

Sangharakshita

Werkauswahl 2

Buddhismus und Geist

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 2 (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 *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 2 (Buddhismus und der Geist). 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. Klar denken.....	6
1.1 „Die Unmöglichkeit etwas zu leugnen, das ich für wahr halte.“	6
1.2 Die innere Stimme	6
1.3 Eine klare Vorstellung vom Buddhismus entwickeln.....	9
1.4 Denken lernen	10
1.5 Immer mehr von immer weniger.....	13
2. Reaktiver und schöpferischer Geist.....	16
2.1 Sonett.....	16
2.2 Der Pfad der regelmäßigen und der Pfad der unregelmäßigen Schritte.....	16
Der Pfad unregelmäßiger Schritte	17
Der Pfad regelmäßiger Schritte.....	21
Zurückgehen, um vorwärts zu gehen.....	24
2.3 Was wissen wir wirklich?.....	25
2.4 Reaktiver Geist und schöpferischer Geist	28
Reaktiver Geist.....	30
Schöpferischer Geist	32
2.5 Vollendung der Weisheit – der Geschmack von Unerheblichkeit	34
2.6 Die vernichtende Natur der Realität	35
2.7 „Above me broods ...“	36
3. Ansichten und Wahrheiten.....	37
3.1 Falsche Ansichten, Rechte Ansichten und Vollkommene Schauung.....	37
3.2 Keine „fertigen“ buddhistischen Ansichten	39
3.3 Die Lehre von anatman/anatta	40
3.4 Die Fesseln durchbrechen	42
Die Fessel der Gewohnheit.....	42
Die Fessel der Oberflächlichkeit.....	44
Die Fessel der Vagheit.....	45
Schöpferisch, entschieden und klar	45
3.5 „Life is King“.....	46
3.6 Die buddhistische Einstellung zum Tod.....	46
3.7 Reflexionen über Unbeständigkeit	48
3.8 Wie man reflektiert	49
3.9 Karma und Wiedergeburt	51
3.10 Müssen Buddhisten an Wiedergeburt glauben?	59

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien.....	65
4.1 Religion zwischen Offenbarung und Entdeckung.....	65
4.2 Der Buddha und die Lehren seiner Zeitgenossen	67
4.3 Die transzendente Kritik der Religion	70
4.4 Das Individuum und die Gruppe	72
4.5 Der ideale Schüler des Buddhismus.....	80
4.6 Formulierungen des buddhistischen Pfades	82
4.7 Buddhismus und Evolution.....	86
5. Quellen der Werkauswahl Teil 2: Buddhismus und Geist.....	91
6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft	92
6.1 Bücher von Sangharakshita.....	92
6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna	93

1. Klar denken

1.1 „Die Unmöglichkeit etwas zu leugnen, das ich für wahr halte.“

Satyapriya, der Freund und Reisegefährte, mit dem ich in Indien ordiniert wurde, war so krankhaft empfindlich und leicht reizbar, dass er sich Meinungsverschiedenheiten einbildete, wo es keine gab. Es war, als müsste er eine Unstimmigkeit erfinden, um damit entschuldigen zu können, dass er die Beherrschung verlor. Zwei oder drei Tage nachdem wir eine Schweigephase beendet hatten, kam es zu einem solchen Vorfall. Wir badeten im eisigen Wasser des etwa drei Meter breiten und ziemlich tiefen Teiches, der wenige Meter von der zum Abgrund gelegenen Seite des Tempels entfernt unter einem Felsberghang lag. Satyapriya deutete eine meiner Bemerkungen als Ausdruck einer Meinungsverschiedenheit; das ärgerte ihn und trotz all meiner Bemühungen ihn zu beruhigen, steigerte er sich in eine solch mörderische Wut hinein, wie ich sie bis dahin noch nie erlebt hatte. Mit blutunterlaufenen Augen zischte er mich an, er habe genug von mir. Er habe es schon viel zu lange zugelassen, dass ich ihn mit meinem unvernünftigen Verhalten quälte; jetzt werde er mich umbringen und in diesem Teich ertränken. Niemand werde es je herausfinden. Er werde anderen erzählen, ich sei bei einem Unfall umgekommen. Als ich ihn ansah, wusste ich, dass er das ernst meinte. Zum ersten Mal in meinem Leben sah ich dem Tod ins Auge. Obwohl ich Angst hatte und Satyapriya mich tatsächlich einmal am Arm packte und versuchte, mich unter Wasser zu halten, bis ich ertrank, spürte ich merkwürdigerweise nicht die geringste Bereitschaft, meine Anstoß erregende Bemerkung zurückzunehmen. Im Gegenteil: Ich wurde mir einer felsenfesten Hartnäckigkeit in meinem Inneren bewusst, die es mir, selbst um mein Leben zu retten, schlichtweg unmöglich machte, etwas zurückzunehmen oder zu leugnen, das ich aufrichtig für wahr hielt.

Ich erinnere mich nicht daran, wie diese Episode endete.

1.2 Die innere Stimme

Man hat den Buddhismus als die seit Menschengedenken „stolzeste Bekräftigung menschlicher Freiheit“ bezeichnet, denn er wendet sich kühn, ja herausfordernd gegen die schwerfällige, grobe Masse von Äußerlichkeiten, die das moralische und spirituelle Leben der Menschheit ganz zu zermalmen droht.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit waren wir so wenig frei wie heute, auf einfache, natürliche und spontane Weise zu denken und zu empfinden. Der erbarmungslose Druck von Erziehung und Umfeld pflegt selbst leiseste Ansätze zu unabhängigem und ursprünglichem Denken und Fühlen zu zermalmen. Wir empfangen vorgefertigte Ideen und Emotionen von jenen, die einen Vorteil daraus ziehen und uns heuchlerisch vormachen, es sei gut

1. Klar denken

und richtig für uns, so zu denken und zu fühlen. Grelle Werbeplakate rufen uns zu, dieses oder jenes Getränk werde uns vital und kraftvoll machen. Zeitungsanzeigen versichern uns mit liebevoller Besorgnis, ein Produkt, an das wir nicht einmal im Traum gedacht haben, sei unabdingbar für unser Wohl. Die Leitartikler erklären uns mit dem Habitus unfehlbarer Autorität, welcher Staat im Recht ist und welcher im Unrecht, während populäre Redner uns davon in Kenntnis setzen, welche ideologischen Gruppen wir lieben oder hassen sollen. Die Propagandamaschinen der Regierungen und der politischen Parteien überschütten uns mit einem unablässigen Strom fertiger Meinungen über jedes erdenkliche Thema, von der jüngsten internationalen Krise bis zur neuesten wissenschaftlichen Entdeckung. Literatur- und Kunstkritiker nehmen uns mit ihren „Büchern des Monats“ und „Bildern des Jahres“ die Mühe ab, selbst zu urteilen, welche Bücher und Gemälde unserer Aufmerksamkeit wert sind und welche nicht. Die synthetischen Gefühle der aktuellen Popsongs machen tiefe und echte Gefühle überflüssig. Film, Fernsehen, Radio und Internet, Zeitungen und Schulbücher, Plakate, öffentliche Reden und tausenderlei Vorrichtungen für die massenhafte Herstellung und Verbreitung vorgefertigter Gedanken und Gefühle, Meinungen und Ideen denken an unserer Stelle. Wir selbst sind nicht mehr schöpferisch, sondern empfangen passiv die Fertigprodukte der mechanischen Effizienz.

Was aber nicht schöpferisch ist, das lebt auch nicht. Taub und benommen unter dem schreienden Druck von außen, sind wir nicht mehr unserer selbst mächtig und somit auch nicht Meister unserer Umwelt. Unsere Köpfe sind vollgestopft mit Ideen, die wir nicht wirklich denken, unsere Herzen voll von Gefühlen, die wir nicht aufrichtig empfinden. Tausend Stimmen von außen donnern so schonungslos auf unser Trommelfell wie Brandung ans Ufer. Die innere Stimme schweigt.

Nicht nur in der Sphäre von Politik und Wirtschaft, Literatur und Kunst, Erziehung und Journalismus, sondern auch in der sakralen Sphäre der Religion ist dasselbe unerträgliche Gewicht der Äußerlichkeiten spürbar. In der Tat wurde es hier schon länger empfunden als anderswo. Die Tyrannei von Kino und Radio, von Schlagworten und Zeitungsannoncen ist eine Sache von gestern und heute; die Tyrannei der Religion indes reicht mindestens drei oder vier Jahrtausende zurück, in jene Zeiten, da göttlich inspirierte Offenbarungen, unfehlbare Propheten und vermittelnde Priesterschaften erste Versuche machten, das aufkeimende spirituelle Leben zu ersticken. So wie die Werbung uns sagt, was wir zu kaufen, und Wahlredner, wo wir unser Kreuz zu machen haben, so sagen uns die Veden, Bibeln und Korane, was wir glauben müssen. Die Priester und Propheten aber, die diese Schriften manipulieren, sagen uns, wie wir unser Geld in himmlischen Aktien anlegen sollten, damit wir eine größtmögliche Dividende erzielen. Wenn die armen Investoren allerdings irgendwann erkennen, wer von den Transaktionen wirklich profitiert, mag man ihnen verzeihen, wenn sie nun an den guten Absichten aller politischen, wirtschaftlichen und kirchlichen Ratgeber überhaupt zu zweifeln beginnen. Statt zu einer Reise spiritueller Selbstentdeckung wird religiöses Leben so zur unkritischen Annahme von Glaubensbekenntnissen und Dog-

1. Klar denken

men, die den selbstsüchtigen Interessen einer bestimmten Klasse oder Gemeinschaft dienen. Unabhängiges Denken und vorurteilsfreie Erforschung werden behindert und, wenn möglich, gewaltsam unterdrückt, während man blinden Glauben (je blinder, desto besser!) mit Superlativen überschüttet und als unfehlbaren Garanten des Seelenheils preist. Die heiligen Bücher göttlicher Offenbarung, die unfehlbaren Propheten, vermittelnden Priesterschaften und unwiderlegbaren Dogmen dröhnen so laut und schon so lange in den Ohren der Menschheit, dass sie fast ertaubt ist. Und wieder schweigt die innere Stimme – oder, falls sie nicht schweigt, ist sie doch nicht zu hören.

Man hat den Buddhismus als die seit Menschengedenken „stolzeste Bekräftigung menschlicher Freiheit“ bezeichnet, denn er wendet sich kühn, ja herausfordernd gegen die schwerfällige, grobe Masse von Äußerlichkeiten, die das moralische und spirituelle Leben der Menschheit ganz zu zermalmen droht. Er lehrt uns nicht nur, wir müssten zunächst einmal verstehen, wie die Dinge wirklich sind, sondern er ermutigt uns auch, genau das zu tun. Er mahnt, wir sollten uns niemals von der Flut von Gedanken und Emotionen überwältigen lassen, die von allen Seiten auf uns einströmen, sondern sie im Licht eigener Erkenntnis und Erfahrung testen. Wir sollten den Behauptungen einer Werbeanzeige, eines Wahlplakates und einer religiösen Lehre gegenüber gleichermaßen kritisch sein. Was wir falsch und schädlich finden, sollten wir ohne Zögern zurückweisen, hingegen das, was wir als wahr und gut erkennen, annehmen und praktisch umsetzen. Unter allen Umständen aber sollten wir klar denken und aufrichtig fühlen – dann würden wir auch recht handeln. Der Buddhismus bezieht eine derart unabhängige Haltung gegenüber der Außenwelt nicht aus Imponiergehabe heraus, sondern um Raum für die umfassende Entwicklung der latenten spirituell-schöpferischen Kräfte von Männern und Frauen zu schaffen. Druck von außen ist nur deshalb falsch und schlecht, weil er das Leben zermalmt, das darum kämpft, von innen heraus aufzublühen.

Das heißt aber nicht, dass wir allen in uns aufkommenden Instinkten und Einfällen freie Bahn geben sollten. Es sei vielmehr wichtig, Sinn und Zweck einer äußeren Disziplin zu verstehen, bevor wir uns von ihr Zügel anlegen lassen. Der Buddha empfahl seinen Schülern, seine Worte so zu prüfen, wie man Gold im Feuer prüft. Sie sollten sie weder unbesehen annehmen noch ungeprüft verwerfen. Vertrauen zum Buddha sollte wie das Vertrauen eines Patienten in den Arzt oder das eines Schülers zu seinem Lehrer sein. Deshalb betrachten Buddhistinnen und Buddhisten die Schriften, die das Wort des Buddha überliefern, nicht als Offenbarung, der man blind glauben muss, sondern als Übungsanleitung, mit der sie experimentieren dürfen. Aus diesem Grund eignet sich der Buddhismus auch nicht gut zu Manipulationsversuchen listiger Pfaffen. Wo immer er rein erhalten wurde, trug er zur Befreiung der schöpferischen Kräfte des menschlichen Geistes bei.

Wenn Augen und Ohren von der Vielfalt der Eindrücke, die auf sie einprasseln, geblendet beziehungsweise betäubt sind, dann wird der Geist wirr und ein unabhängiges Nachsinnen über die Situation wird unmöglich. Der Buddha lehrte deshalb, wir müssten – wenn wir

1. Klar denken

die Dinge sehen wollten, wie sie wirklich sind, und wenn wir im täglichen Leben edel und kraftvoll handeln wollten – zunächst lernen, uns in uns selbst zurückzuziehen und jenes Flüstern hören oder eher noch spüren, das dort durch das Schweigen hindurch vibriert. Wir sollten uns selbst eine Insel der Zuflucht, unsere eigene Leuchte sein und nicht nach einer äußeren Zuflucht Ausschau halten. Wir sollten uns für alle jene Stimmen taub stellen, die von draußen auf uns ein donnern, damit wir auf die innere Stimme lauschen können. Nur dann könnten wir uns selbst und unsere Umwelt meistern. Und nur dann würden wir auch fähig sein, den Pfad zu sehen und ihm zu folgen, der uns eines Tages sogar zur Erleuchtung des Herzens führen werde.

1.3 **Eine klare Vorstellung vom Buddhismus entwickeln**

Es gelingt uns nur deshalb so oft nicht, mit jener Entschlossenheit zu handeln, die für die praktische Umsetzung unserer Ideale erforderlich ist, weil wir unsere unterschweligen Zweifel und unsere Unschlüssigkeit nicht wirklich angegangen sind.

Unsere Schwierigkeiten mit dem spirituellen Leben wurzeln in Zweifel und Unschlüssigkeit, und genau da setzt klares Denken an. Wer nicht wirklich glaubt, dass es möglich ist, sich weiterzuentwickeln, wird auch nicht genügend Energie aufbringen können, um diese Entwicklung in Gang zu setzen. Wer sich über den Wert oder die Wirksamkeit von Meditation unsicher ist und mit einer Einstellung meditiert, bloß mal zu schauen, was dabei herauskommt, und dabei hofft, die Übung werde schon irgendetwas Gutes bewirken, kommt vermutlich nicht allzu weit. Es ist nicht möglich, ohne jeglichen Zweifel anzufangen, zumindest aber bedarf es einer gewissen Bereitschaft, Unglauben zeitweilig zurückzustellen. Wir müssen hinreichend stark überzeugt sein, um unsere Übung mit der nötigen Energie und Entschlossenheit zu versorgen und so ein Ergebnis hervorzubringen, das handfest genug ist, um die Richtigkeit der ursprünglichen Entscheidung zu bestätigen. Auf diese Weise kann etwas zunächst Unverbindliches und Vorläufiges vielleicht die Feuerprobe der Erfahrung bestehen.

Um ein Beispiel zu geben: Vielleicht halten wir psychische Weiterentwicklung für möglich, wissen aber nicht so recht, was wir von spiritueller Entwicklung halten sollen – oder auch umgekehrt. In beiden Fällen müssen wir uns darüber klar werden, worauf diese Vorstellungen eigentlich hinauslaufen, bevor wir uns auf sie einlassen. Es gelingt uns nur deshalb so oft nicht, mit jener Entschlossenheit zu handeln, die für die praktische Umsetzung unserer Ideale erforderlich ist, weil wir unsere unterschweligen Zweifel und unsere Unschlüssigkeit nicht wirklich angegangen sind.

Glauben Sie beispielsweise wirklich an die Nicht-Realität des Ich? Was ist das Ich? In welchem Sinn ist es unwirklich? Haben Sie Ihre Haltung zum östlichen und zum westlichen Buddhismus durchdacht? Und zu den drei *yanas* – *Hinayana*, *Mahayana* und *Vajrayana*?

1. Klar denken

Zum Arahant- und zum Bodhisattva-Ideal? Streben Sie an, ein Arahant oder ein Bodhisattva zu sein? Oder verwahren Sie diese beiden Ideen (die angeblich Ideale sein sollen) irgendwo in verschiedenen Schubladen Ihres Geistes auf, weil Sie sich nicht klar sind, wie sie zusammenhängen – und haben Sie heute vielleicht das Gefühl, es sei an der Zeit, ein Arahant zu werden, während Sie morgen doch lieber den Bodhisattva-Geist auf die Tagesordnung setzen?

Wahrscheinlich finden Sie, dass es sich kaum lohnt, darüber nachzudenken. Soweit uns diese Ideale überhaupt irgendetwas bedeuten, hoffen wir meist, dass sie sich auf lange Sicht als mehr oder minder dasselbe herausstellen werden. Es mag aber auch sein, dass Sie lieber pragmatisch vorgehen und denken: Für jene, die so etwas mögen, sind abstraktes Theoretisieren und Metaphysik durchaus in Ordnung, aber mit Worten allein kommt man nicht weit. Oder Sie haben vielleicht irgendwo aufgeschnappt, dass den Dingen überhaupt nicht mit dem Verstand beizukommen ist, sondern sie ihr wahres Wesen ganz plötzlich offenbaren, während man selbst noch „vor sich hin wurstelt“ – dann aber werde ganz plötzlich alles klar.

Doch nichts davon wird passieren. Man gelangt nur dadurch über das Rationale hinaus, dass man alle Mittel der Ratio ausschöpft. Dazu muss man jene Spannung erreichen, die erzeugt wird, wenn der Verstand sich selbst bis an seine eigenen Grenzen treibt. Sogar näher liegende, praktische Fragen fordern mehr klares Denken, als wir ihnen gewöhnlich zugestehen. Warum beispielsweise sollten Sie sich vegetarisch ernähren? Um welche Grundsätze geht es dabei? Oder warum meditieren Sie, wozu ist das eigentlich gut? Sie können nicht einfach sagen: „Als Buddhistin tut man eben bestimmte Dinge.“ Na ja, Sie können das schon sagen, aber nachdenkliche Nicht-Buddhisten werden sich davon kaum beeindruckt lassen.

Es mag durchaus zutreffen, dass sich nicht alles, was Buddhisten tun, voll und ganz mit dem Verstand erklären lässt. Der Dharma verweist auf etwas, das jenseits des Fassungsvermögens unserer Ratio liegt. Es gibt aber zweifellos auch rationale Erwägungen, mit denen Sie beantworten können, warum Sie tun, was Sie tun. Zu sagen, man habe keine klare Vorstellung, warum man etwas tut, kann ein Ausdruck falscher Bescheidenheit sein.

1.4 Denken lernen

Wenn es darum geht, denken zu lernen, ist Argumentieren besser als Zustimmung.

Über den Dharma nachzusinnen bedeutet, über den Ausdruck fundamentaler Wahrheit in einer Weise nachzusinnen, wie sie dem menschlichen Denken kaum zugänglich ist. Ohne intellektuelle Klarheit vermögen wir nicht, das Wesentliche der Lehre in aller Feinheit und Tiefe zu erfassen. Kurz, wenn wir den Buddhismus wirksam üben wollen, müssen wir reflektieren lernen.

1. Klar denken

Es ist allerdings nicht leicht, den Geist zu sammeln und die Gedanken eine Zeitlang ohne Ablenkung auf ein Thema zu richten. Wenn Sie sich an einer Diskussion beteiligen oder von einem Buch gefesselt sind, können Sie Ihren Geist vielleicht bei einem Gedankengang halten; sobald Sie ihn aber sich selbst überlassen, werden Sie wahrscheinlich erleben, dass die Aufmerksamkeit abschweift und die Konzentration nachlässt. Vielleicht nehmen Sie sich vor, eine Stunde lang über die drei *laksanas* (Sanskrit; Pali: *lakkhanas*), die Merkmale der bedingten Existenz, nachzusinnen; es verlangt aber viel Übung, auch nur länger als ein paar Minuten dabei zu bleiben. (Wer daran zweifelt, möge es ausprobieren und sehen, was geschieht.¹)

Man sollte sein Denken unter Kontrolle haben, und wenn es nicht objektiv nötig ist, sollte man am besten gar nicht denken. Der Buddha pflegte seine Schüler zu mahnen, sich im edlen Schweigen (Pali: *ariya-mona*) zu üben, statt sich nutzloser Rede hinzugeben. Hinsichtlich des Denkens kann man dasselbe sagen. Die Alternative zu klarem und achtsamem Denken sollte nicht müßiges geistiges Geplapper sein, sondern inneres Schweigen. Auch hier gilt indes, dass man dies leichter sagen als tun kann – es ist aber möglich.

Um Ihre Fähigkeit zu gerichtetem Denken zu verbessern, können Sie „Denkzeit“ einplanen. Sie können lernen, Ihr Denken entsprechend Ihren Bedürfnissen und nicht bloß auf Glück und Geratewohl aufzunehmen und zu beenden. Warum sollte man nicht genauso Zeit zum Nachdenken einplanen wie für andere Tätigkeiten? Letztlich ist es eine Übung von *samprajana* (Sanskrit; Pali: *sampajanna*): wissensklare Achtsamkeit im Hinblick auf den Zweck.

Es gibt vieles, worüber man nachdenken muss, doch nur selten kommen die Gedankengänge zu einem Abschluss. Immer wieder lassen wir eine Sache fallen und greifen eine nächste auf. Wenn wir uns dann hinsetzen um zu meditieren, tauchen die unabgeschlossenen Unternehmungen wieder auf und behindern die Sammlung. Eine solch verworrene Geistesaktivität belastet jegliches Handeln und führt dazu, Entscheidungen oft unüberlegt zu treffen, anstatt sie zu durchdenken.

Wenn eine Entscheidung ansteht, ist es gut sich hinzusetzen, sich der Angelegenheit mit voller Aufmerksamkeit zuzuwenden und dann eine wohl überlegte Entscheidung zu treffen. Oft aber erwägen wir, falls wir uns überhaupt hinsetzen um nachzudenken, die Sache so halbherzig, dass unsere Gedanken schon bald zu nebensächlichen Dingen abschweifen. Unfähig, zu einer klaren Schlussfolgerung zu kommen, entscheiden wir uns nach dem gerade vorherrschenden Gefühl oder reagieren schlicht auf zufälligen, äußeren Druck. Wenn unsere Entscheidungen aber überhaupt von Belang sein sollen, können wir uns so etwas nicht leisten.

Am besten denken wir über eine Sache nach, wenn wir auch die Zeit haben, ihr gerecht zu werden. So wie man für Mahlzeiten, Verabredungen mit Freunden, Sport oder Meditation bestimmte Vorkehrungen trifft, so lässt sich auch geistige Aktivität planen. Beispiels-

1 Anm. d. Übers: Zu den drei *laksanas* siehe Abschnitt 1.3 im ersten Teil dieser Werkauswahl.

1. Klar denken

weise könnten Sie einen Nachmittag pro Woche dafür freihalten, über Dinge nachzusinnen, die wirklich bedeutsam und folgenreicher als die praktischen Belange des Alltags sind, auch wenn sie vielleicht weniger eilig sind. Wenn Sie nun bis zum vorgesehenen Zeitpunkt ganz davon absehen, über dieses wichtige Thema nachzudenken, werden Sie vielleicht bemerken, dass Sie die sonstigen Alltagsaufgaben nun leichter bewältigen. Probieren Sie es einmal aus, sorgen Sie aber bitte dafür, solange nicht unterbrochen zu werden, wie es für Sie nötig ist – ob eine halbe Stunde oder eine Stunde, ob Wochen oder Monate. Ein anhaltender und gerichteter Gedankengang kann äußerst subtil sein, und es ist schmerzhaft, ihn durch ungelegene und banale Unterbrechungen abzuschneiden. Vielleicht finden Sie den Vorschlag schockierend, zum Beispiel für Dienstagnachmittag um Zwei eine Denkzeit einzuplanen, doch wer viel zu tun hat, macht etwas Ähnliches in einem gewissen Grad ohnehin schon. Es gibt zwar immer dringende Themen, die Aufmerksamkeit verlangen, wir sollten aber nicht zulassen, dass sie die wirklich wichtigen Fragen an den Rand unseres Blickfeldes drängen.

Geplant oder nicht, die beste Art, sich im gerichteten Denken zu verbessern, besteht darin, mehr zu denken. So wie Körperübung fit macht, so ist Nachdenken der Weg zur Verbesserung des Denkvermögens. Ein guter Vorschlag ist es, jede sich bietende Gelegenheit zu nutzen, Ansichten und Meinungen mit einer logisch fragenden Haltung zu erwägen. Mit Argumenten gestützte Gespräche mit Freunden oder in einer kleinen Gruppe (je kleiner, desto besser) bieten verschiedene Sichtweisen zum selben Thema und regen das Denken auf angenehme Weise an. Weil unsere Ansichten so oft in Emotionen gründen, sind wir, wenn wir alleine nachdenken, immer wieder versucht, voreilig zu schließen und uns zu weigern, Überlegungen nachzugehen, die diesen Schlüssen widersprechen. Gemeinsames Nachdenken zwingt uns, objektiver zu sein und nach einer Wahrheit zu suchen, die uns nicht unbedingt behagt. Die Gegenwart anderer Menschen wirkt oft so, dass unser Interesse und Eifer wachsen, zur Wahrheit durchzudringen. Wenn Sie mit jemandem sprechen, dessen Verstand sehr lebhaft ist, stellen Sie vielleicht fest, dass Sie selbst erst noch lernen müssen, Ihre Gedanken sorgfältig zu organisieren und zu artikulieren, um unlogische, zu kurz greifende Argumente zu vermeiden. Es mag sein, dass Ihre Freunde Sie überzeugen, oder Sie überzeugen die Freunde. Vielleicht überzeugen Sie sich sogar selbst, wenn Sie am Anfang des Gesprächs noch nicht sicher wussten, was Sie wirklich dachten. Auch Schreiben kann helfen, klares Denken zu fördern – Ihre Argumente müssen strenger als im Gespräch mit Bekannten sein, und Sie müssen sorgfältiger darauf achten, die Ideen, die Sie vorstellen, folgerichtig zu verknüpfen.

Wenn es darum geht, denken zu lernen, ist Argumentieren besser als Zustimmung. Falls Sie immer nur Gespräche mit Leuten führen, die Ihre Ansichten teilen, oder nur Bücher lesen, denen Sie schon beipflichten, werden Sie nie gezwungen, jene fehlerhaften Begründungen aufzudecken, auf denen ihre Meinungen vielleicht fußen. Eine gültige Schlussfolgerung garantiert aber nicht die Logik jedes einzelnen Arguments, das zu ihrer Unterstützung verwendet wurde. Vielleicht wird eine Behauptung, die auf einer schwachen Folge von

1. Klar denken

Argumenten – oder gar keinen Argumenten – gründet, nur deshalb nicht in Frage gestellt, weil alle ohnehin damit einverstanden sind, gleichgültig wie sie zustande gekommen ist. Es kann deshalb gut sein, Widerspruch zu suchen: Nichts ist besser als sich der Kritik zu stellen, wenn man seine Fähigkeiten steigern will, logische Argumentationsketten aufzubauen und wasserdicht zu machen. Obwohl triftige Argumente allein kaum ausreichen werden, um jemanden zu überzeugen, der oder die den eigenen Ansichten mit starken Gefühlen anhängt, lohnt sich doch der Versuch, auch einen solchen Menschen zu gewinnen, denn dabei werden Sie sich der Stärke oder Schwäche Ihrer Logik bewusst. Sollten sich Ihre Argumente indes als wasserdicht erweisen, dann hilft Ihnen das Vertrauen, das Sie dadurch gewinnen, sich für neue Vorstellungen zu öffnen. Sie wissen dann nämlich, dass Sie fähig sind, genau zu überlegen, ohne verwirrt zu werden oder sich bedroht zu fühlen.

1.5 Immer mehr von immer weniger

„Die Bücher und Buchstaben, die du nicht praktizierst, gib’ sie auf.“

In intellektueller Hinsicht zeichnet sich Buddhismus historisch durch Klarheit, Ehrlichkeit und Genauigkeit des Denkens aus. Aus heutiger Sicht gibt es das Problem, dass die meisten von uns nicht gewohnt sind, Situationen und Aussagen zu analysieren und strenge Folgerungen aus schlüssigen Beweisen zu ziehen. Wir neigen dazu, uns auf bloße Gefühle, Stückwerk von Information und kleine Wissensfetzen zu stützen, aus denen wir allerlei seltsame und tolle Schlüsse ziehen.

Als Dharma-Praktizierende müssen wir einander deshalb dazu anhalten, klarer zu denken. Wir müssen nicht gerade spitzfindig sein oder unnötig widersprechen, sollten aber sicherstellen, dass wir wissen, wovon wir reden. Was, zum Beispiel, bedeuten die Wörter, die wir benutzen, tatsächlich? Wissen wir, wenn wir etwa Übersetzungen aus dem Pali oder Sanskrit haben, wie genau sie sind? Und sind wir uns tatsächlich über die Bedeutung der Fachausdrücke in unserer eigenen Sprache im Klaren? Wörterbücher sind für manch eine interessante Überraschung gut.

Wir müssen nicht unbedingt Intellektuelle sein, doch wenn wir Sprache verwenden, sollten wir versuchen, klar und präzise zu sein; andernfalls vermittelt sie uns nur vage, ungenaue Vorstellungen. Intellektualismus ist sicherlich gefährlich, man vermeidet diese Gefahr aber nicht, indem man schlampig denkt. Nachlässiges Denken kann die spirituelle Entwicklung sogar behindern. Es trifft zwar zu, dass transzendente Einsicht von konzeptionellem Denken unabhängig ist, aber sie taucht auch nicht einfach aus dem Nichts auf. Sie entsteht aus der Grundlage des konzeptionellen Ausdrucks des Dharma. Wenn Sie beispielsweise über den Begriff der Unbeständigkeit nachsinnen, entwickeln Sie auf dieser Basis *Einsicht* in die Wahrheit von Unbeständigkeit. Intellektuelles Verstehen kommt zuerst; es ist eine Art Sprungbrett.

1. Klar denken

Intellektuelle Klarheit erlangt man weder durch bessere Bildung, noch durch die Lektüre zusätzlicher Bücher oder dadurch, dass man zum Intellektuellen wird. Sich in reine Theorie zu vertiefen, ist ebenso wenig hilfreich wie verschwommen zu denken. Der sinnlose Versuch, möglichst schnell möglichst viel Buddhismus zu konsumieren, um immer mehr über Theorie und Philosophie des Buddhismus zu wissen, kann bestenfalls zu intellektueller Verstopfung führen.

Viele moderne Darlegungen des Buddhismus bringen so viele Begriffe, reden so viel über buddhistisches Denken, buddhistische Philosophie und dergleichen, dass sich der Eindruck aufdrängt, es gehe um etwas einseitig und sogar erdrückend Intellektuelles. Es scheint manchmal, man müsse, um Buddhismus verstehen zu können, erst einmal einige Kurse in Logik, Metaphysik und Erkenntnistheorie belegen. Im alten Indien aber, wo spirituelle Belehrungen ausschließlich in mündlicher Übertragung gegeben wurden, erhielten die Menschen immer genau das, was sie gerade benötigten. Damals hätten Sie gar kein Buch lesen können, das die Stufen des Pfades zum Erwachen beschrieb. Vielleicht wären Sie nicht einmal der Idee von Erleuchtung begegnet. Sie hätten wahrscheinlich einen Lehrer aufgesucht, und dieser hätte, nachdem er sich kurz mit Ihnen unterhalten oder sie vielleicht auch nur einmal von oben nach unten angeschaut hätte, gesagt: „Geh’ und übe folgendermaßen“ Das hätten Sie dann getan, gegebenenfalls einige Jahre lang, und erst nachdem sie die Übung gründlich gemeistert hätten, würde der Meister ihnen eine weitere Belehrung zum Üben geben. Ein theoretischer Ausblick hätte sicher nicht dazu gehört.

Heute aber gibt man uns stets eine theoretische Vorschau. Wir kennen den Pfad, wir wissen alles über die unterschiedlichen Abschnitte, wir wissen alles über Weisheit, wir wissen alles über die verschiedenen Grade und Stufen von Leerheit. Und weil wir mit diesem Material theoretisch so gut vertraut sind, ist es schwierig für uns, zwischen theoretischer Erkenntnis und jener Art von Wissen zu unterscheiden, das aus dem Erleben selbst kommt. Um diesen Unterschied zu erkennen, müssen wir vielleicht vergessen, was wir wissen, und verlernen, was wir gelernt haben.

Was sollen wir nun mit dem ganzen Wust buddhistischer Theorien machen, von dem wir umgeben sind? Der Schlüssel ist wahrscheinlich immer mehr von immer weniger – anders gesagt: sich auf sehr wenige Texte, Lehren oder Zugänge zum Dharma konzentrieren und die Erfahrung dieser Lehren durch Nachsinnen, Üben und Befragen vertiefen. Allerdings sollten unsere Reflexion und unser Befragen ganz real sein. Unsere Gedanken und Fragen müssen unsere eigenen sein – nicht nur ein Spiel, in dem wir Begriffe neu sortieren. Eine echte Frage entspringt eigenem Erleben, vielleicht einem eigenen Konflikt. „Die Bücher und Buchstaben, die du nicht praktizierst, gib’ sie auf!“ lautet die kernige Aussage des großen buddhistischen Lehrers Padmasambhava.²

Da die westliche Kultur nun einmal so ist, wie sie ist, werden wir wahrscheinlich wenigstens einen raschen Überblick über das ganze Gebiet haben wollen. Doch gleich danach

2 Yeshe Tsogyal, *The Life and Liberation of Padmasambhava*. Dharma Publishing, Berkeley 1978, Canto 103, S. 690.

1. Klar denken

sollten wir wieder dorthin gehen, wo wir tatsächlich sind, und uns entsprechend üben und schulen. Der Buddha verwendete eine Sprache klarer konzeptueller Analyse, doch der Zweck dieser Analyse war niemals bloß theoretisch.

Manchmal demonstrierte der Buddha dies, indem er sich einer ganz anderen Sprache zur Mitteilung des Dharma bediente. Der *Zen*-Überlieferung zufolge sagte er beispielsweise einmal inmitten einer Mönchsversammlung kein Wort, sondern hielt nur eine goldene Blüte in die Höhe. Von all den versammelten Schülern verstand nur einer, Mahakaschapa, was da mitgeteilt wurde, und er antwortete mit einem Lächeln. Das, so sagt man, war der Anfang von *Zen*. Diese großartige spirituelle Bewegung, die sich im ganzen Fernen Osten verbreitete und Hunderte erleuchteter Meister hervorbrachte, entsprang keinem philosophischen System, keinem langen Diskurs, sondern dieser einen schlichten Handlung: dem Hochhalten einer goldenen Blüte, in deren Blättern man die Weisheit der Buddhas erkennen konnte.³ Das ist es, was Mahakaschapa verstanden hatte, und darum lächelte er. Vielleicht dachte er bei sich selbst, dass der Buddha in seinem ganzen Leben noch nie etwas Vollkommeneres getan habe, als diese goldene Blüte hochzuhalten, die auch heute noch ihre Schönheit überträgt.

Die Sprache der Symbolik ist eine Sprache, die zu sprechen wir erlernen müssen. Mit der Sprache der Ideen und Konzepte mögen wir geschickt und sogar schlagfertig sein – vielleicht können wir endlos über buddhistische Philosophie diskutieren – aber das muss durch die Sprache der Bilder ergänzt werden. Diese Dimension der Kommunikation ist uns vielleicht kaum vertraut, doch wenn wir uns in Legenden, Mythen und Symbole vertiefen, dann können wir lernen, auch diese Sprache zu verstehen und sogar zu sprechen.

³ Nach Heinrich Dumoulin (Geschichte des Zen-Buddhismus – Band I: Indien und China. Francke Verlag, Bern 1985, S. 17) wird die früheste Version dieser apokryphen Geschichte in einem Text der Rinzai-Schule, erzählt, dem „Bericht von der sich weit ausdehnenden Leuchte der Periode T'ien-sheng“.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

2.1 Sonett

*Reading some books, you'd think the Buddha-Way,
As though macadamized, ran smooth and white,
Straight as an arrow, bill-boards left and right,
And that the yellow buses, thrice a day,
Whirled past the milestones, whose smug faces say,
'Nirvana 15 miles ... By 10 tonight
You'll all be there, good people, and alight
Outside the Peace Hotel, where you're to stay.'
But those who read their own hearts, inly wise,
Know that the Way's a backed path, roughly made
Through densest jungle, deep in the Unknown...
And that, though burn a thousand baleful eyes
Like death-lamps round, serene and unafraid,
Man through the hideous dark must plunge alone.*

Wörtliche Übersetzung:

Einige Bücher lesend könntest du denken, der Buddha-Weg / Als sei er geschottert, verlaufe glatt und weiß / Gerade wie ein Pfeil, mit Anschlagbrettern links und rechts, / Und dass die gelben Busse dreimal täglich / Vorbei rasen an den Meilensteinen, deren selbstgefällige Gesichter sagen / „Nirwana 15 Meilen ... Heute Abend um 10 / Werdet ihr alle dort sein, liebe Leute, und absteigen / Vor dem Hotel zum Frieden, wo ihr bleiben werdet.“ / Doch jene, die ihre eigenen Herzen lesen, innerlich weise, / Wissen, dass der Weg ein unebener Pfad ist, grob geschlagen / Durch dichtesten Dschungel, tief im Unbekannten ... / Und dass, obwohl tausend bösartige Augen glühen / Wie runde Totenlichter, gelassen und furchtlos / Menschen durch das schreckliche Dunkel alleine hindurch müssen.

2.2 Der Pfad der regelmäßigen und der Pfad der unregelmäßigen Schritte

Westliche Buddhisten haben die Tendenz, sich aus dem vorhandenen Material die Rosinen herauszupicken, aber nicht das, was spirituell nötig für sie wäre, sondern einfach etwas, das ziemlich subjektiven und oberflächlichen Launen und Schrollen entspricht.

Die Unterscheidung zwischen dem Pfad regelmäßiger Schritte und dem Pfad unregelmäßiger Schritte ist schon sehr alt. Sie geht auf den großen chinesischen Lehrer Zhiyi (auch: Chih-i; sprich: Dsche-i) zurück, der im China des 6. Jahrhunderts lebte. Er gilt als der eigentliche Gründer der Tiantai-Schule, einer der größten und bedeutendsten Schulen des

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

chinesischen Buddhismus. Obwohl sie eine der wichtigsten buddhistischen Schulrichtungen überhaupt ist, wurde sie von westlichen Buddhisten bislang eher vernachlässigt. Im Lauf seines Lebens lehrte Zhiyi den Dharma an vielen Orten, gründete Klöster und zog aufgrund seiner tiefen, spirituellen Verwirklichung eine ungewöhnlich große Zahl von Schülern an. Gelegentlich wandte er sich an diese Schüler, indem er die Schriften kommentierte und über das spirituelle Leben sprach, wobei er anscheinend ganz besonders über Meditation sprach. Viele seiner Belehrungen über Meditation sind überliefert. In ihnen ging es Zhiyi um Meditation in regelmäßigen Schritten, Meditation in unregelmäßigen Schritten und auch um Meditation ohne alle Schritte.⁴

Im Folgenden befasse ich mich nur mit den regelmäßigen und unregelmäßigen Schritten, und zwar deshalb, weil Zhiyis Unterscheidung zwischen Meditation in regelmäßigen und unregelmäßigen Schritten nicht nur auf die Übung von Meditation anwendbar ist, sondern auf die Übung und Erfahrung des ganzen spirituellen Pfades in allen Abschnitten und Aspekten.

Was also ist der Pfad regelmäßiger Schritte? Was ist der Pfad unregelmäßiger Schritte? Beim Versuch, dies zu beantworten, werde ich selbst ein wenig unregelmäßig vorgehen und zunächst mit dem letzteren beginnen.

Der Pfad unregelmäßiger Schritte

Um zu verstehen, was der Pfad unregelmäßiger Schritte ist, muss man einmal den Buddhismus betrachten, wie es ihn zur Zeit in der westlichen Welt gibt, ob in Großbritannien, in Kontinentaleuropa oder in Amerika. Als Erstes werden uns Bücher auffallen, Hunderte von Büchern über Buddhismus. Das ist das hervorstechende Merkmal des Buddhismus im Westen.

Wer jung und begeistert ist und viel Zeit hat, beginnt vielleicht, diese Bücher zu lesen – möglichst alle oder wenigstens so viele der bekannteren, wie man vermag. Gewöhnlich lesen wir ziemlich viel. Einige schaffen es vielleicht sogar, die buddhistischen Schriften selbst zu lesen. Dabei, also durch bunt gemischte Lektüre, erhalten sie einen gewissen Eindruck vom Buddhismus und formen eine bestimmte Vorstellung von ihm. Gewöhnlich sind solche Vorstellungen recht verworren. Sie sind sogar derart verworren, dass man oft erst nach etlichen Jahren zu erkennen beginnt, wie verworren sie tatsächlich sind. In einigen Fällen werden wir es womöglich nie bemerken. Dennoch glauben wir, wir hätten den Buddhismus verstanden, weil wir darüber gelesen haben.

In Wahrheit aber verstehen wir Buddhismus überhaupt nicht. Wenn ich hier „überhaupt nicht“ sage, meine ich das buchstäblich. Es ist nicht etwa so, dass wir Buddhismus ein biss-

⁴ So erwähnt im Vorwort des Kapitels „Dhyana - Meditation für Anfänger“ in: Raoul von Murali (Hg.), Meditations-Sutras des Mahayana-Buddhismus, Bern 1988, Bd. 1, S. 247.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

chen, also einen gewissen Teil von ihm verstehen. Vielmehr ist es so, dass wir ihn gar nicht verstehen. Daraus folgt etwas sehr Wichtiges.

Wenn man eine Sache versteht – ob man sie wirklich versteht oder sich das nur einbildet –, scheint es, als sei man dieser Sache nun überlegen. Verstehen heißt aneignen, sich das Wissensgebiet zu eigen machen. Es bedeutet, es in sich aufzunehmen und zu etwas Eigenem, einem Teil von sich selbst zu machen. Weil verstehen aneignen bedeutet, sprechen wir auch davon, dass jemand ein Fach oder Thema „beherrscht“. So sagen wir beispielsweise, jemand beherrsche Buchhaltung oder Mathematik. Genau so sagen wir auch – oder denken wenigstens – man könne Buddhismus „beherrschen“. Weil wir uns also einbilden, wir hätten Buddhismus verstanden – schließlich haben wir ihn uns angeeignet und zu einem Teil von uns gemacht –, beginnen wir, uns dem Buddhismus überlegen zu fühlen, denn wir „beherrschen“ ihn ja. Weil wir uns dem Buddhismus überlegen fühlen, blicken wir nicht zu ihm auf. Wir empfinden keine echte Hingabe und Verehrung für ihn. Solche Empfindungen kennen wir gar nicht. Wir „beherrschen“ einfach das Thema.

Eine solche Haltung ist nicht neu und auch keineswegs auf heutige westliche Buddhisten beschränkt. Im Westen ist sie schon seit langem weit verbreitet. Vor über 150 Jahren klagte der große englische Dichter und Denker Coleridge über diese Art Haltung – natürlich vor einem christlichen Hintergrund. Am 15. Mai 1833 äußerte er folgende Gedanken:

Es gibt kaum noch Ehrfurcht. Das liegt daran, dass Menschen nur noch über begriffliche Vorstellungen verfügen und ihr ganzes Wissen begrifflicher Natur ist. Da nun Begreifen eine Sache bloßen Verstehens ist, und weil man alles, das begreifbar ist, auch verstehen kann, ist es unmöglich, dass ein Mensch das verehren könnte, dem er sich stets irgendwie überlegen fühlt. Wäre es möglich, Gott in einem strikten Sinn zu verstehen, so wie wir ein Pferd oder einen Baum verstehen, dann würde sogar Gott keinerlei Ehrfurcht mehr erwecken ...

Ehrfurcht, so fährt Coleridge fort

... ist etwas, das Menschen einzig gegenüber idealen Wahrheiten entfachen sollen und können, die aus demselben Grunde für das Verstehen immer Geheimnisse bleiben, aus dem die Bewegung meines Fingers hinter meinem Rücken für dich jetzt ein Geheimnis ist, denn deine Augen sind nicht dazu gemacht, durch meinen Körper hindurch zu sehen.⁵

So äußerte sich Coleridge vor mehr als 150 Jahren über den Mangel an Ehrfurcht. Ungefähr zur gleichen Zeit sagte ein noch größerer Dichter und Denker in Deutschland fast dasselbe, wenn auch wesentlich knapper. In seinen Maximen und Reflexionen über Erkenntnis und Wissenschaft schreibt Goethe: „Das schönste Glück des denkenden Menschen ist, das Erforschliche erforscht zu haben und das Unerforschliche ruhig zu verehren.“⁶

5 Ashe, T. (Hg.), *The Table Talk and Omniana of Samuel Taylor Coleridge*, London 1905.

6 Johann Wolfgang von Goethe, *Werke*, Hamburger Ausgabe in 14 Bänden, München 1998, Bd. 12, S. 467.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

An dieser stillen Verehrung des „Unerforschlichen“, das man in buddhistischer Terminologie *atakkavacara* oder „unerreichbar für das Denken“ – jenseits des Bereichs von Verstehen und Begreifen – nennt, hat es unter westlichen Buddhisten bis vor Kurzem sehr gefehlt. Wir hatten es allzu eilig zu „verstehen“, und wir waren zu leichtfertig, sogar über das Unerforschliche zu reden. Ja gerade über das Unerforschliche wollten wir viel zu schnell reden.

Der Fehler liegt nicht nur bei uns. In hohem Grad ist er ein Ergebnis unserer Lebensumstände. Es gibt so viele Bücher über Buddhismus, so viele Übersetzungen alter buddhistischer Texte, und wir müssen zugeben, dass manches davon weit fortgeschrittenes Material ist. Manche Sutras wenden sich an Übende, die schon eine hohe Stufe spiritueller Entwicklung erreicht haben. Vielleicht kennen Sie die Eröffnungsszenen gewisser großer Mahayana-Sutras. Da sitzt der Buddha inmitten einer großen Schüलगemeinde, vielleicht in irgendeinem Himmel oder einer archetypischen Welt. Er ist von Arahants und großen Bodhisattvas umgeben, darunter sogar unwiderrufliche Bodhisattvas, die von dem Ideal höchster Buddhaschaft nicht mehr zurückfallen können und denen Nirwana gewissermaßen schon in der Hand liegt. Die erhabenen Lehren, die der Buddha nun verkündet, richten sich an diese großen Wesen, die auf einer sehr hohen Stufe der Spiritualität leben, jenseits all dessen, was wir begreifen oder uns vorstellen können.

Viele dieser Mahayana-Sutras sind mittlerweile übersetzt und uns somit in gewissem Sinne zugänglich. Nun lesen wir vielleicht dieses oder jenes Sutra und glauben, wir hätten seinen Inhalt gemeistert. Und weil wir uns das einbilden, neigen wir zu einer „coolen“, überlegenen oder sogar gönnerhaften Haltung zum Buddhismus und meinen, es sei überflüssig, sich überhaupt als „Buddhist“ zu bezeichnen – „über so etwas sind wir doch schon längst hinaus“. Womöglich schauen wir ein wenig auf jene einfältigen Menschen im Westen herab, die sich doch als Buddhisten bezeichnen, Ehrfurcht vor Buddha-Bildnissen erweisen, Blumen opfern und Kerzen anzünden und versuchen, die ethischen Vorsätze zu beachten. Unsere eigene Einstellung halten wir für fortgeschritten, obwohl sie in Wahrheit gänzlich theoretisch ist, bloß mental und bar aller tiefen und echten Gefühle von Ehrfurcht und Hingabe.

Aufgrund dieses Mangels an „stiller Verehrung des Unerforschlichen“ war westlicher Buddhismus bis vor Kurzem eine eher seichte, oberflächliche Sache. Westliche Buddhisten haben die Tendenz, sich aus dem vorhandenen Material die Rosinen herauszupicken, aber nicht das, was spirituell nötig für sie wäre, sondern einfach etwas, das ziemlich subjektiven und oberflächlichen Launen und Vorlieben entspricht. So hört man manche sagen: „Diese Lehre mag ich, jene aber nicht. Die Vorstellung von Karma gefällt mir, aber die Idee der Wiedergeburt mag ich nicht.“ Andererseits fühlen sich manche zur *anatman-* (Sanskrit; Pali: *anatta-*) Lehre hingezogen: Aus irgendeinem Grund scheint für manche Leute die Vorstellung, dass sie keine Seele oder kein Selbst haben, stark anziehend, obwohl sie zugleich die Vorstellung von Nirwana ziemlich deprimierend finden. Auf solche Weise wählen sie ihr Glaubensmenü – und natürlich wandeln sich die Vorlieben und Abneigungen. Eine

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Zeitlang vertieft man sich in Zen, denn man mag die Idee, dass man schon ein Buddha, also schon „da“ ist und es nichts weiter zu tun gibt. Das macht das Leben doch viel einfacher: Offenbar muss man nicht üben! Und man muss auch nichts aufgeben. Diese Art Zen gefällt einem – eine Weile lang. Irgendwann wird es aber ziemlich langweilig, ein Buddha zu sein, und nun wendet man sich dem Tantra zu. Das beschwört natürlich sofort Visionen von Sex herauf, und so tauchen wir (natürlich nur theoretisch!) in den Yoga des Sex ein. Auf solche Weise haben westliche Buddhisten ihre Nasen jahrelang in alles Mögliche hinein gesteckt.

Trotz all dieser Schwierigkeiten – Schwierigkeiten, die viele von uns erlebt haben –, haben manche westliche Buddhisten dann doch irgendwann begonnen, wirklich Buddhismus zu üben. Als buddhistischer Lehrer sehe ich viele Menschen kommen und gehen und würde auf der Grundlage meiner eigenen Erfahrung sagen, dass – großzügig geschätzt – eine oder einer von zwanzig westlichen „Buddhisten“ es auch tatsächlich unternimmt, Buddhismus zu üben. Irgendwann dämmert es diesen Menschen, dass es nicht nur um eine Sammlung interessanter Ideen geht, nicht nur um Philosophie oder Stoff zum Nachdenken. Ihnen wird klar, dass Buddhismus etwas ist, das angewandt und sogar erlebt werden muss. Und dann beginnen sie zu üben und versuchen, Buddhismus praktisch anzuwenden. Unglücklicherweise ist die Macht der Gewohnheit und Konditionierung aber so stark, dass dieselben alten Muster, die sie aus ihrem früheren theoretischen Herangehen mitbringen, weiter bestehen bleiben, wenn sie nun versuchen, den Buddhismus zu üben. Ihre Haltung ist noch immer seicht und oberflächlich. Sie neigen immer noch dazu, nach „Rosinen“ zu picken.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gab es im Westen nur sehr wenig Buddhismus, ob in Form von Büchern oder anderer Gestalt. Heute ist die Situation anders. Wir können sogar behaupten, das Angebot an Buddhismus sei zu groß. Es gibt so viele Bücher, so viele Praktiken, so viele Lehrer und so viele Schulen – ein verwirrendes Durcheinander und eine Überfülle buddhistischer Richtungen. Mit gieriger Begeisterung greifen wir erst nach diesem, dann nach jenem. Wie Kinder im Süßwarenladen wollen wir von allem kosten. Und so sind wir im transzendenten Süßwarengeschäft des Buddhismus von all diesen fantastischen spirituellen Leckereien umgeben und grapschen erst hierhin, dann dorthin: Zen, Tantra, Theravada, Ethik, Meditation – in allen erdenklichen Spielarten. Nichtsdestotrotz kommen wir auch ein wenig voran. Der Pfad unregelmäßiger Schritte ist durchaus ein Pfad, und er erlaubt eine gewisse Erfahrung von Buddhismus.

Allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Wenn wir auf solche Weise üben – dem Pfad unregelmäßiger Schritte folgend –, stellen wir früher oder später fest, dass wir langsamer vorankommen, so als würden wir an ein unsichtbares Hindernis stoßen. Irgendwie scheinen wir zwar noch immer dem Pfad unregelmäßiger Schritte zu folgen, doch es geschieht nichts: Wir haben einen Stillstand erreicht. Um dieses unsichtbare Hindernis zu überwinden und weiteren Fortschritt machen zu können, müssen wir einen radikalen Wandel vollziehen. Dieser Wandel ist der Übergang vom Pfad unregelmäßiger Schritte zum Pfad regelmäßiger Schritte.

Der Pfad regelmäßiger Schritte

Warum ist das so? Was ist der Pfad regelmäßiger Schritte, und wie unterscheidet er sich vom Pfad unregelmäßiger Schritte? Warum hängt weiterer Fortschritt davon ab, dass wir vom einen Pfad zum anderen übergehen? Diese Fragen können wir nur beantworten, wenn wir zunächst einmal das Wesen des Pfades allgemein verstehen: Hier geht es um den Pfad vom Kreislauf weltlichen Daseins, den Buddhisten Samsara nennen, zu Nirwana (Sanskrit: *nirvana*, Pali: *nibbana*), den Pfad vom Bedingten zum Unbedingten, vom nicht erwachten Menschsein zum erwachten oder erleuchteten Menschsein eines Buddha.

Die Überlieferung teilt diesen großen Pfad in drei aufeinander folgende Abschnitte: den Abschnitt von *sila* (sprich: *schila*) oder Moral, den Abschnitt von *samadhi* oder Meditation und den Abschnitt von *prajna* (Sanskrit; Pali: *panna*. Sprich: *pranjāa* bzw. *panjāa*) oder Weisheit. Es gibt zwar auch andere Arten, den Pfad zu gliedern und noch feiner zu unterteilen, doch dieser dreifältige Pfad ist die wichtigste und grundlegendste.⁷

Schila oder Moral ist schlicht heilsam-kluges Handeln: Handeln, das sowohl uns selbst nützt und uns hilft zu wachsen und uns weiter zu entwickeln, als auch zugleich Handeln, das anderen nützt und ihnen hilft zu wachsen und sich weiter zu entwickeln. Bei *schila* geht es aber nicht um ein äußeres, von geistigen Einstellungen losgelöstes Handeln; die Gesinnung oder Geistesverfassung und die Art des Tuns, in der sich eine solche Haltung natürlicherweise ausdrückt, gehören beide dazu. Somit ist *schila* ein heilsam-kluges Handeln, das aus heilsam-klugen Geisteshaltungen erwächst oder in ihnen gründet. Vor allem sind das Geisteshaltungen von Liebe, Großzügigkeit, Frieden und Zufriedenheit. Alles, was man aus solchen heilsam-klugen Geistesverfassungen heraus oder ihretwegen tut, ist *schila*. Das ist es, was buddhistische Moral oder Ethik im Kern ausmacht: Handlungen, die Ausdruck heilsam-kluger Gesinnungen sind.⁸

Das Wort für Meditation, *samadhi*, hat viele verschiedene Bedeutungsebenen. Zunächst einmal bezieht es sich auf die Sammlung unserer zerstreuten Energien, die in einem einzigen Brennpunkt gebündelt werden. Die meiste Zeit über sind unsere Kräfte zersplittert und streben in verschiedene Richtungen. Sie sind nicht vereint oder integriert. Zunächst einmal müssen wir sie integrieren. Das heißt indes nicht, dass man sich gewaltsam auf einen bestimmten Punkt konzentriert. Vielmehr führt man all seine Energien, die bewussten wie die unbewussten, zusammen und bringt sie in natürlicher und spontaner Weise in Einklang. Konzentration in diesem Sinn der vollständigen Vereinigung der eigenen psycho-spirituellen Kräfte ist die erste Stufe oder Ebene von *samadhi*.

Weiter besteht *samadhi* im Erleben fortschreitend höherer Bewusstseinszustände – Erfahrungen, die sich bis in überbewusste Zustände erstrecken, die man *dhyana* (Sanskrit; Pali: *jhana* – sprich: *dschana*) nennt. In diesen überbewussten Zuständen transzendieren wir den

⁷ Siehe auch: Sangharakshita, *Buddhadharma – Auf den Spuren des Transzendenten*, Essen 1999, S. 239ff.

⁸ Siehe hierzu Sangharakshita, *The Priceless Jewel*, Glasgow 1993, darin das Kapitel „Aspects of Buddhist Morality“.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Körper und schließlich auch den Geist im Sinne diskursiven Denkens. Überdies erleben wir Glückseligkeit, inneren Frieden, Freude und Ekstase. Auf dieser Stufe erfährt man aber noch keine transzendente Einsicht, denn man befindet sich weiterhin in Samsara, im Bereich weltlicher Erfahrung.

Außerdem umfasst *samadhi* die Entwicklung außergewöhnlicher – wenngleich keineswegs „übernatürlicher“ – Geisteskräfte wie Telepathie, Hellsehen und Hellhören sowie die Erinnerung an frühere Leben: allesamt Vermögen, die manchmal ganz natürlich und spontan im Lauf von Meditation auftauchen.⁹

Prajna oder Weisheit ist direkte Einsicht in Wahrheit oder Realität im höchsten Sinn. Anfangs ist eine solche direkte Einsicht in, beziehungsweise die persönliche Berührung mit, Realität nur flüchtig, so wie ein plötzlicher Blitz, der in einer finsternen Nacht die Landschaft für einen kurzen Moment erhellt. Wenn die Einsichtsblitze häufiger und dann zu einer kontinuierlichen Folge werden, werden sie schließlich zu einem beständigen Lichtstrahl, der in die Tiefen der Realität (gewissermaßen) einzudringen vermag. In ihrer voll entwickelten Form nennt man diese Weisheit oder Einsicht *bodhi*, Erwachen oder Erleuchtung. Auf dieser Stufe ist es aber angemessen, sie nicht nur mit erkenntnisbezogenen Begriffen, sondern auch als Liebe und Mitgefühl zu umschreiben, oder genauer: als die transzendente Entsprechung jener Emotionen, die man gewöhnlich „Liebe“ und „Mitgefühl“ nennt.

Die Gliederung des Pfades in diese drei Abschnitte ist nicht willkürlich. Es gibt dabei aber keine äußerlichen Markierungen, sondern die Abschnitte sind im Pfad selber angelegt und stehen für die natürlichen Stufen des spirituellen und transzendenten Wachsens individueller Menschen. Insofern ähneln sie dem Wachsen einer Blume. Anfangs gibt es einen Samen, und daraus sprießt ein kleiner Trieb; der Trieb wächst zu einem Stiel heran, an dem sich Blätter und schließlich Knospen und Blüten bilden. Natürlich dürfen wir einen solchen Vergleich nicht zu weit treiben. Das Wachstum einer Pflanze verläuft unbewusst. Eine Blume muss sich nicht entscheiden, ob sie wachsen will oder nicht; die Natur „entscheidet“ für sie. Bei Menschen indes ist spirituelle Entwicklung ein bewusstes, absichtsvolles Geschehen, und es kann auch gar nicht anders sein. Um weiter zu wachsen, muss jede und jeder von uns sich individuell und persönlich bemühen, wenn es dabei auch nicht um einseitiges, egoistisches Wollen geht, sondern um Wachstum und Entwicklung unseres ganzen Seins. Man kann spirituelle Entwicklung auch mit dem Bau eines mehrstöckigen Hauses vergleichen. Zuerst legen wir das Fundament, darauf errichten wir das Erdgeschoss, dann das erste Stockwerk und vielleicht weitere Stockwerke bis hinauf zum Dach. Diese Reihenfolge, die von der Natur eines solchen Bauwerks bestimmt wird, ist nicht umkehrbar.

Viele verschiedene Lehren in der buddhistischen Überlieferung entsprechen jeweils verschiedenen Abschnitten des Pfades und der transzendenten Entwicklung. Wer den Buddhadharma, die Buddhalehre, übt, sollte jene Lehren üben, die der Entwicklungsstufe

⁹ Ausführlicher in: Sangharakshita, *Sehen, wie die Dinge sind*, Essen 2000, Kap. VIII, sowie *Erleuchtung. Eine Begegnung mit den Idealen und Methoden des Buddhismus*, Essen 1992, S. 27ff.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

entsprechen, die man tatsächlich erreicht hat, und dies nicht bloß in Gedanken oder theoretisch, sondern als ganzer Mensch. Das ist die überlieferte oder wenigstens die vorherrschende überlieferte Methode.

Wir beginnen mit der Übung von Moral: Wir befolgen die Vorsätze und werden innerlich wie auch äußerlich zu rundum ethischen Individuen. Das allein kann viele Jahre dauern. Erst wenn unsere ethische Individualität recht gut gefestigt ist, nehmen wir die Übung meditativer, konzentrativer Sammlung auf: Wir lernen, den rastlos schweifenden Geist zu zähmen und uns nach Belieben für lange Zeit auf unterschiedlichste Gegenstände zu sammeln. Das mag einige weitere Jahre erfordern. Danach beginnen wir allmählich, die Bewusstseinssebene anzuheben: Wir erleben das erste *dhyana*, das zweite *dhyana* und so weiter und üben uns schrittweise darin, sie nicht nur zu berühren, sondern lange in ihnen zu verweilen. Schließlich, vielleicht nach vielen Jahren der Bemühung, heben wir den geläuterten und gesammelten, den verfeinerten und erhabenen Geist mitsamt den vereinten Kräften unseres Daseins auf die Stufe der Kontemplation von Realität selber. So verläuft der Pfad regelmäßiger Schritte.

Fortschritte auf dem Pfad regelmäßiger Schritte ergeben sich systematisch. Man festigt einen früheren Pfadabschnitt, ehe man zum nächsten, höheren, weitergeht. Auf dem Pfad unregelmäßiger Schritte tut man das hingegen nicht. Dort setzt man mit einer mehr oder minder ausgeklügelten, theoretischen Vorstellung über Buddhismus oder den Pfad an – und das heißt, mit einer verwirrten und unvollständigen Vorstellung – und so nimmt man die Übung auf. Im Westen tut man das häufig ohne Lehrer. Man beginnt also nicht mit der Übung jener Lehren, die der eigenen Entwicklungsstufe entsprechen, und gewöhnlich wüsste man auch gar nicht, welche das wären: Man beginnt die Übung vielmehr mit dem, was einen anspricht, vielleicht auch mit dem, was der eigenen Eitelkeit schmeichelt.

So beginnt man vielleicht mit der Übung „Vollkommenheit der Weisheit“ (Sanskrit: *prajna-paramita*). Nun ist es aber auch für blutige Anfänger nicht ganz unmöglich, die „Vollkommenheit der Weisheit“ zu üben. Schließlich liegt der Keim der Buddhaschaft schon in uns, wie tief er auch verborgen sein mag. Tief in uns gibt es eine Verwandtschaft mit der Vollendung von Weisheit, und deshalb ist es sogar für Anfänger nicht ausgeschlossen, die Übung der Vollkommenheit der Weisheit auf der Basis eines bloß theoretischen Verständnisses aufzunehmen. Bis zu einem gewissen, eher niederen Grad kann man damit durchaus erfolgreich sein. Mit bloßer Willenskraft mag es gelingen, sich selbst für einen Moment auf einer Konzentrationsstufe zu halten, auf der man einen flüchtigen Schimmer von der Vollendung der Weisheit und sogar von Leerheit (Sanskrit: *sunyata*; Pali: *sunnata* – sprich: *schunjata* bzw. *sunyata*) erfährt. Man wird das aber nicht aufrechterhalten können. Man wird abrutschen, man wird absinken, hinabfallen und sogar eine Gegenreaktion erleben: eine Reaktion des eigenen Seins und Bewusstseins als ganzem, denn dieses ist schlicht und einfach noch nicht auf dieser Stufe und daher nicht bereit zur Vollkommenheit von Weisheit.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Deshalb muss man nun zurückgehen, Meditation üben und höhere Stufen von Bewusstheit entwickeln. Auf diese Weise kann man eine feste Basis für die Übung der Vollkommenheit von Weisheit schaffen. Wenn man das getan hat, kann man erneut voran gehen.

Zurückgehen, um vorwärts zu gehen

Dem Pfad unregelmäßiger Schritte zu folgen, geht somit meist mit einem Versuch einher, spirituelle Entwicklung zu erzwingen. Das ist, als würde man versuchen, eine Pflanze zum Wachsen zu bringen, indem man die verschlossenen Knospen gewaltsam mit den Fingern öffnet, oder als würde man das höchste Stockwerk eines Hauses vor den Grundmauern errichten. Früher oder später entdecken wir, dass das nicht geht. Der Versuch, die Knospen gewaltsam zu öffnen, ist sinnlos; wir müssen die Wurzeln wässern. Der Versuch, zuerst das oberste Stockwerk zu bauen, ist zwecklos; wir müssen das Fundament stärken. Die Blume, die man als Buddhist oder Buddhistin blühen sehen möchte, ist der tausendblättrige Lotos selber (der Lotos, der nur mit der Entwicklung von Einsicht aufblüht). Dazu brauchen wir sehr viel Wasser. Der Turm, den wir errichten wollen, ist der Turm, der bis in den Himmel ragt. Dafür brauchen wir ein stabiles Fundament.

Ganz grundsätzlich kann man es so sagen: Ein höherer Abschnitt des Pfades lässt sich nicht vollständig und nicht einmal in bescheidenem Umfang entwickeln, bevor ein früherer Abschnitt des Pfades vollständig entwickelt worden ist. Das ist das Grundprinzip. Wenn wir die höhere Stufe oder Ebene mit einer gewissen Stärke und Kontinuität erfahren wollen, müssen wir zunächst die niedrigere Stufe vervollkommen. Nur auf dieser Grundlage lässt sich die höhere Stufe errichten. Deshalb müssen wir früher oder später vom Pfad unregelmäßiger Schritte zum Pfad regelmäßiger Schritte übergehen. Wir müssen zurückgehen, um vorwärts zu gehen.

Wie weit müssen wir aber zurückgehen? Man könnte sagen: „Zurück zur Moral.“ Diese Losung hört man heutzutage recht oft. Man könnte auch sagen: „Zurück zu den „frühesten buddhistischen Schulen“. Tatsächlich müssen wir aber noch weiter zurückgehen. Wir müssen zu etwas Wesentlicherem und Grundlegenderem als Moral zurückgehen, zu etwas noch Wesentlicherem und Grundlegenderem als dem frühen Buddhismus. Wir müssen zu den Drei Juwelen zurückgehen. Wir müssen gewissermaßen auf die Knie fallen, Zuflucht nehmen und sprechen: „*Buddham saranam gacchami, dhammam saranam gacchami, sangham saranam gacchami*. Zum Buddha nehme ich Zuflucht, zum Dharma nehme ich Zuflucht, zum Sangha nehme ich Zuflucht.“ Hier fängt der Buddhismus wirklich an. Das ist die Wurzel, das Fundament, der Grundstein unseres spirituellen Lebens. So beginnen wir wirklich den Pfad zu üben: indem wir Zuflucht nehmen.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

2.3 Was wissen wir wirklich?

Wir müssen den Wert des Schweigens erkennen, und zwar nicht nur Schweigen der Rede, sondern auch des Denkens, des Geistes.

Wir sagen, wir wüssten dies und das. Was aber meinen wir damit eigentlich? Sicherlich meinen wir, dass wir es irgendwo gelesen oder davon gehört oder es im Fernsehen gesehen haben. Wir haben nur sehr wenig direktes Wissen. Das meiste basiert auf Hörensagen, auf Information aus zweiter, dritter oder gar zehnter Hand, auf Mutmaßung oder Tratsch. Wir meinen beispielsweise zu wissen, was in der Welt im Großen und Ganzen vor sich geht, was in fernen Ländern passiert. Woher aber beziehen wir dieses „Wissen“? Aus Wörtern und Buchstaben, Fernsehen und Zeitungen, aus Gesprächsfetzen, die wir in der Bahn auf-schnappen, zufälligen Bemerkungen auf einer Party. Ach, wie abhängig sind wir doch! Der Gedanke ist entsetzlich, doch ohne die Massenmedien „wüssten“ wir sehr wenig über das, was in der Welt vor sich geht. Wir hätten weniger Gedanken, weniger Ideen. Wir wären mental weniger vollgestopft und könnten uns besser auf das Naheliegende konzentrieren. Wir könnten intensiver leben. Vielleicht wären wir auch realitätsnäher.

So war es natürlich zur Zeit unserer Vorfahren in alten Zeiten, und so ist es auch heute noch für viele Menschen in den „nicht entwickelten“ Ländern. Verglichen mit uns wussten unsere Ahnen kaum, was in der großen weiten Welt jenseits der Dorf- oder Stadttore vor sich ging. Aus der fernen Hauptstadt hörte man vage Gerüchte, und das war es gewöhnlich auch schon. Manchmal sah man natürlich Kriegsheere auf dem Durchmarsch und gelegentlich auch von Feuer und Schwert vernichtete Armeen, aber trotz der Trommeln und fliegenden Fahnen verstand das einfache Volk nicht, worum es in dem Krieg ging oder wer gegen wen kämpfte. Die Männer wurden mitunter eingezogen, doch im Übrigen floss der Strom des Lebens, wenn man einmal von Naturkatastrophen absah, beschaulich und ungestört von einem Jahr zum anderen, von einer Generation zur nächsten. Ich will die Vergangenheit nicht schönfärben. Ich will nur deutlich machen, wie sehr unser Wissen auf Wörtern und Buchstaben und wie wenig es auf direkter, persönlicher Erfahrung beruht. Ich möchte auch darauf hinweisen, dass diese Abhängigkeit heutzutage sowohl relativ als auch absolut gesehen stärker ist als je zuvor in der Geschichte.

Das gilt auf allen Gebieten. Wählen Sie irgendein Thema, von dem Sie glauben, dass Sie es „kennen“, vielleicht Botanik, Kunstgeschichte oder irgendeinen Wissenszweig von A wie Astronomie bis Z wie Zoologie. Der bei Weitem größte Teil Ihres Wissens auf diesem Gebiet, wenn nicht gar alles, ist Wissen aus zweiter Hand. Kaum etwas ist originäres Wissen, das Ergebnis eigenen unabhängigen Denkens und Forschens. Wir haben einen großen Wissensvorrat aus der Vergangenheit geerbt, und größtenteils gehen wir durchs Leben, ohne auch nur ein einziges eigenes Körnchen hinzuzufügen. Originalität kommt uns als Vorrecht der Genies vor.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Im alltäglichen Leben mag das zwar bedauerlich sein, aber es tut nicht viel zur Sache. Wir kommen schon irgendwie klar. Aus buddhistischer Sicht hingegen – zumal aus Sicht des Zen – ist es wichtig zu erkennen, was tatsächlich geschieht. Vielleicht interessiert Sie folgendes Experiment: Legen Sie jetzt, wo immer Sie sich gerade befinden, Ihre Hände zusammen, senken Sie den Blick oder schließen Sie die Augen, wie Sie es zum Meditieren tun würden. Vergessen Sie alles, was Sie je aus Büchern, Zeitungen, Zeitschriften, Radio, Fernsehen und der Werbung gelernt haben. Vergessen Sie auch alle Vorträge, Belehrungen und Diskussionen. Wie viel Wissen bleibt noch übrig? Die Antwort dürfte sein: äußerst wenig. Wenn wir ein solches Experiment regelmäßig durchführen würden, wäre die Erfahrung höchst lehrreich. Wir würden erkennen, wie wenig wir tatsächlich wissen. Zu wissen, dass wir nicht wissen, ist der Anfang von Weisheit.

Gehen wir nun von dieser allgemeinen Abhängigkeit weiter zur speziellen Abhängigkeit von Wörtern und Buchstaben hinsichtlich spiritueller Fragen. Nehmen wir an, wir hätten gewisse religiöse Kenntnisse. Wir wissen etwas über Buddhismus, manches über die Vier Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfältigen Pfad, über Karma und Wiedergeburt, Nirwana und bedingtes Entstehen; über Leerheit, Bodhisattvas und das Reine Land. Das ist doch schon eine ganze Menge! Wir wissen sogar etwas über Zen. Aber woher kommt dieses ganze Wissen? Aus Büchern und Vorträgen. Wir haben es letztendlich aus Schriften, die aus Wörtern und Buchstaben bestehen. Auch unser Wissen über Buddhismus beruht somit auf Wörtern und Buchstaben. Es stammt aus zweiter Hand und gründet nicht in direktem, persönlichen Erleben und Wahrnehmen.

Führen wir nun ein weiteres Experiment durch. Diesmal legen wir alles Wissen über Buddhismus beiseite, das auf Wörtern und Buchstaben beruht, also alles, das wir nicht selbst erfahren und verifiziert haben. Vermutlich müssen wir da eine ganze Menge beiseite legen. Wissen Sie jetzt noch, was Nirwana ist? Wie steht es mit Leerheit? Wenn nötig, tun Sie auch das zur Seite. Wie viel Wissen bleibt am Ende des Experiments übrig? Vielleicht gar nichts.

Glauben Sie aber nun bitte nicht, Sie hätten damit irgend etwas verloren. Ganz im Gegenteil! Sie haben viel gewonnen. Im Zen geht es einzig und allein darum, den lebendigen Geist des Buddhismus zu erfahren und ihn zu übermitteln. Darüber hinaus zählt nichts. Nichts darf den Weg verstellen. Das ist es, was Zen so schonungslos macht. Zen zögert nicht, heilige Buddha-Bildnisse zu verbrennen und heilige Schriften zu zerreißen, wenn sie im Wege stehen. Was aber steht mehr im Weg als alles andere? Was ist es, das uns am meisten daran hindert, ein wahres Wissen über Buddhismus zu erlangen, ein Wissen, das auf eigenem Erleben beruht? Das größte Hindernis ist zweifellos der Gedanke, wir wüssten schon. Solange dieses Hindernis nicht weggeräumt ist, ist auch kein Fortschritt möglich. Das ist, mehr als alles andere, der Anfang von Weisheit. Es ist auch der Anfang des Erwachens, der Anfang des Fortschritts: wissen, dass wir nicht wissen.

Solches Wissen schließt ein, zu unterscheiden, was wir aus zweiter Hand, aus den Schriften, und was wir aus eigener Erfahrung wissen. Das ist im Zen gemeint, wenn es heißt,

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

man dürfe diese beiden Arten von Wissen nicht verwechseln. Wenn wir sie verwechseln, ist kein spiritueller Fortschritt möglich. Bedauerlicherweise aber machen wir uns ständig dieser Verwechslung schuldig. Sie ist nämlich genau genommen Bestandteil unserer allgemeinen psychischen Konditionierung. Zunächst versäumen wir, Gedanken von Dingen zu unterscheiden, und dann versäumen wir es, Worte von Gedanken zu unterscheiden. Wenn wir ein Ding benennen können, meinen wir, wir hätten es verstanden. Nehmen wir beispielsweise „Nirwana“. Das ist letztlich ein spirituelles Prinzip, eine transzendente Realität, und man kann auf verschiedene Weisen darüber nachdenken. Man kann es sich zum Beispiel als völliges Schwinden jedweden Verlangens vorstellen. Weil wir verstehen, was die Worte „Schwinden jedweden Verlangens“ bedeuten, glauben wir, wir wüssten nun, was Nirwana ist. Wenn wir dann in irgendeinem nicht-buddhistischen Werk auf die Vorstellung der Freiheit vom Verlangen stoßen, rufen wir gleich triumphierend aus: „Klar, Nirwana!“ Erneut kleben wir das Etikett auf. Wir meinen zu wissen, dass der Zustand der Freiheit von Verlangen, der in dem nicht-buddhistischen Werk erwähnt wird, und das buddhistische Nirwana ein und dasselbe sind. Eigentlich haben wir damit aber nur Wörter und Gedanken gleichgesetzt. Wir befassen uns gar nicht direkt mit Dingen und mit Realem. Wenn es hoch kommt, befassen wir uns mit Gedanken über Dinge, häufiger aber nur mit Wörtern.

Diese Art des Konzeptionalisierens und Verbalisierens ist im Westen nur zu verbreitet. Die Menschen reden viel zu viel. Wo immer möglich, wollen sie ihren Erfahrungen vorgefertigte Etiketten anheften. Es ist, als seien sie unfähig, die Schönheit einer Blume zu genießen, solange sie sie botanisch nicht korrekt klassifiziert und mit ihren lateinischen Namen versehen haben. Wir müssen den Wert des Schweigens erkennen, und zwar nicht nur Schweigen der Rede, sondern auch des Denkens, des Geistes.

In diesem Zusammenhang kommt mir eine Anekdote in den Sinn, die mir ein indischer Freund, ein älterer Ordensbruder, vor vielen Jahren erzählte. Er hatte einige Jahre zuvor Deutschland besucht und Vorträge über Buddhismus gehalten. Eines Morgens war eine deutsche Buddhistin zu ihm gekommen. Da er gerade einen Brief schrieb, der zur Post sollte, bat er sie, im Nebenraum zu warten. Er hatte kaum ein paar Minuten geschrieben, als die Tür aufgerissen wurde und die Frau rief: „Ich werde noch verrückt, wenn ich noch länger hier bleibe. Hier gibt es ja niemand, mit dem ich reden kann!“ Als mein Freund ans Ende der Geschichte kam, hob er die Hände in gespielter Verzweiflung: „Wie soll man unter solchen Leuten Buddhismus verbreiten!“ Natürlich gibt es solche Leute in allen Ländern, im Osten wie im Westen.

Es gibt manche Dinge, die man erfahren und auch gedanklich sowie mit Worten beschreiben kann. Andere hingegen kann man zwar erfahren, doch sie übersteigen Denken und Sprechen. Man kann bestenfalls darauf hinweisen, sie nahelegen oder andeuten. Von solcher Art sind auch die Wahrheiten oder Aspekte der Realität, über die wir mit Begriffen wie „Erleuchtung“, „Nirwana“ oder „Buddhaschaft“ sprechen. Alle diese Begriffe werden nur in einem vorläufigen Sinn benutzt. Sie vermitteln ein gewisses Maß praktischer Anlei-

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

tung, eine ungefähre Vorstellung, in welche Richtung wir schauen sollen, wohin wir uns in unserer spirituellen Bestrebung wenden sollen, doch das alles ist nur beschränkt gültig. Sie definieren nicht wirklich das Ziel. Wenn wir sie verwenden, sagen wir daher im absoluten Sinn gar nichts. Deshalb erklärt der Buddha im *Lankavatara-Sutra*, er habe von der Nacht seiner höchsten Erleuchtung bis zur Nacht seines endgültigen Hinscheidens kein einziges Wort geäußert. Zwischen diesen beiden Ereignissen lagen fünfundvierzig Jahre unermüdlicher Dharmalehrtätigkeit. Während dieser Zeit lehrte der Buddha Tausende, vielleicht Hunderttausende von Menschen. Es gab kaum einen Tag, an dem er keine Belehrung gab, Gespräche führte, Fragen beantwortete. In Wahrheit aber war nichts gesagt worden, denn über Realität lässt sich nichts sagen. Alle seine Worte waren nur Hinweise auf das, was jenseits von Worten liegt. Der buddhistische Dichter Asvaghosa drückte es so aus: „Wir verwenden Worte um frei von Worten zu werden, bis wir die reine wortlose Essenz erreichen.“

2.4 Reaktiver Geist und schöpferischer Geist

Der schöpferische Geist liebt, wo es keinen Anlass zu lieben gibt, er ist glücklich, wo es keinen Anlass zu Glückseligkeit gibt, er ist schöpferisch, wo Kreativität unmöglich erscheint, und so „baut er einen Himmel in der Hölle der Verzweiflung.“

Aus einer Vogelperspektive betrachtet kann man in der Welt zahlreiche spirituelle Überlieferungen entdecken. Manche von ihnen sind sehr alt, und sie kommen mit der Autorität und dem Ruhm dessen zu uns, was es schon lange gibt. Andere sind eher jüngeren Ursprungs. Während einige sich im Lauf der Jahrhunderte zu religiösen Kulturen mit zahllosen Anhängern ausgeformt haben, blieben andere eher so etwas wie Philosophien mit nur wenigen Zugeständnissen an die Vorlieben und Bedürfnisse der Allgemeinheit. Jede dieser Überlieferungen hat ihr eigenes System, das heißt: ihre besondere Einbindung oder ihr Gewebe von Vorstellungen und Idealen, Überzeugungen und Bräuchen, wie auch ihren ganz besonderen Ausgangspunkt im Denken oder Erleben, aus dem heraus sich das System entfaltet. Dieser Ausgangspunkt gibt uns den „goldenen Faden“, mit dem wir, wenn wir ihn zum Knäuel des gesamten Systems aufwickeln, zur „Himmelstür, gebaut in Jerusalems Wall“¹⁰ der jeweiligen Tradition finden werden.

Wie die übrigen Überlieferungen, so hat auch der Buddhismus sein eigenes System und seinen besonderen Ausgangspunkt. Das System des Buddhismus ist das, was man Dharma nennt, ein Sanskrit-Begriff (Pali: *dhamma*), der in diesem Zusammenhang „Lehre“ oder „Doktrin“ bedeutet und sämtliche Einsichten und Erfahrungen in sich fasst, die dem Gewinn von Erleuchtung oder Buddhaschaft dienlich sind. Sein Ausgangspunkt ist der Geist.

¹⁰ "It will let you in at Heaven's Gate / Built in Jerusalem's Wall." William Blake, Jerusalem, Bild 77 mit dem Titel „To the Christians“.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Dass der Geist und nicht irgendetwas anderes den Ausgangspunkt bildet, können wir mit zwei Zitaten aus Quellen veranschaulichen, die man gelegentlich für die beiden gegensätzlichen, wenn nicht gar einander ausschließenden Entwicklungen auf dem ganzen Gebiet des Buddhismus hält: Theravada und Zen. In den ersten beiden Strophen des *Dhammapada*, einer alten Sammlung aphoristischer Verse, die zum Pali-Kanon der Theravadins gehört, heißt es:

Den Erfahrungen geht Geist voraus, sie sind geistgeführt und geisterzeugt. Spricht oder handelt man mit unreinem Geist, dann folgt darauf Leiden, so wie das Rad dem Huf des Ochsens folgt (der den Karren zieht).

Den Erfahrungen geht Geist voraus, sie sind geistgeführt und geisterzeugt. Spricht oder handelt man mit reinem Geist, dann folgt darauf Glück, so wie ein Schatten, der nie fortgeht.¹¹

Vielleicht noch entschiedener drückt es ein Vers der Zen-Überlieferung aus, der im China der Tang-Dynastie verbreitet wurde. Die Zen-Überlieferung nimmt für sich in Anspruch, die innerste Essenz des spirituellen Erlebens des Buddha von einer Schülergeneration an die nächste zu übermitteln:

Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,

Unabhängig von Wort und Schriftzeichen:

Direkt zum Geist zeigend.

Die eigene Natur schauend und Buddhaschaft verwirklichend.¹²

Stellvertretend für viele andere Belege, die man ebenfalls angeben könnte, machen diese Zitate klar, dass der Ausgangspunkt des Buddhismus nicht außerhalb von uns selbst liegt. In der Sprache des westlichen Denkens: Er ist nicht objektiv, sondern subjektiv. Ausgangspunkt ist der Geist.

Was aber meinen wir mit „Geist“? In den *Dhammapada-Versen* ist das ursprüngliche Pali-Wort *mano*, in der chinesischen Zen-Strophe ist es *xin*. Beide Begriffe entsprechen dem Sanskrit- und Pali-Wort *citta*. Weil sie mit dem deutschen Wort „Geist“ (englisch: *mind*) durchaus angemessen übertragen werden können, müssen wir sie nicht etymologisch erfor-schen und können sofort zum Kern unseres Themas vordringen.

Zunächst einmal: Der Geist ist von zweierlei Art. Einerseits gibt es Absoluten Geist, andererseits relativen Geist. Mit „Absolutem Geist“ ist jenes unendliche, kosmische oder transzendente Gewahrsein gemeint, in dessen reinem, zeitlosem Fließen die Subjekt-Objekt-Polarität, wie wir sie gewöhnlich erfahren, für immer aufgelöst ist. Für „Geist“ in dieser erhabenen Bedeutung verwendet der Buddhismus je nach Zusammenhang verschiedene

11 Dhammapada, übersetzt von Sangharakshita. Windhorse Publications, Birmingham 2001, S. 13. Vgl. auch: Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit. Palitext, wörtliche metrische Übersetzung und Kommentar zu der ältesten buddhistischen Spruchsammlung von Nyanatiloka Mahathera. Jhana-Verlag Uttenbühl 1999, S. 17ff.

12 Vgl. auch Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Francke-Verlag, Bern und München 1985, Band I: Indien und China. S. 83.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Ausdrücke, deren jeder eine eigene Schattierung hat. Besonders bekannt sind Ausdrücke wie der „Eine Geist“, das „Unbedingte“, „Buddha-Natur“ und „Leerheit“. In der neutraleren Sprache der Philosophie ist Absoluter Geist dasselbe wie „Realität“: die Verwirklichung des Absoluten Geistes durch Auflösung der Subjekt-Objekt-Spaltung, das Erwachen in die Realität aus dem Traum des weltlichen Daseins. Das ist es, was Erleuchtung ausmacht, und der Gewinn von Erleuchtung ist natürlich das letztendliche Ziel des Buddhismus.

Mit „relativem Geist“ meint man den im Rahmen der Subjekt-Objekt-Spaltung wirkenden individuellen Geist oder das individuelle Bewusstsein. Es ist dieser Geist, mit dem wir uns nun befassen werden. Wie es für Geist im Allgemeinen gilt, so ist auch der relative Geist, beziehungsweise das relative Bewusstsein, von zweierlei Art: reaktiv oder schöpferisch. Obwohl dies keine überlieferten buddhistischen Ausdrücke sind, mit denen wir Fachbegriffe aus einer kanonischen Sprache übersetzen, scheinen sie doch den Sinn der Lehre des Buddha gut zu vermitteln. Jedenfalls ist die Unterscheidung, für die sie stehen, nicht nur im System des Buddhismus von grundlegender Bedeutung, sondern ganz allgemein im spirituellen Leben und sogar im gesamten Projekt menschlicher Evolution. Der Übergang vom „Reaktiven“ zum „Schöpferischen“ markiert tatsächlich den Beginn des spirituellen Lebens. Er ist eine Umkehr oder Bekehrung in der wahren Bedeutung dieses Wortes.

Was also meine ich, wenn ich vom „reaktiven“ und vom „schöpferischen Geist“ spreche? Zunächst einmal sollten wir nicht glauben, es gäbe buchstäblich zwei relative „Geiste“, einen reaktiven und einen schöpferischen. Vielmehr geht es hier um zwei Arten, in denen der relative Geist oder das individuelle Bewusstsein funktionieren kann. Er kann auf reaktive oder auf schöpferische Weise tätig sein. Wenn der Geist reaktiv funktioniert, nenne ich ihn den „reaktiven Geist“; wenn er auf schöpferische Weise wirkt, „schöpferischen Geist“. Es gibt aber nur einen relativen Geist.

Reaktiver Geist

Mit „reaktiver Geist“ meine ich den gewöhnlichen Geist des alltäglichen Lebens, jene Art von Bewusstsein, das die meisten Menschen die meiste Zeit über benutzen, oder, genauer, jene Art Geist, der sie benutzt. In Extremfällen funktioniert der reaktive Geist unentwegt, während der schöpferische Geist ganz außer Kraft gesetzt ist. Menschen dieses Typs werden geboren, leben und sterben wie Tiere. Obgleich sie Menschengestalt haben, sind sie nicht wahrhaft menschliche Wesen. Statt eine abstrakte Definition des reaktiven Geistes zu geben, möchte ich versuchen, sein Wesen zu erfassen, indem ich einige seiner tatsächlichen Merkmale untersuche.

Zunächst einmal ist der reaktive Geist ein re-aktiver Geist. Letztlich agiert er nicht, sondern er re-agierte. Er wirkt nicht spontan aus innerem Reichtum und Überfluss heraus, sondern bedarf eines äußeren Reizes, um in Gang zu kommen. Gewöhnlich kommen solche Reize durch die fünf Sinne. Wir gehen die Straße entlang; eine Anzeige fällt uns ins Auge.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Ihre leuchtenden Farben und die fette Schrift sprechen uns direkt an. Vielleicht ist es eine Anzeige für eine bestimmte Zigarettensorte, für eine Automarke oder Ferien an den sonnenüberfluteten Stränden eines fernen Urlaubsorts. Was immer die angepriesenen Waren oder Dienstleistungen auch sein mögen, unsere Aufmerksamkeit ist geweckt und gebannt. Schon gehen wir hin und tun das, wozu die Anzeige uns veranlassen sollte. Vielleicht nehmen wir uns auch nur vor, es zu tun, oder wir gehen mit der unbewussten Bereitschaft weiter, es dann zu tun, wenn die Umstände es erlauben. Wir haben nicht agiert, sondern wir sind aktiviert worden. Wir haben re-agierte.

Der reaktive Geist ist daher der abhängige Geist. Er ist auf solche Weise von seinen Objekten (zum Beispiel der Anzeige) bedingt, dass er nicht nur von ihnen abhängt, sondern sogar von ihnen determiniert wird. Der reaktive Geist ist nicht frei.

Weil er abhängig ist, funktioniert der reaktive Geist überdies ganz mechanisch. Deshalb kann man ihn durchaus treffend als „Münzautomaten-Geist“ beschreiben. Wenn Sie oben eine Münze einwerfen, kommt unten eine Packung heraus. Fast genau so kann man den reaktiven Geist mit einer bestimmten Situation oder einer Erfahrung konfrontieren, und er wird automatisch auf mechanische und deshalb vorhersagbare Weise reagieren. Nicht nur unser Verhalten, sondern auch ein Großteil unseres „Denkens“ folgt diesem Muster. Ob auf den Gebieten der Politik, Literatur und Religion oder in unseren alltäglichen Belangen – die Meinungen, die wir so fest und überzeugt vertreten, sind nur sehr selten Ergebnisse bewussten Nachdenkens und persönlicher Bemühung, zur Wahrheit vorzudringen. Unsere Ideen sind kaum je unsere eigenen. Nur zu oft wurden sie uns aus äußeren Quellen eingeflößt, ob aus Büchern, Zeitungen oder Unterhaltungen, und wir haben sie auf passive und gedankenlose Weise angenommen oder eher empfangen. Wenn der passende Reiz eintritt, reproduzieren wir automatisch das, womit unser System gefüttert worden ist, und es ist diese rein mechanische Reaktion, die als Meinungsäußerung durchgeht.

Ein wahrhaft ursprüngliches Denken über irgendein Thema ist in der Tat äußerst selten, wobei „ursprünglich“ (englisch: *original*) nicht notwendigerweise „anders“ bedeutet, sondern eher das, was man aus seinen eigenen, inneren Quellen heraus unabhängig davon erschafft, ob es mit etwas zuvor von anderen Erschaffenem übereinstimmt oder nicht. Natürlich versuchen manche Leute anders zu sein. Das aber ist oft vielleicht nur eine subtile Art von Abhängigkeit, denn indem sie sich bemühen anders zu sein, werden diese Menschen dennoch durch ein Objekt determiniert: nämlich das oder den, wovon sie sich zu unterscheiden versuchen. Noch immer re-agieren sie, anstatt wirklich zu agieren.

Der reaktive Geist funktioniert nicht nur in abhängiger und mechanischer Weise, sondern auch repetitiv: Er neigt zur Wiederholung. Weil er von Bedürfnissen, derer er sich kaum gewahr ist, gewissermaßen „programmiert“ worden ist, reagiert er mehr oder weniger gleichartig auf gleiche Reize und führt daher wie eine Maschine immer wieder dieselben Operationen aus. Aufgrund dieser Eigentümlichkeit des reaktiven Geistes wird das ganze „menschliche“ Leben zu einer Angelegenheit fester, eingeschliffener Gewohnheiten in ei-

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

ner Welt regelmäßiger Routinen. Und je älter wir werden, desto stärker wird unser passiver Widerstand gegen jegliche Veränderung. Lieber vertiefen wir die alten Fahrspuren, als dass wir einen neuen Weg einschlagen würden. Wenn wir nicht aufpassen, wird sogar unser religiöses oder spirituelles Leben in diese allumfassende Routine aufgesogen und zum Teil des Schemas, des mechanischen Räderwerks unseres Daseins. Der sonntägliche Gottesdienst oder die wöchentliche Meditation werden zusammen mit dem Gang ins Kino oder Fitnessstudio, dem jährlichen Urlaub an der Küste und der gelegentlichen Safttour zu starren Bezugspunkten des Lebens: Sie werden zu Bojen, die eine Fahrinne durch die gefährlichen Gewässer der Freiheit markieren.

Vor allem aber ist der reaktive Geist nicht gewahr. Was immer er auch tut, er macht es ohne wirklich zu wissen, was er gerade tut. Bildlich gesprochen liegt der reaktive Geist im Schlaf. Man kann daher die Menschen, in denen er vorherrscht, als schlafend statt als wach bezeichnen. In einer Art Schlafzustand dösen sie durchs Leben; quasi schlafend essen, trinken, reden, arbeiten, spielen, wählen und lieben sie; und im Schlafzustand lesen sie auch Bücher über Buddhismus und versuchen zu meditieren. Wie Schlafwandler, die mit weit geöffneten Augen umher spazieren, sehen sie nur so aus, als seien sie wach.

Einige Menschen schlafen in der Tat so fest, dass man sie trotz all ihrer scheinbaren Aktivität zutreffender als tot beschreiben könnte. Ihre Bewegungen gleichen eher denen einer Marionette oder eines Roboters mit eingeschalteten Steuerfunktionen als denen eines sich selbst gewahren Menschen. Und mit genau dieser Erkenntnis – wenn wir uns unserer bisherigen Unbewusstheit bewusst werden, wenn wir zur Einsicht aufwachen, dass wir bisher geschlafen haben – beginnt das spirituelle Leben. Man könnte sogar so weit gehen und behaupten, diese Einsicht markiere den Beginn eines wahrhaft menschlichen Lebens, obwohl dies wohl eine viel anspruchsvollere Auffassung von menschlicher Existenz nahelegen würde, als das Wort gewöhnlich andeutet – eine Vorstellung, die dem näher kommen würde, was man oft mit „spirituell“ meint.

Dies bringt mich nun zur zweiten Art des relativen Geistes, jener Art, die ich „schöpferischer Geist“ nenne.

Schöpferischer Geist

Die Merkmale des schöpferischen Geistes sind denen des reaktiven Geistes entgegengesetzt. Der schöpferische Geist re-agierte nicht. Er ist nicht von jenen Reizen abhängig oder determiniert, mit denen er in Kontakt kommt. Im Gegenteil: Er wird aus sich selbst heraus tätig, er wirkt spontan aus den Tiefen seiner eigenen, inneren Natur. Selbst wenn er zunächst durch etwas ihm Äußeres angeregt worden ist, transzendiert er seinen ursprünglichen Ausgangspunkt schnell und wird auf unabhängige Weise tätig. Daher kann man auch sagen, der schöpferische Geist sei ein Geist, der antwortet, statt zu reagieren.

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

In der Tat vermag er Bedingungen gänzlich zu überschreiten. Insofern lässt sich behaupten, während der reaktive Geist seinem Wesen nach pessimistisch sei, weil er an das gebunden bleibe, was im unmittelbaren Erleben gegeben ist, sei der schöpferische Geist zutiefst und radikal optimistisch. Sein Optimismus ist allerdings nicht der platte Optimismus der Straße; er ist keine gedankenlose oder rationalisierende Reaktion auf angenehme Reize. Aufgrund der Wesensnatur des schöpferischen Geistes wäre solch eine Reaktion auch ganz unmöglich. Im Gegenteil: Der Optimismus des schöpferischen Geistes bleibt auch bei unangenehmen Reizen erhalten und dies sogar dann, wenn die Bedingungen für Optimismus nicht günstig sind oder völlig fehlen. Der schöpferische Geist liebt, wo es keinen Anlass zu lieben gibt, er ist glücklich, wo es keinen Anlass zu Glückseligkeit gibt, er ist schöpferisch, wo Kreativität unmöglich erscheint, und so „baut er einen Himmel in der Hölle der Verzweiflung.“

Weil er nicht von irgendwelchen Objekten abhängt, ist der schöpferische Geist im Grunde nicht bedingt. Er ist seiner Natur nach unabhängig und agiert deshalb auf vollkommen spontane Weise. Wenn er auf der höchstmöglichen Ebene wirkt, auf seinem höchsten Grad von Intensität, ist der schöpferische Geist mit dem Unbedingten identisch, sprich: Er ist deckungsgleich mit Absolutem Geist.

Weil er nicht bedingt ist, ist der schöpferische Geist frei, ja, er ist Freiheit selbst. Er ist auch ursprünglich in der wahren Wortbedeutung und zeichnet sich durch unaufhörliche Schaffenskraft aus. Diese Produktivität ist nicht zwangsläufig künstlerisch, literarisch oder musikalisch, obgleich Gemälde, Gedichte und Symphonien durchaus zu seinen ganz typischen und unübersehbaren, Offenbarungen gehören. Allerdings ist dabei zu beachten, dass – so wie der schöpferische Geist seinen Ausdruck nicht zwangsläufig in „Kunstwerken“ findet – auch nicht alles, was man üblicherweise für „Kunst“ hält, unbedingt Ausdruck des schöpferischen Geistes ist. Nachahmend und bar aller echten Originalität sind manche dieser Werke eher mechanische Produkte des reaktiven Geistes.

Außerhalb der schönen Künste drückt sich der schöpferische Geist in fruchtbaren persönlichen Beziehungen aus. Das geschieht beispielsweise, wenn andere durch unsere emotionale Positivität ihrerseits emotional positiver werden, oder wenn zwei Menschen durch den Grad ihres wechselseitigen Gewahrseins über sich hinaus in eine andere Dimension des Seins hineinfinden und diese nun gemeinsam erleben – eine Dimension, die größer und umfassender ist als ihre getrennten Einzelpersönlichkeiten. In diesen und ähnlichen Fällen wirkt der Geist in dem Sinn schöpferisch, dass er zur Steigerung aller positiven Emotionen und zu höheren Stufen des Seins und Gewahrseins in der Welt beiträgt.

Wie schon angedeutet, ist der schöpferische Geist vor allem bewusster Geist. Weil er bewusst oder gewahr ist – ja, weil er Gewahrsein ist –, ist er auch auf intensive und strahlende Weise lebendig. Schöpferische Menschen, wie man diejenigen nennen kann, in denen der schöpferische Geist sich äußert, sind nicht nur stärker gewahr als reaktive Menschen, sondern sie zeichnen sich auch durch eine viel größere Lebendigkeit aus. Diese Lebendigkeit ist nicht bloß animalische Munterkeit oder emotionaler Übermut und erst recht nicht

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

bloße Verstandeskraft oder das zwanghafte Drängen egoistischen Wollens. Wären solche Ausdrücke zulässig, dann würde man vielleicht sagen, sie sei der Lebensgeist selbst, der wie eine Fontäne aus den unendlichen Tiefen der Existenz hoch sprudelt und durch den schöpferischen Menschen all jene belebt, mit denen er in Berührung kommt.

2.5 Vollendung der Weisheit – der Geschmack von Unerheblichkeit

Es ist erfrischend etwas zu haben, das man zwar irgendwie versteht, in anderer Weise aber ganz und gar nicht versteht.

Ernstlich praktizierende Buddhisten sollten fähig sein, überlieferte Lehren auf ihr persönliches Erleben zu beziehen. Wir müssen herausfinden, welchen Bezug der Dharma zum eigenen Leben hat, wie er für die Welt, in der wir leben, gilt und wie wir alte Texte so interpretieren können, dass sie von praktischem, direktem Belang für unsere Lebenssituation sind. In einer anderen Hinsicht aber sollten wir uns nicht zu sehr darum sorgen, was „für mich“ relevant ist, was „mich“ interessiert, was sich auf „mein“ Leben im Westen anwenden lässt. Es ist schön und gut zu erwarten, dass Buddhismus bedeutungsvoll für mein Leben hier und jetzt ist – nur: Wo ist hier, und wann ist jetzt? Ist mein bedingtes Dasein alles, was ich bin? Letztendlich muss es auch ein Element des Dharma geben, das für meine spirituelle Entwicklung überhaupt nicht relevant ist. Wenn es darum geht, bedingte Existenz zu transzendieren, ist etwas Nützliches wirklich das letzte, was wir benötigen. Tatsächlich reicht etwas ziemlich Unwichtiges, um Bedingungen zu überwinden – und dann wird das Sinnlose das Allerwichtigste überhaupt.

Im *Diamant-Sutra* geht es um den Dharma, doch wir befassen uns dabei mit nichts von dem, was man üblicherweise für Dharma hält – Dinge, mit denen wir uns einrichten und wohl fühlen. Wir machen eine Pause vom Nachdenken über Ethik, Meditation oder Vergänglichkeit; stattdessen weht uns ein Hauch von Nonsense an, eine Brise Lewis Carroll oder Edward Lear, womit natürlich nicht gesagt sein soll, dass Alice im Wunderland oder das Buch der Limericks so etwas wie Zen-Texte seien.

Die Vollendung der Weisheit ist wie Salz. Sich ausschließlich damit zu ernähren, ist nicht besonders gesund, doch auch im spirituellen Leben braucht man eine tägliche Prise. Es bringt ein bisschen Geschmack, den Geschmack von Unerheblichkeit. Andernfalls, wenn alles zu wichtig wird, nun, dann nehmen wir es alles zu ernst – wir denken zu viel im Rahmen dessen, wie wir jetzt sind. Es ist erfrischend, etwas zu haben, das man zwar irgendwie versteht, in anderer Weise aber ganz und gar nicht versteht.

Was man im *Diamant-Sutra* findet, ist verständlicher, aber irrelevanter Sinn mit einer weitergehenden Bedeutsamkeit oder Tragweite, die zwar relevant, aber unfassbar ist. Es ist nicht schwer, den Sinn der Sätze zu erschließen, doch der Versuch, das zu erfassen, was ich ihre „Intention“ nenne, die Richtung, in die die Wörter jenseits und über ihre unmittelbare

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

Bedeutung hinaus zielen, ist viel schwieriger. Manchmal wird es auch schwierig sein, die Verbindung zwischen der Bedeutung und der Intention zu erklären. Wir können sicher sein, dass wir die Intention nur erfassen können, wenn wir die Bedeutung stets im Sinn behalten. Eine Art dies zu tun, ist die Worte ständig zu rezitieren, wie man es in manchen Visualisierungspraktiken macht, in denen man kurze Verse wieder und wieder rezitiert. Wenn wir die verständlichen, aber unerheblichen Wörter oft genug wiederholen, wie es die Mönche seit Jahrhunderten in den Klöstern Japans und Tibets gemacht haben, dann wird uns allmählich irgend etwas von dem aufdämmern, was sie besagen wollen.

2.6 Die vernichtende Natur der Realität

Das Erleben von Realität in ihrer „Nacktheit“, wie die Tantras es nennen, kann eine vernichtende Erfahrung sein.

Die Vollendung von Weisheit ist eins der wichtigsten Themen des Mahayana. Es wird in erster Linie in der Gruppe der so genannten *Prajnaparamita-Sutras* behandelt. Davon gibt es mehr als fünfunddreißig, und einige sind außerordentlich lang, andere ungemein kurz. Eins der bekanntesten und wichtigsten von ihnen ist das *Vajracchedika-Prajnaparamita-Sutra*, die „Lehrrede von der transzendenten Weisheit, die wie ein Donnerkeil durchdringt oder wie ein Diamant schneidet“. Was die transzendente Weisheit durchdringt oder zerschneidet, sind unsere Illusionen, unsere falschen Vorstellungen, irrigen Auffassungen und Projektionen. Man kann so weit gehen, das Sutra als destruktiv zu bezeichnen. Es zerstört unsere intellektuellen Vorannahmen, die wir gewöhnlich achtlos angenommen haben. Es zerstört die psychischen Bedingungen, in die wir verstrickt sind. Es zerstört die emotionalen Komplexe, an denen wir so sehr hängen. Kurz gesagt: Es zerstört uns, wie wir derzeit sind.

Nicht überall versteht man, dass Weisheit, das Erleben von Realität, zerstörerisch ist. Wir sind leicht versucht, sie für ein nettes Extra zu halten, etwas, das wir auf bequeme Weise dem hinzufügen können, was wir ohnehin schon sind. Aber so ist es ganz und gar nicht. Das Erleben von Realität in ihrer „Nacktheit“, wie die Tantras es nennen, kann eine vernichtende Erfahrung sein. Man kann sogar so weit gehen und behaupten, jede vernichtende Erfahrung enthalte ein Element von Realität. Wenn eine Erfahrung zerschmettert, dann ist sie real – wenn sie uns nicht zerschmettert, kann man ihre Echtheit bezweifeln. Das bedeutet aber nicht, dass diese Erfahrung des Durchbruchs oder der Vernichtung traumatisch sein muss – sie kann sogar voller Freude sein.

Ob man erwarten kann, diese Art von Erfahrung selbst zu erleben, hängt ganz davon ab, wie man in seiner spirituellen Übung vorgeht. Wenn Sie einige Jahre lang täglich eine halbe Stunde oder eine Stunde meditieren, werden Sie Ergebnisse erzielen, doch sie werden langsam eintreten. Meditieren Sie hingegen täglich zehn oder zwanzig Stunden lang und bleiben dabei, dann können Sie damit rechnen, dass etwas weitaus Dramatischeres gesche-

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

hen wird. Der Durchbruch hängt weniger von der Art der Meditation ab, die Sie üben, als von der Intensität, mit der Sie üben. Natürlich nehmen die meisten Leute die Dinge eher leicht. In der Übung der meisten westlichen Buddhisten gibt es sicherlich Spielraum für erheblich größere Intensität. Dazu sollte konzentrierte Aufmerksamkeit auf die Ansichten gehören, die eine solche intensive Praxis lenken, sowie ein festes Vertrauen, mit dem man den starken Reaktionen und inneren Widerständen begegnen kann, die eine solche Intensität gewöhnlich hervorruft.

2.7 „Above me broods ...“

Above me broods

A world of mysteries and magnitudes.

I see, I hear,

More than what strikes the eye or meets the ear.

Within me sleep

Potencies deep, unfathomably deep,

Which, when awake,

The bonds of life, death, time, and space will break.

Infinity

Above me like the blue sky do I see.

Below, in me,

Lies the reflection of infinity.

Wörtliche Übersetzung:

Über mir brütet / Eine Welt der Geheimnisse und Ungeheuerlichkeiten. / Ich sehe, ich höre / Mehr als das, was Auge und Ohr trifft. / In mir schlafen / Tiefe Mächte, unergründlich tief, / Die, wenn wach, / Die Ketten von Leben, Tod, Zeit und Raum brechen werden. / Unendlichkeit / Sehe ich über mir wie den blauen Himmel. / Unten, in mir, / Liegt die Widerspiegelung von Unendlichkeit.

3. Ansichten und Wahrheiten

3.1 *Falsche Ansichten, Rechte Ansichten und Vollkommene Schauung*

... die vollständige Schauung des ganzen menschlichen Wesens...

Traditionell unterscheidet man im Buddhismus zwei Arten von Ansichten: falsche und rechte. Der Unterschied zwischen diesen beiden Arten „philosophischer“ Sichtweisen oder Anschauungen lässt sich allgemein beschreiben, indem man sie mit dem gewöhnlichen Sehen vergleicht. Bei guter Sehkraft sehen wir klar, auf weite Entfernung und ohne Scheuklappen: Wir haben freien Blick in alle Richtungen. Eine solche Sicht ist unverzerrt; nichts verdeckt, trübt oder bricht sie. Schwache Sehkraft kann dahingehend schlecht sein, dass wir nicht weit oder scharf sehen können; vielleicht ist sie auch behindert oder auf ein enges Blickfeld beschränkt, so dass wir nur sehen, was sich direkt vor unseren Augen befindet. Sie kann verzerrt sein, so als blickten wir durch dichten Nebel, durch farbiges Glas oder durch eine Flasche.

Falsche Ansichten entsprechen der schwachen Sehkraft. Zunächst einmal sind sie schwach, solange es unserem geistigen Sehvermögen an der konzentrierten Kraft mangelt, die man aus Meditation beziehen muss. Mit ihrer Hilfe lässt sich ein bloß konzeptionelles Verstehen der Wahrheit in direktes Erleben umwandeln. Ist sie nicht vorhanden, dann blicken wir nicht tief genug in die wahre Natur der Dinge. Wir sehen die Dinge nicht klar und deutlich, wir sehen sie nicht, wie sie wirklich sind.

Zweitens trägt falsche Ansicht Scheuklappen. Sie beschränkt sich auf ein enges Erfahrungsfeld, nämlich das, was man mittels der fünf Körpersinne und des rationalen Verstandes erfahren kann. Das bedeutet, dass man seine Schlüsse auch nur aus diesem begrenzten Sehfeld zieht und sich keiner anderen Wahrnehmungs- oder Erfahrungsmöglichkeiten gewahr ist. Auf einer Alltagsebene können wir die Sichtweise von Menschen, die sich nur für ihre Arbeit, Familie, Lottozahlen und Fernsehen interessieren, als Beispiel dieser Art falscher Ansicht nehmen. Sie sind nicht am weiteren Weltgeschehen, an Künsten und Wissenschaften oder persönlicher Entwicklung interessiert und sehen das Leben ganz im Rahmen ihres eigenen begrenzten Daseins.

Drittens ist falsche Ansicht verzerrt. Je nachdem, ob man sich glücklich oder bedrückt fühlt, wird die Sehkraft durch Stimmungen verzerrt; auch Vorlieben und Abneigungen trüben unsere Ansichten. Menschen, die wir nicht mögen, kommen uns vor, als hätten sie alle möglichen Fehler, und in denen, die wir mögen, erkennen wir Vollkommenheiten, die sie nicht besitzen. Unsere Sehkraft kann auch durch Vorurteile verzerrt sein, wobei ethnische Fragen, die soziale Klasse, Religion oder Nation eine Rolle spielen mögen.

Somit ist falsche Ansicht schwach, auf ein enges Erfahrungsfeld beschränkt und durch persönliche Gefühle und Vorurteile verzerrt.

3. Ansichten und Wahrheiten

Rechte Ansicht ist das Gegenteil davon. Sie ist kraftvoll, denn sie gründet in der gesammelten Energie von Meditation. So ermöglicht sie nicht nur begriffliches Verstehen, sondern auch ein direktes Erleben von Wahrheit. Sie bleibt nicht an der Oberfläche, sondern dringt zum Kern der Dinge vor und sieht alles klar und genau. Zweitens ist rechte Ansicht unbegrenzt. Sie erstreckt sich über die ganze Spannweite menschlichen Erlebens. Sie ist nicht auf das beschränkt, was wir mittels der fünf Körpersinne und des rationalen Verstandes erfassen können. Sofern sie Verallgemeinerungen vornimmt, tut sie es aus der ganzen Bandbreite menschlichen Erlebens auf allen Gebieten, auf allen Stufen. Schließlich wird rechte Ansicht auch nicht durch Emotionen oder Vorurteile verzerrt; sie sieht die Dinge, wie sie sind.

Diese Unterscheidung zwischen falscher Ansicht und rechter Ansicht ist im Buddhismus von größter Bedeutung. Ansichten existieren natürlich nicht im Abstrakten, sozusagen unabhängig von Menschen. Sie sind immer Ansichten von jemandem. Indem wir zwei Arten von Ansicht erkennen, lassen sich auch zwei Arten von Menschen unterscheiden. Jene, deren Sicht der Existenz beschränkt, begrenzt und verzerrt ist, nennt man im Buddhismus *prthagjanas* (Sanskrit; Pali: *puthujjanas*), „gewöhnliche Leute“. Wie diese Bezeichnung schon nahelegt, bilden sie die Mehrheit der Menschen. Die meisten Leute bemühen sich nicht sonderlich, sich weiter zu entwickeln, und sind sozusagen auf dem Stand stehen geblieben, wie sie von Natur aus sind. Andererseits gibt es jene, deren Sicht von unbegrenztem Umfang, unbeschränkt in der Reichweite und ganz ohne Verzerrungen ist; sie werden als *aryas* (Sanskrit; Pali: *ariya*), „spirituell Edle“ bezeichnet. Sie haben sich erfolgreich bemüht, eine gewisse Stufe persönlicher Entwicklung zu erreichen; sie haben sich wenigstens in einem bestimmten Umfang umgestaltet. Der springende Punkt dieser Unterscheidung von Ansichten und Personen ist natürlich, dass es möglich ist, von der einen zur anderen Art überzugehen – indem man Bewusstheit steigert, positive Emotionen entfaltet, die Stufe des Gewahrseins hebt, und vor allem, indem man falsche Ansichten ablegt und rechte entwickelt.

Falsche und rechte Ansichten sind daher auch das, woran man in erster Linie arbeiten muss. Allerdings gibt es noch eine dritte Art: Vollkommene Ansicht, oder besser Vollkommene Schauung. Vollkommene Schauung ist rechte Ansicht im höchstmöglichen Grad. Sie ist die vollständige Schauung, die ein Mensch als ganzer Mensch auf höchst vorstellbarer Stufe der Entfaltung gewonnen hat. Sie ist unbedingte Schauung unbedingter Realität. Sie ist Schauung, die nicht nur über Zeit und Raum hinaus blickt, sondern von ihnen überhaupt nicht bedingt ist – Schauung, die den gewöhnlichen Rahmen von Wahrnehmung ganz und gar transzendiert. Vollkommene Schauung ist die Schauung des Erleuchteten, des Buddha, dessen, der mit Weisheit und Mitgefühl sieht.

Soweit es indes unsere Art von Ansicht angeht, ist es größtenteils falsche Ansicht. Überdies neigen wir dazu, unsere falschen Ansichten zu rationalisieren, indem wir sie in systematischer, konzeptioneller Form darbieten. Diese Rationalisierungen sind die weltlichen Philosophien, die verschiedenen -ismen und -ologien. Nur manchmal gibt es ein Aufblitzen rechter Ansicht in uns. Solche Funken rechter Ansicht rühren letztendlich von Vollkommener

3. Ansichten und Wahrheiten

Schauung her. Sie werden uns durch die Vollkommene Schauung des Buddha zugänglich. Wenn wir auf das achten, was der Buddha aus seiner Schauung der Existenz kommuniziert hat, können wir uns wenigstens vorübergehend in unserer Vorstellung auf diese Stufe heben und genau erkennen, wo wir stehen. Dadurch haben wir eine wahre Philosophie, die uns befähigt, die allgemeinen Prinzipien zu verstehen, in denen der Prozess persönlicher Entwicklung gründet. Das wird unserem Leben Sinn und Zweck geben.

3.2 Keine „fertigen“ buddhistischen Ansichten

Im Großen und Ganzen wollen Menschen, dass man ihnen sagt, was sie denken sollen, und zwar schwarz-weiß. Sie wollen Gewissheit. Worüber genau sie Gewissheit bekommen, ist ihnen weniger wichtig als die Gewissheit selbst.

Die meisten Menschen setzen ihren Glauben und ihr Vertrauen in jemanden, der sie stark beeindruckt, sehr überzeugend, bestimmt und voller Selbstvertrauen ist. Wer versucht, im eigenen Ausdruck vorsichtig zu sein, angemessene Einschränkungen anführt und nahelegt, die eigene Sichtweise sei nur eine neben mehreren anderen Arten, wie man die Dinge betrachten könne, und jede und jeder müsse für sich selbst entscheiden – ein solcher Mensch wird oft einen vergleichsweise schwachen Eindruck auf andere machen. Im Großen und Ganzen wollen Menschen, dass man ihnen sagt, was sie denken sollen, und zwar schwarz-weiß. Sie wollen Gewissheit. Worüber genau sie Gewissheit bekommen, ist ihnen weniger wichtig als die Gewissheit selbst. Sie werden jeden heillosen Unsinn glauben, solange sie nur fest daran glauben dürfen. Sie suchen keine Klarheit, sondern Gewissheit. Gewissheit ist Sicherheit; und sich den Schwierigkeiten und Verwirrungen auszusetzen, selbst ernsthaft nachdenken zu müssen, heißt sich in Unsicherheit zu stürzen.

Viele Menschen scheinen nur allzu gerne bereit, Ansichten zu übernehmen; wer weiser ist, tut das nicht ohne weiteres. Ich konnte das beispielsweise bei Hindus bemerken, die selbst nur bruchstückhafte religiöse Kenntnisse hatten. Ich erinnere mich, wie ich einmal den öffentlichen Jeep von Kalimpong nach Siliguri nahm. Ich saß vorn neben dem Fahrer. Als es irgendeinen Aufenthalt gab, sah ein Bihari-Polizist, der den Verkehr überwachte, dass da ein Sadhu in gelben Roben – das war ich – im wartenden Wagen saß. Da er gerade nichts Besseres zu tun hatte, schlenderte er heran und stellte mir die üblichen Fragen: „Bist du ein heiliger Mann?“ und so weiter. Dann fing er an, mir ausführlich zu erzählen, wie das Universum aus Brahman entstanden sei und dass es nicht wirklich real und dass die Seele dasselbe wie Gott sei. Auf diese Weise ließ er sich etwa eine Viertelstunde lang aus und schlenderte dann wieder davon. Hinter mir saß ein tibetischer Buddhist, der das alles mit wachsendem Entsetzen beobachtet hatte: „Dieser Mann hat über den Dharma gesprochen,“ sagte er schließlich, als ob er seinen Ohren nicht trauen könnte. Dass jemand, in dessen Kopf nur ein paar unverdaute religiöse Vorstellungen herumgeisterten, in der Öffentlichkeit und ge-

3. Ansichten und Wahrheiten

genüber einem völlig Fremden den Mund so voll nehmen würde, hatte ihm fast die Sprache verschlagen.

Praktizierende Buddhisten müssen erkennen, dass es diese menschliche Neigung, nach absoluten Ansichten zu greifen, gibt und dass man ihr widerstehen muss. Vielleicht taucht bezüglich eines gewissen begabten, aber eigenwilligen Lehrers die Frage auf: „Ist So-und-so ein Bodhisattva, oder ist er nur ein Scharlatan?“ Tatsache ist natürlich, dass dieser Mensch ein kompliziertes Wesen ist und wert, nicht voreilig beurteilt zu werden, ganz gleich ob positiv, negativ oder irgendwo dazwischen. Vielleicht fragt auch jemand nach der buddhistischen Meinung zu diesem oder jenem Thema: Todesstrafe, Abtreibung, Astrologie, außerehelicher Sex und so weiter. Hinter solchen Fragen steht meist der Wunsch nach einer simplen klaren Antwort für den Hausgebrauch.

Es gibt aber keine „buddhistische Ansicht oder Meinung“ als solche; es gibt keine autoritative Hierarchie, von der man seine Ansichten beziehen könnte. Buddhistinnen und Buddhisten können ihre eigenen Ansichten haben; allerdings fehlt ihnen das autoritative Siegel, das Christen von Gott oder der Bibel oder dem Papst beziehen. Menschen wollen aber meist jene Art Sicherheit, die sie aus einer Quelle verbindlicher Urteile schöpfen. Als Buddhist oder Buddhistin können Sie bestenfalls hin und wieder sagen: „Hier sind die Vier Edlen Wahrheiten. Nutze sie, so gut du kannst.“

Wenn Menschen nach fertigen „buddhistischen“ Antworten suchen – nach der „Parteilinie“ –, dann möchten sie damit auch ihr Gegenüber als Buddhist oder Buddhistin einordnen. Genauso wie Leute sagen: „Er ist Steinbock“, oder: „Sie ist ein Gier-Typ“, oder: „Er ist Buchhalter“, und denken, damit hätten sie diese Person erfasst, einsortiert und mit einem Etikett versehen, so können sie, wenn sie erst einmal ein paar buddhistische Kategorien kennen, andere auch in die buddhistische Schublade stecken. Dieser Neigung gilt es zu widerstehen. Auf diese Art weist man andere nämlich ab, man schafft sie sich vom Hals und behandelt sie nicht als Individuen. Was man von ihnen zu halten hat, wird dann damit geklärt, dass sie beispielsweise „Buddhisten“ sind. Das soll nicht heißen, dass Sie sich scheuen sollten zu sagen, Sie seien Buddhistin – oder Buchhalter –, nur sollten Sie sich nicht einbilden (oder hoffen), dass Sie dadurch als Individuum in eine bestimmte Kategorie fallen.

3.3 Die Lehre von anatman/anatta

Die Auffassung, die Lehre vom Nicht-Selbst erkläre das Leben für nichtig und sinnlos, ja eigentlich für nicht existent, ist schlichtweg nicht buddhistisch.

Die buddhistische Überlieferung nennt Eternalismus und Nihilismus als die beiden typischen extremen Ansichten: Erstere ist die Ansicht, das Selbst sei ewig, die andere behauptet, es gäbe keinerlei Selbst.¹³ Im alten Indien betrafen diese beiden Ansichten die Frage, ob das

¹³ <http://www.palikanon.de/digha/d01.html> (Aufruf 1.11.2016)

3. Ansichten und Wahrheiten

Selbst den Tod in irgendeiner Form überlebt. Die eternalistische Sichtweise hielt dafür, dass das Selbst unverändert von einem Leben zum nächsten fortbesteht; das ähnelt der christlichen Vorstellung von der Seele, die den Tod unversehrt überlebt und in den Himmel, die Hölle oder das Fegefeuer kommt. Nach der nihilistischen Sichtweise wird der psycho-physische Organismus zum Todeszeitpunkt vollkommen ausgelöscht, was natürlich die gängige, moderne, weltliche Sicht ist.

Damit ist sozusagen die psychologische Seite dieser beiden extremen Ansichten benannt. Man kann sie überdies in einen eher metaphysischen Zusammenhang stellen. Dann geht es um die Frage, ob die weltliche Existenz – verstanden als die fünf *skandhas* (Sanskrit; Pali: *khandha*) – in irgendeiner Weise letztgültig real ist oder ob sie, im Sinne des anderen Extrems, vollkommen unwirklich und auf jeder Ebene illusorisch ist.

Drittens kann man Eternalismus und Nihilismus in ethischer Hinsicht als die beiden Extreme von Genusssucht und Selbstkasteiung auffassen. In der Lebenshaltung „Iss, trink und freu dich des Lebens, denn morgen schon kannst du tot sein“ erscheint Genusssucht als eine Form von Nihilismus. Selbstkasteiung hingegen – mit dem Ziel, die ewige Seele aus ihrem Gefängnis zu befreien – kann man als Form von Eternalismus ansehen. Doch gilt dies nur aus dem Blickwinkel jener Überlieferung, der zufolge beide extremen Ansichten auch als Einstellungen zur Möglichkeit eines Lebens nach dem Tod gelten. Der psychischen Wirklichkeit würden wir wahrscheinlich eher gerecht, wenn wir sagten, Genusssucht drücke einen Glauben an die absolute Wirklichkeit der weltlichen Existenz aus, während Selbstkasteiung Selbsthass und somit ein Verlangen nach Selbstzerstörung und letztendlich Zerstörung der weltlichen Existenz bekunde.

Die buddhistische Doktrin von *anatman* (Sanskrit; Pali: *anatta*), Nicht-Selbst, wird unglücklicherweise manchmal in genau diesem Sinn gedeutet, so dass sie der Neigung zur Selbstzerstörung entgegenkommt. Die Auffassung der *anatman*-Lehre als völlige Negierung des Selbst kann für Menschen, die ihren Selbsthass ausdrücken wollen, sehr reizvoll sein. Es scheint, als würden manche von der *anatman*-Doktrin als einem im Grunde lebensverneinenden Prinzip fasziniert. Doch die Auffassung, die Lehre vom Nicht-Selbst erkläre das Leben für nichtig und sinnlos, ja eigentlich für nicht existent, ist schlichtweg nicht buddhistisch.

Die *anatman*-Doktrin kann auch als Rechtfertigung dienen, die eigenen natürlichen Energien zu bremsen und sich zu weigern, Verantwortung zu übernehmen. Dann hält man alles, was man sich zu tun vornehmen könnte, zumal wenn starke Herzenskräfte dazu nötig wären, für einen Ausdruck des Egos und somit für suspekt im Sinne der Lehre. Auch das ist eine falsche Ansicht. Buddhaschaft zielt darauf ab, über das individuelle Selbst hinauszuwachsen, nicht aber die Entwicklung eines persönlichen Ich-Gefühls zurückzudrehen. Das Ego ist nichts weiter als die Neigung, unseren gegenwärtigen Seinszustand zu verabsolutieren. Es ist kein Ding, sondern eine Fehldeutung. Wir sehen etwas, das gar nicht da ist. Individuen sind sich ständig wandelnde Prozesse und insofern ist jedes Individuum eine

3. Ansichten und Wahrheiten

allgegenwärtige Entwicklungsmöglichkeit. Auch Verblendung wird es da geben, zumal in Form des Glaubens an ein festes, unveränderliches Selbst oder eine Essenz oder Seele. Doch dieses feste, unveränderliche Selbst, diese Essenz, Seele oder dieses Ego gibt es nicht; es war noch nie da und wird auch nie da sein. Weil es nicht da ist, kann man auch nichts damit machen – es loswerden, über es hinausgehen oder was auch immer. Das Beste, was man hinsichtlich des Ego tun kann, ist, es einfach zu vergessen.

Es geht aber nicht etwa darum, dass wir kein Selbst sind, sondern dass wir kein festes Selbst sind. Wir sind ein Strom sich ständig wandelnder körperlicher und geistiger Bestandteile. Der Buddha selbst war offenbar eine in höchstem Maße eigene Persönlichkeit, mit einer klaren Vorstellung, wer oder was er war. An ein Selbst zu glauben, bedeutet, sich mit einem bestimmten Teilbereich des Stroms der *skandhas* zu identifizieren und sich einzubilden, man könne den Strom an diesem Punkt anhalten. Das ist schlicht ein Stillstand in der Entwicklung, wie wenn ein Kind sagt: „Wenn ich groß bin, werde ich ein ganzes Haus voller Spielzeug haben und den ganzen Tag Süßigkeiten essen.“ Es kann sich die Verwandlung nicht vorstellen, die mit dem Erwachsenwerden einhergeht.

3.4 Die Fesseln durchbrechen

Wir könnten sagen, jede und jeder von uns sei schlicht und einfach eine Gewohnheit – wahrscheinlich sogar eine schlechte.

In den Schriften des Pali-Kanons erlangt man Stromeintritt¹⁴ – gewissermaßen die erste, entscheidende Stufe auf dem Pfad zum Erwachen –, indem man die ersten drei von zehn Fesseln bricht. Gewöhnlich werden diese drei Fesseln so beschrieben: Erstens als Fessel des Glaubens an ein wesenhaftes, unveränderliches Selbst; zweitens als Fessel von Zweifel und Unschlüssigkeit hinsichtlich des Dharma; drittens als Fessel des Anhaftens an religiösen Regeln als Selbstzweck. Hier aber werde ich sie in einer sehr allgemeinen, grundsätzlichen – sogar nüchternen – Weise besprechen, und zwar als Fessel der Gewohnheit, als Fessel der Oberflächlichkeit und als Fessel der Vagheit.

Die Fessel der Gewohnheit

Gewohnheiten gelten als etwas, das wir haben. Wir haben die „Neigung oder Einstellung, auf eine bestimmte Weise zu handeln“. Wie diese Definition aus einem Wörterbuch klarstellt, bestehen Gewohnheiten aus Handlungen. Handeln ist aber eines unserer Wesensmerkmale und nichts Hinzugefügtes, nichts, das wir haben. Dem *dbarma-vinaya* zufolge sind wir sogar unsere Handlungen. Genau das meinen wir gewöhnlich auch, wenn wir von einer

¹⁴ Vgl. den Abschnitt „Schöpferisch, entschieden und klar“ weiter unten.

3. Ansichten und Wahrheiten

Person sprechen: Sie ist die Summe aller ihrer Handlungen mit Körper, Rede und Geist und existiert nicht von ihnen getrennt.

Die Tatsache, dass wir eine Neigung oder Einstellung haben, auf eine bestimmte Weise zu handeln, bedeutet deshalb, dass wir dazu tendieren, auf eine bestimmte Weise zu sein. Wir sind nicht bloß die Summe unserer Handlungen, sondern die Summe unserer Gewohnheiten. Wir sind unsere Gewohnheiten. Wir könnten sogar sagen, jede und jeder von uns sei schlicht und einfach eine Gewohnheit – wahrscheinlich sogar eine schlechte. Der Mensch, an den wir beim Namen Georg oder Maria denken und den wir als jemanden erkennen, der oder die auf eine bestimmte Weise handelt, ist bloß eine Gewohnheit, in die ein bestimmter Bewusstseinsstrom geraten ist.

Einmal dort hineingeraten, kann er aber auch wieder herauskommen. Es verhält sich so ähnlich wie mit dem Knoten in einer Schnur: Man kann ihn lösen. Die Fessel der Gewohnheit zu brechen, bedeutet im Grunde, die Gewohnheit abzulegen, eine bestimmte Art Mensch zu sein. Es ist nur eine Gewohnheit, in die Sie hineingeraten sind. Sie müssen nicht so sein, wie Sie bisher waren. Sie sind nicht zwangsläufig so. Die Fessel der Gewohnheit zu brechen, bedeutet deshalb, dass Sie das alte Selbst, das vergangene Selbst, loswerden. Es bedeutet, ein echtes Individuum zu werden, und das heißt: ein Mensch, der fortwährend gewahr und emotional positiv wie auch stets verantwortungsvoll, einfühlsam und schöpferisch ist – beständig das eigene Selbst schöpferisch wandelnd.

Das ist die Bedeutung der buddhistischen Lehre von *anatta* (Pali; Sanskrit: *anatman*) oder „Nicht-Selbst“. Sie sagt nicht, dass wir niemals ein Selbst haben, sondern dass wir stets ein neues Selbst haben. Wenn nun jedes neue Selbst besser als das letzte ist, kann man auch von „spirituellem Fortschritt“ reden.

Es ist nicht leicht, die Gewohnheit abzulegen, jene Art Mensch zu sein, der wir bisher waren. Es ist nicht leicht, das alte Selbst loszuwerden und ein wahres Individuum zu werden. Einer der Gründe dafür sind die anderen Menschen. Wir haben uns nicht nur daran gewöhnt, auf eine bestimmte Art zu sein, sondern andere Menschen sind es ebenfalls gewohnt, uns als jemanden zu erfahren, der oder die es gewohnt ist, auf eine ganz bestimmte Weise zu sein.

Die Menschen, die uns eher als das erfahren, was wir waren und nicht als das, was wir sind – oder im Begriff zu werden sind –, verkörpern eine kollektive Art des Denkens, Fühlens und Handelns. Sie verkörpern das, was ich die „Gruppe“ im Gegensatz zum „Individuum“ nenne.¹⁵ Die Gruppe ist der Feind des Individuums – des wahren Individuums –, weil sie es nicht zulassen wird, dass wahre Individuen aus der Reihe tanzen. Sie besteht darauf, den einzelnen als jenen Menschen zu behandeln, der er früher war, aber nicht als den, der er ist. Indem sie das tut, verkehrt die Gruppe mit jemandem, den es schon nicht mehr gibt. Das passiert beispielsweise oft, wenn man nach einer längeren Pause die eigene Familie besucht – und als „ganz der alte/ganz die alte“ behandelt wird.

¹⁵ Für die Begriffe Gruppe und Individuum s. Abschnitt 4.4

3. Ansichten und Wahrheiten

Sich von der Gruppe zu befreien, bedeutet natürlich nicht notwendigerweise, die Beziehungen mit der Gruppe tatsächlich abubrechen. Es bedeutet vielmehr, aus dem Einflussbereich – dem Gewohnheiten verstärkenden Einflussbereich – der Gruppe auszubrechen.

Die Fessel der Oberflächlichkeit

Oberflächlich zu sein heißt, dass man von der Oberfläche seiner selbst und folglich nicht gründlich oder sorgsam handelt; man handelt eher dem äußeren Anschein nach als aufrichtig oder wahrhaftig. Warum aber tut man das? Warum handeln wir oberflächlich?

Der Grund dafür ist, dass wir gespalten sind. Allzu oft ist unsere bewusste, rationale Oberfläche von den unbewussten emotionalen Tiefen getrennt. Wir handeln aus intellektuellen Überzeugungen heraus, doch dabei gelingt es uns nicht, auch unsere Emotionen einzubeziehen. Natürlich handeln wir manchmal auch aus der Fülle unserer Emotionen heraus, doch dann hält sich allzu oft der rationale Verstand zurück und stimmt vielleicht auch nicht zu. In beiden Fällen handeln wir nicht mit ganzem Herzen und Verstand. Wir handeln nicht als ganze Menschen, und insofern handeln wir, in einem gewissen Sinn, eigentlich überhaupt nicht.

Dieser Zustand ist weit verbreitet. Oberflächlichkeit ist ein Fluch unserer Zeit. Vor mehr als hundert Jahren sprach Matthew Arnold von unserer „krankhaften Eile“ und unseren „gespaltenen Zielen“ – seine Worte treffen die Lage noch immer ziemlich genau. Wir sind auf neurotische Weise geschäftig, ohne einen echten Fokus, ohne Zielstrebigkeit. Kaum etwas machen wir wahrhaft und authentisch. Nichts tun wir mit der gesammelten Kraft unseres Seins. Wenn wir lieben, lieben wir nicht wirklich, und wenn wir hassen, hassen wir nicht wirklich. Und wir denken auch nicht wirklich. Alle diese Dinge tun wir nur halb.

Dasselbe gilt häufig auch dann, wenn wir das spirituelle Leben aufnehmen und nun versuchen, dem Dharma- zu folgen. Wenn wir meditieren, ist nur ein Teil von uns daran beteiligt. Wenn wir kommunizieren oder arbeiten, ist es ebenfalls nur ein Teil. Folglich kommen wir auch nicht besonders weit damit: Wir wachsen nicht wirklich, wir entwickeln uns nicht wirklich. Wir nehmen sozusagen nicht unser gesamtes Lebendigsein mit. Ein Teil von uns läuft voraus, doch der größere Teil hinkt hinterher.

Die Fessel der Oberflächlichkeit zu brechen, heißt darum, mit unserem ganzen Sein zu handeln: mit Gründlichkeit und Sorgfalt, auf echte und wahrhaftige Weise. Kurz und knapp heißt das, sich verbindlich zu entscheiden. Es heißt, sich zum spirituellen Leben zu verpflichten, sich zu entschließen, ein wahres Individuum zu sein.

Die Fessel der Vagheit

Im Wort „vage“ klingen Bedeutungen wie folgende an: unbestimmt, nicht klar ausgedrückt beziehungsweise erkannt, von ungewisser, verschwommener oder schlecht definierter Bedeutung oder Eigenart. Wenn das zutrifft, warum sollte dann jemand vage sein? Nun, tat-

3. Ansichten und Wahrheiten

sächlich ist es so: Wir sind vage oder unentschieden, wenn wir uns nicht entscheiden wollen und vor allem, wenn wir uns nicht verbindlich verpflichten wollen. Unsere Vagheit ist daher eine unehrliche Vagheit.

Schließlich ist spirituelles Leben ja etwas Schwieriges. Wachsen oder Sich-Entwickeln ist oft ein schmerzhaftes Geschehen (auch wenn es immer erfreulich ist). Deshalb tendieren wir dazu zurückzuschrecken. Wir halten uns die Optionen offen. Wir halten ein paar andere Interessen, ein paar andere Ziele in der Hinterhand, auf die wir zurückfallen können. Wir gestatten uns, zwischen ihnen hin und her zu schwanken und uns sogar treiben zu lassen. Wir bleiben vage um jeden Preis: verworren, hin und her wabernd, konturlos, unbestimmt, unklar.

Die Fessel der Vagheit zu brechen bedeutet, bereit zu sein, klar zu denken. Es bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, die Lage wirklich zu durchdenken, fest entschlossen zu sein, ihr auf den Grund zu gehen. Es bedeutet bereit zu sein, tatsächlich zu untersuchen, welche Alternativen es gibt, und die eigenen Prioritäten zu bestimmen. Es bedeutet bereit zu sein, sich zu entscheiden. Es bedeutet, sich für die beste Wahl zu entscheiden und dann mit ganzem Herzen entsprechend dieser Wahl zu handeln. Es bedeutet, den Zeitpunkt der Entscheidung nicht auf später zu verschieben.

Schöpferisch, entschieden und klar

Die drei Fesseln – die Fesseln der Gewohnheit, der Oberflächlichkeit und der Vagheit – werden mittels Einsicht gebrochen, das heißt durch „Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind“. Auf nicht traditionelle Weise ausgedrückt: Sie werden gebrochen, indem wir in dem Sinn schöpferisch werden, dass wir uns oder unser neues Selbst erschaffen, uns verbindlich entscheiden und klar werden. Wenn Einsicht aufkommt, tritt man in den Strom ein, der direkt zum Erwachen führt: Man wird zu einem Stromeingetretenen und damit zu einem echten Individuum. Als echtes Individuum kann man *vimutti* erleben (das ist der Pali-Ausdruck für „Freiheit“ oder „Befreiung“; er umschreibt die Geistesverfassung von Stromeingetretenen – der Sanskrit-Ausdruck ist *vimukti*). Man kann den Geschmack der Freiheit genießen.

Zwei wesentliche Punkte werden damit deutlich. Erstens ist nur ein echtes Individuum wahrhaft frei; zweitens wird man ein echtes Individuum erst dadurch, dass man Einsicht entwickelt, indem man die drei Fesseln bricht und somit schöpferisch, entschieden und klar wird. Das ist Freiheit.

3.5 „Life is King“

Hour after hour, day

After day we try

3. Ansichten und Wahrheiten

*To grasp the Ungraspable, pinpoint
The Unpredictable. Flowers
Wither when touched, ice
Suddenly cracks beneath our feet. Vainly
We try to track birdflight through the sky trace
Dumb fish through deep water, try
To anticipate the earned smile the soft
Reward, even
Try to grasp our own lives. But Life
Slips through our fingers
Like snow. Life
Cannot belong to us. We
Belong to Life. Life
Is King.*

Übersetzung:

Stunde um Stunde, Tag / Um Tag versuchen wir, / Ungreifbares zu greifen, Unvorhersagbares /
Festzulegen. Blumen / Welken, nachdem wir sie berührten. Eis / Bricht plötzlich unter unserm Fuß.
Vergeblich / Suchen wir der Vögel Spur am Himmel, den Weg / Stummer Fische im tiefen Wasser,
versuchen / Erwünschtes Lächeln, den süßen Lohn / Vorwegzunehmen, ja, / Unser eignes Leben
festzuhalten. Doch Leben / Rinnt uns durch die Finger / Wie Schnee. Leben / Gehört uns nicht. Wir
/ Gehören dem Leben. Leben / Ist König.

3.6 Die buddhistische Einstellung zum Tod

Tod ist doch ebenso natürlich wie Leben.

Alles ist unbeständig. Vom Sonnensystem bis zu unserem Atem, alles ändert sich von einem Augenblick zum nächsten; alles fließt, ist flüchtig. Wenn man sich das vergegenwärtigt, kann man die Dinge wie Wolken betrachten, die über den Himmel ziehen. Man kann sich an nichts mit großer Entschlossenheit klammern, wenn man doch weiß, dass man es früher oder später aufgeben muss.

Tageszeitungen sind voll von Berichten über schlimme Unglücke, und das gibt uns nicht nur Gelegenheit für Mitgefühl, sondern auch zum Nachsinnen. Menschliches Leben ist stets der Gefahr ausgesetzt, unerwartet zu enden; es ist gut möglich, dass wir nicht alt und weise werden. Pascal sagte, selbst ein Sandkorn reiche hin, uns zu vernichten, wenn es an die falsche Stelle gerate.¹⁶ Leben ist äußerst unsicher. Derlei Reflexionen können ernüchternd

¹⁶ „Cromwell war auf dem Weg, die gesamte Christenheit zu vernichten; die königliche Familie lag schon danieder, und er hätte seine eigene für alle Zeiten an ihre Stelle gesetzt, wenn sich nicht ein kleines Sandkorn in seiner Galle gebildet hätte. Rom hätte unter ihm gezittert, doch da es nun einmal dieses kleine Sandkorn gab, starb er; seine Familie

3. Ansichten und Wahrheiten

sein, aber auch fruchtbar; allerdings wären sie kontraproduktiv, wenn sie nur eine Art neurotische Furchtsamkeit hervorbrächten. Diesbezüglich muss man hinsichtlich der eigenen Neigungen besonnen sein.

Ein Schädel oder ein paar Knochen, am besten menschliche, können ebenfalls als nützliche Objekte zum Reflektieren dienen. Vielleicht klingt es merkwürdig oder sogar amüsant – denn wir neigen manchmal dazu, den Tod zu verlachen, um unsere Furcht vor ihm zu verbergen –, doch hier geht es um eine Standardübung tibetischer Buddhisten. (Natürlich haben wir auch in der westlichen Überlieferung einen Präzedenzfall, und zwar bei Shakespeare: Hamlets Kontemplation mit Yoricks Totenschädel.) Soweit es Tibeter betrifft, umgeben sie sich in der Tat mit allen möglichen Dingen, die aus menschlichen Knochen angefertigt wurden: Rosenkränze aus Knochen, Trompeten aus Oberschenkelknochen, Taschen aus Hirnschalen. Sie sehen den Tod sehr nüchtern; Für sie gibt es daran nichts Morbides oder Makabres.

Im Westen soll es uns dagegen schon bei bloßer Nennung des Wortes „Tod“ kalt den Rücken hinunterlaufen. Es ist aber keineswegs so, dass die christliche Überlieferung die offenkundige Tatsache des Todes ignoriert hätte. Viele alte Grabsteine zeigen Bilder von Schädeln oder Skeletten, in manchen Begräbnisstätten werden Knochen aufbewahrt, damit Besucher sie sehen können. Auch Mönche üben sich ständig in der Vergegenwärtigung des Todes. Man bahrt den Leichnam Verstorbener auf, damit Freunde und Verwandte den Toten noch einmal sehen können – und natürlich gibt es auch die Tradition der Totenwache. Wenn wir die Tatsache des Todes heutzutage unter den Teppich zu kehren versuchen, dann hängt das vielleicht eher damit zusammen, dass uns die christliche Überlieferung inzwischen weniger wichtig ist als früher. Das Problem in unserer Kultur ist nicht eigentlich Leugnung, sondern die Neigung, das gesamte Selbst mit dem Körper zu identifizieren, selbst wenn die Seele nunmehr von uns gegangen ist. In manchen weit verbreiteten Richtungen des Christentums versteht man die Lehre von der Wiederauferstehung des Körpers buchstäblich als Wiederbelebung des Leichnams. Daraus folgt, dass im Fall eines in der Erde beigesetzten Menschen die Würmer ihn fressen – nicht nur seinen Körper, sondern ihn. Diese Identifizierung der verwesenden Leiche mit der verstorbenen Person gibt dem Tod eine ganz eigentümliche Mischung aus Horror und Faszination.

Die buddhistische Sicht des Todes ist aber anders, wie übrigens die hinduistische und die muslimische ebenfalls. Tod ist doch ebenso natürlich wie Leben. Der große bengalische Dichter Tagore sagte: „Ich weiß, dass ich den Tod lieben werde, denn ich habe ja das Leben geliebt.“¹⁷ Leben und Tod sind zwei Seiten derselben Sache. Wenn Sie das Leben lieben, werden Sie den Tod lieben; und wenn Sie den Tod nicht lieben können, dann haben Sie das Leben nicht wirklich geliebt. Das klingt paradox und ist doch tiefgründig wahr.

verlor die Macht, erneut herrschte Friede, und der König wurde wieder eingesetzt.“ Blaise Pascal, *The Pensees*, nach der englischen Übersetzung von J.M. Cohen, Penguin, Harmondsworth 1961.

17 Rabindranath Tagore, *Gitanjali*. Deutsch: Sangesopfer, Nr. 95.

3.7 Reflexionen über Unbeständigkeit

Unbeständigkeit ermöglicht den Pfad, denn ohne sie könnte es weder Veränderung noch Kreativität geben.

Über Vergänglichkeit zu reflektieren, ist deshalb so wichtig, weil wir dabei anfangen, die Neigung, uns übermäßig mit dem Körper zu identifizieren, abzubauen. Dadurch wird der Irrglaube, wir hätten ein festes Selbst, geschwächt. Darum geht es im Kern. Trotz ihrer Pein sind Erfahrungen schmerzlichen Verlustes wertvolle Gelegenheiten zu wachsen. Wenn sich alles ändert, ja zwangsläufig ändert, dann können auch wir uns ändern. Wir können uns entwickeln und wachsen; wir müssen uns nicht auf das beschränken, was wir jetzt sind oder früher waren. Unbeständigkeit ermöglicht den Pfad, denn ohne sie könnte es weder Veränderung noch Kreativität geben. Man würde für alle Zeiten mit seinem alten Ich festsitzen, ohne jede Aussicht auf Befreiung. Denken Sie einmal darüber nach, wie schrecklich das wäre! Vielleicht würden Sie es ziemlich lang aushalten, aber irgendwann wird das Leben wahrhaft unerträglich werden. Gleichwohl, so paradox es scheinen mag, da sind wir nun und klammern uns mit aller Macht an unser festes Selbstbild.

Unbeständigkeit ist es, was uns ermöglicht, unser ganzes Leben dem Erleuchtungsideal zuzuwenden. Vom Tod zu sprechen, ist nicht unbedingt ein Verfallen in Pessimismus – es bedeutet schlicht realistisch zu sein. Alter, Kummer, Wehklagen und Tod sind allesamt Tatsachen. Gleichwohl kann das Leben positiv sein, wenn es auch dazu gehört, dass wir gelegentlich Dingen ins Auge sehen müssen, die wir unerfreulich finden. Wenn wir wachsen wollen, werden wir solche Dinge betrachten, uns ihrer bewusst werden und über sie hinausgehen müssen. Das alles ist positiv, und die buddhistische Vision drückt diese Positivität aus, ohne deshalb alles durch eine rosarote Brille zu betrachten oder sich zu weigern, sich unerfreulichen Tatsachen zu stellen.

Die Vergegenwärtigung des Todes sollte Buddhisten deshalb so vertraut sein, wie sie denen fremd ist, die sich nicht darum scheren, dass auch sie eines Tages sterben werden. Wenn Sie niemals ernsthaft über Unbeständigkeit reflektiert haben, werden Sie sich in einer schwierigen Lage befinden, wenn der Zeitpunkt Ihres Todes naht. Dann werden Sie auch nicht plötzlich Ihre Achtsamkeit intensivieren können, denn Sie haben keine hinreichende Schubkraft in früherer Übung entwickelt. Ihre spirituellen Freunde müssen sich dann um Sie versammeln, Ihnen helfen und Sie moralisch unterstützen. Bis zu einem gewissen Grad werden sie Ihnen auch helfen können, doch es ist viel besser und weiser, wenn Sie Ihre spirituelle Übung als integralen Bestandteil des Lebens aufrecht halten, solange Sie noch frei von Krankheit und Gefährdung sind. Warten Sie nicht, bis es zu spät ist. Wir müssen nicht morbide sein, um uns gelegentlich daran zu erinnern, dass wir nie genau wissen, wann uns die sprichwörtliche Stunde schlägt. Die beste Versicherung ist es, alle unsere Kräfte zu sammeln und sie mit ganzem Herzen nicht nur in unsere Meditationsübung und unser Dharmastudium, sondern in unser ganzes spirituelles Leben strömen zu lassen.

3. Ansichten und Wahrheiten

3.8 **Wie man reflektiert**

Gewisse objektive Tatsachen über die Existenz zur Kenntnis zu nehmen, ist entscheidend dafür, dass man auf wahrhaft menschliche Weise erwachsen wird bzw. reift.

Für Menschen gieriger Disposition, d.h. für leidenschaftliche Persönlichkeitstypen, empfiehlt die Überlieferung die so genannten Leichenfeldbetrachtungen. Wenn Sie ein solcher Mensch sind, werden Sie gewöhnlich nur auf die lichte, angenehme, gefällige Seite des menschlichen Lebens achten, und Sie müssen sich vor Augen führen, dass es auch eine andere Seite gibt. Wenn Sie beispielsweise körperlich sehr an jemandem hängen, sollten Sie sich, wenn Sie wirklich wissen wollen, woran Sie da eigentlich hängen, klar machen, was damit in zehn, fünfzehn, dreißig oder auch hundert Jahren passieren wird. Sinn und Zweck der Kultivierung eines tieferen Gewahrseins der schwierigen Aspekte der menschlichen Existenz ist nicht, den Glanz aus dem Leben zu nehmen, sondern etwas anderes: Erstens hilft sie, uns von allzu großer Voreingenommenheit für jene schönen Dinge zu lösen, die mit leidenschaftlichem Verlangen verbunden sind. Zweitens macht sie uns frei für das Erleben einer verfeinerten Schönheit.

Falls Sie eher ein Hass-Typ sind, wäre es vielleicht nicht gut für Sie, diese Meditationen zu üben, denn Sie finden das Leben ohnehin schon unangenehm, vielleicht sogar widerwärtig. Sie müssen sich eher vor Augen führen, dass das Leben, und zumal jener Bereich des Lebens, der andere Menschen betrifft, eine lichte und angenehme Seite hat. Unter diesen Umständen ist die *metta-bhavana* (Pali; Sanskrit: *maitri-bhavana*), die Entwicklung von Herzengüte, eine besser geeignete Meditationsübung.

Aber auch wenn Sie ein Gier-Typ sind, ist es nicht unbedingt der beste Ansatz, nach Leichen zu suchen, über die Sie meditieren können. Wenn Sie so extrem gierig sind, dass es Ihnen ausschließlich um materielle Dinge und um andere Menschen auf der körperlichen Ebene geht, dann könnte ein Besuch des Friedhofs oder einer Verbrennungsstätte, sofern Sie eine finden, wohl heilsam sein (allerdings würden Sie mit einem solchen Temperament kaum freiwillig dorthin gehen). Falls Sie aber nicht so extrem ausgerichtet sind, können Sie auch einfach über Tod oder auch nur über Unbeständigkeit nachsinnen. Das wird keine so dramatische Wirkung haben wie der Versuch, sich zu zwingen, des Todes gewahr zu sein. Gleichwohl gilt: Gewisse objektive Tatsachen über die Existenz zur Kenntnis zu nehmen, ist entscheidend dafür, dass man auf wahrhaft menschliche Weise erwachsen wird bzw. reift. Wenn Sie das, was Sie verstehen und erleben, auf sich selbst anwenden, dann werden Sie allmählich dieses Gewahrsein der Unbeständigkeit so vertiefen, dass wahre Einsicht hervortreten kann.

Bei dieser Übung kann es hilfreich sein, die eigene natürliche Umgebung bewusst mit einzubeziehen. Auf dem Lande ist das leichter als in der Stadt, aber auch dort kann man Unbeständigkeit als unmittelbare Realität sehen. Als ich im East End in London lebte, gab es vor meinem Fenster einen Baum, auf den ich gerne schaute. Ich sah das jährliche Aufblühen

3. Ansichten und Wahrheiten

und Verwelken; im Frühling war er über und über mit Blüten bedeckt, im Sommer stand er in vollem Laub da und im Winter kahl und ohne Blätter. Selbst wo man keinen Wechsel der Jahreszeiten beobachten kann, ist es doch immer möglich, deutliche Eindrücke derselben Wirklichkeit zu erhalten. Als ich beispielsweise Neuseeland besuchte, war der einheimische Urwald praktisch immergrün, doch mitten darin waren sonnengebleichte Baumskelette zu erkennen. Das war ziemlich seltsam, ganz nach Art eines *memento mori*: ein Skelett beim Festgelage. Es war, als sei man an einem Strand mit lauter gesunden, braungebrannten, sich sonnenden Menschen, nur hier und da kann man zwischen ihnen menschliche Skelette liegen sehen, weiß gebleicht zwischen all den Sonnenanbetern.

Es heißt, die Römer hätten bei ihren Festgelagen mit Rosen und Girlanden geschmückte Skelette sitzen gehabt, um sich daran zu erinnern, dass das Feiern eines Tages für jeden von ihnen enden werde. Wir würden das zweifellos für eine unnötig morbide Erweiterung der Gästeliste halten. Wir lassen nicht einmal die Blumen im Zimmer, wenn die Blütenblätter abzufallen beginnen. Wenn Sie aber auf dem Land leben, können Sie nicht einfach das Beste aus den Jahreszeiten herauspicken. Wenn Sie aufmerksam sind, entwickeln Sie so ein Gefühl für die Flüchtigkeit der Dinge. Dieses Gespür können Sie auch mit Kunst nähren: Reflexionen über Vergänglichkeit sind bekanntlich das wiederkehrende Thema sowohl der englischen Naturdichtung als auch der buddhistischen Zen-Poesie Chinas und Japans.

Auf so unterschiedliche Arten kann man sein Gewahrsein für die eigene Existenz vertiefen und sich der Kürze des Lebens klar bewusst werden. Dadurch lernt man, die Dinge stets aus dieser realistischeren Perspektive zu betrachten. Ein solcher Blickpunkt ist überhaupt nicht negativ – ganz im Gegenteil. Wenn Sie die Unbeständigkeit der Dinge wahrzunehmen beginnen, erkennen Sie, dass Wandel nicht nur Zerfall und Minderung ist, sondern dass sich die Dinge auch zum Besseren verändern können. In der Tat können Sie sogar veranlassen, dass sie sich zum Besseren verändern, und damit ist Wandel nicht bloß Wandel, sondern Umgestaltung. Ein Symbol hierfür ist die hinduistische Figur des tanzenden Shiva: Zwar ist Shiva scheinbar eine gewalttätige, zerstörerische Macht, doch seine Symbolik ist grundlegend positiv, denn sie steht für das Potenzial der Transformation. In der buddhistischen Überlieferung erinnert der Bodhisattva Avalokiteshvara, der im Lebensrad in allen sechs Bereichen erscheint, auf ähnliche Weise daran, dass absichtsvoller Wandel in jedem dieser Bereiche möglich ist.

Der Unbeständigkeit ins Auge zu blicken, bevor uns das Alter dazu zwingt, hilft uns, das Beste aus unserem Leben zu machen. Viele Menschen beginnen erst dann, guten Gebrauch vom Leben zu machen, wenn sie älter und ein wenig weiser werden. Wenn Sie jetzt das Glück haben, noch jung zu sein, können Sie auch jetzt schon reflektieren, zum Beispiel: „Hier bin ich, ich lebe; mit ein wenig Glück werde ich noch einige Jahre lang leben. Während dieser Zeit kann ich wirklich etwas mit meinem Leben anfangen; ich kann dafür sorgen, dass es der Mühe wert ist, sodass ich an seinem Ende zurückblicken und sagen kann:

3. Ansichten und Wahrheiten

„Ja, ich hatte eine wunderbare Gelegenheit, und, dem Himmel sei Dank, ich habe sie gut genutzt!“

Leichenfeldbetrachtungen sind somit nur eine der eher haarsträubenden Arten, über Unbeständigkeit zu kontemplieren. Es gibt sehr viele andere Praktiken, die dasselbe Grundthema betreffen, dem gleichen Zweck dienen und sich für die spirituellen Bedürfnisse der meisten Menschen besser eignen. Es heißt, man solle die Leichenfeldbetrachtung nur dann in ganzem Umfang üben, wenn man starke Nerven hat – ja, man solle jede Form solcher Übungen nur vorsichtig, ernsthaft und auf einer festen Grundlage von Achtsamkeit und *metta*¹⁸ aufnehmen, und zwar ganz besonders *metta* für sich selbst.

3.9 Karma und Wiedergeburt

Aus buddhistischer Sicht ist das Universum ein ethisches Universum.

Alter, Krankheit und Tod waren die Sporen gewesen, die Siddhartha Gautama einst zu seinem Aufbruch in die Hauslosigkeit angetrieben hatten. Was er erkannte, als er zum Buddha wurde, löste in irgendeiner Weise das Problem. Dadurch kam er nicht nur mit dem Tod ins Reine, und es war auch nicht etwa so, dass er sich nun auf den Tod gefreut hätte. Er erkannte etwas – und das nicht bloß intellektuell, sondern in direktem Gewahrsein –, das ihn zu einer Art neuem Lebewesen machte: einem Wesen, für das Geburt und Tod einfach nicht galten. Zunächst zweifelte der Buddha an der Möglichkeit, diese alchemistische Einsicht, die er selbst als die „Wahrheit von *pratitya-samutpada* (Sanskrit; Pali: *paticca-samuppada*)“ bezeichnete, anderen zu vermitteln. Schließlich aber teilte er sie mit, obwohl sie so tiefgründig und subtil war. Obwohl aus der zukunftssträchtigen Formulierung von *pratitya-samutpada* im Lauf der Jahre ein dichter und reicher Kranz einzelner Lehren entstand, ist sie weiterhin die Grundlage von ihnen allen. Philosophisch gesehen ist die Einsicht in das Prinzip der universalen Bedingtheit der Kerngehalt der Erleuchtung des Buddha. Deshalb bezeichnen wir sie als das Grundprinzip des Buddhismus.

Zunächst formulierte der Buddha dieses Prinzip als knappe, ja nüchterne Behauptung: „Dies ist durch jenes bedingt. Alles geschieht durch eine Ursache.“ Vielleicht ist es allerdings bezeichnend, dass die berühmteste Formulierung des Prinzips auf eine Begebenheit zurückgeht, bei der es kommuniziert wurde – und zwar mit dramatischem Erfolg. Und es war nicht der Buddha selbst, sondern einer seiner Schüler, der das Prinzip einem Wahrheitssucher mitteilte, der später zum Hauptschüler des Buddha wurde.

Es geschah wenige Monate nach der Erleuchtung des Buddha. Ein junger Brahmane namens Schariputra (Sanskrit: *Sariputra*; Pali: *Sariputta*) war, wie es auch der Buddha einst getan hatte, in die Hauslosigkeit aufgebrochen – und zwar zusammen mit seinem Jugend-

¹⁸ Anm. d. Ü.: liebende Güte

3. Ansichten und Wahrheiten

freund Maudgalyayana (Sanskrit; Pali: *Mogallana*). Damals wanderte er alleine, denn die beiden Freunde hatten vereinbart, in verschiedenen Richtungen zu suchen: Wer zuerst einem erleuchteten Lehrer begegnen würde, wollte den anderen benachrichtigen. So hofften sie, ihre Chancen zu verdoppeln.

Schariputra begegnete auf seiner Wanderung nun Asvajit (Sanskrit; Pali: *Assaji*), einem der ersten fünf Schüler des Buddha, der, inzwischen selbst erleuchtet, umherwanderte, um den Dharma zu lehren. Tief bewegt von der Erscheinung dieses wandernden Mönchs, der Frieden und Glückseligkeit ausstrahlte, ging Schariputra auf ihn zu, begrüßte ihn und fragte: „Wer ist dein Lehrer?“ Uns mag das als eine ziemlich unverblümete Art der Kontaktaufnahme mit einem Fremden vorkommen. In England eröffnet man ein Gespräch eher mit Floskeln wie „schönes Wetter heute“ oder „sieht so aus, als ob die Sonne noch heraus kommt“. In Indien aber pflegt man gleich zur Sache zu kommen. Und so fragte Schariputra das, was Inder auch heute noch fragen, wenn sie einander in ähnlicher Weise begegnen. Asvajit antwortete: „Mein Lehrer ist Schakyamuni, der Weise aus dem Stamm der Schakyer, der Buddha.“ Nun stellte Schariputra eine zweite Frage – wieder eine Standardfrage, die allerdings besonders folgeschwer war: „Was lehrt er?“ Asvajit antwortete: „Offen gestanden bin ich noch ein Anfänger. Ich weiß eigentlich nicht viel über den Dharma. Aber ich kann dir kurz sagen, worum es geht.“ Die Worte, die er dann sprach, wurden in der gesamten buddhistischen Welt in Form einer kurzen Strophe berühmt. Er sagte – oder vielleicht verkündete er sogar:

Für alle Dinge, die aus einer Ursache entstehen, hat der Tathagata die Ursache erklärt
und ebenso ihr Aufhören. Das ist die Lehre des großen sramana.¹⁹

Anscheinend hatte diese Strophe eine erschütternde und zugleich befreiende Wirkung auf den Geist Schariputras. Er erlebte blitzartig eine Ahnung von der in ihr ausgedrückten Wahrheit. Transzendente Einsicht entstand in ihm, und damit wurde er sofort zu einem „In-den-Strom-Eingetretenen“. Offenbar war der Boden in ihm so gründlich bereitet, dass eine überaus knappe Darlegung des Dharma genügte, ihm zu zeigen, dass er mit seiner Suche am Ziel war. Er konnte zu seinem Freund Maudgalyayana gehen und ihm mit innerer Gewissheit berichten, er habe den Buddha gefunden.

In der ganzen buddhistischen Welt Asiens wird diese Strophe Asvajits rezitiert, verehrt und gepriesen. In Tibet, China, Japan, Thailand und Sri Lanka findet man sie in Stein gemeißelt, auf Tontafeln und in Platten von Gold oder Silber graviert. Sie wird auf Papierstreifen gedruckt, die in Buddhabilddnisse verschlossen werden. Man kann sogar sagen, diese Strophe sei das buddhistische Glaubensbekenntnis. Mag sie uns auch eher trocken und abstrakt, akademisch und sogar uninspiriert vorkommen – Schariputra erlebte sie ganz anders. Wenn

¹⁹ Vinaya Maha-vagga i.2.3. – Tathagata: Der Buddha wird oft mit diesem Titel bezeichnet, der wörtlich als „So-gekommen“ oder „So-gegangen“ zu übersetzen ist – in der Bedeutung, dass der Tathagata über das bedingte Dasein „hinausgegangen“ ist und damit auch keine Spur zurücklässt. – Ein Schramana (Sanskrit sramana; Pali: samana) ist jemand, der ein hausloses religiöses Leben aufgenommen hat. Wörtlich bedeutet sramana „jemand, der gewaschen, gereinigt ist“, und es teilt diese Bedeutung mit den Begriffen „Sufi“ und „Cathar“.

3. Ansichten und Wahrheiten

Sie über das Prinzip von *pratitya-samutpada* wirklich nachdenken, wenn Sie darüber meditieren und seine weit reichenden Folgerungen ergründen, dann werden Sie allmählich die außerordentliche Wirkung verstehen, die es in der Welt hat. Was immer auf gleich welcher Ebene ins Dasein tritt, tut dies in Abhängigkeit von Bedingungen, und mit dem Aufhören jener Bedingungen hört es auf zu sein. Das ist alles, was hier gesagt wird. Wenn es aber überhaupt so etwas wie den Buddhismus gibt, dann ist es dies.

Das Prinzip besagt, hervorstechendes Merkmal aller Erscheinungen, der körperlichen ebenso wie der psychischen, sei aus Sicht des erleuchteten Geistes ihre Bedingtheit. Der unaufhörliche Fluss der Dinge – materieller Ereignisse und Geisteszustände gleichermaßen – ist ein Prozess wechselseitig abhängiger Phasen, deren jede durch das Vorhandensein von Bedingungen entsteht und ihrerseits die auf sie folgenden Phasen bedingt. Regen, Sonne und die nährnde Erde sind Bedingungen, aus denen eine Eiche wächst, deren gefallenes Laub vermodert und den reichhaltigen Humus bildet, aus dem eine Glockenblume wächst. Eifersüchtiges Anklammern kann Folgen haben, die bis zum Mord führen. Nichts Erscheinendes ist spontan ohne vorangehende Bedingungen entstanden oder bleibt selber folgenlos. Und es ist unser Gewährwerden dieses Gesetzes der Bedingtheit, das uns allmählich von allen Bedingungen befreit und zur frei wirkenden, spontanen Schaffenskraft der Erleuchtung führt.

Wenn uns einigermaßen klar ist, worin die Erkenntnis des Buddha besteht, können wir untersuchen, wie sie eigentlich jenes Problem löst, das Siddhartha Gautama ursprünglich zu seinem Aufbruch veranlasst hatte. Wie steht es nun um Alter, Krankheit und Tod? Wie passen die unverrückbaren Fakten unseres körperlichen Verfalls in das gesamte Geschehen der Bedingtheit hinein? Geht dieser nicht endende Fluss der Dinge nach dem Tod weiter, oder ist Tod das Ende? Solche Fragen sind für uns natürlich nicht abstrakt oder theoretisch. Das Geheimnis des Todes, das schon die frühe Menschheit so sehr ängstigte, ist immer noch ein Geheimnis. Selbst heute, wo wir doch anscheinend so viel wissen, muss man nur einen Vortrag mit dem Titel „Das Tibetische Buch der Toten“ oder „Was kommt nach dem Tod?“ halten, um die Massen anzuziehen. Auch der Markt für Bücher über Tod und Sterben ist kerngesund. Wir mögen wohl glauben, seit der grauen Vorzeit habe sich die Lage völlig gewandelt. Was unser Verständnis des Todes angeht, hat sich kaum etwas geändert. Im Gegenteil: Das „Problem“ des Todes ist heute eher noch drängender.

Ich spreche hier übrigens nicht über ein und dasselbe Problem des Todes, das jeden in gleicher Weise trifft. Die Art, wie wir den Tod erleben und mit ihm ins Reine – oder nicht ins Reine – kommen, ist nicht genau so, wie andere Menschen ihn erleben. Im Lauf der Jahrhunderte haben sich die Gefühle und Gedanken der Menschen über den Tod ebenfalls gewandelt. Wenn wir das Problem des Todes in eine historische Perspektive stellen, können wir sagen, es sei eigentlich im Zeitalter der großen Stromkulturen²⁰ aufgekommen, als die

²⁰ Anm. d. Üb.: Mit diesem Begriff werden hier die großen bronzezeitlichen Kulturen des Alten Orients bezeichnet, in denen die Menschen erstmals sesshaft wurden und begannen, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben.

3. Ansichten und Wahrheiten

Menschheit begann, Getreide anzubauen. Das war vor ungefähr zehn- oder fünfzehntausend Jahren. Die Welt erschien damals zwar weniger feindselig und geheimnisvoll als zuvor, aber dennoch tappten die Menschen weiterhin im Dunklen hinsichtlich des größten aller Geheimnisse – des Todes. In der Tat wurde dieses Geheimnis immer tiefer und dunkler, und anscheinend bedrückte es den Geist der Menschen stärker als je zuvor. Dafür gab es einen Grund. Die Menschen streiften nun nicht mehr in Gruppen umher; sie siedelten in Dörfern und Ortschaften, ja sogar in großen Städten. Zivilisationen, wie wir sie heute kennen, entstanden. Das Leben war sicherer und bequemer geworden, und die Menschen genossen es mehr. Und da sie es nun einmal genossen, wollten sie es auch weiterhin genießen. Sie wollten nicht mehr ihre Frauen oder Männer, ihre Kinder, Häuser und wohl bebauten Felder zurücklassen, den Gesang und die Tänze, die Glücksspiele und die religiösen Riten – und doch würden sie eines Tages genau das tun müssen, und sie wussten, dass es so war. Der Gedanke an den Tod warf einen Schatten auf ihr sonniges Leben. Wofür ist Leben gut, wenn es so bald enden musste? Man hatte nur ein paar kurze Jahre der Jugend, des Vergnügens und Wohlstands und danach bloß ein Nichts, eine Leere, in der anscheinend nichts überlebte – es sei denn ein im Dunkel der Nacht kicherndes Gespenst, aber nichts weiter.

Was konnte man daran ändern? Anscheinend gar nichts. Die meisten Menschen versuchten schlicht, es zu vergessen und das Leben so gut wie möglich zu genießen. Die Parole „Iss, trink und freu dich des Lebens, denn morgen kannst du schon tot sein“ drückt den Kern dieser Philosophie aus. Einige wenige, die aus härterem Holz geschnitzt waren, schritten zur Tat. Sie vollbrachten Heldentaten – erschlugen Ungeheuer, fochten Kämpfe, eroberten Königreiche. Sie strebten nach Ruhm und Ehre. Auch wenn sie selbst – eher früher als später – zugrunde gehen mussten, sollte ihr Name doch weiter leben, hoffentlich für immer. Aber auch diese Helden fanden in ihren stilleren Stunden, dass das alles einigermaßen witzlos war.

Anscheinend war das Menschenleben nicht nur ein Geheimnis, sondern eine Tragödie. Diese Stimmung wird in den Überlieferungen und Sagen der frühen Kulturen gespiegelt, die irgendwann niedergeschrieben und damit zu den ersten Beispielen unserer Literatur wurden. Wir finden sie, etwa dreitausend Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung, im babylonischen *Gilgamesch-Epos* wie auch in der *Ilias*, Homers Bericht über den Fall Trojas, der über zweitausend Jahre später verfasst wurde. Es gibt sie auch im angelsächsischen *Beowulf* aus dem achten Jahrhundert, und vielleicht wird sie noch kraftvoller und bitterer in der Bibel, im *Buch der Prediger*, ausgedrückt. Die Nichtigkeit menschlichen Strebens angesichts des Todes, des großen Gleichmachers, ist ein Lieblingsthema der antiken Literatur und hat auch in jüngerer Vergangenheit vergleichbare Aussagen angeregt:

*The boast of heraldry, the pomp of pow'r,
And all that beauty, all that wealth e'er gave,
Awaits alike th' inevitable hour:
The paths of glory lead but to the grave.*

3. Ansichten und Wahrheiten

Übersetzung:

Der stolze Prunk, das Gepränge der Macht / Und alles, was Schönheit und Reichtum jemals gab, / Erwartet gleichermaßen die unvermeidliche Stunde: / Die Pfade des Ruhmes führen nur ins Grab. (Thomas Gray: Elegy in a Country Churchyard, 1750)]

Aber das war noch nicht alles. Es war bloß die eine Hälfte der Geschichte – die westliche. Die Menschen weiter östlich nahmen eine andere Haltung ein und kamen mit der Zeit in der Tat zu einer ganz anderen Lösung des Todesmysteriums, einer Lösung, die natürlich auch eine Art Lösung für das Geheimnis des Lebens war. Sie sahen, dass Tod nicht das Ende war. Menschen wurden nicht einfach zu nichts. Nach einer Weile kehrten sie in einem neuen Körper zurück, und zwar entsprechend der Qualität ihrer Taten im vorigen Leben. Diese Vorstellung kam erstmals zu Zeiten Homers (um 800 vor unserer Zeit) in Indien auf, und von dort aus fand sie weite Verbreitung. Der erste klare Hinweis darauf findet sich in der Brhadaranyaka Upanisad, und die Vorstellung wird dort als eine höchst esoterische Lehre dargestellt, die nur einzelnen Auserwählten mitgeteilt werden dürfe. Als sich die Idee jedoch verbreitete, wurde sie in zunehmend geordneter, systematischer Fassung als Lehre von Karma und Wiedergeburt bekannt.

Die meisten Menschen im Westen, die heute in Vorträge über Karma und Wiedergeburt oder das Tibetische Buch der Toten strömen, wollen letztlich dies erfahren: „Was passiert mit mir, wenn ich sterbe? Ist der Tod das Ende, der Schlusstrich – oder nicht?“ Nun, wenn wir ganz sicher sein könnten, dass der Tod nicht das Ende ist, gäbe es hier gar kein Problem. Wenn die Menschen sicher wüssten, dass sie mit dem Tod nicht einfach verschwinden, wären sie viel weniger geneigt, einen Vortrag über Karma und Wiedergeburt zu besuchen oder den neuesten Kommentar zum Tibetischen Buch der Toten zu ergattern. Für uns im Westen ist Tod das Problem. Im Osten, besonders im hinduistischen und buddhistischen Osten ist das anders. Die Menschen dort sorgen sich weniger über den Tod. Sie finden den Tod natürlich und unausweichlich – und ebenso die Wiedergeburt. Man stirbt und wird wieder geboren, man stirbt erneut und wird erneut wieder geboren – das ist der Lauf der Dinge. Es lohnt sich nicht, darüber zu spekulieren. Nicht der Tod gilt im Osten als Problem, sondern die Frage, wie man dem ganzen Kreislauf von Geburt und Tod entkommen kann. Wie können wir einen Zustand erreichen, in dem wir Geburt und Tod nicht mehr unterworfen sind? Das eigentliche Problem ist, wieder und wieder, durch endlose Zeiten hindurch zu sterben und geboren zu werden. Damit ist die Frage auf eine höhere Stufe gehoben: Was im Westen als Lösung gilt, gilt im Osten als das eigentliche Problem, das nach einer weiteren Lösung verlangt. Genau hier setzt die Entdeckung des Buddha an: das universelle Prinzip der Bedingtheit.

Als der Buddha auf dem Hintergrund seiner Erleuchtungserfahrung die ganze Weite des bedingten Seins überblickte, sah er, dass alles, vom Geringsten bis zum Höchsten, dem universalen Gesetz der Bedingtheit unterworfen ist. Überdies erkannte er, dass dieses

3. Ansichten und Wahrheiten

allgemeingültige Gesetz in zwei unterschiedlichen Richtungen oder Modi wirkt: einem zyklischen und einem spiralförmigen Modus. Im zyklischen Modus finden wir Aktion und Reaktion zwischen Gegensätzen. Wir erleben Vergnügen und Schmerz, Laster und Tugend, Geburt und Tod, und gewöhnlich pendeln wir zwischen diesen Polen hin und her. Auf Leben folgt Tod und darauf wieder neues Leben. Auf Schmerz folgt Vergnügen und erneuter Schmerz. Auf allen Ebenen des Lebens – der physischen, biologischen, psychischen, sozialen oder historischen – wirkt dasselbe zyklische Geschehen. Imperien entstehen und fallen; auf Wachstum folgt zwangsläufig Verfall; Gesundheit, Reichtum, Ruhm und Macht zeitigen Verlust, Alter, Krankheit, Tod und Vergessen als unausweichliches Ergebnis.

Im spiralförmigen Modus der Bedingtheit dagegen gibt es die Möglichkeit realen und beständigen Wachstums. Statt die Wirkung des jeweils vorangehenden Faktors umzukehren, steigert hier jeder neue Faktor seine Wirkung. Statt zwischen Vergnügen und Schmerz hin und her zu pendeln, gelangen wir von Vergnügen zu Zufriedenheit, von Zufriedenheit zu Freude, von Freude zu Begeisterung, von Begeisterung zu Seligkeit, und immer so weiter. Dieser Spiralmodus ist auf Leben und Tod ebenso wie auf alles andere anwendbar. Der Buddha erkannte, dass wir als Menschen zwar dem endlosen Kreislauf von Geburt und Tod unterliegen, dass wir aber auch den Spiralpfad spiritueller Entwicklung betreten können – den „Pfad zum Tor der Todlosigkeit“, der über den Gegensatz von Leben und Tod hinausführt.

Auf den Prozess von Leben und Tod angewendet, brachte das Prinzip der Bedingtheit eine der berühmtesten und wichtigsten, und zugleich eine der am meisten missverstandenen buddhistischen Lehren hervor: die Lehre von Karma und Wiedergeburt. Als erstes muss man hier verstehen, dass Karma nur eine Anwendung des Prinzips der Bedingtheit ist. Es ist nichts Mysterieses oder Sonderbares, nichts Seltsames oder Okkultes. Ganz allgemein gesagt steht Karma für die Wirkung des Gesetzes der Bedingtheit auf einer bestimmten Seinsebene. Es ist wichtig, dies zu betonen, denn manche Verwirrung ist aus dem Irrtum entstanden, die Karmalehre sei die buddhistische Lehre von Ursache und Wirkung selbst und umfasse das gesamte bedingte Geschehen. Das trifft nicht zu. Bedingtheit ist das grundlegende Prinzip; Karma ist nur eine von mehreren Funktionsweisen der Bedingtheit. Das wird klarer, wenn wir eine buddhistische Lehre heranziehen, die erst beträchtliche Zeit nach dem Leben des Buddha in der analytischen und systematisierenden philosophischen Tradition des Abhidharma entwickelt wurde. Dies ist die Lehre von den so genannten fünf *niyamas*. Sie ist eine äußerst nützliche Lehre, denn, wie es für den Abhidharma typisch ist, werden verschiedene Fäden, die in den ursprünglichen Suttas nur lose und unverbunden nebeneinander liegen, in ihr miteinander verknüpft.

Das Wort *niyama*, ein Pali- und Sanskritbegriff, bedeutet so etwas wie „Regel“, „Naturgesetz“ oder „kosmische Ordnung“. Die fünf *niyamas* zeigen die Wirkung des Prinzips der Bedingtheit auf fünf verschiedenen Ebenen. Die ersten drei sind verhältnismäßig leicht verständlich, denn wir können sie auf die westlichen Wissenschaften beziehen.

3. Ansichten und Wahrheiten

Zunächst einmal gibt es den *utu-niyama*. *Utu* bedeutet „unbelebte Materie“. Heutzutage kommen Zweifel auf, ob es überhaupt so etwas wie unbelebte Materie gibt, doch nennen wir es hier einmal so. Anders gesagt handelt es sich um den physisch- anorganischen Bereich. Der *utu-niyama* entspricht dem Gesetz von Ursache und Wirkung, wie es im Bereich der anorganischen Stoffe gilt. Grob verallgemeinert umfasst er die Gesetze von Physik, Chemie und den mit ihnen verwandten Disziplinen.

Der zweite *niyama* ist der *bija-niyama*. *Bija* bedeutet „Same“, und entsprechend betrifft *bija-niyama* die Welt der belebten Materie, den physisch-organischen Bereich, dessen Gesetzmäßigkeiten den Gegenstand der Biologie bilden.

Darauf folgt der *citta-niyama*. *Citta* ist „Geist“ oder „Bewusstsein“, und somit bezieht sich *citta-niyama* auf das Wirken der Bedingtheit auf der Ebene des Geistes. Deshalb impliziert die Existenz dieses dritten *niyama*, dass mentale Aktivität und Entwicklung nicht vom Zufall, sondern von Gesetzmäßigkeiten bestimmt sind. Es ist wichtig zu verstehen, was das bedeutet. Gewöhnlich denken wir, dass auf der Stufe von Physik, Chemie und Biologie zwar Naturgesetze wirken; der Gedanke aber, dass ganz ähnliche Gesetze auch die geistigen Ereignisse regeln, ist uns weit weniger geläufig. Im Westen neigen wir eher zur Auffassung, diese geschähen einfach so, ohne besondere Ursachen. Der Einfluss Freuds hat in manchen Kreisen zwar erste Veränderungen dieser Annahme bewirkt, doch die Auffassung, geistige Phänomene entstünden in Abhängigkeit von Bedingungen, ist noch nicht sehr tief ins allgemeine Denken eingedrungen. Im Buddhismus hingegen gibt es sie in dieser Lehre vom *citta-niyama*, dem Gesetz von Ursache und Wirkung im Bereich des Geistes – eine Auffassung, die auch den Befunden der modernen Psychologie entspricht.

Viertens: *kamma-niyama*. Das Wort *kamma* (Pali) ist in seiner Sanskritform *karma* besser bekannt. Es bedeutet „Handeln“ im Sinne eines absichtlichen, willentlichen Tuns. So heißt es traditionell gelegentlich auf paradoxe Weise, Karma entspreche *cetana* (willensmäßigem Bewusstsein). Anders gesagt: Handeln = Wollen, denn, so wird es in frühen Schriften ausgedrückt: „sobald Wollen entsteht, führt man die Handlung aus, sei es mit Körper, Rede oder Geist.“ Der *kamma-niyama* erstreckt sich somit auf den Bereich der ethischen Verantwortung. Er formuliert das Prinzip der Bedingtheit, wie es auf der Ebene der Moral wirkt.

Mit unserem westlich geprägten Verständnis von Ethik und Moral finden wir es vielleicht schwierig zu begreifen, wie dieses Prinzip funktioniert. In der normalen Gesellschaft wird jemand, der ein Verbrechen begeht, festgenommen und vor Gericht gestellt. Er wird verhört, überführt, verurteilt und ins Gefängnis gebracht oder mit einer Geldstrafe belegt. Ein Verbrechen zu begehen und dafür bestraft zu werden, sind zwei voneinander getrennte Ereignisse, und dabei gibt es Instanzen – Polizei und Gesellschaft, Richter und Gesetz –, die für die Bestrafung zuständig sind. Wir neigen dazu, dieses Rechtsmodell auf den gesamten Bereich ethischen Handelns zu übertragen. Wir denken an ein Vergehen und an seine Bestrafung, an Tugend und an die Belohnung von Tugend. Herkömmlicherweise denken wir dabei auch an einen Richter, der sieht, was wir tun, und uns dann entsprechend bestraft oder

3. Ansichten und Wahrheiten

belohnt. Dieser Richter ist natürlich Gott. Manche Menschen stellen sich Gott als jemanden vor, der alle paar Monate – im Kreise von Engeln und Dämonen, die wie Polizeizeugen dabeistehen – eine Art großen Gerichtstag hält, bei dem alle ihm vorgeführt werden. Noch immer ist es die offizielle christliche Lehrmeinung, dass man nach dem Tod vor seinen Richter trete. Für orthodoxe Christen ist es eine beängstigende Aussicht, in die Anklagebank vor den transzendenten Richter geführt zu werden, um anschließend an irgendeinen von ihm bestimmten Ort verfrachtet zu werden. Das dieser Lehre innewohnende dramatische Potenzial hat in Dichtung und Musik, Theater und Malerei einige große Kunstwerke hervorgebracht. Michelangelos erschütterndes Bild des Jüngsten Gerichts in der Sixtinischen Kapelle ist nur ein Beispiel dafür. Zugleich aber hat es eine eher armselige Philosophie und Denkweise erzeugt, die vielen noch heute einen gespenstischen Katzenjammer bereitet.

Die buddhistische Sicht ist ganz anders. Sie ist so anders, dass sie uns ausgesprochen seltsam vorkommen mag, denn unser Zugang zur Ethik ist – ob wir wollen oder nicht – fast unvermeidlich von christlicher Theologie untermauert. Der Buddhismus kennt ein Gesetz, aber keinen Gesetzgeber und überhaupt niemanden, der Recht spricht. Ich habe selbst erlebt, wie christliche Missionare in Diskussionen mit Buddhisten auf der Meinung beharrten, wer an die Existenz eines Gesetzes glaube, müsse auch an einen Gesetzgeber glauben. Eine solche Argumentation ist ziemlich fadenscheinig. Es gibt doch auch ein Gravitationsgesetz ohne einen Gravitationsgott, der die Dinge anzieht oder abstößt. Das Gesetz der Schwerkraft beschreibt in bloß verallgemeinerter Weise, was geschieht, wenn Dinge fallen. Ebenso wenig gibt es einen Gott der Vererbung oder der Partnerwahl. Derlei Dinge geschehen eben, laufen schlicht ab.

Auf dem Gebiet der Moral ist es nach buddhistischem Verständnis genauso. Das Recht spricht sich sozusagen selbst. Gutes Karma führt ganz natürlich zu Glück, schlechtes Karma ganz natürlich zu Leiden. Es ist gar nicht nötig, dass irgendwer hinzukommt und sieht, was wir getan haben, um uns dann eine Strafe oder Belohnung zuzumessen. Das passiert von selbst. „Gut“ und „schlecht“ sind in die Struktur des Universums eingebaut. Diese Aussage klingt vielleicht verdächtig anthropomorph – und wir geben hier auch nur eine grobe Darstellung. Letztlich ist damit die Tatsache gemeint, dass das Universum aus buddhistischer Sicht ein ethisches Universum ist. Genauer gesagt funktioniert das Universum gemäß der Bedingtheit, und diese wirkt auf der karmischen Ebene in einer Weise, die wir insofern als ethisch beschreiben können, als sie ethische Werte einschließt. Dies ist der *kamma-niyama*. Der fünfte und letzte *niyama* ist der *dbamma-niyama*. *Dbamma* (Pali; Sanskrit: *Dharma*) ist ein Wort mit einer Vielzahl möglicher Bedeutungen. Hier bedeutet es einfach „spirituell“ oder „transzendent“ im Gegensatz zu „weltlich“. Auch auf dieser Stufe also wirkt das Prinzip der Bedingtheit. Wie das genau geschieht, wurde allerdings nicht immer klar dargestellt. Man muss sogar sagen, dass einige der bekannteren Erklärungen dieses *niyama* recht naiv und oberflächlich sind. So berichten gewisse Legenden, wie die Erde auf sechs verschiedene Arten bebte und vibrierte, als der Buddha Erleuchtung erlangte – und ebenso, als er

3. Ansichten und Wahrheiten

starb und bei anderen wichtigen Gelegenheiten. Manche Kommentatoren schrieben dies der Wirkung des *dbamma-niyama* zu.

Im Grunde müssen wir gar nicht weit entfernt suchen, um eine vernünftigeren und nützlicheren Erklärung zu finden. Der Schlüssel hierzu ist meines Erachtens ganz offensichtlich die schon erwähnte Unterscheidung der zwei Arten oder Modi der Bedingtheit. Die ersten vier *niyamas*, einschließlich des *kamma-niyama*, sind allesamt Arten der Bedingtheit im zyklischen Sinn der Aktion und Reaktion zwischen Gegensätzen. Der *dbamma-niyama* entspricht dagegen dem Spiraltyp der Bedingtheit. Als solcher umfasst er die Gesamtsumme der spirituellen Gesetze, die den Fortschritt auf den Stufen des buddhistischen Pfades regulieren.

Karma meint also nicht das Gesetz der Bedingtheit im Allgemeinen, sondern nur soweit es auf einer bestimmten Ebene wirkt – der ethischen Ebene oder der Stufe moralischer Verantwortung. Folglich sollten wir nicht glauben, dass alles, was uns widerfährt, zwangsläufig ein Ergebnis unserer früheren Taten sei, denn Karma ist ja bloß eine der fünf Ebenen von Bedingtheit. Was uns passiert, kann ein Ergebnis physischer, biologischer, psychologischer, ethischer oder spiritueller Faktoren sein. In den meisten Fällen wird es sich um eine komplexe Verbindung von Faktoren handeln, und somit sind mehrere *niyamas* beteiligt.

3.10 Müssen Buddhisten an Wiedergeburt glauben?

Das bloße Überleben der Menschheit auf diesem Planeten ist ein Thema, das für viele weitaus drängender zu sein scheint als der Gedanke an künftige Wiedergeburten.

Man muss der Vorstellung von Karma und Wiedergeburt nicht zustimmen, um Buddhismus zu üben. Jede überlieferte buddhistische Darstellung wird sie zwar an irgendeinem Punkt einbringen, aber es gibt auch genügend Texte und Lehren, die den Pfad einfach als Pfad darstellen, ohne irgendeinen Bezug auf Karma und Wiedergeburt. Wenn die buddhistische Überlieferung Gültigkeit besitzt, dann wird die Wahrheit von Karma und Wiedergeburt mit der Vertiefung des eigenen Verständnisses vermutlich auch klarer werden. Zwar stimmten Buddhisten in vielem nicht miteinander überein, aber kein Lehrer irgendeiner Schule oder Sekte hat je behauptet, der Glaube an Karma und Wiedergeburt sei eine falsche Ansicht – außer in dem Sinn, dass Zeit und die weltliche Existenz selbst letztlich nicht wirklich sind. Die Idee der Wiedergeburt folgt gewissermaßen logisch aus der Grundaussage des Buddhismus, dass Handlungen Folgen haben. Man muss allerdings nicht völlig logisch vorgehen, um dem buddhistischen Pfad zu folgen, und es ist möglich, die Motivation für seine Übung daraus zu ziehen, dass man das Wirken von Karma in diesem Leben erwägt, ohne Wiedergeburt unbedingt in Betracht zu ziehen.

So logisch der Glaube an Wiedergeburt sein mag, ist sie natürlich nicht die einzige Antwort auf die universelle Frage: „Was passiert, wenn wir sterben?“ Vielen Menschen erscheint die buddhistische Vorstellung von Wiedergeburt mehr oder weniger selbstver-

3. Ansichten und Wahrheiten

ständig. Aber es gibt offenbar auch andere Ansichten zu diesem Thema. Im Grunde hat man die Wahl zwischen drei oder vielleicht vier Ansichten. Nach der einen existiert man zwar nach dem Tod weiter – im Himmel oder woanders, indes nicht wieder auf der Erde –, man existierte aber nicht auch schon vor diesem Leben. Das entspricht der Ansicht, die in der Geschichte des Christentums fast durchweg vertreten wurde. Ein oder zwei frühe griechische christliche Gelehrte, wie Origenes, glaubten an eine Art Vorleben vor der physischen Geburt. Sie stellten sich vor, dass die Seele, die man von seinen Eltern geerbt hat, letztlich von Adam kam. Dieser Glaube – der darauf hinauslief, an eine Art Gruppenseele zu glauben, von der die eigene Seele ein Teil ist – war als Traduzianismus bekannt (weil die eigene Seele von Adam „übertragen“ oder abgeleitet ist).

Bezüglich dessen, was nach dem Tod passiert, ist die christliche Meinung eher geteilt. Einige glauben, die von Gott geschaffene Seele sei unsterblich und werde schließlich auf alle Zeiten in den Himmel oder in die Hölle kommen – oder, im Fall von nicht getauften Babys, in die Vorhölle. Andere vertreten die Auffassung, die Seele sei eine sterbliche Schöpfung und sterbe mit dem Tod des Körpers, bis sie entweder kurz nach dem Tod oder – etwa den Zeugen Jehovas oder den Siebten-Tags-Adventisten zufolge – zum Zeitpunkt des Jüngsten Gerichts wiederbelebt werde. Danach komme man dann entweder in den Himmel oder in die Hölle – obgleich die Siebten-Tags-Adventisten ewige Qual durch eine viel freundlichere Endlösung für die Verurteilten ersetzen, die darin besteht, dass Gott sie einfach vernichtet.

Die zweite mögliche Ansicht ist die streng materialistische, der Glaube, dass es nur dieses Leben gibt, ohne jegliche Existenz davor oder danach. Die dritte mögliche Sichtweise ist eine rein theoretische: die Ansicht, dass es nur dieses Leben gibt und eine Reihe von Vorleben, aber kein nächstes Leben. Doch gibt es meines Wissens niemanden, der diese Ansicht tatsächlich vertritt. Und die vierte mögliche Sichtweise ist schließlich die, dass es ein oder mehrere vergangene Leben gibt, ein gegenwärtiges sowie ein oder mehrere zukünftige.

Die meisten Menschen finden eine dieser Ansichten befriedigender als die anderen. Keine einzige Sichtweise ist völlig frei von Schwierigkeiten; doch persönlich bin ich zu dem Schluss gekommen, dass die Vorstellung von Wiedergeburt am stimmigsten ist. Und die deutlichste Bestätigung ihrer Wahrscheinlichkeit scheint nicht in irgendeinem objektiven intellektuellen Beweis zu liegen, sondern in einem Gefühl, das ziemlich eindeutig und mächtig ist und sich im Lauf des eigenen Lebens entwickelt.

Wenn man jung ist, kann man das nicht nachvollziehen, außer man ist eine ziemliche Ausnahme. Doch mit zunehmendem Alter beginnt man zu erkennen, dass es im eigenen Leben eine bestimmte klare Richtung oder Neigung gibt, die nicht vollständig aus der Häufung von Umständen in diesem Leben erklärbar ist, sondern die eindeutig aus einem früheren Leben herzurühren scheint. Darüber hinaus bekommt man das starke Gefühl, diese Neigung werde nicht einfach aufhören, sondern sich nach dem Tod fortsetzen. Ich denke, wenn man relativ viel beobachtet und reflektiert, kommt man nicht umhin, ernstlich die Auffassung zu vertreten, dass man mit einem bereits vorhandenen Hang oder gar einem Plan in dieses Le-

3. Ansichten und Wahrheiten

ben gekommen ist, und dass man ihn – das heißt sich selbst – über das Ende dieses Lebens hinaus weiter „verfolgen“ wird.

Wenn Sie Freunden Ihre Lebensgeschichte erzählen, bekommen Sie eine Idee davon. Das ist eine nützliche Übung mit beträchtlicher Wirkung, die oft halb vergessene Aspekte des eigenen Lebens an die Oberfläche bringt und es ermöglicht, Muster in der eigenen Erfahrung zu entdecken. Ein Thema, das häufig auftaucht, wenn jemand seine Lebensgeschichte erzählt, ist das Gefühl, im Laufe des Erwachsenwerdens sei etwas Wichtiges auf der Strecke geblieben. Ziemlich vielen Leuten geht es so: Als sie jung waren und noch nicht in weltliche Verantwortlichkeiten verstrickt, hatten sie noch ein Gespür für das, worum es im Leben wirklich geht, bis dieses dann vom dichten Gebilde der Erwachsenen-Erfahrung überlagert wurde. Es ist, als ob wir die Verbindung zu unseren wahren Gefühlen, wenn man will, unserem wahren Selbst verlieren – und das nicht nur auf eine psychologische Weise, die nach einer psychotherapeutischen Lösung verlangt, sondern auf eine eindeutig spirituelle Weise.

In ihren jungen Jahren haben viele von uns Erlebnisse oder Gefühle, die nicht zu dieser Welt zu gehören scheinen, sondern woandershin – oder die sogar anzudeuten scheinen, dass wir woandershin gehören. Etwas später, wenn man selbstständig zu denken und zu fühlen beginnt und noch nicht unter Verantwortungsdruck steht, möchte man wieder zu seinen Ursprüngen zurückfinden, zu einer wahreren, unschuldigeren Erfahrung, und das als seinen Ausgangspunkt nehmen.

Damit will ich nicht behaupten, dass man als Kind über eine Art ursprüngliche Unschuld verfügt oder dass Kinder auf gewisse Weise mit dem Absoluten in Verbindung stehen. Unglücklicherweise vermitteln einige englische Dichter einen solchen sentimental und fälschlichen Eindruck. Zum Beispiel Vaughan: „Glücklich diese frühen Tage, als ich / In meiner Engelskindheit strahlte“²¹ oder Wordsworth: „Nach uns ziehend Wolkenglanz und Glorienschein, / Von Gott wir kommen, er ist unser Heim“²². Wordsworth selbst ist ein eindeutiges, aber ungewöhnliches Beispiel von jemandem, der in seiner frühen Jugend eine echte große Einsicht hatte, die er bis in sein drittes Lebensjahrzehnt gut aufrechterhalten konnte. William Blake ist ein anderes Beispiel – er verlor im Grunde nie wirklich die Verbindung zu seiner Kindheit. Obwohl er ein sehr reifer Mensch war, wurde er in dem Sinne nie wirklich erwachsen, dass er sich (in Trahernes Worten) nicht von „den Machenschaften der Welt“²³ korrumpieren ließ.

Natürlich wird es immer Leute geben, die behaupten, für die eigene Entwicklung sei es nötig, etwas von den Machenschaften dieser Welt zu kosten, aber das ist eine falsche Ansicht. Im Idealfall sollte man versuchen, so lange wie möglich in diesem positiven Sinn jung zu bleiben. Man sollte danach trachten, seine Einsicht zu vertiefen, und damit zu reifen, doch die Verbindung zur Kindheit nicht zu verlieren. Auf die Idee der Wiedergeburt bezo-

²¹ Henry Vaughan, *Silex Scintillans*, „The Retreat“.

²² William Wordsworth, „Ode: Intimations of Immortality“.

²³ Siehe Traherne, *Centuries of Meditations*.

3. Ansichten und Wahrheiten

gen heißt das, dass wir in unserer Jugend anscheinend mit etwas aus einem früheren Leben in Verbindung sind. Als Kind mag man sich dessen nicht bewusst sein, aber als heranwachsender Mensch ist man alt genug, um ein Gespür dafür zu haben – wenn man vielleicht auch noch nicht alt genug ist, um richtig einschätzen zu können, wie wertvoll das ist oder wie leicht es verloren gehen kann.

Solche Erfahrungen führen dazu, dass viele Menschen die Idee von Wiedergeburt als ziemlich plausibel und sogar offensichtlich betrachten. Wenn es uns aber schwer fällt, sie ganz anzunehmen, verlieren wir dadurch nicht unsere Motivation für das spirituelle Leben, zumindest nicht zwangsläufig. In einigen buddhistischen Ländern dient die Lehre von Karma und Wiedergeburt tatsächlich zuweilen als Ausrede, um jede echte spirituelle Bemühung auf später zu verschieben. Manchmal heißt es sogar, es sei heute nicht mehr möglich Erleuchtung zu erlangen, da der Buddha vor so langer Zeit gelebt habe und es keine erleuchteten Lehrer mehr gebe. Stattdessen könnten wir nur Verdienste ansammeln, auf gute Wiedergeburten hoffen und einige Tausend Jahre warten, bis der nächste Buddha wieder erscheint, in der Hoffnung, dass wir die Gelegenheit bekommen, seine Schüler zu werden. Das wäre dann der Zeitpunkt, um sich um Erleuchtung zu bemühen. Das glauben einige – doch es ist eine verheerend falsche Ansicht. Es ist besser, nicht an Karma und Wiedergeburt zu glauben und trotzdem dem Pfad zu folgen, als an Karma und Wiedergeburt zu glauben und das als Ausrede zu benutzen, um dem Pfad hier und jetzt nicht zu folgen.

Die traditionell buddhistische Annahme, es sei die Sorge um die eigene künftige Geburt, die die Menschen motiviere, sich dem Buddhismus zu widmen, entspricht schlichtweg nicht der Art, wie die meisten Menschen im Westen heute denken. In der Regel wenden Leute sich dem Buddhismus zu oder beginnen zu meditieren, weil sie sich davon eine Lösung für psychische Probleme versprechen oder weil sie eine intellektuell geachtete Alternative zu einer rein materialistischen Philosophie darin sehen. Von vielen praktizierenden Buddhisten kann man sagen, dass sie der Idee von Wiedergeburt offen agnostisch oder sogar skeptisch gegenüberstehen. Das bloße Überleben der Menschheit auf diesem Planeten ist ein Thema, das für viele weitaus drängender zu sein scheint als der Gedanke an künftige Wiedergeburten.

Heutzutage läuft zusehends alles viel schneller ab als für Menschen in traditionelleren und stabileren Gesellschaften. Es scheint, als habe sich das gesamte Leben beschleunigt, sodass die Ergebnisse von Karma schon in diesem Leben sichtbar werden. Die Medien machen uns fortwährend bewusst, dass wir am Rande einer globalen Katastrophe stehen, und das vertieft unseren Sinn für Verantwortung. Künftige Leben können wir beiseite lassen; wenn wir jetzt nicht etwas tun, werden schon in diesem Leben schreckliche Dinge passieren. (Wir können natürlich auch an die Folgen unseres Handelns für künftige Generationen denken.) Ebenso mögen wir auf einer persönlichen Ebene zu dem Schluss kommen, dass uns nur eine gewisse spirituelle Entwicklung in die Lage versetzt, über die unmittelbaren leidvollen Umstände in diesem Leben hinauszugelangen. Auf solche Weise ist es möglich, das Karma-Prinzip

3. Ansichten und Wahrheiten

für den engeren Rahmen und die kürzere Zeitspanne eines einzigen Lebens anzunehmen. Einige Menschen gewinnen hinreichend Inspiration, indem sie darüber nachdenken, wie sie ihr jetziges Leben und die Welt um sie herum umgestalten können, sodass sie die Langzeitperspektive künftiger Leben überhaupt nicht zu erwägen brauchen.

Alternativ kann man einen völlig entgegengesetzten, positiveren Blickwinkel einnehmen. Im Zusammenhang von Karma und Wiedergeburt denkt man gewöhnlich, es gehe darum, einer bestimmten Situation zu entkommen. Einige im Westen lehrende tibetische Lamas lassen es sich nicht nehmen, in plastischen Einzelheiten all die verschiedenen Höllen und Himmel zu beschreiben, die uns erwarten – was uns zustoßen wird, wenn wir dies oder jenes tun – und diese kompromisslose, sogar dogmatische Auslegung der traditionellen Lehre hat offensichtlich eine starke Wirkung. Aber viele westliche Buddhisten halten diesen Zugang für unnötig fundamentalistisch. Für sie hat das spirituelle Leben seine eigene innere Anziehungskraft, die stärker ist als die Furcht vor irgendwelchen unangenehmen Eventualitäten, die das weltliche Leben hier und jetzt oder in Zukunft nach sich zieht. Diese angeborene Liebe zum spirituellen Leben sollte gefördert werden. Es gibt Menschen, denen man gar nicht sagen muss, dass sie leiden werden, wenn sie ein weltliches Leben führen, denn sie betrachten spirituelle Entwicklung schon an sich als etwas Gutes.

Die Lehre von Karma und Wiedergeburt braucht uns keineswegs einzuschüchtern. Die Aussicht, sich ein Leben nach dem anderen der spirituellen Übung zu widmen und über Äonen hinweg an Schwungkraft zu gewinnen und alle Arten von Buddha-Welten zu besuchen, wie es in den Mahayana-Sutras beschrieben wird, gibt manchen Menschen positiven Auftrieb. Dass andere die unglaubliche Dauer von drei *asamkheyyas*²⁴ von Leben schlichtweg deprimierend finden, zeigt nur, dass man selbst herausfinden muss, wie man sich auf geeignete Weise motiviert.

Doch ganz gleich, was wir über Wiedergeburt denken, Karma können wir zumindest ernst nehmen. Hier sei angemerkt, dass Karma nur eine von fünf Ebenen ist, auf denen Bedingtheit wirkt. Siehe den vorangegangenen Abschnitt. Dieser Aspekt der buddhistischen Lehre wird im Mahayana nicht immer verdeutlicht, im Theravada hingegen ist es eine Standard-Lehre.²⁵ (Tatsächlich würden nicht einmal alle Mahayana-Buddhisten zustimmen, dass Bedingtheit so vielfältig ist; in einigen Mahayana-Schulen ist praktisch so von Karma die Rede als sei es mit Bedingtheit identisch.) Der Theravada-Auffassung folgend gilt, dass alles, was geschieht, als Ergebnis eines Zusammenspiels von Bedingungen angesehen werden kann, wobei die Bedingungsfaktoren physikalischer, biologischer, psychologischer, karmischer oder transzendenter Natur sein können. Während Karma ein Bedingungsfaktor unseres Lebens ist – die Ebene, auf der uns unsere förderlichen Taten Wohlergehen und unsere schädlichen Leiden bringen –, folgt daraus nicht, dass alles, was uns zustoßt, eine Folge

24 Gemäß der buddhistischen Überlieferung ist ein kalpa die Zeit, die es braucht, bis ein Weltsystem entsteht und wieder vergeht; ein kalpa besteht aus vier *asamkheyya*-kalpas (P. *asankheyya*-kappas). Siehe Sangharakshita, *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten*. Do Evolution, Essen 1999, S. 94.

25 Siehe zum Beispiel Sutta-Nīpata iv.229, sowie den Abschnitt 3.9 Karma und Wiedergeburt in diesem Buch.

3. Ansichten und Wahrheiten

unseres Karmas ist. Nichtsdestotrotz ist ein Verständnis der karmischen Bedingtheitsebene von entscheidender Bedeutung, weil es dabei um etwas geht, worauf wir bauen können. Wenn wir förderlich handeln, wird sicherlich Freude daraus erwachsen; wenn wir schädlich handeln, ziehen wir uns Leiden zu, das hätte vermieden werden können.

Diese Einsicht kann bis zu den frühesten buddhistischen Lehren, den beiden Eingangsversen des *Dhammapada*, zurückverfolgt werden:

[Schädlichen] Erfahrungen (dhamma) geht der Geist voraus, sie sind vom Geist geführt und aus ihm gemacht. Wer mit unreinem Geist spricht oder handelt, dem folgt Leiden, wie der Karren dem Huf des Ochsen.

[Förderlichen] Erfahrungen (dhamma) geht der Geist voraus, sie sind vom Geist geführt und aus ihm gemacht. Wer mit reinem Geist spricht oder handelt, dem folgt Glück wie ein Schatten.²⁶

Diese Verse machen deutlich, dass es eine Verbindung zwischen unserem Geist und der Natur unseres Lebens in der nahen oder fernerer Zukunft gibt. Nach der Lehre von Karma und Wiedergeburt wirken unsere Handlungen direkt auf unser Wesen ein, indem sie die Gewohnheitsmuster, die bewussten und unbewussten Willensantriebe, die uns ganz wesentlich bestimmen, verändern. Diese „Wesensnatur“ ist nicht unveränderbar; im Gegenteil, sie kann sich jederzeit in jedwede Richtung verändern. Gemäß dem Karma, das sich im vorherigen Leben angesammelt hat, setzt sie sich über den Tod hinaus bis zu einer nächsten Wiedergeburt fort.

²⁶ Dhammapada, Vers 1 und 2, der Übersetzung von Sangharakshita folgend. (Anm. d. Übers.) Nyanatiloka und Schiel übertragen dhamma als „Dinge“, merken aber beide an, dass damit in diesem Zusammenhang Empfindungen, Wahrnehmungen und Geistesformationen gemeint seien.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

4.1 Religion zwischen Offenbarung und Entdeckung

Religion-als-Entdeckung betrachtet das dharmische oder wertorientierte Leben nicht als Aufpfropfen einer exotischen Blüte auf den unfruchtbaren Stamm der Menschheit, sondern als Erblühen ihrer angeborenen Vollkommenheit aus innerem Samen.

Die Frage, ob Religion in ihrem Wesen eine Offenbarung der Wahrheit an die Menschheit oder eine Entdeckung der Wahrheit durch die Menschen ist, formuliert gedanklich eine spirituelle Problematik, die wir alle in unserem Bemühen um Wahrheit erfahren. Die offensichtlichste und natürlichste Gliederung religiöser Überlieferungen unterscheidet solche, für die Religion in einer Offenbarung besteht, von jenen, für die sie im Entdecken von Wahrheit besteht. Diese Einteilung ist nicht bloß theoretisch, denn beide Definitionen wirkten tief und nachhaltig auf den gesamten Korpus der Glaubensüberzeugungen und Praktiken jener Religionen ein, die wissentlich oder unwissentlich von ihnen beherrscht wurden. Die Einteilung ist auch nicht neu. Fernöstliche Buddhisten kennen seit langem die Einteilung von Religionen in jene, die sich auf „Eigenmacht“, Japanisch *jiriki*, und jene, die sich auf „Fremdmacht“, *tariki*, gründen. In Indien vergleicht man religiöse Sucher einerseits mit Affenjungen, die sich am Fell der Mutter festklammern, andererseits aber auch mit hilflosen Kätzchen, die von ihr im Maul getragen werden.

Religion-als-Offenbarung behauptet, die Existenz der Religion in der Welt und damit auch die Möglichkeit der Erlösung oder Emanzipation der Menschen hänge letztendlich vom Gegenstand der Religion, dem ganz Anderen ab, und deshalb liege auch alle Initiative einzig und allein bei Ihm. Hier wird spirituelles Leben nicht als fortschreitende Verwirklichung einer potenziell im Menschen schon vorhandenen Vollkommenheit verstanden, sondern als Annahme von etwas, das unter keinen Umständen allein durch eigene Bemühung ohne äußere Hilfe erreichbar sei. Folglich betont diese Auffassung von Religion gewöhnlich die Schwäche und Sündhaftigkeit der Menschennatur und die Notwendigkeit außerirdischer Einmischung in die menschlichen Unternehmungen. Für sie es ganz natürlich, Realität personal aufzufassen und die Stifter der einzelnen Religionen und Sekten als Propheten oder Gesandte beziehungsweise ganz oder teilweise als Seine Inkarnationen zu betrachten. Man sieht das schriftliche Zeugnis der Botschaft, der Lehre oder des Lebens jeder dieser Stifter unweigerlich als Wort Gottes Selber an, und das zu bezweifeln, es zu hinterfragen oder zu kritisieren gilt nicht nur als Verhinderung aller Möglichkeit von Erlösung, sondern birgt auch das Risiko ewiger Verdammnis. Religion-als-Offenbarung legt somit höchstmögliches Gewicht auf den Glauben an Gott, an Seinen Propheten, Gesandten oder Seine Inkarnation, den Glauben an die Unfehlbarkeit Seines Wortes, den Glauben an Seine Kirche und Seine Priester. Bedauerlicherweise stimmen die Glaubensinhalte der verschiedenen Stifter,

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Schriften und Kirchen, die zu dieser Gruppe von Religionen gehören, nicht nur für ihre Anhänger nicht überein, sondern sie sind auch nicht mit den Inhalten derer vereinbar, die zur anderen Gruppe gehören. Daraus erwachsen schrecklicher Fanatismus und grausame Verfolgungen. Insoweit jede dieser Religionen ihre eigene Offenbarung für die höchste und unbestreitbare Quelle der Wahrheit hält, schließt sie die Möglichkeit eines Appells an Vernunft und Erfahrung automatisch aus. Wie sollte Gott Sich wissentlich widersprechen? Eine Offenbarung muss also wahr sein und alles andere falsch, was zugleich heißt, dass es nicht Offenbarung, sondern bloß Einbildung und Menschenwerk ist. Das Lager der Offenbarungsreligionen ist überdies nicht nur innerlich gespalten, sondern es liegt auch mit vielen anderen im Krieg – beispielsweise mit der Wissenschaft, die erfolgreich die Fehlbarkeit manch einer unfehlbaren Schrift demonstriert hat.

Religion-als-Entdeckung behauptet andererseits, Religion sei in ihrem Wesen Ausdruck des menschlichen Geistes, und als Menschen seien wir fähig, selbst den Pfad zur Wahrheit durch eigene Bemühung und ohne Hilfe zu entdecken. Der Gewinn befreiender Erkenntnis hänge vom Subjekt oder Selbst ab, und die Initiative dazu liege letztlich ausschließlich im eigenen Willen. Entsprechend stellt man sich das dharmische oder wertorientierte Leben nicht als Aufpfropfen einer exotischen Blüte auf den unfruchtbaren Stamm der Menschheit vor, sondern als das Erblühen ihrer angeborenen Vollkommenheit aus inneren Samen. Eine solche Auffassung von Religion will uns eher inspirieren, indem sie an unsere innere Kraft und das Gute in uns appelliert, statt uns zu entmutigen, indem sie auf unseren Fehlern und Versäumnissen herumreitet. Statt sich vorzustellen, eine willkürliche göttliche Intervention sei das wichtigste Ereignis der Geschichte, bestätigt sie die Herrschaft natürlicher Gesetze und besteht darauf, das Streben nach Befreiung müsse sich wie jedes andere Geschehen im Einklang mit einer ewigen und universellen Ordnung (*santana* Dharma) vollziehen. Daher wundert es nicht, wenn Religion-als-Entdeckung die Realität als überpersönliches Prinzip der Erkenntnis oder einer Bewusstseinsverfassung begreift und den Religionsstifter bloß für jemanden hält, der, nachdem er selbst dieses Prinzip oder diese Verfassung verwirklicht hatte, die übrige Menschheit den Weg dorthin lehrte. Die Berichte von seinem Leben und seinen Lehren dienen als Landkarte, die den Pfad zeigt, als Floß, um über den Strom zu setzen; sie sind ein Finger, der auf den Mond deutet. Sie fordern keinen blinden Glauben, sondern klarsichtiges Verstehen, und sie berufen sich nicht auf eine unfehlbare Autorität, sondern auf Vernunft und Erfahrung. Religion-als-Entdeckung ist daher nicht nur gegenüber anderen religiösen Überzeugungen und Praktiken tolerant – so sehr sie sich auch von den eigenen unterscheiden mögen –, sondern überdies fähig, in allen Bereichen menschlichen Handelns mit ernsthaften Wahrheitssuchern Hand in Hand zu gehen. Wissenschaft ist für sie kein Feind, sondern Freund und Gefährte.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

4.2 **Der Buddha und die Lehren seiner Zeitgenossen**

Ihm war klar, dass eine bejahende Methode des Lebens ansprechender war und Herz wie Gemüt seiner Zuhörer leichter anrühren konnte als eine rein verneinende und zerstörende Methode, so korrekt und schlüssig diese auch sein mochte.

Geht, Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kalamer, selber erkennt: ‚Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden‘, dann o Kalamer, möget ihr sie aufgeben.²⁷

Wir sollten den wahren Sinn dieser oft zitierten, aber vielfach missverstandenen Textstelle genau beachten. Sie ist ebenso wenig als Rechtfertigung von „Freidenkertum“ gedacht, wie sie einem rationalistischen Skeptizismus einen Freibrief ausstellt. Rationalismus wird vielmehr ausdrücklich zurückgewiesen. Die Kalamer wollten die Möglichkeit einer höheren transzendenten Erfahrung ebenso wenig in Frage stellen wie der Buddha selbst. Sie waren aber verwirrt, weil es unmöglich war, die Behauptungen, denen zufolge manche Methoden das Ziel erreichen sollten, mit den Behauptungen in Bezug auf andere Methoden zu vereinbaren. Nicht jeder der rivalisierenden Lehrer konnte die Wahrheit sprechen. Hatte einer Recht, dann mussten andere im Unrecht sein. Die Antwort des Buddha soll weder dazu ermutigen, die Existenz eines transzendenten Zustandes anzuzweifeln, noch in Frage zu stellen, ob ein solcher Zustand durch menschliche Bemühung überhaupt erreichbar ist. Sie besagt einfach, dass wir zwischen konkurrierenden Behauptungen religiöser Lehren erstens auf der Grundlage jener Ergebnisse entscheiden müssen, die sie in unserer eigenen Erfahrung bewirken, und zweitens (eine Aussage, die fast immer ignoriert wird) in Übereinstimmung mit dem Zeugnis der „Verständigen“, der Weisen. Wer die Weisen sind und woran wir sie erkennen können, wird an anderer Stelle gesagt. Eines ihrer Merkmale ist, dass sie – anders als die Einsiedler und Brahmanen, die den Geist der Kalamer verwirrt hatten – nicht in erbitterten Streitgesprächen schwelgen.

Die Antwort des Buddha auf Maha-Pajapati Gotamis Bitte um eine Belehrung, die sie selbst aus dem Munde des Erhabenen zu hören wünschte, um danach „allein, in Einsamkeit, eifrig, begeistert und entschlossen“ zu verweilen, formuliert in viel positiveren Worten und in einem deutlicher buddhistischen Kontext jenes allgemeine Prinzip, das auch der Kern seiner Rede an die Kalamer war.

²⁷ Anguttara Nikaya III, 66, 189; zitiert aus Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Anguttara-Nikaya. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka, überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. I. Band, Einer- bis Dreier-Buch, Auum Verlag, Braunschweig 1993, S. 168.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Von welchen Lehren auch immer du, Gotami, folgendes mit Sicherheit sagen kannst: „Diese Lehren führen zu Leidenschaften, nicht zu Leidenschaftslosigkeit; zu Bindung, nicht zu Loslösung; zur Mehrung (weltlichen) Gewinns, nicht zu dessen Abnahme; zu Habsucht, nicht zu Genügsamkeit; zu Unzufriedenheit, nicht zu Zufriedenheit; zu Geselligkeit, nicht zu Einsamkeit; zu Trägheit, nicht zu Energie; zur Freude am Schlechten, nicht zur Freude am Guten“ – von solchen Lehren, Gotami, kannst du mit Sicherheit sagen: „Dies ist nicht die Lehre. Dies ist nicht die Schulung. Dies ist nicht die Botschaft des Meisters.“

Doch von welchen Lehren auch immer du mit Sicherheit sagen kannst (dass sie das Gegenteil dessen sind, was ich gerade genannt habe), – von solchen Lehren kannst du mit Sicherheit sagen: „Dies ist die Lehre. Dies ist die Schulung. Dies ist die Botschaft des Meisters.“²⁸

Diese berühmten Zeilen aus dem Pali-Kanon verdeutlichen hervorragend, welcher Art das Prinzip war, das die Einstellung des Buddha gegenüber zeitgenössischen Lehren bestimmte: Weder war er bereit, sie rundum anzunehmen noch sie kategorisch abzulehnen. Mit vollkommener intellektueller Unvoreingenommenheit und Vorurteilslosigkeit prüfte er sie alle vom Standpunkt der Erleuchtung aus – so wie jemand, der nach der Besteigung eines Berggipfels zurückblickt und deutlich sehen kann, dass von den vielen Pfaden, die sich aus dem Tal herauf winden, einige am Rand eines Abgrunds oder eines schäumenden Sturzbachs enden, während andere sicher zum Gipfel führen – und er folgte dem Mittleren Weg, als Teil seiner eigenen Lehre all das anzunehmen, was dem Erreichen der jenseitslosen Höhen der Befreiung dienlich war, und nur das als falsch und irreführend zurückzuweisen, was den Fortgang des spirituellen Aufstiegs behinderte, verzögerte oder ihn einfach nicht unterstützte.

Dank der beispiellosen intellektuellen Fruchtbarkeit des indischen Geistes jener Tage, dank des hemmungslosen Überschwangs seiner religiösen Einbildungskraft, die sich in tausend schillernde Formen und Phantasiegebilde ergoss, sowie dank der fanatischen Begeisterung, mit der Tausende Eiferer die seltsamsten Erlösungsmethoden erprobten, gab es für den Buddha keinen Mangel an aufzubereitendem Material. Der „Dschungel der Ansichten“ (wie er ihn selbst nannte), der damals so üppig wucherte, scheint im Bereich religiöser Ideale das Erhabene und das Lächerliche, das mehr als Göttliche und das eher noch Tierische mit derselben vollkommenen Gleichgültigkeit hervorgebracht zu haben, mit der die großen subtropischen Wälder der Himalaya-Region die wunderbaren Blüten der seltenen, schönen Orchidee und den monströsen Wildwuchs der gewöhnlichen, giftigen *datura* hervorbringen. Der Buddha musste diese üppigen Gewächse der Vorstellungen teils ausreißen, teils beschneiden oder so ziehen, dass sie in die richtige Richtung wuchsen. Um das gewaltige Ausmaß an Religions- und Philosophiekritik zu begreifen, das der Allwissende geleistet

28 Vinaya II. 10

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

hat, braucht man nur das *Brahmajala-Sutta* zu lesen. Mit dieser Lehrrede des *Digba-Nikaya* (der Sammlung der „langen Lehrreden“) beginnt das *Sutta-Pitaka* als erster der drei großen Teile des Pali-Kanons, und es werden darin nicht weniger als zweiundsechzig zeitgenössische „falsche Ansichten“ klassifiziert. In der Tat kann man sagen, dass es der Buddha war, der die Grundzüge für die Entwicklung der indischen Spiritualität auf Jahrtausende hin vorgezeichnet hat, und dies nicht nur in ihrer buddhistischen, sondern gleichfalls in ihrer nichtbuddhistischen Form.

Der Buddha hat zwar viele der zu seiner Zeit gängigen Glaubensvorstellungen und Praktiken (auf die man überall in den Schriften verstreute Hinweise findet) kategorisch zurückgewiesen, doch ist daraus nicht zu folgern, dass seine Einstellung gegenüber zeitgenössischen Denkströmungen gänzlich negativ, geschweige denn verständnislos oder feindselig gewesen wäre – solche Worte wären in Bezug auf einen vollkommen Erleuchteten und von Erbarmen ganz und gar Erfüllten ohne Sinn. Er war ebenso sehr, ja sogar noch eher bereit, anzunehmen als abzulehnen. Ihm war nämlich klar, dass eine bejahende Methode des Lehrens ansprechender war und Herz wie Gemüt seiner Zuhörer leichter anrühren konnte als eine rein verneinende und zerstörende Methode, so korrekt und schlüssig diese auch sein mochte. Aus diesem Grund können wir immer wieder beobachten, wie der Buddha – wenn wir ein Bild verwenden dürfen, das er vermutlich auch dann kaum gewählt hätte, wenn es ihm bekannt gewesen wäre – den neuen Wein seiner Lehre in alte Schläuche füllt. So verurteilt er beispielsweise die Praxis zeremonieller Waschungen nicht, sondern betont stattdessen nachdrücklich, dass wahre Läuterung entgegen der landläufigen Überzeugung nicht durch ein Bad im Ganges, sondern nur durch das Bad in den reinigenden Wassern des Dharma zu finden sei. Einen Brahmanen mahnt er nicht, er solle aufhören das heilige Feuer zu hüten, mit dem sich doch so viele alte Traditionen und religiöse Gefühle verbanden, sondern er möge sich klar machen, dass das wahre Feuer im Inneren brennt und nicht von materiellen Substanzen genährt wird, sondern einzig und allein vom Brennstoff der Meditation. Diesen Beispielen für die Fähigkeit des Buddha, indische traditionelle Praktiken für die Zwecke seiner eigenen Unterweisung nutzbar zu machen, könnten wir hundert weitere aus denselben kanonischen Quellen hinzufügen. Obwohl er Selbstkasteiung als Mittel zur Erleuchtung ausdrücklich zurückgewiesen hatte, erlaubte er den Angehörigen seines Ordens dreizehn asketische Übungen, die sogenannten *dbutangas*. Er hatte sie aus Hunderten ähnlicher Praktiken ausgewählt, und dies nicht etwa, weil er sie für nötig hielt, sondern weil er immer wieder danach gefragt wurde und sie zumindest nicht schaden.

Diese Haltung der Anpassung und Angleichung war einer der Gründe, die es dem Buddhismus ermöglichten, sich so schnell, so leicht und nur gegen geringen Widerstand unter Volksstämmen und Nationen auszubreiten, deren Traditionen und kulturelle Rahmenbedingungen in vieler Hinsicht stark von den indischen abwichen. blieb der Dharma auch in seiner Essenz derselbe, so vermochte er doch tausend verschiedene Formen anzunehmen, weil er im Prinzip, wie wir schon sehen konnten, nur das Mittel zur Erleuchtung ist. Dieses

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Kriterium behielt der Buddhismus in Indien und anderswo fest im Blick. Auf diese Weise konnte er nicht nur die Glaubensinhalte, Sitten und Bräuche entschieden zurückweisen, die ein spirituelles Leben behinderten, sondern auch jene vorbehaltlos annehmen, die es unterstützten, ganz gleich woher sie stammen mochten. Mit einem Bild ausgedrückt: Die Erde eines Blumentopfes enthält nicht nur Erdbrocken mit Nährstoffen, sondern auch Tonscherben und Steinchen ohne Nährwert. Unter den zu Lebzeiten des Buddha in Nordostindien verbreiteten Lehren gab es manche, die Material zum Wachstum und zur Entwicklung des Dharma-Samens beizusteuern vermochten, während andere dies nicht konnten. Die ersten wurden selbstverständlich verwendet, und dies nicht so sehr, indem man sie der Lehre des Buddha einverleibte, sondern indem man anerkannte, dass sie in Wahrheit schon längst zu ihr gehörten. Die letzteren wurden einfach ausgelesen und verworfen.

Wir müssen uns vor allem vor Augen führen, dass jener Samen, der zum gewaltig ausladenden Banyan-Baum heranwuchs – ungeachtet der Rolle, die der gesamte Inhalt des Blumentopfes spielen mochte –, nicht aus dem Blumentopf selbst kam, sondern von außerhalb. Nur wenn wir diesen Gedanken begreifen, werden wir die traditionellen Vorstellungen über den Buddha und seine Lehre verstehen können.

4.3 Die transzendente Kritik der Religion

Wir müssen wachsen, wir müssen frei werden, und dazu brauchen wir etwas, das uns hilft. Wenn wir das einmal „Religion“ nennen, wie können wir dann sicherstellen, dass es nicht zu einem Mittel wird, mit dem Individuen versklavt, verblödet oder sogar zermalmt werden?

Wenn unsere Grundbedürfnisse nach Nahrung, Kleidung, Obdach und Freizeit erst einmal erfüllt sind – was gibt es dann, das wir mehr benötigen als alles andere? Welches Bedürfnis muss erfüllt werden, so dass wir uns wahrlich Menschen nennen können? Gewiss ist es Freiheit. Der wahre Sinn menschlichen Lebens ist, die uns auszeichnenden menschlichen Eigenschaften zu entwickeln: Gewahrsein, emotionale Positivität, Verantwortung für uns selbst wie andere und Kreativität. Doch wir können uns nicht entwickeln, nicht wachsen, wenn wir nicht den nötigen Raum haben, in den wir hineinwachsen können – im buchstäblichen wie auch im übertragenen Sinn. Wir brauchen Freiheit: Freiheit von allem, das uns äußerlich und innerlich einschränkt, Freiheit von unserer eigenen Konditionierung, sogar Freiheit von unserem alten Ich.

Man könnte sagen, es sei Religion, die uns, abgesehen von unseren eigenen Anstrengungen, helfe frei zu werden. Nicht nur im Buddhismus beschreibt man das spirituelle Leben oft im Sinne von Freiheit. Auch die Anhänger anderer, zumindest der universalen Religionen, würden vermutlich sagen, ihre Religion stehe für die Freiheit des Individuums. Christen würden dazu vielleicht das Neue Testament zitieren, in dem es heißt: „Du sollst die Wahrheit erfahren, und die Wahrheit wird dich frei machen.“

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Wenn wir jedoch bedenken, was uns davon abhält, frei zu werden – abgesehen von unserer eigenen Faulheit und Trägheit, unserer Nachlässigkeit, Gleichgültigkeit, Vergesslichkeit und so weiter –, dann stoßen wir auf ein ungeheures Paradox. Merkwürdigerweise sorgt Religion, statt uns zu helfen spiritueller frei zu werden, nur dazu oft, dass wir verklamt bleiben, und sie legt uns sogar noch zusätzliche Ketten an. Für viele Leute klingt die bloße Vorstellung, Religion hätte irgendetwas mit Freiheit zu tun, wie ein innerer Widerspruch. Einige Menschen, und ich muss gestehen, dass ich zu ihnen gehöre, fühlen sich unwohl, wenn sie das Wort „Religion“ überhaupt benutzen – ja in gewissem Sinn gezwungen sind, es zu benutzen.

Wir finden es nicht aus prinzipiellen Gründen schwierig, Religion mit Freiheit zu verbinden, sondern vor allem aufgrund der Religionsgeschichte. Es liegt klar zu Tage, dass wir uns als Individuen nicht entwickeln können, solange wir nicht wenigstens frei sind zu denken, was wir wollen. Organisierte Religion verwehrt dem Individuum oft aber gerade diese Freiheit.

Organisierte Religion hat den einzelnen Menschen nicht nur wiederholt das Recht verweigert, selbstständig zu denken, sondern sie auch dazu gebracht, auf eine Art zu denken, die geradezu schädlich und nachteilig für ihre persönliche Entwicklung war. Sie hat sie dazu gebracht, sich selbst für elende Sünder zu halten, für schwach und machtlos, und sie hat sie glauben lassen, es sei böse oder gar sündhaft, unabhängig zu sein und die Initiative zu ergreifen.

Was ist da falsch gelaufen? Wie kam es dazu, dass Religion statt zu Befreiung zu geistiger Gefangenschaft führte? Die kurze Antwort: Religion hat sich zum Selbstzweck entwickelt. Die von der Religion angenommenen Formen – Lehren, Rituale, Institutionen, Regeln – sind zum Selbstzweck geworden. Wir haben vergessen, dass Religion Mittel zu einem Zweck ist und dass dieser Zweck die Entwicklung des Individuums von Unwissenheit zur Erleuchtung, vom weltlichen Bewusstsein zum transzendenten Bewusstsein ist.

Was können wir angesichts dieser Lage tun? Wir müssen wachsen, wir müssen frei werden, und dazu brauchen wir etwas, das uns hilft. Wenn wir das einmal „Religion“ nennen, wie können wir dann sicherstellen, dass es nicht zu einem Mittel wird, mit dem Individuen verklamt, verdummt oder sogar zermalmt werden? Wir brauchen etwas, das uns ständig an die Beschränkungen von Religion erinnert, etwas, das uns stets daran erinnert, dass Religion nur Mittel zum Zweck ist. Mit anderen Worten: Wir benötigen eine transzendente Kritik der Religion.

Eine solche Kritik war immer schon Bestandteil des Buddhismus. Der Buddha sagte: „Ich lehre den Dharma in Gestalt eines Floßes.“ Mit anderen Worten: So wie ein Floß uns nützt, über einen Strom zu setzen, wir es aber nicht weiter mit uns herumtragen würden, nachdem wir wieder auf dem Trockenen sind, so nützt die Lehre des Buddha, um die Wasser des Samsara zu überqueren, aber wir haben keinen Bedarf mehr dafür, wenn wir erst einmal das andere Ufer der Erleuchtung erreicht haben. Das wird besonders stark im Mahayana

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

und vielleicht am stärksten im Zen betont. Man findet japanische und chinesische Bilder des sechsten Patriarchen, wie er gerade das *Diamant-Sutra* zerreißt. Es gibt die Geschichte eines Wandermnchs, der Brennholz brauchte, weil es ihn froh, und der die Buddhafiguren des Tempels zerhackte, in dem er übernachtete. Und es gibt den berühmten Spruch des Meisters zu seinem Schüler: „Wenn du den Buddha auf der Straße triffst, tte ihn!“

Das alles sind ziemlich extreme, ja bizarre Arten, dieselbe Botschaft hervorzuheben: Buddhismus ist nur Mittel zu einem Zweck. Weil sich der Buddhismus immer des Unterschiedes zwischen Mitteln und Zwecken bewusst blieb, konnte er spirituell lebendig bleiben. Aus dem gleichen Grunde wurde er im Großen und Ganzen nie dogmatisch und intolerant. Buddhisten verfolgten nicht die Anhänger anderer Religionen, und nur sehr selten verfolgten die Anhänger einer buddhistischen Richtung die Anhänger einer anderen.

Manche Menschen glauben, man dürfte die Religion überhaupt nicht kritisieren. Aber eine solche Kritik ist wesentlich, um Hindernisse der Entwicklung als Individuum aufzuzeigen. Nur durch Kritik können wir sicherstellen, dass das Werkzeug für die Entwicklung des Individuums ein Mittel bleibt und nicht zum Selbstzweck mutiert.

Deshalb sollten wir diese Kritik anwenden, und zwar auf alles, das sich uns als Religion darbietet. Wir sollten sie auf das Christentum und auch auf den Buddhismus anwenden, auf Hinayana, Mahayana und Vajrayana.

Natürlich müssen wir dafür sorgen, auf angemessene Weise zu kritisieren; mitunter ist es eher angebracht, Wertschätzung auszudrücken. Eine gute Richtschnur könnte sein, die Kritik zuerst und vor allem auf sich selbst zu richten. Wenn wir alle eine solche transzendente Kritik an unserer eigenen spirituellen Praxis üben würden, dann gäbe es kaum Bedarf für eine transzendente Kritik der Religion im Allgemeinen oder unserer eigenen im Besonderen. Wir müssen uns davor hüten, nicht die Leiter wegzuschlagen, auf der wir stehen – zumindest so lange nicht, wie wir noch nicht ohne sie auskommen können. Wir sollten Kritik im Hinblick auf alle unsere Praktiken üben, ob Meditation oder Andachtsrituale, Lektüre von Büchern oder Besuch von Vorträgen, das Leben in der spirituellen Gemeinschaft oder berufliche Arbeit im Sinne Rechten Lebenserwerbs. Wir müssen die alles entscheidende Frage lebendig halten: Hilft uns das, uns spirituell zu entwickeln? Wir sollten es nie zulassen, dass irgendeines dieser Dinge zum Selbstzweck wird; sie alle sind nur Mittel zum Zweck.

4.4 Das Individuum und die Gruppe

Wer in erster Linie Gruppenmitglied ist, kann sich ein Individuum – jemanden, der oder die nicht der Gruppe (an)gehört und somit auch nicht in ihr untertaucht – kaum vorstellen.

In der heutigen Welt gibt es einige spezifische Probleme, die es früher zumindest nicht in vergleichbarer Weise gab. Die Probleme sind nicht völlig neu, aber sie stellen sich heute

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

schärfer und drängender – was nichts anderes heißt, als dass auch ihre Lösung dringender wird. Vielleicht denken Sie nun gleich an wirtschaftliche oder ökologische Themen, je nach Ihren Interessen, doch das größte aller Probleme in menschlicher und spiritueller Hinsicht ist das Problem des Individuums: genauer das Problem des Überlebens des Individuums.

Als Individuum zu überleben ist heute sehr schwierig. Es ist heute sehr schwierig für Individuen zu wachsen und sich zu entwickeln. Was das Überleben des Individuums bedroht, lässt sich mit einem Wort benennen: die Gruppe. Dass es notwendig sein könnte, das Individuum als solches zu schützen, ist für manche Menschen vielleicht ein ungewohnter Gedanke. Die Vorstellung, dass Kinder und auch Tiere geschützt werden sollten, ist uns durchaus geläufig. Heute aber bedarf auch das Individuum des Schutzes. Individuen werden von der Gruppe bedroht. Wir können sogar sagen, das Individuum droht auszusterben.

Sie werden bemerkt haben, dass ich die Wörter „Gruppe“ und „Individuum“ in einer speziellen Weise verwende. Um zu erläutern, was ich sagen möchte, muss ich ein wenig in die Geschichte, sogar bis in die Vorgeschichte zurückblicken und werde dabei einige Definitionen einführen.

Gruppen gab es natürlich schon vor dem Individuum, vor dem „echten Individuum“. Anthropologen zufolge haben Menschen immer in Gruppen gelebt; die Gruppe war überlebensnotwendig. Das gilt nicht nur für Menschen, sondern auch für unsere prä-hominiden Ahnen: Sie lebten in Gruppen verschiedener Größenordnungen mit meistens zwischen einem bis drei Dutzend Mitgliedern unterschiedlichen Alters und natürlich beiderlei Geschlechts. In solcher Weise bildeten sie eine Art Großfamilie. Auch die Menschen folgten diesem Muster, wenn auch mit dem Unterschied, dass ihre Gruppen allmählich größer wurden. Großfamilien gingen in Sippen und Stämmen auf, diese verschmolzen zu Nationen, Nationen gründeten Staaten, und sogar Staaten verflochten sich zu Imperien. Diese Entwicklung vollzog sich über Tausende von Jahren. Um jene Zeit, in der die überlieferte, datierbare Geschichte beginnt, beschleunigte sie sich: etwa um 8000 vor unserer Zeitrechnung.

Ob die Gruppe groß oder klein war, im Prinzip wandelte sie sich nicht. Daher können wir sie als eine Gemeinschaft definieren, die sich zum Zweck des Überlebens organisiert hat, und in der die Interessen des Individuums denen des Kollektivs untergeordnet sind. Die Gruppe, das Kollektiv, ist auch eine Herrschaftsstruktur, und Einsatz von Macht ist in ihr die letztendliche Sanktion. Gruppen ermöglichten nicht nur das Überleben ihrer Mitglieder; im Fall der Menschen ermöglichten sie auch, höhere Stufen materiellen Wohlstands und kultureller Entwicklung zu genießen. Sie ermöglichten die Entwicklung von Volkskunst und ethnischer Religion, und sie trieben den Prozess der Zivilisation voran. Es gab allerdings einen Preis, den das Proto-Individuum dafür zahlen musste: Konformität. Die oder der Einzelne galt im Wesentlichen als Gruppenmitglied. Getrennt von der Gruppe, außerhalb von ihr, hatten Individuen keine Existenz.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Ich möchte das mit einem Beispiel aus eigener Erfahrung veranschaulichen. Zwanzig Jahre lang lebte ich in Indien und schloss während dieser Zeit Freundschaften mit vielen Hindus. Jene von ihnen, die eher orthodox und altmodisch waren, fanden die Tatsache verwirrend, dass ich keiner Kaste angehörte. Gelegentlich wurde ich gefragt: „Was ist deine Kaste?“, denn ihrer Ansicht nach musste ich einfach einer Kaste angehören. Wenn ich ihnen dann sagte, ich hätte keine Kaste, erstens, weil ich in England gebürtig sei und es dort keine Kasten gebe, und zweitens, weil ich Buddhist sei und der Buddhismus das System erblicher Kasten nicht anerkenne, dann antworteten sie: „Aber du musst doch eine Kaste haben! Jeder Mensch muss eine Kaste haben.“ Sie konnten sich einfach nicht vorstellen, dass jemand keiner der etwa ein-bis-zweitausend Kasten des Hinduismus angehörte. Sie konnten sich niemanden vorstellen, der keiner Gruppe irgendeiner Art angehörte. Im Westen gibt es etwas durchaus Ähnliches, denn wir können kaum begreifen, dass jemand vielleicht ohne Nationalität ist. Das Kastenwesen ist allerdings noch strenger, noch unbarmherziger.

Wer in erster Linie Gruppenmitglied ist, kann sich ein Individuum – jemanden, der oder die nicht der Gruppe (an)gehört und somit auch nicht in ihr untertaucht – kaum vorstellen. Menschen, die vor allem Gruppenmitglieder sind, denken nicht selbstständig. Sie denken und fühlen so, wie es die Gruppe tut, und sie handeln so, wie andere Gruppenmitglieder handeln. Sie kämen nicht einmal auf den Gedanken, dass man etwas anderes tun könnte. Orthodoxen Hindus würde es gar nicht in den Sinn kommen, dass man vielleicht keine Kaste benötigt. Ob wir von vorgeschichtlichen oder heutigen Zeiten sprechen, Gruppenmitglieder als solche sind mit dieser Lage voll und ganz zufrieden, denn als Gruppenmitglied ist man kein Individuum – wenigstens nicht in der Bedeutung eines „echten“ Individuums. Man hat zwar durchaus einen eigenen Körper, aber keinen wirklich unabhängigen Geist, kein unabhängiges Bewusstsein. Ein Gruppenmitglied nimmt sozusagen am Gruppenbewusstsein teil. Insofern kann man es auch als „statistisches Individuum“ bezeichnen. Man kann Gruppenmitglieder zählen, durchnummerieren, aber sie existieren nicht als Individuen im wahren Sinne des Wortes. Sie sind schlicht Gruppenmitglieder.

Irgendwann in der Menschheitsgeschichte geschah allerdings etwas Bemerkenswertes. Es entwickelte sich ein neuer Typus von Bewusstsein, jener Typus, den wir gewöhnlich „reflexives Bewusstsein“, „Selbst-Bewusstsein“, oder auch „Selbst-Gewahrsein“ nennen. Man kann das reflexive Bewusstsein dem „einfachen Bewusstsein“ gegenüberstellen. Mit einfachem Bewusstsein ist man des Gesesehenen und Gehörten bewusst, man registriert Bäume, Häuser, Menschen, Bücher, Blumen und so weiter, aber man ist sich nicht bewusst, dass man bewusst ist. Wenn man hingegen über reflexives Bewusstsein verfügt, dann verdoppelt sich das Bewusstsein gewissermaßen auf sich selbst zurück, und man ist sich bewusst, bewusst zu sein.

Wer bewusst ist, bewusst zu sein, ist sich selbst als Individuum bewusst. Er oder sie weiß sich als von der Gruppe getrennt. Man ist sich des eigenen Vermögens bewusst, anders als die Gruppe denken, fühlen und handeln zu können, und gegebenenfalls sogar gegen

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

die Gruppe. Ein Individuum dieses Typs ist ein echtes Individuum. Eine solche Person ist nicht nur sich selbst gewahr, sondern sie ist auch emotional positiv und von Wohlwollen gegenüber allen Lebewesen erfüllt. Er oder sie ist spontan und schöpferisch, weil ein solcher Mensch im eigenen Denken, Fühlen oder Handeln nicht durch alte mentale, emotionale oder psychische Muster, seien es die eigenen oder solche anderer Menschen, festgelegt ist. Ein echtes Individuum ist auch verantwortlich; es ist sich eigener Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer gewahr sowie willens und bereit, dementsprechend tätig zu werden.

Echte Individuen traten in der Geschichte erstmals in verhältnismäßig großer Zahl zu einer Zeit auf, die man mit einem von Karl Jaspers eingeführten Begriff „Achsenzeit“ nennt. Diese Periode, ein entscheidender Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte, war der Zeitraum von, grob gerechnet, 800 bis 400 v. u. Z. Sie dauerte also ungefähr 400 Jahre. Die echten Individuen, die damals allmählich auftraten, erschienen in Palästina, Griechenland, Persien, Indien und China und somit in den meisten der großen Zentren der Zivilisation. Einige von ihnen waren große Denker, andere Propheten oder Mystiker, wieder andere Dichter, Bildhauer oder Religionsstifter. In Palästina finden wir Gestalten wie die Propheten Jesaja, Jeremia und Amos oder auch den unbekanntenen Autor des Buchs Hiob. In Griechenland finden wir Pythagoras und den großen Philosophen Platon, wir finden die attischen Dramatiker, den großen Dichter Pindar, den Bildhauer Phidias und so weiter. In Persien tritt der Prophet Zoroaster auf. In Indien sind es die Weisen der *Upanischaden* wie etwa Yajnavalkya, Mahavira, der Stifter des Jainismus, und der Buddha. In China begegnen wir Konfuzius (Kung Zi) und Laotse (Lao Zi), den beiden herausragenden Individuen der chinesischen Geschichte. Natürlich gingen einige dieser Individuen weit über die Stufe bloßen Selbst-Gewahrseins hinaus. Mindestens einige von ihnen entwickelten das, was man vielleicht „Transzendentes Bewusstsein“ oder sogar „Absolutes Bewusstsein“ nennen kann.

Auf solche Art war die Achsenzeit die Blüteperiode echter Individuen. Tatsächlich sehen wir seither zwei Faktoren in der menschlichen Kultur-, Religions- und spirituellen Geschichte am Werk: zum einen Individuen, zum anderen Gruppen.

Zwischen einem echten Individuum und der Gruppe gibt es immer eine gewisse schöpferische Spannung. Die Gruppe zieht in die eine Richtung, die Richtung von Konformität, das Individuum strebt in die andere, die Richtung von Nonkonformismus, Freiheit, Originalität und Spontaneität. In dieser dialektischen Spannung versorgt die Gruppe das Individuum mit seinem Rohmaterial. So finden wir es beispielsweise in den griechischen Tragödien. Gewisse Mythen und Legenden, die selbst Produkte des kollektiven Unbewussten sind, boten den Dichtern Geschichten, die sie nun so veränderten, dass sie ihre höchst individuelle Vision der Existenz auszudrücken vermochten. Auf solche Weise beeinflusste das Individuum die Gruppe, reagierte auf die Gruppe und hob die statistischen Individuen, die weiterhin der Gruppe angehörten, zumindest kurzzeitig auf eine höhere Stufe – näher an echte Individualität heran.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Etwa zweitausend Jahre lang gab es diese Beziehung, und sie war insgesamt lebendig und gesund. Mitunter zerbrach sie, beispielsweise als die katholische Kirche im Mittelalter die „Häretiker“ zu verfolgen begann, die sich erdreisteten, anders als die Kirche zu denken. (Zu jener Zeit war die Kirche natürlich keine spirituelle Gemeinschaft mehr, was sie ursprünglich gewesen war, sondern nur noch eine religiöse Gruppe, eine kirchliche Machtstruktur.) Im Großen und Ganzen aber blieb die Beziehung zwischen dem wahren Individuum und der Gruppe etwa zweitausend Jahre lang weitgehend gesund. Im Allgemeinen wenigstens tolerierte die Gruppe das Individuum – vorausgesetzt, es wirkte nicht allzu lästig auf die Gruppe ein. Während der letzten zweihundert Jahre hingegen ist ein so ausgeprägter Wandel eingetreten, dass es mittlerweile ein schwerwiegendes Ungleichgewicht zwischen Individuum und Gruppe gibt. Dafür gibt es verschiedene Ursachen, von denen ich nur einige der wichtigeren anführen werde.

Zunächst einmal ist die Bevölkerung in praktisch allen Ländern der Welt in den letzten Jahrzehnten gewaltig angewachsen. Es leben so viele Menschen auf diesem Planeten, und zwar fast überall, dass es viel schwieriger geworden ist, einmal ganz ohne Mitmenschen zu sein, also der Gruppe zu entkommen. Ganz besonders gilt das für kleine, dicht bevölkerte Länder wie Holland und das Vereinigte Königreich, aber auch für manche Gegenden in größeren Ländern.

Zweitens ist die Macht der modernen Staaten gewachsen. Der heutige Staat, so kann man sagen, ist die Gruppe par excellence und er kontrolliert immer weitere Bereiche des Lebens. In den meisten Ländern wächst diese Kontrolle eher, als dass sie abnimmt. Diese Staaten teilen heute die Welt untereinander auf. Es gibt kein Fleckchen Erde, das nicht dem einen oder anderen Staat untertan ist, und diese Staaten teilen inzwischen sogar Ansprüche auf die Meere untereinander auf. Früher gab es immer ein paar nette leere Flecken zwischen den Staaten, die terra incognita. Dorthin konnte man gehen, wenn man der Staatlichkeit ausweichen wollte. Solche Flecken gibt es heute nicht mehr; nirgends in der Welt gibt es Räume, die nicht der Autorität eines Staates unterliegen. Ob man will oder nicht: Als Individuum muss man einem Staat angehören. Das gilt für jede und jeden. Hin und wieder hört man zwar von ein paar Elenden, die für staatenlos erklärt werden. Deren Situation gilt aber als schreckliches Unglück, denn heutzutage muss man eben einem Staat angehören. Man benötigt einen Reisepass, denn ohne einen solchen kann man nicht von Staat zu Staat reisen. Diese Entwicklung ist noch recht neu. Reisepässe wurden erst seit dem Ersten Weltkrieg allgemein üblich. Vorher war es weniger wichtig, einen zu haben, heute sind sie praktisch unverzichtbar.

An dritter Stelle ist das Wachstum der modernen Technologie zu nennen. In mancher Hinsicht ist es begrüßenswert, doch es hat Schattenseiten, zum Beispiel die, dass der moderne Staat seine Bürger wesentlich besser überwachen kann. Ein Computersystem kann so eingerichtet werden, dass es Auskunft darüber gibt, wann jemand geboren wurde, wann er

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

oder sie zuletzt die Steuern bezahlt hat, wie oft sie unerlaubt geparkt, wo sie ihre letzten Ferien verbracht, ob sie jemals die Masern hatten und so weiter.

Viertens: unser höherer Lebensstandard. Auch der ist bis zu einem gewissen Grad segensreich, nur macht er uns abhängig von der Gruppe. Wir brauchen die „Gruppe“ um so guter Dinge wie Autos, Fernsehgeräte und Energieversorgung willen, denn es ist wohl mehr als zweifelhaft, dass wir das alles selber produzieren könnten. Allgemein gesehen sind wir so hilflos, so abhängig, dass wir weder unsere Nahrung anbauen, noch unsere Kleidung herstellen können. Das allgemeine Prinzip ist hier offenbar dies: Je höher der Lebensstandard, je größer und komplexer der Staat, dem wir angehören müssen, desto ausgefeilter ist die Kontrolle, die er über uns ausübt, und desto geringer ist unsere Freiheit. Darin liegt allerdings ein gewisses Paradox. Wenn wir beispielsweise ein Auto besitzen, haben wir im gewissen Sinne größere Freiheit in Form persönlicher Mobilität. Diese Freiheit wird uns aber in anderer Hinsicht wieder genommen, denn um ein Auto besitzen und fahren zu können, müssen wir einer Gesellschaft angehören, die auf die Produktion von Autos ausgerichtet ist – und das ist nicht unbedingt die beste aller Gesellschaften.

Aus all diesen Gründen können wir erkennen, dass es ein Ungleichgewicht zwischen dem Individuum und der Gruppe gibt.

Ich habe den Staat als Gruppe par excellence bezeichnet. Innerhalb des Staates gibt es aber viele weitere, kleinere Gruppen. Der Staat ist eine Art verzahnendes System von Gruppen, von denen einige überaus mächtig sind, wenn man sie mit dem Individuum vergleicht. Da gibt es politische Parteien, Gewerkschaften, Handelskammern, Kirchen, Banken, Schulen. Einige von ihnen wirken in gewisser Hinsicht stärker und direkter auf uns ein, als es der Staat tut. Im Ergebnis haben wir auf der einen Seite ein nahezu machtloses Individuum und auf der anderen einen fast allmächtigen Staat. Die Gruppe hat das Individuum mehr oder weniger überwältigt, und Individuen fühlen sich oft außerstande, die Gruppe zu beeinflussen, und dies sogar in jenen Bereichen, die ihr Leben ganz direkt betreffen.

So ist die Lage heute, zumal in den westlichen Demokratien, den ehemals kommunistischen Ländern und den diversen Militärdiktaturen. Es ist ein Zustand, der sich mehr und mehr durchsetzt. Das Resultat davon ist, dass die echten Individuen unzufrieden sind. „Statistische Individuen“ sind oft nicht unzufrieden; sie sind meist ganz glücklich mit dem, was die Gruppe ihnen bietet, seien es Brot und Spiele wie im alten Rom oder Autos und Fernseher wie heute. Die einzige Klage dieser Leute ist, dass sie nicht genug von diesen Dingen haben. Das echte Individuum hingegen ist frustriert. In extremen Fällen drückt sich diese Frustration sogar in Gewalt aus. Wir wissen, dass die Gewalt in unseren Städten ansteigt²⁹ – und ich will ganz sicher nicht behaupten, Frustration der von mir erwähnten Art sei die einzige Ursache dieser Gewalt, aber sie ist sicherlich ein Faktor. Was können wir also tun?

Zunächst einmal, und das ist das Wichtigste: Wir müssen das Gleichgewicht zwischen Individuum und Gruppe wiederherstellen. Dazu brauchen wir eine Philosophie, eine Be-

29 Vortrag gehalten in Großbritannien, ca. 1970.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

trachtungsweise, die uns eine Perspektive eröffnet, in der wir sehen können, wie es möglich ist, diese Balance wiederherzustellen. Wir benötigen eine Philosophie, die den Wert des Individuums anerkennt, eine Philosophie, die Individuen zeigt, wie sie wachsen und zu echten Individuen werden können. An diesem Punkt kommt das, was man heute „Buddhismus“ und das sich selbst traditionell Dharma nennt, ins Spiel.

Im Buddhismus steht das Individuum im Zentrum der Lehre. Die Lehre des Buddha betrifft einzig und allein das Individuum, als Einzelnes wie auch in freier Verbindung mit anderen. Sie zeigt dem Individuum, wie es wachsen kann, bietet praktische Methoden, Gewahrsein und emotionale Positivität zu entwickeln, spontan und schöpferisch zu leben, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen. Anders gesagt: Buddhismus zeigt, wie man mehr und mehr zum echten Individuum wird.

Der Buddha Gautama war und ist beispielhaft für echte Individualität. Er war ein Individuum höchster Art: ein erleuchtetes Individuum. Er hatte nicht nur reflexives Bewusstsein, sondern auch „Transzendentes“ und „Absolutes“ Bewusstsein entwickelt. Selbst wer nur einen flüchtigen Blick auf das Leben des Buddha wirft, kann sehen, wie sich die Individualität des Buddha schon von Anfang an äußerte. Schon früh im Leben löste er sich von der Gruppe; das war sein erster, wichtiger Schritt. Er verließ seine Eltern, Frau und Kind, seine Heimatstadt, seinen Stamm, und er gab seine soziale Stellung auf, um allein von Ort zu Ort zu wandern. Zeitweise schloss er sich verschiedenen religiösen Gruppen und Kulturen an, aber schließlich löste er sich auch von ihnen. Sie alle waren Hindernisse, denn sie waren Gruppen. Damit war er völlig allein – so wie vielleicht niemand vor ihm je allein gewesen war. Allein auf sich gestellt, konnte er aber auch ganz er selbst sein. Ganz er selbst, war er fähig, Individuum zu sein. Als Individuum – jemand, der die Dinge so betrachtete, wie ein Individuum es tut – vermochte er die Wahrheit selbst zu sehen, sie selbst zu erfahren. Indem er die Wahrheit sah, wurde er zu dem, was wir einen Buddha nennen, ein erwachtes Individuum. Und als erwachtes Individuum war er fähig, anderen zu helfen, ebenfalls erwachte Individuen zu werden. Von diesem Moment an, so kann man sagen, war die Macht der Gruppe, die Macht von Mara – die Schwerkraft der bedingten Existenz – geschwächt.

Zu Zeiten des Buddha war die Macht der Gruppe vielleicht noch nicht so groß wie heute, aber die Lehre des Buddha und sein Beispiel waren ebenso nötig. Wir können sagen, der Dharma sei nötig, wann immer und wo immer das Überleben des Individuums bedroht ist, wo immer es ein Ungleichgewicht zwischen Individuum und Gruppe gibt, zumal wenn das Ungleichgewicht so extrem wie heute ist. Für ein solches Problem gibt es keine politische oder wirtschaftliche Lösung. Es gibt nur eine spirituelle Lösung, das heißt eine Lösung, die dem Individuum gerecht wird. Wird diese Lösung verwirklicht, dann hat das natürlich politische und wirtschaftliche Folgen und Auswirkungen, es muss aber eine Lösung sein, die den Wert des Individuums respektiert und hervorhebt.

Dies ist eine radikale Sicht der Dinge. Fragen wir doch nur, wie viele Menschen überhaupt ein Individuum in diesem Sinne respektieren? Wahrscheinlich können Sie sehr vielen Men-

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

schen begegnen, die Sie nicht als Individuum respektieren, ja nicht einmal als Individuum sehen. In einem Laden oder einem Amt haben Sie vielleicht mit Menschen zu tun, die Sie überhaupt nicht als Individuum, sondern eher als eine Art freilaufenden Zombie ansehen, der sich zufällig dorthin verirrt hat. Die Lösung, die wir brauchen, ist aber eine, die das Individuum sieht, das Individuum respektiert und dem Individuum sogar gestattet, eigene Fehler zu machen. Es ist eine Lösung, die das Individuum nicht ständig am Gängelband führt. Ein Zwischenfall im Leben des Buddha veranschaulicht das sehr schön.

Einst fragte ein Brahmane den Buddha, ob er alle seine Schüler den Weg zum Nirwana in der gleichen Weise lehre. Der Buddha bestätigte das, und der Brahmane fragte weiter: „Aber erreichen sie alle gleichermaßen Erleuchtung?“

Als der Buddha nun erwiderte, dass manche sie erreichten, andere jedoch nicht, war der Brahmane ziemlich verwirrt und stellte die Frage: „Ja, warum denn das? Wenn sie doch alle dieselbe Lehre erhalten, warum verwirklichen sie nicht alle Nirwana?“

Der Buddha gab nun folgendes Beispiel: „Dort drüben“, sagte er, „liegt die Stadt Rajagriha. Du kennst den Weg dorthin. Nimm an, zwei Männer kommen zu dir und beide fragen dich nach dem Weg nach Rajagriha. Nimm an, du gibst beiden dieselbe, genaue Anweisung, also: ‚Folge dieser Straße, an diesem Wäldchen vorbei, wende dich an der Ecke dort nach links, durchquere den Mangohain, und dann erreichst du die Stadt.‘ Nimm also an, du hättest beiden diese Anweisung gegeben, und nun folgt der eine deinen Anweisungen und kommt an, der andere aber befolgt sie nicht und kommt nicht an, weil er einen Fehler macht. Ist das dann dein Fehler? Wärest du dafür zu tadeln?“

„Nein,“ antwortete der Brahmane. „Wenn jemand, nachdem ich ihm die Sache richtig erklärt habe, den Weg findet, der andere aber nicht, dann wäre das nicht mein Fehler. Ich wäre nicht zu tadeln. Ich war nur der Wegweiser. Ich habe nur die Richtung gezeigt.“

„So ist es auch in meinem Fall“, sagte der Buddha. „Ich zeige nur den Weg.“

Der Buddha weist nur den Weg. Es ist dem jeweiligen Individuum überlassen, ob es dem Weg folgen will oder nicht. Man kann sagen, in dieser Haltung zeigt sich eine hohe Achtung vor dem Individuum, ein großes Vertrauen in das Potenzial des Individuums. Diese Haltung erkennt die Tatsache an, dass man Individuen nicht zwingen kann. Jede und jeder muss sich schon selbst verändern, sich selbst entwickeln wollen. Das Einzige, was man tun kann, ist zu zeigen, wie man das macht, ein Beispiel zu geben, zu ermutigen und, wenn möglich, zu inspirieren. Man kann sie nicht zwingen, nicht bestechen oder bedrohen. Das heißt: Wenn Sie selbst ein Individuum sind und versuchen, einen anderen Menschen als Individuum zu behandeln, dann können Sie ihm oder ihr nur den Weg zeigen und es ihnen dann selbst überlassen, ob sie ihm folgen werden oder nicht.

Dies ist auch die Grundlage der bekannten buddhistischen Haltung von Toleranz. Der Buddhismus ist sich der menschlichen Unterschiede zutiefst bewusst. Er weiß um die Tatsache, dass nicht alle gleich sind. Wir haben unser eigenes Temperament, unseren Charakter, unsere Sicht auf die Dinge. Daher sollte man uns erlauben, uns auf eigene Art und Weise zu

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

entwickeln. Entsprechend wurden in der zweitausendfünfhundertjährigen Geschichte des Buddhismus auch keine Menschen wegen ihres Glaubens verfolgt. Dinge wie Häresie oder Ketzerei gibt es im Buddhismus nicht. Es gibt so etwas wie „falsche Ansichten“, Ansichten, die uns bremsen und uns daran hindern, uns zu entwickeln. Diese falschen Ansichten muss man korrigieren – sofern man sie überhaupt korrigieren muss –, aber nur im Gespräch und nicht durch Gewalt. Machtanwendung hat im Buddhismus und im spirituellen Leben gar nichts zu suchen.

Der Buddhismus erkennt den Wert des Individuums. Er zeigt dem Individuum, wie es wachsen kann, wie es mehr und mehr zum Individuum wird; und er erlaubt ihm oder ihr, sich gemäß der eigenen Art zu entwickeln. Überdies bietet er das inspirierende Beispiel des Buddha und die Unterstützung durch den Sangha, die spirituelle Gemeinschaft anderer Individuen, mit denen wir indirekt verbunden sind.

4.5 Der ideale Schüler des Buddhismus

Einer der einzigartigen Beiträge des Buddha zum menschlichen Wissensschatz ist seine Entdeckung, dass Theorien in Wünschen wurzeln.

Heutzutage muss der Buddhismus eher um Schutz vor seinen Freunden als seinen Feinden beten. Es gibt immer mehr Menschen, die ihn aus den falschen Gründen mögen oder, genauer gesagt, sich zu dem hingezogen fühlen, was sie irrtümlich für Buddhismus halten. Gerade wegen ihrer Ernsthaftigkeit bilden sie eine wachsende Gefahr für die Reinheit und Integrität jener Lehre, die sie zu unterstützen versichern. Bei solchen Menschen kann man zumeist feststellen, dass sie schon, bevor sie sich dem Buddhismusstudium zuwandten, zu starken religiösen Überzeugungen gelangt waren. Nun möchten sie nicht, dass diese Überzeugungen erschüttert werden. Obwohl sie sich von einigen Aspekten des Dharma durchaus angezogen fühlen, zögern sie doch nicht, all jene Aspekte der Lehre, die ihren vorgefassten Meinungen widersprechen, in Frage zu stellen, sie falsch auszulegen oder einfach „wegzuerklären“. Einer der einzigartigen Beiträge des Buddha zum menschlichen Wissensschatz ist seine Entdeckung, dass Theorien in Wünschen wurzeln, und gerade die Zähigkeit, mit der diese Menschen trotz klarer Gegenbeweise in den Schriften auf ihrer falschen Auslegung des Dharma beharren, ist ein unverkennbarer Hinweis auf die Stärke ihrer emotionalen Anhaftung. Theorien über einen persönlichen Gott und eine unsterbliche Seele wurzeln so tief im Grund des menschlichen Herzens, dass der Glaube an sie oft für gleichbedeutend mit Religion schlechthin gehalten wird. Ein solcher Glaube ist aber nicht dasselbe wie der Dharma. Tatsächlich lehrte der Buddha, der Glaube an einen persönlichen Gott und eine unsterbliche Seele sei eine Rationalisierung unserer Wünsche, unseres Verlangens nach Liebe und Schutz, unseres Anhaftens an der eigenen Persönlichkeit und unseres Lebensdurstes. Wer Erleuchtung verwirklichen will, muss nicht nur seine eigennützigen Wünsche

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

aufgeben, sondern auch jene Theorien und ‚Ansichten‘ (Sanskrit: *drsti*, Pali: *dittbi*), die auf solchen Wünschen fußen. Der Glaube an einen persönlichen Gott und eine unsterbliche Seele ist für jemanden, der dem Dharma folgen möchte, keine Hilfe, sondern ein Hindernis. Schüler, die einem solchen Glauben stark verhaftet sind, sich aber gleichzeitig von gewissen Aspekten des Buddhismus angezogen fühlen, oder Menschen, die vor der Möglichkeit zurückschrecken, dass eine solch bedeutende Überlieferung ihre liebsten Überzeugungen leugnen könnte, werden sich durch ihre emotionalen Bedürfnisse zwangsläufig in Missverständnisse und Fehldeutungen des Dharma verstricken. „Der Buddha muss doch an Gott geglaubt haben“, rufen einige von ihnen aus, und andere protestieren: „Er kann doch nicht die Existenz des *atman* geleugnet haben!“ Doch zu ihrem Leidwesen hat der Buddha diese beiden „schockierenden“ Dinge getan. Die Weisheit des *Tathagata* ist nicht am Maßstab der menschlichen Vernunft zu messen, noch lässt sie sich durch die Begierden des Menschenherzens begrenzen.

Ein idealer Schüler des Buddhismus wäre jemand, der – wissenschaftlich ausgebildet oder nicht – bereit ist, die Möglichkeit einer spirituellen Erfahrung anzuerkennen, welche die Körpersinne und den rationalen Geist transzendiert. Ferner wäre er bereit, unvoreingenommen die Behauptung des Buddha zu erwägen, er habe dies selbst erfahren und andere könnten es, indem sie seiner Lehre folgten, ebenfalls erfahren. Ein solcher Mensch würde nicht fälschlicherweise glauben, der Verstand sei fähig, zur inneren Bedeutung des Buddhismus vorzudringen (so nützliche Vorarbeit er auch leisten kann) oder die Wahrheit würde sich einem anderen Vermögen als der durch spirituelle Übung erweckten Intuition offenbaren. Er oder sie wäre frei von Glaubensüberzeugungen, die man in der Welt als religiöse Lehren anerkennt, obwohl sie in Wirklichkeit Ausgeburten von Angst, Gier und anderen selbstbezogenen Emotionen sind. Wäre er oder sie außerdem entschlossen, furchtlos zu suchen, aufrichtig zu prüfen, sowie vertrauensvoll anzunehmen und zu befolgen, was auch immer sich als Wahrheit über den Buddhismus herausstellen mag, dann könnte man von einem solchen idealen Schüler sagen, er sei recht gut für das Studium des Buddhismus gerüstet und gehe mit einer Einstellung an den Dharma heran, die dem Rechten Beweggrund im spezifisch buddhistischen Sinn zumindest nahekomme.

Mit gutem Grund wird man einwenden, es sei nur von sehr wenigen Schülern der buddhistischen Lehre zu erwarten, dass sie die hier aufgestellten, ziemlich strengen Anforderungen erfüllen. Wir haben dieses Prinzip aber nicht deshalb so kompromisslos formuliert, weil wir glauben, dass man ihm in jedem Fall gerecht wird, sondern um die Begrenzungen der rein wissenschaftlichen Herangehensweise an das Studium transzendenter Lehren klar zu verdeutlichen. Außerdem möchten wir, und sei es auch nur durch unseren ausdrücklichen Widerspruch, jene moderne Tendenz bekämpfen, die sich in der Überzeugung äußert, spirituelle Wahrheiten seien auch für Menschen verständlich, die sich selbst keiner spirituellen Schulung unterzogen haben. Wer beginnen möchte, den Buddhismus zu studieren, sollte immer wieder daran denken, dass der Wesenskern des Dharma – die spirituelle Essenz,

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

die allen Formulierungen der Lehre, allen metaphysischen Disziplinen und ästhetischen Gestaltungen zugrunde liegt – sich nicht etwa am Umfang unseres akademischen Rüstzeugs offenbart, sondern nur an dem Ausmaß, in dem wir den Rechten Beweggrund kultiviert haben.

Wenn man den Begriff „Rechtes Streben“ (auch als „Rechte Gesinnung“ etc. übersetzt) ins ursprüngliche Pali oder Sanskrit zurückführt und seiner Analyse in den alten Texten folgt, dann zeigt es sich, dass dort über *samma-sankappa* (Pali) oder *samyak-sankalpa* (Sanskrit) gesagt wird, es schließe die Geisteszustände von Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verletzung mit ein. Aus moderner Sicht mag es seltsam erscheinen, dass eine gewisse Reinheit des Geistes für das richtige Verständnis traditioneller Lehren nützlich oder gar unverzichtbar sein soll. Diese Tatsache zeigt aber bloß, wie sehr das moderne Leben und Denken seine Verankerung in der Tradition verloren hat. Aus der Sichtweise einer traditionellen Spiritualität heraus, wie wir sie in verschiedenen Reinheitsgraden in allen großen Weltreligionen finden, gibt es eine Wechselbeziehung zwischen der Art und Weise, wie jemand lebt und seinem Auffassungsvermögen für die Wahrheit: Man glaubt, seine Fähigkeit, Lehren transzendenter Art zu verstehen, werde ebenso sehr von der Integrität seines Herangehens an diese Lehren bestimmt wie von seiner charakterlichen Integrität in allen Lebensbelangen. Selbst eine so stark mit scholastischen Wucherungen durchsetzte Überlieferung wie die des Christentums hat nicht vergessen, dass es die „im Herzen Reinen“ sind, die „Gott sehen“ werden. Unser Studium des Dharma wird nur Früchte tragen, wenn wir selbst eine gewisse Sehnsucht nach dem spirituellen Leben spüren.

4.6 Formulierungen des buddhistischen Pfades

Einem Pfad zu folgen, lässt an eine Reise denken; die Schriften wie auch die Geschichte sprechen oft von einer Reise.

Klar und allgemein gesagt, ist der Buddhismus ein Pfad oder Weg. Es ist ein Pfad, der vom Unbeständigen zum Beständigen führt, von Kummer zu Glück, von der Dunkelheit der Unwissenheit zum Licht vollkommener Weisheit. Dies ist der Pfad, den der Buddha in der Zeit vor seiner Erleuchtung gesucht hatte. Um dieses Pfades willen war er vom häuslichen Leben in die Hauslosigkeit aufgebrochen. Um dieses Pfades willen saß er am Fuß des Bodhi-Baumes. Es ist der Pfad, den er zur Zeit seiner höchsten Erleuchtung entdeckte und den er nach anfänglichem Zögern der Menschheit verkündete. Entsprechend heißt es im *Dhammapada*:

*Denn wenn ihr diesem Pfade folgt,
Macht ihr ein Ende allem Leid.*

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

*Gelehrt hab' ich den Pfad, erkannt,
Wie man vom Stachel sich befreit.³⁰*

Es ist dieser Pfad, der in unterschiedlichen Formulierungen während der fünfundvierzig Jahre seiner Lehrtätigkeit wesentlicher Inhalt der Botschaft des Buddha war. In der Tat gibt es sehr viele Formulierungen. Die vielleicht grundlegendste von ihnen ist die der drei großen Stufen des Pfades: rechter Wandel, Meditation und Weisheit.

Groß wird die Frucht, groß der Lohn der Meditation, wenn sie durch aufrechten Wandel wohl bereitet (das heißt unterstützt) ist. Groß wird die Frucht, groß der Lohn von Weisheit, wenn sie durch Meditation wohl bereitet ist.³¹

Das ist der Kern der „umfassenden religiösen Darlegung“, die der Buddha an elf von vierzehn Orten, die er im Laufe der letzten sechs Monate seines Lebens besuchte, verkündete. Nicht weniger wichtig und sicherlich besser bekannt ist die Formulierung des Pfades in acht Abschnitten, gewissermaßen eine schrittweise Ausweitung Vollkommener Schauung – der Vision des Transzendenten – über die eigene emotionale Gesinnung, die Kommunikation mit anderen Menschen, das Handeln, den Lebenserwerb, die eigene Bemühung, Achtsamkeit und die gesamte Seins- und Bewusstseinsverfassung. Eine andere Formulierung des Pfades kommt im Pali-Kanon nur einmal vor. Dies ist die Beschreibung des Pfades als sieben Stufen der Läuterung – ethisch, emotional, intellektuell und so weiter. Gemeinsam mit rechtem Wandel, Meditation und Weisheit lieferte diese Formulierung den doppelten Rahmen von Buddhaghosas großem exegetischem Werk *Visuddhimagga*, „Pfad der Reinheit“³², dem Standardwerk des Theravada-Buddhismus, des Pali-Buddhismus von Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodscha und Laos.

In den Mahayana-Schriften findet man zahlreiche weitere Formulierungen. Manche von ihnen sind außerordentlich weit und umfassend, und mit ihnen nimmt der Pfad einen eher universellen Charakter an. Die geschichtlich und spirituell wichtigste dieser umfassenderen Formulierungen ist jene des Pfades der Zehn Vervollkommnungen: Großzügigkeit, Rechter Wandel, Geduld und Nachsicht, Tatkraft, Meditation, Weisheit, geschickte Mittel (Mitgefühl), Gelübde die Wesen zu retten, Stärke oder Kraft und schließlich Erkenntnis oder Transzendentes Gewahrsein. Dieser Pfad der Zehn Vervollkommnungen ist natürlich der Bodhisattvapfad. Ein Bodhisattva – „jemand, dessen Wesensnatur *bodhi* ist“ – ist der große spirituelle Held, der statt des niederen Ziels persönlicher Erleuchtung, also der Erleuchtung für sich allein, aus Mitgefühl nach der universalen Erleuchtung eines Buddha strebt, um dann alle empfindenden Wesen von Leid befreien zu können. Für die Verwirklichung dieser erhabenen Absicht übt er die Zehn Vervollkommnungen nicht bloß ein Leben lang, son-

30 Dp. 275. – Nyanatilokas Übersetzung in Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 244.

31 DN ii.81 – Mahaparinnibbana-Sutta. Vgl. Übersetzung von Paul Dahlke in Buddha. Auswahl aus dem Palikanon. Fourier Verlag, Wiesbaden 1994, S. 141.

32 Deutsche Übersetzung, siehe Nyanatiloka Mahathera: Der Pfad zur Reinheit. Visuddhi-Magga. (Ursprünglich 1927) Jhana Verlag, Uttenbühl 1997.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

dern für eine unerdenkliche Anzahl von Leben, in denen er in vielen verschiedenen Welten und auf vielen verschiedenen Daseinsebenen wiedergeboren wird. Dabei durchschreitet er die zehn großen Stufen (*bhumis*) des spirituellen Fortschritts – eine weitere Formulierung des Pfades – von der Stufe, die „freudvoll“ genannt wird bis hin zur „Wolke des Dharma“, wo er schließlich zum Buddha wird. So erfüllt er das Bodhisattva-Ideal, das dem Mahayana zufolge jenes Ideal ist, das der Buddha beispielhaft verkörperte. Eine andere Pfad-Formulierung der Mahayana-Schriften ist jene der elf „Verweilungen“ (*viharas*). Auch dies sind Stadien spirituellen Fortschritts, die ein Bodhisattva durchschreitet. Sie decken sich teilweise mit den oben genannten zehn *bhumis*. Die vielleicht umfassendste Formulierung des Pfades ist jene der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus, der zufolge der gesamte Pfad aus neun Wegen (*yanas*) besteht, die miteinander die drei Haupt-*yanas* abdecken: das Hinayana, das Mahayana und das Vajrayana. Sie werden hier nicht nur als Abschnitte der historischen Entwicklung des indischen Buddhismus verstanden, sondern als Stadien der spirituellen Evolution des einzelnen Buddhisten.

Zahl und Bedeutung dieser abstrakten Formulierungen des Pfades sollte uns nicht für die Tatsache blind machen, dass der Pfad höchst lebendig und konkret im tatsächlichen Menschenleben verkörpert wird, ob dieses nun in den Schriften nachgezeichnet oder geschichtlich überliefert ist. In Wahrheit ist der Pfad der Pilger, und der Pilger ist der Pfad, so dass man – mit den Worten von Madame Blavatsky in *Die Stimme der Stille* sagen kann: „Du kannst den Pfad nicht beschreiten, solange du nicht selbst zum Pfad geworden bist.“ Einem Pfad zu folgen, lässt an eine Reise denken; und die Schriften wie auch die Geschichte sprechen oft von einer Reise. So etwa das *Gandavyuha-Sutra*, das *Blumengirlandensutra*: Hier begibt sich der junge Sudhana auf eine Reise um, wie es heißt „die höchste Erkenntnis der Erleuchtung“ zu erlangen, und seine Reise führt ihn in verschiedene Teile Indiens und zu mehr als fünfzig spirituellen Lehrern. Auf ähnliche Weise geht der Bodhisattva Sadaparudita, der „Immerweinende“ im *Prajnaparamita-Sutra*, (in der Version in 8000 Versen) auf Anweisung einer göttlichen Stimme nach Osten, um nach Vervollkommnung von Weisheit zu streben. Unterwegs erlebt er zahlreiche Abenteuer, bis er in der Stadt Gandhavati dem Bodhisattva Dharmodgata begegnet und dessen Darlegung des Dharma lauscht. Auf einer eher mythischen Ebene bewegt sich das *Saddharma-pundarika-Sutra*, der „Weiße Lotus des wahren Dharma“, in dem die Reise als eine Heimkehr dargestellt wird, ähnlich jener des Königssohnes in der gnostischen *Hymne von der Perle*. Geographisch im Einzelnen nachvollziehbar ist die berühmte Pilgerreise Xuan Zangs (und des Affen) von China nach Westen – das bedeutet hier nach Indien – die im klassischen chinesischen Roman *Reise in den Westen* erzählt wird. Auch Bashos *Reise in den fernen Norden* sollten wir erwähnen.

Hiermit ist nun zwar ein Bild des Buddhismus gezeichnet, und die groben Umrisse des Pfades sind mit den Details abstrakter Formulierungen sowie konkreter Verkörperungen im tatsächlichen Leben ausgefüllt, doch das alles genügt nicht. Wenn wir wirklich verstehen wollen, was Buddhismus ist, dann müssen wir verstehen, was der Pfad ist: Was ist es, das

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

den Pfad zum Pfad macht? Um das zu verstehen, muss man zu den Grundprinzipien dessen zurückgehen, was man mangels eines besseren Wortes „buddhistische Philosophie“ nennen muss. Dann kommen wir dem Kern des Buddhismus nahe.

Gegenstand der Philosophie ist die gesamte Zeit und alles Sein. Einem Lexikon zufolge ist sie die Wissenschaft, die, als Metaphysik, die allgemeinen Fakten und Prinzipien der Realität untersucht. Die Grundprinzipien buddhistischer Philosophie, aus denen sich alle ihre übrigen Prinzipien herleiten, sind daher Prinzipien, die ihr Verständnis des Wesens der Existenz in möglichst allgemeiner Bedeutung verkörpern – obwohl dieses Verständnis im Fall des Buddhismus kein Ergebnis systematischer Reflexion über Sinneserfahrung, sondern direkter spiritueller Schauung ist. Dem Buddhismus zufolge wird das Wesen des Daseins am besten als Wandel oder Werden beschrieben. Das bedeutet nicht, dass Existenz sich in dem Sinne wandelt, dass sie einem Wandel unterliegt, von dem sie sich aber unterscheidet, sondern Existenz ist Wandel, Existenz ist Werden. Eines der grundlegenden Prinzipien des Buddhismus ist daher die bekannte Gleichung „Existenz (oder Wirklichkeit) = Wandel (oder Werden).“ Der Wandel verläuft aber nicht zufällig, sondern in einer bestimmten, umschriebenen Weise, in Einklang mit einem bestimmten Gesetz. (Dieses Gesetz gibt es allerdings nicht getrennt von den physischen und mentalen Phänomenen, die von ihm reguliert werden. Es beschreibt bloß die Art, in der sich physische und mentale Phänomene entsprechend ihrer inneren Natur verhalten.) Die allgemeine Formel für dieses Gesetz, eine Formel, die den Pali-Schriften zufolge direkt auf den Buddha zurückgeht, lautet: „Wenn dieses ist, wird jenes; mit der Entstehung von diesem wird jenes. Wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht; mit dem Aufhören von diesem hört jenes auf.“³³ Das Gesetz ist somit ein Gesetz der Bedingtheit, oder in eher buddhistischer Sprache, es ist ein Gesetz des abhängigen Entstehens oder des bedingten Miteinander-Entstehens, wie man den Begriff *pratitya-samutpada* (Sanskrit; Pali: *paticca-samuppada*) manchmal übersetzt. So wie Existenz Wandel ist, so ist Wandel Bedingtheit. Die Schauung des Buddhismus – die Vision des Buddha in der Nacht seiner Erleuchtung – ist eine Schauung der Existenz im Sinne eines unendlich komplexen, sich ständig verändernden Netzwerks physischer und mentaler Phänomene, die alle in Abhängigkeit von bestimmten Bedingungen entstehen und schwinden, wenn diese Bedingungen aufhören.

So universell sein Geltungsumfang auch ist, wirkt das Gesetz der Bedingtheit doch nicht auf einheitliche Weise. Innerhalb des unendlich komplexen, sich ständig verändernden Netzwerks physischer und mentaler Phänomene – in der Gesamtheit des Seins – kann man zwei verschiedene Trends oder Typen der Bedingtheit unterscheiden. Im einen Fall entsteht in Abhängigkeit von dem unmittelbar vorangehenden Faktor in einer „abhängig entstehenden“ Reihe ein Faktor, der das Gegenteil des vorigen ist, so wie wenn Gutes in Abhängigkeit von Bösem (oder umgekehrt), Glück in Abhängigkeit von Leid, Tod in Abhängigkeit

³³ Diese Formulierung findet sich an vielen Stellen im Palikanon, zum Beispiel in: A v.184; A X.92. „Der Stromergriffene“. Vgl. Nyanatiloka u. Nyanaponika, Die Lehreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Aurum Verlag, Braunschweig 1993, Bd. V, S. 87.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

von Geburt entsteht. Im anderen Fall entsteht in Abhängigkeit vom vorigen Faktor etwas, das keineswegs das Gegenteil, die Negation des vorigen ist, sondern gewissermaßen sein positives Gegenstück, das ihn vermehrt oder anreichert, wie wenn Freude in Abhängigkeit von Heiterkeit entsteht, Begeisterung in Abhängigkeit von Freude und Glückseligkeit in Abhängigkeit von Begeisterung. Der eine dieser Trends oder Typen der Bedingtheit verläuft demnach als kreisende Bewegung zwischen zwei gegensätzlichen Polen, und daher sagt man, diese Art von Bedingtheit sei von zyklischem Charakter. Die andere geschieht als kumulative Bewegung zwischen einander ergänzenden oder komplementären Faktoren, weshalb diese Art von Bedingtheit progressiv genannt wird. Der Buddha sah den ersten Trend oder Typ der Bedingtheit als sich endlos drehendes Rad – ein Rad von Geburt und Tod. Den zweiten Typ sah er als eine stetig ansteigende Spirale – die Spirale spiritueller Entwicklung. Damit können wir nun verstehen, was der Pfad im Prinzip ist, und somit auch, was Buddhismus wirklich ist. Der Pfad ist im Prinzip identisch mit der progressiven Art von Bedingtheit. Der Pfad ist in seinem Wesen eine ansteigende Folge mentaler Faktoren oder mentaler Zustände.

4.7 Buddhismus und Evolution

Für Buddhisten stellt sich die Aufgabe, ein mechanistisches Universum durch eine bedeutungsvolle Welt zu ersetzen, die in ihrem ganzen inneren Gefüge auf spirituelle Werte hindeutet.

Buddhismus ist ein sehr weites Feld. Wenn ich ihn im Folgenden in einen begrifflichen Kontext zu stellen suche, der auch dem modernen westlichen Verstand vertraut ist, geht es nicht darum, eine große Schachtel zu finden, in die wir eine kleinere hineinstellen können. Vielmehr will ich versuchen, das buddhistische Gedankensystem als Ganzes in Begriffe zu fassen, die uns allen – als eine mögliche Weltsicht – ohne viele Erklärungen geläufig sind. Das aus den biologischen Wissenschaften stammende Prinzip der Evolution ist dafür besonders gut geeignet. Um den Buddhismus und die neuzeitlichen Vorstellungen vom Evolutionsgeschehen zusammenzubringen, sind keine großen Kraftanstrengungen nötig.

Bekanntlich haben verschiedene Denker die Evolutionstheorie vorausgeahnt: Kant, Hegel und – nach dem Urteil mancher Forscher – sogar schon Aristoteles. Charles Darwin war hingegen der erste, der für den Bereich der Biologie herausgefunden hat, wie die Evolution im Einzelnen verläuft. Wollte man heutzutage die Gültigkeit des Evolutionsprinzips für diesen Bereich bestreiten, dann käme das ungefähr der Behauptung gleich, die Erde sei eine Scheibe, denn dieses Prinzip bildet die allgemein akzeptierte Grundlage aller biologischen Wissenschaften. Mehr noch, der Evolutionsbegriff ist in die verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen von der Politologie bis zur Astronomie vorgedrungen. Man kann daher völlig zu Recht behaupten, dass er in der modernen Welt ähnlich zentral ist wie die Vorstellungen von Ordnung und Hierarchie im Europa der Feudalzeit.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Nimmt man aber einen Gedanken auf, der in wissenschaftlichen oder zumindest akademischen Erörterungen allgemein bekannt ist, dann muss man natürlich einige klare Abgrenzungen ziehen, wenn man ihn in einen spirituellen Kontext übertragen will. Wissenschaftliche Erkenntnis leitet sich vorrangig aus der Beweiskraft der Sinneserfahrung her. Die bloße Tatsache aber, dass der Buddhismus der sinnlichen Evidenz nie zu widersprechen versuchte, macht ihn noch längst nicht zu einer „wissenschaftlichen Religion“. Zweifellos ist der Buddhismus für Menschen im Westen nicht zuletzt deshalb anziehend, weil er jenen unbefangenen, empirischen Forschergeist verkörpert, den der Buddha als axiomatisch für das spirituelle Streben bezeichnete. Indem er auf allen Dogmatismus verzichtet, trifft sich der Buddhismus in einigen wichtigen Aspekten eher mit dem wissenschaftlichen Geist der alten Griechen als mit den vorherrschenden religiösen Überlieferungen des modernen Westens. Genauso hat aber auch die Anerkennung einer transzendenten Wirklichkeit für das buddhistische Verständnis des spirituellen Strebens absolute Geltung – und hierbei handelt es sich natürlich nicht um eine wissenschaftlich beweisbare Annahme. Als praktizierender Buddhist vertraut man auf die Evidenz der eigenen Erfahrung, die zunehmend die Vorstellung untermauert, dass spirituelle Entwicklung stufenweise erfolgt. Auf der Grundlage dieser Erfahrung – und nicht etwa umgekehrt – gewinnt das Modell der biologischen Evolution auch für den spirituellen Bereich an Überzeugungskraft. Wenn wir davon ausgehen, dass wir als Menschen in irgendeinem Sinn eine Art Schlüssel zum Universum sind, dann können wir auf der Basis unserer eigenen Erfahrung, uns höher zu entwickeln, auch darauf schließen, dass Höherentwicklung in gewisser Weise ein universales Kennzeichen ist.

Zumindest in dieser Hinsicht nimmt der Buddhismus einen eher herkömmlichen, vorwissenschaftlichen Standpunkt ein. Die Betrachtung traditioneller Gesellschaftsformen zeigt, dass alle Handlungen und Erkenntnisse in ihnen mit Vorstellungen von einer metaphysischen Ordnung einhergehen. Die gewöhnlichen Dinge, alltäglichen Vorfälle und gängigen Anschauungen haben nicht nur praktischen Nutzen. Sie besitzen auch symbolischen Wert, weisen über sich selbst hinaus und sind Bedeutungsträger. In unserer bruchstückhaften, „spezialisierten“ und ökonomisch geprägten Kultur fällt es uns vielleicht schwer, für eine solche Haltung Verständnis aufzubringen. Sie bildet aber die Grundlage des Tantra und entsprach bis vor kurzem auch der Sichtweise unserer eigenen Gesellschaft. Gemäß einer solchen Einstellung ist alles miteinander verbunden, und nichts kann jemals nur alltäglich – das heißt, ohne tiefere Bedeutung – sein. Statt nach wissenschaftlichen Beweisen für spirituelle Realitäten zu suchen, können wir in Anlehnung an G. K. Chesterton³⁴ auch sagen, dass wir deshalb nicht mehr an uns selbst glauben, weil wir nicht mehr an die Götter glauben. Für Buddhisten stellt sich daher die Aufgabe, ein mechanistisch gesehenes Universum wieder durch eine bedeutungsvolle Welt zu ersetzen, die in ihrem ganzen inneren Gefüge auf spirituelle Werte hindeutet.

³⁴ (Anm. d. Übers.) Gilbert Keith Chesterton (1874-1936), engl. Erzähler, der in geistreichem Stil die ungewöhnlichen Aspekte der Dinge zeigt. Als Katholik setzte er sich sehr für die Werte des Christentums ein, was auch in seinen Werken deutlich wurde.

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Der Buddhismus betrachtet somit die aus der Sinneserfahrung abgeleitete rationale Erkenntnis im Licht einer Erfahrung, die nicht nur mittels der Sinne und des Verstandes erworben wurde, sondern die einer Verschmelzung von Verstand und Emotion in einem höheren Vermögen archetypischen Erkennens entspringt, das wir auch „Vision“, „Schauung“, „Einsicht“ oder „Imagination“ nennen können. So gesehen geht es nicht darum, den Buddhismus mit wissenschaftlichen Argumenten zu bestätigen, sondern die sinnlich gewonnenen Erkenntnisse mit Hilfe eines Wissens zu verstehen, das nicht in Sinneserfahrung gründet. Anders gesagt: Das aus der Sinneserfahrung abgeleitete Wissen passt sich in ein viel umfassenderes, nicht auf den Sinnen basierendes Erkenntnisgefüge ein.

Aus buddhistischer Sicht gibt es eine hierarchische Stufenfolge verschiedener Ebenen von Sein und Bewusstsein, eine Hierarchie von spirituellen Verwirklichungsgraden, die im Geschehen der biologischen Evolution gewissermaßen gespiegelt oder vorweggenommen sind. Deshalb liegt es auch nahe, die biologische Evolution einerseits und die Hierarchien spiritueller Entwicklung andererseits in ihren jeweiligen Geltungsbereichen als Veranschaulichungen ein und derselben Gesetzmäßigkeit oder desselben Prinzips zu betrachten.

Das Prinzip der Evolution zeigt, dass Leben nicht nur Sein bedeutet. Vielmehr ist es ein sich wandelndes Geschehen – ein Prozess des Werdens –, und die Menschheit ist keineswegs vom Rest der Natur getrennt, wie dies die theistischen Religionen meist lehren. Auch die Menschen unterstehen dem Wirken dieses großen Werdeprozesses. Sie entfalten und entwickeln sich, und das nicht nur zu neuen Lebens- und Organisationsformen, sondern auch in Richtung neuer und höherer Seinsebenen.

Mit Bezug auf die beiden klassischen wissenschaftlichen Evolutionstheorien – deren eine die Evolution als mechanischen, zufälligen Prozess beschreibt, während die andere davon ausgeht, ihr müsse eine Art Zweck oder Ziel zugrunde liegen –, würde der buddhistische Ansatz eher der letzteren Auffassung zuneigen. Er ist insofern „vitalistisch“, als er einen Willen zur Erleuchtung annimmt, der allen Lebensformen irgendwie eigen ist und sich in jeder Geste der Rücksichtnahme und jeder intelligenten Handlung guten Willens zeigt. Der Anfang des Evolutionsgeschehens wirkt wie ein blindes, tastendes Suchen, mit vielen Fehlstarts – sozusagen aufs Geratewohl. Mit der weiteren Entwicklung scheint es dann, als würde es – was immer es sein mag, das gewissermaßen hinter dem Evolutionsgeschehen zu stehen scheint – gleichsam seiner selbst sicherer werden und sich allmählich immer klarer definieren. Mit dem Auftreten des sich selbst bewussten menschlichen Individuums, das sich auf den spirituellen Weg begibt, wird es dann seiner selbst voll bewusst und beschleunigt damit den ganzen Prozess.

Als Buddhist sollte man diesen Themenbereich allerdings mit Vorsicht behandeln. Missverständnisse sind sonst kaum zu vermeiden. Evolution ist für Buddhisten nur eine Metapher oder ein Modell – und zwar ein zeitliches Modell. Wenn wir in Begriffen der Entwicklung von einer Stufe zur anderen sprechen, dann begegnen wir der Realität mit zeitlichen Begriffen. Wenn wir aber über etwas sprechen, das immer da ist – beispielsweise

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

se die immer, hier und jetzt seiende absolute Realität –, dann benutzen wir die Sprache räumlicher Vorstellungen. Manche buddhistischen Begriffe – wie *bodhicitta* oder „Wille zur Erleuchtung“ – haben in dieser Hinsicht die Funktion, die Modelle von Raum und Zeit zu überwinden. Dieser Erleuchtungswille ist nicht etwa eine Art kosmisches Lebensprinzip – etwa die Lebenskraft des Universums oder irgendein ursächliches Urprinzip –, sondern eher ein Prinzip der Befreiung oder ein Wille, das Universum beziehungsweise, den ewigen Daseinskreislauf, zu transzendieren.

Man kann durchaus behaupten, dass es bei der gesamten Evolution, angefangen mit der Amöbe, um Transzendierung oder Selbsttranszendierung geht. Und dieses evolutionäre Prinzip der Selbsttranszendierung zeigt sich in seiner höchsten und seiner selbst am umfassendsten bewusst gewordenen Form in der Gestalt des Bodhisattva. Der Mahayana-Buddhismus versteht Bodhisattvas als Wesen, die sich ganz der Aufgabe widmen, allen empfindenden Lebewesen zur Erleuchtung zu verhelfen. Das Erleuchtungsstreben eines Bodhisattva ist seine oder ihre sich selbst verpflichtende Entschlossenheit, fortwährend über sich selbst hinauszuwachsen, sich selbst zu transzendieren. Vom Bodhisattva zum Buddha ist es dann gleichsam nur noch ein Schritt.

Wenn man spirituelle Entwicklung in solcher Weise als eine fortwährende Selbsttranszendierung betrachtet, kann man auch die oft nur halb verstandene buddhistische Auffassung von *anatman* (Sanskrit; Pali: *anatta*) oder „Nicht-Selbst“ besser begreifen. Diese Lehre wird manchmal so gedeutet, als gäbe es uns nicht wirklich oder als gäbe es dort, wo wir unser Ich vermuten, nur eine Art Loch. Genau genommen besagt diese Lehre nur, dass wir kein eigenständiges, unveränderliches Selbst bzw. keine beständige Seele haben. Wollen wir dasselbe dynamischer und eher erfahrungsbezogen ausdrücken, dann können wir es auch so formulieren: Wenn eine radikale Veränderung, eine tiefgreifende Entwicklung – eine ganz und gar bewusste Selbsttranszendierung – überhaupt stattfinden soll, kann es kein unveränderliches Selbst geben.

Betrachtet man den Buddhismus aus einer rein akademischen Sicht, dann besteht er aus den Handlungen und philosophischen Standpunkten jener Menschen, die sich als Buddhisten bezeichnen. Wir können aber auch die weite und großartige Perspektive der buddhistischen Lehre einnehmen. So gesehen sind wir alle zerbrechliche, vergängliche Wesen, die in diese Welt hineingeboren wurden und wieder aus ihr verschwinden – und dies trotz aller Mühen mit anscheinend leeren Händen. Zugleich aber verkörpert jede und jeder von uns die universelle Möglichkeit, Erleuchtung zu erlangen.

So wie das wissenschaftliche Evolutionsmodell die Weiterentwicklung der Arten zu immer neuen Organismen und durch kaum vorstellbare Zeitabläufe einbezieht, so fügt sich aus buddhistischer Sicht unser eigenes Leben in einen Rahmen von unvorstellbarer Zeitdauer ein und ist innerhalb dieses Rahmens doch zugleich von wahrhaft kosmischer Bedeutung. Denn unter den vielen Lebensformen des Universums – angefangen von der Amöbe bis hin zu den höchsten Götterwelten – kann nur jene Art empfindenden Lebens, der die

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

Menschen angehören, ein „Gefährt für die Wiederentdeckung der transzendenten und unfassbaren Natur des Geistes oder des Bewusstseins“ (Lama Govinda) sein oder – kurz gesagt – zu einem Buddha werden.

5. Quellen der Werkauswahl Teil 2: Buddhismus und Geist

1. Hauptabschnitt: Klar denken

- 1.1 *The Rainbow Road* (S. 370-371)
- 1.2 *Crossing the Stream* (S. 23-26)
- 1.3 *Herz und Geist verstehen* (S. 246 f.)
- 1.4 *Living with Awareness* (S. 115-117)
- 1.5 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 148-151)

2. Hauptabschnitt: Reaktiver und schöpferischer Geist

- 2.1 *Complete Poems* (S. 211)
- 2.2 *Buddhistische Praxis* (Kapitel 1)
- 2.3 *The Essence of Zen* (S. 29-34)
- 2.4 *Reaktiver und schöpferischer Geist* (Auszug)
- 2.5 *Wisdom Beyond Words* (S. 151-153)
- 2.6 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 59-60)
- 2.7 *Complete Poems* (S. 46)

3. Hauptabschnitt: Ansichten und Wahrheiten

- 3.1 *Buddhism for Today and Tomorrow* (S. 25-27)
- 3.2 *Geist und Herz verstehen* (S. 259-261)
- 3.3 *Geist und Herz verstehen* (S. 256-258)
- 3.4 *Der Geschmack der Freiheit* (Auszug)
- 3.5 *Complete Poems* (S. 285)
- 3.6 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 79-80)
- 3.7 *Living with Awareness / Buddhas Meisterworte* (Ende von Kapitel 9)
- 3.8 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 112-115)
- 3.9 *Who is the Buddha?* (S. 99-108)
- 3.10 *Geist und Herz verstehen* (S. 60-67)

4. Hauptabschnitt: Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

- 4.1 *Crossing the Stream* (S. 149-156)
- 4.2 *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* (aus Kapitel 7)
- 4.3 *The Inconceivable Emancipation* (S. 65-66, 79-81)
- 4.4 *New Currents in Western Buddhism* (S. 19-39)
- 4.5 *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* (aus Kapitel 1)
- 4.6 *The Priceless Jewel* (S. 141-154)
- 4.7 *Mensch? Gott? Buddha* (aus Kapitel 1)

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.com) 1998

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

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

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder-Verlag, Freiburg 2000

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

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

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

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

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

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

Ethisch leben. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2015

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 (Essential Sangharakshita). 5 Teile. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Teile 3 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