen.) Im Großen und Ganzen führte er ein recht bequemes, wohlhabendes Leben ohne besondere Pflichten und Verantwortlichkeiten, und sein Vater liebte ihn abgöttisch.

Allerdings verlief Siddharthas Erziehung nicht ganz so einfach und gradlinig, wie es hier erscheinen könnte. Kurz nach seiner Geburt hatte der Vater ihn zu einem Rishi, dem Weisen Asita gebracht, der sein Horoskop legen sollte. Das war schon damals in Indien üblich und ist es auch heute noch. Selbst in den verwestlichten so genannten Eliten unserer Tage gibt es kaum jemanden, der das nicht für seine Kinder – ganz besonders für die Söhne – tun würde. Eltern wollen wissen, was ihrem Kind bevorsteht, was für eine Art Laufbahn es einschlagen wird, und deshalb suchen sie einen Astrologen auf. Wir wissen nicht genau, auf welche Weise Siddharthas Horoskop gelegt wurde, doch der Erzählung zufolge gab man ihn in die Arme Asitas, und der stellte nun seine Berechnungen an. Er sagte dem Kind eine bemerkenswerte Zukunft voraus: Siddhartha werde entweder ein großer Kschatriyer, ein großer Krieger und Herrscher werden, oder aber er werde alles aufgeben und zu einem großen spirituellen Meister werden.

Suddhodana fand diese Vorhersage natürlich zutiefst beunruhigend. Er mochte die Vorstellung, sein Sohn könne ein berühmter Eroberer werden – er mochte sie sogar sehr –, aber der Gedanke entsetzte ihn, der Junge könne es sich vielleicht in den Kopf setzen, der

Welt zu entsagen und seine Talente der spirituellen Suche zu widmen. Je älter Siddhartha wurde, desto mehr grübelte Suddhodana über die Sache nach. Er dachte sich: „Ich möchte, dass er zu jemandem wird, wie ich es bin. Ich will, dass er mutig und stark ist und das Gebiet des Stammes vergrößert, und – wenn der Rishi Recht hat – soll er gerne ein großer Herrscher werden und vielleicht ganz Indien unterwerfen. Jedenfalls darf man es nicht zulassen, dass er seine Zeit mit diesem ganzen religiösen Blödsinn vergeudet. Wir müssen ihn davor bewahren, zu tief über irgendetwas nachzudenken; er darf auch nicht mit den eher unangenehmen Seiten des Lebens bekannt gemacht werden – wenigstens nicht zu früh. Sein Herz soll sich fest auf die Belange der Welt richten.“

So war Suddhodana fest entschlossen, es dem jungen Prinzen an nichts mangeln zu lassen; vor allem sollte er lernen, das Leben auf dem höchsten Gipfel verfeinerter Sinnenfreuden zu genießen. In einem seiner autobiographischen Lehrgespräche berichtete der Buddha später, der Vater habe drei sehr schöne Villen für ihn eingerichtet, je eine für jede Jahreszeit, damit er nie die Unbequemlichkeit von Hitze, Kälte oder Regen erfahren möge. Er erzählte auch, in diesen Häusern habe es zahlreiche verlockende Tänzerinnen und bezaubernde Sängerinnen gegeben; trinkend, tanzend und singend habe er die Tage und Nächte verbracht, ein Vergnügen nach dem anderen auskostend, wahrlich kein Kind von Traurigkeit.

Als Sechzehnjähriger wurde er mit Yaschodhara, einer seiner Cousinen, verheiratet. Das war natürlich eine arrangierte Ehe, so wie Ehen in Indien auch heute noch fast immer von den Familien der Braut und des Bräutigams und nicht vom jungen Paar selbst verabredet werden. Er war damit durchaus zufrieden, und so ging sein Leben viele Jahre lang dahin. Anscheinend aber empfand er die ganze Zeit über auch ein unterschwelliges Gefühl von Unbehagen mit seiner Lebensweise. Er rieb sich an den Zügeln, die man ihm angelegt hatte. Als man ihm die Nachricht überbrachte, seine Frau sei mit einem Sohn niedergekommen, reagierte er nicht, wie man es von einem stolzen Vater erwarten würde. Auf die Frage, wie man das Kind nennen sollte, erwiderte er: „Mir ist eine Fessel geboren worden. Nennt ihn Rahula“, denn das ist es, was der Name Rahula bedeutet. Es schien, als spürte er, worauf sein Vater schon sein ganzes Leben lang abgezielt hatte. Irgendwie war es ihm klar, dass Suddhodana ihn anzuketten versuchte: mit den Ketten der Lust, den Ketten des Besitzes, den Ketten von Macht, Familie, Frau und Kind. Er spürte, was da mit ihm geschah. Er begann seine Kampfübungen zu vernachlässigen und verlor das Interesse an den Unterhaltungen und Ablenkungen, die man im Haus für ihn veranstaltete. Das häusliche Leben war schal für ihn geworden.

Zunehmend zog er sich für längere Zeiten zurück um nachzusinnen, und irgendwann erlebte er offenbar eine Art spiritueller Krise – doch die frühen Schriften nennen das natürlich nicht so. Buddhisten in aller Welt kennen diesen psychischen und spirituellen Wendepunkt in Form einer dramatischen Geschichte mit dem Titel „Die Vier Ausfahrten“. Ob es sich dabei um eine Legende handelt, vielleicht auch um die äußere Projektion einer aus intensiver Selbsterforschung erwachsenen Erfahrung, oder ob es sich tatsächlich

ungefähr so zugetragen hat, wie die überlieferte Geschichte es erzählt, können wir nicht entscheiden. Mit Gewissheit aber werden durch die vier Ausfahrten einige der Grundlehren des Buddhismus in sehr kraftvoller Weise hervorgehoben und sie werfen überdies Licht auf die frühe spirituelle Entwicklung des Buddha.

Der Geschichte zufolge forderte Siddhartha eines schönen Morgens seinen Wagenlenker auf, die Pferde für eine Ausfahrt anzuspannen. „Lass uns sehen, was in der Welt passiert und was die Menschen so tun“, sagte er. Der Wagenlenker schüttelte den Kopf. „Tut mir leid, das dürfen wir nicht – es würde mich meine Stellung kosten. Du weißt doch, der König hat angeordnet, dass du dich nicht unters Volk mischen sollst.“ Doch der junge Prinz blieb beharrlich: „Mach dir keine Sorgen. Ich übernehme die volle Verantwortung. Wenn der König etwas dazu sagen will, sag ihm, er möge es mir sagen. Los, brechen wir auf!“ Und so stachelten sie die Pferde an und machten sich davon. Sie fuhren in den Ort hinaus und Siddhartha sah das Leben und Treiben ganz so, wie es zu erwarten war – bis seine Aufmerksamkeit vom Anblick eines sehr alten Mannes gefesselt wurde.

Die überlieferten Berichte beschreiben die Erscheinung dieses alten Mannes anschaulich: Schwach, verhutzelt und vornübergebeugt, mit hervorstehenden Knochen tappte er, auf einen Stock gestützt, seines Weges. Er hatte einen langen weißen Bart und Augensekret tropfte ihm von den Lidern. Wenn Ihnen das vielleicht etwas dick aufgetragen vorkommt, in Indien ist es keineswegs so. Auch heute können alte Menschen dort aufgrund des Klimas und der harten Lebensbedingungen wahrlich sehr alt aussehen. Mit kaum fünfzig oder sechzig Jahren sehen sie wie Hundertjährige aus. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass der Vater ihn der Legende zufolge vorsorglich von allen Unannehmlichkeiten des Lebens abgeschottet hatte, und dazu gehörte auch das Alter. Als Siddhartha nun diesen sehr alten Mann sah, deutete er auf ihn und fragte: „Wer ... was ... ist das?“

Der Wagenlenker mochte sich nun denken, dass er es früher oder später ohnehin werde herausfinden müssen, und so sagte er: „Das ist ein alter Mann.“ „Aber warum ist er so? Warum so gebeugt? Warum stehen seine Knochen hervor? Was ist dieses weiße Zeug, das ihm aus den Augen tropft?“ Der Wagenlenker war es nicht gewohnt, über solche Fragen zu reden, außer vielleicht mit Kindern. Er sagte bloß: „Nun, er ist eben alt.“ Das stellte Siddhartha aber nicht zufrieden. „Warum ist er so geworden?“ „Also, so ist das eben“, erklärte der Wagenlenker geduldig. „Du musst nichts Besonderes tun um alt zu werden – du wirst ganz einfach alt. Es ist natürlich. Tut mir leid – alle werden alt.“ Der Prinz bekam eine Gänsehaut. „Was, alle?“ „Hmm, ja, also ... alle. Jeder.“ „Und ich? Werde auch ich so werden?“ Der Wagenlenker nickte. „Der König, dein Vater, die Königin, deine Mutter, deine Frau, ich und du – wir alle – wir alle werden altern. So ist das.“

Die Erzählung besagt, Siddhartha sei von dieser Information so getroffen worden wie ein Elefant von einem Donnerkeil, und der Schock habe ihn in kalten Schweiß ausbrechen lassen. „Worin liegt der Vorteil jung zu sein?“ klagte er. „Was nützen all die Lebenskraft und Stärke, wenn es dann in solcher Auszehrung und Gebrechlichkeit endet?“ Er war bis

tief ins Mark verletzt und sagte: „Ich glaube, mir reicht's für heute. Fahren wir wieder nach Hause!“ Während ihr Wagen zurück zum Palast rumpelte, grübelte er über die Erkenntnis nach, die er empfangen hatte.

Dies also ist die Legende von der ersten Ausfahrt. Es mag zutreffen oder auch nicht, dass Siddhartha auf solche Weise zum ersten Mal einen alten Menschen erblickt hatte, doch hinsichtlich der wahren Bedeutung der Geschichte kann man kaum fehl gehen. Vielleicht hatte er zuvor schon viele alte Leute gesehen, doch irgendwie hatte er sie nicht wirklich gesehen. An jenem Tag sah er einen alten Mann vielleicht so, *als ob* es das erste Mal sei. Genau so ist das Leben natürlich. Wir sehen etwas – vielleicht sehen wir es tagein tagaus, so wie wir die Sonne aufgehen und wieder untergehen sehen –, doch wir sehen es nicht wirklich, denn wir sind uns nicht gewahr und sinnen nicht nach. Wir sehen, aber wir sehen nicht. Wir sind blind. Wir können sogar jahrelang in einem Altenheim arbeiten, ohne die Tatsache des Alterns tiefer in uns einzulassen. Wenn wir dann ein gewisses Gewahrsein entwickeln, eine gewisse Klarheit, entdecken wir, dass manche Dinge uns in einem so neuen Licht erscheinen, als hätten wir sie bisher noch nie gesehen. So war es auch für Siddhartha – und er erkannte wirklich und zum ersten Mal in seinem Leben, dass es so etwas wie Alter gibt und dass die Jugendzeit kurz ist, und dass das auch für ihn galt.

Von dieser Einsicht erschüttert fuhr Siddhartha – so berichtet die Legende – wenige Tage später erneut aus, und wieder erblickte er etwas, das er nie zuvor gesehen hatte. Diesmal sah er einen kranken Mann am Straßenrand liegen, von einem Fieberanfall oder etwas Ähnlichem geschüttelt; er wälzte sich hin und her und niemand kümmerte sich um ihn. Wieder bat Siddhartha den Wagenlenker zu erklären, was da passierte: „Sag mir, was ist diesem Mann zugestoßen? Was ist los mit ihm? Warum liegt er da am Wegrand? Warum zuckt er? Warum schüttelt er sich und zittert? Warum rollen seine Augen so wild? Warum verzerrt er das Gesicht so grässlich?“ Natürlich musste der Wagenlenker ihn aufklären: „Nun, er ist krank.“ Und Siddhartha, der bis zu diesem Zeitpunkt anscheinend immer bei strahlender Gesundheit gewesen war, wollte wissen, ob auch er wahrscheinlich irgendwann einmal so leiden müsse. „Passiert das auch anderen Menschen? Wird es mir passieren?“ Wieder musste der Wagenlenker es unmissverständlich klar machen: „Alle Männer, alle Frauen sind anfällig für Krankheit. Jederzeit kann sie kommen. Zu beliebiger Zeit können Kraft und Gesundheit uns verlassen, und dann leiden wir an einer Krankheit.“ Wieder hatte Siddhartha über einiges nachzudenken, als sie zum Palast zurückkehrten.

Nach einigen Tagen aber brachen sie wieder mit ihrem Wagen auf, und diesmal kamen ihnen vier Männer entgegen, die etwas auf einer Art Trage schleppten, deren Stangen sie auf ihren Schultern balancierten. Auf der Trage lag ein Mann, und er war in ein gelbes Tuch gewickelt. Man konnte sein Gesicht sehen, es sah eigenartig aus. Kein Muskel regte sich darin. Es war ganz ausdruckslos, wirkte steif, die Augen waren geschlossen.

Natürlich können Sie auch heute noch diesen Anblick an jedem beliebigen Wochentag in Indien sehen. Indische Bestattungen unterscheiden sich sehr von dem, womit die meisten

von uns im Westen vertraut sind. Bei uns wird man Sie, wenn Sie gestorben sind, in einem Kasten verstauen, aus dem Weg schaffen, und das war's dann. Sie werden einfach beseitigt wie Abfall, den niemand sehen will. Man steckt Sie in eine Verbrennungsanlage oder ein Loch im Boden, das man dann rasch zudeckt. In Indien ist das nicht so. In Indien werden Sie im besten Raum des Hauses aufgebahrt, und dann kommen alle Ihre Freunde und Verwandten, schauen genau hin und sagen vielleicht: „Ah, sie sieht glücklich und ganz friedlich aus. Also, alles Gute dann, alte Freundin.“ Sie weinen ein wenig und streuen einige Blüten auf den Leichnam, der dann auf die Schultern von vier starken Männern gehoben und mit unbedecktem Gesicht durch die Straßen getragen wird. Während der Leichnam so voran getragen wird, folgen viele Menschen in der Hitze hinterher, und die Passanten schauen und sagen: „Oh, das ist ja die alte So-und-so. Ich wusste gar nicht, dass sie gestorben ist.“

Es war eine solche Prozession, die Siddhartha nun sah, und er sprach zum Wagenlenker: „Das ist ja seltsam. Warum tragen sie diesen Mann auf solche Weise? Was machen sie da? Was hat er getan?“ In seiner gewohnt lakonischen Art antwortete der Wagenlenker: „Nun, das ist ein Toter.“ Wieder sollten wir uns daran erinnern, dass der Tod zu den Dingen gehörte, über die man Siddhartha im Dunkeln gelassen hatte, und so fand er diese Erklärung ziemlich rätselhaft. „Tot? Was meinst du mit „tot“?“ Und der Wagenlenker musste ein wenig weiter ausholen: „Nun, du kannst ja sehen, er ist steif und leblos; er atmet nicht mehr, er sieht nicht, hört nicht und fühlt nicht. Er ist tot. Sie bringen ihn zum Verbrennungsplatz. Sie werden den Körper verbrennen. Das ist es, was man beim Tod tut.“ Siddhartha schnappte entsetzt nach Luft: „Passiert das ebenfalls allen? Endet jeder bei diesem, diesem Tod, wie du das nennst? Werde auch ich den Tod erleben?“ Der Wagenlenker seufzte tief. „Ja. Dein Vater, deine Mutter, deine Frau, dein Kind – sie alle müssen eines Tages sterben. Ich muss sterben. Du musst sterben. Jeder, der geboren wurde, muss sterben. Seit die Welt entstanden ist, wurden Millionen und Abermillionen Männer und Frauen geboren, und sie alle – jede und jeder von ihnen – sind gestorben. Zweifellos werden in der Zukunft viele weitere Millionen geboren werden, doch sie alle, einer um den anderen, werden sterben. Niemand kann jemals der eisigen Hand des Todes entrinnen. Der Tod ist der Herrscher über alle.“ Und so, noch trauriger, nachdenklicher, geängstigter als je zuvor, befahl Siddhartha dem Wagenlenker, umzukehren und den Weg zurück in den Palast einzuschlagen.

Bei seinen drei Ausfahrten mit dem Wagenlenker war er auf etwas gestoßen, das man heute vielleicht als die „unentrinnbare existenzielle Lage“ bezeichnen würde: Lebensstatsachen, denen wir nicht entgehen können. Wir wollen nicht alt werden, doch wir können nichts dagegen tun. Wir wollen nicht krank werden, und dennoch passiert es. Wir wollen nicht sterben, doch wir werden sterben, ob es uns nun gefällt oder nicht. Und so beginnen wir vielleicht, uns ein paar Fragen zu stellen: „Wie bin ich in diese Lage geraten? Ich möchte ewig weiterleben, jung, stark und gesund sein, aber das wird nicht gelingen. Wozu soll dieser mein Lebenswille gut sein, wenn es doch nicht einmal eine entfernte Chance gibt,

dem Tod zu entfliehen? Das ist rätselhaft. Warum aber gibt es dieses Rätsel überhaupt? Weshalb dieses Geheimnis? Ist es Gott, der dafür verantwortlich ist? Das Schicksal? Oder ist es nun einmal einfach nur so? Gibt es eine Erklärung oder gibt es keine?“

Siddhartha kämpfte noch mit den Grundfragen von Leben und Tod, als er seine vierte Ausfahrt unternahm. Diesmal sah er einen Mann, der nicht die übliche weiße Bekleidung trug, sondern eine gelbe Kutte und sein Kopf war kahl geschoren. Ruhig kam der Mann die Straße entlang; mit einer Bettelschale ging er von Tür zu Tür. Irgendetwas an seiner achtsamen Art zu gehen berührte Siddhartha und er fragte den Wagenlenker: „Was ist das für ein Mann, der so aussieht, als sei er ganz im Frieden mit sich und der Welt?“ Der Wagenlenker erwiderte: „Das ist jemand, der fort gegangen ist.“ „Fort gegangen? Von wo fort gegangen?“ „Er ist aus der Welt fort gegangen“, erklärte der Wagenlenker, „er hat seine Heimat, seine Familie verlassen. Er hat schlicht alles hinter sich gelassen, um sich der Suche nach Wahrheit zu widmen. Er sucht eine Antwort auf das Rätsel des Daseins. Darum hat er alle weltlichen Bindungen gelöst, alle familiären Aufgaben, alle gesellschaftlichen und politischen Pflichten abgegeben. Auf solche Weise ist er fort gegangen.“

Auch heute noch können Sie solchen Menschen in Indien begegnen, und sie tragen noch immer safrangelbe Kutten. Man nennt sie *sadbus*, was einfach „gute Menschen“ bedeutet. Es gilt als sehr verdienstvoll, sie mit Almosen zu unterstützen. Die Menschen geben ihnen Nahrung, laden sie in ihr Haus ein und versorgen sie. Auch nach zweieinhalbtausend Jahren gibt es noch immer weitgehend dasselbe System. Es war der Anblick eines solchen *sadbu*, der im jungen Siddhartha den Wunsch weckte, ebenfalls fort zu gehen. Zu schmerzhaft hatten sich die letztlich unzumutbaren Beschränkungen des Menschenlebens in sein Bewusstsein eingepägt, als dass er sie noch hätte leugnen oder zur Seite schieben und wie bisher weiterleben können. Weiterleben wie bisher war keine Option. Natürlich kann man so tun, als ob man das alles nicht sehen würde, doch es ist immer da und Siddhartha wusste das. Er wusste aber nun auch, dass es einen Weg gab, um die Bedeutung von alledem zu ergründen. Nach reiflicher Überlegung entschied er sich, dass er keine andere Wahl habe, als ebenfalls ein *sadbu* zu werden: Diese Fragen verlangten einfach eine Antwort, und er hätte nicht eher ruhen können, als bis er sie gefunden hätte.

In einer Vollmondnacht, als alles ganz still war, nahm Siddhartha von seiner schlafenden Frau und seinem Kind Abschied. Es machte ihn nicht froh sie zu verlassen, doch er konnte nicht anders. Er hatte niemanden in seine Pläne eingeweiht außer seinen treuen Wagenlenker, der nun das Pferd sattelte, mit dem er ein letztes Mal als Prinz aus dem Palast ausreiten würde. Der Geschichte zufolge ergriff der Wagenlenker den Schwanz des Pferds und trottete hinterher, und so erreichten sie schließlich den Grenzfluss des Schakyer-Gebiets. Dort schnitt Siddhartha seinen Bart und sein lang herabfließendes schwarzes Haar ab. In eben diesem Moment – die Morgendämmerung zog gerade auf – kam ein Bettler des Weges, und Siddhartha bot ihm an, die Kleider miteinander zu tauschen. So ausgefallen der Vorschlag auch sein mochte, der Bettler hatte nichts dagegen einzuwenden. Freudestrahlend zog er

weiter und schaute entzückt seine neuen, reich bestickten Gewänder an, deren goldene und silberne Knöpfe und Schnallen im Glanz der ersten Sonnenstrahlen funkelten. Siddhartha verabschiedete sich von seinem getreuen Wagenlenker und seinem Pferd. Lange blickte er ihnen noch nach. Dann trat er in den Dschungel ein und verschwand. Er war allein.

Zunächst suchte er Lehrer, von denen er hoffte, sie hätten das letzte Geheimnis des Lebens schon ergründet. So wie heute noch, erhellten auch damals in Indien viele Menschen die Wege zur Wahrheit. Er ging von einem Lehrer zum nächsten, übte unter ihrer Anleitung und meisterte, was sie ihn zu lehren hatten. Doch es befriedigte ihn nicht. So gut und tiefgründig ihre Lehren auch waren, er wusste, dass es darüber hinaus noch etwas gab – etwas, das sie nicht kannten und nicht verwirklicht hatten. Er selbst hatte keinen Namen dafür. Er wusste auch nicht, was es war. Aber er musste es finden, er musste es erkennen. Er musste seine Suche fortsetzen.

Er war dankbar für all das, was er gelernt hatte, doch dann zog er weiter. Er widmete sich einem Programm schrecklicher Entbehrungen. Damals war so etwas in Indien weit verbreitet, und auch heute ist es noch so, denn man glaubte, je dünner die fleischliche Hülle würde, desto durchlässiger sei sie dann auch für das Licht des Geistes. Jahrelang marterte Siddhartha das Fleisch, und niemand in Indien übertraf ihn in seiner Selbstkasteiung. Man sagte, der Ruf seiner Askese halle so weit wie der Ton einer großen im Himmelszelt hängenden Glocke, und mit der Zeit sammelten sich Anhänger um ihn. Dann aber geschah etwas, das ihn fragen ließ, ob er vielleicht große Fortschritte in eine falsche Richtung mache. Er brach ohnmächtig zusammen und stürzte in einen Fluss. Zu schwach sich alleine zu erheben, kam ihm glücklicherweise jemand zu Hilfe. Nachdem er sich erholt hatte, wurde ihm klar: „Das ist doch sinnlos. Mit all dieser Askese komme ich der Wahrheit kein Stück näher. Ich habe meine Zeit verschwendet. Das war alles ein großer Fehler.“

Von nun an nahm der berühmte Asket Siddhartha Gautama wieder regelmäßig Nahrung zu sich. Seine fünf Schüler fanden das alles andere als beeindruckend. Eigentlich waren sie wohl auch weniger Schüler als Bewunderer und Mitläufer. Sie hatten sich einfach ganz auf seine Anstrengung verlassen und sich im Vertrauen darauf, seine Errungenschaften würden irgendwie auch auf sie abfärben, an seine Rockzipfel gehängt. Wenn er eines Tages kraft seiner Entbehrungen sein Ziel erreicht hätte, dann würden sie die ersten sein, die davon profitieren könnten. Da war es natürlich eine gewaltige Enttäuschung, als er sich entschloss, seinem Körper wieder die nötige Nahrung zu geben. „Er wird rückfällig“, sagten sie einander, „er ist zum Luxusleben der Welt zurückgekehrt. Offenbar ist er nicht der Mann, für den wir ihn gehalten haben.“ Angewidert verließen sie ihn. Und wieder war Siddhartha allein.

Sechs Jahre waren vergangen, seit er den Palast verlassen hatte, doch nun kam er an jenen Ort, wo seine Suche zu Ende gehen sollte. In der Nähe eines Dorfes namens Uruvela – inzwischen als *Bodhi Gaya* bekannt, in der heutigen Provinz Bihar – fand er einen Hain schöner Bäume am Ufer eines kleinen Flusses. Der Platz schien ideal um dort zu sitzen und zu meditieren. Und so saß er dort im Schatten eines Baumes, eine kühlende Brise

wehte, und er erinnerte sich an etwas, das ihm plötzlich den Weg zu weisen schien. Er vergegenwärtigte sich seine Erfahrung von vor dreißig Jahren, wie er damals unter einem anderen Baum gesessen hatte, während sein Vater das Ritual der ersten Pflüfung vollzog. Ganz behutsam fühlte er sich nun wieder in jenes ganzheitliche Erleben der Sammlung zurück – ohne sie aber zu erzwingen, sondern nur zulassend, dass sie wieder eintrat und zugleich all das loslassend, was ihr Eintreten behinderte. Während er dort saß, brachte ihm die Frau eines Kuhhirten aus dem nächsten Dorf ein wenig Milchreis. Er nahm ihn an und war davon genährt und gestärkt. Auch ein Grasschneider kam und versorgte ihn mit einem Haufen Kussa-Gras, auf dem er bequemer sitzen konnte. Der Überlieferung zufolge fasste er dann den Entschluss: „Ich werde nicht eher von diesem Platz aufstehen, bis ich erwacht bin.“

Die frühen Sammler der Lehren legten ihm einen sehr schönen, dramatischen Ausspruch in den Mund: „Das Fleisch möge welken, das Blut möge verdorren, doch bevor ich Erleuchtung erlangt habe, werde ich mich nicht von diesem Sitz bewegen.“ Dann sammelte er sich und gab sich ganz seinem Erleben der Meditation hin. Tiefer und tiefer tauchte er darin ein und durchlief dabei Stufe um Stufe überbewusster Zustände.

Wie lange er dort saß, wissen wir nicht. Es mögen einige Tage gewesen sein, vielleicht aber auch Wochen oder sogar Monate. Während er da saß, kontrollierte und sammelte er seinen Geist. Er läuterte den Geist, beseitigte die geistigen Hemmnisse, die Trübungen. In der Nacht des Wesak, der Vollmondnacht des Monats April-Mai, als er die Aufmerksamkeit gerade auf den Glanz des Morgensterns richtete, der am Horizont aufstieg, gelangte er zum vollkommenen Erwachen, zur vollkommenen Erleuchtung.

Es ist natürlich sehr schwierig, diese Art Zustand zu beschreiben. Wir können ihn als Fülle von Weisheit umschreiben, wir können sagen, er sei vollkommenes Mitgefühl oder der Wahrheit direkt ins Auge sehen. Doch das alles sind bloß Worte, und sie vermitteln nicht besonders viel. Sagen wir daher schlicht, dass in jenem Moment das „Licht“ aufging und Siddhartha Gautama zum Buddha wurde.

In einem gewissen Sinn war dies das Ende seiner Suche. Er war nun ein Buddha, „Einer, der weiß“. Er hatte die Antwort auf das Rätsel der Existenz gefunden. Er war Erleuchtet, Erwacht. In einem anderen Sinn war es aber nur der Beginn seiner Mission. Er entschloss sich, der Menschheit die Wahrheit zu verkünden, die er entdeckt hatte. Daher verließ er den Ort, den wir heute Bodh Gaya nennen. Er wanderte zum etwa hundertfünfzig Kilometer entfernten Sarnath, versammelte dort erneut jene Schüler um sich, die sich von ihm abgewendet hatten, als er die asketischen Übungen aufgab, und machte sie mit seiner großen Entdeckung bekannt.

Allmählich entstand um den Buddha eine spirituelle Gemeinschaft. Er blieb nicht ständig am selben Ort, sondern durchwanderte ganz Nordostindien. Er lebte sehr lange. Als Fünfunddreißigjähriger hatte er Erleuchtung erlangt, und er wurde achtzig Jahre alt. Damit blieben ihm fünfundvierzig Jahre aktiven Lebens und Wirkens mit der Verbreitung

seiner Lehre. In der Regel wanderte er neun Monate des Jahres lehrend von Ort zu Ort und suchte dann für drei Monate eine feste Unterkunft und Schutz vor den Wolkenbrüchen des Monsuns. Wann immer er in der Nähe eines Dorfes war, nahm er, sofern die Zeit für seine einzige Tagesmahlzeit gekommen war, seine Bettelschale und stand schweigend an den Türen der Hütten, einer nach der anderen. Wenn er das nötige Essen gesammelt hatte, zog er sich in einen Mango-Hain zurück, wie man ihn auch heute noch am Rand der indischen Dörfer findet, und setzte sich dort unter einem Baum nieder. Nachdem er sein Mahl beendet hatte, versammelten sich die Dorfbewohner um ihn und er belehrte sie. Manchmal kamen Brahmanen, manchmal wohlhabende Landbesitzer, dann wieder Bauern, Kaufleute, hin und wieder auch Straßenkehrer oder Prostituierte. Der Buddha lehrte sie alle. In den großen Städten predigte er manchmal auch zu Königen und Fürsten. Auf diese Weise gewann er eine große Gefolgschaft und wurde der größte und bekannteste spirituelle Lehrer im Indien seiner Zeit. Als er schließlich starb oder das erreichte, was Buddhisten *parinirvana* (Sanskrit, Pali: *parinibbana*) nennen, gab es Tausende, sogar Zehntausende von Schülerinnen und Schülern, die seinen Abschied beweinten – Mönche und Laien, Männer und Frauen.

Zumindest in groben Zügen ist das die überlieferte Biographie von Siddhartha Gautama, dem indischen Prinzen, der zum Buddha wurde, zum Erleuchteten oder Erwachten, dem Begründer jener großen spirituellen Tradition, die wir Buddhismus nennen. Beantwortet das aber wirklich die Frage: „Wer war der Buddha?“ Sicherlich erfahren wir so die Fakten, doch sagt uns eine solche Biographie, ganz gleich, wie gut sie belegt sein mag, wirklich, wer der Buddha war? Kennen wir den Buddha – und die Betonung hier liegt auf „kennen“ – durch eine Lebensbeschreibung Siddhartha Gautamas? Was meinen wir eigentlich mit einem Ausdruck wie „den Buddha kennen“? Von einem weltlichen Standpunkt aus mögen wir wohl die Vorlieben und Abneigungen eines Menschen, seine Meinungen und Überzeugungen kennen, doch kennen wir damit auch die Person? Manchmal tun auch unsere nächsten Freunde Dinge, die aus unserer Sicht völlig untypisch für sie sind und nicht zu dem Bild passen, das wir uns von ihnen gemacht haben. Das zeigt, wie wenig man andere Menschen wirklich kennt. Letztlich können wir den tiefsten Ursprung ihres Handelns, ihre Grundmotivation nicht ergründen. Gewöhnlich ist es so, dass wir die Menschen, je näher sie uns stehen, umso weniger kennen. Wie es das alte Sprichwort sagt: „Weise ist das Kind, das seinen Vater kennt.“ Anscheinend verstellen Vertrautheit oder oberflächliche Nähe uns die Sicht und das, was wir dann sehen und worauf wir uns beziehen, ist nicht wirklich die andere Person, sondern es sind unsere eigenen Vorurteile, unsere projizierten Geisteszustände und ganz subjektiven Reaktionen gegenüber diesem Menschen. Mit anderen Worten: Unser „Ego“ tritt dazwischen. Um einen anderen Menschen wirklich zu kennen, müssen wir viel tiefer dringen als bis zur gewöhnlichen Kommunikationsebene, die eigentlich gar keine echte Begegnung erlaubt.

Was unsere Frage angeht, ob wir den Buddha kennen, gilt genau dasselbe. In ihrer tieferen Bedeutung hat man diese Frage seit den ersten Tagen des Buddhismus gestellt. Es

ist sogar eine Frage, die dem Buddha selbst anscheinend häufiger gestellt wurde: „Wer bist du?“

Auf einer Wanderung traf er einen Mann namens Dona.¹ Dona war Brahmane und kannte sich in der Deutung körperlicher Zeichen aus. Als er im Fußabdruck des Buddha das Zeichen eines Rades mit tausend Speichen sah, folgte er der Spur, bis er ihn schließlich unter einem Baum sitzend fand. Ein Strahlen ging vom Buddha aus. Sein Gesicht leuchtete von innen, und der Beschreibung nach saß er „freundlich und Vertrauen erweckend, mit gestillten Sinnen, gestilltem Herzen“ da – er war glücklich, heiter und froh. Dona war von seiner Erscheinung tief beeindruckt und er spürte wohl, dass dies kein gewöhnlicher Mensch, vielleicht überhaupt kein Mensch war. Er trat heran und kam direkt zur Sache – wie man das in Indien zu tun pflegt, wenn es um religiöse Dinge geht. Er fragte: „Wer bist du?“

Die alten Inder glaubten, das Universum sei in verschiedene Daseinsebenen geschichtet: Demnach gibt es nicht nur Menschen und Tiere, wie wir glauben, sondern auch Götter und Geister, *yaksas* und *gandharvas*, sowie mythische Wesen aller Art, allesamt Bewohner eines vielstöckigen Universums, in dem die Menschenebene nur ein „Stockwerk“ unter anderen ist. Und so fragte Dona nun: „Bist du ein Yakscha?“ (*Yaksas* sind ziemlich furchterregende mächtige Geister, die im Wald leben.) Der Buddha sagte einfach nur „Nein“ und sonst nichts. Dona versuchte es erneut: „Bist du ein Gandharva (das sind himmlische Musikanten, schöne, singende oder musizierende, engelhafte Wesen)?“ Wieder kam nur ein „Nein“ als Antwort, und Dona fragte: „Hmm, bist du eine *deva* (ein Gott oder göttliches Wesen, eine Art Erzengel)?“ „Nein.“ Daraufhin dachte Dona: „Das ist seltsam! Es muss also doch ein Mensch sein.“ Und entsprechend fragte er, aber wieder verneinte der Buddha. Nun war Dona vollends verwirrt und verlangte zu wissen: „Wenn du nichts dergleichen bist, wer bist du dann?“ Der Buddha erwiderte: „Alle jene geistigen „Neigungen“, derentwegen ich als Yakscha oder Gandharva, als Deva oder als Mensch beschrieben werden könnte, alle diese „Neigungen“ wurden von mir vernichtet. Darum bin ich ein Buddha.“

Das Wort für geistige Neigungen lautet *āsrava* (Sanskrit, Pali: *āsava*): Damit sind alle negativen geistigen Tendenzen und Impulse gemeint. Es sind diese bedingten Geistestendenzen, die nach buddhistischer Überzeugung die Art unserer Wiedergeburt bestimmen. Der Buddha war von ihnen allen frei, und somit gab es nichts, das eine Wiedergeburt als Yakscha, Gandharva, Gott oder auch Mensch hätte verursachen können. Sogar hier und heute war er nicht wirklich eines dieser Wesen. Er hatte den Zustand unbedingten Gewahrseins erreicht, wenn auch sein Körper wie der eines Menschen aussehen mochte. Deshalb nannte man ihn den „Buddha“, und dabei bedeutet Buddha sozusagen eine Verkörperung oder Personifizierung des unbedingten Geistes.

¹ A ii.37-9; A IV.36. *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Anguttara-Nikaya*. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka; überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. Aurum Verlag, Braunschweig 1993, II. Band, Vierer-Buch, S. 42ff.

Menschliches Denken geht schrittweise vom Bekannten zum Unbekannten vor, und auch Dona versuchte sich daran zu halten. Als er die wunderbare Gestalt des Buddha erblickt hatte, hielt er sich an die einzigen ihm bekannten Bezeichnungen: Yakscha, Gandharva und so weiter, doch keine von ihnen passte. Das ist für uns sehr wichtig, denn zwei von Donas Kategorien deuten auf Fehler hin, die auch wir heute noch machen, wenn wir zu verstehen suchen, wer der Buddha war oder ist. Dies sind die Kategorien „Gott“ und „Mensch“, die beiden einzigen Kategorien von Donas Liste, über die wir im Westen noch verfügen. Die eine Lehrmeinung behauptet: „Der Buddha war ein sehr guter Mensch, sogar ein Heiliger, aber doch bloß ein Mensch und nichts weiter.“ Das ist die Ansicht, die beispielsweise manche christliche Autoren über Buddhismus vertreten. Ihr Ansatz ist einigermaßen listig: Zwar loben sie den Buddha für seine wunderbare Liebe, sein wunderbares Mitgefühl und seine wunderbare Weisheit, doch nun ergänzen sie vorsorglich, er sei ja schließlich nur ein Mensch gewesen, wohingegen Jesus Christus der Sohn Gottes gewesen sei. Die andere Denkrichtung meint: „Nein, der Buddha ist eine Art Gott für die Buddhisten. Ursprünglich war er natürlich ein Mensch, aber nach seinem Tod vergöttlichten seine Anhänger ihn, weil sie etwas zum Anbeten haben wollten.“

Diese Ansichten sind beide falsch. Der Buddha war ein Mensch, und als Mensch begann er so, wie alle Menschen beginnen. Er war aber kein gewöhnlicher Mensch, sondern ein erleuchteter Mensch. Solch ein Wesen, ein Buddha, ist nach buddhistischer Überlieferung das höchste Wesen im Universum, sogar höher als die so genannten Götter. In der buddhistischen Kunst sieht man die Götter in demütigen Haltungen zu beiden Seiten des Buddha dargestellt, wie sie ihn grüßen und seiner Lehre lauschen.

Weil wir sehen können, dass der Buddha verehrt wird – Buddhisten legen Blumen auf Schreine, entzünden Kerzen und verbeugen sich –, ist im Westen einige Verwirrung darüber entstanden, ob der Buddha nicht doch ein Gott oder gar Gott sei. Wir glauben, man könne jemanden nur dann andächtig verehren, wenn man ihn als Gott ansieht. Das ist aber schlichtweg falsch. In Asien haben nicht nur Buddhisten, sondern die Menschen ganz allgemein, eine ganz andere Auffassung von Verehrung. In Indien benutzt man ein und dasselbe Wort *pūja*, um damit auszudrücken, dass man dem Buddha, den eigenen Eltern, älteren Brüdern und Schwestern, spirituellen oder weltlichen Lehrern, einer älteren Person oder auch Respektsperson gegenüber Verehrung erweist. Deshalb drücken Buddhistinnen und Buddhisten, wenn sie Blumen zum Bildnis des Buddha geben, Achtung oder Verehrung gegenüber dem Buddha als erleuchtetem Wesen aus, beten ihn aber nicht als Gott an.

Kommen wir nun wieder zur Frage zurück, was es heißt, den Buddha zu kennen. Wir haben gesehen, dass „Buddha“ so etwas bedeutet wie unbedingter Geist, erleuchteter Geist. Den Buddha zu kennen heißt somit, den Geist in seinem unbedingten Zustand zu kennen. Wenn uns daher jemand fragt, wer der Buddha sei, dann können wir auf unserer gegenwärtigen Stufe nur antworten: „Du selbst bist der Buddha – potenziell.“ Wir können den Buddha wirklich und wahrhaftig nur im Prozess der Verwirklichung unserer eigenen

1.2 Die symbolische Bedeutung der vier Ausfahrten

potenziellen Buddhaschaft – also in unserem spirituellen Leben, unserer Meditation und so weiter – kennenlernen. Nur dann können wir aus Erkenntnis, aus eigenem Erleben sagen, wer der Buddha ist.

Das geht aber nicht von heute auf morgen. Zunächst einmal müssen wir eine lebendige Verbindung mit dem Buddhismus aufnehmen. Wir müssen zu etwas kommen, das über bloßes Faktenwissen über den Buddha Gautama und über die Einzelheiten seiner irdischen Laufbahn hinaus geht, obwohl es noch immer weit davon entfernt ist, den unbedingten Geist oder den Buddha wirklich zu kennen. Dieses Etwas zwischen Faktenwissen und direkter Wahrheitserfahrung nennen Buddhisten „Zuflucht nehmen zum Buddha“. Damit ist nicht bloß gemeint, dass man *Buddham saranam gacchami* („Zum Buddha nehme ich Zuflucht“) rezitiert, obwohl eine solche Rezitation keineswegs ausgeschlossen ist. Es bedeutet vor allem, dass wir Buddhaschaft und das Ideal der Erleuchtung als ein lebendiges spirituelles Ideal, als höchstes Ziel annehmen und unser Äußerstes tun, es auch zu verwirklichen. Mit anderen Worten: Nur wenn wir im überlieferten Sinn Zuflucht zum Buddha nehmen, können wir wirklich erkennen, wer der Buddha ist. Dies ist einer der Gründe, warum ich immer so großen Nachdruck auf die Zufluchten gelegt habe: nicht nur die Zufluchtnahme zum *Buddha*, sondern auch die zum *Dharma* (der Lehre des Buddha) und die zum *Sangha* (der Gemeinschaft seiner Schülerinnen und Schüler).

Zusammengefasst: Nur wenn wir mit allem, was dazu gehört, zum Buddha Zuflucht nehmen, können wir wirklich und wahrhaftig – mit Herz, Verstand und aus unserem gesamten spirituellen Leben heraus – die Frage beantworten: „Wer ist der Buddha?“

1.2 Die symbolische Bedeutung der vier Ausfahrten

Die meisten von uns bringen einen Großteil der Zeit mit Dingen zu, die der Aufmerksamkeit eines halbwegs bewussten Menschen nicht wert sind.

Lassen Sie uns die Vier Ausfahrten betrachten: Siddhartha erblickt zum ersten Mal – oder so, als sei es das erste Mal² – einen alten Mann, einen Kranken, einen Leichnam und einen heiligen Wanderer. Bis zu diesem Zeitpunkt war es seinem Vater offenbar gelungen, ihn von der Welt abzuschirmen, indem er ihn tagsüber mit kriegerischen Übungen beschäftigte und sich nachts in einer seiner drei Villen mit singenden und tanzenden Mädchen vergnügen ließ. In gewisser Hinsicht hatte Siddhartha vom wirklichen Leben oder, wie wir auch sagen könnten, von der Realität abgeschottet gelebt. Entsprechend sieht die mythische Literatur des Buddhismus den Vater manchmal als das Sinnbild von Ignoranz, während die Mutter Begehren verkörpert – auf der einen Seite haben wir also das eher intellektuelle Gift, auf der anderen die eher emotionale Quelle des Leids. Somit war Siddhartha von Verblendung,

2 Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen „Ausfahrten“ ist in Kapitel 1.1 dieses Buches zu finden

dem universellen Vater der Wesen, die ohne Gewährsein leben, gebremst und eingesperrt worden. Da es ihm an einer weiteren Perspektive mangelte, hatte er in seiner eigenen, kleinen Welt gelebt. Er wusste nicht, was draußen vor sich ging. Er war sich sogar kaum bewusst, dass es da draußen überhaupt eine Welt gab – das heißt, er war sich ihrer nicht so weit bewusst, dass daraus irgendein Unterschied für seine eigene Lebensweise gefolgt wäre. Die existenzielle Realität seiner Lage als Mensch war noch nicht in seine kleine Welt eingedrungen.

Eine etwas andere Behandlung desselben Themas finden wir im Gleichnis vom brennenden Haus im *Saddharma Pundarika*, dem Lotos-Sutra. In einem riesigen, auffälligen Herrenhaus – so beschreibt es dieses Gleichnis – sind viele Kinder in allerlei Spiele vertieft, als ein Feuer ausbricht. Alldieweil das Feuer lustig prasselt, um sich greift und allmählich auch das alte Gebälk des Hauses erfasst, achten die Kinder weder auf den beißenden Geruch in der Luft, noch auf den Rauch, der durch die Ritzen der Dielen quillt, das Knistern und Zischen der Flammen oder das Knacken und Krachen fallender Balken im Herzen der Feuersbrunst. Sie sind sich schlichtweg keiner Gefahr bewußt. Stattdessen amüsieren sie sich weiter mit ihren Spielzeugen.

An dieser Stelle geht es mir nicht um den Rest jener Geschichte – es genügt zu sagen, dass die Kinder schließlich gerettet werden.³ Auch mit der einleitenden Botschaft des Gleichnisses müssen wir uns nicht lange aufhalten: Das brennende Haus ist diese Welt, hell lodernnd mit dem Feuer von Alter, Krankheit und Tod, und mit den Kindern sind natürlich wir selbst gemeint. Der Kosmos, das bedingte Sein, brennt mit existenziellem Leid, doch wir widmen uns weiter unseren trivialen Beschäftigungen, unseren Ablenkungen und Vergnügungen. Die meisten von uns bringen einen Großteil der Zeit mit Dingen zu, die der Aufmerksamkeit eines halbwegs bewussten Menschen nicht wert sind. Zwar erhaschen wir gelegentlich einen Schimmer unserer wahren Lage und eines echten Lebenszweckes, doch nur zu leicht fallen wir wieder in den alten Trott zurück, den gesellschaftlicher Druck und langjährige Gewohnheiten für uns geprägt haben.

Doch selbst wenn wir leidenschaftlich in Trivialitäten vertieft sind und wenn wir die Zeit mit Ablenkungen totschiessen, wird doch früher oder später etwas passieren. Eines Tages, während wir gerade mit irgendeiner belanglosen persönlichen Angelegenheit beschäftigt sind, geschieht etwas – eine Katastrophe. Unsere kleine Welt wird erschüttert oder so übel angeknackst oder eingebeult, dass wir uns nie mehr rundum in ihr wohl fühlen. Es ist, als wären wir bis zu jenem Zeitpunkt überhaupt noch nicht geboren worden, sondern hätten wie Küken im Ei verharrt; jetzt aber bricht unsere kleine Welt plötzlich auf und wir blicken durch einen Schlitz in eine andere, größere Welt. Die Wirklichkeit dringt endlich auch zu uns durch. Wir fangen an, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Es fühlt sich so an, als würden wir nun erwachsen und die alten Spielzeuge und Kindermärchen könnten uns nicht mehr

³ In Kapitel 5.7 im dritten Band dieser Werkauswahl wird das Gleichnis vom brennenden Haus ausführlich besprochen. Siehe auch die deutsche Übersetzung der Quelle in Margareta von Borsig: *Lotos-Sutra. Sutra von der Lotosblume des Wunderbaren Gesetzes*. Verlag Lambert Schneider, Gerlingen 1992.

verzaubern. Vielleicht kommt es uns auch nur so vor, als wären wir aus einem Traum erwacht. Wenn wir träumen, erscheint alles, was im Traum geschieht, als ebenso wirklich und lebendig wie das Wachleben. Doch wenn wir aufgewacht sind, verblasst die Traumwelt sehr schnell. Nach wenigen Minuten, vielleicht auch erst nach wenigen Stunden ist sie nichts mehr, meistens nicht einmal eine Erinnerung. In derselben Weise blicken wir, wenn die Wirklichkeit in unser verschlafenes, gemütliches Dasein eingebrochen ist, auf unser altes Leben mit seinen alten Beschäftigungen, von denen wir uns nicht mehr angezogen fühlen, zurück und fragen uns: „Wie habe ich nur so leben können? War das wirklich ich? War ich wirklich so töricht, so verblendet?“

Infolge derartiger Erlebnisse verändert sich unser Verhalten, nicht anders als bei Erwachsenen, die sich ja auch nicht mehr wie Kinder benehmen. Einige Menschen bemerken wahrscheinlich, dass wir uns verändert haben, und vielleicht fragen sie sich sogar, ob uns irgendetwas fehlt. „Was ist los mit dir?“ fragen sie durchaus behutsam – wenn sie auch im Stillen denken mögen, wir seien ein bisschen verrückt, weil wir uns nun nicht mehr für dieselben Dinge wie bisher interessieren und manches nicht mehr tun, was andere gerne tun.

Das Ereignis, dass unsere private Welt erschüttert, ist oft sehr unangenehm – vielleicht ist es ein Todesfall, der Verlust einer Arbeitsstelle; vielleicht verlässt uns die oder der Geliebte, oder wir entdecken die Untreue der Gattin oder des Gatten. Andererseits kann der Durchbruch aber auch auf angenehmere Weise geschehen – vielleicht kommt Ihnen eine plötzliche Einsicht durch Kunst, durch ein Bild, durch Musik oder ein Gedicht. Er könnte aber auch durch ein Erlebnis eintreten, das weder angenehm, noch unangenehm und nicht einmal plötzlich geschieht: Sie werden schlicht zunehmend unzufrieden und überdrüssig. Was auch immer Ihr persönlicher Stolperdraht sein mag, die darauf folgende Erfahrung ist gewöhnlich schmerzhaft verwirrend und alles verzehrend, denn Ihre alten Muster sind nun gestört, die alten Gussformen geborsten. Es ist diese Art von Erfahrung, die Siddhartha erlebte und die von den vier Ausfahrten veranschaulicht wird.

1.3 Die Kennzeichen der Existenz

*Dies ist die wesentliche religiöse Frage: Wie kann Bedingtes zum Unbedingten werden;
wie kann Sterbliches unsterblich werden? Wie kann ich den Tod besiegen?*

Im *Majjhima Nikaya*, der Sammlung mittellanger Lehrreden des Palikanons⁴, gibt es eine aufgrund ihres autobiographischen Gehaltes besonders interessante Lehrrede. Dies ist das *Ariyapariyesana-Sutta*, in dem der Buddha beschreibt, wie er seine Heimat verließ und zum

⁴ Der Palikanon ist eine der frühen und die einzige „vollständige“ Sammlung von Lehrreden und -gesprächen des historischen Buddha. Erst ungefähr zweihundert Jahre nach dem *Parinirvana* des Buddha wurden seine Lehren schriftlich niedergelegt, und zwar in verschiedenen altindischen Sprachen, darunter auch Sanskrit. Viele Texte gingen verloren, manche wurden seit dem ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung ins Chinesische übersetzt. Übersetzun-

Wandermönch wurde, wie er dann nach Erleuchtung strebte und später darüber nachsann, ob er versuchen solle den Dharma, seine Erleuchtungserfahrung, zu lehren oder nicht.

Manche Leserinnen und Leser dieses Sutta finden es überraschend, dass die berühmten vier Ausfahrten Siddhartha Gautamas, des zukünftigen Buddha, darin gar nicht erwähnt werden.⁵ Stattdessen lesen wir einen vergleichsweise naturalistischen, sogar humanistischen Bericht darüber, wie Siddhartha die Entscheidung fällte, das häusliche Leben aufzugeben. Folgt man diesem Bericht, dann ging es dabei um einen ausschließlich inneren Prozess ohne jegliche Verbindung mit etwas, das er gesehen oder gehört hatte. So wie er den Vorgang in seinen eigenen Worten dargestellt hat, sann er offenbar bloß nach.

Der Buddha berichtet, er habe eines Tages alleine zuhause in seinem Palast gesessen und nachgedacht. Vielleicht können wir uns die Szene so vorstellen, dass er irgendwo im Palastgarten unter einem Baum saß; es war vermutlich früher Abend, wenn kühle, besänftigende Stille sich über das indische Land senkt. Dort sitzt er also und sinnt nach: „Was bin ich? Was mache ich mit meinem Leben? Ich bin sterblich, ich werde altern, erkranken und irgendwann sterben. Wie lebe ich aber jetzt, obwohl das doch so unausweichlich ist? Selbst der Geburt ausgesetzt, erstrebe ich das, was ebenfalls der Geburt ausgesetzt ist. Selbst dem unausweichlichen Alter entgegengehend, erstrebe ich das, was ebenfalls altern wird. Selbst anfällig für Krankheit und Verfall, erstrebe ich das, was demselben Verfall erliegt. Und selbst dem Tod unterworfen, erstrebe ich das, was ebenfalls sterben wird.“⁶

Dann, so beschreibt der Buddha weiter, nahm er in seinem Nachsinnen eine andere, fast entgegengesetzte Folge von Reflexionen auf. Er fragte sich: „Wie wäre es, wenn ich anders leben würde? Wie wäre es, wenn ich, der ich der Geburt ausgesetzt bin, mich auf die Suche nach dem Begeben würde, das der Geburt nicht ausgesetzt ist, das ohne Ursprung ist, das zeitlos ist? Wie wäre es, wenn ich, der ich dem Alter entgegengehe, mich auf die Suche nach dem Begeben würde, was unwandelbar ist? Wie wäre es, wenn ich, der ich anfällig für Krankheit und Verfall bin, mich auf die Suche nach dem Begeben würde, dessen Vollkommenheit niemals abnimmt? Wie wäre es schließlich, wenn ich, der ich dem Tod unterworfen bin, mich auf die Suche nach dem Todlosen begeben würde, dem Beständigen, dem Ewigen.“

Sein Nachsinnen führte zu dem Ergebnis, dass er wenig später Haus und Heimat verließ. In diesem Sutta ist von keinem dramatischen Geschehen die Rede, er stiehlt sich nicht beim Mondlicht auf gepolsterten Hufen aus dem Palast. Es wird schlicht erzählt, er habe, obwohl sein Vater und seine Stiefmutter weinten und wehklagten, die gelbe Kutte angelegt, Haare und Bart geschoren und sei von zu Hause in die Hauslosigkeit aufgebrochen.

gen aus dem Chinesischen in westliche Sprachen sind aber erst in den letzten Jahren in etwas größerem Umfang erschienen, so dass der Palikanon bisher weiterhin die Hauptquelle für den archaischen Buddhismus ist.

5 Zu den „vier Ausfahrten“ siehe Abschnitte 1.1 und 1.2 dieses Buchs.

6 M i.163; M 26.13. Vgl. *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung: Majjima Nikaya*. Auf Initiative von Ayya Khema Bhikkhuni übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Jhana Verlag, Uttenbühl 2001, Band I, S. 298f.

In Kürze ist dies die Geschichte von der Bekehrung des Buddha – einer Bekehrung im wörtlichen Sinn einer „Umwendung“, obwohl es in Siddharthas Fall nicht um eine äußere Wendung von einer Religion zu einer anderen ging, sondern um eine innere, vom Bedingten zum Unbedingten. Siddhartha hatte erkannt, dass er selbst ein bedingtes Wesen war und seine gesamte Zeit und Kraft darauf verwendet hatte, nach bedingten Dingen zu streben – anders gesagt: Er hatte sich dem *anariya-pariyesana*, dem „unedlen Streben“ gewidmet. Man kann es auch so ausdrücken, dass ihm klar geworden war, dass er sich selbst an den endlosen Kreislauf des Daseins, das Rad des Lebens gekettet hatte, auf dem wir alle auf unbestimmte Zeit von einem Leben zum nächsten reisen.

So entschloss er sich schlicht, ganz und gar umzukehren und sich stattdessen auf die Suche nach dem Unbedingten zu machen, also dem *ariya-pariyesana*: Er nahm das „edle Streben“ auf. Im Lauf der Zeit sollte er erkennen, dass dieses Streben der Spiralpfad ist, der vom endlosen Kreislauf zum Ziel der Erleuchtung oder des Nirwana führt. Zur Zeit seines Aufbruchs aber bezeichnete er den Weg, der sich vor ihm erstreckte, mit diesem einfachen, kraftvollen vor-buddhistischen Ausdruck, der sich auch schon in den ältesten Upanischaden findet: *esana* – Drang, Verlangen, Wille, Suche, Streben, Sehnsucht, Aufgabe. Er konnte entweder mit seinem „unedlen Streben“ fortfahren oder stattdessen das „edle Streben“ aufnehmen.

Die Bekehrung des Buddha war nicht leicht. Wir wissen das mit einiger Sicherheit, denn an anderen Stellen der Schriften finden wir hier und da Hinweise darauf, dass in seinem Geist ein schrecklicher Kampf wallte, bevor er sich letztendlich entschied. Andererseits war sie einfach – gerade zu klassisch einfach, so wie gerade geschildert – wenn wir alle die Legenden und Mythen von ihr abziehen, die sich im Lauf der Jahrhunderte um sie gerankt haben. Und in eben dieser einfachsten Beschreibung der ersten großen Einsicht des zukünftigen Buddha ist auch die Essenz des spirituellen Lebens zu finden. Hier können wir unseren Finger auf die Triebfeder legen, die den ganzen Mechanismus in Gang setzt.

Diese Triebfeder ist das Bedingte im Streben nach dem Unbedingten, das Sterbliche auf der Suche nach dem Unsterblichen: allerdings nicht eine Suche nach Unsterblichkeit des Selbst, sondern nach einer selbst-transzendierenden Unsterblichkeit. Siddhartha suchte letztlich die Antwort auf eine Frage, die im *Digha Nikaya*, einer anderen Sammlung von Lehrreden, von einem jungen Mönch namens Govinda gestellt wird, der eine Klausur während der Regenzeit – eine etwa drei Monate dauernde Klausur – damit verbringt, über *metta* oder universelle liebende Güte zu meditieren. Am Ende sieht er in einer Vision den „ewig jungen“ Brahma Sanankumara. Dem Sutta zufolge fragt Govinda nun den Sanankumara: „Wie können Sterbliche die unsterbliche Brahmawelt erlangen?“⁷

Dies ist die wesentliche religiöse Frage: Wie kann Bedingtes zum Unbedingten werden; wie kann Sterbliches unsterblich werden? Wie kann ich den Tod besiegen? So ausgedrückt, hört sich das ganz passabel an, doch wenn man die Frage ernst nimmt, wie man das Bedingte

⁷ D ii.241; D 19. Deutsche Übersetzung von Karl-Eugen Neumann unter <http://www.palikanon.com/digha/d19.htm>

verlassen und sich auf die Suche nach dem Unbedingten machen kann, wird man eine weitere Frage beantworten müssen. Was genau ist mit dem Bedingten gemeint? Wie erkennen wir das Bedingte?

Der buddhistischen Überlieferung zufolge ist das Bedingte ohne jede Ausnahme von drei Merkmalen oder *laksanas* (Sanskrit, Pali: *lakkhana*) gekennzeichnet. An diesen Merkmalen kann man es als Bedingtes erkennen. Manchmal werden sie die „drei Zeichen des Seins“ genannt, doch es wäre zutreffender, sie die „drei Zeichen des Werdens“ zu nennen, denn die Natur des Bedingten ist nichts Statisches, also kein „Seinszustand“.

Die drei *laksanas* (sprich: Lakschanas), die drei untrennbaren Merkmale alles bedingten Seins, sind diese: *dubbka* (S., P.: *dukkha*), das Unzulängliche oder Schmerzhaftes; *anitya* (S., P.: *anicca*), das Unbeständige; und *anatman* (S., P.: *anatta*), die Leerheit hinsichtlich eines Selbst oder einer essenziellen Substanz.⁸ Alle bedingten Dinge oder Wesen dieser Welt haben ausnahmslos diese drei Kennzeichen. Sie sind alle unbefriedigend, veränderlich und ohne ein beständiges Selbst. Die meisten Menschen finden es besonders schwierig, emotional mit dem ersten dieser drei *laksanas* klar zu kommen. Deshalb werden wir es erheblich ausführlicher und detaillierter betrachten als die beiden anderen.

Leiden

Das hier verwendete Sanskritwort ist *dubbka* (Pali *dukkha*) und wird gewöhnlich als „Leiden“ übersetzt, doch wäre es besser – wenn auch weniger griffig – von „Unzulänglichkeit“ zu sprechen. Am besten aber halten wir uns an die Herkunft des Worts *dubbka*, obgleich die überlieferte Ableitung nicht mehr allgemein akzeptiert wird. Sie gibt aber ein gut treffendes Bild: *Dub-* als Vorsilbe bedeutet etwas, das nicht in Ordnung ist, also schlecht, übel, falsch oder fehl am Platz; und *kba*, der Hauptteil des Worts, ist angeblich mit dem Sanskritwort *cakra*, Rad, verbunden. Deshalb bedeutete *dubbka* der Überlieferung zufolge ursprünglich ein schlecht sitzendes Rad an einem Wagen. Damit wird eine holprige, unangenehme Art des Reisens nahegelegt, bei der man sich nie ganz behaglich und wohl fühlt.

Diese Deutung gibt uns einen allgemeinen Eindruck von *dubbka*. Wenn wir nun näher hinschauen, bemerken wir, dass Unzulänglichkeit, Unwohlsein oder Leiden auf verschiedene Weise auftritt – der Buddha spricht gewöhnlich von sieben Arten.⁹ Zunächst einmal, so sagt er, ist die *Geburt* leidvoll: Menschliches Leben beginnt mit Schmerz. Der Dichter Oscar Wilde sagte: „Bei der Geburt eines Kindes oder eines Sternes gibt es Schmerz.“ Wie man es auch ausdrücken will, dies ist eine wichtige spirituelle Wahrheit, und es ist bedeutsam, dass unser Leben schon auf leidvolle Weise beginnt.

⁸ Die drei *lakkhanas* werden an vielen Stellen im Palikanon genannt – zum Beispiel: *Samyutta Nikaya* xxxv.1 und xxii.46; *Udana* iii.10; *Anguttara Nikaya* iii.47; *Dhammapada* 277-9.

⁹ Einen kurzen Hinweis gibt Bhikkhu Nanamoli, *The Life of The Buddha According to the Pali Canon*. Buddhist Publications Society, Kandy 1972, S. 42f. Im Palikanon gibt es zahlreiche Belege; vielleicht empfiehlt es sich in diesem Zusammenhang besonders, die Reflexionen des Buddha in Abschnitt 18 des *Mabasatipattana Sutta* (*Digha Nikaya* 22) heranzuziehen.

Für die Mutter ist das Gebären zweifellos körperlich schmerzhaft und dadurch oft auch für den Vater emotional leidvoll; für das Neugeborene hingegen ist die Geburt traumatisch. Es ist äußerst unangenehm, plötzlich aus der fast vollkommen harmonischen Welt der Gebärmutter in eine kalte, fremde Welt ausgestoßen zu werden, in der man überdies wahrscheinlich mit einem Schlag auf den Hintern begrüßt wird.

Zweitens, so sagt der Buddha, ist das *Altern* leidvoll. Zu den Altersbeschwerden gehört körperliche Schwäche: Wir können nicht mehr auf dieselbe entspannt-dynamische Weise wie zuvor unserer Wege gehen. Außerdem lässt uns das Gedächtnis im Stich: Wir vergessen Namen oder wo wir etwas abgelegt haben; wir sind geistig nicht mehr so wendig und flexibel wie zuvor. Es ist tragisch mit anzusehen, wenn dieser Abbau sich zu Senilität entwickelt, zumal in einem bislang hoch befähigten Menschen. Am schmerzhaftesten ist es vielleicht, wenn man sehr alt und zunehmend von anderen abhängig wird: Dann kann man nicht mehr viel für sich selbst tun, und vielleicht muss man sogar ständig von Pflegern oder Verwandten versorgt werden. Viele von uns werden solches Leiden ungeachtet aller modernen Annehmlichkeiten und Vorzüge – und nicht zuletzt auch infolge des medizinischen Fortschritts – erleben, besonders dann, wenn wir sehr alt werden sollten.

Drittens, *Krankheit* ist Leiden. Ob es um Zahnschmerzen oder eine unheilbare Erkrankung wie Krebs geht, keine Krankheit ist angenehm. Dabei ist nicht nur der körperliche Schmerz leidvoll, sondern auch die Hilflosigkeit, die Angst und die Frustration in diesen Erfahrungen. Die medizinische Forschung vermag wohl manches Leiden durch Krankheit zu lindern, doch gibt es keinerlei Hinweise darauf, dass wir Krankheit jemals völlig verbannen könnten. Kaum ist eine Krankheit ausgerottet, tritt offenbar eine neue auf den Plan. Kaum ist das eine Virus besiegt, erscheint ein neuer, noch aggressiverer Virentyp. Und sobald wir uns körperlich einigermaßen gesund fühlen, entwickeln wir diverse mentale Erkrankungen, zunehmend komplizierte Neurosen und mysteriöse Krankheitsbilder, die allesamt mit Leiden einhergehen. Fast jedes Gefühl der Unvollkommenheit in unserem Leben kann zu irgendeiner Art Krankheit werden: Stress wird zum Herzleiden, Müdigkeit zu chronischer Erschöpfung, Gewohnheit zu Sucht. Es scheint, als würden die Krankheiten zwar ihr Erscheinungsbild ändern, aber nicht verschwinden.

Viertens, *Tod* ist Leiden. Wir leiden, wenn jene sterben, die uns lieb und teuer sind; wir leiden, wenn wir beobachten, wie das Leben in einem Körper erlischt, den wir lange mit dem Leben eines geliebten Menschen verknüpft hatten. Wir leiden an dem Wissen, dass die Menschen, die wir lieben, sterben werden, und wir leiden an dem Wissen um unseren eigenen Verfall und Tod. Ein Großteil unseres Leidens angesichts des Todes besteht natürlich schlichtweg in Furcht. Unser Horror vor dem unvermeidlichen Ende des Daseins ist von solcher Art, dass die meisten von uns lieber eine Menge Leiden in Kauf nehmen, als dass sie freiwillig den Tod wählen würden:

*Das müdeste, am tiefsten
Verhasste Erdenleben, das uns Alter,*

*Schmerz, Armut und Gefängnis der Natur
Aufdrängen könnten, ist ein Paradies
Gegen die Angst vor unsrem Tod.¹⁰*

Wenn der Tod naht, fühlen wir Menschen uns oft noch nicht zum Sterben bereit. Wir bedauern es, den Ort unserer Mühen, Vergnügungen und Erfolge hinter uns lassen zu müssen. Selbst wenn wir bereit sind zu gehen und auch dann, wenn wir sogar recht gerne in ein neues Leben oder ins Unbekannte überwechseln würden, gibt es doch immer noch den mit dem zunehmenden körperlichen Verfall einhergehenden Schmerz. Manchmal kommt dieser Schmerz auch mit starkem mentalem Leid. Einige Menschen werden auf ihrem Totenbett von Reuegefühlen geplagt: Sie erinnern sich an schreckliche Fehler, die sie begangen haben, an garstiges Leid oder Weh, das sie anderen zugefügt haben; und das führt nun zu Befürchtungen und Sorgen angesichts der Zukunft. Das alles macht den Tod für viele Menschen zu einer beängstigenden Erfahrung und somit zu etwas, an das sie lieber gar nicht erst denken, so lange es noch nicht so weit ist.

Fünftens: Es ist leidvoll, *mit dem verbunden zu sein, was man nicht mag*. Das kennen wir alle. Vielleicht gibt es sogar in unserer eigenen Familie Menschen, mit denen wir nicht zurechtkommen. So etwas ist tragisch, besonders, wenn die, die wir nicht mögen, unsere eigenen Eltern oder Kinder sind. Weil es Blutsbande – und die damit einhergehende Anhaftung – gibt, müssen wir ein gewisses Ausmaß von Kontakt ertragen, und das kann schmerzhaft sein.

Auch unsere Arbeit kann zu einer Quelle des Leidens werden, wenn wir sie bloß tun, weil wir den Lebensunterhalt verdienen müssen oder es die einzige Arbeit ist, die wir finden können. Auch hier empfinden wir es vielleicht so, dass wir, obwohl wir lieber etwas anderes tun würden, etwas aushalten müssen, das wir nicht mögen, und vielleicht mit Menschen arbeiten müssen, die wir unsympathisch finden.

Vielleicht leben wir auch mit unerfreulichen Umweltbedingungen: Verschmutzung, Lärm, Klima und so weiter. Nicht jeder kann einfach fortgehen und auf einer griechischen Insel leben. Es scheint keinen Fluchtweg zu geben – zumindest kann man nicht völlig entkommen. Wir müssen mit Menschen, Dingen, Orten und Bedingungen auskommen, die wir ganz und gar nicht mögen.

Sechstens ist das *Getrenntsein von dem, was man mag*, leidvoll. Das kann zu einer wahrlich quälenden Art des Leids werden. Es gibt Menschen, mit denen Sie gerne zusammen sind und die Sie häufiger treffen möchten – Verwandte, Freundinnen oder Freunde –, doch die Umstände erlauben es nicht, sondern machen es unmöglich. So geschieht es etwa in Kriegszeiten, wenn Familien auseinander gerissen werden. Die Männer werden eingezogen und an weit entfernte Schlachtfelder transportiert, Kinder werden an fremde Orte in Sicherheit gebracht, und manche Menschen gehen auf der Flucht verloren.

¹⁰ Shakespeare, *Maß für Maß*. Akt III, 1. Erich Frieds Übersetzung. Wagenbach Verlag, Berlin 1995. Bd. 3, S. 36.

Als ich während des Zweiten Weltkrieges in Indien als Funker diente, erhielten viele meiner Kameraden mehr oder weniger wöchentlich Briefe aus der Heimat. Dann aber kam möglicherweise ein Tag, von dem an die Briefe ausblieben. Sie wussten nicht, was geschehen war, aber sie wussten, dass England bombardiert wurde, und nach einer Weile begannen sie, das Schlimmste zu fürchten. Irgendwann erhielten sie dann vielleicht die Nachricht, ob von Verwandten oder von offizieller Seite, dass ihre Frau mit den Kindern oder die Eltern, Brüder und Schwestern, bei einem Luftangriff umgekommen waren. Dies ist das grausamste Leiden – die unwiderrufliche Trennung von denen, die wir lieben. Manche Menschen kommen über ein solches Leid nie hinweg und grübeln für den Rest ihres Lebens über den Verlust nach.

Siebtens ist es leidvoll, *das nicht zu erhalten, was man sich wünscht*. Es ist kaum nötig, dies weiter auszuführen. Wenn wir unser Herz und Begehren auf etwas (oder jemanden) gerichtet haben und es uns nicht gelingt, dieses Ziel zu erreichen oder den Preis zu gewinnen, dann fühlen wir uns enttäuscht und frustriert, vielleicht sogar bitter. Zumindest kurzzeitig haben wir alle etwas Ähnliches erlebt. Vielleicht ist es uns nicht gelungen, die Stelle zu bekommen, auf die wir es abgesehen hatten; wir wurden nicht für dies oder jenes gewählt, jemand anders hat etwas (oder jemanden) vor uns bekommen.

Manche Menschen erfahren ihr ganzes Leben als Enttäuschung, Misserfolg und Bitterkeit, wenn sie glauben, sie seien irgendwie zu kurz gekommen – und je stärker ihr Verlangen ist, desto größer ist natürlich auch das Leid. In kleinem Maßstab aber geschieht es fast täglich, vielleicht sogar jede Stunde – etwa, wenn wir sehen, dass jemand den Kuchen schon gegessen hat.

Der Buddha unterschied also diese sieben Aspekte von *dubbka*. Immer wieder sagte er: „Ich lehre nur eine Sache – Leid und das Aufhören von Leid.“¹¹ Die Befreiung von der Fessel des Leidens ist wahrlich das Leitmotiv seiner Lehre. In den Palischriften vergleicht er sich selbst mit einem Arzt, der sich bemüht, die Patienten von einer quälenden Krankheit zu befreien: von der Krankheit des bedingten Daseins, mit der wir alle uns infiziert haben.¹² Natürlich bemerkte auch der Buddha, dass wir als Patientinnen und Patienten nicht immer pflegeleicht sind. Oft, wenn er über das Leiden sprach und sich bemühte, den Menschen zu helfen, es in einer größeren Perspektive zu sehen, fasste er seine Belehrungen offenbar in der Aussage zusammen, die Existenz als Ganze sei leidvoll, die Gesamtheit aller bedingten, empfindungsfähigen Erfahrung, bestehend aus Form, Fühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein, sei unzulänglich und unbefriedigend.

Die meisten Menschen würden wohl sagen, das gehe nun doch ein wenig zu weit und demonstriere eine pessimistische, wenn nicht gar eine morbide Lebensanschauung.

11 Z.B. M i.140, M 22.38. Siehe beispielsweise *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, a.a.O., Bd. 1, 276. Außerdem an vielen Stellen im Palikanon.

12 Siehe beispielsweise *Itivuttaka*, Abschnitt 100. Deutsch in *Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte*. Eine kanonische Schrift des Pali-Buddhismus. In erstmaliger deutscher Übersetzung aus dem Urtext von Dr. Karl Seidenstücker. Altmann, Leipzig 1922, S. 67.

Dieser Sichtweise widersprechend würden sie sagen, man könne keineswegs behaupten, das menschliche Dasein sei durch und durch unbefriedigend und leidvoll. Sie werden zwar ebenfalls zugeben, dass Geburt schmerzhaft ist, und auch, dass Krankheit, Altern und natürlich auch der Tod wahrlich leidvoll sind. Gleichwohl wollen sie die Schlussfolgerung nicht annehmen, die sich aus all diesem ergibt: dass nämlich die bedingte Existenz selber leidvoll ist. Es ist so, als würden diese Menschen zwar die Zwischensummen einer Addition akzeptieren, aber nicht die Summe, die dann unter dem Strich herauskommt. Sie sagen, es stimme durchaus, dass es einen gewissen Grad an Leiden in der Welt gibt, doch im Großen und Ganzen sei sie doch gar nicht so übel. Warum alles so negativ sehen? Es gibt doch so vieles, woran man sich freuen kann. Und wo es Leben gibt, da gibt es auch Hoffnung!

Das stimmt natürlich. Wir haben ebenso sehr angenehme Erfahrungen wie unangenehme. Der buddhistischen Sicht zufolge sind allerdings sogar die angenehmen Erfahrungen genau besehen leidvoll. Sie sind eigentlich nur verstecktes, übertünchtes, gestundetes Leid – ein Pfeifen im Walde. Der Grad, in dem wir dies zu erkennen vermögen, das Ausmaß, in dem wir das Weh unter dem Blattgold der Lust, „den Totenschädel unter der Haut“ sehen, ist von unserer spirituellen Reife abhängig.

Edward Conze machte vier Aspekte versteckten Leidens aus.¹³ Erstens kann etwas, das für uns angenehm ist, für andere Menschen oder Wesen Leiden mit sich bringen. Daran denken wir natürlich oft nicht. Wenn es uns gut geht und wir das Leben genießen, sorgen wir uns nicht allzu sehr um andere. Der Spruch „Mir geht’s gut, Kamerad“ fasst diese Einstellung mehr oder weniger zusammen. Das am weitesten verbreitete Beispiel hierfür ist der sichtliche Genuss, mit dem Menschen das Fleisch geschlachteter Tiere verspeisen. Lustig hantieren sie mit Messer und Gabel, ohne sich das Leiden der Tiere bewusst zu machen und darüber nachzusinnen.

Der unbewusste Geist lässt sich aber nicht so leicht täuschen. Wir können eine unangenehme Tatsache zwar aus dem Bewusstsein ausblenden, doch unbewusst bemerken wir alles und vergessen gar nichts. Vielleicht werden wir uns jener unangenehmen Tatsache niemals wissentlich gewahr, und dennoch wird sie einen Einfluss auf unsere Geistes- und Herzensverfassung ausüben, der, weil er unbemerkt bleibt, nur umso mächtiger wirkt. Auf diese Weise entwickeln wir ein „irrationales“ Schuldgefühl, denn in der Tiefe des Herzens wissen wir, dass unser Genuss mit dem Leid und Schmerz anderer Lebewesen erkaufte wurde. Diese Schuld ist die Quelle von viel Unbehagen und Beklemmung.

Conze gibt dafür das Beispiel wohlhabender Menschen, die fast immer fürchten zu verarmen. Er sagt, das sei deshalb so, weil sie unbewusst empfinden, dass sie es nicht verdienen, so viel Geld zu haben. Unbewusst fühlen sie, es *sollte* ihnen genommen werden, und bewusst machen sie sich darüber Sorgen, dass es ihnen vielleicht auch genommen *wird*. Im Gegensatz hierzu ist es bemerkenswert, dass arme Menschen, die vielleicht gar nicht

¹³ Edward Conze, *Der Buddhismus. Wesen und Entwicklung*. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin und Köln 1953 (10., unv. Aufl. 1995), S. 42ff.

wissen, woher sie nächste Woche ihre Nahrungsmittel bekommen, sich nur selten große Sorgen darüber machen. Gewöhnlich sind sie viel entspannter und froher als die Reichen.

Reiche Leute leiden vielleicht auch deshalb an unbewusster Schuld, weil sie wissen – so sehr sie es auch leugnen mögen –, dass ihr Reichtum „schmutzig“ ist. Ihn zu erwerben, brachte direkt oder indirekt Leid über andere Menschen. Folglich müssen sie sich nun ständig rechtfertigen und sagen vielleicht: „Ich verdiene mein Geld selbst; ich trage zum Wohl der Gemeinschaft bei; ich biete eine Dienstleistung, nach der die Menschen verlangen; ich Sorge auch dafür, dass die Leute Arbeit haben ...“ Vielleicht sagen sie auch: „Nun, wenn ich reich bin und andere sind ärmer, dann ist das so, weil ich härter arbeite und größere Risiken eingehe – wenigstens verlange ich nicht, dass andere mich versorgen ...“ Wird das Schuldgefühl zu stark, dann bedarf es drastischer Maßnahmen, um sich Erleichterung zu verschaffen. Die drastischste aller Maßnahmen ist es, einen Teil des Reichtums abzugeben – an die Kirche, an ein Krankenhaus oder eine andere wohltätige Einrichtung. Spenden zu geben ist eine gern gewählte Option, denn einen Teil ihres Vermögens abzugeben, ermöglicht es der Spenderin oder dem Spender, eine Entschädigung für das Leiden zu geben, das sie beim Erwerb ihres Reichtums verursacht haben. Man kann das auch „Bußgeld“ nennen. Alle, die etwas mit religiösen Organisationen zu tun haben, lernen diese Art Spenden bald kennen. Manchmal findet man sie auch einfach in einem anonym gehaltenen Umschlag im Briefkasten oder der Spendenschale.

Die zweite Art versteckten Leidens, auf die Conze hinwies, ist eine angenehme Erfahrung mit einem Hauch von Ängstlichkeit darin, weil man befürchtet sie zu verlieren. Ein Beispiel dafür ist politische Macht: Es kann sich großartig anfühlen, Macht über andere auszuüben, nur muss man ständig auf der Hut sein, weil man nicht einmal seinen besten Freunden mit Gewissheit trauen kann und den Leibwächtern an der Haustür auch nicht. Man fürchtet sich die ganze Zeit über, die Macht wieder zu verlieren, insbesondere dann, wenn man sie mit Gewalt an sich gerissen hatte. Andere warten auf eine Gelegenheit sie selbst zu übernehmen. Wer sich in dieser Lage befindet, hat keinen guten Schlaf. Die buddhistische Überlieferung veranschaulicht das mit der Situation eines Habichts, der mit einem Fleischfetzen in den Krallen davon fliegt. Natürlich fliegen Dutzende Habichte hinter ihm her und versuchen, das Fleisch für sich zu erhaschen, aber um das zu erreichen, zerren und stoßen sie nicht am eigentlichen Fleischfetzen, sondern an dessen Besitzer, indem sie nach seinem Körper und Kopf, seinen Flügeln und Augen hacken.¹⁴ Die hochgradig wettbewerbsorientierte Finanz- und Geschäftswelt und die Unterhaltungsindustrie sind von solcher Art. Jeder Genuss, der mit Macht oder Status einhergeht, wird von einer gewissen Ängstlichkeit und dem Gefühl verdorben, andere würden uns nur zu gern vom Hahnenthron unseres eigenen Misthaufens verdrängen.

Das dritte versteckte Leiden ist etwas Angenehmes, das uns an etwas kettet, das seinerseits zu Leiden führt. Dr. Conze gibt dafür den menschlichen Körper als Beispiel. Wir haben alle

¹⁴ Siehe *Vinaya Pitaka, Culavagga 1*.

möglichen lustvollen Erfahrungen durch ihn, und sie lassen uns stark an ihm anhaften; doch wir erleben zugleich auch viele unangenehme körperliche Empfindungen. Somit kettet uns die Anhaftung an das, was uns angenehme Gefühle schenkt, zugleich an etwas, das uns Unannehmlichkeiten bereitet. Wir können das eine nicht ohne das andere haben.

Die letzte Art versteckten Leids sieht Conze in der Tatsache, dass alle Freuden, die wir aus dem Erleben bedingter Dinge gewinnen, die tiefsten Sehnsüchte unseres Herzens nicht befriedigen können. In uns allen gibt es etwas Unbedingtes, etwas, das nicht von dieser Welt ist, etwas Transzendentes, die Buddhanatur – wie immer man es bezeichnen möchte. Gleichgültig, wie wir es nennen, können wir es an der Tatsache erkennen, dass es von etwas Bedingtem nicht befriedigt werden kann. Es kann nur vom Unbedingten befriedigt werden. Was immer wir auch genießen, immer mangelt es an etwas, es bleibt eine Leere, die einzig das Unbedingte füllen kann. Letztlich ist dies der Grund dafür, dass – und damit kommen wir zur Schlussfolgerung des Buddha zurück – alle bedingten Dinge unzulänglich und direkt oder potenziell schmerzhaft sind. Im Licht des Unbedingten erweist sich Leiden, *dubkha*, als ein Merkmal aller Arten der bedingten Existenz und ganz besonders der empfindungsfähigen bedingten Existenz.

Vergänglichkeit

Das zweite Grundmerkmal der bedingten Existenz, *anitya* (Sanskrit; Pali: *anicca*), lässt sich problemlos übersetzen. *Nitya* bedeutet „beständig“, „ewig“, und durch Hinzufügung der negativen Vorsilbe *a-* erhält man „unbeständig“, „nicht ewig“, „vergänglich“. Man kann das leicht verstehen – zumindest intellektuell. Wir können kaum leugnen, dass alle bedingten Dinge, alle zusammengeführten Dinge, sich ständig verändern. Definitionsgemäß bestehen sie aus Teilen – das heißt, sie sind zusammengesetzt. Was zusammengesetzt ist, kann auch wieder auseinander genommen und in seine Teile zerlegt werden – und genau das geschieht natürlich die ganze Zeit über.

Heutzutage dürfte es uns leichter fallen, diese Wahrheit zu verstehen, als man es zu Lebzeiten des Buddha konnte. Die Wissenschaften versichern uns mit ihrer Autorität, dass es keine Materie im Sinn tatsächlicher Brocken harter, solider Masse gibt, die im Raum verteilt sind. Wie wir wissen, besteht das, was wir für Materie halten, in Wirklichkeit nur aus verschiedenen Formen von Energie.

Dieselbe große Wahrheit trifft auch für den Geist zu. Es gibt nichts in unserem inneren Selbsterleben, das sich nicht verändert, es gibt nichts Beständiges oder Unsterbliches darin. Es gibt nur eine stete Aufeinanderfolge von Geisteszuständen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstseinsaktivitäten. Der Geist ändert sich sogar rascher als der lebendige Körper. Gewöhnlich können wir nicht sehen, wie sich der Körper verändert, doch wenn wir aufmerksam sind, können wir sehen, wie sich unsere Geisteszustände von einem Augenblick zum nächsten wandeln.

Hierin liegt der Grund für die (auf den ersten Blick) befremdliche Behauptung des Buddha, es sei ein größerer Fehler, sich (als eine Art festes Wesen) mit seinem Geist zu identifizieren als mit seinem Körper.¹⁵ Doch genau das ist die buddhistische Sichtweise: Der Glaube an die Realität des „Selbst“ ist ein größerer spiritueller Fehler als der Glaube an die Realität des Körpers. Das ist deshalb so, weil dem Körper zumindest eine gewisse, relative Stabilität eigen ist; der Geist hingegen ist ohne jegliche Stabilität. Fortwährend verändert er sich spürbar.

Grob gesagt deutet das *laksana* oder Merkmal von *anitya* auf die Tatsache hin, dass das gesamte Universum in seiner erhabenen Großartigkeit und gewaltigen Ausdehnung, von den höchsten Höhen bis in seine Tiefen hinein, nur eine riesige Masse von Prozessen unterschiedlicher Art ist, die sich auf verschiedenen Stufen ereignen und alle miteinander verbunden sind. Nichts steht jemals auch nur für einen Moment still, ja nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde.

Allerdings können wir das nicht sehen. Wenn wir aufblicken, sehen wir die scheinbar unverwüstlichen Berge, und am Nachthimmel entdecken wir dieselben Sternbilder, wie sie schon im Morgenrauen der Geschichte von unseren Ahnen aufgezeichnet wurden. Häuser überdauern von einer Generation zur nächsten, und die alten Eichenmöbel in ihnen scheinen mit den Jahren nur noch robuster zu werden. Auch unser eigener Körper scheint doch von einem Jahr aufs nächste wenigstens weitgehend derselbe zu sein. Erst wenn sich die ständigen Veränderungen in ihrer Summe bemerkbar machen – wenn ein großes Haus niedergebrannt ist, wenn uns bewusst wird, dass der Stern, den wir noch heute bewundern, schon längst erloschen ist, oder wenn wir uns schließlich auf unser eigenes Totenbett legen –, erkennen wir die Wahrheit der Vergänglichkeit oder der Nicht-Ewigkeit: Alle bedingten Dinge, von den winzigsten Teilchen bis zu den gewaltigsten Sternen, beginnen, dauern an und erlöschen.

Nicht-Selbst

Das dritte *laksana*, *anatman* (Sanskrit; Pali: *anatta*), bringt die Wahrheit auf den Punkt, dass alle bedingten Dinge ohne ein beständiges, unveränderliches Selbst sind – sie sind „leer“. Was genau ist damit gemeint? Was war es, was der Buddha wirklich negierte, als er die Vorstellung eines *atman*, eines „Selbst“, bestritt? Worin bestand die Überzeugung oder die Lehre von *atman*, an das viele Zeitgenossen des Buddha, die Hindus seiner Tage, glaubten?

Allein in den Upanischaden werden zahlreiche unterschiedliche Vorstellungen vom *atman* genannt.¹⁶ In einigen heißt es, *atman*, das Selbst – oder, wie man auch sagen könnte,

15 S ii.94, S XII.61. Siehe *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta Nikaya*. Aus dem Palikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera und Hellmuth Hecker. Verlag Beyerlein-Steinschulte, Stambach 1997, Buch II, S. 131f.

16 Unter den vielen als *Upanischade* bezeichneten Texten gibt es dreizehn Haupttexte. Sie stammen aus der Zeit vom achten bis zum vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung und bilden die Grundlage der als *Vedanta* bekannten Schulrichtung der hinduistischen Philosophie. Der *atman* ist eines ihrer wichtigsten Themen.

die Seele – sei der physische Körper. Andernorts wird die Sichtweise vertreten, *atman* sei bloß daumengroß, materiell und habe seinen Wohnsitz im Herz. Die zu Lebzeiten des Buddha gebräuchlichste Ansicht und zugleich jene, mit der er sich anscheinend auch am häufigsten befasste, behauptete, *atman* sei individuell – ich bin ich, und Sie sind Sie. Er sei unkörperlich oder immateriell, bewusst, unveränderlich, glücklich und in dem Sinne souverän, dass er vollständige Herrschaft über sein eigenes Geschick ausübe.

Der Buddha behauptete nun, ein solches Wesen gebe es nicht – und er gründete seine Behauptung auf dem tatsächlichen Erleben. Wenn Sie nach innen, in sich selbst und ihre geistigen Prozesse hineinschauen, so sagte er, dann können Sie alles, was Sie dort beobachten, unter fünf Überschriften gruppieren: körperliche Form, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstseinsakte. Nichts von dem, was man in diesen Gruppen findet, stellt sich bei genauer Beobachtung als beständig heraus. Es gibt nichts Souveränes und nichts letztendlich Glückseliges darunter. Alles in diesen Gruppen entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen, und es ist auf die eine oder andere Weise unzulänglich. Diese fünf Kategorien oder Gruppen sind *anatman*, Nicht-Selbst. Sie bilden keineswegs das Selbst, wie es von den Hindus zu Lebzeiten des Buddha behauptet wurde. Ein solches Selbst gibt es weder in uns noch außerhalb von uns, und es ist auch nicht in irgendeiner anderen Weise mit uns verknüpft.

Die drei Befreiungen

Wenn wir die bedingte Existenz, das Leben, auf solche Weise als etwas betrachten, das ausnahmslos von Leiden, Unbeständigkeit und der Leerheit von einem Selbst gekennzeichnet ist, dann üben oder erfahren wir *vipasyana* (Sanskrit; Pali: *vipassana*) – zu deutsch: „Einsicht“.

Einsicht ist allerdings kein rein intellektuelles Verstehen. Man kann sie nur auf der Grundlage eines beherrschten, geläuterten, verfeinerten, gesammelten und integrierten Geistes entwickeln – anders gesagt: durch die Übung von Meditation. Einsicht ist eine direkte, intuitive Wahrnehmung, die sich in tiefer Meditation ereignet, wenn die gewöhnlichen Geistesprozesse zeitweilig außer Kraft gesetzt sind. Ein vorläufiges verstandesmäßiges Begreifen dieser drei Merkmale ist zweifellos hilfreich, aber letztendlich ist Einsicht etwas, das die intellektuellen Funktionsweisen des Geistes übersteigt.

In Meditation, durch Einsicht, sehen wir also, dass alles, was wir mit den Sinnen und dem Denken erfahren – alles, was wir fühlen, berühren, riechen, schmecken, sehen und worüber wir nachdenken können – bedingt ist und deshalb unzulänglich, vergänglich und ohne Selbst. Wenn wir die Dinge auf diese Weise sehen, erleben wir etwas, das in der buddhistischen Fachsprache „Abscheu“ oder „Widerwille“ genannt wird, und dann wenden wir uns vom Bedingten ab. Es ist wichtig festzuhalten, dass es hier um eine spirituelle Erfahrung und nicht bloß um eine psychische Reaktion geht. Wir wenden uns nicht deshalb ab, weil wir persönlich von den Dingen angewidert sind, sondern weil wir sehen, dass das

Bedingte es seinen eigenen Bedingungen gemäß gar nicht wert ist, es besitzen zu wollen. Von jemandem, in dem diese Abwendung vom Bedingten zum Unbedingten auf endgültige Weise geschehen ist, sagt man, er oder sie sei damit in den „Strom“ eingetreten, der zu Nirwana führt.

1.4 Duhkha als Beispiel für Bedingtheit

Viele Menschen meinen, Buddhismus sei auf Leiden fixiert, er schaue nur nach innen und sei selbstbezogen – als ob er lehre, man solle ins eigene Leiden eintauchen und nach Erleichterung suchen. Das ist es aber nicht, was der Buddha sagt.

Die buddhistische Überlieferung unterscheidet zwischen Lehren, die einer Deutung bedürfen, und solchen, für die das nicht gilt. Die Behauptung des Buddha im *Dhammapada*, Hass werde niemals durch Hass vergehen, ist im wörtlichen Sinn wahr: Man kann ihre Wahrheit im Alltag klar erkennen (es sei denn, man ist selbst von Rachsucht geblendet). Andere Lehren hingegen erfordern, dass man über die Wortbedeutung hinausgeht; sie verlangen gewisse Vorkenntnisse, um sie verstehen zu können. Die Lehre des Buddha über *dubkka* ist ein gutes Beispiel hierfür. Wenn der Buddha über Leiden, seinen Ursprung, sein Ende und den Weg zu seinem Ende spricht, wird leicht übersehen, dass Leiden ihm hier als ein *Beispiel* dafür gilt, wie Dinge entstehen und vergehen. Es ist keine endgültige Behauptung. Mit den Begriffen einer anderen überlieferten Unterscheidung: Hier geht es um Methode und nicht um Doktrin.

Dies verdient sorgsames Nachdenken. Viele Menschen meinen, Buddhismus sei auf Leiden fixiert, er schaue nur nach innen und sei selbstbezogen – als ob er lehre, man solle ins eigene Leiden eintauchen und nach Erleichterung suchen. Das ist es aber nicht, was der Buddha sagt. Das gewöhnlich als „Leiden“ übersetzte Wort ist der Begriff *dubkka* (Sanskrit; Pali: *dukkha*). Er weist auf die Tatsache hin, dass die bedingte Existenz als Ganze genommen unbefriedigend und enttäuschend ist. Das heißt indes nicht, Buddhisten würden das Leben als stets schmerzhaft und unangenehm ansehen, was es ja ganz offenkundig nicht ist. Andererseits können wir davon ausgehen, dass der Buddha dieses Merkmal der Wirkungsweise von Bedingtheit nicht zufällig ausgewählt hat. Es ist heilsam, über die allen Dingen innewohnende Unzulänglichkeit nachzusinnen; dies ist ein Beispiel für etwas, das man traditionell „den Bambus in die andere Richtung biegen“ nennt. Wir werden nicht aufgefordert, aufzuhören das Leben zu genießen, sondern nur anzuerkennen, dass es, so annehmlich wir es auch finden mögen, doch nie ganz ungetrübt ist. *Dubkka* ist Schmerz und Krankheit, aber es ist auch Mangel an vollkommener Erfüllung; es ist Sorge und Verlust, Bitterkeit und Zynismus, die Empfindung, dass die Schatten länger werden. Es ist auch die

Wahrheit, dass sogar angenehme Umstände nicht ewig andauern können, da sie im Rahmen der bedingten Existenz entstanden sind.

1.5 Der Sieg des Buddha

Dem Buddha zufolge ist das spirituelle Leben ein aktives, ein anstrengendes Leben. Wir können sogar sagen, es sei ein militantes Leben.

Obwohl bisher nur sehr wenige Menschen im Westen Gelegenheit hatten, Buddhismus in einiger Tiefe zu erforschen oder zu üben, werden die meisten von uns sich doch schon einen gewissen Eindruck über ihn verschafft haben. Dazu gehört wahrscheinlich auch ein bestimmter Eindruck vom Buddha. Wir sind direkt oder indirekt Menschen begegnet, die sich zum Buddhismus bekennen, wir lesen Zeitschriftenartikel über Buddhismus und hören Menschen in Radio oder Fernsehen darüber sprechen – vielleicht haben wir auch schon Filmstars den Buddha verkörpern gesehen. Manche dieser Eindrücke waren wahrscheinlich recht positiv und treffen sogar halbwegs zu, doch andere führen unvermeidlich in die Irre. Wenn sie erst einmal entstanden sind, lassen sich irrige Vorstellungen bekanntlich nur schwer beseitigen. Die hartnäckigsten Irrtümer gehen schon auf die ersten westlichen Interpreten des Buddhismus zurück, die ihm natürlich vom Standpunkt ihrer eigenen religiösen Überlieferung aus begegneten – in England war dies eine viktorianische Spielart des Christentums. Verständlicherweise neigten sie dazu, im Buddha eine Art orientalischen Jesus zu sehen, und die gängige viktorianische Vorstellung von Jesus war eine ziemlich verdünnte Version des tatsächlichen Menschen. Wenn Christus für die viktorianische Gesellschaft eine Art weiß gekleidete Lichtgestalt war, die durch Galiläa schwebte und die Menschen sanftmütig tadelte, weil sie nicht an das Bekenntnis von Nizäa glaubten, dann stellte man sich den Buddha damals in entsprechender Weise als gelb gewandetes Geistwesen vor, das in Indien umherschwebte und die Menschen sanftmütig dafür schalt, dass sie nicht tierlieb waren.

So entwickelte sich eine Auffassung vom Buddhismus als einer ziemlich passiven, negativen oder diffusen Lehre und Überlieferung. Dieser Eindruck wird leider, wenn auch vielleicht eher unbewusst, von den buddhistischen Kunstwerken einer späten, dekadenten Phase bekräftigt, die den Buddha als süßliche, träumerische und verweichlichte Gestalt zeigen. Was die heute in Indien als Massenware – gewöhnlich auf Kalenderblättern – hergestellten Buddhabildnisse betrifft, stellen ihre Versuche, das Lächeln des Erwachens zu zeigen, einen Buddha mit den kokett geschürzten Lippen eines süßlich-sentimentalen Filmsternchens dar. Es kann nicht ausbleiben, dass solche Bildnisse auch die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns den Buddha vorstellen.

Um dieses Ungleichgewicht zu beseitigen, müssen wir einen ganz neuen Blick darauf werfen, was das Anliegen des Buddhismus eigentlich ist; vielleicht müssen wir auch unsere Einstellung zum spirituellen Leben gründlich überdenken. Ziel der buddhistischen Lehre ist das Erlangen von Erleuchtung oder Buddhaschaft. Dies ist ein Zustand moralischer und spiritueller Vollkommenheit, und ein solches Ideal verlangt den Einsatz heroischer Eigenschaften in allen moralischen und spirituellen Belangen. Wenn ich über den *Sieg des Buddha* und das *heroische Ideal im Buddhismus* spreche, meine ich damit nicht etwas, das sich vom spirituellen Ideal unterscheidet, und schon gar nicht etwas ihm Entgegengesetztes. Ich spreche vom spirituellen Ideal selbst als einem Ideal, das Heldenmut im höchsten Grad verlangt.

Natürlich ist das Wort „Held“ heute weitgehend außer Mode, es übersetzt aber genauer als jeder weniger herausfordernde Begriff einen der Titel, unter denen Siddhartha Gautama nach seiner Erleuchtung bekannt war. Gewöhnlich sprechen wir von ihm als dem „Buddha“, manchmal wird er auch „der Mitfühlende“ genannt, doch die Pali- und Sanskritschriften geben ihm Beinamen wie *Mahavira*, „großer Held“, und *Jina*, „Sieger“. Der Titel *Jina* ist in den frühesten buddhistischen Texten sogar fast so gebräuchlich wie der uns vor allem vertraute Titel „Buddha“. Der Buddha ist der Sieger, weil er die ganze bedingte Existenz in sich selbst besiegt und überwunden hat. Er hat die Welt besiegt, indem er sich selbst besiegte. Im *Dhammapada* heißt es:

*Ob man zu Tausenden auch da
Die Mannen in der Schlacht besiegt,
Wer Eines nur, sein Selbst, besiegt,
Der wahrlich ist der höchste Held.¹⁷*

Der mittelalterliche Buddhismus entwickelte später die Vorstellung des *Trailokya-vijaya*, des „Sieges über die drei Welten“ – eines Sieges über die Welt sinnlichen Verlangens, die Welt archetypischer Form und die Welt der Nicht-Form. Der Jina hat über diese drei inneren Welten gesiegt.

Gewöhnlich aber legt Sieg nahe, dass man jemanden oder etwas besiegt. Wer oder was könnte das im Fall des Buddha gewesen sein? Die Antwort ist einfach: Der Buddha besiegte *Mara*, den „Bösen“, und, nachdem er Mara besiegt hatte, erlangte er Erleuchtung. In gewissem Sinn *war* der Sieg über Mara – der manchmal *Mara-vijaya* genannt wird – sein Erreichen von Erleuchtung.

Möglicherweise kennen Sie schon die eine oder andere Beschreibung dieser Episode; vielleicht auch als bildliche Darstellung: Meistens sitzt der zukünftige Buddha auf einem Kissen aus Kusch-Gras unter dem weit ausladenden Blätterdach eines *figus religiosa* – des heiligen Feigenbaums, den man seither aus Ehrerbietung zum Buddha auch *Bodhibaum* oder

¹⁷ *Dhammapada*, Vers 103. Zitiert aus: Nyanatiloka Mahathera (Üb.), *Dhammapada: Des Buddhas Weg zur Weisheit und Kommentar*. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 120.

„Baum des Erwachens“ nennt. Von allen Seiten umgeben ihn Tausende furchterregende Wesen, die allesamt grässlich unförmig und missgestaltet sind. Einige von ihnen schwingen große Keulen, andere speien Feuer; manche schleudern mächtige Felsbrocken auf ihn, ja ganze Berge, die sie aus ihren Verankerungen gerissen haben; wieder andere schießen Pfeile auf ihn ab. Das sind Maras Heerscharen. Mara selbst steht an einer Seite und kommandiert den Angriff seiner monströsen Armee auf den Buddha. Dieser aber beachtet das alles gar nicht. Er sitzt in einer Aura goldenen Lichtes, und sobald die Geschosse die Aura berühren, verwandeln sie sich in Blüten und fallen vor dem Buddha zu Boden, als seien sie Gaben der Verehrung. Der Buddha bleibt ganz ungestört und meditiert einfach weiter. Er merkt auch nicht auf, als Mara seine drei Töchter herbeizitiert und sie auf die verführerischste Weise vor ihm tanzen lässt. Schließlich muss Mara sich geschlagen geben; seine Streitmacht marschiert ab und die drei Töchter ziehen sich verwirrt zurück. Der Buddha bleibt alleine auf seinem Graskissen unter dem Bodhibaum zurück und meditiert wie zuvor. Und so sitzend, erlangt er Erleuchtung.

Diese Geschichte ist zwar gut bekannt, doch man kann sie, wie auch andere bekannte Episoden im Leben des Buddha, leicht missverstehen. Wir mögen wohl erkennen, dass sie symbolisch gemeint ist, doch vielleicht wissen wir nicht, dass der *Mara-vijaya* nicht der einzige Sieg des Buddha war, sondern eher der Höhepunkt einer ganzen Serie von Siegen. Im Grunde ist das auch nicht anders zu erwarten, denn spirituelles Leben ist nun einmal von solcher Art. So wie man weder vollkommene Weisheit noch vollkommenes Mitgefühl in einem Zug entwickelt, so entwickelt man auch nicht von heute auf morgen die Fülle von Tatkraft und Heldenmut, die man braucht, um Mara und seine Mächte zu besiegen. Wie jede andere spirituelle Qualität entwickelt man sie schrittweise. Im *Dhammapada* sagt der Buddha:

*Wenn tropfenweise Wasser fällt,
Füllt sich der ganze Wasserkrug,
Und wenn er's Gute langsam häuft,
Der Weise sich mit Gutem füllt.¹⁸*

Vor seinem großen Sieg hatte der Buddha schon viele andere Siege errungen, ohne den der letzte gar nicht möglich gewesen wäre. Wir werden nun einige dieser kleineren Siege betrachten – allerdings kann man sie nur im Vergleich zum großen Sieg über Mara „klein“ nennen. Für sich genommen ist jeder dieser Siege von einer Art, die für uns hier und heute kaum vorstellbar sein mag.

Den ersten Sieg des Buddha, von dem wir überhaupt wissen, beschreibt man im Allgemeinen als seinen „Aufbruch“ in die Hauslosigkeit. Vielleicht finden Sie es ungewöhnlich, dies als einen Sieg zu verstehen, doch genau das war es. Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien die Tochter oder der Sohn wohlhabender Eltern, einer angesehenen, gesellschaftlich hoch

¹⁸ *Dhammapada*, Vers 122. Ebenda.

gestellten Familie. Nehmen Sie auch an, Sie seien jung, gesund und sähen gut aus; überdies seien sie glücklich verheiratet und hätten ein Kind. Würden *Sie* es leicht finden, das alles aufzugeben? Wären Sie fähig, um eines Zieles willen, das Sie nicht einmal genau kennen – um der „Wahrheit“ willen, für etwas „Höheres“ jenseits all dessen, was Sie schon erlebt oder gedacht haben – „aufzubrechen“? Genau das ist es, was Siddhartha, der zukünftige Buddha, tat.

Mehrere Berichte erzählen, manchmal mit farbenfroher, romantischer Ausschmückung, wie es sich damals zugetragen hat. Sie beschreiben beispielsweise, wie Siddhartha einen Vorhang in den inneren Räumen seines Palastes zur Seite zog und einen letzten, innigen Blick auf seine friedlich schlafende Frau und ihren gemeinsamen kleinen Sohn warf. Sie berichten, wie die Götter verschiedener Himmel leise die Tore des Palastes öffneten, damit er ihn ungesehen und ungehört verlassen konnte. Wir erfahren auch, dass dieselben Götter die Hufe seines Pferdes auf den Handflächen trugen, damit es keinen Lärm machte. ... Der älteste Bericht hingegen ist äußerst schlicht. Als alter Mann gedachte der Buddha einmal dieser Tage und erzählte seinen Schülern nur dies:

Später, immer noch in jungem Alter, als schwarzhaariger junger Mann, mit Jugendlichkeit gesegnet, in der Blüte meines Lebens, rasierte ich mir Kopf- und Barthaar ab, zog die gelbe Robe an und ging von zu Hause fort in die Hauslosigkeit, obwohl meine Mutter und mein Vater das nicht wünschten und mit tränenüberströmtem Gesicht weinten.¹⁹

Ob die Beschreibung kunstvoll ist oder schlicht, das Geschehen wird deutlich genug: Der zukünftige Buddha verließ sein Zuhause. Er verließ seine Familie, seine Gruppe. Wie aber kann man das als einen Sieg verstehen? Worüber wurde dieser Sieg errungen? Es war ein Sieg über die Familie oder genauer über die *Gruppe*²⁰, die hier von den Eltern Siddharthas verkörpert wird. In einer tieferen Bedeutung war es ein Sieg über seine *Anhaftung* an die Gruppe. Es war sicherlich kein leichter Schritt für Siddhartha, die Familie zu verlassen; seinem Aufbruch wird ein langer innerer Kampf vorausgegangen sein. Schließlich aber löste er sich von der Gruppe. Das bedeutete nicht bloß, dass er sie faktisch verließ: Er überwand seine eigenen Gruppeneinstellungen und Gruppenkonditionierungen; er nahm die Initiative in die eigene Hand und tat nun etwas, das er tun wollte; er begann für sich selbst zu denken, die Welt in eigener Weise zu erfahren, sein eigenes Leben zu leben. Das heißt: Er war nun tatsächlich ein *Individuum*. Der Aufbruch von zu Hause in die Hauslosigkeit war somit ein Sieg über die verinnerlichte Gruppe.

Nachdem er aufgebrochen war, wandte Siddhartha sich nach einander an zwei damals berühmte Lehrer. Beide waren offenbar gute, edle Menschen und sie lehrten ihn alles, was

19 M i.163; M 26.14. Siehe beispielsweise *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, a.a.O., Bd. 1, 299.

20 Sangharakshita verwendet den Begriff Gruppe hier in einer besonderen Bedeutung, die man in seinen Schriften immer wieder findet: Er meint jene Gruppen, denen Menschen einerseits immer schon angehören und an denen sie haften (ob durch biologische, wirtschaftliche, politische oder ethnische Bindungen) und von denen sie andererseits nur widerwillig freigegeben werden. Gruppen in diesem Sinne sind Hindernisse, vielleicht sogar „Feinde“ der individuellen spirituellen Entwicklung. Ausführlicher hierzu siehe Kapitel 4.4 Das Individuum und die Gruppe in Band 2 dieser Werkauswahl. (Anm. d. Üb.)

sie selbst erkannt hatten und für die höchste Wahrheit hielten. Siddhartha war ein sehr guter Schüler, der alles aufnahm, was sie zu lehren hatten. Er erlebte es in eigener Erfahrung und erreichte schon bald die gleiche Stufe wie sie. Als sie dies bemerkten, boten sie ihm an, gemeinsam mit ihnen die von ihnen gegründeten Gemeinschaften zu leiten. Doch das lehnte er ab; er verließ sie und begab sich erneut alleine auf Wanderschaft.

Auch das war ein Sieg, und zwar ein Sieg über spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz. Siddhartha hatte im eigenen Erleben alles erfahren, was seine Lehrer ihm vermitteln konnten, doch er wusste, dass es „darüber hinaus“ noch irgendetwas gab, etwas Höheres, das er bisher nicht verwirklicht hatte – und das er verwirklichen wollte. Ihm war klar, dass er, ungeachtet dessen, was seine Lehrer ihm sagen mochten, noch nicht ganz erleuchtet war. In anderen Worten: Er richtete sich nicht in einer begrenzten spirituellen Erfahrung ein – mochte es sich dabei nach gewöhnlichen Maßstäben auch um eine äußerst hohe Erfahrung handeln. Es war nicht die höchste, und Siddhartha *wusste*, dass sie es nicht war. Auf diese Weise überwand er spirituelle Selbstzufriedenheit. Und sogar noch mehr! Seine Lehrer schlugen ihm vor, er solle mit ihnen die Leitung ihrer Gemeinschaften übernehmen. Welch ein Angebot für einen jungen Mann! Siddhartha aber lehnte es ab. Es ging ihm nicht um Führungspositionen. Ihm ging es um Wahrheit, um Erwachen. Auf diese Weise überwand er auch spirituellen Ehrgeiz.

Es ist interessant zu sehen, dass Siddhartha spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz zu ein und derselben Zeit überwand. Die beiden sind eng miteinander verbunden. Wenn Sie dahingehend spirituell ehrgeizig sind, dass Sie nach einer spirituellen Führungsposition streben, dann werden Sie wahrscheinlich auch spirituell selbstzufrieden. Ebenso werden Sie, falls Sie spirituell selbstzufrieden sind, dazu neigen, als eine Art Kompensation für Ihren Mangel an echtem spirituellem Einsatz, eine spirituelle Führungsposition anzustreben.

Erneut auf sich selbst gestellt, entschloss sich Siddhartha, im tiefen Wald, weit ab von jeder menschlichen Siedlung zu leben. Er blieb an Orten, wo man nur schwer überleben konnte, und so war es auch für Menschen, die sich dem spirituellen Leben geweiht hatten. Überdies waren es Orte, von denen wir sagen würden, dass es dort spukete; nach volkstümlicher Überzeugung wohnten dort Gespenster und Geister – und man war dort wahrscheinlich Angst und Schrecken ausgesetzt. Auch in Siddhartha wallten Gefühle von Panik, Furcht und Horror auf. Was tat er bei diesen Gelegenheiten? Wenn Furcht und Schrecken in ihm entstanden, während er gerade auf und ab ging, dann ging er weiterhin auf und ab, bis er sie überwunden hatte. Er lief nicht weg und versuchte nicht, diese Gefühle zu leugnen. Ebenso hielt er es, wenn solche Gefühle aufkamen, während er gerade saß oder lag. Er schaute sie direkt an und überwand sie. Auf diese Weise besiegte er die Furcht.

Auch heute erleben viele Menschen natürlich ähnliche Furcht und Angst, Panik und Grauen – oder wenigstens Beklemmung –, besonders, wenn sie alleine sind. Gleichgültig wie und wo wir solche Erfahrungen machen mögen, ist es wichtig ihnen ins Auge zu sehen.

Es ist wichtig nicht wegzulaufen, weder im wörtlichen, noch im übertragenen Sinn. Wenn wir sie direkt anschauen, werden wir sie schließlich überwinden, so wie es auch Siddhartha gelang.

Doch obwohl Siddhartha alle Furcht überwunden hatte, hatte er immer noch nicht Erleuchtung erlangt. Nun unterwarf er sich systematisch extremen Selbstkasteiungen. Die buddhistischen Schriften beschreiben die verschiedenen Martern, die er sich selbst auferlegte, in drastischem Detail, doch hier genügt es zu sagen, dass er später behaupten konnte, nie zuvor sei jemand bis in solche Extreme der Selbstabtötung gegangen. Tatsächlich fehlte nicht viel, und er wäre gestorben. Es gab aber auch Entschädigungen – er wurde berühmt. In jenen Tagen war der Glaube verbreitet, man könne Erleuchtung mittels Selbstkasteiung erlangen: je härter, desto besser. Somit zog er verschiedene Schüler an, und fünf von ihnen wollten bei ihm bleiben, bis er als Ergebnis seiner Selbstkasteiung Erleuchtung erlangen würde.

Allerdings erlangte Siddhartha auf diesem Weg keine Erleuchtung. Anscheinend blieb er so weit von ihr entfernt wie eh und je. Darum gab er die extreme Askese auf, obwohl er sie mittlerweile schon sechs Jahre lang geübt hatte, und zur Entrüstung seiner Schüler nahm er wieder feste Nahrung zu sich. Die fünf Schüler verließen ihn sofort, denn sie waren zutiefst enttäuscht, dass er offenbar nicht der große Asket war, den sie in ihm gesehen hatten. Aus ihrer Sicht war er schwach geworden und zu einem Luxusleben zurückgekehrt. Wieder einmal war Siddhartha alleine.

Oberflächlich gesehen mag uns dies wie eine Niederlage vorkommen, doch in Wahrheit war es ein großer Sieg. Siddhartha hatte die sehr menschliche Neigung überwunden, nicht anzuerkennen, dass man einen Fehler gemacht hat, dass man dem falschen Pfad gefolgt war und nun wieder zum Anfang zurückkehren und neu beginnen musste. Wenn man schon viel Energie aufgewendet hat – von Zeit, Geld und allen möglichen anderen Dingen ganz zu schweigen – und wenn sich das nun als Fehler erweist, dann will man vielleicht nicht einmal sich selbst gegenüber zugeben, dass der gesamte Aufwand in gewissem Sinn vertan war. Doch das kümmerte Siddhartha nicht. Es kümmerte ihn nicht, seine Schüler zu verlieren; es kümmerte ihn nicht, wieder alleine zu sein. Es wäre vergleichsweise leicht gewesen, seine Selbstkasteiungen fortzusetzen; er hätte immer berühmter werden und viele Schüler anziehen können. Stattdessen gab er zu, dass er einen Fehler gemacht hatte und setzte seine Suche fort.

So gelangte er schließlich an den Fuß des Bodhibaumes. Wie wir schon gesehen haben, saß er nun dort und wurde von Mara und seinen Truppen angegriffen. Wer aber – oder was – ist Mara? Ich habe diese Episode vorhin so beschrieben, wie sie in der buddhistischen Kunst dargestellt wird, doch nun muss ich ihrer Bedeutung mehr Aufmerksamkeit zuwenden – wenn auch die Symbole, mit denen die Episode dargestellt wird, ihre eigene Botschaft haben. Wenn uns nicht klar wird, wofür Mara steht, können wir auch nicht die wahre Bedeutung verstehen, die der Sieg des Buddha über Mara hat.

Das Wort *Mara* bedeutet „töten“, „zerstören“, Tod und Seuche bringen. Insofern ist Mara das Prinzip der Zerstörung. Manchmal wird dieses Prinzip personifiziert, und so kam es dazu, dass die buddhistischen Texte nicht weniger als vier Maras erwähnen. Deren Pali-Namen sind *Maccu-Mara*, *Khandba-Mara*, *Kilesa-Mara* und *Devaputta-Mara*. Wir werden sie nun einen nach dem anderen betrachten.

Zunächst *Maccu-Mara*. Hier bedeutet *Mara* schlicht „Tod“ oder „Zerstörung“. Natürlich ist der Tod gewöhnlich nicht willkommen. Manch einer ist überrascht, wenn er schließlich kommt, obwohl man doch hätte wissen können, dass er irgendwann kommen würde. Die meisten Menschen halten den Tod für ein Übel, weil er ihnen so wenig willkommen ist. Für sich genommen ist Tod aber weder gut noch schlecht: Er ist schlicht und einfach eine existenzielle Tatsache und muss als solche anerkannt werden. *Maccu-Mara* verkörpert diese Tatsache.

Zweitens – eher metaphysisch – gibt es *Khandba-Mara*. Dieser Mara ist eine Art Erweiterung von *Maccu-Mara*. Er erinnert daran, dass Tod nicht etwas bloß Abstraktes, also nur ein Begriff ist. Tod ist eine konkrete Wirklichkeit. Tod bedeutet, dass es Dinge und Wesen gibt, die sterben oder zerstört werden. Und diese Dinge und Wesen bilden miteinander eine Welt. Es gibt also, anders gesagt, eine vom Tod beherrschte Welt. Das ist die Welt der so genannten *Skandhas* (Sanskrit; Pali: *khandhas*). Dieser Begriff wird oft als „Haufen“ oder „Ansammlungen“ übersetzt, und es gibt fünf dieser *Skandhas*: *rupa* oder materielle Form, *vedana* oder Gefühlsempfindung, *samjna* oder Wahrnehmung, *samskara* oder Willensregungen und *vijnana* oder Bewusstsein.²¹ Diese fünf *Skandhas* sind sehr bekannt; viele Menschen, die schon etwas über Buddhismus wissen, sind mit ihnen vertraut. In der Summe stehen sie für das Gesamte der bedingten, weltlichen Existenz oder, mit dem Wort der Überlieferung, für das ganze *Samsara*. Das ist es, was mit *Khandba-Mara* gemeint ist.

Drittens haben wir *Kilesa-Mara*. *Kilesa* (Pali; Sanskrit: *klesa*) kommt von einer Wurzel mit der Bedeutung „anhängen“, „kleben an“ und es ist mit dem Wort für Schleim verwandt. Somit bedeutet es „Flecken“, „Schmutz“ oder „Unreinheit“ und, in einem deutlicher ethischen Sinn, „Verderbtheit“, „Lust“ oder „Leidenschaft“. Allgemein gesagt, entspricht *kilesa* dem, was man auf Pali auch die *akusala-cittani*, die „unheilsamen Geisteszustände“ nennt. Die fünf wichtigsten *kilesas* oder „Befleckungen“, wie sie in buddhistischen Büchern oft übersetzt werden, sind: Begierde, Ablehnung, Verblendung, Dünkel und Zerstreuung. Die ersten drei – Begierde, Ablehnung und Verblendung – entsprechen den drei *akusala-mulas* oder „Wurzeln des Unheilsamen“, die vom Hahn, der Schlange und dem Schwein dargestellt werden, wie sie im Zentrum des tibetischen Lebensrads abgebildet sind. Diese drei Triebkräfte halten das Rad in Gang. Wir können es auch so ausdrücken: Weil unser Geist von den *kilesas* beherrscht wird, werden wir im *Samsara* oder der Welt der bedingten

21 Die Pali-Begriffe sind hier *rupa*, *vedana*, *sanna*, *sankhara* und *vinnana*. (Anm. d. Üb.)

Existenz, der Welt, die vom Tod beherrscht wird, wieder geboren. Das also ist es, wofür Kilesa-Mara steht.

Schließlich gibt es noch *Devaputta-Mara*. *Deva* bedeutet „ein Gott“ (ohne jeden Anklang an einen Weltenschöpfer oder -richter darin); *putta* bedeutet „Sohn“. Somit ist ein *devaputta* der Sohn eines Gottes, also ebenfalls ein Gott – nicht anders als „Menschensohn“ Mensch bedeutet. Devaputta-Mara ist Mara als ein tatsächlich existierendes Wesen oder als Person. Dies ist die Gestalt, die in der Episode vom *Mara-vijaya* des Buddha auftritt. Manchmal wird Devaputta-Mara auch schlicht als Personifizierung der *kilesas* oder Befleckungen verstanden, doch man kann ihn letztlich nicht darauf reduzieren. Natürlich wird auch er, nicht anders als die meisten Wesen im Samsara, von den Befleckungen beherrscht; doch zugleich ist er gewissermaßen ein Wesen eigenen Rechts und nimmt eine besondere Stellung, einen besonderen Platz in der buddhistischen Mythologie ein.

Das buddhistische Bild des Universums schließt verschiedene Ebenen und Welten ein, die jeweils als objektive Gegenstücke – oder Entsprechungen – zu positiven beziehungsweise negativen Geisteszuständen verstanden werden. So wie es eine „Welt“ der Menschen gibt, so gibt es der buddhistischen Kosmologie zufolge auch „Welten“ der Tiere, der Götter, der Dämonen und so weiter. Mara gehört einer dieser Welten an, nämlich einem der niederen Himmel. Dies ist keine besonders hohe Welt, doch Mara ist der Herrscher über sie und sogar Herrscher über alle jene Welten, die zusammen den Bereich des *kamaloka*, der „Sphäre sinnlichen Verlangens“ umfassen. Unsere eigene Menschenwelt gehört ebenfalls dazu. In einer weiteren Bedeutung herrscht Mara natürlich über das gesamte Universum, das Ganze der bedingten Existenz, weil diese dem *Tod* unterworfen ist, also dem, was Mara in erster Linie verkörpert. Vor allem aber herrscht er über den *kamaloka*, die Sphäre sinnlichen Verlangens.

Um zu verstehen, warum dies so ist, müssen wir zunächst erkennen, dass es über dem Bereich sinnlichen Verlangens den *rupaloka*, die „Sphäre archetypischer Form“ gibt. Dieser Bereich entspricht den verschiedenen Geisteszuständen höheren meditativen Gewahrseins. Von diesen Zuständen, also vom *rupaloka* aus, ist es möglich Erleuchtung zu erlangen. Vom *kamaloka* aus ist das nicht möglich. Deshalb ist Mara ganz ängstlich darauf bedacht, den Menschen den Zugang zum *rupaloka* zu verwehren, anders gesagt, sie daran zu hindern dem *kamaloka* zu entfliehen. Deshalb auch versuchte Mara mit Hilfe seiner Streitmächte und seiner Töchter, die Meditation des Buddha unter dem Bodhibaum zu stören. Vielleicht versucht er gelegentlich auch, Ihre Meditation zu stören. Jene kleine Ablenkung, die in Ihrem Geist auftaucht, oder auch jenes feine Kitzeln oder Jucken, das Sie ein wenig irritiert, ist eventuell nichts anderes als Mara.

Damit habe ich vielleicht genug über Mara gesagt und wir können nun besser verstehen, was es war, das der Buddha hier besiegte. Und nun kommen wir auch wieder auf den *Mara-vijaya*, den Sieg über Mara, zurück. Wir sahen schon, dass es vier Maras gibt, *Maccu-Mara*,

Khandba-Mara, Kilesa-Mara und Devaputta-Mara. Der Buddha überwand sie alle, und somit war sein Sieg ein vierfacher Sieg. Betrachten wir das im Einzelnen.

Wie besiegte der Buddha *Maccu-Mara*, den Tod? Er überwand den Tod, indem er Geburt überwand, denn wo es Geburt gibt, dort gibt es unvermeidlich auch Tod. Er überwand Geburt, indem er die unheilsamen Geisteszustände überwand, die zu Geburt – genauer zu Wiedergeburt – führen. Anders gesagt, überwand der Buddha den Tod, indem er das erlangte, was auf Pali *amatapada*, der „todlose Zustand“, genannt wird, jene Verfassung, die frei von Tod und frei von Geburt ist – *nibbana* (Sanskrit: *nirvana*). Der Buddha überwand den Tod, indem er Erleuchtung erlangte, einen Zustand über und jenseits der bedingten Existenz. Es ist aber nicht etwa so, dass er nach dem Gewinn der Erleuchtung nicht mehr in der menschlichen Welt hätte geboren werden können, wenn er es gewollt hätte. Er würde allerdings nicht aus innerer Getriebenheit dort wieder geboren werden, als Resultat von früherem *karma* (Sanskrit; Pali: *kamma*), das heißt: willentlichen Handlungen, die er ausgeführt hatte. Wenn überhaupt, dann würde er aus Mitgefühl wiedergeboren werden, um gewöhnlichen, nicht erleuchteten Menschen zu helfen.

Wie überwand der Buddha *Khandba-Mara*? Wie überwand er die bedingte Existenz? Er tat es, indem er die Kleschas (Sanskrit *klesa*; Pali: *kilesas*) überwand, jene „Befleckungen“, die zum erneuten Werden in der bedingten Existenz führen. Er tat das genau dann, als er Erleuchtung erlangte. In gewissem Sinn meinen diese beiden Ausdrücke dasselbe. Die *skandhas* hingegen überwand der Buddha der Überlieferung zufolge letztendlich erst fünfundvierzig Jahre später bei seinem *parinirvana* (Sanskrit; Pali: *parinibbana*)²². Damit ist der körperliche Tod, der Tod des Buddha als Mensch gemeint. Zum Zeitpunkt seines *parinirvana* durchtrennte er alle Verbindungen mit dem physischen Körper und alle Verbindungen mit den *skandhas*. Aus diesem Grund nennt man das *parinirvana* auf Pali auch *khandba-nibbana* oder *anupadisesa-nibbana*. Man kann das ungefähr als „Nirwana ohne einen Überrest in Form eines physischen Körpers“ übersetzen.

Wie aber überwand der Buddha die Kleschas und somit auch *Kilesa-Mara*? Davon hängt so viel ab. Ich hatte schon erwähnt, dass es fünf grundlegende Kleschas gibt: Begierde, Ablehnung, Verblendung, Dünkel und Zerstreutheit. Der Buddha überwand Begierde durch inneren Frieden, Abneigung durch Herzensgüte und Mitgefühl, Verblendung durch Weisheit, Dünkel durch Selbstlosigkeit und Zerstreutheit durch Bewusstheit oder Achtsamkeit. Natürlich war es auch für Siddhartha Gautama, den nachmaligen Buddha, keine leichte Sache, denn Qualitäten wie innerer Friede, Herzensgüte und Mitgefühl tauchen nicht von alleine auf – selbst wenn man unter dem Bodhibaum sitzt. Man muss sie entwickeln. Doch man *kann* sie auch entwickeln. Es ist eine der Kernlehren des Buddhismus, dass unsere Geistes- und Herzensqualitäten in unserer eigenen Macht liegen und verändert werden können. Überdies mahnt Buddhismus, sie nicht nur zu ändern, sondern er beschreibt auch, wie wir das tun können; er schlägt spezifische Meditationsmethoden vor.

²² Ende der körperlichen Existenz. Anm. d. Übersetzers.

Inneren Frieden kann man durch drei Kontemplationen oder Betrachtungen finden: die Kontemplation der Widerwärtigkeit des physischen Körpers, die Kontemplation des Todes und die Kontemplation der Vergänglichkeit. Die erste dieser Betrachtungen – Kontemplation der Widerwärtigkeit des physischen Körpers – ist die extremste. Gewöhnlich übt man sie, indem man die zehn Stadien der fortschreitenden Auflösung eines Leichnams betrachtet. Hier ist es vielleicht wichtig zu ergänzen, dass diese Übung normalerweise nur Menschen gelehrt wird, die psychisch und spirituell reif genug dafür sind. Die beiden anderen Praktiken sind weniger extrem und werden darum auch häufiger gelehrt. Gleichgültig aber, welche dieser Methoden man übt, ob die Kontemplation des Todes, der Vergänglichkeit oder auch der Widerwärtigkeit des physischen Körpers, durch sie alle kann man inneren Frieden entwickeln. Und indem man inneren Frieden entwickelt, überwindet man alles Begehren.

Herzengüte und Mitgefühl entwickelt man mit Hilfe der *metta-bhavana* (Pali; Sanskrit: *maitri-bhavana*), der „Kultivierung universellen Wohlwollens“. Diese Praktik besteht in der systematischen Entwicklung freundlichen Wohlwollens für sich selbst, für einen nahen und lieben Menschen, für eine „neutrale“ Person, für einen „Feind“ und schließlich für alle Lebewesen überhaupt. Die *metta-bhavana* ist eine der bekanntesten und beliebtesten buddhistischen Meditationsmethoden. Wer sie übt, kann dadurch Freundlichkeit, Herzengüte und aktives Mitgefühl entfalten, und wer zunehmend freundlich und mitfühlend wird, überwindet so alle Abneigung.

Wir können Weisheit mittels der Kontemplation der zwölf *nidanas* oder „Kettenglieder“ gewinnen. Diese *nidanas* hier im Einzelnen zu besprechen, würde zu weit führen; deshalb verweise ich auf andere meiner Bücher, in denen ich sie eingehend behandelt habe (besonders in *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* und *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*)²³. Ganz allgemein gesagt, entwickelt man Weisheit, indem man die Bedingtheit der weltlichen Existenz betrachtet: Man wird sich so gründlich und direkt wie nur möglich der Tatsache bewusst, dass jedes weltliche Phänomen, das entsteht, in seinem Sein von ganz bestimmten Gründen und Bedingungen abhängt. Besinnung auf die Bedingtheit der weltlichen Existenz ist auch mehr oder weniger gleichbedeutend mit der Besinnung auf *sunyata* (Sanskrit; Pali: *sunyata*) oder „Leerheit“. Auf diese unterschiedlichen Arten entwickelt man Weisheit und überwindet somit Verblendung.

Selbstlosigkeit erfährt man durch die Betrachtung der sechs Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein. In dieser Praktik sinnen wir darüber nach, dass es in unserem physischen Körper das Element *Erde* in Form von Fleisch, Knochen und so weiter gibt. Dann reflektieren wir, dass dieses Erdelement im eigenen Körper nicht tatsächlich uns gehört. Wir können zwar auf unseren Körper zeigen und sagen „das bin ich“, doch er gehört uns nicht. Das Erdelement im physischen Körper ist geborgt – in einem ganz wörtlichen Sinn – vom Erdelement im Universum. Eines Tages werden wir es zurückgeben müssen. Wenn wir einen Leichnam im Prozess der Verwesung sehen, vielleicht einen

²³ Beide Bücher sind bei do evolution in Essen erschienen.

kleinen toten Vogel, dann können wir beobachten, wie das geschieht, besonders dann, wenn der tote Körper auf der Erde liegt. Wir können sehen, wie Fleisch und Knochen, die einst zu dem Lebewesen gehörten, nun in den Boden, in die Erde zurückkehren, zurück zum Erdelement im Universum, woher sie auch gekommen waren. Genau so werden auch wir eines Tages unseren Körper an das Erdelement zurückgeben müssen. Deshalb sollten wir nicht zu sehr an ihm anhaften. Wir sollten uns nicht mit ihm identifizieren und sagen, „dieser Körper gehört mir“. Auf dieselbe Weise sinnen wir über alle sechs Elemente nach. So entwickeln wir Selbstlosigkeit, und indem wir Selbstlosigkeit entwickeln, überwinden wir Dünkel.

Schließlich entwickeln wir Achtsamkeit oder Gewahrsein mit Hilfe der *anapanasati*, der „Vergegenwärtigung des Atmens“. Hier „beobachtet“ man schlicht den Atem, ohne auf irgendeine Weise in ihn einzugreifen. Man erlaubt, dass der Geist sich zunehmend um den Atem herum sammelt, man vertieft sich immer mehr in das Atmen hinein. Indem wir *anapanasati* üben, entwickeln wir Achtsamkeit, und durch die Entwicklung von Achtsamkeit überwinden wir Zerstretheit, den wandernden Geist.

So werden die fünf grundlegenden Kleschas durch diese Meditationsmethoden überwunden. Auch der Buddha überwand sie auf diese Weise. Er besiegte das Begehren durch inneren Frieden, Abneigung durch Freundlichkeit und Mitgefühl, Verblendung durch Weisheit, Dünkel durch Selbstlosigkeit und Zerstretheit durch Achtsamkeit oder Gewahrsein. Auf diese Weise überwand der Buddha *Kilesa-Mara*.

Ein letzter Mara ist nun noch übrig. Wie also besiegte der Buddha *Devaputta-Mara* oder „Mara, den Sohn eines Gottes“? Das können wir nur verstehen, wenn wir zur Episode des *Mara-vijaya*, dem Sieg über Mara, zurückkehren, wie er in der buddhistischen Kunst dargestellt wird. Auf den überlieferten Illustrationen des Ereignisses sieht man den Buddha mit geschlossenen oder halb geschlossenen Augen unter dem Bodhibaum sitzen, und man sieht auch Mara mit seinen Streitmächten und seinen Töchtern. Der Buddha ignoriert Mara einfach. Wir könnten also sagen, der Buddha habe Devaputta-Mara überwunden, indem er ihn gar nicht erst beachtete.

Im Alltag bedeutet jemanden zu ignorieren natürlich, dass wir diesem Menschen gegenüber eine ziemlich negative Einstellung haben. Für den Buddha wäre es aber gar nicht möglich gewesen, irgendjemandem gegenüber negativ eingestellt zu sein – nicht einmal gegenüber Mara. Wir sollten daher versuchen, das Geschehen in ein etwas positiveres Licht zu setzen. Es stimmt nicht wirklich, dass der Buddha Mara ignorierte; vielmehr überwand er Mara, indem er *ganz er selbst war*. Er besiegte ihn dadurch, dass er schlicht und einfach er selbst, der Bodhisattva, der Buddha, war. Dem mittelalterlichen indischen Kommentator Mallinatha zufolge bedeutet das Wort *jayati* oder „besiegen“, dass man alles und jeden dank seiner eigenen herausragenden Qualitäten übertrifft. Es bedeutet, dass man selbst der oder das „Höchste“ ist. Somit war der Sieg des Buddha über Mara nicht das Ergebnis eines Kampfes zu Maras Bedingungen; er besiegte Mara vielmehr durch das, was er selbst

war oder durch die schiere Vortrefflichkeit der von ihm verwirklichten moralischen und spirituellen Qualitäten.

Damit hatte der Buddha einen vollständigen Sieg über Mara errungen. Weil er vollkommen war, erlangte er Erleuchtung. Man könnte nun denken, damit sei für ihn nichts mehr zu tun gewesen; es habe nichts mehr gegeben, das er noch hätte überwinden können. In gewissem Sinn stimmt das, und doch folgt auf den *Mara-vijaya* noch eine weitere Episode, die einen weiteren und vielleicht sogar den höchsten Sieg des Buddha ausmacht. Dies ist die Episode von *Brahmas Bitte*. Wir können uns das Geschehen ungefähr so vorstellen:

Der Buddha ist nun erleuchtet und genießt die Freiheit und Glückseligkeit seines Erwacht-Seins. Er sinnt darüber nach, dass die von ihm entdeckte Wahrheit sehr tiefgründig und deshalb schwer verständlich ist. Seine Gedanken legen ihm nahe, er solle eher nicht versuchen, anderen diese Wahrheit zu vermitteln. Sie wäre zu schwierig zu verstehen. Die übrigen Wesen, so überlegt er, schwelgen sehr in ihren weltlichen Vergnügungen, und deshalb werden sie den von ihm entdeckten Dharma kaum verstehen können. In diesem Moment nun tritt Brahma Sahampati, der „Herr von Tausend Welten“ auf, eine weitere Gestalt der buddhistischen Mythologie. Er weist den Buddha darauf hin, dass es doch immerhin ein paar Wesen gibt, die verstehen *werden*. Und so bittet er ihn sehr eindringlich, er möge für ihr Wohl die von ihm entdeckte Wahrheit verkünden. Schließlich stimmt der Buddha zu und sagt:

*Die Türen zum Todlosen stehen ihnen offen,
Wer Obren zum Hören hat, zeige Vertrauen.²⁴*

Der Buddha besiegte damit die Versuchung, seine Erleuchtung für sich selbst zu behalten oder auch nur zu glauben, er *könne* sie für sich selbst behalten. Er überwand das, was man auch „spirituellen Individualismus“ nennt. Damit hatte der Buddha den Buddha überwunden – und genau dadurch war er nun wahrlich zu einem Buddha geworden. Dies ist der letzte und größte seiner Siege. Als erstes überwand er die Bindung an die internalisierte Gruppe und damit auch die verinnerlichte Gruppe. Dann besiegte er spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz. Er besiegte die Furcht und als nächstes die Neigung, sich zu weigern Fehler zuzugeben. Er besiegte alle vier Maras, und nun, als letzten Sieg, überwand er den spirituellen Individualismus. So war er auf der ganzen Linie siegreich. Deshalb ist er nicht nur der Buddha, der Erleuchtete, sondern auch der *Jina*, der „Sieger“.

Im Westen haben wir uns an den Titel „Buddha“ gewöhnt. Doch sollten wir nicht vergessen, dass der Buddha ebenso sehr als Jina bekannt ist. Zwar nennen wir die Gemeinschaft der Buddhaschülerinnen und -schüler „Buddhisten“, doch wir könnten sie ebenso gut „Jinisten“, Anhänger des Jina, des Siegreichen, nennen. Einst sagte der Buddha tatsächlich zu seinen Schülern, sie seien *ksatriyas* oder „Krieger“, die für *silā*, für *samadhi* und für *prajna* (Sanskrit; Pali: *pañña*) kämpfen. Sie kämpfen also um ethisch zu leben, höhere Bewusstseinsstufen

²⁴ M i.169; M 26.21. Ebenda, 304.

zu erlangen, sie kämpfen mit dem Ziel transzendenter Weisheit. Dem Buddha zufolge ist das spirituelle Leben ein aktives, ein anstrengendes Leben. Wir könnten sogar sagen, es sei ein *militantes* Leben. Gegenüber Mara muss man in die Offensive gehen. Man sollte nicht abwarten, bis er kommt und einem auf die Schulter klopft. In diesem Fall ist Angriff die beste Verteidigung; Vorbeugen ist besser als Heilen.

Westliche Buddhisten sollten sich deshalb vor einer zu verweichlichten Vorstellung vom spirituellen Leben hüten. Vielleicht meditieren wir nicht „hart“ genug, studieren die Lehre nicht hart genug, arbeiten nicht hart genug und spielen womöglich sogar nicht hart genug. Vielleicht haben wir uns nicht mit genügender Entschlossenheit, Tiefe und Intensität auf die Drei Juwelen verpflichtet. Vielleicht wollen wir den Dharma eigentlich gar nicht verbreiten. Mag sein, dass unser Buddhist- beziehungsweise Buddhistin-Sein bloß eine Spielerei ist. Falls das zutrifft, werden wir nicht sehr weit kommen: Wir werden nicht wirklich erfolgreich und auch nicht auf echte Weise glücklich sein. Dann sind wir auch nicht wirklich Buddhisten und bestimmt keine Jinisten – spirituelle Kriegerinnen und Krieger im echten Sinn.

Heutzutage gibt es so viel zu überwinden, in uns selbst ebenso wie in der Welt. Es gibt so vieles, das vom „goldenen Licht“ des Dharmas verwandelt werden muss. Das Leben des Buddha erinnert daran, dass wir die Bindung an die verinnerlichte Gruppe, an spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz überwinden müssen. Wir müssen unsere Furcht besiegen wie auch die allzu menschliche Neigung, nicht zugeben zu wollen, dass wir etwas falsch gemacht haben. Wir müssen Mara besiegen und spirituellen Individualismus überwinden. Kurz gesagt müssen wir alles überwinden, was der Buddha überwunden hat, damit wir so wie er Erleuchtung erlangen und der Welt in ähnlicher Weise nützen können, wie er es getan hat.

Das ist gewiss nicht leicht, aber wirkliche Buddhisten haben auch nie behauptet, es sei leicht. Als Mensch sollte man sich durchaus schämen, wenn man Schwieriges nicht in Angriff nimmt. Und wir sollten uns sogar schämen, wenn wir die größte Schwierigkeit von allen nicht in Angriff nehmen. Wir sollten bereit sein, allen Widrigkeiten zum Trotz den Kampf aufzunehmen. Vielleicht werden wir uns manchmal überfordert fühlen. Es kann uns so vorkommen, als müssten wir einen Weg durch dichten Urwald bahnen: den Urwald von Samsara, den Dschungel der bedingten Existenz. Auch der Buddha wird das manchmal so empfunden haben. Nach seiner Erleuchtung gab er einigen seiner Schüler das folgende Gleichnis:

Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Mann, in der Wildnis im Walde wandernd, eine alte Straße erblickte, einen alten Weg, von Menschen früherer Zeit begangen. Und er folgte der Straße, und ihr folgend erblickte er eine alte Stadt, eine alte Residenz, von Menschen früherer Zeit bewohnt, mit Gärten ausgestattet, mit Hainen ausgestattet, mit Teichen ausgestattet, mit Dämmen versehen, voll Anmut.

Und der Mann, ihr Bhikkhus, berichtete das dem Könige oder einem hohen Beamten des Königs: „Nimm gütigst Kenntnis, Herr! Ich erblickte, in der Wildnis im Walde wandernd, eine alte Straße, einen alten Weg, von Menschen früherer Zeit begangen. Ich folgte der Straße, und ihr folgend erblickte ich eine alte Stadt, eine alte Residenz, von Menschen früherer Zeit bewohnt, mit Gärten ausgestattet, mit Hainen ausgestattet, mit Teichen ausgestattet, mit Dämmen versehen, voll Anmut. Lasse du, Herr, diese Stadt (wieder) aufbauen!“

Und es ließe, ihr Bhikkhus, der König oder hohe Beamte des Königs die Stadt (wieder) aufbauen, und es wäre die Stadt in der Folgezeit reich und blühend, wohl bevölkert und dicht gedrängt voll Menschen, zu Wachstum und Gedeihen gekommen: Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, erblickte ich eine alte Straße, einen alten Weg, von den Allbuddhas früherer Zeit begangen.

Und welches war, ihr Bhikkhus, die alte Straße, der alte Weg, von den Allbuddhas früherer Zeit begangen? Es war das dieser edle achtgliedrige Pfad ...²⁵

Dieses Gleichnis zeigt mehrere Dinge. Es zeigt, dass der Buddha ein Pionier war. Wir erfahren, der Zustand der Erleuchtung sei wie eine wunderbare, von unzähligen Menschen bewohnte Stadt, und es gebe auch einen Weg zu dieser Stadt, einen Weg zu diesem Zustand. Vor allem aber deutet das Gleichnis darauf hin, dass die Lehre des Buddha verloren gehen kann. Die Drei Juwelen können, wie andere wertvolle Dinge auch, verloren gehen. Wir haben das Glück, in einer Zeit und in einem Land zu leben, wo man den Dharma noch kennt und ihn auch noch üben kann. Wir können weiterhin dem alten Pfad zu der Stadt folgen. Doch der Urwald breitet sich schon wieder aus. Weniger Menschen leben heute in dieser Stadt; manche Stadtteile sind ziemlich heruntergekommen, und weite Strecken des Pfades sind schon wieder zugewachsen.

Obwohl wir gar nicht aufgerufen sind, Pioniere von der Art des Buddha zu sein, gibt es doch viel für uns zu tun. Wir müssen das Vordringen des Urwaldes bekämpfen; wir müssen spirituelle Krieger sein; wir müssen nicht nur Buddhisten, sondern *Jinisten* sein. Zumindest sollten wir uns bemühen, das zu besiegen, was der Buddha besiegt hat.

²⁵ S ii.105-6; S 12.65.19-22. Zitiert aus *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung*. Aus dem Palikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera und Hellmuth Hecker. Herrnschrot, 1997, Buch II, S. 149 f.

1.6 Archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha

Im Laufe unseres spirituellen Lebens, besonders wenn wir meditieren, treten diese Archetypen oft auf die eine oder andere Weise ins Bewusstsein.

Unter der rationalen, begrifflichen Oberfläche des menschlichen Geistes liegen gewaltige unerschlossene Tiefen, die das einschließen, was man das Unbewusste nennt. Zur Psyche in ihrer Gesamtheit gehören Bewusstes und Unbewusstes. Der unbewusste, nicht-rationale Teil ist der bei weitem größere Teil unserer Natur, und seine Bedeutung reicht viel weiter, als wir gewöhnlich zugeben wollen. Bewusstsein ist eher wie ein leichter, spielerisch an der Oberfläche glitzernder Schaum, während das Unbewusste wie der ausgedehnte Meeresgrund dunkel und unausgelotet in der Tiefe liegt. Um eine Person als ganze anzusprechen, genügt es nicht, sich bloß an die bewusste, rationale Intelligenz zu wenden, die an der Oberfläche treibt. Wir müssen mehr ansprechen, und dazu ist es nötig, mit Bildern und konkreten Formen zu sprechen. Wollen wir diesen nicht-rationalen Teil der menschlichen Psyche erreichen, dann müssen wir die Sprache von Poesie, Mythos und Legende verwenden.

Heutzutage haben viele Menschen diese andere, nicht weniger wichtige Sprache vergessen oder kennen sie nur in verzerrter, beschädigter Form. Der Buddhismus verwendet sie aber sehr entschieden; er spricht sie nicht weniger kraftvoll als die der Begriffe. Wir werden uns unserem Thema nun in begrifflicher Weise annähern, um dann vom begrifflichen zu einem nicht-begrifflichen Zugang, vom bewussten zum unbewussten Geist überzuwechseln. Dann beginnen wir unseren Abstieg in die Sprache der Bilder und werden etwas von dem begegnen, was ich die „archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha“ nenne. Um diese Begegnung zuzulassen, ist es wichtig empfänglich zu sein und sich für die archetypischen Symbole zu öffnen. Man muss auf sie lauschen und sie auf ihre eigene Art zu sich und besonders zu den unbewussten Tiefen sprechen lassen, damit man sie nicht nur gedanklich erfasst, sondern sie erlebt, in sich aufnimmt und sogar zulässt, dass sie schließlich das ganze Leben verwandeln.

Die Sprache des Buddhismus

Einige Menschen glauben, Buddhismus verwende ausschließlich die Begriffssprache, die Sprache des Verstandes, und er sei ein strikt rationales System, sogar eine Art Rationalismus. Wenn sie das Wort Buddhismus hören, erwarten sie etwas ziemlich Trockenes und Abstraktes – Solch ein Missverständnis liegt im Westen durchaus nahe. Schließlich haben wir neunzig, wenn nicht neunundneunzig Prozent unserer Kenntnisse aus Büchern, Zeitschriften, Vorträgen, Fernsehsendungen und so weiter bezogen, wodurch unser Zugang zum Buddhismus, obwohl wir uns dessen vermutlich nicht immer gewahr sind, ganz im Rahmen des intellektuellen Verstehens bleibt. Er beschränkt sich auf die rationale Intelligenz, das Vermögen Konzepte zu bilden. Dadurch gewinnt man nur einen sehr einseitigen Eindruck

vom Buddhismus. Wenn man dagegen in den Osten reist, sieht man etwas anderes. Man könnte sogar behaupten, dass die Menschen in den buddhistischen Ländern Asiens zum anderen Extrem neigen. Sie werden von den Gottheiten und Bildnissen in ihrer Umgebung berührt und beeinflusst, doch sie können nur schwer gedanklich fassen, was sie tatsächlich glauben. Am Anfang meiner Zeit in Kalimpong stellte ich überrascht fest, dass viele meiner tibetischen, sikkimesischen und bhutanesischen Freunde, allesamt inbrünstig praktizierende Buddhisten, noch nie etwas vom Buddha gehört hatten. Wenn sie doch schon einmal von ihm gehört hatten, hielten sie ihn nur für eine unwirkliche, ferne, historische Gestalt. Hingegen waren archetypische Formen wie Padmasambhava, die „fünf Jinas“ oder Maitreya für sie real, historische Tatsachen und Personen aber nicht.

In der westlichen Begegnung mit dem Buddhismus hat man bisher der konzeptionellen, analytischen und intellektuellen Herangehensweise weitaus mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist nun an der Zeit, auch dem anderen Zugang Raum zu geben, ihn ernst zu nehmen und zu beginnen, beide Ansätze miteinander zu verbinden, also den konzeptionellen und den nicht-konzeptionellen zu vereinen. Mit anderen Worten, wir benötigen ein ausgewogenes spirituelles Leben, in dem bewusster und unbewusster Geist gleichermaßen mitwirken.

Zunächst sollten wir aber unsere Schlüsselbegriffe erläutern. Was meinen wir mit archetypischer Symbolik? Was ist ein Archetyp? Verallgemeinernd gesagt sind Archetypen die ursprünglichen Muster oder Modelle eines Werks oder Urbilder, nach denen Dinge hergestellt oder geformt werden. C. G. Jung, der diesen Begriff in die neuere Psychologie eingeführt hat, verwendete ihn in einer viel spezielleren Form. Ich muss zugeben, dass ich es recht schwierig finde, den genauen Sinn des Begriffs bei Jung zu erläutern, denn er gebraucht ihn sehr fließend und vieldeutig. Die Bedeutung ist begrifflich nicht immer klar, und er stützt sich gewöhnlich auf Beispiele, die er reichlich anführt. Das macht er zweifellos absichtlich, und vielleicht sollten auch wir ihm dabei folgen und die Bedeutung des Begriffs an Beispielen klären.

Was ist mit „Symbolik“ gemeint? Gewöhnlich definiert man „Symbol“ als das sichtbare Zeichen von etwas Unsichtbarem. In philosophischer und religiöser Sicht ist aber mehr damit gemeint: Ein Symbol ist etwas, das auf einer niedrigeren Ebene existiert, aber etwas anderem auf einer höheren Ebene entspricht. Um ein geläufiges Beispiel anzuführen: In den verschiedenen theistischen Überlieferungen gilt die Sonne als ein Symbol für Gott, denn die Sonne erfüllt im materiellen Universum die gleiche Funktion, die Gott nach theistischer Überzeugung im spirituellen Universum ausübt. Die Sonne spendet Licht und Wärme, und entsprechend strahlt Gott das Licht der Erkenntnis und die Wärme der Liebe in das spirituelle Universum hinein. Man kann also sagen, die Sonne sei der Gott der materiellen Welt, Gott die Sonne der spirituellen Welt. Dasselbe Prinzip zeigt sich auf verschiedenen Ebenen in

unterschiedlicher Weise. Dies entspricht natürlich der alten hermetischen Vorstellung des „Wie oben, so unten“.²⁶

Zwei Arten von Wahrheit

Von verschiedenen westlichen Gelehrten unserer Zeit gibt es recht ausführliche, detaillierte Biographien des Buddha. Dazu steht auch eine große Menge überlieferten Materials zur Verfügung. Schon im alten Indien wurden etliche Biographien verfasst, beispielsweise das *Mahavastu*, in etwa: „Die große Begebenheit“. Im Wesentlichen ist dies eine Biographie des Buddha, wenngleich sie auch viel anderes Material enthält, vor allem *Jatakas* und *Avadanas*.²⁷ Es ist ein umfangreiches Werk – in der englischen Übersetzung drei Bände, insgesamt ungefähr 1500 Seiten –, das viel altes und höchst interessantes Material enthält. Außerdem gibt es das *Lalita-Vistara* und das *Abhiniskramana-Sutra*, zwei Schriften aus der Mahayana-Überlieferung. Das *Lalita-Vistara* ist ein langes, literarisch wertvolles Gedicht, das Gefühle der Hingabe und Andacht stark anspricht. Sir Edwin Arnolds episches Gedicht *Die Leuchte Asiens* fußt in erster Linie auf diesem Text. Alle diese Werke wurden in Sanskrit verfasst. Auf Pali gibt es das *Nidana*, eine Einführung Buddhaghosas in seine eigenen Jataka-Kommentare. Außerdem ist noch Asvaghosas *Buddhacarita* (wörtlich: „Taten [oder Wirken] des Buddha“) zu erwähnen, ein wunderbares episches Gedicht in klassischem Sanskrit.

Westliche Gelehrte haben dieses reichhaltige Material gründlich erforscht. Nachdem sie aber die verschiedenen Geschichten und Ereignisse gesichtet hatten, bildeten sie daraus zwei große „Haufen“: einerseits alles, was sie für geschichtliche Tatsachen hielten – beispielsweise, in welcher Familie der Buddha geboren wurde, welche Sprache er sprach, wie alt er war, als er die Heimat verließ und so weiter; andererseits alles, was sie für Mythos und Legende hielten. So weit so gut, könnte man sagen. Doch die meisten Gelehrten gehen nun noch einen Schritt weiter und fällen Werturteile von der Art, dass nur die historischen Fakten – oder was sie dafür halten – wertvoll und bedeutsam sind. Mythen und Legenden sowie die dichterischen Aspekte der Berichte betrachten sie als rein fiktiv, womit sich nahe legt, dass man sie auch als wertlos abtun kann.

Das ist ein großer Fehler. Es gibt zwei Arten von Wahrheit: zum einem das, was wir „wissenschaftliche Wahrheit“ nennen, die Wahrheit der Konzepte und des logischen Denkens; zum anderen – einige würden sogar sagen: auf einer höheren Ebene – gibt es

26 Ein berühmtes Zitat aus der Smaragdtafel, einem antiken alchemistischen Dokument, das man Hermes Trismegistus zuschreibt, lautet: „Was oben ist, ist gleich dem, was unten ist und was unten ist, ist gleich dem, was oben ist, fähig die Wunder des Einen auszuführen.“

27 *Jatakas* (wörtlich: „dem zugehörig oder mit dem verbunden, was passiert ist“) und *Avadanas* (wörtlich: „ruhmreiche oder heldenhafte Taten“) sind Geschichten, die das Wirken des Karmagesetzes veranschaulichen, indem sie zeigen, wie der spirituelle Rang des Buddha und seiner Schüler eine Folge ihrer heilsam-förderlichen Taten in früheren Leben ist. In den *Jatakas* geht es vor allem um frühere Leben des Buddha, in denen er als Bodhisattva die Vollkommenheiten übte. Sie schließen auch viel Material aus der indischen Folklore in Form von Fabeln, Märchen und dergleichen ein. In den kanonischen *Jatakas* ist der Buddha immer ein weiser Herrscher oder ein berühmter Lehrer; in den nicht kanonischen Geschichten wird er manchmal auch als Tier dargestellt. Die *Avadanas* behandeln vor allem die Lebenswege der Buddhaschüler und anderer berühmter buddhistischer Gestalten.

das, was wir „poetische Wahrheit“ nennen, die Wahrheit der Imagination oder der Intuition. Beide Wahrheiten sind mindestens gleich wichtig. Die intuitive, bildhafte Art der Wahrheit wird in den so genannten Mythen und Legenden ausgedrückt oder enthüllt, aber auch in Kunstwerken, in symbolischen Ritualen sowie, und auch das ist sehr wichtig, in Träumen. Die archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha gehört zu dieser Kategorie. Sie ist nicht als geschichtliche Wahrheit, als Tatsachenbericht gemeint, sondern als poetische und sogar spirituelle Wahrheit. Wir können sagen, die Biographien – oder Teilbiographien – des Buddha in der Sprache archetypischer Symbole wollen nicht die äußeren Fakten seines Lebens, sondern etwas von seiner inneren spirituellen Erfahrung vermitteln und auf diese Weise auch für uns Licht auf das spirituelle Leben werfen.

In zahlreichen buddhistischen Biographien finden wir eine solche archetypische Symbolik, zum Beispiel im Leben von Nagarjuna²⁸, Padmasambhava²⁹ und Milarepa³⁰. Überall darin gibt es zahlreiche Vorfälle, die gar nicht vorgeben, sich auf historische Fakten zu stützen, sondern archetypisch oder symbolisch bedeutsam sind, indem sie auf inneres Erleben und innere Verwirklichung hinweisen. Manchmal ist es schwierig, zwischen den beiden Kategorien zu differenzieren und zu entscheiden, ob etwas zum historischen oder zum symbolischen Bereich gehört. Nicht selten unterscheidet auch die buddhistische Überlieferung nicht klar zwischen den beiden. Gewöhnlich scheint sie die Mythen und Legenden genauso wörtlich zu nehmen wie geschichtliche Tatsachen, so als ob die Menschen früherer Zeiten nicht fähig oder auch nicht willens gewesen seien, solche Unterscheidungen zu treffen. Auf seine eigene Art und in seinem eigenen Bereich galt alles als wahr, als Tatsache. Es schadet nicht, wenn wir versuchen, uns eine Meinung darüber zu bilden, was den faktischen, geschichtlichen Gehalt und was ihren archetypischen und symbolischen Inhalt in der Biographie des Buddha ausmacht. Wir sollten aber darauf achten, die mythischen Elemente und Legenden nicht zu gering zu bewerten.

Buddhistische Symbolik

Der Überlieferung zufolge erlangte der Buddha im Schatten eines Feigenbaums Erleuchtung. Historisch gesehen ist es aber bezeichnend, dass wir nicht wirklich wissen, ob er unter einem Baum saß oder nicht: Die ältesten Berichte erwähnen nichts davon. Wir können

28 Nagarjuna, der Autor der *Kostbaren Girlande* lebte im 2. Jahrhundert u. Z. in Indien. Er gilt als derjenige, der die doktrinen Grundlagen des Mahayana herausarbeitete; überdies betrachtet man ihn als den Gründer der Madhyamika-Schule. Einer Legende zufolge stieg er in die Tiefen des Ozeans hinab, um dort vom König der Nagas die Schriften der Vollkommenen Weisheit zu empfangen.

29 Padmasambhava war ein großer indischer Lehrer des 8. Jahrhunderts u. Z., der während eines kurzen Besuchs in Tibet wesentlich dazu beitrug, dass der Buddhismus dort Fuß fassen konnte. Seine Lebensgeschichte ist fast ausschließlich aus wunderbaren Ereignissen zusammengesetzt, zu denen schon seine Geburt in einer riesigen Lotosblüte gehört. Der äußerst symbolische und zutiefst bewegende Bericht über sein Leben findet sich in Yeshe Tsogyals *The Life and Liberation of Padmasambhava*, Dharma Publishing, Emeryville 1978.

30 Milarepa war ein tibetischer buddhistischer Meister des 11. Jahrhunderts u. Z. Die verschiedenen Linien der Kargyü-Schule gehen auf ihn zurück. Als Asket ist er ebenso berühmt wie als großer Dichter. Er lebte, mit nur einem dünnen Baumwolltuch bekleidet und sich von Brennnesseln ernährend, in einer Höhle im Schneegebirge. Seine Lieder und die Geschichten der Umstände, unter denen er sie sang, gehören zur beliebtesten Literatur im buddhistischen Tibet.

jedoch vermuten, dass es wohl so war, denn er erlangte die Erleuchtung im Monat Mai, und das ist die heißeste Jahreszeit in Indien. Wahrscheinlich wird er unter einem Baum gesessen haben, um in seinem Schatten Schutz vor der Hitze zu finden. Wir *wissen* es allerdings nicht. Mit der Zeit, als die legendären und mythischen Elemente in den Biographien anwuchsen, stellte man sich den Buddha zum Zeitpunkt seines Erwachens so vor, dass er am Fuß dieses Baumes saß. Baumwurzeln dringen tief in die Erde hinein, die Äste aber ragen hoch zum Himmel hinauf. Ein Baum verbindet somit Himmel und Erde und ist ein Sinnbild für die Vereinigung oder Versöhnung von Gegensätzen.

Die meisten Mythologien erzählen vom so genannten „Weltenbaum“. Denken wir nur an *Yggdrasil*, die nordische Weltesche – mit tiefen Wurzeln und hoch in den Himmel ragenden Ästen, die gewissermaßen alle übrigen Welten tragen. Oft wird auch das christliche Kreuz mit einem Weltenbaum oder kosmischen Baum gleichgesetzt. Ich erinnere mich an eine Darstellung der Kreuzigung, in der aus den Seiten des Kreuzes Zweige sprossen, während die Wurzeln tief ins Erdreich eindringen. Wie der Weltenbaum, so verbindet auch das Kreuz Himmel und Erde, kosmisch gesehen in derselben Weise, wie Christus die menschliche und die göttliche Natur „psychologisch“ vereint.

Mit der Vorstellung des Baumes ist das Bild eines zentralen Ortes eng verbunden. Alle überlieferten legendären Berichte über seine Erleuchtung stellen den Buddha dar, wie er auf dem so genannten *vajrasana*, dem „Diamantsitz“ oder auch „Diamantthron“, sitzt. In der buddhistischen Überlieferung steht der Diamant – der *vajra* oder *dorje* (sprich: wadschra bzw. dordsche) – immer für das transzendente Element, die metaphysische Grundlage.³¹ Der Überlieferung zufolge ist der *vajrasana* das Zentrum des Universums. Wir können das vielleicht mit der entsprechenden christlichen Überlieferung vergleichen, der zufolge das Kreuz am selben Punkt stand wie der Baum der Erkenntnis, von dem Adam und Eva den Apfel gegessen hatten – und genau dieser Punkt sei der Mittelpunkt der Welt. Diese zentrale Stellung des *vajrasana* im Universum verweist darauf, dass Erleuchtung bedeutet, eine Stellung der Zentralität einzunehmen.

Wir könnten nahezu endlos weitere Beispiele anführen; die überlieferten Biographien enthalten entsprechendes Material in Hülle und Fülle. Stattdessen will ich hier aber eine Folge von Symbolen betrachten, die mit dem wichtigsten Ereignis im Leben des Buddha, seiner Erleuchtungserfahrung, zusammenhängen. Diese Symbole sind mit Begebenheiten verbunden, die man gewöhnlich für historisch oder zumindest teilweise historisch hält, obwohl ihre wahre Bedeutung viel tiefer liegt.

³¹ *Vajra* (Sanskrit) bedeutet wörtlich „Diamant“ oder „Donnerkeil“. In der indischen Mythologie schwingt Indra, der Götterkönig, den *Vajra*, der in dieser Hinsicht dem Donnerkeil des Zeus ähnelt. Der *Vajra* gleicht einem Diamant auch insofern, als er alles durchschneidet, selbst aber unzerstörbar ist. Im tantrischen Buddhismus, den man Vajrayana nennt, wurde der *Vajra* zum Symbol des Wesens der Realität. In tantrischen Ritualen wird er ausgiebig benutzt, und verschiedene Gestalten der tantrischen Bilderwelt – besonders berühmt sind hier Vajrapani und Vajrasattva – werden dargestellt, wie sie den *Vajra* halten beziehungsweise schleudern.

Das erste dieser Ereignisse wird in der Überlieferung als Sieg über Mara, den Bösen, den Satan des Buddhismus gefeiert.³² Einigen der späteren legendären Berichte zufolge saß der Buddha – oder der *bodhisattva* (Sanskrit; Pali: *bodhisatta*), der werdende Buddha – meditierend am Fuß eines Baumes, als ihn schreckliche Dämonenhorden, garstige, hässliche, unförmige Gestalten angriffen, die von Mara geführt und kommandiert wurden. Die buddhistische Kunst und Dichtung zeigen diese Horden und ihren Angriff sehr lebensnah: teils Menschen, teils Tiere, alle scheußlich missgebildet, mit zähnefleischenden, heimtückischen, wütenden Mienen; manche von ihnen fuchteln mit Knüppeln, andere schwingen Schwerter, und das alles höchst bedrohlich und furchterregend. Doch die Steine, Pfeile und Flammen verwandeln sich, als sie die Lichtaura um den Buddha berühren, allesamt in Blüten und fallen zu seinen Füßen herab.

Die Bedeutung der Episode liegt auf der Hand; wir müssen sie nicht erklären, es genügt sie zu fühlen. Der Buddha blieb von diesem schrecklichen Angriff unberührt und unbewegt. Mit geschlossenen Augen und einem feinen Lächeln auf den Lippen verweilte er in Meditation. Als nächstes schickte Mara seine drei liebevollen Töchter namens Lust, Leidenschaft und Genuss gegen den Buddha. Sie tanzten mit all ihren Verführungskünsten, doch der Buddha öffnete nicht einmal die Augen. Verwirrt zogen sie sich zurück.

Das alles veranschaulicht die Kräfte des Unbewussten in ihrer groben, nicht sublimierten Form. Die Dämonen, die schrecklichen, missgestalteten Monster verkörpern Zorn, Widerwillen, Abneigung und so weiter. Maras Töchter stehen natürlich für die Spielarten von Gier und Verlangen. Mara selbst ist ein Symbol jener uranfänglichen Unwissenheit oder Unbewusstheit, auf Grund derer wir wieder und wieder geboren werden. Nebenbei bemerkt: Die wörtliche Bedeutung des Namens *Mara* ist „Tod“.³³

Das zweite Ereignis ist die so genannte „Anrufung der Erdgöttin zur Zeugin“.³⁴ Mara griff, nachdem seine Streitkräfte besiegt waren und sich verwirrt zurückgezogen hatten, zu einer anderen List. Er sprach zum werdenden Buddha: „Du sitzt auf dem Mittelpunkt des Universums, auf dem Thron der Buddhas alter Zeiten. Was berechtigt dich, der du doch bloß ein gewöhnlicher Mensch bist, auf diesem Diamantthron zu sitzen, auf dem die früheren Buddhas saßen?“ Der Bodhisattva erwiderte: „In meinen bisherigen Leben habe ich alle *paramitas*, die Vollkommenheiten, geübt: die Vollkommenheit des Gebens, die Vollkommenheit der Moral, die Vollkommenheit der Geduld, die Vollkommenheit der Tatkraft, die Vollkommenheit der Meditation und die Vollkommenheit der Weisheit.“³⁵ Ich

32 Der Sieg über Mara wird in verschiedenen Schriften dargestellt, zum Beispiel im *Ariyapariyesana-Sutta*, Sutta 26 im *Majjhima Nikaya*; im *Marasamyutta*, Kapitel 4 im ersten Teil des *Samyutta Nikaya*; in *Canto XIII des Buddhacarita* von Asvaghosa; im *Lalita-Vistara*. – Eine aus verschiedenen Quellen zusammengestellte deutsche Erzählung des Sieges über Mara gibt Ernst Waldschmidt in: *Die Legende vom Leben des Buddha*. Ursprünglich Wegweiser-Verlag, Berlin 1929, dann Dharma Edition, Hamburg 1991, S. 150ff.

33 Eine ausführlichere Besprechung des Sieges über Mara findet sich in Kapitel 1.5 Der Sieg des Buddha in diesem Buch.

34 Siehe zum Beispiel im *Lalita-Vistara*. Einen deutschen Auszug daraus gibt Ernst Waldschmidt, *Die Legende vom Leben des Buddha*. In Auszügen aus den heiligen Texten. Dharma Edition, Hamburg 1991, S. 157 ff.

35 Im frühen Buddhismus gelten die Vollkommenheiten als die moralischen Verpflichtungen, die der Buddha im Verlauf seiner vielen Tausend Leben als Bodhisattva eingehalten und zur Vollkommenheit gebracht hatte; sie sind ein

habe sie alle geübt und nun in meiner spirituellen Entwicklung einen Punkt erreicht, an dem ich bereit bin: Ich werde nun Erleuchtung erlangen. Deswegen sitze ich zu Recht auf diesem Diamantthron, so wie die früheren Buddhas es schon taten, als sie Erleuchtung erlangten.“

Mara gab sich damit nicht zufrieden. Er sagte: „Nun gut, du behauptest, du hättest in deinen früheren Leben alle diese Vollkommenheiten geübt, doch wer hat dich gesehen? Wer ist dein Zeuge?“ Mara gefällt sich offenbar als Anwalt, er will Zeugen und verlangt Beweise. Der zukünftige Buddha, der in Meditationshaltung mit im Schoß ruhenden Händen auf dem Diamantthron sitzt, tippt nun mit den Fingerspitzen einer Hand auf die Erde. Dies ist die berühmte *bhumisparsa-mudra*³⁶, die Mudra oder Haltung der Erdberührung oder der Bezeugung durch die Erde. Und nun tritt die Erdgöttin mit einem Gefäß in der Hand aus dem Boden hervor und legt Zeugnis ab: „Immer schon bin ich hier gewesen. Die Menschen kommen und gehen, die Erde aber bleibt immer bestehen. Ich habe alle seine früheren Leben gesehen. Ich habe Hunderttausende von Leben gesehen, in denen er die Vollkommenheiten geübt hat. Und so bezeuge ich, dass er aufgrund seiner Übung dieser Vollkommenheiten würdig ist, auf dem Thron der Buddhas der Vorzeit zu sitzen.“

Diese Szene wird ebenfalls oft in der buddhistischen Kunst dargestellt: Manchmal sieht man die Erdgöttin in dunkelgrüner Farbe, manchmal in einem wunderschönen Goldbraun. Immer tritt sie halb aus der Erde hervor, ähnlich wie *Erda* in Wagners *Ring des Nibelungen*. (Erda bedeutet natürlich Erde, und Erda wie auch die Erdgöttin sind gleichzusetzen mit Hertha in Swinburnes bekanntem gleichnamigen Gedicht.³⁷) Über die Bedeutung der Erdgöttin ließe sich vieles sagen, doch es gibt reichlich Literatur darüber. Im Wesentlichen steht sie für dieselben Kräfte wie Maras Töchter. Während diese aber die Kräfte in ihrer rohen, negativen, nicht sublimierten Seite verkörpern, symbolisiert die als Zeugin auftretende Erdgöttin sie in ihrer bezähmten, milden, sogar verfeinerten Form: helfend statt hindernd.

Das dritte Ereignis ist „Brahmas Bitte“.³⁸ Nach seiner Erleuchtung neigte der Buddha dazu, im Schweigen zu verharren. Er sann nach: „Diese Wahrheit, diese höchste Realität, die ich entdeckt habe, ist so abstrakt, so schwierig zu schauen, so erhaben, dass gewöhnliche Menschen, deren Augen mit dem Staub der Unwissenheit und der Leidenschaft bedeckt sind, sie nicht sehen und wertschätzen werden. Es ist besser zu schweigen, weiter unter dem Bodhibaum zu sitzen, die Augen geschlossen zu halten und nicht in die Welt hinauszugehen um zu predigen.“ Doch erneut kam ihm eine große Erscheinung: Ein helles Licht strahlte auf, und inmitten des Lichtes stand eine Gestalt aus alter Zeit, *Brahma Sabampati*, der große

wesentlicher Bestandteil seiner Vorbereitung zur Buddhaschaft. Im Mahayana gilt die Übung der sechs beziehungsweise zehn Vollkommenheiten als ausschlaggebender Aspekt der spirituellen Laufbahn eines Bodhisattva.

36 Das Wort *mudra* (Sanskrit) bedeutet wörtlich „Geste“ oder „Siegel“. Eine *mudra* ist eine symbolische Gebärde der Hände, die entweder während eines Rituals ausgeführt oder bildlich in den Statuen und Bildnissen von Buddhas, Bodhisattvas und anderen herausragenden buddhistischen Gestalten dargestellt wird.

37 Algernon Charles Swinburne (1837-1909) war ein englischer Dichter.

38 *Mahavagga*, Kapitel 5. Deutsch <http://www.palikanon.de/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#5>. Die Episode wird auch im *Ariyapariyesana Sutta* beschrieben. Siehe *Die Lebrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Drei Bände, Uttenbühl, 2001, Bd. 1 (Sutta 26), S. 302 f.

Gott Brahma, der Herr von tausend Welten. Mit gefalteten Händen trat er vor den Buddha und sprach: „Bitte predige, verkünde die Wahrheit. Es gibt einige wenige Wesen, deren Augen kaum von Staub bedeckt sind. Sie werden die Wahrheit schätzen, und sie werden ihr folgen.“ Da öffnete der Buddha sein göttliches Auge, das Weisheitsauge, und überblickte das ganze Universum. Er sah alle Wesen, als seien sie Lotosblumen in einem Teich, alle in verschiedenen Stadien ihrer Entwicklung. Und er sagte: „Zum Wohl jener, deren Augen mit nur wenig Staub bedeckt und die wie halb erblühte Lotosblumen sind, werde ich den Dharma predigen.“

Auch diese Begebenheit sollten wir natürlich nicht als historische Wahrheit verstehen. Der Buddha war erleuchtet, und niemand musste ihn darum bitten zu lehren. Brahmas Aufforderung versinnbildlicht die Macht des Mitgefühls, die sich in Herz und Geist des Buddha regte und ihn schließlich dazu drängte, die von ihm entdeckte Wahrheit zu verkünden.

Unsere vierte und letzte Episode ist die von *Mucalinda* (sprich: Mutschalinda)³⁹. Nach seinem Erwachen verweilte der Buddha sieben Wochen lang unter dem Bodhibaum sowie anderen Bäumen in der Umgebung. In der Mitte der siebten Woche erhob sich ein gewaltiger Sturm. Der Buddha hatte die Erleuchtung im Monat Mai erlangt; sieben Wochen später befinden wir uns in der Mitte des Juli, also am Beginn der Regenzeit. Wenn die Regenzeit in Indien anfängt, wird der ganze Himmel in kürzester Zeit schwarz, und es gießt nicht nur wie aus Kübeln, sondern wirklich in Sturzfluten. Der Buddha befand sich im Freien, unter einem Baum, nur mit einer dünnen Kutte bekleidet; da konnte er dem Regen nicht viel entgegensetzen. Auch diesmal erhob sich eine Gestalt der Tiefe, der Schattenwelt: Es war eine große Schlange, der Schlangenkönig Mucalinda. Er kam und ringelte seinen Leib um den Buddha und hielt seinen haubenartigen Kopf wie einen Regenschirm über ihn. So beschützte er ihn vor dem Regenguss. Manchmal wird diese Geschichte in der buddhistischen Kunst auf geradezu komische Weise dargestellt: Der Schlangenkörper ist wie eine Seilrolle um den Leib des Buddha gewunden, dessen Kopf gerade eben heraus ragt, und darüber steht der haubenartige Schlangenkopf wie ein Schirm. Als der Regen sich schließlich gelegt hatte und die Sturmwolken weggetrieben waren, nahm der Schlangenkönig die Gestalt eines schönen sechzehnjährigen Jünglings an, der sich vor dem Buddha verbeugte.

Einige Gelehrte nehmen diese Episode buchstäblich und verpassen ihr eine naturalistische Deutung. Sie sagen etwa: „Es ist ja wohlbekannt, dass in Asien Schlangen heiligen Männern gegenüber manchmal recht freundlich sind, zu ihnen kommen und sich bei ihnen niederlassen; so wird es auch hier gewesen sein.“ Eine derart pseudo-historische Erklärung können wir nicht akzeptieren. Hier befinden wir uns auf einer ganz anderen Sinnesebene. Überall in der Welt gilt Wasser – das Meer, der Ozean – als Symbol des Unbewussten. Die *nagas*, die Schlangen oder Drachen der indischen Mythologie (hinduistisch, buddhistisch und jainistisch) leben in den Tiefen des Ozeans. Somit verkörpern die Nagas Mächte in der

39 Ebenfalls im *Mahavagga*, Kapitel 3: <http://www.palikanon.de/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#3>.

Tiefe des Unbewussten, und zwar höchst positive, hilfreiche Kräfte – und Mucalinda ist der König dieser Nagas.

Der Regen, der sturzbachartige Wolkenbruch nach sieben Wochen symbolisiert eine Taufe. Wasser auf jemanden oder etwas zu gießen bedeutet überall in der Welt, dass diese Person oder dieser Gegenstand nun mit den Kräften des Unbewussten ausgestattet wird. So kann man auch die christliche Taufe mit Wasser und Feuer als eine Ausstattung des Täuflings mit den Kräften des Unbewussten und den Kräften des Geistes verstehen.

Wie wir schon sahen, kommt der Regen am Ende der siebten Woche, und Mucalinda wickelt sich sieben Mal um die sitzende Gestalt des Buddha. Diese Wiederholung der Zahl Sieben ist kein Zufall. Mucalinda verkörpert auch das, was die Tantras *Candali*, „die Feurige“ oder die „Feurige Macht“ nennen und die Hindus *Kundalini*, die „spiralförmig Gewundene“ oder „Schlangenkraft“. Das deutet auf die starken psychischen Energien, die besonders während der Meditation durch den mittleren Energiekanal im meditierenden Menschen aufsteigen. Die sieben Ringe um den Leib des Buddha stehen für die sieben psychischen Zentren⁴⁰, durch welche die Kundalini bei ihrem Aufstieg fließt. Mit der Annahme der Gestalt eines sechzehnjährigen Jünglings verkörpert Mucalinda die neue Persönlichkeit, die als Ergebnis dieses Aufsteigens von Candali oder Kundalini geboren wird. Mucalinda verbeugt sich in der neuen Gestalt vor dem Buddha: Das versinnbildlicht die völlige Unterordnung aller Kräfte des Unbewussten unter den Erleuchteten Geist.

So zeigt sich deutlich, dass jedes dieser vier Ereignisse eine tiefe psychologische und spirituelle Bedeutung hat. Es geht weder um pseudo-historische Vorfälle, noch bloß um Märchen – obgleich auch Märchen bedeutungsreich sind – sondern um Erfahrungen mit kraftvoller Symbolik und archetypischem Gehalt.

Die vier grundlegenden Archetypen

Noch etwas weiter gehend kann man sagen, dass die vier wichtigen Gestalten, denen wir eben begegnet sind, eine bestimmte Gruppe bilden, und zwar in dieser Reihenfolge: Mara, der Böse, die Erdgöttin Vasundhara, Brahma und Mucalinda. Ich will einen Vergleich ziehen, den manche vielleicht etwas gewagt finden, doch er erscheint mir sinnvoll und beziehungsreich. In gewisser Hinsicht sind diese vier Gestalten mit den vier Hauptarchetypen nach C. G. Jung vergleichbar, und ihr Auftreten in dieser Reihenfolge steht für eine Integration des archetypischen Gehalts in den bewussten Geist. Mit anderen Worten stehen sie auf einer höheren Ebene für das, was Jung den „Individuationsprozess“ nannte. Mara entspricht dem, was Jung als „Schatten“ bezeichnete, jene dunkle Seite in uns, derer wir uns schämen und die wir gewöhnlich zu verstecken suchen. Die Erdgöttin steht für die

⁴⁰ Position, Namen und Bedeutung der psychischen Zentren werden in Lama Anagarika Govindas *Grundlagen Tibetischer Mystik* (Bern/München/Wien 1997, S. 161-168) genau erklärt. Traditionell geht es dem Buddhismus nicht um Anregung der unteren Energie-Zentren, sondern vorwiegend um die drei höheren. Während der Meditation und der Übung anderer spiritueller Praktiken werden die Kräfte der vier unteren Zentren durch die drei höheren Zentren verfeinert und umgewandelt.

„Anima“. (In der analytischen Psychologie Jungs ist die Anima der innere feminine Teil der männlichen Persönlichkeit, während der Animus der innere maskuline Teil der weiblichen Persönlichkeit ist. Als Mann hatte der Buddha eine Anima – wäre er eine Frau gewesen, würde hier eine Animus-Gestalt erscheinen.) Brahma verkörpert den Archetyp des weisen alten Mannes. Die buddhistische Kunst zeigt ihn weißhaarig und bärtig, eine Art Gott-Vater-Gestalt. Mucalinda schließlich ist der Archetyp des jungen Helden.

Es gibt auch eine Entsprechung zu den wichtigsten Gestalten der christlichen Mythologie: Mara entspricht Satan, die Erdgöttin der Jungfrau Maria, Brahma Gott und Mucalinda Christus. Ich halte dies nicht für zu weit hergeholt. Wer diese Dinge sorgfältig untersucht und wirklich tiefer geht, müsste die Ähnlichkeit erkennen können. Im tantrischen Buddhismus gibt es eine vergleichbare Gruppe: Der Wächter (oder Beschützer, wie er manchmal genannt wird), die *dakini*, der Guru und der *yidam*.

Ungeachtet dieser Entsprechungen besteht aber ein großer und prinzipieller Unterschied zwischen der buddhistischen und der christlichen Herangehensweise an die Archetypen ihrer Tradition beziehungsweise der jeweiligen Einstellung zu ihnen. Im Buddhismus behauptet man immer deutlich, ja sogar kategorisch, alle diese Erscheinungen, alle diese archetypischen Formen seien letztendlich Erscheinungen des eigenen Wahren Geistes oder Projektionen des eigenen Unbewussten – und sie alle müssten integriert werden. Im Christentum hingegen hält man die entsprechenden Archetypen für objektiv existierende Wesen. Man kann einen Archetyp nicht wirklich auflösen, indem man ihn als symbolische Repräsentation unbewusster Inhalte in den bewussten Geist, die bewussten Einstellungen oder das neue Selbst aufnimmt, solange man nicht verstanden hat, dass dieser Archetyp letztlich nichts objektiv Existierendes ist, sondern etwas, das man bisher aus gewissen inneren Tiefen, gewissen verborgenen inneren Quellen projiziert hatte.

Aufgrund dieser Begrenztheit gibt es in der christlichen Überlieferung – außer vielleicht bei einigen wenigen ketzerischen Mystikern – keine vollkommene Auflösung der archetypischen Gestalten, wohingegen eine solche Auflösung im Buddhismus dank seines tieferen metaphysischen und spirituellen Hintergrundes möglich ist. Im Buddhismus können alle Archetypen aufgelöst, in die eigene, bewusste Einstellung aufgenommen und integriert werden, um sie zu bereichern, zu vervollkommen und zu verschönern. Anders gesagt: Die Individuation kann bis zu ihrem absoluten Abschluss – Erleuchtung – gebracht werden.

Wir haben hier nur einige der archetypischen Symbole in der Biographie des Buddha berührt. Ich hätte gerne noch andere erwähnt, zum Beispiel seine Bettelschale. Es gibt viele Legenden darüber, und einige sind wirklich sehr interessant. Ohne jede Übertreibung lässt sich sagen, dass die Almosenschale in der buddhistischen Legende und Geschichte einen Platz einnimmt, der dem des Heiligen Grals im Christentum vergleichbar ist, und dass sie auch weitgehend dieselbe Bedeutung hat.

Die Archetypen sind nicht bloß historisch oder literarisch interessant, und sie sind auch nichts, das uns fremd wäre. Jeder einzelne Archetyp ist in uns, und ebenso können wir sagen, wir sind in jedem von ihnen enthalten. Sie sind uns gemeinsam, wir teilen sie, oder sie teilen uns, besitzen uns alle miteinander. Besonders wenn wir im spirituellen Leben auch meditieren, treten diese Archetypen oft auf die eine oder andere Weise ins Bewusstsein. Manchmal zeigen sie sich, und sei es nur ahnungsweise, im Traum, in der Meditation oder in Tagträumen. Wir alle müssen beispielsweise dem Schatten begegnen. Das ist unsre dunkle, unangenehme Seite, die uns in Träumen vielleicht als schwarzer knurrender Hund begegnet, der uns nach den Fersen schnappt, und den wir vergeblich loszuwerden versuchen, oder auch als ein finsterer Geselle. Wir müssen uns dem Schatten stellen, uns mit ihm auseinandersetzen und diese dunklere Seite assimilieren, genau so wie der Buddha sich Mara stellte und ihn und seine Heerscharen überwand. Wie in der Mara-Geschichte ist Verdrängung für uns keine Lösung. Der Schatten und sein Inhalt müssen mit Gewahrsein durchtränkt und aufgelöst werden. Der Buddha wurde nicht selbst zum Flammenwerfer, um die Flammen von Maras Horden abzuwehren, doch als sie seine Aura berührten, verwandelten sie sich in Blüten. Etwas Ähnliches müssen wir mit unserem eigenen Schatten tun – ihn schlicht sehen, erkennen, annehmen und ihn dann verwandeln: ihn in das umwandeln, was die tantrische Überlieferung Wächter oder Beschützer nennt.

Ebenso müssen wir die Erdgöttin anrufen. In der Sprache der analytischen Psychologie bedeutet dies, dass wir der Anima oder dem Animus begegnen und uns davon befreien müssen. Sofern wir Männer sind, heißt das, wir müssen uns unserer unbewussten Weiblichkeit bewusst werden und sie in unsere bewusste Haltung integrieren. Ebenso müssen Frauen sich des Animus, ihrer eigenen unbewussten Männlichkeit gewahr werden und sie in ihre bewusste Haltung integrieren. Erst wenn das geschehen ist, wird es nicht mehr vorkommen, dass wir diese unbewussten, nicht durchschauten Inhalte auf Angehörige des anderen Geschlechts projizieren. Dann wird auch das so genannte „Problem“ der Sexualität gelöst sein. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt des spirituellen Lebens.

Wir müssen auch von dem weisen alten Mann lernen. Vielleicht sollten wir tatsächlich zu Füßen eines Lehrers sitzen oder wenigstens ein inneres Idealbild haben, dem wir uns verpflichtet fühlen. Später, vielleicht nach vielen Jahren, müssen wir in uns selbst jene Qualitäten entwickeln, die diese Gestalt verkörpert: Weisheit, Erkenntnis und so weiter.

Und schließlich muss jede oder jeder in sich selbst den jungen Helden zur Welt bringen. Anders gesagt, müssen wir den Kern eines neuen Selbst, eines neuen Wesens schaffen, oder – in traditionell buddhistischer Sprache – in uns den Buddha zur Welt bringen.

Wenn wir unserem eigenen Schatten gegenübertreten, unsere Anima oder den Animus anrufen, vom weisen alten Mann lernen und in uns den jungen Helden zeugen, dann werden wir selbst in unserem Leben die archetypischen Symbole, die in der Biographie des Buddha erscheinen, auf allen Ebenen und in allen Aspekten nachvollziehen und ausleben.

1.7 Sich vom Leben des Buddha begeistern lassen

Nach all den Jahren, in denen er so viel gehört hatte, fasste Ananda seinen Eindruck vom Buddha in diesen wenigen Worten zusammen „Er, der so freundlich ist“. Der halbe Buddhismus steckt in dieser Bemerkung.

Als der Buddha starb, schien es vielen seiner Anhänger, als habe nun Erleuchtung selbst die Welt verlassen. Einige klagten: „Das Auge der Welt ist fortgegangen.“⁴¹ Und obwohl das nicht zutraf – nur eine Wolke hatte sich vor die Sonne geschoben, die weiterhin schien –, *fühlte* es sich doch so an, und manche waren wie am Boden zerstört. Sogar die Tiere waren der Überlieferung nach betrübt.

Doch obgleich die Schüler des Buddha es so empfanden, als sei das Licht der Welt erloschen, erholten sie sich langsam von ihrem Kummer, so wie wir alle bei solchen Gelegenheiten wieder zu uns finden müssen, und sie machten sich ihre neue Lage klar. So unglaublich es auch scheinen mochte, der Buddha war nun fortgegangen und sie mussten sich in einer Welt ohne Buddha zurechtfinden. Zumal für jene von ihnen, die jahrelang mit ihm zusammen gelebt hatten, war das eine fürchterliche Veränderung. Doch schließlich bemühten sie sich zu verstehen, was ihnen geblieben war und einige, vielleicht die eher intellektuell ausgerichteten, sagten: „Nun, wir haben die Anleitungen, die der Buddha uns gegeben hat: die Lehren, die ethischen Vorsätze und so weiter. Das ist doch bestimmt genug.“ (Vielleicht sprachen vor allem jene Schüler so, die ihre Zeit gerne damit verbrachten, die Lehren zu analysieren und zu klassifizieren, und die schließlich jene Überlieferung begründeten, die als „Abhidharma“ bekannt wurde.⁴²) Es gab aber auch viele Buddhaschüler, die gewiss nichts gegen die Lehren oder die Vorsätze hatten, denen aber nun, da der Buddha gestorben war, etwas in ihrem Leben fehlte. Man kann sich leicht ausmalen, dass sie, selbst wenn sie über die Lehren nachzudenken und sich die langen Listen von Lehrbegriffen einzuprägen versuchten, gar nicht anders konnten, als an den Buddha zu denken und Ereignisse seines Lebens zu vergegenwärtigen, die beispielhaft für seine persönlichen Qualitäten waren.

So erinnerten sich manche von ihnen zweifellos daran, wie der Buddha einmal von einer zur nächsten Einsiedelei gewandert war und zu einem älteren Mönch kam, der in schrecklicher Verfassung auf dem Boden seiner Hütte lag. Er war an der Ruhr erkrankt, und anscheinend hatte er schon tagelang ohne Hilfe zu bekommen da gelegen. Der Buddha fragte den alten Mann, warum die anderen Mönche ihn nicht versorgten und er sagte: „Nun, ich bin jetzt nutzlos für sie. Warum sollten sie sich um mich kümmern?“ Darauf bat der

41 *Mahāparinibbāna Sutta*. Vgl. Paul Dahlke (Übers.), Buddha. Auswahl aus dem Pālikanon, Wiesbaden, o.J., S. 228.

42 Der *Abhidharma* (Pali *Abhidhamma*) begann als ein Vorhaben, die Lehren des Buddha zu systematisieren und dabei die Bedeutungen der Fachbegriffe genau festzulegen, Belegstellen für gleiche Themen zu finden und so weiter. Der Begriff „Abhidharma“ bedeutet „über den Dharma“, jedoch deuteten die Vertreter des *Abhidharma* selbst ihn als „der höhere Dharma“. Im Lauf seiner mehrhundertjährigen Geschichte entstand im *Abhidharma* eine umfassende Analyse des Geistes und geistiger Ereignisse, eine Art „buddhistischer Psychologie“. Siehe hierzu Sangharakshita *Das Buddha-wort: Das Schatzhaus der „heiligen“ Schriften des Buddhismus*. Barth Verlag, Bern, München und Wien 1993, sowie Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. Do Evolution, Essen 2012, Kapitel 1.

Buddha seinen Begleiter Ananda, warmes Wasser zu holen, und gemeinsam hoben sie den alten Mönch auf ein Bett, wuschen ihn und betteten ihn bequemer. Dann rief der Buddha alle Mönche herbei und sprach: „Mönche, ihr habt weder Vater noch Mutter, weder Bruder noch Schwester. Ihr habt der Welt entsagt. Ihr müsst für einander Bruder und Schwester, Vater und Mutter sein. Wer von euch mir dienen will, möge den Kranken dienen.“⁴³

Solche Begebenheiten, die das praktische Mitgefühl des Buddha zeigen, hatten sich vielen seiner Schüler und Schülerinnen sicherlich eingeprägt. Manche von ihnen, besonders vielleicht die Laien, werden sich auch an die Geschichte Kisagotamis erinnert haben. Damals wie auch heute war die Kindersterblichkeit in Indien sehr hoch, und die Geschichte berichtet von einer jungen Frau namens Kisagotami, die ihr einziges, nur wenige Jahre altes Kind verloren hatte. Sie konnte es nicht fassen, dass es tot war. Halb wahnsinnig vor Kummer ging sie mit dem kleinen Leichnam von Haus zu Haus auf Suche nach einer Medizin, die Heilung bringen könnte. Schließlich gab ihr jemand den guten, fürsorglichen Rat, sie solle den Buddha um Hilfe bitten, und so kam sie zu ihm mit der Bitte, er möge ihr Kind wieder zum Leben erwecken.

Der Buddha wies sie nicht ab. Er hielt ihr auch keine Predigt, denn er wusste, angesichts ihres Kummers wäre das ganz nutzlos. Überhaupt ging er nicht direkt auf ihre Bitte ein, sondern sagte nur: „Bringe mir bitte einige Senfkörner – doch besorge sie aus einem Haus, in dem noch niemand gestorben ist.“ Und so ging Kisagotami erneut von einem Haus zum anderen. Wohin sie auch kam, waren die Menschen sehr gern bereit, ihr ein paar Senfkörner zu geben. Doch auf ihre Frage „Ist schon jemand in eurem Haus gestorben?“ erwiderten sie: „Erinnere uns nicht an unser Leid. Zahllos sind die Verstorbenen; der Lebenden sind so wenige.“ An jeder Haustür hörte sie dasselbe: Der Tod kommt zu allen. Schließlich bettete sie den Leichnam ihres Kindes im Dschungel zu seiner letzten Ruhe, kam zum Buddha zurück und setzte sich still zu seinen Füßen nieder. Lange Zeit sagte sie nichts. Schließlich sprach sie: „Gib mir eine Zuflucht“, und sie wurde zur Nonne.⁴⁴

Begebenheiten wie diese fügten sich in die große Menge von Geschichten und Anekdoten ein, die den Buddhaschülern lebhaft vor Augen standen. Viele werden es so empfunden haben, als enthielten diese Geschichten eine außerordentlich wichtige Botschaft, etwas, das die formalen Lehren gar nicht vermitteln konnten: die Wirkung, die der Buddha auf jene gehabt hatte, denen er begegnet war; die direkte Einwirkung eines Erleuchteten – jenseits von Worten.

Niemand hätte ein besserer Zeuge davon sein können als Ananda, der Vetter des Buddha, der ihm mehr als zwanzig Jahre lang persönlich aufgewartet und ihn überall hin begleitet hatte. Wenn der Buddha zu einer Mahlzeit eingeladen wurde, kam auch Ananda mit. Wohin

43 Von diesem Vorfall wird im *Mahavagga* viii.26 des *Vinaya Pitaka* berichtet. Siehe auch Kapitel 5 in Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. Do Evolution, Essen 1998.

44 Kisagotamis Geschichte wird im Kommentar zum Dhammapada (*Dhammapadattakatha*) und im *Apadana* erzählt. Die Strophen 213 – 223 der *Therigatha*, der Gesänge der Nonnen, werden ihr zugeschrieben. Deutsche Übersetzung von Ekkehard Saß siehe http://www.palikanon.com/khuddaka/theri/therisa10_223.html.

der Buddha ging um zu predigen, dorthin ging auch Ananda. Wenn der Buddha Besucher empfing oder Fragen beantwortete, war Ananda dabei. Wie der Schatten des Buddha, so war auch er immer zugegen. Und man kann spüren, dass der Buddha ihm alles bedeutete. Als der Buddha starb, empfand Ananda es verständlicherweise noch tiefer als die anderen. Im *Mahāparinibbana Sutta* wird berichtet, wie der Buddha im Salāhain lag und Ananda sich entfernte und sich zu einer Hütte in der Nähe begab. Dort stand er und lehnte sich an den Türpfosten. Er versuchte, sich darüber klar zu werden, dass der Buddha in wenigen Tagen oder Stunden sterben würde. Bitterlich weinend sprach er zu sich selbst: „Der Meister wird von mir scheiden: Er, der so freundlich ist.“⁴⁵

Diese Worte sind außerordentlich bedeutsam. Während der zwanzig Jahre, die Ananda mit dem Buddha verbracht hatte, hörte er ihn Hunderte von Lehrreden geben, einschließlich vieler schwer verständlicher, philosophischer, zutiefst mystischer Lehren. Er hörte ihn Tausende Fragen beantworten. Er muss seine Brillanz, seine Umgänglichkeit, die Leichtigkeit bewundert haben, mit der er auf schwierigste Fragen einging. Zweifellos war er Zeuge aller möglicher übernatürlicher Begebenheiten. Doch es waren nicht die Weisheit des Buddha oder sein philosophischer Tiefgang, nicht sein Geschick zu debattieren oder seine Wunder wirkende Macht, nicht seine Furchtlosigkeit und auch nicht die unermüdliche Energie, die für Ananda herausragten. Er sah Freundlichkeit als die hervorstechende Eigenschaft des Buddha. Nach all den Jahren, in denen er so viel gehört hatte, fasste Ananda seinen Eindruck vom Buddha in diesen wenigen Worten zusammen „Er, der so freundlich ist“.

Der halbe Buddhismus steckt in dieser Bemerkung. Die Weisheit des Buddha ist in seinen konzeptionellen Lehren ausgedrückt, aber seine Liebe, sein Mitgefühl, von denen Ananda so tief beeindruckt war, offenbarte sich in seinem persönlichen Beispiel. Das ist es, worum es jenen Schülerinnen und Schülern ging, die den Buddhismus nicht ausschließlich mit einer in Worten formulierten Lehre gleichsetzen konnten. Sie meinten, Buddhismus sei nicht nur Weisheit, wie sie in der Lehre ausgedrückt ist, sondern auch die Liebe und das Mitgefühl, die der Buddha in seinem Leben verkörperte. Und sie meinten, man müsse beide auch in jeder Formulierung des Buddhismus berücksichtigen. Natürlich – wir sollten uns bemühen Erleuchtung zu erlangen, zu erwachen, die Wahrheit zu sehen. Das ist der Aspekt der Weisheit. Doch wir sollten versuchen, diese Weisheit zum Wohl aller empfindenden Wesen zu erlangen – das ist der Aspekt des Mitgefühls. Beide zusammen bilden das Bodhisattva-Ideal.

45 *Mahāparinibbana Sutta, Dīgha Nikāya* 16. Vgl. Dahlke, Buddha. Auswahl aus dem Palikanon, a.a.O., S. 210.

2. Zufluchtnahme

2.1 Zum Buddhismus „nach Hause kommen“

Das System spiritueller Lehren und Übungen, das wir Buddhismus nennen, ist in Wahrheit ebenso wenig östlich oder westlich, wie wir selbst in den tieferen Schichten unseres Seins östlich oder westlich sind.

Bei ihrer ersten Begegnung mit dem Buddhismus – sei es beim Lesen eines buddhistischen Buchs, der Betrachtung eines Buddhabildnisses oder dem Besuch einer buddhistischen Gemeinschaft – erleben viele Menschen eine paradoxe Empfindung völliger Neuheit und zugleich tiefer Vertrautheit. Sie spüren nicht nur, dass sie etwas unendlich Wertvolles gefunden haben, sondern dass sie es *wieder* gefunden haben. Nach einer vielleicht langen Wanderschaft haben sie nicht nur das Gefühl, an den Toren eines herrlichen Palastes zu stehen, sondern geradezu „nach Hause“ zu kommen. Manch einer versucht, sich dieses Gefühl vollkommener Vertrautheit damit zu erklären, der Buddhismus sei für ihn oder sie etwas, das sie eigentlich immer schon geglaubt hätten, ohne sich aber ganz im Klaren darüber zu sein. Andere sagen vielleicht, wenn auch mit unterschiedlichen Graden von Überzeugtheit, sie seien wohl in einer früheren Existenz Buddhisten gewesen. Gleichgültig, ob und wie sie sich das Gefühl auch erklären mögen, diese westlichen Buddhisten sind naturgemäß verwundert, wenn ein anderer Mensch, wie es auch heute noch gelegentlich geschieht, erklärt, er könne es gar nicht nachvollziehen, wie jemand, der oder die im Westen geboren und somit in einer westlichen Gesellschaft inmitten westlicher Kultur aufgewachsen ist, eine östliche Religion wie den Buddhismus, also etwas Fremdes und Exotisches, annehmen könne. Doch so etwas ist möglich, und wie man immer deutlicher erkennen kann, liegt es daran, dass das System spiritueller Lehren und Übungen, das wir Buddhismus nennen, in Wahrheit ebenso wenig östlich oder westlich ist, wie wir selbst in den tieferen Schichten unseres Seins östlich oder westlich sind. Wenn wir diese angeblich östliche buddhistische Religion annehmen, nehmen wir sie schon bei unserer ersten Begegnung auf einer Ebene an, in der Worte wie „östlich“ und „westlich“ bedeutungslos geworden sind.

Das war auch meine eigene Erfahrung, als ich vor vielen Jahren als Sechzehnjähriger meine erste echte Berührung mit Buddhismus hatte. Damals las ich zwei kurze, aber außerordentlich tiefgründige buddhistische Schriften von großer geschichtlicher und spiritueller Tragweite: das *Diamant-Sutra*, ein Werk, das zu den Schriften der „Vollkommenen Weisheit“ gehört, und das *Plattform-Sutra des Sechsten Patriarchen*, eine Sammlung von Lehren des ersten chinesischen Patriarchen der buddhistischen Chan- oder Zen-Schule, den man auch unter dem Namen Huineng kennt. Beim Lesen dieser beiden Werke erkannte ich, dass mir die in ihnen gelehrt oder offenbarte Wahrheit zwar in gewisser Hinsicht neu, in einer

anderen aber seltsam bekannt und vertraut war. Ganz gewiss hatte ich nicht das Gefühl, eine östliche oder eine fremde, exotische Religion anzunehmen. Ich spürte, dass die Berührung mit Buddhismus zugleich eine Berührung mit den Tiefen meines Wesens war: Soweit ich Buddhismus kennenlernte, lernte ich mich selbst kennen, und soweit ich mich selbst tiefer kannte, kannte ich auch den Buddhismus.

2.2 Was Zufluchtnehmen bedeutet

Auch wir können Erleuchtung erlangen. Uns für den Buddha zu entscheiden, bedeutet genau das.

Buddhistinnen und Buddhisten sind Menschen, die zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha „Zuflucht nehmen“. Das heißt, sie entscheiden sich selbst voll und ganz – mit Körper, Rede und Geist – für den Buddha, den Dharma und den Sangha. Viele Geschichten in den alten buddhistischen Schriften veranschaulichen, was das bedeutet. Wenn wir diese Schriften, zumal in der Pali-Überlieferung, lesen, begegnen wir dem Buddha, wie er von Ort zu Ort wandert und an den Häusern um Almosen bittet. Dabei begegnet er, vielleicht im Wald, vielleicht in Dörfern, anderen Menschen und oft kommt es zu einem Gespräch – heute mit einem brahmanischen Priester, morgen mit einem Bauern, einem wohlhabenden Kaufmann, einem jungen Lebemann, vielleicht auch mit einem wandernden Asketen, einer Hausfrau, einem Fürsten ... auf die eine oder andere Weise beginnen sie miteinander zu reden.

Irgendwann im Verlauf ihrer Unterhaltung stellt die andere Person dem Buddha eine Frage, vielleicht nach dem Sinn des Lebens, seiner Lehre oder was nach dem Tod passiert. Manchmal antwortet der Buddha recht ausführlich und gibt eine detaillierte Unterweisung, ein andermal sagt er nur wenige Worte. In Momenten besonderer Bewegtheit spricht er sogar in Versen: ein *Udana* oder „Ausatmen“. Gelegentlich antwortet er auch mit dem berühmten „Löwengebrüll“, einer schnörkellos offenen, fast herausfordernden Behauptung seiner großen spirituellen Erfahrung und des von ihm gelehrt Pfades; oder er antwortet mit Schweigen – eine wortlose Kommunikation, die viel mehr als Worte sagt.

Was immer der Buddha gesagt oder nicht gesagt haben mochte, es führte, sofern die Zuhörer nur empfänglich waren, zum selben Ergebnis: Sie waren zutiefst berührt, bewegt, ja aufgewühlt. Sie waren so aufgewühlt, hingerissen und gerührt, dass ihnen vielleicht die Haare zu Berge standen, Tränen kamen oder sie von heftigem Zittern geschüttelt wurden. Sie hatten das Empfinden, ein großes Licht zu sehen, ein unerhörtes Gefühl von Befreiung; sie spürten es so, als sei ihnen eine gewaltige Last von den Schultern genommen oder als seien sie plötzlich aus dem Gefängnis entlassen worden. In solchen Momenten fühlten sich die Hörerinnen oder Hörer spirituell neu geboren. Und an diesem außerordentlichen Wendepunkt antworteten sie auf den Buddha und den Dharma mit einem Ausruf, der

ihnen spontan über die Lippen ging. Den alten Pali-Schriften zufolge sagten sie: „*Buddham saranam gacchami; Dhammam saranam gacchami; Sangham saranam gacchami.*“ Das bedeutet: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht; zum Dharma nehme ich Zuflucht; zum Sangha nehme ich Zuflucht.“⁴⁶ Das also ist ihre Antwort: Sie nehmen Zuflucht, sie entscheiden sich verbindlich, denn der Buddha hat ihnen eine Vision innerer Wahrheit, eine Vision des Lebens oder der Existenz selber in ihrer ganzen Tiefe und Komplexität gezeigt. Diese Vision ist so umfassend, dass man sich ihr nur ganz hingeben, ganz für sie leben und notfalls auch für sie sterben kann.

Was aber meint man eigentlich, wenn man sagt: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht; zum Dharma nehme ich Zuflucht; zum Sangha nehme ich Zuflucht“? Die Übersetzung „Zuflucht“ ist nicht wirklich befriedigend. Es ist zwar eine wörtliche Übertragung des Pali- beziehungsweise Sanskritwortes *sarana*, erhellt aber nicht die eigentliche Bedeutung. Wenn man im buddhistischen Sinne Zuflucht nimmt, geht es nicht darum, vor irgendetwas wegzulaufen, und man will auch nicht bei jemandem unterschlüpfen. Zufluchtnehmen bedeutet, sich verbindlich zu entscheiden: sich für den Buddha entscheiden, sich für den Dharma entscheiden, sich für den Sangha entscheiden. Doch was ist damit gemeint?

Sich für den Buddha zu entscheiden, heißt nicht, dass man sich dem Buddha ausliefert oder ihm blind gehorcht. Es bedeutet, ihn als persönliches Ideal anzunehmen, und das heißt, *Buddhaschaft* als Ideal für das eigene Leben zu wählen. Der geschichtliche Buddha Gautama war ein Mensch. Dank menschlicher Bemühung hatte er zunehmend höhere Seinszustände erreicht, eine Verfassung, die letztlich in dem gipfelte, was man „Erleuchtung“ nennt: die höchste vorstellbare Stufe moralischer und spiritueller Vervollkommnung, ein Zustand höchster Weisheit, unendlichen Mitgefühls und absoluter Reinheit. Auch wir sind Menschen; auch wir sind dem Buddhismus zufolge fähig, in immer höhere Zustände des Seins und Bewusstseins zu gelangen. Auch wir können Erleuchtung erfahren. Das ist es, was damit gemeint ist, sich für den Buddha zu entscheiden. Es bedeutet, dass man den Buddha als die lebendige Verkörperung des höchsten vorstellbaren Zustands menschlicher Vollkommenheit anerkennt. Es bedeutet auch, Buddhaschaft als praktisches Ideal für alle Menschen zu erkennen und sich mit aller Kraft der Verwirklichung dieses Ideals zu widmen.

Was ist mit „Sich für den Dharma entscheiden“ gemeint? Der Dharma ist die Lehre des Buddha, und dabei geht es vor allem um zweierlei: um das Ziel der Erleuchtung, Buddhaschaft, und um den Pfad, der zu diesem Ziel führt. Sich verbindlich für den Dharma zu entscheiden, bedeutet deshalb, dem Pfad wirklich zu folgen, um das Ziel zu erreichen. Der Pfad besteht aus verschiedenen Schritten und Abschnitten, die je nach der besonderen Sichtweise, die man einnimmt, unterschiedlich gegliedert werden. Eine besonders verbreitete Darlegung teilt den Pfad in die drei Stufen von Ethik, Meditation und Weisheit ein; eine

⁴⁶ Dem *Vinaya Pitaka* zufolge erklärten die beiden ersten Menschen, die dem Buddha nach seiner Erleuchtung begegneten – die Händler Tapussa und Bhalluka: „Wir nehmen Zuflucht zum Erhabenen und zum Dharma.“ Erst dadurch, mit ihrer Zuflucht zu Buddha und Dharma, entstand auch die spirituelle Gemeinschaft, der Sangha – und damit die dritte Zuflucht.

andere Folge ist der Edle Achtfältige Pfad. Anders als man gewöhnlich denkt, ist letzterer nicht wirklich ein Pfad mit acht, sondern nur mit zwei Abschnitten: einem Abschnitt der Schauung und einem Abschnitt der Verwandlung. Der Abschnitt der Schauung ist eine Vision des Ziels – nicht nur im Sinn einer theoretischen Vorstellung, sondern eines tatsächlichen spirituellen Erlebens; der Abschnitt der Verwandlung ist die schrittweise Umwandlung aller Aspekte des eigenen Seins, von den höchsten bis zu den geringsten, im Einklang mit dieser Vision. Außerdem gibt es auch den Pfad der sechs Vollkommenheiten – Freigebigkeit, Moral, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit. Sich verbindlich für den Dharma zu entscheiden, bedeutet somit, dem Pfad in einer dieser verschiedenen Versionen zu folgen. Es bedeutet, sich auf den Prozess individuellen Wachstums mithilfe aller dazu geeigneten Mittel zu verpflichten.

Der Sangha ist die spirituelle Gemeinschaft – genauer: die Gemeinschaft jener, die die sich für den spirituellen Pfad entschieden haben. Wie wir gerade gesehen haben, ist der Dharma ein Pfad verschiedener Schritte und Abschnitte, und das legt nahe, dass verschiedene Individuen sich auf verschiedenen Abschnitten oder Stufen dieses Pfades befinden. Einige sind weiter fortgeschritten als wir, andere weniger weit und wieder andere ungefähr gleich. Naturgemäß begegnen wir diesen Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen. Wir ehren jene, die weiter fortgeschritten sind; wir sind für ihren spirituellen Einfluss empfänglich und unterstützen sie bei ihrer spirituellen Arbeit. Wir helfen denen, die weniger fortgeschritten sind als wir, geben Rat und moralische Unterstützung, soweit wir es vermögen. Wir genießen die spirituelle Freundschaft mit jenen, die sich auf gleicher Stufe befinden wie wir. Natürlich können wir spirituelle Gemeinschaft mit allen Angehörigen des Sanghas auf unterschiedliche Art und in verschiedenem Grad erfahren. Das ist es, was mit „Sich für den Sangha entscheiden“ gemeint ist.

Jede und jeder Einzelne muss sich selbst – in eigener Bemühung – entwickeln. Wir können uns aber leichter und mit mehr Freude entwickeln, wenn wir spirituell mit anderen verbunden sind. Man kann sogar sagen, spirituelle Gemeinschaft sei für die individuelle Entwicklung unerlässlich. In der spirituellen Gemeinschaft helfen alle einander und dadurch auch der Gemeinschaft. Irgendwann geht man dabei über allen engstirnigen, pseudo-religiösen Individualismus hinaus, und dann gibt es nur noch eine spirituelle Gemeinschaft von Individuen, die gewissermaßen durchsichtig für einander sind – Individuen, durch die das Licht der Erleuchtung strahlt.

Mit diesen Kriterien lässt sich also erkennen, ob jemand Buddhistin oder Buddhist ist. Buddhisten nehmen als Antwort auf den Buddha und seine Lehre Zuflucht. Sie widmen ihr Leben dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha. Dies war das entscheidende Merkmal zu Lebzeiten des Buddha vor zweitausendfünfhundert Jahren, und auch heute noch ist es das entscheidende Merkmal.

In vielen traditionell buddhistischen Ländern wurde dieser tief greifende Herzenswandel in Form einer Zeremonie institutionalisiert, die man als „Nehmen der Zufluchten“ bezeichnet.

Unvermeidlich ging damit eine gewisse Trivialisierung einher. Öffentliche und manchmal auch politische Versammlungen beginnen auch heute noch damit, dass die Anwesenden die Zufluchten und Vorsätze „nehmen“ – das heißt: rezitieren – und so demonstrieren, dass sie „gute Buddhisten“ sind. Das ist bedauerlich. Auch auf eine andere Weise wird die Zufluchtnahme entwertet, wenn man sie so versteht, als würde man sie – ähnlich wie die christliche Taufe – nur einmal im Leben nehmen. Man kann sich sehr leicht einbilden, bloß weil man die Zufluchten von einem Mönch „genommen“ hat, könne man sich auch mit Fug und Recht als Buddhist oder Buddhistin bezeichnen.

Wer wirklich verbindlich entschieden ist, nimmt jeder Zeit aktiv und tatkräftig Zuflucht. Zumindest versucht man es. Wenn die eigene Wertschätzung für die Drei Juwelen wächst, wird auch die Zuflucht tiefer und umfassender. Manchmal führt das zu überraschenden Ergebnissen. Es kann zum Beispiel bedeuten, dass das, was uns anfangs zum Buddhismus gebracht hatte, mit zunehmendem Übungsfortschritt nicht mehr, sondern eher weniger wichtig wird. Unser gewachsenes Verständnis ersetzt allmählich die anfangs vergleichsweise oberflächliche Hinwendung zum Buddhismus. Vielleicht waren wir davon ausgegangen, Buddhismus sei, anders als Christentum, keine Religion des Glaubens, sondern eine der Vernunft, und genau deshalb fühlten wir uns zunächst zum Buddhismus hingezogen. (Vielleicht hatten wir gehört, im Buddhismus sei Glaube nicht „blind“, sondern er gründe auf drei Qualitäten: Intuition, Verstand und Erfahrung.) Doch wenn sich unser Verständnis nun vertieft, bemerken wir, dass dies nicht ganz zutrifft. Wir stellen vielleicht fest, dass der Verstand zwar einen bestimmten und durchaus ehrenwerten Stellenwert im Buddhismus hat, aber keineswegs als eine Art Leitwert inthronisiert ist. Dennoch bleiben wir Buddhisten, denn inzwischen sind wir tief in ihn eingedrungen, um nicht nur dem Verstand den ihm gemäßen Platz zuweisen zu können, sondern auch andere Aspekte der buddhistischen Übung als tiefgründig und bedeutsam zu erfahren.

Somit ist die Zuflucht ein Erleben – ein spirituelles Erleben –, das sich fortwährend vertieft, während es zugleich vielschichtiger wird. Wir akzeptieren das Ideal erleuchteter Menschlichkeit, wie es vom geschichtlichen Buddha verkörpert wurde, als zunehmend wesentlich für unser Leben; wir nehmen uns dieses Ideal als persönliches Lebensziel immer mehr zu Herzen; und wir bemühen uns, den Dharma so zu üben, dass wir dieses Ideal immer wirksamer verkörpern.

2.3 Zufluchtnahme und der Begriff „Flucht“

Die Tatsache, dass das Wort sarana, Zuflucht, in der buddhistischen Überlieferung so tief verankert ist, macht es besonders wichtig, auch seine positive Tragweite zu verdeutlichen. Andernfalls entsteht ein einseitig negatives Bild vom spirituellen Leben und das wäre, als würde man davon reden, aus einer Knospe auszubrechen, ohne die Blüte auch nur zu erwähnen.

Einer der häufigsten Kritikpunkte am spirituellen Leben ist der des Eskapismus: Wer sich bemüht, so etwas wie Buddhismus zu üben, gilt demzufolge als Eskapist. Damit ist wahrscheinlich etwas gemeint, das der Definition, die man in Wörterbüchern findet, recht nahe kommt: „vor der Realität und ihren Anforderungen in Illusionen oder in Zerstreungen und Vergnügungen ausweichen“⁴⁷. Wie wir sehen werden, wird kaum eine Beschreibung dem Buddhismus weniger gerecht als diese.

Der Duden-Eintrag für „Flucht“ hingegen – „das Ausweichen aus einer als unangenehm empfundenen oder nicht zu bewältigenden [Lebens]situation“ – ist durchaus eine gute Umschreibung des spirituellen Lebens. Das gilt zumindest in gewisser Hinsicht. Zwar ist nicht die ganze Wahrheit über das spirituelle Leben darin enthalten, aber doch ein wesentlicher Teil. Wenn man sich vornimmt ein spirituelles Leben zu führen, bemüht man sich bewusst – oder man sollte es wenigstens tun –, aus allen möglichen Verwicklungen, Verstrickungen und komplizierten Trübungen auszubrechen, sich zu befreien oder zu lösen. Um es anders zu sagen: Man bemüht sich, von niedrigeren zu höheren Zuständen des Seins und Bewusstseins überzugehen, man versucht sich zu entwickeln, zu wachsen. Das ist es, worum es im spirituellen Leben vor allem geht.

Warum wollen wir das aber überhaupt versuchen? Was veranlasst uns, zu fliehen und uns entwickeln zu wollen, von niedrigeren zu höheren Zuständen des Seins und Bewusstseins überzugehen? Wir werden dazu gedrängt, ja sogar gezwungen, weil wir unseren gegenwärtigen Zustand als beschränkend, begrenzend, einengend, verkrampfend, unbefriedigend und sogar gefährlich erleben. In unserer jetzigen Verfassung und unseren Umständen fühlen wir uns allzu oft, als seien wir gefangen, eingekerkert oder als liefen wir in einer Tretmühle. Es ist nur natürlich, wenn es uns drängt, daraus zu entweichen, nötigenfalls auch auszubrechen, zu entkommen und uns zu befreien.

Im Palikanon gibt es einen Abschnitt, in dem der Buddha einigen seiner Schüler zu erklären sucht, wie es sich anfühlt erleuchtet zu sein. Ganz offensichtlich sind sie begierig zu wissen, wie es ist, wenn man am Ziel ist. Wie fühlt es sich an frei zu sein? Wie fühlt es sich an, ein Buddha zu sein? Für seinen Versuch, den inneren Gehalt des Erlebens zu vermitteln, statt bloß eine begriffliche Erklärung anzubieten, wählte der Buddha drei Vergleiche.⁴⁸ Nimm an, so sagte er, du hast eine gewaltige Last an einem heißen, staubigen

⁴⁷ Eintrag „eskapistisch“ im Duden. *Deutsches Universalwörterbuch*. 2., völlig neu bearbeitete und stark erweiterte Auflage. Dudenverlag, Mannheim u.a., 1989.

⁴⁸ *Maha Assapura Sutta, Majjhima Nikaya* 39. Siehe *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Uttenbühl, 2001, Bd. 1.

Tag viele Kilometer weit geschleppt und kannst sie nun, nachdem du Meile um Meile, Stunde um Stunde mit ihr voran gewankt bist, endlich von den Schultern abwerfen und dich von ihrem niederdrückenden Gewicht befreien. So ähnlich ist es, Erleuchtung zu erlangen: Du empfindest es, als hättest du alle Bürden abgelegt. Kein Gewicht lastet mehr auf dir, nichts bedrückt dich. Du fühlst dich leicht, voller Schwung und in jeder Hinsicht frei.

Oder stelle dir vor, du bist in irgendwelchen Handelsgeschäften tätig gewesen, und am Ende deiner geschäftlichen Unternehmungen – genauer, deiner mangelnden Geschäftstüchtigkeit – bist du schwer verschuldet. Du schuldest etlichen Leuten viel Geld und hast keine Ahnung, wie du das alles zurückzahlen wirst. Deine Gläubiger geben einander die Türklinke in die Hand und folgen dir überall hin mit ihren Forderungen. Wahrscheinlich droht dir eine Gefängnisstrafe. Dann, eines Tages erlangst du auf wundersame Weise eine große Geldsumme und kannst deine Schulden bezahlen. Nun kannst du den Menschen wieder ins Auge blicken und bist aller Sorgen ledig. Der Buddha sagte, Erleuchtung zu erlangen sei ungefähr so.

Und ein drittes Bild: Erleuchtung zu erlangen ist, als ob man aus einem Gefängnis frei komme. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, schon seit Jahren eingekerkert zu sein. Eines Tages springt die Tür auf und du bist plötzlich wieder frei, kannst ins Sonnenlicht hinaus spazieren und überall hin gehen. Erleuchtet zu sein ist genau so – du bist dem Gefängnis der Welt entronnen.

Mittels dieser drei Vergleiche wollte der Buddha eine Andeutung geben, wie es sich anfühlt, Erleuchtung zu erlangen. Man fühlt sich leicht, voller Lebensschwung und sorglos. Vielleicht kommt man nicht erleuchteten Menschen sogar ziemlich verantwortungslos vor, als ob man das Leben nicht recht ernst nehmen würde. Man fühlt sich ganz unbekümmert hinsichtlich der Vergangenheit, denn es gibt da nichts Unerledigtes, und man macht sich auch keine Sorgen um die Zukunft. Vor allem aber fühlt man sich frei, ganz und gar frei, weil man endlich in der umfassendsten Bedeutung des Worts *entkommen* ist.

In einer bestimmten Hinsicht ist es also durchaus angebracht, das spirituelle Leben als Flucht zu beschreiben. Von „Eskapismus“ zu sprechen ist aber etwas ganz anderes. Während ein Flüchtling jemand ist, der aus einem Gefängnis ausbricht, sind Eskapisten Menschen, die sich bemühen zu vergessen, dass sie sich im Gefängnis befinden. Sie machen sich vor, ihr Gefängnis sei gar kein Gefängnis und eigentlich seien sie ganz frei. Grob verallgemeinert gibt es zwei Arten eines solchen Eskapismus: eine religiöse und eine nicht religiöse. Die nicht-religiöse Form von Eskapismus ist heutzutage wahrscheinlich die weiter verbreitete. Sie besteht in dem Versuch, dadurch zu vergessen, dass man im Gefängnis sitzt, dass man sich voll und ganz in jene Aktivitäten vertieft, die man dort tun darf. Religiöser Eskapismus besteht im Bemühen zu vergessen, dass man gefangen ist, indem man Bücher studiert, die beschreiben, wie man aus dem Gefängnis fliehen könnte.

Eng verbunden mit der allgemeinen buddhistischen Vorstellung von Flucht und zugleich viel bekannter als sie ist die Idee der „Zuflucht“. Im Wörterbuch wird sie als

Ort oder Person definiert, die „man in der Not aufsucht, um Schutz, Hilfe zu bekommen; [als] Sicherheit (für einen Verfolgten, in Not Geratenen).“ Sie ist ein Ort, der für Feinde unzugänglich ist. Im Buddhismus sind es die *Drei Juwelen*, die – als Mittel und Ziel – Zuflucht gewähren: der Buddha, der Erleuchtete Lehrer; der Dharma, seine Lehre; und der Sangha, jene Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft, die höher entwickelt sind als wir selbst. Diese Drei Juwelen verkörpern nicht nur die Mittel zur Flucht von niedrigeren zu höheren Ebenen des Bewusstseins. Sie stehen auch für das, wohin wir fliehen, also für die höheren Ebenen selber. Der bewusste Akt des Zufluchtnehmens zum Buddha, Dharma und Sangha ist die zentrale und ausschlaggebende Handlung im buddhistischen Leben; entschiedene Zufluchtnahme ist das, was einen Menschen zum Buddhisten oder zur Buddhistin macht. Deshalb gilt die Zufluchtnahme in der buddhistischen Überlieferung als gleich bedeutend damit, dem spirituellen Pfad zu folgen.

Das alles wird schon in den frühesten buddhistischen Texten ausgedrückt. Sehr berühmt sind einige Verse im *Dhammapada*, in denen der Buddha eine klare Unterscheidung zwischen dem, was man „falsche Zufluchten“ und dem zieht, was man „wahre Zufluchten“ nennen kann. Der springende Punkt ist hier, dass nichts Weltliches in einem absoluten Sinn Zuflucht bieten kann:

*Vieles nimmt der Mensch zur Zuflucht,
Wenn er von Gefahr bedroht ist,
Berge, Wälder sowie Haine,
Heilige Bäume, Opferschreine.
Doch das gibt keine Sicherheit,
Das ist die höchste Zuflucht nicht;
Und nicht durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.
Wenn man zum Buddha Zuflucht nimmt,
Zur Lehre und zur Jüngerschaft,
Und die vier edlen Wahrheiten
Mit rechtem Wissen klar erschaut –
Das Leiden und den Leidensgrund,
Des Leidens völligen Untergang,
Den edlen achtgeteilten Pfad
Der zu des Leidens Ende führt –:
Solch Zuflucht bietet Sicherheit,
Und das die höchste Zuflucht ist,
Denn bloß durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.⁴⁹*

⁴⁹ *Dhammapada*, Verse 188-192. Nyanatiloka Mahathera (Üb.), *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit*. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 189-190.

2.3 Zufluchtnahme und der Begriff „Flucht“

Um ein mögliches Missverständnis auszuräumen, sollten wir aber anmerken, dass die Vorstellung des Zufluchtnehmens als Weg zur Flucht aus allem Unbefriedigenden den Idealen und Übungen des spirituellen Lebens nicht ganz gerecht wird. Zum spirituellen Leben gehört es auch, dass man sich entschieden auf das verpflichtet, was wahrhaft befriedigend und erfüllend ist. Der Sinn der Flucht ist es, innerlich frei für diese Entscheidung zu werden. Es ist kein Fehler zu fliehen, wenn es etwas gibt, dem man entfliehen sollte, doch Flucht ist ebenso wenig das A und O des spirituellen wie des weltlichen Lebens. Die Tatsache, dass das Wort sarana, Zuflucht, in der buddhistischen Überlieferung so tief verankert ist, macht es besonders wichtig, auch seine positive Tragweite zu verdeutlichen. Andernfalls entsteht ein einseitig negatives Bild vom spirituellen Leben und das wäre so, als würde man davon reden, aus einer Knospe auszubrechen, ohne die Blüte auch nur zu erwähnen.

3. Der Pfad zur Erleuchtung

3.1 „Was ist dein Dharma?“:

Die Antwort des Buddha an Mahapajapati Gotami

Der Dharma ist alles, was uns hilft, von dort, wo wir jetzt sind und über das hinaus, was wir jetzt sind, weiter zu gehen.

Es gibt viele Richtungen und Deutungen des Buddhismus. Schon das Wort „Buddhismus“ ist eine Deutung. Ursprünglich sprach man gar nicht von „Buddhismus“. In Indien wurde er nie so genannt, und auch der Buddha nannte ihn nicht so. Auf Sanskrit sprach man vom *Dharma*, auf Pali vom *Dhamma*. Dieses Wort bedeutet „Wahrheit“ oder „Realität“, aber auch „Gesetz“ und „Lehre“. Man könnte somit sagen, der Begriff *Dharma* stehe für die Wahrheit oder Realität, wie der erleuchtete Geist sie dem nicht erleuchteten in Form einer Lehre mitgeteilt hat. Ausgangspunkt dieses Dharma, dieser Vision der Realität als einer Lehre, ist natürlich der Buddha Gautama. Er verkündete seinen Anhängern eine Wahrheit, eine Realität, die er persönlich erfahren hatte – und es ist diese Erfahrung, die man „Erleuchtung“ nennt. Insofern ist der Buddha auch der beste Sprecher und Interpret des Buddhismus. Wie beantwortete er also selbst die Frage, was der Dharma sei? Eine in den Palischriften erzählte Begebenheit lässt sich hier heranziehen, denn genau diese Frage stellte man einst auch dem Buddha: „Was ist dein Dharma? Was ist deine Lehre?“

Die fragende Person war Mahapajapati Gotami, die Tante und Ziehmutter des Buddha. Sie hatte ihn von Kindesbeinen an aufgezogen, denn seine Mutter war nur wenige Tage nach seiner Geburt gestorben. Später hatte Mahapajapati Gotami sich nicht nur seiner Lehre angeschlossen, sondern, nachdem sie die Lehren von ihm persönlich gehört hatte, war sie „aufgebrochen“, das heißt in die Hauslosigkeit gegangen. Die Lehren hatten sie so sehr beeindruckt, dass sie alle ihre anderen Interessen, Bindungen und Beziehungen aufgeben wollte, um ihr ganzes Leben der Übung des Dharma zu widmen. So brach sie auf, verließ Haus, Familie und Ehemann; sie verließ die Stadt Kapilavastu und wanderte von nun an von Ort zu Ort. Sie meditierte und bemühte sich den Dharma zu üben.

Um die Zeit der hier geschilderten Begebenheit hatte Mahapajapati Gotami offenbar eine längere Zeit ohne direkte Begegnung mit dem Buddha verbracht, und sie war sich nun über einige Dinge im Unklaren. Sie wollte den Dharma üben, aber sie war sich nicht sicher, was der Dharma genau war. Das ist keineswegs ungewöhnlich. Viele von uns befinden sich wenigstens manchmal in einer Lage, in der wir zwar im Einklang mit der Wahrheit leben möchten, uns aber nicht sicher sind, was die Wahrheit denn eigentlich ist.

Mahapajapati Gotami war zwar mit einigen Schülern des Buddha verbunden und konnte sie nach seiner Lehre befragen, doch manchmal gaben sie ziemlich unterschiedliche

Deutungen; jeder hatte eigene Sichtweisen. Schließlich entschloss sie sich, den Buddha aufzusuchen und ihn selbst nach den Grundzügen seiner Lehre zu fragen. Sie machte sich also auf den Weg zu jenem Ort, wo der Buddha damals weilte und fragte ihn ohne Umschweife: „Was ist dein Dharma? Wie können wir erkennen, was du tatsächlich lehrst? Was ist das Kriterium?“ Der Überlieferung zufolge sagte der Buddha bei jener Gelegenheit folgendes zu Mahapajapati Gotami:

„Gotami, von denjenigen Dingen, über die du weißt: ‚Diese Dinge führen zu Leidenschaft, nicht zur Leidenschaftslosigkeit; zum Anhaften, nicht zur Loslösung; zur Mehrung (weltlichen Gewinns), nicht zu dessen Abnahme; zu Habsucht, nicht zu Mäßigung; zu Unzufriedenheit, nicht zu Zufriedenheit; zur Bindung (an Gruppen), nicht zu Abgeschiedenheit; zu Trägheit, nicht zu Tatkraft; zu Genusssucht, nicht zur Bedürfnislosigkeit‘ — von diesen Dingen, Gotami, kannst du mit Gewissheit sagen: ‚Dies ist nicht der Dharma. Dies ist nicht der Vinaya⁵⁰. Dies ist nicht die Botschaft des Meisters.‘

Doch von denjenigen Dingen, über die du weißt: ‚Diese Dinge führen zu Leidenschaftslosigkeit, nicht zur Leidenschaft; zur Loslösung, nicht zum Anhaften; zur Abnahme (weltlichen Gewinns), nicht zu dessen Mehrung; zu Mäßigung, nicht zu Habsucht; zu Zufriedenheit, nicht zu Unzufriedenheit; zur Abgeschiedenheit (von Gruppen), nicht zur Bindung; zu Tatkraft, nicht zu Trägheit; zu Bedürfnislosigkeit, nicht zu Genusssucht — von diesen Dingen, Gotami, kannst du mit Gewissheit sagen: ‚Dies ist der Dharma. Dies ist der Vinaya. Dies ist die Botschaft des Meisters.‘“⁵¹

Hier haben wir das Kriterium, das Prinzip des Dharma in des Buddhas eigenen Worten. Dharma ist, was immer zur spirituellen Entwicklung des Individuums beiträgt. Dharma ist das, an dem Individuen im eigenen Erleben feststellen können, dass es ihre spirituelle Entwicklung fördert.

In Abschnitten wie diesem werden Menschen offensichtlich als Wesen verstanden, die leben, wachsen und sich entwickeln. Das erinnert an die „Vision“ des Buddha unmittelbar nach seinem Erwachen. Es heißt, er sei damals unentschieden gewesen, ob die von ihm gefundene Wahrheit tatsächlich lehrbar war. Er wusste, dass sie tiefgründig, schwierig und verwickelt war. Wer würde sie verstehen? Schließlich entschied er sich zu lehren und anderen die von ihm entdeckte Wahrheit zu verkünden. Und in diesem Moment, so heißt es, habe er seine Augen geöffnet und weit in die Welt hinausgeschaut, und dabei seien die Lebewesen ihm wie ein großer Lotosteich erschienen. In allen Richtungen, soweit er nur blicken konnte, sah er Lotosblumen wachsen: ein Bild der Menschheit. Einige dieser „Blumen“ – also Menschen – sind noch im Schlamm versunken. Andere hatten sich schon

50 Sammlung buddhistischer Ordensregeln. Umfasst Ethik, monastische Disziplin und sittliche Umgangsformen. Anm. d. Übers.

51 „Die Merkmale der Guten Lehre“. *Anguttara Nikaya* iv.280; VII.53. Vgl. Nyanatilokas Übersetzung in *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Anguttara Nikaya*. Aurum Verlag, Braunschweig 1993, IV. Band, S. 152f. – Ebenfalls im *Vinaya*, II.10.

ein klein wenig darüber erhoben und kämpften sich gerade frei. Wieder andere waren schon frei von Schlamm und stießen durch die Wasserfläche, um ihre Blüten zum Sonnenlicht zu öffnen.

So sah der Buddha damals die Menschheit. Er sah alle Wesen als Individuen und konnte erkennen, dass sie sich in verschiedenen Entwicklungsstadien befanden. Sie alle wuchsen, doch sie benötigten das Sonnenlicht des Dharma, um weiter zu wachsen und sich zu entfalten.

In einer wichtigen Mahayana-Schrift, dem *Saddharma Pundarika* oder „Lotos-Sutra“, gibt es einen anderen sehr schönen Vergleich. Dort werden die Individuen nicht mit Lotossen verglichen, die aus Schlamm und Matsch hervordachsen, sondern mit Pflanzen unterschiedlichster Art: Gräser, Bäume, Blumen, Büsche und so weiter. Die Lehre des Buddha gleicht einer großen Regenwolke. In Sommer und Winter ist es in Indien monatelang sehr heiß und trocken. Alles verwelkt und verdorrt. Doch dann, am Anfang der Regenzeit, taucht ganz plötzlich eine große schwarze Wolke mitten am Himmel auf. Es donnert und blitzt, und dann strömt der Regen, schwer und anhaltend, tagein tagaus, manchmal mehrere Wochen lang. Und während es regnet, sprießen die Pflanzen. Alles, was verdorrt und ausgetrocknet war, wird wieder grün und neues Leben sprießt. Das Gras, die Bäume, Blumen und Sträucher beginnen wieder zu wachsen. Sie alle wachsen auf ihre eigene Art. Der Baum wächst als Baum, der Strauch als Strauch, das Gras als Gras, die Blume als Blume – alles gedeiht auf eigene Weise. Das ist wichtig in diesem Vergleich des Buddha, denn der *Dharma* ist so wie jene Regenwolke: Er gibt uns genau die Nahrung, die jeder von uns benötigt. Er führt uns von dort aus, wo er uns findet; soweit es uns angeht, ist sein Anfangspunkt dort, wo wir gerade sind, denn jede und jeder benötigt den Dharma auf eigene Weise. Der Dharma ist alles, was uns hilft, von dort, *wo* wir jetzt sind und über das hinaus, *was* wir jetzt sind, weiter zu gehen. Deshalb kann man den Dharma als die Gesamtheit dessen definieren, was zur Entwicklung des Individuums beiträgt. Das ist sein Kriterium.

Das mag nun sehr umfassend und allgemein klingen, aber es ist nicht wirklich so. Der Dharma – die Lehre des Buddha – hat in einer Reihe konkreter spiritueller Übungen Ausdruck gefunden. Eine andere in den Palischriften berichtete Episode macht das deutlicher. Sie beschreibt ein Ereignis, das zugleich daran erinnert, dass es zu Lebzeiten des Buddha in Indien verschiedene spirituelle Lehrer gab. Einer der bekanntesten war Nigantha Nataputta, wie er in den Palischriften heißt. Üblicherweise identifiziert man ihn mit Mahavira, dem Stifter des Jainismus. Nigantha Nataputta starb kurz vor dem Buddha, und seine Mönchsschüler spalteten sich nach seinem Tod in zwei Gruppen. Sie stritten sich so heftig über das, was ihr Meister gelehrt hatte, dass sie sich fast miteinander prügelten. Ananda, der anscheinend eine gewisse Neigung zum Klatsch hatte, erzählte dem Buddha davon und fügte hinzu, er hoffe, dass es nach dem Hinscheiden des Buddha keine solchen Dispute geben werde.

Der Buddha erwiderte, dergleichen sei ausgeschlossen. Er war sich gewiss, dass nicht einmal zwei Mönche unter seinen Anhängern seine Lehren widersprüchlich darstellen würden. Dann erinnerte er Ananda an diese Lehren selber. Da seien die vier Grundlagen der Achtsamkeit: Achtsamkeit beim Körper, bei den Gefühlen, den Gedanken und der Realität. Weiter gab es die vier „rechten Bemühungen“: die Bemühung, die Entstehung noch nicht entstandener unheilsamer Geistesverfassungen zu verhindern; die Bemühung, schon entstandene unheilsame Geistesverfassungen aufzugeben; die Bemühung, noch nicht entstandene heilsame Geistesverfassungen zu entwickeln; und die Bemühung, schon entstandene heilsame Geistesverfassungen zu erhalten. Der Buddha erinnerte Ananda auch an die vier Grundlagen des Erfolgs, die fünf spirituellen Vermögen, die fünf Kräfte, die sieben Erleuchtungsglieder, den Edlen Achtfältigen Pfad ... Alle diese Dinge miteinander bildeten den von ihm gelehrt Dharma, und er war sich gewiss, dass nicht einmal zwei seiner Schüler sich nach seinem Tod hierüber streiten würden.

Was bei dieser Liste von Lehren direkt ins Auge sticht, ist, dass sie allesamt praktisch sind. Es geht um *Übungen*. Es gibt nichts Theoretisches darunter; der Buddha sagt nichts über Nirwana, nichts über *sunyata*, Leerheit, nichts über den Geist. Er erwähnt nicht einmal das bedingte Entstehen. Es ist, als sage er, die Lehren, die er seinen Schülern gegeben habe, seien allesamt praktische Lehren, und deshalb könnten sie von verschiedenen Menschen auch nicht wirklich unterschiedlich beschrieben werden. Schließlich geht es in praktischen Lehren immer um ihre praktische Anwendung, und insofern wird auch die Erfahrung für alle, die sie üben, dieselbe sein. Im normalen Alltag ist es nicht anders: Wir mögen uneins über Theorien sein, doch wir können uns nicht andauernd über die Praxis streiten. Vielleicht sind wir verschiedener Meinung über das Wesen der Elektrizität, aber es ist doch unwahrscheinlich, dass wir uns darüber streiten werden, wie man einen Kurzschluss behebt. Genauso könnten die Schüler des Buddha wohl verschiedener Meinung über theoretische Lehren sein, über praktische Lehren indes lässt sich eigentlich kaum streiten – vorausgesetzt natürlich, dass man diese Lehren auch tatsächlich übt. Insofern hat der Dharma vor allem in spirituellen Übungen Gestalt angenommen: in Dingen, die man tut.

Es gibt noch einen anderen interessanten Punkt im Zusammenhang mit dieser Begebenheit. Ungeachtet der Antwort des Buddha war Ananda nicht zufrieden. Er sagte nun: „Na ja, zwar mögen sich wohl alle über die Lehren einig sein, doch es könnte Streit über den rechten Lebenserwerb oder über die ethischen Vorsätze geben (Sanskrit: *pratimoksa*; Pali: *patimokkha*); damit sind die einhundertfünfzig Mönchsvorsätze gemeint, die auch heute noch vielfach beachtet werden.“ Die Erwiderung des Buddha ist sehr wichtig. Er sagte, Dispute über den Lebenserwerb oder die Regeln seien unbedeutend. Nur Streit über den Pfad, Streit über den Weg der Übung wäre verhängnisvoll.

3.2 Wie Schauung entsteht

Ziel dieser wichtigen buddhistischen Lehre vom Pfad der Schauung und vom Pfad der Wandlung ist, uns zu befähigen, unser Leben als Ganzes auf die Stufe seiner höchsten Momente zu heben.

Nach der buddhistischen Überlieferung Indiens gliedert sich der Edle Achtfältige Pfad ganz natürlich in zwei große Abschnitte. Sie sind der Pfad der Schauung (Sanskrit: *darsana-marga*; Pali: *dassana-magga*), und der Pfad der Wandlung (S.: *bhavana-marga*; P. *bhavana-magga*). Hiernach umfasst der Edle Achtfältige Pfad also zwei kleinere „Pfade“ oder zwei aufeinander folgende Abschnitte. Der Pfad der Schauung entspricht dabei dem ersten *anga*, „Schritt“ oder „Glied“, also Vollkommener Schauung. Der Pfad der Wandlung entspricht den weiteren sieben „Schritten“: Vollkommene Emotion, Vollkommene Rede, Vollkommenes Tun, Vollkommener Lebenserwerb, Vollkommene Bemühung, Vollkommenes Gewahrsein und Vollkommene Meditation. Die Bedeutung dieser Aufteilung liegt darin, dass Vollkommene Schauung für die Phase der anfänglichen spirituellen Einsicht und Erfahrung steht, der Rest des Achtfältigen Pfades hingegen für die Umwandlung unseres ganzen Daseins – in allen Aspekten, Höhen wie Tiefen – im Einklang mit dieser ersten Einsicht und Erfahrung. Der Pfad der Wandlung umfasst die vollständige und tief greifende Transformation des emotionalen Lebens, der Rede oder Kommunikation mit anderen, des Lebenserwerbs und so weiter. Dabei ändert man möglicherweise seinen Lebenserwerb, den fünften „Schritt“ auf dem Pfad, vor der Rede, eigentlich dem dritten Schritt; doch letztendlich muss man auf die eine oder andere Weise sein ganzes Dasein in seinen Höhen und Tiefen, im Bewussten und Unbewussten verändern.

Diese anfängliche spirituelle Erfahrung – Vollkommene Schauung oder der Pfad der Schauung – kann bei verschiedenen Menschen unterschiedlich auftreten. Es gibt kein einheitliches Muster. Die große Verschiedenartigkeit der Menschen zeigt sich nicht nur allgemein in ihrem spirituellen Leben, sondern auch schon darin, wie sie den spirituellen Pfad betreten. Für einige beginnt der Pfad der Schauung als Folge eines persönlichen Unglücks, eines Trauerfalls oder eines Verlustes. Ihr ganzes Dasein ist erschüttert und aufgewühlt wie nach einem großen Erdbeben, das alles zerstört hat, was ihnen lieb und teuer war. In diesem Wrack, auf den Trümmern ihres Lebens, fangen sie nun an Fragen zu stellen, tiefer zu schauen und über Sinn und Zweck der Existenz nachzusinnen.

Bei anderen Menschen tritt Vollkommene Schauung vielleicht durch eine spontane mystische Erfahrung ein. (Ich mag das Wort „mystisch“ nicht, das für manch einen nach Geheimnis und Hexenküche riecht, wir haben aber kein besseres Wort.) In Richard Buckes *Das Kosmische Bewusstsein*, einem Buch, das schon im Jahr 1901 veröffentlicht wurde, aber immer noch lesenswert ist, wird eine Reihe solcher mystischen Erfahrungen beschrieben. Erstaunlicherweise hatten viele Menschen irgendwann ein solches Erlebnis: vielleicht eine flüchtige Ekstase oder auch Einsicht, eine große Liebe, die offenbar ganz unvorbereitet

von ihnen Besitz ergriff und sie mitriss, sie in eine neue Dimension versetzte und ihre Einstellung zum Leben völlig veränderte. Auch unser Erleben der Natur können wir unter die Überschrift „mystische Erfahrungen“ fassen, sei es Ergriffenheit angesichts eines wunderbaren Sonnenuntergangs oder der tiefe, erfüllende Friede, die große Stille und innere Ruhe, die wir vielleicht auf dem Land spüren.

Manchmal öffnet sich der Pfad der Schauung, wenn man ein schönes Gemälde betrachtet oder Musik hört. Dann finden wir uns vielleicht in eine andere Dimension des Daseins entrückt wieder. Schauung kann auch als Ergebnis tiefen, anhaltenden Denkens eintreten. Es gibt Menschen, die sich bemühen, die Wahrheit mit rationalen Mitteln zu erreichen und zu begreifen. Sie versuchen, die Tiefen des Seins mit Vernunft und Logik auszuloten. Das ist der Weg der Denker, Philosophen und Weisen. Manche Menschen *denken* tatsächlich ihren Weg bis hin zur Realität, zum Pfad der Schauung.

In anderen hingegen beginnt er auf noch andere Weise, vielleicht als Ergebnis von Meditationsübungen. Nachdem der Geist systematisch beruhigt wurde und man nun, obwohl alle Gedanken vertrieben sind, in ganz klarem Gewahrsein verweilt, kann ebenfalls Vollkommene Schauung auftreten.

Manchmal tritt sie auch in Menschen auf, die sich uneigennützig in wohlthätigen Werken einsetzen und beispielsweise Kranke pflegen oder alte Menschen betreuen. Wer sich und seine persönlichen Vorlieben hintanstellt und ganz selbstlos tatkräftig handelt, kann sogar inmitten allen Tuns Vollkommene Schauung erfahren.

Bei einigen Menschen schließlich kommt sie aus der Fülle ihrer ganzen Lebenserfahrung auf – zumal, wenn sie älter und (hoffentlich) auch reifer werden. All die verschiedenen Fäden verknüpfen sich miteinander, ihr Lebensmuster scheint irgendwie verständlich, und so etwas wie ein Sinn schimmert durch es hindurch – und nun kann aus der Tiefe einfacher menschlicher Reife heraus Vollkommene Schauung eintreten. Ich behaupte aber nicht, Weisheit komme automatisch mit dem Alter. Ganz und gar nicht! Wäre dem so, dann müssten wir uns nicht schon in der Jugend bemühen, Weisheit zu gewinnen. Doch sicherlich öffnet sich manchmal für jene, die auf wahrhaft menschliche Weise gelebt haben und nun mit wachsender Abgeklärtheit auch ein wenig weicher und milder werden, der Pfad der Schauung.

Somit finden verschiedene Menschen auf sehr unterschiedliche Weise zum Pfad der Schauung. Für manche öffnet er sich sogar in einem Traum. Wie es auch dazu kommen mag, wir sollten sorgsam darauf achten, ihn nicht wieder zu verlieren oder zu vergessen. Das kann ganz leicht geschehen, denn, wie ein Dichter sagte: Die Welt ist uns zu nah. Vielleicht hatten wir eine so wunderbare Erfahrung, dass wir nun glauben, wir würden sie nie vergessen. Doch schon wenig später, nach einigen Tagen oder Wochen ist sie nicht mehr da; es scheint, als hätte es sie nie gegeben. Deshalb müssen wir sie schätzen, gegenwärtig halten, sie hegen und pflegen und bei ihr verweilen. Wir müssen versuchen, sie die ganze

Zeit über zu vertiefen, zu klären und weiter zu entfalten. Wir sollten es zulassen, dass sie schließlich unser ganzes Sein, unser ganzes Leben durchströmt und verwandelt.

Zusammengefasst können wir sagen, dass es das Ziel dieser wichtigen buddhistischen Lehre vom Pfad der Schauung und vom Pfad der Wandlung ist, uns zu befähigen, unser Leben als Ganzes auf die Stufe seiner höchsten Momente zu heben. Das ist gemeint, wenn man davon spricht, sich spirituell zu entwickeln oder dem Edlen Achtfältigen Pfad zu folgen. Es bedeutet, auf die eine oder andere Art Vollkommene Schauung zu erlangen und dann das eigene Dasein im Einklang mit dieser Schauung ganz zu verwandeln.

3.3 Die Verbindung zwischen Philosophie und Praxis

Buddhismus ist kein System abstrakten Denkens und auch kein Versuch, eine bloß intellektuelle Neugierde durch eine rational stimmige Erklärung des Universums zu befriedigen.

Vor mehr als einem Jahrhundert wagte Arthur Schopenhauer, der tiefer als jeder andere westliche Denker vom Geist der antiken indischen Philosophie beeinflusst war und ihn in sich aufgenommen hatte, eine bemerkenswerte Voraussage. Er sagte, die Renaissance, zu der die Entdeckung der Schätze der orientalischen Schriften im 19. Jahrhundert führen werde, werde unvergleichlich viel großartiger sein als jene, die im 15. und 16. Jahrhundert mit der Wiederentdeckung der griechischen und römischen Klassik ihren Anfang genommen hatte. Diese kühne Voraussage aus dem 19. Jahrhundert ist nun erfüllt oder wird wenigstens allmählich wahr. Die anfänglich nur politische und wirtschaftliche Berührung zwischen den Nationen des Ostens und des Westens vertieft sich zu einer kulturellen Begegnung und interreligiösen Gemeinschaft. In jedem Land des Westens gibt es Frauen und Männer – bisher zwar wenige, aber doch mit wachsendem Einfluss –, für die auch heute gilt, was immer schon zutraf, dass nämlich das Licht aus dem Osten kommt – *ex oriente lux*.

Keiner der Strahlen, die jenes Licht aussendet, wenn es sich im Prisma menschlichen Verstehens bricht, trifft westliche Augen mit stetigerem, hellerem Schein als die zuvor ungekannte Pracht, der man im Westen den Namen „Buddhismus“ gegeben hat. Mit ihm trat eine ganz neue Welt von Werten ins Gewahrsein westlicher Menschen. Gleichwohl wird dieses Leuchten allzu oft von der Trübung des vermittelnden Mediums gedämpft. Selbst heute, da außer der Pali-Text-Society in London auch andere Gesellschaften und etliche hervorragende Gelehrte unabhängig auf dem Gebiet buddhistischer Studien arbeiten und eine wachsende Sammlung buddhistischer Schriften in Pali, Sanskrit, Chinesisch oder Tibetisch mitsamt Übersetzungen veröffentlicht haben, ignorieren viele Autoren buddhistischer Artikel und populärer Handbücher die Masse dieses authentischen Materials und verbreiten dieselben alten Missverständnisse über Nirwana und andere Fragen der buddhistischen Lehre.

Soweit sie nicht in offenbar unausrottbaren religiösen Vorurteilen über nicht-christliche Religionen gründen, wie sie nach wie vor in vielen christlichen Autoren lebendig sind, kann man diese Missverständnisse auf eine falsche Vorstellung vom Wesen des Buddhismus zurückführen. Deren Wurzeln reichen tief in die Geschichte des westlichen Denkens zurück. Knapp gesagt, besteht sie in einem Verständnis des Buddhismus als philosophisches System im modernen, akademischen Sinn.

Für die alten Griechen und Römer war Philosophie nicht nur Meinung, sondern Leidenschaft; sie bedeutete ebenso, auf feinere Weise zu denken, wie edler zu leben. Von Philosophen erwartete man, dass sie Haar und Bart ungeschoren ließen, schlichte, lange Roben trugen, auf bloßer Erde schliefen und sich maßvoll ernährten. Mit dem Eindringen des Christentums in die griechisch-römische Welt wurden die alten klassischen Ideale der Mäßigung, Ausgewogenheit und Harmonie zerstört. Weisheit überließ Glauben das Feld, und die harmlose, hilfsbereite philosophische Lebensart wurde durch ein Leben aggressiver guter Werke ersetzt (die auch eine nötigenfalls gewaltsame Bekehrung von Heiden und die Verbrennung von Ketzern einschlossen). Eine gewisse Harmonie zwischen Glauben und Werken galt zwar als erstrebenswert, doch weil letztere nur einen kleinen Teil des Spektrums menschlicher Möglichkeiten ausmachten, war die Harmonie nicht umfassend und stark genug, um Bestand zu haben. Nur wenige Jahrhunderte vergingen, und die schrillen Stimmen des Glaubens übertönten alle anderen, um sie schließlich vollends zum Schweigen zu bringen.

Die wissenschaftliche Geisteshaltung der Neuzeit entwickelte sich teilweise im Protest gegen die unbeweisbaren Dogmen des mittelalterlichen Christentums. Fortschritte in wissenschaftlicher Erkenntnis waren nur gegen entschiedenen kirchlichen Widerstand möglich, denn die Scholastiker verstanden nicht weniger gut als die Wissenschaftler, dass der Sieg der Wissenschaften die Niederlage des Glaubens diktieren würde. Mit der Aufgabe der christlichen Lehre ging eine stillschweigende Ablehnung christlicher Lebensart einher. Wenngleich einzelne Denker weiterhin christlich-ethischen Maßstäben entsprachen und manchmal sogar behaupteten, sie glaubten an die christliche Offenbarung, geriet das westliche Denken doch immer mehr unter den Einfluss der Wissenschaften und entwickelte sich auf eine von religiösen Vorannahmen zunehmend freie Weise. Das Aufkommen psychologischer und erkenntnistheoretischer Interessen stärkte die theoretischen und spekulativen Neigungen im modernen Denken noch mehr, und um die Zeit, als Schopenhauer begann, die akademisch-professoralen Vorstellungen von Philosophie in Frage zu stellen, war die Scheidung von Religion und Philosophie trotz verschiedener künstlicher Versuche, beide miteinander zu versöhnen, absolut geworden.

Eine Spaltung zwischen konkretem Leben und abstraktem Denken kennzeichnet die moderne westliche Kultur auch heute noch. Philosophie wird an Universitäten als rein theoretisches Fach gelehrt; sie fordert von ihren Adepten weder die Annahme einer bestimmten Lebensweise, noch hat sie überhaupt eine praktische Tragweite. Das

philosophische Leben, wie Griechen und Römer es auch noch zu Zeiten ihres Niedergangs verstanden – als leidenschaftliches Streben nach dem Schönen, dem Wahren und Guten sowie als Versuch, dieses Dreigestirn im eigenen Leben zu verkörpern –, hat mittlerweile einem unbeteiligten und ausgedörrten Studium der Geschichte philosophischer Meinungen Platz gemacht.

Als der Stern des Buddhismus erstmals über diesen eisigen akademischen Horizonten aufging, führte seine Betonung des Verstandes vor dem Glauben, seine Freiheit von Blindgläubigkeit und Aberglauben nicht ganz grundlos dazu, dass man ihn mehr für ein ethisch-philosophisches System als für eine Religion im christlichen Verständnis des Begriffes hielt. Aufgrund der dem westlichen Denken angeborenen Neigung zur Abstraktion übersah man die enge Verbindung zwischen den praktischen und theoretischen Aspekten im Buddhismus. Themen wie das Wesen von Nirwana wurden so erörtert, als hätten sie nur theoretische Bedeutung, über die man mit spekulativem Denken entscheiden könnte. Man vergaß die Tatsache, dass Buddhismus vor allem ein Lebensweg ist.

Die meisten Probleme und viele Missverständnisse, die im Zusammenhang mit Buddhismus aufgekommen sind, lassen sich auf die schlechte Gewohnheit zurückführen, die Tragweite seiner tiefsten Lehren losgelöst von ihren pragmatischen Folgen für das tatsächliche buddhistische Leben zu erwägen. Darum ist es nötig, die Tatsache zu betonen, dass Buddhismus kein System abstrakten Denkens und auch kein Versuch ist, eine bloß intellektuelle Neugierde durch eine rational stimmige Welterklärung zu befriedigen. Buddhismus ist eine Lebensweise, die zu einer spirituellen Erfahrung führt; genauer: zu einer Reihe von Erfahrungen. Diese Erfahrungen verbinden sich zu einer Serie, die in der höchsten Erfahrung von Nirwana gipfelt.

3.4 Das Wesen des Dharma

Der Buddha verglich die Geistesverfassung eines Erwachten mit der eines Menschen, der sich aus einem gefährlichen Dschungel in Sicherheit gebracht oder seine Schulden abbezahlt hat oder aus dem Gefängnis entlassen worden ist.

Wer den Buddhismus kennenlernen will, könnte sich angesichts der Weite des vor ihm liegenden Feldes überwältigt und von der schier unermesslichen Stoffmenge verwirrt fühlen. Das ist durchaus verständlich. Wie Christentum und Islam, so ist auch Buddhismus nicht bloß eine Lehre, sondern eine Kultur, eine Zivilisation und Strömung in der Geschichte, eine Sozialordnung, ja eine durchaus eigene Welt. Zur buddhistischen Kultur gehören philosophische Systeme, Meditationsmethoden, Rituale, Sitten und Gebräuche, Kleidung, Sprachen, heilige Schriften, Pagoden, Tempel, Klöster, Kalligraphie, Gedichte, Gemälde, Schauspiele, Geschichten, Spiele, Blumenstecken, Keramik und tausenderlei mehr. Das alles

ist buddhistisch und oft ohne weiteres als solches erkennbar. Ob es ein Buddha aus Stein ist, der mit überkreuzten Beinen im Dschungel von Anuradhupura sitzt, ein sakraler Tanz in Tibet, eine Tasse Tee mit Freunden in Japan oder die Art und Weise, wie ein Mönch in London Fragen beantwortet – das alles trägt unsichtbar dasselbe geheimnisvolle Siegel. Manchmal schwebt es in den Wolken zwischen Himmel und Erde, schimmert aus einem Regenbogen oder gluckert in einem Gebirgsbach über Kieselsteine. „Schau, es kann nicht gesehen werden – es ist jenseits von Form. Lausche, es kann nicht

gehört werden – es ist jenseits von Klang. Greife, es kann nicht gehalten werden – es ist ungreifbar.⁵² Früher oder später versuchen Neulinge im Buddhismus dennoch, dieses Geheimnis dingfest zu machen. Sie fragen sich, was es denn wohl ist, das diesen verschiedenen Ausprägungen eine solche Einheit verleiht, dass sie vollkommen zueinander passen, so groß ihr Abstand über Raum und Zeit und so unterschiedlich ihre jeweiligen Medien auch sein mögen: Nirgends gibt es den Missklang, den man vielleicht erwarten würde, sondern nur eine Harmonie süßer Töne. Schließlich formt sich daraus eine Frage, und die Schüler machen sich daran, sie zu untersuchen: Was ist das Wesen des Dharma?

Die beste Antwort auf diese Frage wäre das „donnernde Schweigen“, mit dem Vimalakirti in jenem Mahayana-Sutra, das seinen Namen trägt, die Frage des Bodhisattvas Manjuschi nach dem Wesen der Realität beantwortet. Könnten wir denn wenigstens die Farbe einer Rose beschreiben? Lernende aber würden ein solches, offenbar negatives Vorgehen kaum hilfreich finden. Man muss ihnen entgegenkommen. Buddhismus ist seinem Wesen nach eine Erfahrung. *Was* aber wird da erfahren? Bevor wir diese zweite Frage beantworten, wollen wir zu klären versuchen, warum gerade *Erfahrung* das erste Wort unter allen Einträgen im Wörterbuch ist, auf das man stößt, wenn man genötigt ist, das „donnernde Schweigen“ aufzugeben. Anders als Denken ist Erfahren direkt und unvermittelt; es ist ein Erkennen im direkten Umgang. Deshalb geht es auch mit einem Gefühl völliger Gewissheit einher. Wer die Sonne am klaren Himmel scheinen sieht, zweifelt nicht daran, dass es hell ist. Wenn uns ein Dorn unter den Fingernagel dringt, theoretisieren wir nicht darüber, ob das weh tut.

Mit unserer Aussage, Buddhismus sei im Wesentlichen eine Erfahrung, behaupten wir aber nicht, der Gegenstand dieser Erfahrung sei in irgendeiner Weise den Objekten der Sinnesempfindung ähnlich. Ebenso wenig behaupten wir, dass es da überhaupt einen Gegenstand gibt. Wir lenken die Aufmerksamkeit nur auf die einzigartige, begrifflich nicht festgelegte Unmittelbarkeit dieser Erfahrung. Zwischen Sinnesempfindungen und jener Art von Erfahrung, um die es uns hier geht, besteht lediglich eine Analogie-Beziehung. Darum müssen wir noch einen Schritt weiter gehen und unsere Definition mit der Feststellung abrunden, dass das Wesen des Dharma oder des Buddhismus in einer *spirituellen* beziehungsweise *transzendenten* Erfahrung besteht. Das ist es, was man in der überlieferten Ausdrucksweise als Erleuchtungserfahrung bezeichnet.

52 Laotse, *Tao Te King*. Eine neue Bearbeitung von Gia-Fu Feng und Jane English, München 1978 (1984), Nr. 14.

Ganz abgesehen davon, dass nun der Eindruck entstehen mag, wir würden durch bloßes Hinzufügen der Adjektive spirituell und transzendent das Thema nur vernebeln, sprechen diese Worte auch nicht für sich selbst. Sie bedürfen ihrerseits der Definition. Dazu wären aber noch abstraktere, vom tatsächlichen Erleben noch weiter entfernte Bezeichnungen nötig, was wiederum neue Begriffe nach sich ziehen würde. Am Ende wäre die Spiegelung der Erleuchtungserfahrung in unserem Geist wahrscheinlich vollkommen verzerrt – nicht anders als die Spiegelung des Mondes in einem Teich, dessen Oberfläche sich im Wind kräuselt. Darum tun wir besser daran, Begriffe als Symbole zu behandeln: Deren Wert liegt nicht so sehr in ihrer wörtlichen Bedeutung als vielmehr in ihrem Beziehungsreichtum. Wir nehmen sie am besten mit einer eher poetischen als auf Logik ausgerichteten Geisteshaltung auf. Statt sie wie Schachfiguren mit unerbittlicher Berechnung hin und her zu schieben, sollten wir sie leicht und spielerisch in die Luft werfen wie die bunten Bälle eines Jongleurs.

Wenn wir uns unserem Thema auf diese Weise nähern, können wir die Erfahrung des Erwachens definieren als „Sehen, wie die Dinge sind“ (Sanskrit: *yatba-bbuta-jnana-darsana*; Pali: *yatba-bbuta-nana-dassana*). Das ist die traditionelle Definition. Auch hier wird man bemerken, dass die Verwendung eines Wortes wie „sehen“ (S: *darsana*; P: *dassana*) mit seiner Hauptbedeutung einer visuellen Sinneswahrnehmung nicht nur das Direkte und Unmittelbare der Erfahrung betont, sondern auch ihren Einsichts-Charakter. Die Erleuchtungserfahrung ist kein blindes Empfinden der Dinge, sondern – wie das Wort es nahe legt – das Strahlen eines Lichts; sie ist eine „Illumination“, deren Helligkeit die Dinge in ihrer letztendlichen Realität sichtbar macht. Ausdrücke wie diese sollten uns aber nicht dazu verleiten zu glauben, es gäbe einen echten Unterschied zwischen dem Subjekt und dem Objekt der Erfahrung, dem Licht selbst und den angestrahlten Dingen – und damit erledigt sich die zweite, oben gestellte Frage nach dem „Was“ der buddhistischen Erfahrung.

Wäre es nicht so, dass alle Worte, die auf so etwas wie Existenz hindeuten, für Buddhisten einen unangenehmen, substanzialistischen Beigeschmack haben, dann dürften wir vom Erwachen vielleicht sogar, statt als einer Erfahrung, als einem Seinszustand sprechen. Glücklicherweise lässt sich diese Schwierigkeit aber auch auf einem anderen Weg umgehen: So stellt zum Beispiel das *Avatamsaka-Sutra* die Welt der Erleuchtungserfahrung als eine Welt vor, die nicht etwa aus von außen angestrahlten Objekten besteht, sondern aus unzähligen Lichtstrahlen, die einander allesamt kreuzen, wobei kein Strahl der Bahn eines anderen auch nur den geringsten Widerstand entgegensetzt. Weil Licht immer in Bewegung ist, hat dieser eindrucksvolle Vergleich den weiteren Vorzug, dass er die Vorstellung ausschließt, Erleuchtung oder Erwachen sei ein bestimmter Zustand, in dem man sich gewissermaßen ein für allemal bequem niederlässt, statt vielmehr ein Fortschreiten von Vollendung zu immer größerer Vollendung in einem Geschehen, das keinen Endpunkt, sondern nur eine konstante Bewegungsrichtung hat.

Wenn spirituelle oder transzendente Erfahrung eine Weise ist, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, dann muss ihr Gegenteil (nämlich weltliche Erfahrung, in die alle nicht erwachten

Wesen verstrickt sind) bedeuten, dass man die Dinge so sieht, wie sie nicht sind. Es gibt zwei Gründe für diese Blindheit. Als Geschöpfe des Begehrens interessieren Menschen sich meistens nur so weit für die Dinge, wie es erforderlich ist, um sie ihren eigenen Absichten dienstbar zu machen. Uns Menschen geht es weniger um Wahrheit als um Nutzen. Dinge und andere Menschen haben für uns keine eigene Existenzberechtigung, sondern die von tatsächlichen oder potenziellen Genussmitteln. Das ist der „Schleier der Leidenschaften“ (Sanskrit: *klesavarana*). Gewöhnlich gestehen wir es – auch uns selbst gegenüber – nur widerwillig ein, dass unsere Lebenshaltung oft kaum besser ist als die eines Schweins, das nach Eicheln wühlt. Deshalb rationalisieren wir unsere Beweggründe. Anstatt zuzugeben, dass wir jemanden hassen, sagen wir, er sei böse und müsse bestraft werden. Um nicht zeigen zu müssen, wie sehr wir es genießen, Fleisch zu essen, behaupten wir, Rinder und Schafe seien für das Wohl der Menschen erschaffen worden. Weil wir nicht sterben wollen, erfinden wir das Dogma von der Unsterblichkeit der individuellen Seele. Hilfsbedürftig und Schutz suchend beginnen wir, an einen persönlichen Gott zu glauben. Dem Buddha zufolge sind alle Philosophien und ein Großteil der religiösen Lehren Rationalisierungen von Wünschen. Das ist der „Schleier (falscher) Annahmen“ (Sanskrit: *jneyavarana*).

Erwachen im buddhistischen Verständnis entspricht dem Zerreißen der beiden Schleier. Deshalb geht diese Erfahrung auch mit einem zutiefst erleichternden Befreiungsgefühl einher. Der Buddha verglich die Geistesverfassung eines Erwachten mit der eines Menschen, der sich aus einem gefährlichen Dschungel in Sicherheit gebracht oder seine Schulden abgezahlt hat oder aus dem Gefängnis entlassen worden ist. Es ist, als hätte man endlich eine unerträgliche Bürde von den Schultern abgeworfen. Dieses Gefühl der Befreiung von Schmerz, Leid, widerstreitenden Emotionen, geistiger Unfruchtbarkeit und Stagnation ist so stark, dass viele der älteren kanonischen Schriften die Erfahrung des Erwachens ausschließlich im Sinne von Freiheit oder Befreiung (Sanskrit: *vimukti*; Pali: *vimutti*) umschreiben. Einem Text zufolge sagte der Buddha, so wie das große Meer nur einen Geschmack habe, nämlich den Geschmack von Salz, so habe auch seine Lehre nur eine Erlebnisqualität, nämlich die der Befreiung.⁵³ *Vimukti* hat nicht nur einen psychologischen, sondern auch einen intellektuellen und einen existenziellen Aspekt. Zunächst einmal ist es Freisein von allen Theorien und Mutmaßungen über die Realität, sodann ist es Befreiung von allen Formen des bedingten Daseins, einschließlich des „Wiederwerdens“ aufgrund von Karma. Die Freiheit, zu der man im Moment des Erwachens durchbricht, ist nicht begrenzt oder einseitig, sondern absolut und unbedingt.

Damit kommen wir zu einem Aspekt der Erleuchtungserfahrung, der manchmal missverstanden wird. Um wirklich als unbedingt gelten zu können, muss Freiheit die Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem, Samsara und Nirwana, Knechtschaft und Befreiung transzendieren. Alle diese Unterscheidungen sind letztlich nur

⁵³ *Udana* V,5. Siehe: *Verse zum Aufatmen*, Die Sammlung *Udana* und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger, aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer, Herrnschrot-Stambach (2. Aufl.) 2004, S. 73ff.

gedankliche Konstrukte und gehören als solche zum „Schleier der Annahmen“. Deshalb kann es letzten Endes eine Flucht vom Bedingten ins Unbedingte, als handle es sich dabei um zwei verschiedene Dinge, gar nicht geben. Anders und paradox gesagt: Um wirklich frei zu sein, muss man nicht nur der Bindung, sondern auch der Befreiung entkommen. Man muss nicht nur vom Samsara ins Nirwana, sondern auch vom Nirwana zurück ins Samsara fliehen. Diese „Flucht“ oder Herabkunft ist *mahakaruna*, das „große Mitgefühl“ des Buddha. Es ist ein Mitgefühl, das in Wahrheit eine Verwirklichung der Nicht-Dualität von Bedingtem und Unbedingtem ist – und zwar so, wie sie vom Standpunkt des Bedingten aus erscheint. Daher ist das Erwachen nicht nur eine Erfahrung von Erleuchtung und Freiheit, sondern auch die Erfahrung grenzenloser und unerschöpflicher Liebe. Es ist eine Liebe, die allen Lebewesen gilt und sich im kontinuierlichen Wirken für ihr weltliches und spirituelles Wohl ausdrückt.

3.5 Der Pfad als Symbol

Man folgt nicht wirklich dem buddhistischen Pfad, wenn man es so erlebt, als würde man wie ein Schaf getrieben, obwohl man sich am liebsten davonmachen möchte, um an einem saftigen Busch oder einer Blume am Wegrand zu knabbern.

Dem Buddhismus zufolge entsteht unsere missliche Lage aus Unwissenheit. Die Überlieferung vergleicht Unwissenheit (Sanskrit: *avidya*; Pali: *avijja*) mit Trunkenheit, und die Willensregungen (S.: *samskaras*; P.: *sankharas*), die aus Unwissenheit entstehen, mit den Handlungen, die man in einem betrunkenen Zustand begeht. Diese Wahrnehmung der menschlichen Lage mag uns extrem vorkommen, doch sie bezeichnet nur eine nüchterne Tatsache. Manchmal begreifen wir nicht, welchen Schaden wir anrichten – schlichtweg, weil wir nicht wissen, was wir tun. Wir fangen Unternehmungen an, sagen etwas, treten in Verbindung mit Menschen und so schaffen wir unvermeidbar Probleme. Obgleich wir zuweilen bemerken, dass unser Leben mehr oder weniger aus Problemen besteht, die wir selbst geschaffen haben, halten wir sie oft nicht einmal für Probleme – und das selbst ist ein Problem.

Natürlich ist es keine Lösung, zu versuchen auf Nummer Sicher zu gehen und alles Handeln zu vertagen, bis wir erleuchtet sind. Um leben zu können, müssen wir auch handeln, und damit werden wir zwangsläufig auch Fehler machen. Wenn wir aber verstehen können, was wir tun, wird es möglich die reaktiven Muster aufzulösen, die uns dazu bringen, immer wieder dieselben Probleme zu erzeugen. Wir können diese reaktiven Muster, die so viel Leiden bewirken, dadurch aufbrechen, dass wir andere Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen hervorbringen.

Wenn Sie Ihre Lage klar erkennen, Ihren Ausgangspunkt sehen, wird es auch möglich die Alternativen zu erkennen, unter denen Sie wählen können. Das gibt Ihnen eine gewisse Freiheit. Es ist keine absolute Freiheit – Ihren Ausgangspunkt können Sie nicht wählen –, doch Sie sind frei zu wählen, was Sie mit Ihrer Situation anstellen wollen. *Wo* Sie sich befinden, ist weniger wichtig als zu *wissen*, wo Sie sich befinden. Aus Selbstkenntnis und dem Wissen um die Möglichkeiten, sich über die gegenwärtige Situation hinaus zu entwickeln, erwächst Freiheit.

Diese Freiheit ist allerdings zweischneidig. Der Geist ist kein Ding; er ist keine „statische Größe oder ein bloßer Zustand oder eine Funktion des Bewusstseins“⁵⁴. Er besteht einzig und allein aus seinen Aktivitäten. Deshalb verändert und bewegt „er“ sich ohne Unterlass. Er kann sich aber entweder schöpferisch oder reaktiv bewegen. In jedem Augenblick steht der Geist vor der Wahl, alte Muster zu wiederholen und sich im Kreis zu drehen oder das Muster umzugestalten und positivere Bedingungen für spirituelles Wachstum zu schaffen. Von Moment zu Moment gibt es die Möglichkeit weiter zu gehen, aber auch die Möglichkeit, sich im Kreis zu drehen und insofern letztlich auf der Stelle zu treten. Wir sind frei, unser Gewahrsein für den spirituellen Pfad auszubilden und nach Lösungen zu suchen; wir sind aber auch frei, in Unbewusstheit zurückzusinken und keine Fragen mehr zu stellen. Überdies kann man Geisteszustände nicht aufteilen. Wir können schmerzliche und schädliche Geistesverfassungen nicht irgendwohin aussperren, während wir Achtsamkeit, Freude und liebende Güte entfalten. Zu jedem Zeitpunkt fördern wir entweder positive Geisteshaltungen oder verstärken negative.

Wenn man bemüht ist sich in positiver Richtung zu entwickeln, gewinnt das eigene Leben eine ernsthaftere Bedeutung, indem man Verantwortung dafür übernimmt. Man erkennt selbst, dass eine bestimmte Lebensweise dabei nahezu notwendig ist. Das ist damit gemeint, dem buddhistischen Weg zu folgen. Der Buddhismus wird zwar als Pfad oder Weg vorgestellt, doch ist das nur eine Redeweise. Der Pfad ist ein Symbol für die Tatsache, dass wir uns verändern, uns weiterentwickeln können. Wenn wir wissen, was wir jetzt sind und was wir werden können, können wir Schritte unternehmen, um diesen Wandel zu bewirken. Wir sind fähig und frei, zu erkennen und zu verwirklichen, was in unserem besten Interesse liegt.

Der Pali-Ausdruck hierfür lautet, dass man den Pfad *kultiviert* oder *erzeugt*.⁵⁵ Der Pfad ist nichts außerhalb von uns, kein objektives Ding. Wir *sind* der Pfad. Wenn wir ihn als etwas dort draußen betrachten, etwa wie eine Straße oder einen Weg, machen wir uns vielleicht eine nur wenig nützliche Vorstellung davon, was für eine spirituelle Schulung erforderlich sein wird, um ihm zu folgen. Man folgt nicht wirklich dem buddhistischen Pfad, wenn man es so erlebt, als würde man wie ein Schaf getrieben, obwohl man sich am

54 Herbert V. Guenther und Leslie S. Kawamura (Üb.), *Mind in Buddhist Psychology: A Translation of Ye-sbes rgyal-mtshan's 'The Necklace of Clear Understanding'*. Dharma Publishing, Emeryville 1975, S. xvi.

55 Die Formulierung lautet *maggam bhaveti*. Siehe Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, S. 169, „The Progress of the Disciple“ (Der Fortschritt des Schülers).

liebsten davonmachen möchte, um an einem saftigen Busch oder einer Blume am Wegrand zu knabbern.

Zweifellos muss man auch ein objektives Entwicklungskriterium verstehen und sich daran orientieren, doch der Pfad ist nicht da draußen; er ist hier drinnen. Es geht nicht darum, sich in ein bestimmtes Gleis oder eine bestimmte Richtung zu zwingen. Der Pfad ist schlicht Ihre individuelle Lösung für Ihre besondere Lebenslage. Wenn Sie sich so kennen und verstehen, wie Sie jetzt sind, dann versetzt Sie das auch in die Lage, sich auf Ihre eigene Weise zu entwickeln. Sie selbst sind der Pfad in dem Prozess der Gestaltung Ihrer Geistesverfassungen in einer solchen Weise, dass es zu Wachstum und Entwicklung in positiver Richtung kommt.

3.6 Spirituelles Wachstum: Entwicklung oder Immanenz?

Auch wenn man beweisen kann, dass der Buddha gelebt hat, ist es sinnlos zu sagen, man glaube an ihn, sofern man sich nicht bemüht, die Lücke zwischen sich selbst und dem Buddha zu schließen.

Der Bodhisattva-Pfad wird allzu leicht buchstäblich verstanden, so als führe er zur Buddhaschaft wie ein Weg durch den Vorgarten direkt zur Haustür. Wir stellen uns vor, dem Pfad zu folgen bedeute, Schritt für Schritt weiter zu gehen, bis wir eines Tages an das in wunderbarem Gold glitzernde Tor von Nirwana kommen: Da ist es nun, und jetzt treten wir ein. Es ist ganz natürlich für uns so zu denken – die Wirklichkeit aber ist anders. Wenn Sie ans Ende des Bodhisattva-Pfades kommen, werden Sie weder Tür noch Tor und auch keinerlei himmlischen Palast finden, der auf sie wartet. Sie finden gar nichts. Da ist nichts. Der Pfad endet einfach – und genau da befinden Sie sich.

Genau genommen – aber auch dieses Bild darf man nicht wörtlich nehmen – befinden Sie sich am Rand eines Abgrundes. Der Pfad hat angenehm weiter geführt, Schritt für Schritt, Abschnitt für Abschnitt, Meile um Meile. Sie haben all die Meilensteine gezählt und erwartet, wohlbehalten an den Eingang eines großen Hauses zu gelangen. Aber ach, nun stellen Sie fest, dass der Pfad genau am Rand eines Abgrundes endet. Da sind Sie nun, Sie stehen an der Kante und es geht nicht nur ein paar Meter hinab, sondern anscheinend kilometerweit. Irgendwie ahnen Sie, dass dies bodenlos, unendlich ist. Was machen Sie?

Anhänger des Zen beschreiben es anders. Sie sehen das spirituelle Leben als Aufstieg, das Erklettern einer hohen, mit Fett bestrichenen Fahnenstange.⁵⁶ Wenn man nach erheblichen Mühen die Spitze erreicht hat, entdeckt man, dass es nicht weiter geht. Offensichtlich kann man nicht höher steigen – aber auch nicht nach unten zurückkehren, denn dort steht der Zenmeister mit einem dicken Knüppel. Es gibt nicht einmal eine kleine Plattform an der

⁵⁶ So wird es in Fall 46 des Zen-Klassikers *Mumonkan*. *Das torlose Tor* beschrieben. In verschiedenen deutschen Übersetzungen erhältlich.

Pfahlspitze, auf der man sich wie der Säulenheilige Symeon Stylites niederlassen könnte.⁵⁷ Da ist nur noch leerer Raum. Natürlich ist man auch viel zu hoch um zu springen. Man kann nicht höher, man kann nicht hinab, nicht dort bleiben und nicht springen. Was wird man tun? Nun, das lässt sich nicht sagen.

In diese Lage kommen wir aufgrund der Tatsache, dass „Pfad“ und „Ziel“ diskontinuierlich sind. Entgegen unserer gewöhnlichen bildlichen Umschreibung erreichen wir Erleuchtung nicht, indem wir einem Pfad folgen. Doch das bedeutet nicht etwa, dass wir dem Pfad nicht folgen sollten. So paradox es klingt: Wir folgen dem Pfad im Wissen, dass er nirgendwo hin führt.

Nicht einmal der „richtige“ Pfad führt uns zum Erwachen. Man könnte es so ausdrücken, dass der Pfad in der zeitlichen Dimension liegt, das Ziel aber in der Dimension von Ewigkeit. Man wird Ewigkeit nie erreichen, indem man in der Zeit immer weiter voranschreitet. Das heißt, man erreicht Ewigkeit ebenso wenig durch eine unendliche Verlängerung von Zeit, wie man durch bloße Verlängerung einer eindimensionalen Linie zu einer zweidimensionalen Fläche gelangen würde. Ewigkeit und Zeit, das Ziel und der Pfad sind definitionsgemäß diskontinuierlich, von einander getrennt. Der Bodhisattva steht für die Dimension der Zeit, denn man folgt dem Bodhisattva-Pfad in der Zeit. Das ist etwas, das tatsächlich geschieht – dazu gehören eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft – und es geht nicht über Zeit hinaus. Der Buddha hingegen steht für die Dimension der Ewigkeit. Der Buddha verkörpert das Ziel, und das Ziel wird außerhalb von Zeit erreicht. Man erreicht das Ende des Pfades innerhalb von Zeit, doch man sollte nicht glauben, dass man das Ziel innerhalb von Zeit erreicht. Man erreicht es außerhalb von Zeit oder, anders ausgedrückt: Das Ziel ist schon erreicht – in der Zeitlosigkeit.

Wir können spirituelle Entwicklung auf zweierlei Weise betrachten: als ein Fortschreiten von Abschnitt zu Abschnitt, aber auch als eine Vertiefung des Erlebens dessen, was schon da ist. Wir benötigen beide Vorstellungen. Wenn wir uns das spirituelle Leben einseitig als Vorwärtsgen von einer Stufe zur nächsten vorstellen, erliegen wir leicht der Gefahr, allzu zielorientiert zu werden. Wenn wir hingegen nur im Sinn der Vertiefung unseres gegenwärtigen Erlebens denken, das sich aus einem tiefen inneren Zentrum heraus entfaltet, werden wir vielleicht ziemlich träge. Am besten ist daher wohl die Vorstellung, dass man auf beide Arten zugleich vorgeht oder aber zu verschiedenen Zeiten im Leben zwischen ihnen wechselt.

Ich sagte, man folge dem Pfad im Wissen, dass er nirgendwo hinführt. Ebenso folgt man ihm ohne jede Garantie dafür, dass er der *richtige* Pfad ist. Es ist aber möglich, diesen Widerspruch und diese Ungewissheit aufzulösen, indem man das Modell des Pfades mit

⁵⁷ Symeon Stylites der Ältere (389 - 459) lebte während der letzten, ungefähr vierzig Jahre seines Lebens in Tella, nahe bei Antiochia, auf der Spitze einer zwanzig Meter hohen Säule und predigte von dort aus zu der ihn besuchenden Menge. Sein Titel „Stylites“ ist vom griechischen *stylos* abgeleitet, was Säule oder Pfeiler bedeutet. Er ging als erster christlicher Säulenheiliger in die Kirchengeschichte ein. Mit seiner „Ortsaskese“ verkörperte er das syrische Ideal des Eremiten.

dem Modell des Entfaltens ausbalanciert. Manche Menschen machen sich allzu große Sorgen, ob sie genau den richtigen Lehrer, das richtige Mantra, das richtige Buch haben – ob sie also genau das Richtige tun, was sie dann auch zur richtigen Erleuchtung bringen wird. In gewisser Hinsicht kann man das aber gar nicht wissen. Was würden Sie denn antworten, wenn jemand zu Ihnen käme und sagte: „Du bist auf einem Irrweg. Du kommst mit Sicherheit in die Hölle.“ Sie könnten es nicht beweisen, dass der andere sich irrt. Sie „wissen“ es nicht auf solch logische, nachvollziehbare Weise. Ist eine solche Art Wissen aber überhaupt der Erleuchtung und dem Pfad zur Erleuchtung angemessen und darauf anwendbar?

Wenn es überhaupt möglich ist zu wissen, dass man sich auf dem Pfad zur Erleuchtung befindet, dann kann das nur deshalb so sein, weil es in uns schon etwas gibt – und sei es auch nur keimhaft –, das dem entspricht, was im Buddha voll entfaltet ist. Ohne diesen Zusammenklang könnte man dem Pfad niemals folgen und auch nicht Erleuchtung erlangen. Ein unerleuchteter Mensch und ein erleuchteter Mensch sind beide Menschen, und daraus folgt: Wir haben etwas mit dem Buddha gemein, und der Buddha hat etwas mit uns gemein. Worum man sich bemüht ist, das, was beiden gemein ist, so wachsen zu lassen, dass der Unterschied zwischen dem Buddha und einem selbst immer geringer wird. Wenn es keinerlei Unterschied mehr gibt, wird man ebenfalls erleuchtet sein.

Wir können eigentlich nur sagen: „Hier bin ich, und der Buddha ist dort – zumindest haben wir Aufzeichnungen, die behaupten, ein solches Wesen habe einmal gelebt. Wenn ich diese Niederschriften untersuche, kann ich sehen, dass ich gewisse Dinge mit dem Buddha gemein habe. Obwohl diese Qualitäten in ihm viel stärker ausgebildet waren als in mir, legen die Lehren doch nahe, dass auch ich sie entwickeln kann. Wenn ich also vorläufig davon ausgehe, etwas an diesen Lehren könnte wahr sein, dann kann ich herausfinden, ob ich es auch tatsächlich tun kann. Beispielsweise behauptet dieser Text hier, der Buddha sei außerordentlich liebevoll gewesen. Gelegentlich bin auch ich schon freundlich, doch ich sehe klar, dass ich viel freundlicher sein könnte. Ist es mir möglich, mehr Herzensgüte zu entwickeln?“ Auf solche Weise probieren wir es aus und stellen fest, dass es möglich ist. Dann folgern wir: „Also, wenn ich ein bisschen mehr Herzensgüte entwickeln kann, werde ich sicherlich noch viel mehr entwickeln können.“ Und so fahren wir weiter fort.

Letztlich kommt es also auf die eigene Übung an. Auch wenn man beweisen kann, dass der Buddha gelebt hat, ist es sinnlos zu sagen, man glaube an ihn, sofern man sich nicht bemüht, die Lücke zwischen sich selbst und dem Buddha zu schließen. Das ist eine ständige Verfeinerung, in deren Verlauf Sie immer glücklicher und zunehmend integrierter werden. Es wird dabei etwas in Ihnen selbst geben, das darauf besteht, dass Sie – wenn Sie emotional immer positiver und zugleich achtsamer werden – auf dem richtigen Pfad sind. Wenn Sie sich gesund fühlen, kann niemand ihnen einreden: „Nein, nein, du bist sehr krank.“ Sie *wissen*, dass Sie bei guter Gesundheit sind, zumindest wenn das eine Weile lang anhält. Dasselbe gilt, wenn Sie von Freundlichkeit, aktivem Mitgefühl und Achtsamkeit erfüllt

sind. Niemand wird Sie davon überzeugen können, Sie seien auf dem falschen Weg. Die natürlich selbst-transzendierende Natur des bewussten Seins bringt es mit sich, dass Sie, wenn Sie immer wieder über sich selbst hinausgehen, wissen, dass Sie sich auf dem richtigen Pfad befinden, weil ein solcher Pfad Ihrer innersten Natur entspricht.

Manchmal fühlen Sie sich vielleicht, als würden Sie sich wie eine Blume entfalten; zu anderen Zeiten fühlt sich das spirituelle Leben eher so an, als kletterte man auf einen Berg. Diese beiden „Modi“ entsprechen der Natur des *bodhicitta* (das man als „Wille zum Erwachen“ übersetzen kann). Das absolute *bodhicitta* ist Erleuchtung selbst, während das relative *bodhicitta* das *bodhicitta* ist, das sich für alle Zeiten auf dem Weg zur Erleuchtung befindet. Beide zusammen sind letztendliche, höchste Verwirklichung. So versuchen wir in unserem spirituellen Leben die ganze Zeit lang, das zu erreichen, was wir schon haben. Wir müssen beides tun: erkennen, dass wir es schon haben, doch zugleich auch fortfahren es zu erlangen. Das eine ohne das andere wirft uns aus dem Gleichgewicht.

Ein Gespür für die Möglichkeit, die beiden zu verbinden, können wir aus unseren Träumen beziehen. Nehmen Sie beispielsweise an, beim Aufwachen erinnern Sie sich daran, dass Sie geträumt haben, in Indien zu reisen. Zugleich sind Sie sich aber bewusst, dass es in diesem Traum eigentlich darum ging, das Bild einer Blume zu malen. Irgendwie müssen Sie akzeptieren, dass derselbe Traum um beide Dinge ging. Ihrem Wachbewusstsein erscheinen die beiden als zwei Alternativen, doch das Traumerleben war auf eine mysteriöse Weise, die das Wachbewusstsein nicht verstehen kann, beides. So ungefähr ist das spirituelle Leben. So müssen Sie das Gefühl haben, die ganze Zeit über weiter zu laufen, von einem Abschnitt zum nächsten, und jenen Berg zu erklimmen. Zugleich aber müssen Sie vollkommen still sein und bloß tiefer und tiefer erkennen, wo Sie jetzt gerade schon sind.

3.7 Was ist Nirwana?

Wenn wir über das Thema Nirwana nachsinnen, sollten wir nicht fragen „Was ist Nirwana?“, sondern „Warum interessiere ich mich für Nirwana? Warum lese ich dieses Buch und nicht ein anderes, oder warum sehe ich nicht lieber fern?“

Die Frage im Titel dieses Abschnitts ist recht häufig die erste Frage, die man als Buddhist von Nicht-Buddhisten zu hören bekommt. Ich hörte sie oft, wenn ich als buddhistischer Mönch in Indien unterwegs war. Manchmal hatte ich in einem Zug kaum Platz genommen, und schon kam jemand zu mir (die Menschen in Indien sind nicht schüchtern, wenn es darum geht, ins Gespräch miteinander zu kommen) und sagte: „Du bist anscheinend ein buddhistischer Mönch. Sag mir bitte – was ist Nirwana?“

Diese Frage ist durchaus angebracht. Sie kommt direkt zum Kern dessen, was es heißt, Buddhistin oder Buddhist zu sein. Vielleicht beobachten Sie Buddhisten, wie sie

unterschiedlichste Aktivitäten ausführen, doch dabei geht es immer um denselben übergreifenden Zweck. So könnten Sie kahl geschorene, in lange schwarze Roben gekleidete japanische Mönche stundenlang in genau abgemessenen Reihen in der Stille und Ruhe eines Zenklosters sitzen sehen. Oder Sie begegnen einfachen Tibetern, die frühmorgens, bevor sie ihren täglichen Geschäften nachgehen, mit Blumen, Kerzen und Bündeln von Weihrauchstäbchen die Stufen zum Tempel hinaufsteigen, an einem Schrein niederknien und ihre Opfergaben mit Lobgesängen zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha niederlegen. Vielleicht beobachten Sie auch Mönche in Sri Lanka, die sich über auf Palmlätter geschriebene, vom Alter vergilbte Manuskripte beugen. In den Theravada-Ländern Südostasiens werden Sie sehen, wie die Laien Speisen in die schwarzen Bettelschalen der Mönche geben, die an ihre Haustüren kommen. Und vielleicht treffen Sie sogar westliche Buddhisten, die in Unternehmungen des Rechten Lebenserwerbs zusammenarbeiten.

Wenn Sie dieses ganze Panorama buddhistischer Aktivitäten vor sich ausgebreitet sehen, stellt sich die Frage „warum?“ Weshalb das alles? Was ist das treibende Motiv, der gemeinsame Impuls hinter all diesen Aktivitäten? Was versuchen all diese Menschen zu tun? Was wollen sie durch ihre Meditation, ihre Ehrerbietung, ihr Studium, ihr Geben von Almosen, ihre Arbeit und dergleichen mehr erreichen?

Wenn Sie dann irgendeinen dieser Menschen fragen, erhalten Sie wahrscheinlich die traditionelle Antwort: „Ich mache das um Nirwana, Befreiung, Erleuchtung zu erlangen.“ Was aber ist dieses Nirwana? Wie soll man das verstehen oder erklären? Wie und wo lässt es sich im eigenen geistigen Mobiliar unterbringen? Es ist ganz natürlich, dass man nach irgendwelchen Analogien suchen wird. Menschen mit einem christlichen Hintergrund stellen sich Nirwana wie eine Art ewiges himmlisches Leben nach dem Tod vor. Wenn man versucht, es außerhalb des üblichen religiösen Rahmens zu verstehen, denkt man es sich vielleicht als einen Zustand völliger Vernichtung oder Auslöschung.

Dies sind aber genau genommen ganz verzerrte Sichtweisen, und sie sind kaum verzeihlich. Es ist nämlich nicht schwierig, Nirwana klar zu erläutern, zumal die alten kanonischen Schriften sehr klar ausdrücken, was es ist und was nicht. Wer vor der Aufgabe steht, das Thema Nirwana darzulegen, wird vielleicht davon ausgehen, die Herkunft des Wortes zu besprechen, ob es beispielsweise eher „ausblasen“ oder „abkühlen“ bedeutet. Sicherlich wird man auch erklären, dass Nirwana zumindest den Palischriften zufolge ein Erlöschen allen Begehrens, aller Abneigung und aller spirituellen Unwissenheit hinsichtlich der wahren Natur der Dinge ist.⁵⁸

Irgendwann heißt es gewöhnlich auch, Nirwana sei ein Zustand unvergleichlicher Glückseligkeit, mit dem sich alles Glück dieser Welt nicht messen könne.⁵⁹ Wenn man es lieber mit ein paar Fachbegriffen ausdrückt, beschreibt man vielleicht die zwei Arten von Nirwana: *klesa nirvana*, das im Erlöschen aller Leidenschaften und geistigen Trübungen

⁵⁸ Siehe zum Beispiel *Samyutta Nikaya* iv.251; 38.1 und *Anguttara Nikaya* i.156-159; III.54-56.

⁵⁹ Vgl. *Dhammapada* 204: *nibbanam paramam sukham*, „Nirwana ist das höchste Glück“.

besteht; und *skandha nirvana*, das Aufhören aller Prozesse der psycho-physischen Existenz, wobei dieses letztere Ereignis mit dem – so genannten – Tod von jemandem eintritt, der oder die schon zu Lebzeiten *klesa nirvana* erlangt hat.⁶⁰

Vielleicht bespricht man auch die Deutungen von Nirwana in verschiedenen buddhistischen Schulen – Theravada, Madhyamaka, Yogacara, Tantra, Zen und so weiter. Dabei wird man gewiss betonen, Nirwana sei weder ein ewiges Leben im christlichen Verständnis noch Vernichtung oder Auslöschung im materialistischen Sinn – vielmehr müsse man hier wie auch sonst dem mittleren Pfad zwischen zwei extremen Ansichten folgen.

So ähnlich wird Nirwana üblicherweise umrissen. Vor allem wird es gewöhnlich als *Ziel* des Buddhismus definiert. Und gerade hinsichtlich dieser typischen Art, den Begriff zu bestimmen, wird der Ansatz, dem ich nun folgen werde, manchen Menschen – ich glaube, fälschlicherweise – eher unorthodox vorkommen.

Zur Psychologie des Ziele-Setzens

Menschen kommen in Gruppen aller Art zusammen – in religiösen, politischen, kulturellen, wohltätigen Gruppen und vielen mehr. Alle diese Gruppen haben ihre Ziele, ob Macht, Wohlstand oder etwas anderes, wobei es ihnen um das eigene oder auch das Wohl anderer gehen mag. Anscheinend haben auch Buddhisten ihr besonderes Ziel, und sie nennen es Nirwana. Betrachten wir also zunächst einmal, was diese Vorstellung eines Zieles bedeutet, das man erreichen oder verwirklichen kann, um anschließend zu überprüfen, inwieweit sie auf Nirwana anwendbar ist.

Es dürfte unmittelbar deutlich sein, wohin dieses Vorgehen führen wird. Tatsache ist, dass man sich in schwerwiegende Missverständnisse verwickelt, wann immer man Begriffe nur vage, ohne klarsichtige Erwägung ihrer Bedeutung benutzt. Das trifft besonders dann zu, wenn man Begriffe und Ausdrücke aus dem weltlichen Erfahrungsbereich – wie beispielsweise „Ziel“ – auf ein spirituelles oder transzendentes Erleben wie „Nirwana“ überträgt. Wenn die Begriffe nicht genau passen, ist es wichtig, sich dessen gewahr zu sein; und wenn sie überhaupt nicht passen, sollten wir das ganze Problem neu durchdenken.

Dies bedenkend lassen Sie uns nun die Vorstellung von einem „Ziel“ etwas näher untersuchen. Ein Ziel ist etwas, das man anstrebt. Wir können zwischen *anstreben zu sein* und *anstreben zu haben* unterscheiden. Letztlich kommt beides aber auf dasselbe heraus: „Haben“ ist eine Art Stellvertretung von „Sein“, ein Sein aus zweiter Hand. Letztendlich ist ein Ziel etwas, das man *sein* will. Nehmen Sie an, Ihr Ziel sei Reichtum: Sie können es so ausdrücken, als sei Ihr Ziel, Reichtum zu besitzen oder reich zu sein, und dabei lässt sich Besitzen wie auch Haben auf Sein oder Existieren zurückführen.

⁶⁰ *Klesa nirvana* ist gleichbedeutend mit dem Erlangen von Arahantschaft; *skandha nirvana* entspricht dem *parinirvana* („Erleuchtung ohne Rest“). Dieser Begriff bezieht sich meist auf den Tod des geschichtlichen Buddha, doch er ist auch auf den Tod eines jeglichen Arahants anwendbar.

Es gibt eigentlich nur eine wesentliche (wenngleich offensichtliche) Vorbedingung für die Setzung eines Ziels: Es muss für etwas stehen, das man noch nicht ist oder hat. Sie werden nichts erreichen wollen, was Sie schon sind oder haben. Sie können nur sein wollen, was Sie noch nicht sind – und das legt nahe, dass Sie mit dem, was Sie sind, nicht zufrieden sind. Wenn Sie nicht unzufrieden mit Ihrem jetzigen Zustand sind, werden Sie das, was Sie nicht sind, auch nicht anstreben.

Gehen Sie einmal davon aus, Ihr Ziel seien Geld und materielle Besitztümer. Wahrscheinlich werden Sie sich dieses Ziel vorgenommen haben, weil Sie unzufrieden damit sind arm zu sein. Wenn Sie sich, mit einem anderen Beispiel, Erkenntnis zum Ziel machen, wenn Sie Ihr bisheriges Verständnis erweitern, grundlegende Prinzipien erforschen wollen und dergleichen mehr, dann wollen Sie das wahrscheinlich, weil Sie mit ihrem gegenwärtigen Zustand von Unwissenheit unzufrieden sind.

Wir machen uns das nicht immer so deutlich klar, doch ist dies wohl das Grundmuster oder die Vorgehensweise, die wir zur Festlegung unserer Ziele benutzen; und auf ihrer eigenen Ebene ist sie durchaus angemessen. Wir geraten allerdings in Verwicklungen, wenn wir dieses Vorgehen auf das spirituelle Leben ausdehnen – und damit meine ich nicht etwa eine höhere Erlebnissphäre, die weit von alltäglichen Belangen abgehoben ist. Mit dem spirituellen Leben meine ich etwas ganz Alltägliches.

Jeder Komplex von Problemen, den wir haben, läuft letztlich auf unser Grundproblem überhaupt hinaus: diese oder jene Art von Unglücklichsein. Schlechte Laune ist ein Problem, weil sie uns elend sein lässt, doch wir können ebenso gut das Gegenteil sagen, dass Elendsein uns schlechte Laune macht. Obwohl wir gewöhnlich das Problem, das wir gerade haben, nicht als Unglücklichsein verstehen, ist es doch letzten Endes genau das.

Dann versuchen wir, aus dem Unglück heraus zu kommen und Glück zu erlangen. Der Weg, den wir dabei einschlagen, besteht in dem Versuch, uns von der Erfahrung sich elend oder unbehaglich zu fühlen gewissermaßen abzustoßen und in den entgegengesetzten Zustand eines Glücksgefühls zu katapultieren. Normalerweise geht das mit dem Griff nach irgendeinem Objekt oder Erlebnis einher, von dem wir glauben, es werde uns das ersehnte Glück spenden.

Wenn wir uns unglücklich fühlen, nehmen wir uns dieses Ziel des Glücks vor und bemühen uns, es zu erreichen. Wie wir alle wissen, scheitern wir dabei. Das ganze Leben lang streben wir auf die eine oder andere Weise nach Glück. Niemand strebt danach, elend zu sein. Und niemand könnte sagen, er oder sie sei so glücklich, dass sie sich nicht vorstellen könnten, noch glücklicher zu sein. Wenn sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, werden die meisten Menschen zugeben müssen, dass ihr Leben aus einem Wechselbad unbehaglicher und unbefriedigter Zustände besteht, in dem es gelegentliche Augenblicke des Glücks und der Freude gibt, die uns vorübergehend das Unbehagen und die Unzufriedenheit vergessen lassen.

Somit wird diese Möglichkeit glücklich zu sein, zum Ziel der Menschen – ein Ziel, das nie verwirklicht werden kann, weil Glück seinem Wesen nach flüchtig ist. Doch wir alle fahren fort, uns dieses Phantomziel zu setzen, denn die Alternative ist zu herausfordernd für uns. Diese Alternative aber ist schlicht und einfach: sich gewahr oder bewusst zu sein.

Das Setzen von Zielen – das gleichbedeutend mit dem Versuch ist, aus dem gegenwärtigen Erleben zu verschwinden – ist tatsächlich ein Surrogat für Gewahrsein und Selbsterkenntnis. Sogar dann, wenn wir ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis entwickeln, neigen wir dazu, es nicht aufrecht zu halten, denn wir würden es zu bedrohlich finden, das zu tun. Immer wieder kommen wir dazu, uns Ziele zu setzen, statt nur weiterhin gewahr zu sein.

Sagen wir, um ein einfaches Beispiel zu nehmen, ich hätte ein gewisses Problem mit meiner Übellaunigkeit. Ich bin leicht reizbar, sogar wütend – schon bei Kleinigkeiten schlagen die Funken – und meine schlechte Laune macht das Leben für mich und andere schwierig und vielleicht sogar leidvoll. Nehmen wir auch an, eines Tages wache ich auf und entscheide mich, dass es damit nun ein für allemal genug und endlich an der Zeit ist, damit aufzuhören. Was werde ich tun? Ich setze mir ein Ziel – das Ziel, gut gelaunt und ausgeglichen zu sein. Ich denke: „Nun, hier bin ich – es lässt sich nicht leugnen, dass ich übellaunig bin. Mein Ziel ist aber, umgänglich und freundlich zu sein, immer sanft zu antworten und bereit zu sein, auch die andere Wange hinzuhalten.“

Was aber wird tatsächlich geschehen? Fast ausnahmslos scheitert man. Die Absicht – und auch das Ausmaß der Selbsterkenntnis – sind lobenswert. Doch nach einer Weile gerät der Entschluss ins Wanken. Auge in Auge mit denselben alten Provokationen befinde ich mich schon bald wieder im selben alten Trott – und wahrscheinlich weise ich den altbekannten Leuten mitsamt den altbekannten äußeren Umständen die Schuld dafür zu. Warum ist das so? Jeder, dem irgendwann die Erkenntnis gekommen ist, dass seine Probleme zumindest teilweise hausgemacht sind, wird auch erkennen, dass eben dies geschieht. Warum?

Der Grund liegt darin, dass wir weiterhin versuchen, nur die Symptome statt der eigentlichen Krankheit zu kurieren. Wenn wir unserem Unglücklichsein schlicht dadurch zu entkommen versuchen, dass wir uns um gute Laune bemühen, sind wir uns der grundlegenden Bedingung unserer Übellaunigkeit nach wie vor nicht gewahr. Und solange das ungelöst ist und wir gar nicht wissen, warum wir übellaunig sind, solange wir nicht wissen, was unsere ärgerlichen Antworten und heftigen Reaktionen veranlasst, solange sollten wir auch gar nicht erst darauf hoffen, gut gelaunt zu werden.

Was immer unser Problem sein mag – automatisch, ja fast instinktiv setzen wir uns das Ziel glücklich zu sein, um unserem Unglück zu entkommen. Wenn auch ein gewisses Gewahrsein, eine kleine Einsicht entsteht, bleibt sie doch nicht erhalten. Automatisch kommen wir wieder darauf zurück, ein Ziel der einen oder anderen Art zu setzen, statt weiterhin gewahr zu sein und zu versuchen, sehr tief zu verstehen, warum dieses Problem aufkommt. Ziele zu setzen, ist ein automatischer Reflex, um die Entfaltung von Gewahrsein und Selbsterkenntnis zu umgehen – kurz gesagt: um uns selbst zu entkommen.

Wie können wir das ändern? Zunächst einmal ist es notwendig unsere Einstellung zu ändern. Statt zu versuchen, vor uns selbst zu fliehen, müssen wir anfangen, uns in unserer Wirklichkeit anzuerkennen. Es ist nötig, dass wir verstehen – und dies nicht nur intellektuell – warum wir sind, was wir sind. Greifen Sie nicht einfach nach einem Stück Schokolade, wenn Sie leiden. Sie müssen die Tatsache erkennen, dass Sie leiden, und diese Erfahrung tiefer und tiefer erforschen. Oder – wenn Sie glücklich sind: Sie müssen auch das umfassend erkennen, es immer tiefer in sich aufnehmen. Anstatt aus dieser Erfahrung in Schuldgefühle oder irgendeine Art rauschhafter Erregtheit zu verschwinden, müssen Sie verstehen, warum es so ist. Was ist die wahre Natur dieses Glücks und woher kommt es wirklich? Wieder aber gilt: Das ist keine bloß intellektuelle Frage, vielmehr muss sie sehr, sehr tief gehen.

Manchen Menschen wird diese Art Verstehen, diese Art Durchdringen oder Einsicht im Verlauf von Meditation kommen. Meditieren heißt nicht einfach, dass man den Geist auf ein Objekt fixiert oder eine bestimmte Vorstellung im Geist bewegt. Meditieren geht – unter anderem – damit einher, dass man dem Geist wirklich auf den Grund geht, ihn gewissermaßen von seinem tiefsten Grund an aufwärts strahlen lässt. Das bedeutet, dass man sich den eigenen Motiven aussetzt, den tief verwurzelten Gründen der eigenen Geisteszustände, Erfahrungen, der eigenen Freuden, des Leidens und so weiter. Auf diese Weise kommt es zu einem echten Wachsen in Gewahrsein.

Wohin aber führt das alles? Was hat das alles mit Nirwana zu tun? Vielleicht scheint es, als seien wir weit vom Thema abgekommen, doch tatsächlich haben wir nur den Boden ein wenig bereitet, und das war nötig. Manche Dinge verfehlt man völlig, wenn man sie zu direkt angeht. Jetzt aber können wir einen neuen Blick auf die Art und Weise werfen, wie Nirwana traditionell beschrieben wird – oder eher auf die Wirkung, die solche überlieferten Beschreibungen auf uns haben.

Nehmen wir beispielsweise an, ich befände mich in einer eher schwierigen, aufwühlenden Phase und fühlte mich ziemlich elend. Eines Tages kommt mir ein Buch in die Hände, in dem behauptet wird, Nirwana sei das höchste Glück, die höchste Seligkeit. Was wird meine Reaktion sein? Wahrscheinlich werde ich denken: „Super – genau das, was ich will – Glück, Seligkeit.“ Ich werde mir Nirwana als Ziel vornehmen. Das bedeutet aber tatsächlich, dass ich mir Mangel an Gewahrsein als Ziel vornehme. Ich werde bei Nirwana andocken – nachdem ich es mit dem Etikett „höchste Seligkeit“ versehen habe –, denn das passt genau auf meine subjektiven Nöte und Gefühle zu diesem Zeitpunkt. Eine solche Reaktion ist natürlich etwas ganz anderes als Buddhist oder Buddhistin zu sein, es ist aber die Art und Weise, wie viele von uns an den Buddhismus herangehen und ihn auf ziemlich unbewusste, achtlose, nahezu automatische Weise benutzen. Unbewusst benutzen wir Nirwana, um ein Problem zu bewältigen, das letztlich nur durch Gewahrsein gelöst werden kann.

Wir können unser Unglück nicht dadurch vertreiben, dass wir unser Leid einfach außer Sicht schieben und uns nun vormachen, wir seien glücklich. Der erste Schritt muss sein, die Realität unserer Lage anzuerkennen: Wenn es in unserem Leben ein tiefer liegendes

Unglücklichsein gibt, dann müssen wir dieser Tatsache ins Auge sehen. Zweifellos ist es gut, froh und positiv gestimmt zu sein, aber nicht um den Preis des Selbstbetrugs. Man muss nur die Gesichter der Menschen betrachten, denen man in jeder Stadt begegnet, um die „Zeichen der Schwäche, die Zeichen des Leids“⁶¹ zu sehen, die William Blake vor zweihundert Jahren in London sah. Dennoch werden nur wenige Menschen sogar sich selbst gegenüber eingestehen, dass sie sich elend fühlen.

Wir können keinen Fortschritt machen, solange wir nicht mit unserem tatsächlichen Erleben zurechtkommen, und das heißt, solange wir nicht unser Unglücklichsein in seinem Kommen und Gehen kennenlernen, mit ihm zu leben und es zu erforschen lernen. Was ist es letzten Endes, das uns unglücklich macht? Was ist die Quelle? Es führt zu nichts, wenn wir nur einen Ausweg aus dem Leid suchen, wenn wir das Ziel des Glücks anstreben, und sei es selbst Nirwana. Zumindest ist es ein Fehler, sich das Ziel von Nirwana zu schnell oder zu unbewusst zu setzen. Das Einzige, was wir tun können, ist immer klarer und deutlicher zu sehen, was es in uns selbst ist, das uns unglücklich macht. Das ist die einzige Art, in der man Nirwana erlangen kann.

In diesem Sinn lässt Nirwana sich überhaupt nicht als eine Flucht aus Unglück verstehen. Wir scheitern genau deshalb, weil wir zu angestrengt versuchen, dem Unglücklichsein zu entfliehen. Der richtige Schlüssel ist Gewahrsein, Selbsterkenntnis. Auf paradoxe Art können wir es so ausdrücken: Das Ziel des Buddhismus besteht darin, uns unseres Bedürfnisses, Ziele zu erreichen, in allen Schichten vollständig und umfassend gewahr zu sein. Noch etwas weiter gehend können wir sagen, Nirwana bestehe darin, sich vollständig und umfassend bewusst zu sein, warum man Nirwana überhaupt erreichen möchte. Wenn Sie umfassend verstehen, warum Sie Nirwana erreichen wollen, haben Sie Nirwana erreicht. Wir können sogar noch weiter gehen und sagen, eine nicht bewusste Person benötige Nirwana, sei aber unfähig, sich eine wahrheitsgemäße Vorstellung davon zu machen; eine bewusste Person hingegen sei sich über dieses Ziel ganz klar, benötige es aber nicht. Genau das ist die Lage.

Damit können wir nun auch die Schattenseite der üblichen Darlegungen von Nirwana als diesem oder jenem erkennen. Im Einklang mit unseren weithin unbewussten Bedürfnissen nehmen wir den einen oder anderen Aspekt von Nirwana an oder weisen ihn zurück. Wenn der tiefer liegende – und deshalb unbewusste – Antrieb unseres Daseins in Richtung Lust geht, dann werden wir wahrscheinlich auf die Vorstellung von Nirwana als höchstem Glück ansprechen. Wenn wir andererseits von einem grundlegenden Bedürfnis getrieben werden zu erkennen, zu verstehen und zu sehen, was wirklich vor sich geht, dann werden wir fast automatisch einen Zustand vollkommener geistiger Erleuchtung zu unserem Ziel machen. Wieder aber, wenn wir uns vom Leben bedrückt oder eingepfercht fühlen, wenn unsere Kindheit eine Zeit der Kontrolle und Einschränkung war und wir das Gefühl haben, unsere Lebensmöglichkeiten seien durch unsere besonderen Umstände beschnitten – durch

61 Aus William Blakes Gedicht „London“, in *Songs of Innocence and Experience*.

Armut, Fesselung an eine Arbeit oder die Familie, die Versorgung älterer Angehöriger –, dann wird uns die Vorstellung von Nirwana als Befreiung und Freiheit anziehen.

So kommt es aufgrund unserer eigenen psychischen oder sozialen Konditionierung zu einer halbbewussten Zielsetzung, statt zu einem wachsenden Verstehen, warum wir uns unzufrieden, irgendwie „im Dunkeln“ oder angekettet fühlen. Nirwana wird schlicht zu einer Projektion unserer weltlichen Bedürfnisse.

Daraus folgt: Wenn wir über das Thema Nirwana, das Ziel des Buddhismus, nachsinnen, sollten wir nicht fragen „Was ist Nirwana?“, sondern „Warum interessiere ich mich für Nirwana? Warum lese ich dieses Buch und nicht ein anderes, und warum sehe ich nicht lieber fern?“ Ist es Neugierde, ist es Pflicht, ist es Eitelkeit, will ich bloß sehen, wie Sangharakshita dieses knifflige Thema angeht? Ist es etwas Tieferes?

Doch auch diese Fragen werden die Sache nicht entscheiden. Wenn es Neugierde ist, warum bin ich neugierig auf Nirwana? Wenn es Pflicht ist – wem oder was gegenüber fühle ich mich verpflichtet? Wenn es Eitelkeit ist, warum will ich mich auf diese besondere Art herausputzen? Was liegt hinter meinem Interesse? Falls es in meiner Motivation etwas Tieferes gibt, was ist es?

Auf diese Weise zu fragen, mag unkonventionell oder unorthodox erscheinen, und wenn wir der Frage nachgehen, lernen wir vielleicht nicht viel über Buddhismus oder Nirwana in einem rein objektiven, historischen Sinn. Wir werden aber eine ganze Menge darüber lernen, wofür die buddhistischen Ideen und Vorstellungen tatsächlich stehen. Wenn wir diesem Ansatz weiter folgen und beständig versuchen, in die Tiefen unseres eigenen Geistes einzudringen, werden wir sogar dem Ziel von Nirwana selber ein wenig näher kommen.

4. Ein Buddhismus oder viele?

4.1 Vielfalt und Einheit in der buddhistischen Überlieferung

Lässt es sich, wenn die Unterschiede sowohl in der institutionalisierten als auch in der persönlichen Religion so zahlreich und oft so radikal sind, überhaupt rechtfertigen, von „Buddhismus“ zu sprechen?

Selbst dem oberflächlichsten Beobachter kann es kaum entgehen, dass der Dharma in jedem Land, in dem er Wurzeln schlug, eine besondere, einzigartige und unverkennbare nationale Gestalt und lokale Färbung annahm. Die Geschichte des *stupa*, der sich von einem ursprünglich indischen Grabhügel in die glockenförmige Schönheit des singhalesischen Typs (*dagoba*), in den tibetischen *chorten* oder den geradezu spätgotischen Perpendikularstil eleganter *chedis* in Thailand entwickelte, in die von Wimpeln umflatterten und auf ihren vier Seiten mit hypnotisch starrenden Augenpaaren belebten nepalesischen *chaityas*, die fast stadtartigen Komplexe Javas und Kambodschas und die vielstöckigen Pagoden von China und Japan, kann als bauliche Veranschaulichung der reichen Vielfalt des Dharma als Institution dienen. Über Indien ist hier wenig zu sagen: Dort gibt es den Buddhismus, wenn sich auch spätere Systeme einige seiner Lehren zueigen gemacht haben, nicht mehr als institutionelle Religion.⁶² Gehen wir daher in südlicher Richtung nach Sri Lanka, seit Jahrhunderten eine Hochburg des Theravada, wo man auch heute noch viele der intelligentesten und hoch gebildeten Vertreter dieser alten Schule trifft. Der Himmel wölbt sich als eine unermessliche Tiefe wolkenlosen Blaus, und die flach geduckten, bungalowartigen Viharas mit ihren roten Dachziegeln und weiten Verandas wie auch die nahebei liegenden, größeren oder kleineren Tempelbauten haben so strahlend weiße Wände, dass das von ihnen zurückgeworfene Sonnenlicht unsere Augen nahezu blendet. So weiß sind die *dagobas*, dass sie eher flach als kugelförmig erscheinen, wie aus gewaltigen Blättern weißen Papiers ausgeschnittene Umrisse, die man auf die Landschaft geheftet hat. Überall wachsen Kokospalmen – in Hainen, hier eng gedrängt, dort lose gruppiert oder auch einzeln. Ihre Stämme sind in unterschiedlichen Winkeln zur Erde gebeugt und scheinen, wenn man ihre Silhouetten gegen den Himmel betrachtet, ineinander verschlungen; ihre Fächer fegen den Boden; die grünen Nüsse hängen in Trauben hoch oben und scheinen sehr klein, bis wir die winzige Gestalt mit ihrem Turban entdecken, die hinaufkraxelt und sie dann zum Boden schleudert. Noch ist es früher Morgen. Langsam und still – so langsam und still, dass es zunächst nur ein Farbfleck in fast unmerklicher Bewegung zu sein scheint – kommt eine in leuchtendes Gelb gewickelte Gestalt mit gesenktem, rasiertem Kopf näher. In den Händen hält sie – es ist ein

⁶² Dieser Abschnitt, aus *A Survey of Buddhism* entnommen, wurde um 1955 geschrieben. Natürlich hat sich seither manches geändert. Zum einen gibt es auch in Indien wieder Buddhismus in verschiedenen institutionellen Formen. Laufrikschas hingegen, wie sie damals in asiatischen Ländern noch verbreitet waren, gibt es fast gar nicht mehr.

Mann – eine große schwarze Schüssel. Sein Gesichtsausdruck ist teilnahmslos. Die Augen wirken wie geschlossen, denn der Blick ist zum Boden gerade vor ihm gerichtet. Würdig und bedächtig wandert er von Tür zu Tür, wo man ihn mit ehrerbietigen Begrüßungen empfängt. Er hält kurz inne und hebt den Deckel der Schüssel, um die Almosen der Gläubigen entgegenzunehmen; diese fühlen ihrem ehrfürchtigen Gebaren zufolge offenbar, dass eher sie ihm etwas schulden als er ihnen. Immer mehr gelbe Gestalten treten gewissermaßen ins Dasein; auf den abwechselnden Streifen grellen Sonnenlichts und purpurfarbenen Schattens entlang der staubigen Straße wirken sie wie gelbe Blumen, die still aufgehen. Man sieht sie aber nur für kurze Zeit, denn mit steigender Sonne und sich verkürzenden Schatten kommen keine menschlichen Gestalten mehr außer einigen Trägern, deren blauschwarze Körper schweißtriefend unter gewaltigen Lasten die Straße entlang wanken. Der Betreiber der Laufrikscha schläft auf einem schattigen Fleck zwischen den Stangen seines Gefährts. Erde und Himmel flirren von Hitze. Vor dem Auge schwirren nun Schlieren und verwischen die Landschaft; sie hüpfert auf und ab, als blicke man durch Flammenzungen hindurch ... Schweiß ... Erschöpfung ... Schwäche ... das Klicken des Ventilators über dem Bett ... dann Bewusstlosigkeit.

Beim Erwachen ist das Land in tiefen, kühlen Schatten getaucht. Eine leichte Brise bringt eine unglaubliche Erfrischung. Die Palmen rascheln über unseren Köpfen und wenn wir durch ihre Wedel hinaufblicken, sehen wir, dass der wolkenlose Himmel nun sternensatt ist. Vom benachbarten Tempel tönt das *tom-tom* der Trommeln, das Klagen von Klarinetten, und die Luft, die den ganzen Tag lang mit der Intensität der Hitze vibrierte, flirrt nun mit der Wildheit der Klänge. Schon schlüpfen weiße Gestalten durch den Schatten der Bäume. Eine trägt ein Tablett mit einem Berg fünfblättriger Tempelblumen darauf – ah! unbeschreiblich süß zieht ihr Duft durch die Dämmerung –, auch Weihrauchstäbchen und eine winzige Leuchte sind dabei. Folgen wir ihnen in den Tempel! Gemeinsam werden wir uns zu Füßen des Erhabenen verbeugen. Wir können uns gerade noch mit hinein drängen; der Schreinraum ist schon dicht an dicht mit weiß gekleideten Andächtigen besetzt, und die Luft ist schwer vom Dunst Tausender Leuchten hell brennenden Kokosöls. Man kommt kaum voran; die Männer und Frauen schweigen oder murmeln Gebete; da ist keine Ungeduld, kein Geschiebe. Zentimeter um Zentimeter bewegen wir uns mit der Menge weiter; dann lässt der Druck nach und wir stehen direkt vor dem großen Altar, die Hüfte an seine Kanten gepresst. Überall Blumen; überwältigend süß ist der Duft des Weihrauchs; Tausende Kerzen zischen und brennen. Wenn wir die Augen heben, sehen wir hinter dem Altar, in Roben desselben leuchtenden Gelbs, ein Dutzend oder mehr heitere Gestalten, die den Andächtigen gütig zulächeln. Gewaltig ragt über und hinter ihnen das leuchtend bemalte Bildnis des Buddha in die Höhe, auf seinem Antlitz das Lächeln ewigen Friedens. Doch unsere Betrachtung kann nicht lange dauern. Sanfter Druck von hinten erinnert daran, dass es an der Zeit ist, den Platz für andere frei zu geben, und schon nach wenigen Minuten stehen wir wieder draußen in der kühlen Nachtluft. Über uns die Palmen;

wir beobachten die Ströme der Gläubigen auf ihrem Weg durch die Tore des Tempels. Wiegenden Schrittes naht durch die Dunkelheit ein Zug prachtvoll aufgeputzter Elefanten, von einem Trupp aufgeregter schreiender Jungen umgeben; ihr triumphaler Gang wird von lodern den Fackeln in Licht getaucht. Kraftvolle Tänzer mit fantastischem Kopfschmuck und schwarzen, öglänzenden Körpern, die den rötlichen Schein der Fackeln reflektieren, drehen auf beiden Seiten des Zugs ihre Pirouetten, die nackten Füße stampfen den harten Boden im Rhythmus der Tom-toms. Der Tumult betäubt die Ohren, doch nur einige Momente lang. So rasch die Prozession kam, so schnell ist sie verschwunden. Eine Stunde später, und der letzte Andächtige hat den Tempel verlassen und sich nach Hause begeben. Schweigen. Noch lange aber, sogar als wir uns längst schon schlafen gelegt haben, vernehmen wir weiter den schwachen, beharrlichen Schlag der Tom-toms ... *tom-tom ... tom-tom ...*

Geografisch gesehen ist Tibet, die mächtige Zitadelle des Mahayana-Buddhismus, nur grob 2500 Kilometer von Sri Lanka, der Theravada-Hochburg, entfernt. In spiritueller Hinsicht aber, zumindest soweit es um den institutionellen Aspekt der Religion geht, trennt die beiden eine anscheinend unermessliche Kluft. Wenn wir die schneebedeckten Gipfel des Himalaja, der größten und höchsten Gebirgskette unseres Planeten, überqueren, gelangen wir zum Dach der Welt. Wütend weht ein eisiger Wind und dringt durch die Ritzen der Steppmäntel und Felle; leicht, aber beständig und fast waagrecht vom Wind getrieben fällt Schnee. Schon bald brennen unsere Augen vom grellen Weiß des Bodens und dem unbarmherzig kalten Blau des Himmels. Hin und wieder brausen urplötzlich schrille Sturmschreie vorbei; sie teilen mächtige Schläge aus, als wolle eine Legion Teufel uns vom Rücken der Pferde in den zweitausend Meter tiefen Schlund des Abgrunds hinab stoßen, der unter unseren Schritten klafft. Taubfingrig klammern wir uns an die Mähnen des Pferdes, bis wir endlich spüren, wie das Tier zwischen unseren Schenkeln den steinigen Bergabhang hinab schlingert ... unsere dreiwöchige Reise zum Land der Religion kommt an ihr Ziel. Unter Schmerzen öffnen wir mit den Fingern die verklebten Augenlider. Der weite, ungebrochene Kreis des Horizonts sticht mit scharfen Kanten gegen den Himmel. Da bemerken wir, dass uns nie zuvor die Bedeutung von Raum bewusst geworden war. Hier und dort gibt es Flecken eines hellen Grüns, aber keine Bäume und kaum einen Strauch. Nur eine unermessliche Weite wogenden Graslands, glatt und flach wie ein Billardtisch und mit etwas wie Steinflecken besetzt, die in Wahrheit aber tibetische Gehöfte sind, mit den schwarzen Punkten grasender Yaks und in weiten Abständen verstreuten Nomadenzelten: So klein und weit auseinander liegen sie, dass das Land verlassen scheint.

Wir reiten weiter und die Tage vergehen. Was erst als leichte Furchung am Horizont erschienen war, ist nun eine lange, niedrige Kette von Bergen, blauschwarz in weiter Ferne. Langsam kommen wir näher, und immer höher ragen sie in das weite Blau hinauf, bis ihr Hauptgipfel sich schließlich über unseren Köpfen geradezu in den Himmel bohrt. Am Fuß einer Treppenflucht sitzen wir wund geritten ab. Wurde sie für Riesenfüße in den Fels geschlagen? Langsam, langsam steigen wir hinauf. Nach jeder Kehre harrt ein

weiterer Aufstieg, Treppen mit Tausenden von Stufen. Wir wagen es nicht nach unten zu blicken. Endlich, am nächsten Bergkamm, sehen wir gut hundert Meter über uns rot und weiß gestreifte Mauern und vergoldete Dächer. Kaum wüssten wir zu sagen, wo der Berg endet und das Kloster beginnt, denn sie sind aus demselben Material und von gewaltiger Abmessung. Vor uns klafft das schwarze Maul eines riesigen Tors. An seinen Seiten halten stramme Kerle Wache; ihr Körperumfang ist mit Streifen kastanienbrauner Wolltücher noch gewaltig vergrößert, und ihr gelber Kopfschmuck – in der Form des Helms von Achilles, aber viel schrecklicher – lässt sie noch größer erscheinen, als sie mit ihrer außerordentlichen Statur schon sind. In den Händen halten sie mächtige, messingbeschlagene Stöcke. Als wir herankommen, ziehen sich die Augen in ihren grimmigen Mienen zu misstrauischen Schlitzeln zusammen, doch sie sagen nichts und wir dürfen vorbei. Hinter uns schlägt das Eisentor zu; Ketten rasseln. Noch eine halbe Minute schallt das Echo zurück, als käme es direkt vom Herzen der Erde. Auf unebenem Boden ertasten wir strauchelnd und stolpernd den Weg durch rabenschwarze Finsternis. An den Seiten gibt es ein Hin- und Herhuschen; da packt eine Hand plötzlich unseren Arm und grob werden wir weiter gezogen. Ein trübes Licht schimmert; eine Tür hat sich geöffnet. Plötzlich hebt sich ein Vorhang; das Schimmern weicht einem grellen Licht, und dann schmettert der tiefe, röhrend stöhnende, unbeschreiblich anrührende Lärm von Trompeten, bisher von den dicken Steinmauern gedämpft, schwermütig in unsere Ohren.

Wir befinden uns in einer Kammer mit gewaltigen Abmessungen. Auf dem Boden sitzen Reihe um Reihe kastanienfarbige Gestalten: es müssen Tausende sein. Von der Decke hängen riesige, zylinderförmige Siegesbanner herab; jeder Streifen ist anders gefärbt. Die Mönche haben Schalen dampfenden Tees vor sich; manche schlürfen gerade daraus, andere mischen ihre Stimmen in den tief grummelnden, kehligen Chorgesang, den die Versammlung in rollenden Wellen von einem Ende der langen Kammer zum anderen sendet. Mit einer Peitsche bewaffnet, schreitet eine Gestalt, nicht unähnlich jener, die wir am Haupteingang sahen, auf dem zentralen Korridor auf und ab. Senkrecht fallen aus Dachöffnungen Streifen dunstigen Sonnenlichts und erhellen die Gesichter der Feiernden. Einige sind wohl schon sehr alt, andere erstaunlich jugendlich; doch alle sind, trotz gebeugter Rücken und runder Schultern, kräftig gebaut, und allesamt kahl geschoren. Weit entfernt brennen Hunderte goldener Butterlampen; sie sind auf einem langen schmalen Tisch aufgereiht, der fast die ganze Breite des Raums einnimmt. Dahinter ist der Altar, auf dem kunstvoll geformte Opfergaben angerichtet sind. Zur Linken, hoch über den Köpfen der Andächtigen, steht ein großartig geschnitzter, bemalter und vergoldeter Thron. Dort sind auch wir nun angekommen, mit einem weißen Seidenschal in den Händen. Auf den Brokatkissen des Throns sitzt ein alter Mann mit gekreuzten Beinen. Er ist in prächtige dunkelrote Seidengewänder gekleidet. Das Lächeln, das er zu uns, die wir ihm Verehrung erweisen, sendet, ist kein Lächeln von dieser Welt; es ist das Lächeln der Erleuchtung. Viel heller als alle Strahlen irdischen Sonnenglanzes dringt es uns ins Herz. Seinen kleinen,

blinzelnden Augen scheint alle Erkenntnis innezuwohnen, und wir sind uns gewahr, dass ihm nicht einmal unsere geheimsten Gedanken verborgen sind; aber wir fürchten uns nicht.

Als wir wenige Minuten später vor dem Hauptaltar stehen, ist es eben dieses Lächeln, das, als käme es vom Mond selber, still und zartfühlend vom zentralen Antlitz des elfköpfigen weißen Bildnisses hinter den Glastüren des Tabernakels strahlt. Wie Speichen von der Nabe eines Rades gehen von seinen Schultern tausend Arme aus, und jeder endet in einer Hand, die einen symbolischen Gegenstand trägt oder mit sich verjüngenden Fingern eine anmutige Gebärde macht. Von Angesicht zu Angesicht begegnen wir dem Universalen Mitgefühl.

Fünf Minuten später stehen wir Auge in Auge dem Tod gegenüber. Rasch hatte man uns durch schwach beleuchtete Flure geleitet, der Lärm hinter uns verebbte in weiter Ferne, und nun lässt man uns in eine kleine schwarze Kammer ein. Ein einzelnes Licht brennt. Furchtsam, als wolle er einem Befehl nicht gehorchen, hebt ein Mönch den schweren Vorhang aus Eisenringen, der den innersten Schrein verdeckt. Unfreiwillig schrecken wir vor dem Anblick zurück. Das Wesen, das mit hervorquellenden Augäpfeln auf uns herab starrt, ist durch und durch bedrohlich. Sein riesenhaft mächtiger, tiefblauer Körper ist mit Girlanden aus Schädeln geschmückt. Die vier Arme sind drohend gehoben, die Hände haben Waffen gepackt. Eins seiner kraftvollen Knie ist hoch gerissen, um die Feinde des Dharma zu zertrampeln. Sein Gesicht ist das eines gehörnten Tieres, und die rote Zunge bleckt zwischen Reihen schimmernder Fangzähne hervor, als dürste sie nach Blut. Um die Hüfte hat er ein Tigerfell geschlungen. Eng an seine Brust gedrückt – mit schlanken Armen seinen Stiernacken umfassend, mit den Beinen fest die mächtigen Oberschenkel umklammernd und ihren Mund leidenschaftlich an seinen gepresst – erkennen wir die kleine weiße Gestalt seiner Gefährtin. In sexueller Vereinigung sind sie ineinander verschlungen, umgeben von einem Kranz krachender Flammen. Schrecklich und doch seltsam bezaubernd, vibrierend in unberechenbarer Mächtigkeit sind sie der Vater und die Mutter, das transzendente Paar, in ihrer Vereinigung Sinnbild der Untrennbarkeit von Weisheit und Mitgefühl, Lehre und Methode – oder, wenn wir nun zu dem viel engeren Blickwinkel zurückkommen, von dem wir ausgegangen sind: die metaphysische Einheit der institutionellen und der persönlichen Aspekte der Religion –, wie sie sich hier in ihrer ganzen übernatürlichen Kraft vor uns auftürmen, bis mit lautem Rasseln der Vorhang fällt und wir wieder mit der rauchenden Lampe alleine sind, deren Licht fantastische Schatten der riesigen, ausgestopften Tierkörper gegen die Decke wirft, die dort von ihr herabhängen.

Das sind wahrlich zwei bemerkenswert unterschiedliche Bilder! Die Leser mögen sich fragen, ob sie sich einen größeren Gegensatz vorstellen können als jenen zwischen dem Buddhismus von Sri Lanka und dem von Tibet. Obwohl ich freimütig zugebe, dass ich die Farben wissentlich verstärkt, Licht und Schatten berechnend verteilt habe, veranschaulicht das hier gemalte Diptychon doch gewissenhaft die Unterschiede, die man auf institutioneller Ebene zwischen den verschiedenen und voneinander unabhängigen Zweigen der buddhistischen Überlieferung findet.

So ist es auch nicht weiter verwunderlich, wenn jene, die in einer Umgebung geboren wurden und aufwuchsen, die in religiöser Hinsicht von nur einer Form des institutionalisierten Buddhismus unter Ausschluss aller anderen beherrscht wird, es schwierig finden, nicht den Fehler zu machen, die ihnen seit Kindertagen vertraute Form für die einzig wahre, alles andere hingegen für falsch zu halten. Zwar gibt es einen grundlegenden Buddhismus, der die gemeinsame Basis aller Schulen bildet, doch die Lehren, an denen die eine Überlieferungslinie sich von einer anderen unterscheidet, werden von jenen, die sich dieser Linie zugehörig fühlen, fast immer direkt ins Zentrum ihrer jeweiligen Auffassung des Buddhismus gestellt. Auf diese Lehren fällt dann aller Glanz, wohingegen der Rest, in seinen Umrissen im Dämmerlicht kaum erkennbar, zum Rand hin verteilt wird und manche Lehren sogar mitten durch oder ganz abgeschnitten werden, denn man muss ja wohl auch einen Rahmen setzen. Ebenso wenig erstaunt es dann, wenn sogar gewissenhafte, unparteiische Betrachter der buddhistischen Schulen in den meisten Fällen eher wechselseitige Gegensätze und Widersprüche als Übereinstimmung und Harmonie entdecken. Abweichungen hinsichtlich der Lehre gibt es nicht weniger als die Unterschiede der Institutionen. Man kann diese Tatsache nicht leugnen; und wie könnten wir von jenen, die sie bemerken, ohne schon selbst den intellektuellen Standpunkt transzendiert zu haben, etwas anderes erwarten als eine heftige Reaktion in Richtung eines noch fanatischeren Glaubens an die alleinige Wahrheit und Authentizität der Überlieferungen ihrer eigenen Schule?

Manche neuzeitliche Theravadins bestehen darauf, dass Fortschritt auf dem Pfad einzig und allein in eigenen Anstrengungen gründet, und sie verbreiten sich beredt über die Tatsache, dass jeder sein eigener Heiland, des eigenen Glückes Schmied, der Lotse seiner Seele und Meister seines Geschicks sei, dass also die Himmel wie auch die Höllen die Schöpfungen unserer eigenen guten und schlechten Taten seien. Der Buddha sei bloß ein Führer, der uns den Pfad weise, dem wir, ob wir wollen oder nicht, notgedrungen auf eigenen Füßen folgen müssen. Er ist wie ein Lehrer (manche Vertreter dieser Schule zeigen sich diesem Vergleich besonders zugeneigt), der an der Tafel ein schwieriges mathematisches Problem erklären, uns aber leider nicht auch die Intelligenz geben kann, mit der wir dann selber rechnen können. Einer ihrer Lieblingstexte ist Vers 165 des *Dhammapada*:

*Durchs Selbst wird böse Tat getan,
Bloß durch sich selbst wird man befleckt;
Durchs Selbst bleibt Böses ungetan,
Bloß durch sich selber wird man rein.
,Rein', ,Unrein' hängen ab vom Selbst,
Und keiner andre läutern kann.⁶³*

63 *Dhammapada*, Vers 165. Übersetzung von Nyanatiloka, Uttenbühl 199, S. 165.

Die *Jodo Shin*-Schule verwirft diese individualistische Lehre als unselige Ketzerei. Ihrer Überzeugung nach hängt Befreiung nicht von eigener Bemühung ab, sondern einzig und allein von der Gnade des Buddha Amitabha; der Versuch sich selbst zu retten sei so lachhaft wie ein Versuch, sich in die Luft zu heben, indem man an den eigenen Schnürsenkeln zieht. Gute Taten seien nicht nur völlig untauglich, sondern sie verstärken auch noch den Glauben an ein individuelles Selbst und behindern dadurch das Wirken der erlösenden Gnade, der „Anderen Kraft“ Amitabhas. Folglich finden wir die paradoxe Aussage, die unter Jodo Shin-Anhängern nicht weniger beliebt ist als der zitierte Dhammapada-Vers unter den Theravadin: „Sogar gute Menschen werden erlöst. Um wie viel mehr dann erst die schlechten!“ Statt danach zu streben, ausschließlich durch eigene Bemühung Erleuchtung in dieser Welt und in diesem Leben zu gewinnen, sollen wir mit liebe- und vertrauensvollem Herzen nur den Namen Amitabhas anrufen und beten, wir mögen in *Sukhavati*, dem von ihm im Westen errichteten Land der Seligkeit, wiedergeboren werden.

Die Unterschiede zwischen gewissen tantrischen und nicht-tantrischen Schulen hinsichtlich des Stellenwerts der Moral sind nicht weniger extrem. Obwohl beide Seiten in ihrer Anerkennung der Zweckmäßigkeit und des relativen Wertes ethischer Vorschriften übereinstimmen, tun sie das doch von so weit von einander entfernten Standpunkten aus, dass es letztlich auf radikal unterschiedliche Ansichten hinausläuft. Für die nicht-tantrischen Schulen verstärkt die Tatsache, dass Moral ein Mittel zum Erwachen ist, ihre Bedeutung, statt sie zu mindern, denn beim Fehlen geeigneter Mittel werde es unmöglich, das begehrte Ziel zu erreichen. Moral sei nicht nur ein, sondern *das* unverzichtbare Mittel zur Erleuchtung; daher sei sie von absolutem Wert. Einige dieser Schulen streben deshalb nach strikter Befolgung nicht nur der wichtigsten moralischen Vorsätze, sondern auch der geringeren Klosterregeln, die allesamt, obwohl einige von ihnen eigentlich keinerlei ethische Bedeutung haben, Teil der überlieferten buddhistischen Morallehren sind.

Entgegen dieser Sichtweise, die leicht in einem ethischen Formalismus versteinert, behaupten die Anhänger verschiedener tantrischer Schulen, die Tatsache, dass Moral nur ein Mittel zum Zweck sei, demonstriere doch ihren keineswegs absoluten, sondern nur relativen Wert. Der einzige absolute Wert sei Mitgefühl; selbst Weisheit sei nur ein Mittel für die Verwirklichung dieses höchsten Zieles. Zwar könne man während einer Krankheit auf Medizin nicht verzichten, doch werde man sie in den Abfluss schütten, sobald man geheilt sei. Die Vollendeten hätten, nachdem sie durch ihre Übung ethischer Vorsätze vollkommene Erleuchtung erlangt hätten, persönlich keine weitere Verwendung für diese Vorsätze und würden nun je nach Umständen „ethisch“ oder „unethisch“ handeln. Ihre einzige Sorge sei das Wohl aller empfindungsfähigen Wesen, für die sie bereit seien, jedes andere Bedenken hintanzustellen. Um auch nur einem Pilger oder einer Pilgerin durch scheinbare Übertretung der ethischen Vorsätze beim Fortschritt auf dem Pfad beistehen zu können, würden sie nicht davor zurückschrecken etwas zu tun, das im Fall eines nicht erleuchteten Menschen eine Todsünde sei, selbst wenn sie damit ihren Ruf der Heiligkeit (der ja auch nur eine der

feinsten Fesseln sei) aufs Spiel setzen und die Missbilligung der Gesellschaft auf sich ziehen würden. Die Biografie manch eines tantrischen Lehrers ist mit Episoden gespickt, in denen er Tiere und sogar Menschen ihres Lebens beraubt, sich den Besitz anderer für den eigenen Gebrauch aneignet, unbekümmert in sexuellem Verkehr schwelgt, lügt und sich bis zur Trunkenheit an schweren Getränken berauscht. Solches Tun scheint wahrlich weit entfernt von der Nüchternheit und Mäßigung, dem geradezu pathetischen Eifer, im Auge der Welt „anständig zu erscheinen“, wenn auch nicht immer im Spiegel des eigenen Gewissens, das die gewöhnlichen Übenden auszeichnet. Wo man sogar die wichtigeren ethischen Vorsätze so wenig beachtet, müssen die geringeren Klosterregeln, ja nicht nur jeder Gedanke an klösterliches Leben, sondern an alle Arten eines förmlichen religiösen Lebens, mit rüder Ablehnung rechnen. Alle Anmaßungen von Respektabilität sind abgelegt; Würde, Etikette und selbst gewöhnlicher Anstand werden außer acht gelassen. Anstelle des edlen Gebarens und der gepflegten Manieren des echten Mönchs sehen wir das fahrlässige Benehmen und liederliche Verhalten des Auswurfs der Gesellschaft. In nicht-tantrischen Schulen können auch jene leicht einen Anschein von Heiligkeit erzeugen, die in Wahrheit gar nicht weiter von Heiligkeit entfernt sein könnten; in manchen tantrischen Schulen hingegen gilt das Gegenteil: die Heiligsten erscheinen am unheiligsten. Es ist aber nicht schwierig zu erkennen, dass die Lehre des ethischen Relativismus mit schweren Gefahren beladen ist; die schwache Menschennatur ist nur zu bereit zu glauben, dass unethisch Handelnde, weil die Vollendeten ja auch gelegentlich „unethisch“ handeln, Vollkommene sind und dass die Übertretung der moralischen Gesetze, eins nach dem anderen, der leichteste und schnellste Weg ist, Erleuchtung zu erlangen. Auch in den tantrischen Schulen findet man jene, die eher dem Buchstaben als dem Geist der Überlieferung folgen. Welche Haltung wir selbst auch gegenüber dem ethischen Relativismus einnehmen mögen – tatsächlich ist es so, dass die Lehre in der zugespitzten Form, die wir hier beschrieben haben, keineswegs von allen tantrischen Schulen aufrecht gehalten wird, sondern auch diese in ihrer Mehrheit die ethischen Anforderungen genau so ernst nehmen wie die Schulen, die nicht zum Tantra gehören.

Derartige Unterschiede sind im Buddhismus nicht selten; die beiden hier beschriebenen, eher extremen Fälle sind keine Ausnahme, sondern nur beispielhaft für Hunderte von Meinungsunterschieden über Lehrfragen – von denen einige grundlegende Bedeutung haben. Es wird nicht lange dauern, bis Dharmaschüler sehr zu ihrer eigenen Verwunderung entdecken, dass die *dharmas* der einen Schule als tatsächlich existierend, der anderen aber bloß als Wörter gelten; während man hier ermahnt wird, sorgfältig die eigene Erlösung zu erwirken, wird man dort aufgefordert, sein Leben der Befreiung aller empfindenden Wesen zu weihen; *dieser* Schule gilt der Buddha bloß als Mensch, der Erleuchtung erwirkt hat, während er für *jene* die ganz und gar transzendente und ewig Erleuchtete Realität selber in Menschengestalt ist; die eine Partei erzählt uns, Meditation und Weisheit seien untrennbar, und mit der Vervollkommnung ersterer erlange man automatisch auch letztere, doch die

andere Partei verneint diese Ansicht und behauptet, Meditation sei keineswegs notwendig mit Weisheit verknüpft; hier wird Vegetarismus gepriesen, dort Fleischverzehr erlaubt; die eine Schule definiert Realität als absolutes Bewusstsein, eine andere als völlige Leerheit; in manchen Lehren sind Nirwana und Samsara identisch, in anderen unreduzierbar dualistisch; auf dieser Seite sehen wir einen zölibatären Mönchsorden, auf jener eine Versammlung verheirateter Priester. Und so weiter. Der Katalog hat kein Ende.

Lässt es sich, wenn die Unterschiede sowohl in der institutionalisierten als auch in der persönlichen Religion so zahlreich und oft so radikal sind, überhaupt rechtfertigen, von „Buddhismus“ zu sprechen? Oder haben wir es nicht eher mit einer Reihe praktisch unabhängiger religiöser Bewegungen zu tun, die bestenfalls nominell buddhistisch sind? Gibt es *einen* Buddhismus oder mehrere? Offensichtlich gibt es keine äußere Gleichförmigkeit. Es gibt sogar nicht immer eine Einheit der Lehre. Was ist es dann, das die wahre Basis für die Einheit im Buddhismus bildet?

Die Einheit des Buddhismus besteht in der Tatsache, dass alle seine Schulen durch ihre zahllosen lehrmäßigen Unterschiede und Abweichungen hindurch auf Erleuchtung zielen oder darauf, die spirituelle Erfahrung des Buddha zu wiederholen. Deshalb ist der Dharma nicht in den Begriffen dieser oder jener besonderen Lehre zu definieren, sondern eher als die Gesamtsumme der Mittel, durch die man diese Erfahrung erwirken kann. Aus diesem Grund kann man den Dharma für alle Schulen des Buddhismus – wenn auch nicht immer in seinen institutionellen Formen und seinem spezifischen intellektuellen Gehalt – als im Prinzip und in seiner Funktion identisch ansehen.

4.2 Die Formen des östlichen Buddhismus

Sich wie eine Inderin zu kleiden, so zu tun, als sei man Japaner oder sich vorzustellen, man sei tibetisch, ist vergleichsweise harmlos. Es schadet nicht, es sei denn, es geht mit einer Entfremdung von der eigenen Kultur einher. Es hat aber gar nichts damit zu tun, ob man Buddhist oder Buddhistin ist.

Zumindest historisch gesehen ist Buddhismus eine östliche Religion, denn sein Ursprung liegt in Indien, und etwa 2500 Jahre lang gab es ihn praktisch nur in Asien. Erst vor kurzem, genau genommen seit gut hundertfünfzig Jahren, wurde er überhaupt im Westen bekannt. Was für eine Beziehung gibt es nun zwischen westlichen Buddhisten und östlichem Buddhismus?

Wenn man diese Frage beantworten möchte, muss man zunächst einmal sagen, dass es so etwas wie *den* östlichen Buddhismus gar nicht gibt. Es gibt eine Anzahl östlicher *Buddhismen*, von denen wir, grob verallgemeinernd, vier Formen auch heute noch in der östlichen

buddhistischen Welt finden: südostasiatischer Buddhismus, chinesischer, japanischer und tibetischer Buddhismus.

Der südostasiatische Buddhismus ist in Sri Lanka, Burma, Thailand und Kambodscha sowie hier und da in Singapur und Malaysia verbreitet. Diese Form des Buddhismus gehört vor allem zur Theravada-Schule, deren Schriften im Pali-*Tipitaka*, den „Drei Körben (buddhistischer Lehren)“ überliefert sind. In der königlichen Thai-Edition sind das insgesamt fünfundvierzig Bände.

Den chinesischen Buddhismus findet man vor allem in China, Taiwan, Korea und Vietnam sowie in Teilen von Singapur und Malaysia. (Ich vernachlässige hier neuere politische Entwicklungen, durch die sich die Lage ein wenig geändert hat.) Man könnte den chinesischen Buddhismus als „allgemeinen“ oder nicht-sektiererischen Mahayana bezeichnen. Seine Schriften sind in den fünfundfünfzig Bänden des *Da Zang Jing*, des „Großen Sutren-Schatzes“ enthalten, der dem Pali-Tipitaka entspricht. Allerdings ist diese Sammlung viel umfangreicher als der Pali-Tipitaka, denn es gibt darin nicht weniger als 1662 unabhängige Werke, von denen einige fast so lang sind wie die christliche Bibel.

Der japanische Buddhismus ist natürlich vor allem in Japan anzutreffen, aber auch auf Hawaii und unter japanischen Immigranten in den USA. Er schließt verschiedene Schulen ein, die man als „Sekten“ des Mahayana ansehen kann. Die bekanntesten sind *Zen* und *Shin* (die Schule des „Reinen Landes“). Darüber hinaus gibt es einige neuere Schulen, von denen einzelne erst im 19. Jahrhundert entstanden. Die Schriften des japanischen Buddhismus umfassen den chinesischen *Da Zang Jing* sowie verschiedene zu den einzelnen Sekten gehörende japanische Werke, die in praktischer Hinsicht den *Da Zang Jing* manchmal ersetzen.

Der tibetische Buddhismus ist außer in Tibet in der Mongolei, in Sikkim, Bhutan und Ladakh, in Teilen Chinas und sogar in der ehemaligen Sowjetunion zu finden. Er gliedert sich in vier Hauptschulen, die jeweils allen drei *yanas* folgen – Hinayana, Mahayana und Vajrayana.⁶⁴ Diese vier Schulen unterscheiden sich vor allem im Hinblick auf ihre jeweiligen Übertragungslinien im Vajrayana beziehungsweise Tantra. Ihre Schriften sind im *Kangyur* oder „Buddha-Wort“ gesammelt, der je nach Edition 100 oder 108 aus Holzschnitten gedruckte Bände umfasst. Dazu kommen spezielle Sammlungen wie der *Rinchen-Terma* der Nyingmapas und der *Milarepa-Kabum* der Kagyupas.

Dies sind die vier noch existierenden Schulen des östlichen Buddhismus. Außerdem gibt es viele Zwischenformen und Unter- sowie Unter-Unterformen, doch der Einfachheit halber gehe ich darauf nicht ein. Praktisch gesehen stehen westliche Buddhisten damit vier

⁶⁴ Die Gruppierung buddhistischer Schulen in die drei *Yanas* ist kompliziert und in mancher Hinsicht problematisch. Sangharakshita hat darüber an vielen Stellen gesprochen und geschrieben. Eine gute Zusammenfassung seiner kritischen und zugleich wertschätzenden Betrachtungen zum Thema der drei *Yanas* und der Einheit des Buddhismus bietet Subhuti im zweiten Kapitel von *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Do Evolution, Essen 2011. (Anm. d. Üb.)

östlichen *Buddhismen* gegenüber, statt bloß einem einzelnen Block des östlichen Buddhismus mit entsprechend einheitlichen Merkmalen.

Dies bedeutet aber nicht, dass wir auch einem östlichen Geist oder einer östlichen Psychologie gegenüberstünden. Manche Autoren sprechen von einer westlichen und einer östlichen Psyche, als seien sie zwei ganz verschiedene Dinge, und dabei legen sie nahe, für den östlichen Geist sei es äußerst schwierig, den westlichen zu verstehen, und umgekehrt natürlich ebenfalls. Sie nehmen den Buddhismus als Produkt „östlichen Geistes“ und wollen uns einreden, für uns als westliche Menschen sei es schwierig, den Buddhismus zu verstehen. In meiner persönlichen Erfahrung habe ich nirgends Belege für eine solche Auffassung gefunden. Während der zwanzig Jahre, die ich im Osten lebte, fand ich, wohin ich auch kam, ob ich mit Indern, Tibetern, Mongolen, Thailändern oder Singhalesen, ja selbst mit Europäern zu tun hatte, dass ich sie verstehen konnte und dass auch sie mich verstehen konnten. Zugegebenermaßen ist Buddhismus schwierig zu verstehen, aber nicht, weil er ein Produkt des „östlichen Geistes“ ist. Er ist schwer zu verstehen, weil er ein Produkt des *erleuchteten* Geistes ist, eines Geistes, der ebenso die Bedingungen des Ostens wie die des Westens transzendiert hat.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einen anderen verbreiteten Mythos erwähnen: die Unterscheidung zwischen dem „spirituellen“ Osten und dem „materialistischen“ Westen. Das ist wahrlich eine Ammenmär. Der Westen ist nicht etwa materialistischer als der Osten, sondern wahrscheinlich wäre es richtiger zu sagen, der Westen sei schlicht „erfolgreicher“ in seinen materialistischen Unternehmungen gewesen – aber auch das ändert sich mittlerweile.

Wenn wir zum Thema westliche Buddhisten und östliche *Buddhismen* zurückkommen, gibt es zwei wesentliche Arten, wie die vier östlichen *Buddhismen* sich unterscheiden: erstens hinsichtlich der Lehrrichtung, der sie angehören; zweitens hinsichtlich der regionalen oder nationalen Kultur, mit der sie verbunden sind.

In praktischer Hinsicht ist die regionale, kulturelle Verknüpfung wahrscheinlich die wichtigste, denn sie bringt es mit sich, dass jener Buddhismus, mit dem Menschen im Westen zumeist in Berührung kommen, weder inhaltlich noch praktisch tatsächlich Buddhismus ist. Man kann so weit gehen und behaupten, dass viele westliche Buddhisten niemals wirklich dem Buddhismus begegnen. Was sie kennenlernen, ist eine besondere Schule oder Unterschule des Buddhismus in Verbindung mit einer besonderen nationalen oder regionalen Kultur. Sie begegnen beispielsweise dem Theravada in seiner Verknüpfung mit südostasiatischer, insbesondere singhalesischer Kultur. Oder sie begegnen einem innig mit der japanischen Kultur verwachsenen Zen ... und so weiter.

Die Lage ist aber noch weitaus komplizierter. Der Buddhismus entstand in Indien, einem Land mit einer sehr reichen, alten Kultur. Seit seinen Anfängen, also seit der Buddha ihn verkündete, war Buddhismus mit indischer Kultur verbunden, genau genommen mit mehreren indischen Kulturen, denn während der 1500 Jahre seiner Geschichte in

Indien durchlief die indische Kultur mehrere Entwicklungsphasen, die jeweils eigene, hervorstechende Merkmale hatten.

Als Buddhismus dann von Indien nach China kam, war das, was dort „ankam“, Buddhismus „plus“ indische Kultur. In China nahm der Buddhismus nun gewisse chinesische kulturelle Merkmale an, bevor er nach Japan gelangte. Dort legte er sich dann natürlich japanische Züge zu. Somit besteht der heutige japanische Buddhismus aus Buddhismus „plus“ indischer Kultur „plus“ chinesischer Kultur „plus“ japanischer Kultur. *Dies* ist der Buddhismus, der nach Amerika, England, Deutschland, Australien und so weiter kommt. Manchmal gelingt es dem Buddhismus natürlich, durch alle diese Kulturschichten, von denen er überlagert ist, hindurch zu stoßen, doch manchmal gelingt das auch nicht.

Angesichts dieser unterschiedlichen östlichen Buddhismen müssen westliche Buddhisten als Erstes lernen zu unterscheiden, was tatsächlich Buddhismus ist und was genau genommen südostasiatische, chinesische, japanische, tibetische oder auch indische Kultur ist. Nicht etwa, dass irgendetwas an diesen Kulturen falsch wäre! Sie sind oft außerordentlich schön. Nur sind sie nicht dasselbe wie Buddhismus, nicht dasselbe wie der Dharma.

Manche westlichen Buddhisten sind aber nicht fähig, diese Unterscheidung zwischen Buddhismus und östlicher Kultur zu machen. Sie glauben sich für Buddhismus zu interessieren, in Wahrheit aber finden sie nur eine exotische orientalische Kultur attraktiv. Manchmal meinen sie, sie würden als Buddhisten praktizieren, doch genau genommen ahmen sie bloß Inder, Japaner oder Tibeter nach – oder versuchen wenigstens, so wie sie auszusehen. Das ist nicht weiter schlimm. Sich wie eine Inderin zu kleiden, so zu tun, als sei man Japaner oder sich einzubilden, man sei tibetisch, ist vergleichsweise harmlos. Es schadet nicht, es sei denn, es geht mit einer Entfremdung von der eigenen Kultur einher. Es hat aber gar nichts damit zu tun, ob man Buddhist oder Buddhistin ist.

In einigen Teilen des Westens haben wir heute eine wahrlich seltsame Situation. Inzwischen sind die vier wesentlichen östlichen Buddhismen bei uns eingeführt worden. Sie haben westliche Anhänger, und vermutlich sind sie alle Buddhisten. Weil sie aber verschiedenen östlichen Kulturen folgen, sind sie nicht fähig, miteinander zu leben oder gemeinsam buddhistisch zu praktizieren.

Ich erinnere mich an ein Beispiel dieser Art aus den frühen Tagen unserer Gemeinschaft, die damals noch *Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens* hieß.⁶⁵ In der Nähe von London lebte eine Gemeinschaft englischer Zen-Buddhisten. Sie wollten sich einer unserer Wohngemeinschaften anschließen, und nach einigen Gesprächen stimmten wir zu, wenn ich auch gewisse Vorbehalte hatte. Kaum waren sie eingezogen, ergab sich eine Schwierigkeit: Sie wollten nicht an der gemeinsamen *Puja* (einer abendlichen Andachtsfeier) teilnehmen. Ihr Grund war, dass wir unsere *Puja* auf Pali und Englisch rezitieren, während ihr Guru (eine Engländerin, die einige Jahre in Japan gelebt hatte) gesagt hatte, sie sollten ihre *Puja* nur auf

⁶⁵ Der Nachsatz wurde vom Übersetzer ergänzt. Sangharakshita hielt den Vortrag, auf dem dieser Beitrag beruht, 1979 in Neuseeland. Im Jahr 2010 wurde die von ihm gegründete Gemeinschaft in Buddhistische Gemeinschaft Triratna umbenannt.

japanisch durchführen. Während nun einige Mitglieder der Wohngemeinschaft die *Puja* auf englisch und Pali feierten, warteten die Zen-Buddhisten außerhalb des Schreinraumes ab. Sie wollten nicht einmal still im Raum sitzen und bloß zuhören.

In Verbindung mit derselben Lehrerin kommt mir noch ein weiteres Beispiel in den Sinn. Soziologen beschreiben die japanische Kultur als eine „Kultur der Scham“. In Japan benutzt man Scham als Technik sozialer Kontrolle. (Die westliche, christliche Kultur ist vermutlich eher eine „Kultur der Schuld“.) Wenn sich ein junger Mensch in einer traditionell japanischen Umgebung schlecht benimmt, wird ein älterer beginnen, ihn zu imitieren, und dabei das Fehlverhalten stark übertreiben. Falls der junge Mensch Krach gemacht hat, wird der ältere nun vier oder fünfmal so laut sein. War etwa eine Tür laut zugeschlagen worden, geht der ältere Mensch nun hin und schlägt sie drei oder viermal sehr laut zu. Der Jüngere schämt sich dann. Wenn er erkennt, dass er so korrigiert worden ist, wird er den Fehler aufgrund seines Schamgefühls künftig unterlassen. Offenbar war diese soziale Kontrolle durch Scham auch in den japanischen Tempel eingeführt worden. Wenn Schüler sich falsch benahmen, ahmten die Meister sie nach. Sackte jemand beim Meditieren etwas ein, dann kippte der Meister demonstrativ ganz vornüber; der Schüler oder die Schülerin bemerkte das, schämte sich, richtete sich wieder auf – und lernte so das richtige Verhalten. Diese Technik wurde „spiegeln“ genannt.

Eines Tages nun besuchte die englisch-japanische Zenlehrerin wieder einmal London. Anscheinend gefiel ihr nicht, was sie unter einigen englischen Buddhisten sah, die noch nie in Japan gewesen waren. Also begann sie, sie zu spiegeln. Ein amerikanischer Mönch, der sie begleitete, begann ebenfalls, sie zu spiegeln. Weil er zum Beispiel meinte, die englischen Buddhisten würden während einer Meditationsklausur viel zu viel essen, spiegelte er sie, indem er sich für alle Speisen einen Nachschlag nahm. So wollte er ihnen zeigen, wie gierig sie seien. Doch die englischen Buddhisten, die nun einmal keine Japaner waren, verstanden nicht, was er meinte. Sie glaubten, der arme Mönch sei wohl besonders hungrig, und nun gaben sie ihm noch eine dritte Portion aller Speisen. Wie ich hörte, war die Lehrerin darüber sehr empört. Sie sagte, englische Buddhisten seien dumm, denn sie begriffen die Spiegeltechnik nicht. In Wahrheit war sie es, die nicht verstand, dass die Spiegeltechnik ein Teil der japanischen Kultur ist; mit Buddhismus hat sie nichts zu tun und ist im Westen wohl auch nicht angebracht.

4.3 Das ideale Herangehen an den Buddhismus

Es wäre geradezu vermessen, den Buddhismus mit nur einer seiner Varianten gleichzusetzen, wie immer man so etwas auch begründen mag.

Im *Udana* erzählt der Buddha das Gleichnis vom Elefanten und den Blinden⁶⁶: Einige Männer, allesamt von Geburt an blind, sollen den Körper eines Elefanten ertasten und dann beschreiben, worum es sich handelt. Jene, die den Kopf berührt hatten, sagten, es müsse ein Topf sein; die das Ohr angefasst hatten, hielten es für einen Fächer; die den Rüssel ertastet hatten, meinten, er sei eine Pflugschar und so weiter und so fort. Jeder von ihnen bestand vehement auf seiner Meinung, und schon bald gerieten sie in Zank und Streit. Das Gleichnis passt nicht nur auf die Einseitigkeit gewisser Lehrer und ihrer Schulen, auf die sich der Buddha damals bezog, sondern ebenso auf die Unterschiede, die man heutzutage zwischen den Herangehensweisen verschiedener Autoren an den Buddhismus feststellen kann.

Bis vor kurzem waren vor allem drei Ansätze verbreitet. Wir bezeichnen sie hier als „sektiererisch“, „fundamentalistisch“ und „enzyklopädisch“. Der grundlegende Irrtum des sektiererischen Ansatzes liegt darin, dass er einen Teil für das Ganze nimmt. Ziemlich früh in der buddhistischen Geschichte, vielleicht schon im ersten Jahrhundert nach dem Parinirwana, kam es zu Veränderungen in der Gemeinschaft, die schließlich zur Bildung verschiedener Schulen führten. Hinsichtlich Lehre und Disziplin wichen diese Schulen zwar in einzelnen Punkten voneinander ab, doch teilten sie weiterhin eine verbindliche Überlieferung, die einigend wirkte und die Unterschiede überwog. Als sich der Einfluss dieser Schulen allmählich auf verschiedene geographische Zentren nicht nur Indiens, sondern ganz Asiens verbreitete, traten ihre Unterschiede deutlicher hervor. Als Ergebnis davon findet man im heutigen Buddhismus den Dharma nicht nur in einer Ausprägung, sondern in mehreren, die gewissermaßen nebeneinander bestehen und sich unterschiedlich stark überschneiden. Es wäre geradezu vermessen, den Buddhismus mit nur einer seiner Varianten gleichzusetzen, wie immer man so etwas auch begründen mag. Der Buddhismusforscher Edward Conze schrieb:

Ich glaube, dass die Lehre des Buddha in ihrer vollen Größe und Majestät alle die Lehren einschließt, die im Laufe der ununterbrochenen geschichtlichen Entwicklung mit der ursprünglichen Lehre verbunden worden sind und die alle auf verschiedenen Wegen versuchen, die Individualität dadurch zu überwinden, dass sie den Glauben an sie ausrotten.⁶⁷

Bedauerlicherweise ist man in einigen Regionen der buddhistischen Welt noch nicht zur Wahrheit dieser Worte erwacht. Immer wieder erscheinen Bücher, Pamphlete und Artikel,

⁶⁶ *Udana* VI, 4. Siehe: *Verse zum Aufatmen, Die Sammlung Udana und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*, aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer, Herrnschrot-Stammach (2. Aufl.) 2004, S. 98 ff.

⁶⁷ Edward Conze, *Der Buddhismus, Wesen und Entwicklung*, Stuttgart 1953 (1995), S.25.

die auf naive Weise einen einzigen Zweig für den ganzen Baum ausgeben. Damit sei nicht behauptet, ein solcher Zweig sei kein edler Zweig, und auch nicht, dass Einzeldarstellungen der verschiedenen buddhistischen Schulen überflüssig seien. Es geht uns hier um etwas anderes, nämlich das Verfahren, etwas als Gesamtschau des Buddhismus auszugeben, das genau genommen nur die Darlegung der Grundsätze einer einzigen Schule ist und sich dabei auch nur auf eine hochgradig selektive Auslegung eines Zweiges der kanonischen Schriften, meistens des Pali-Tipitaka, stützt. Manche Autoren gehen sogar so weit, dass sie alle buddhistischen Traditionen außer ihrer eigenen als „nicht reinen Dharma“ zurückweisen. Von gelegentlichen Albernheiten dieser Art abgesehen, befindet sich die sektiererische Herangehensweise an den Buddhismus aber glücklicherweise auf dem Rückzug. Soweit es den Dharma angeht, verbreitet sich in der buddhistischen Welt jene Auffassung, die man mit dem Hegelschen Diktum umschreiben könnte, dass die Wahrheit das Ganze ist.

Der fundamentalistische Ansatz will wissen, was der Buddha „wirklich“ gesagt hat. Hier findet man zwei Spielarten. Die erste ist teilweise deckungsgleich mit der sektiererischen, soweit sie zum Beispiel trotz reichlich vorhandener Gegenbeweise, die es im Pali-Tipitaka selbst gibt, darauf besteht, er enthalte ausschließlich die höchstpersönlichen Worte des Buddha. Die zweite Art des fundamentalistischen Ansatzes ist intellektuell ernster zu nehmen. Sie ist ein Ergebnis neuzeitlicher, vorwiegend nichtbuddhistischer Gelehrsamkeit. Mittels Textkritik, durch Vergleiche archäologischer und epigraphischer Funde und dergleichen versucht sie, die früheren Teile der kanonischen Schriften unter denen aus späteren Zeitschichten herauszufiltern. Dieser Versuch war im Großen und Ganzen recht erfolgreich.

Fundamentalisten verlangen aber nach größerer Gewissheit, als es die Natur ihres Gegenstandes erlaubt. Selbst wenn es möglich sein sollte, die ältesten Schriftteile zu bestimmen, wäre damit die Frage nach der Beziehung zwischen der schriftlichen und der ihr vorausgegangenen mündlichen Überlieferung keineswegs beantwortet. Ebenso wenig wüssten wir, in welchem Ausmaß die mündliche Überlieferung die vom Buddha selbst gesprochenen Worte bewahrt hat. Es bliebe fraglich, ob irgendeiner der uns vorliegenden buddhistischen Texte auch nur eine einzige Zeile enthält, die den Dharma so ausdrückt, wie der Buddha ihn ursprünglich verkündet hat. Je strenger man die wissenschaftlichen Methoden anwendet, desto wahrscheinlicher wird es, dass den Fundamentalisten schließlich nur noch das „edle Schweigen“ des Buddha übrig bleibt. Erschreckt angesichts der Leere, die sich damit vor ihnen auftut, versuchen offenbar manche von ihnen, sie mit ihren eigenen willkürlichen Mutmaßungen über das aufzufüllen, was der Buddha „wirklich“ gelehrt habe.

Beide Spielarten des Fundamentalismus gehen von der falschen Annahme aus, die Lehre sei an eine bestimmte Wortwahl gebunden und man könne sie so lange nicht richtig verstehen, wie man diese Worte nicht kennt. Obwohl der fundamentalistische Ansatz, wie wir gerade gezeigt haben, letztlich selbstzerstörerisch ist, fand man ihn noch in jüngerer Zeit bei durchaus ernsthaften buddhistischen Autoren. Sie verfolgten ihn allerdings nicht

bis zur letzten Konsequenz, dem Schweigen des Buddha, sondern nur bis zu jenen Teilen des Pali-Tipitaka, die sie für die ältesten hielten ... und dann anschließend auf eine naiv fundamentalistische Weise interpretierten.

Die enzyklopädische Herangehensweise betont eher Breite als Tiefe der Erkenntnis. Sie neigt dazu, Wissen *über* den Buddhismus mit Kenntnis *des* Buddhismus zu verwechseln. Es geht ihr mehr um Fakten als um Prinzipien, und sie versucht von außen her zu betrachten, anstatt von innen her zu erleben. Ein Jahrhundert lang hat dieser Ansatz die nicht-traditionelle buddhistische Gelehrsamkeit tief beeinflusst, wenn nicht sogar beherrscht. Da der enzyklopädische Ansatz keine isolierte Erscheinung ist, sondern tief im modernen wissenschaftlichen Weltbild wurzelt, dessen Grundhaltung er auf sein eigenes Spezialgebiet überträgt, wird er wohl noch eine Zeitlang wichtig bleiben. Solange man seine Beschränkungen kennt und sich vor dem Schaden hütet, den er anrichten könnte, ist er auch nicht schlecht für den Buddhismus, denn Gelehrsamkeit von dieser Art hat viel nützliche Arbeit geleistet. Außerdem ist sie seit einigen Jahrzehnten bei einigen bekannten Autoren mit Spuren jenes Wohlwollens und Verständnisses durchsetzt und belebt, woran es ursprünglich so sehr mangelte. Das alles ändert aber nichts an der Tatsache, dass das enzyklopädische Ziel – vollständiges Faktenwissen über den Buddhismus, um von dort aus auf sein Wesen zu schließen – angesichts des gewaltigen Umfangs des buddhistischen Schrifttums grundsätzlich unerreichbar ist. Neben unzähligen nicht-kanonischen Werken umfasst diese Literatur Tausende von Schriften, die als kanonisch gelten.

Eine ideale Herangehensweise an den Buddhismus verbindet einzelne Elemente des sektiererischen, des fundamentalistischen und des enzyklopädischen Ansatzes miteinander und vermeidet dabei ihre Mängel. Sie gründet in einem Verständnis des Dharma, das aus der tatsächlichen Übung eines Systems spiritueller Schulung erwachsen ist. Weil eine solche Übung sich notwendigerweise spezialisieren muss, wird sie sich an das System einer bestimmten Schule – ob der japanischen *Zen*-, der tibetischen *Mahamudra*- oder der thailändischen *Samma-Araham*-Methode – anlehnen. Dennoch bleibt sich diese ideale Herangehensweise des schillernden Reichtums der buddhistischen Überlieferung lebhaft und voller Wertschätzung bewusst. So konsequent sie auch einzelne Fäden aufnimmt und verfolgt, verliert sie deren Einbindung in das ganze Gewebe nie aus dem Blick. Sie unterscheidet die früheren und späteren Formulierungen der Lehre genau und zieht die früheren sogar für einführende Zwecke vor, aber sie macht nicht den Fehler, das Alter einer Formulierung zum alleinigen Kriterium ihrer spirituellen Gültigkeit zu machen. Auch versteht sie den Dharma nicht so, als sei er an seine wörtlichen Ausdrucksformen gebunden. Tiefe des Verstehens schließt aber Breite nicht aus: Immer auf der Höhe neuerer Erkenntnisse der akademischen Buddhismus-Forschung, nimmt die ideale Herangehensweise nicht nur den gesamten Dharma als ihr Metier, sondern sie untermauert ihre Schlussfolgerungen auch dadurch, dass sie sich auf ein möglichst breites Spektrum schriftlicher Quellen stützt. Vor allem aber liegt ihr daran, den lebendigen Geist des Buddhismus zu bezeugen.

4.4 Was haben alle Schulen des Buddhismus miteinander gemein?

Es gibt einen Leitfaden durch das Labyrinth, einen Schalter, dessen Betätigung das ganze Gebäude in hellem Licht erstrahlen lässt – kurz gesagt, ein Prinzip der Einheit, das es uns ermöglicht, die einzelnen Schulen als die Gesamtheit der Teile eines großen Ganzen, des Ganzen des Buddhismus, zu betrachten.

Wie fast alles, was der indische Geist hervorgebracht hat, ist auch der Buddhismus von überquellendem Reichtum und einer großen Breite und Mannigfaltigkeit gekennzeichnet. Im Verlauf von fünfzehn Jahrhunderten bruchloser Entwicklung auf indischem Boden fand die ihm eigene spirituelle Lebenskraft in zahlreichen Formen Ausdruck. Formal gesehen umfasst er eine gewaltige Zahl von Schulen, die allesamt Zweige oder Untergliederungen innerhalb ein und desselben Sangha sind und nicht nur am gemeinsamen Erbe Anteil haben, sondern auch jeweils über eigene, unverwechselbare Lehren und Praktiken, eigene Generationsfolgen von Lehrern und eigene Schriften verfügen. Nacheinander hatten der pluralistische Realismus, Absolutheitsphilosophien und der Idealismus ihre Blütezeiten, und sie alle wurden von Menschen höchster philosophischer Begabung als die jeweils richtige Deutung buddhistischen Denkens angesehen. Pries man vorgestern noch Weisheit als wichtigstes Mittel zur Befreiung, dann waren es gestern Meditation und heute gläubiges Vertrauen und Andacht. Während die eine große spirituelle Bewegung die Befreiung des Ichs allein als Ziel des religiösen Lebens proklamiert, verkündet die andere Höchste Erleuchtung zum Wohl aller empfindenden Wesen. Die Reihe ließe sich fortsetzen. Solche Unterschiede, die manchmal auf logische Widersprüche hinauslaufen, lassen den Buddhismus nicht nur als vielgestaltig, sondern geradezu als verworren erscheinen. Wie Reisende, die sich in einem riesigen indischen Tempelkomplex verirrt haben, werden Schüler der buddhistischen Lehre vom verschwenderischen Überfluss der Ausschmückungen leicht dermaßen überwältigt, dass sie die Schlichtheit und Erhabenheit des Grundrisses nicht mehr zu erkennen vermögen. Überdies müssen sie feststellen (denn historische Berichte fehlen nahezu vollständig, und oft sind chinesische oder tibetische Pilger unsere einzigen Informationsquellen für entscheidende Perioden), dass sie sich alleine und zu nächtlicher Stunde in diesem Tempel befinden, dessen ungeheure Ausmaße nur von schwachen Lichtern erhellt werden, die jenen, die ihren Weg zu ertasten suchen, kaum mehr als eine Ahnung von einer Säule hier und einem Durchgang dort gewähren.

Es gibt aber einen Leitfaden durch das Labyrinth, einen Schalter, dessen Betätigung das ganze Gebäude in hellem Licht erstrahlen lässt – kurz gesagt, ein Prinzip der Einheit, das es uns ermöglicht, die einzelnen Schulen als die Gesamtheit der Teile eines großen Ganzen, des Ganzen des Buddhismus, zu betrachten. Die Einheit des Buddhismus besteht in der Tatsache, dass seine Schulen mittels ihrer zahllosen Unterschiede und Abweichungen in den Doktrinen doch allesamt auf Erleuchtung beziehungsweise auf die neuerliche

Verwirklichung der Erfahrung des Buddha zielen. Es handelt sich hierbei nicht um eine rationale, sondern um eine transzendente Einheit. Das will sagen: Die doktrinellen und die übrigen Unterschiede zwischen den Schulen werden nicht dadurch aufgelöst, dass man sie jeweils auf ihrer eigenen Ebene aufeinander oder allesamt auf einen begrifflichen Nenner zurückführt, sondern sie werden transzendiert, indem man sie auf einen Faktor bezieht, der, weil „über-logisch“, als gemeinsamer Bezugspunkt von einander widersprechenden Behauptungen dienen kann. Wenn man dem nichtkonzeptuellen Wesen der Realität selbst sowie jener spirituellen Erfahrungen, die Realität als ihr „objektives“ Gegenstück haben, gerecht werden will, ist es den Prajnaparamita-Sutras zufolge in der Tat unvermeidlich, auf Paradoxien beziehungsweise logisch widersinnige Aussagen zurückzugreifen – wie zum Beispiel auf die an den Bodhisattva gerichtete Aufforderung, Lebewesen zu befreien, die gar nicht existieren.⁶⁸ Die besonderen Unterschiede zwischen den Lehrmeinungen sind darauf zurückzuführen, dass die einzelnen Schulen den transzendenten Faktor, Erleuchtung oder Nirwana, aus verschiedenen Richtungen angehen, oder auch, sofern sie ihn aus derselben Richtung angehen, darauf, dass die eine Schule weiter auf ihn zugeht als die andere. Anders ausgedrückt, verkörpern die verschiedenen Schulen zumeist entweder verschiedene Aspekte der Lehre beziehungsweise verschiedene Stufen der spirituellen Evolution innerhalb des Buddhismus selbst.

Ein Hinweis auf die Fünf Geistesvermögen, eine Gruppe von „Kardinaltugenden“, die in den frühen Schriften einen wichtigen Platz einnehmen, kann dies etwas deutlicher machen. Die Fünf Geistesvermögen sind gläubiges Vertrauen (Sanskrit: *śraddhā*; Pali: *saddhā*), Energie (S.: *virya*; P.: *virīya*), Achtsamkeit (S.: *smṛti*; P.: *satī*), Sammlung (S. und P.: *samādhi*) und Weisheit (S.: *prajñā*; P.: *pañña*). Schüler des Buddhismus entwickeln alle diese Vermögen in gleicher Weise. Dabei nutzen sie Achtsamkeit, um gläubiges Vertrauen mit Weisheit beziehungsweise Energie mit Sammlung dergestalt auszubalancieren, dass sie einen Zustand vollkommenen psychischen und spirituellen Gleichgewichts (*indriya-sammatta*) hervorrufen. Der Buddha tadelte seinen Schüler Sona Kolivisa, weil dieser Energie auf Kosten von Sammlung entwickelt hatte. In einem berühmt gewordenen Gleichnis erläuterte er, so wie man eine Laute nicht spielen könne, deren Saiten zu straff oder auch zu locker gespannt seien, so führe übermäßiger Energieeinsatz zu Ruhelosigkeit, zu schwache Energie dagegen zu Trägheit. Deshalb möge er sich um Ebenmäßigkeit der Energie bemühen.⁶⁹ Durch volle Entfaltung der Fünf Geistesvermögen wird man zum Arahant.⁷⁰ Nach dem Parinirwana, dem „letzten Dahinscheiden“ des Buddha, neigten verschiedene Schulen allerdings dazu, sich gewissermaßen auf nur eines dieser Vermögen zu spezialisieren und Erleuchtung

68 Zum Beispiel im *Vajracchedikā-Prajnaparamita* 3. In Thich Nhat Hanh, *Das Diamant-Sutra. Kommentare zum Prajnaparamita Diamant-Sutra*. Zürich und München 1988, S. 12.

69 *Vinaya* I.182 (*Mahāvagga* V.1.15-17), in *Vinaya Texts*. Üb. T.W. Rhys-Davids und Hermann Oldenberg. Delhi 1990, Part II, S. 7-9.

70 Siehe hierzu das *Indriya-Samyutta*, in: *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta-Nikaya*. Aus dem Pali-kanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera, Hellmuth Hecker. Buch 5 (*Maha-Vagga*), Üb. H. Hecker. Herrnschrot 1997, S. 313ff.

aus dessen „Richtung“ anzustreben. So entwickelten beispielsweise die Abhidharmikas und die Madhyamikas Weisheit, die Yogacarins Sammlung, die volkstümlich devotionalen Bewegungen gläubiges Vertrauen und die esoterisch tantrischen Traditionen Energie.

Man kann die Fünf Geistesvermögen auch nacheinander kultivieren.⁷¹ Daher ist es möglich, sie als eine Reihe aufeinander folgender Abschnitte der spirituellen Entwicklung zu betrachten. Im Hevajra-Tantra erklärt der Erhabene, wie all die unwürdigen, nur schwer zu zügelnden Wesen gezähmt werden: „An erster Stelle sollte das öffentliche Eingeständnis von Fehlern stehen, dann sollten sie in den zehn Richtlinien des rechtschaffenen Lebenswandels unterwiesen werden, danach nacheinander in den Vaibhasya-Lehren, im Sautrantika, im Yogacara und schließlich im Madhyamaka. Erst nachdem sie die gesamte Methode des Mantras kennen, sollen sie mit dem Hevajra beginnen.“⁷² Wenn man die einzelnen Schulen im Sinne ihrer spirituellen Reichweite anordnet, teilt man sie normalerweise entsprechend den drei *yamas* ein – dem Hinayana, dem Mahayana und dem Vajrayana –, die den drei Abschnitten der persönlichen Unterweisung durch den Buddha und den drei Stadien der historischen Entwicklung der Lehre entsprechen. Indem der Schüler nacheinander jedes *yana* kultiviert und dabei das jeweils frühere als Grundlage seines Verständnisses und seiner Übung des späteren nimmt, verwirklicht er Höchste Erleuchtung. Insofern ist das *triyana*-System nicht nur eine philosophische Synthese, sondern der denkbar praktischste Ausdruck der Einheit des Buddhismus.⁷³

Da man immer anerkannte, dass die verschiedenen Schulen des Buddhismus alle auf die eine oder andere Weise dasselbe Ziel anstreben, überrascht es nicht, dass zwischen ihnen ein Verhältnis gegenseitiger Achtung und Toleranz bestand. Das will nicht sagen, doktrinelle Unterschiede seien nicht deutlich empfunden und heftig debattiert worden, oder es hätten sich nicht bisweilen sektiererische Gefühle aufgestaut; doch zu allen Zeiten wurden derartige Unterschiede in friedlichen Gesprächen beigelegt und nie gab es Versuche, Übereinstimmung zu erzwingen. Verfolgung und „Überzeugung durch Folter“ waren unbekannt. Kein Mensch wurde, weil er unorthodoxe Ansichten vertrat, von seinem Gegner der Hölle überantwortet. Die Pudgalavadins, die an die tatsächliche Existenz der Person glaubten, wurden wieder und wieder von anderen Schulen widerlegt, doch niemand zweifelte an ihrer Fähigkeit, Erleuchtung zu erlangen. Die allgemeine Eintracht ging sogar so weit, dass Mönche unterschiedlicher Schulen manchmal im selben Kloster wohnten, einer gemeinsamen Regel folgten und dasselbe gemeinschaftliche Klosterleben miteinander teilten, während sich doch jeder von ihnen zusätzlich seinen eigenen, speziellen Studien und Meditationen widmete.

71 *Sikṣa-Samuccaya* 316. Dt. in: Conze, Edward (Hg.), *Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte*. Frankfurt/M. und Hamburg 1957, S. 150.

72 *Hevajra-Tantra* II.viii. c. 8-9.

73 Hinsichtlich des Triyana-Systems hat sich Sangharakshitas Denken im Lauf der Jahrzehnte verändert. Im zweiten Kapitel seines Buches *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Do Evolution, Essen 2011, zeichnet Subhuti diese Entwicklung nach. (Anm. d. Üb.) Wiederholung zu FN 62

5. Quellen der Werkauswahl 1: Das Wesentliche

1. Hauptabschnitt: Wer ist der Buddha?

- 1.1 *Mensch? Gott? Buddha* (aus Kapitel 1)
- 1.2 *Who is the Buddha?* (S. 39-41)
- 1.3 *Was ist der Dharma?* (aus Kapitel 3)
- 1.4 *Living with Awareness* (S. 150-151)
- 1.5 *Mensch? Gott? Buddha* (aus Kapitel 3)
- 1.6 *Wegweiser Buddhismus* (aus Kapitel 2)
- 1.7 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 12-13, 14-15, 20-21)

2. Hauptabschnitt: Zufluchtnahme

- 2.1 *The Priceless Jewel* (S. 7)
- 2.2 *What is the Sangha?* (S. 17-18)
- 2.3 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 77-78, 80-81)

3. Hauptabschnitt: Der Pfad zur Erleuchtung

- 3.1 *New Currents in Western Buddhism* (S. 43-52)
- 3.2 *Schauung und Verwandlung* (aus Kapitel 1)
- 3.3 *The Religion of Art* (S. 19-22)
- 3.4 *Die Drei Juwelen* (aus Kapitel 7)
- 3.5 *Herz und Geist verstehen* (aus der Einführung)
- 3.6 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 202-205)
- 3.7 *Was ist der Dharma?* (aus Kapitel 4)

4. Hauptabschnitt: Ein Buddhismus oder viele?

- 4.1 *A Survey of Buddhism* (S. 221-232)
- 4.2 *New Currents in Western Buddhism* (S. 54-63)
- 4.3 *Die Drei Juwelen* (aus Kapitel 6)
- 4.4 *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* (aus Kapitel 2)

6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

6.1 Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur. O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://doevolution.de) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](http://doevolution.de), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipattbana-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ethisch leben. [do evolution](http://doevolution.de), Essen 2016.

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Sangharakshita Werkauswahl (The Essential Sangharakshita). 5 Teile. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Teile 2 bis 5: in Arbeit]

6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [do evolution](#), Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bildwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bildwelt*. [do evolution](#), Essen 2003

Vessantara, *Das Herz*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014

