

**Sangharakshita**

*Werkauswahl 5*

**Buddhismus und die Welt**

Copyright © 2009 by Ugyen 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 5 (Buddhism and the World) aus *The Essential Sangharakshita*. Boston: Wisdom Publications 2009.

Wie im Abschnitt „Quellen der Textauszüge aus Sangharakshitas Werken“ erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die 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 5 (Buddhismus und die Welt). Webfassung 01.2017. Download bei [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen)“

Danksagung

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



# INHALT

1	Mitfühlendes Tun .....	6
1.1	Die Antwort des Bodhisattva .....	6
1.2	Erbarmen: die wichtigste Tugend .....	8
1.3	Die Not anderer beantworten .....	9
1.4	Rückzug und Engagement .....	10
1.5	Geben: die buddhistische Grundtugend .....	14
1.6	Die altruistische Dimension der Zufluchtnahme .....	15
1.7	Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch? .....	17
1.8	Hilfreich sein .....	20
2	Buddhistische Ethik .....	23
2.1	Before Dawn .....	23
2.2	Die Grundlage buddhistischer Ethik .....	23
	Die jüdisch-christliche Moral .....	24
	Das buddhistische Kriterium .....	25
2.3	Die fünf Vorsätze .....	26
2.4	Natürliche und konventionelle Moral .....	29
2.5	Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“ .....	35
2.6	Ethische Rede .....	38
	1. Die Stufe der Wahrhaftigkeit .....	39
	2. Die Stufe der Freundlichkeit .....	41
	3. Die Stufe hilfreicher Rede .....	42
	4. Die Stufe der Förderung von Eintracht, Harmonie und Einheit .....	44
2.7	Rechte und Pflichten .....	45
2.8	Achtsamkeit für Sinn und Zweck .....	47
2.9	Warum wir Dinge verheimlichen .....	48
2.10	Buddhistisches Eingeständnis von Fehlern .....	50
2.11	„Die Bedrängnis der Existenz“ .....	53
3	Das Wesen spiritueller Bemühung .....	58
3.1	Auf ein Ziel hin leben .....	58
3.2	Der Spiralfeld .....	58
3.3	Die vier Anstrengungen .....	60
3.4	Was ist Faulheit? .....	61
3.5	Disziplin .....	62

3.6	Eine regelmäßige Routine.....	63
3.7	Sicherer Erfolg.....	65
3.8	Der Dakini begegnen .....	65
4	Große Buddhisten des Zwanzigsten Jahrhunderts.....	69
	Anagarika Dharmapala.....	71
	Alexandra David-Néel.....	75
	Bhimrao Ramji Ambedkar .....	77
	Lama Govinda.....	82
	Edward Conze.....	84
5	In der Welt leben.....	88
5.1	Die ideale Gesellschaft.....	88
5.2	Die Basis ethischen Arbeitens.....	92
5.3	Unternehmen Rechten Lebenserwerbs .....	99
5.4	„Leicht zu versorgen“ .....	101
5.5	Die Gruppe und das Individuum .....	108
	Die spirituelle Gemeinschaft.....	109
5.6	Die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft.....	110
5.7	Es sich im Reinen Land bequem machen?.....	112
6	Buddhismus und die Zukunft der Welt .....	114
6.1	Buddhismus und Weltfrieden.....	114
6.2	Ein buddhistischer Zugang zu den Problemen der Welt .....	127
	Selbst-Entwicklung .....	130
	Sich einer spirituellen Gemeinschaft anschließen .....	131
	Jenen Gruppen und Kräften die Unterstützung entziehen, die direkt oder indirekt die Entwicklung von Individuen beeinträchtigen ...	131
	Die Entfaltung von Individualität in allen Gruppen unterstützen, denen man zwangsläufig angehört .....	132
6.3	Das Wunder spiritueller Entwicklung.....	133
7	Quellen der Werkauswahl Teil 5: .....	135
8	Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft .....	137
8.1	Bücher von Sangharakshita.....	137
8.2	Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna .....	138

# 1 Mitfühlendes Tun

## 1.1 Die Antwort des Bodhisattva

*What will you say to those  
Whose lives spring up between  
Custom and circumstance  
As weeds between wet stones,  
Whose lives corruptly flower  
Warped from the beautiful,  
Refuse and sediment  
Their means of sustenance –  
What will you say to them?  
That woman, night after night,  
Must sell her body for bread;  
This boy with the well-oiled hair  
And the innocence dead in his face  
Must lubricate the obscene  
Bodies of gross old men;  
And both must be merry all day,  
For thinking would make them mad –  
What will you say to them?*

*Those dull-eyed men must tend  
Machines till they become  
Machines, or till they are  
Cogs in the giant wheel  
Of industry, producing  
The clothes that they cannot wear  
And the cellophaned luxury goods  
They can never hope to buy –  
What will you say to them?  
Or these dim shadows which  
Through the pale gold tropic dawn  
From the outcaste village flit  
Balancing on their heads  
Baskets to bear away  
Garbage and excrement,  
Hugging the wall for fear*

*Of the scorn of their fellow-men –  
What will you say to them?  
  
And wasted lives that litter  
The streets of modern cities,  
Souls like butt-ends trampled on,  
Human refuse dumped  
At the crossroads where civilization  
And civilization meet  
To breed the unbeautiful –  
What will you say to them?  
'I shall say nothing, but only  
Fold in Compassion's arms  
Their frailty till it becomes  
Strong with my strength, their limbs  
Bright with my beauty, their souls  
With my wisdom luminous, or  
Till I have become like them  
A seed between wet stones  
Of custom and circumstance.'*

Prosaübersetzung:

Was wirst du denen sagen, / Deren Leben aufspringt zwischen / Gewohnheit und Umständen / Wie Unkraut zwischen nassen Steinen, / Deren Leben verdorben blüht / Vom Schönen abgedrängt / (Mit) Abfall und Bodensatz / Als Lebensunterhalt – / Was wirst du ihnen sagen? // Jene Frau muss Nacht für Nacht / Ihren Körper für Brot verkaufen; / Dieser Knabe mit gut geöltem Haar / Und der Unschuld tot im Gesicht / Muss die obszönen Leiber / Grober alter Männer schmieren. / Und beide müssen den ganzen Tag lang fröhlich sein, / Denn Nachdenken würde sie verrückt machen – / Was wirst du ihnen sagen? // Jene stumpfäugigen Männer müssen / Maschinen bedienen, bis sie selbst / Maschinen werden oder bis sie / Zahnräder sind im Riesenrad / Der Industrie, Kleider fabrizierend, / Die sie nicht tragen dürfen, / Und Zellophan verpackte Luxusgüter, / Die zu kaufen sie nie hoffen können – / Was wirst du ihnen sagen? // Oder diesen schemenhaften Schatten, die / Durch blass goldene tropische Dämmerung / Aus dem Dorf der Kastenlosen huschen, / Auf dem Kopf / Körbe balancierend, um / Müll und Scheiße fortzutragen, / (Und) Sich dabei dicht an Mauern schmiegend aus Furcht / Vor dem Hohn ihrer Mitmenschen – / Was wirst du ihnen sagen? // Und verschwendete Leben als Müll / In den Straßen moderner Städte, / Seelen wie Kolbenenden, auf die gestampft wird, / Menschlicher Abfall, weg gekippt / an den Kreuzungen, wo Zivilisation / Und Zivilisation einander begegnen, / Um das Unschöne auszubrüten – / Was wirst du ihnen sagen? // „Ich werde nichts sagen, sondern nur / In mitfühlende Arme / Ihre Gebrechlichkeit fassen, bis sie / Mit meiner Kraft kräftig wird, ihre Glieder / Glänzend mit meiner Schönheit, ihre Seelen / Lichterfüllt mit meiner Weisheit, oder / Bis ich wie sie geworden bin / Ein Keim zwischen nassen Steinen / von Gewohnheit und Umständen.“

## 1.2 **Erbarmen: die wichtigste Tugend**

*„Weil du Erbarmen gelernt hast, wird's schon gehen.“*

Im buddhistischen Mahayana, der Lehre des „Großen Weges“, hat Erbarmen – aktives, tatkräftiges Mitgefühl – den denkbar höchsten Stellenwert. Das geht so weit, dass der Buddha in den Worten eines Mahayana-Sutras sagt, man müsse die Bodhisattvas – jene, die danach streben, Buddha zu werden – nicht so viele Dinge lehren. Wenn man sie nur aktives Mitgefühl lehre, wenn sie bloß Erbarmen lernten, dann genüge das vollauf. Sie müssten nichts über bedingtes Entstehen oder über Madhyamika, Yogacara oder den Abhidharma wissen, ja nicht einmal etwas über den Achtfältigen Pfad. Nur *karuna*, Erbarmen oder aktives Mitgefühl, müssten die Bodhisattvas kennen, ihr Herz solle mit nichts anderem als *karuna* erfüllt sein – das genüge. In anderen Texten sagt der Buddha, wenn man nur mit den Leiden anderer Lebewesen mitfühle, dann würden auch alle übrigen Tugenden, alle spirituellen Eigenschaften und Verwirklichungen sowie schließlich Erleuchtung selbst, mit der Zeit folgen.

Eine bewegende Geschichte aus Japan veranschaulicht das. Sie berichtet von einem jungen Mann, der ein großer Verschwender war. Als er sein ganzes Geld verprasst und sich ausgiebig vergnügt hatte, ergriff ihn tiefer Ekel – alles widerte ihn an, er selbst eingeschlossen. In dieser Stimmung sah er nur noch eine Möglichkeit: in ein Zen-Kloster eintreten und Mönch werden. Das kam ihm als letzter Ausweg vor. Nicht, dass er wirklich Mönch hätte werden wollen! Nein, ihm blieb einfach nichts anderes übrig. Also machte er sich auf den Weg zu einem Zen-Kloster. Vermutlich kniete er die üblichen drei Tage draußen vor der Tür im Schnee, wie es die Bewerber dort bekanntlich tun müssen. Dann endlich fand der Abt sich bereit, ihn zu empfangen. Dieser Abt war ein grimmiger alter Mann. Er hörte sich an, was der junge Mann zu sagen hatte und sprach selbst kaum etwas. Als jener ihm alles erzählt hatte, sagte er: „Hmm, nun ja ... gibt es irgendetwas, das du gut kannst?“ Der junge Mann dachte nach und antwortete schließlich: „Ja, ich kann so leidlich Schach spielen.“ Darauf rief der Abt seinen Gehilfen und hieß ihn, einen gewissen Mönch zu rufen.

Der Mönch kam, ein alter Mann, der schon viele Jahre lang Mönch gewesen war. Der Abt sprach zu seinem Gehilfen: „Hole mein Schwert!“ Das Schwert wurde hereingebracht und vor den Abt gelegt. Dann wandte sich der Abt an den jungen Mann und den alten Mönch: „Ihr beide spielt jetzt Schach, und den Verlierer werde ich mit diesem Schwert enthaupten.“ Sie blickten ihn an und sahen, dass er es ernst meinte. Dann tat der junge Mann seinen ersten Zug. Der alte Mönch – kein schlechter Spieler – tat seinen. Erneut zog der junge Mann, und der alte zog. Nach einer Weile fühlte der junge Mann Schweiß seinen Rücken hinunter rinnen und auf die Fersen tröpfeln. Er konzentrierte sich noch mehr, steckte sein ganzes Können in das Spiel. Es gelang ihm, den Angriff des alten Mönchs zurückzuschlagen. Erleichtert atmete er auf: „Ah, das Spiel läuft nicht schlecht“, dachte er bei sich. Doch gerade da – er war nun seines Sieges sicher – schaute er auf und blickte in das Gesicht des Mönchs.



Wie schon erwähnt: Der war alt und schon seit vielen Jahren Mönch – vielleicht zwanzig, dreißig oder auch vierzig Jahre lang. Er hatte viel gelitten und sich schwere Kasteiungen auferlegt. Und er hatte sehr viel meditiert. Sein Gesicht war schmal, zerfurcht und asketisch.

Da dachte der junge Mann plötzlich: „Ich war immer ein Taugenichts! Mein Leben nutzt niemandem etwas. Dieser Mönch aber hat ein wertvolles Leben geführt, und jetzt wird er sterben müssen ...“ Eine Woge des Mitleids erfasste ihn. Der alte Mönch tat ihm unendlich leid, wie er da saß und aus Gehorsam zum Abt ein Spiel spielte, das er verlieren würde und sein Leben dazu. Das Herz des jungen Mannes floss über vor Mitgefühl, und er dachte: „Das darf ich nicht zulassen.“ Also tat er absichtlich einen falschen Zug. Der Mönch tat seinen nächsten Zug. Wieder machte der junge Mann einen Fehler, und bald wurde klar, dass er verlieren würde und seine Position nicht zurückgewinnen konnte. Da warf der Abt plötzlich das Spielfeld um und sagte: „Niemand hat gewonnen und niemand verloren.“ Und zu dem jungen Mann sprach er: „Du hast heute zwei Dinge gelernt: Konzentration und Erbarmen. Und da du Erbarmen gelernt hast, genügt's.“

### **1.3 Die Not anderer beantworten**

Aus einer spirituellen Motivation heraus für andere zu sorgen ist weitaus schwieriger, als aufgrund sexueller Interessen oder familiärer Verbundenheit für *sie zu sorgen*.

Es kommt nicht oft vor, dass wir andere Menschen, so wie sie sind, sehen, statt als Instrumente zur Befriedigung unserer Bedürfnisse, und besonders selten setzen wir uns ganz uneigennützig für andere ein, ohne jede Mühe zu scheuen. Vielleicht tun wir so etwas für unsere Eltern, für gute Freunde, Liebhaber oder Kinder, doch gewöhnlich stellen wir uns selbst an die erste Stelle. Mönche und Nonnen sind in dieser Hinsicht besonders gefährdet, gerade weil sie den natürlichen und biologischen Anhaftungen abgeschworen haben. Jene, die als Laien leben, werden eben wegen dieser Anhaftungen manchmal aus ihrer ganz eigennützigten Haltung herausgeholt. Eine Passage des *Mahavagga* im Vinaya illustriert die Gefahr des klösterlichen Lebens deutlich. Sie erzählt davon, wie der Buddha einmal einen kranken, an der Ruhr leidenden Mönch findet, um den die anderen sich nicht kümmern. Als der Buddha sich erkundigt, warum niemand für den armen Mann Sorge, erklären dessen Mitbrüder: „Herr, er nützt uns nicht.“ Das ist ein grauenvolles Eingeständnis. Entsprechend werden sie zurechtgewiesen, und obwohl das Bodhisattva-Ideal als solches im Pali-Kanon nicht erwähnt wird, ist es – oder sein Keim – doch offenkundig in der Antwort des Buddha impliziert: „Ihr habt weder Vater noch Mutter, die sich um euch kümmern. Als Angehörige einer spirituellen Gemeinschaft gehört ihr nicht mehr einer naturgegebenen Gruppe an, deren Mitglieder einander aufgrund ihrer Blutsbindungen beistehen. Die Hilfe, die ihr einander leistet, kann nur aus rein spirituellen Impulsen motiviert sein, aus dem Gefühl gemeinsamer Zugehörigkeit zu einer spirituellen Gemeinschaft.“

## 1.4 Rückzug und Engagement

Aus einer spirituellen Motivation heraus für andere zu sorgen ist weitaus schwieriger, als aufgrund sexueller Interessen oder familiärer Verbundenheit für sie zu sorgen. Wenn Ihr Sohn ein Paar neue Schuhe braucht, werden Sie durchaus bereit sein, auf ein neues Kleid für sich selbst zu verzichten – und dadurch reifen Sie selbst. Deshalb ist die Gefahr, in Eigennutz und übermäßige Beschäftigung mit sich selbst zu verfallen, für die klösterliche Gemeinschaft viel größer als für Laien, die für Kind und Kegel sorgen müssen. Der Vorteil Mönch oder Nonne zu sein, liegt natürlich darin, dass man der oft unbewussten gegenseitigen Ausbeutung aus dem Weg gehen kann, die sich so gern als fürsorgliche, bedeutungsträchtige Liebesbeziehung maskiert.

In der Tat gibt nur ein einziges Bedürfnis, das erfüllt sein muss, ehe man sich wirksam um die Nöte anderer kümmern kann. Dies ist kein körperliches oder materielles Bedürfnis, sondern es betrifft emotionale Positivität und Sicherheit. Wir müssen unseren eigenen Wert schätzen und zugleich spüren, dass auch andere ihn schätzen; wir müssen uns selbst lieben und auch fühlen, dass wir von anderen geliebt werden. Auf dieser Grundlage können wir anfangen, Empfindsamkeit und Gewahrsein dafür zu entwickeln, die echten Bedürfnisse anderer zu schätzen – und zwar nicht bloß ihre materiellen oder ihre Bildungs-Bedürfnisse, sondern auch das Bedürfnis, sich einem Ideal zu widmen und einem spirituellen Pfad zu folgen. Zugleich kann die Gruppe derer, auf die sich unsere Sorge richtet, allmählich wachsen, bis sie nicht mehr nur unsere Familie und unsere Freunde einschließt, sondern auch Menschen von anderer Art, Rasse, Geschlecht und Sichtweise. Sie kann sogar ganz unterschiedliche Arten von Lebewesen einschließen.

### 1.4 Rückzug und Engagement

*Es gibt da einen inneren Konflikt, sofern Sie nur charakterlich groß und reich genug sind, die Möglichkeiten eines solchen Konflikts zu halten.*

Es heißt, der Wille zur Erleuchtung (*bodhicitta*) entstehe als Ergebnis der Verschmelzung zweier Erfahrungsrichtungen, die man im allgemeinen für gegensätzlich hält, weil sie sich im gewöhnlichen Erleben nicht gleichzeitig verfolgen lassen. Wir können sie als die Tendenz zum Rückzug aus der Welt und die Tendenz zum Engagement in der Welt bezeichnen.

Erstere steht für Entsagung im extremen Sinn: Abkehr aus allem weltlichen Handeln, weltlichen Denken und weltlichen Verbindungen. Dieser Rückzug wird durch eine besondere Praktik, die Kontemplation der Mängel oder Unvollkommenheiten der bedingten Existenz, unterstützt. Man sinnt darüber nach, dass Leben in dieser Welt – ein immer neues Kreisen im Rad des Lebens – zutiefst unbefriedigend ist, da es alle möglichen unerfreulichen Erfahrungen mit sich bringt. Man erleidet körperlichen Schmerz und Unbehagen, be-

kommt nicht, was man haben möchte, wird von Menschen getrennt, die man liebt, und muss Dinge tun, die man nicht tun mag. Außerdem gibt es da das elende Geschäft, seinen Lebensunterhalt verdienen, die tägliche Hausarbeit erledigen und sich um den eigenen Körper kümmern zu müssen – ihn zu ernähren, kleiden, eine Wohnung für ihn zu beschaffen und bei Krankheit zu pflegen – ganz zu schweigen von der Verantwortung für jene Menschen, die von uns abhängen. Alles in allem ist das einfach zu viel. Wir wollen nur noch weg, fort aus dem Auf und Ab, den Wechselfällen und Ablenkungen des mundanen Lebens; wir wünschen uns, in den Frieden der Vollkommenheit des Unbedingten, in die wandellose Ruhe von Nirwana einzugehen.

Die zweite Richtung – Engagement und Sich-Einlassen – besteht in der Sorge für andere Lebewesen. Hier sinnt man nach: „Nun ja, für mich wäre es wohl in Ordnung, mich abzumelden und aus allem zurückzuziehen – das würde mir wohl gefallen, aber was geschieht dann mit den anderen Menschen? Was wird ihnen widerfahren? Da gibt es Menschen, deren Leben in dieser Welt viel schwieriger ist als meins und die darum noch viel weniger als ich ertragen können. Wie könnten sie jemals frei werden, wenn ich sie im Stich ließe?“ Diese Neigung, sich zu engagieren, wird vom Nachsinnen über das Leid der empfindenden Wesen unterstützt. Bezüglich der Neigung zum Rückzug reflektieren wir über das Leid und die Unvollkommenheiten des bedingten Daseins, soweit wir selbst davon betroffen sind, hier aber reflektieren wir darüber, wie es die anderen Wesen betrifft. Wir blicken uns um und betrachten alle Menschen, die wir kennen – Freunde und Bekannte, alle Menschen, denen wir begegnen – und wir besinnen uns auf ihre Sorgen und Schwierigkeiten. Der eine hat vielleicht seine Arbeit verloren, die Ehe der anderen ist zerrüttet, jemand hatte einen Nervenzusammenbruch, und wieder andere trauern über einen kürzlichen Todesfall. Wenn wir das alles erwägen, werden wir niemanden finden, der nicht auf die eine oder andere Weise leidet. Selbst jene, die nach gewöhnlichem Maßstab halbwegs glücklich scheinen, müssen die eine oder andere Last tragen: Trennung oder Krankheit, Schwäche und Müdigkeit des Alters, und schließlich den Tod, den eigentlich niemand wünscht.

Wenn man nun den Blick noch weiter schweifen lässt, bemerkt man ungeheures Leid in den vielen Gegenden der Welt: Kriege und Katastrophen, Flut und Hunger, Menschen, die auf schreckliche Weise den Tod finden. Wir können auch darüber nachsinnen, wie Tiere leiden – nicht nur in den Fängen anderer Tiere, sondern auch durch die Hand von Menschen. Die ganze Welt der Lebewesen ist von Leid erfüllt. Wenn Sie ernstlich darüber nachdenken, werden Sie sich fragen: „Wie könnte ich da einzig und allein an meine Befreiung denken? Wie könnte ich in irgendein privates Nirwana, ein privates spirituelles Erlebnis verschwinden wollen, das zwar für mich höchst befriedigend sein mag, anderen aber nicht im geringsten hilft?“

Da gibt es also einen inneren Konflikt, sofern Sie nur charakterlich groß und reich genug sind, die Möglichkeiten eines solchen Konflikts zu halten. Einerseits wollen Sie hinaus; andererseits wollen Sie da bleiben. Natürlich wäre es am einfachsten, einfach zwischen den

beiden Richtungen zu wählen. Manche Menschen ziehen sich in einen spirituellen Individualismus, in privates spirituelles Erleben zurück, andere bleiben ganz ohne eine spirituelle Zielsetzung in der Welt. Doch so gegensätzlich die beiden Neigungen sind, man muss sie im Lauf seines spirituellen Lebens beide entwickeln. Wir können sagen: Die Tendenz zum Rückzug steht für den Weisheitsaspekt des spirituellen Lebens, die Tendenz zum Engagement für den Aspekt des Erbarmens.

Die beiden Praktiken – Kontemplation der Mängel des bedingten Daseins und Kontemplation der Leiden empfindender Wesen – gehören zu einem überlieferten Ansatz, die geeigneten Bedingungen zu schaffen, damit das *bodhicitta* entstehen kann. Man kann das Bodhicitta als den in Herz und Geist tief empfundenen Wunsch und Vorsatz verstehen, Erleuchtung zum Wohl aller Wesen zu erlangen. Die Methode, um die es hier geht, wurde von Vasubandhu, einem großen Mahayana-Meister gelehrt. Der Überlieferung zufolge lebte Vasubandhu in der zweiten Hälfte des 5. Jahrhunderts unserer Zeitrechnung in Indien. Er beschrieb eine Folge von vier Praktiken, auf deren Grundlage das Bodhicitta entstehen könne – man nennt sie heute „Vasubandhus Vier Faktoren“. Die beiden ersten sind, wie soeben geschildert, „Betrachten der Fehler des bedingten Daseins“ und „Kontemplation über die Leiden der Lebewesen“ – sie stehen damit für die Tendenzen zum Rückzug beziehungsweise zum Engagement. Der dritte und der vierte Faktor sind „Vergegenwärtigung der Buddhas“ und „Kontemplation der Tugenden der Tathagatas“ (Tathagata ist ein anderer Ausdruck für Buddha).

Um die Buddhas zu vergegenwärtigen, wendet man sich geistig dem geschichtlichen Buddha Schakjamuni zu, der vor ungefähr zweitausendfünfhundert Jahren in Indien lebte, sowie auch der Linie seiner Vorläufer, von denen die buddhistische Überlieferung erzählt. Dabei sinnt man darüber nach, dass diese Buddhas ihre spirituelle Laufbahn jeweils als Menschen mit all den Schwächen und Begrenzungen begonnen haben, die man auch an sich selbst kennt. Und man macht sich bewusst, dass man selbst so wie sie alle Einschränkungen transzendieren und Erleuchtung erlangen kann, sofern man sich nur entsprechend bemüht.

Die vierte Praktik – die Kontemplation der Tugenden der Tathagatas – lässt sich auf verschiedene Arten üben. Beispielsweise kann man das Leben eines Erleuchteten betrachten – vielleicht die spirituelle Biographie des historischen Buddhas oder die von Milarepa. Andererseits kann man Pujas feiern oder schlicht in Betrachtung eines Buddha-Bildnisses da sitzen und dabei wirklich versuchen, ein Gefühl für das zu gewinnen, was von diesem Bildnis veranschaulicht wird. Ein anderer Weg ist, eine Visualisierungs-Praktik zu üben, in der man ein möglichst lebendiges Bild eines Buddhas oder eines Bodhisattvas als Verkörperung eines Erleuchtungsaspektes wie Weisheit, Erbarmen, Tatkraft oder Reinheit hervorbringt.<sup>1</sup>

Vasubandhus Vier Faktoren lassen sich auch als eine Art Sequenz verstehen. Zunächst einmal überzeugen wir uns durch die Vergegenwärtigung der Buddhas davon, dass Er-

---

<sup>1</sup> Visualisierungsmethoden sind oft sehr komplex. An dieser Stelle geht es nur um eine knappe Andeutung. Siehe auch die Kapitel 2.11 und 2.12 im vierten Teil dieser Werksauswahl. (Anm. d. Üb.)

leuchtung auch für uns möglich ist. Dann lösen wir uns von der bedingten Existenz, indem wir ihre Mängel durchschauen, und lenken so die Richtung unseres Daseins zum Unbedingten hin. Indem wir drittens die Leiden der empfindenden Wesen betrachten – ob in unserer Vorstellung oder ganz direkt –, entsteht mitfühlendes Erbarmen, und wir wollen nicht nur uns selbst, sondern auch andere Wesen aus dem Leiden retten. Wenn wir dann die Tugenden der Tathagatas kontemplieren, gleichen wir uns ihnen allmählich an und nähern uns so der Erleuchtung selbst.

Zwar kann man sich die Vier Faktoren auf solche Weise als eine Folge vorstellen, doch tatsächlich entsteht das Bodhicitta in Abhängigkeit von ihnen allen miteinander. Das bedeutet – und damit kommen wir noch einmal zu dem inneren Konflikt zwischen Rückzug und Engagement –, dass wir nicht zulassen dürfen, dass die Spannung zwischen diesen beiden Tendenzen nachlässt. Würden wir das zulassen, dann wären wir verloren. Zwar widersprechen beide Tendenzen einander, doch wir müssen ihnen gleichzeitig folgen, also sowohl die Mängel des bedingten Seins sehen als auch das Leiden der empfindenden Wesen spüren und auf diese Weise Weisheit und Erbarmen entwickeln. Wenn wir sie beide entwickeln und vertiefen, wird die Spannung zwischen den beiden Tendenzen, die nicht bloß psychisch, sondern spirituell ist, sich verstärken, bis wir schließlich gar nicht mehr weiter gehen können.

An diesem Punkt geschieht etwas. Es ist sehr schwierig, genau zu beschreiben, was da passiert, doch vorläufig können wir es uns als eine Explosion vorstellen. Die Spannung, die durch das gleichzeitige Folgen in den beiden gegensätzlichen Richtungen erzeugt worden ist, erzwingt einen Durchbruch in eine höhere Dimension spirituellen Gewahrseins. Rückzug und Engagement sind dann keine getrennten Neigungen mehr, dies aber nicht, weil sie nun auf künstliche Weise vereint wären, sondern weil die Ebene oder Daseinsstufe, auf der es sie als Dualität gab oder auf der es möglich war, dass sie zwei verschiedene Dinge waren, nunmehr transzendierte ist. Bei dieser Explosion macht man die Erfahrung, sowohl zurückgezogen als auch engagiert, sowohl außerhalb der Welt als auch in ihr zu sein. Weisheit und Erbarmen werden nicht-dual, nicht getrennt, nicht-zwei – ohne deshalb aber nun numerisch eins zu sein. Wenn dieser Durchbruch geschieht – wenn man zum ersten Mal sowohl zurückgezogen als auch engagiert beteiligt ist, wenn also Weisheit und Erbarmen nicht zwei nebeneinander liegende Dinge sind, sondern eines, dann ist das Bodhicitta entstanden. Damit ist auch eine Kehrtwende vom spirituellen Individualismus zu einem Leben völliger Selbstlosigkeit erfolgt – oder ein solches Leben ist jetzt wenigstens eingeleitet.

### **1.5 Geben: die buddhistische Grundtugend**

*Auf die eine oder andere Art und auf dieser oder jener Ebene sollten wir jederzeit geben.*

In gewissem Sinn ist *dana* oder Geben die buddhistische Grundtugend schlechthin. Wer sie nicht praktiziert, sollte sich auch nicht Buddhist oder Buddhistin nennen. *Dana* bezieht sich weniger auf den Akt des Gebens selbst als auf die Bereitschaft zu geben: den Wunsch, mit anderen zu teilen, was man selbst besitzt. Dieser Wunsch zu geben oder zu teilen ist oft das erste Anzeichen des spirituellen Lebens, ein erster Hinweis darauf, dass Begehren und Anhaften ein wenig nachgelassen haben. Die buddhistische Literatur erörtert *Dana* sehr ausführlich und zählt dabei viele verschiedene Arten auf.

Zunächst: Geben materieller Dinge. Das bedeutet, das Gute und Nützliche zu teilen, das unser Leben erleichtert: Essen, Kleidung und so weiter. In Asien nehmen sich manche Menschen bewusst vor, täglich irgendetwas Materielles zu geben, ob Nahrung für einen Bettler, etwas Geld oder auch nur eine Tasse Tee. Sie geben oder teilen als im materiellen Bereich jeden Tag ein wenig.

Die zweite Form zu geben betrifft Zeit, Energie und Gedanken. Zeit ist kostbar. Wenn wir Zeit aufwenden, um anderen zu helfen, dann ist auch dies eine Art von *Dana*, von Geben oder Großzügigkeit.

Als nächstes nennt die Überlieferung das Geben von Wissen. Kultur und Bildung gehören zu den Dingen, die man geben kann. In buddhistischen Ländern galt das immer als sehr wichtig. Intellektuelle Errungenschaften soll man nicht für sich behalten, sondern mit allen teilen. Alle sollen daraus Nutzen ziehen können. Im buddhistischen Indien, wo die hinduistische Priesterkaste der Brahmanen das Wissen zu monopolisieren und andere Kasten in einem Zustand der Unwissenheit und Abhängigkeit zu halten suchten, betonte man das ganz besonders. Buddhisten traten dafür ein, dass Wissen – auch weltliche Bildung und Kultur – nicht das Monopol einer bestimmten Kaste oder Klasse sein dürfe, sondern allen zugänglich gemacht werden müsse.

Als weitere wichtige Gabe nennen die buddhistischen Schriften die Gabe von Furchtlosigkeit. Das mag uns etwas seltsam vorkommen. Natürlich kann man niemandem Furchtlosigkeit auf einem Teller oder in einer Geschenkpackung mit Schleifchen überreichen. Die eigene Zuversicht kann man aber mit anderen Menschen teilen. Unsere bloße Anwesenheit, unsere Art präsent zu sein, kann in anderen Gefühle von Furchtlosigkeit und Sicherheit wecken. Der Buddhismus misst dieser Fähigkeit, andere Menschen durch bloße Gegenwart zu beruhigen, hohe Bedeutung bei. Diese Art von *Dana* gilt als wichtiger Beitrag zum Leben der Gemeinschaft.

Als nächstes kommt die Gabe von Leib und Leben. Buddhistinnen und Buddhisten sollten bereit sein, ihre körperliche Unversehrtheit, ja sogar das Leben zu opfern, wenn es

dem Wohl anderer Menschen oder der Erhaltung des Dharma, der Lehre des Buddha, dient. Offenbar kann Dana, Geben oder Großzügigkeit, sehr weit gehen.

Als letzte Form des Gebens – und diese übertrifft sogar noch die Hingabe des eigenen Lebens – nennen die Schriften das Geschenk des Dharma. Damit ist die Gabe der Wahrheit selbst, die Gabe der Erkenntnis oder des Verstehens des Weges zur Erleuchtung, zur Befreiung, zur Buddhaschaft oder zu Nirwana gemeint. Das Geschenk dieses besonderen Wissens übertrifft alle anderen Gaben.

Dies sind nur einige der vielen Dinge, die wir geben können. Die Aufzählung zeigt, wie weit und umfassend die Übung von Dana sein kann. Auf die eine oder andere Art und auf dieser oder jener Ebene sollten wir jederzeit geben. In buddhistischen Ländern durchdringt der Geist des Gebens alle Aspekte des sozialen und religiösen Lebens. So würde man einen Tempel nie mit leeren Händen aufsuchen: Man bringt Blumen, Kerzen und Weihrauch und opfert sie dort. Ebenso bringt man Freunden ein Geschenk mit, selbst wenn man sie nur kurz und spontan besucht. Als ich in Kalimpong lebte und oft mit Tibetern zusammenkam, bemerkte ich, dass diese Sitte für sie absolut verbindlich war. Sie wären gar nicht auf die Idee gekommen, ihre Freunde ohne eine Dose Plätzchen oder ein anderes Mitbringsel zu besuchen. So sind in vielen buddhistischen Ländern alle Lebensbereiche vom Geist der Großzügigkeit erfüllt. Zweifellos wird das gelegentlich auch zur leeren, mechanischen Gewohnheit ohne echte Gefühle dahinter. Dennoch – wenn wir auf die eine oder andere Art immer wieder etwas geben, dann wirkt sich das auf unsere Geistes- und Herzensverfassung aus. Das gilt sogar dann, wenn wir es nur tun, um den Erwartungen anderer zu genügen. Auch dabei gewöhnen wir uns daran, zu geben und zu teilen und ein bisschen mehr an andere, statt immer nur an uns selbst zu denken.

### **1.6 Die altruistische Dimension der Zufluchtnahme**

*Wenn Sie auch nur ein bisschen freigebig sind, dann gibt es aus spiritueller Sicht – was immer Sie sonst sein mögen – Hoffnung für Sie.*

*Dana* – Geben oder Großzügigkeit – ist der praktische, altruistische Aspekt im Leben und Wirken der Bodhisattvas und zugleich die erste der sechs von ihnen geübten paramitas, der Vollkommenheiten oder transzendenten Tugenden. Aus gutem Grund steht Dana an der Spitze der Liste von Tugenden, denn unsere natürliche Neigung ist, nicht zu geben, sondern zu nehmen. Wenn jemand einen neuen Vorschlag macht, ob in Verbindung mit Heim oder Herd, Beruf, Sport oder Freizeit, ist unsere gewöhnliche, zumindest halbbewusste Reaktion die Frage: „Was bringt mir das?“ Fast immer gibt es diese selbstbezogene Neigung, dieses Ergreifen. Entsprechend findet man sie auch an der Nabe des Lebensrades dargestellt, und damit wird die Tatsache anerkannt, dass Begierde – nicht bloß gewöhnliches, gesundes Ver-

langen – einen sehr großen Stellenwert in unserem Leben und Wirken hat. Es beherrscht unser Leben sogar, zumindest unbewusst. Begehren hält uns im Griff; wir alle werden von diesem Durst und Verlangen mitgerissen und getrieben. Was immer wir tun und woran wir auch interessiert sind, es kommt gewöhnlich mit einer Spur von Selbstbezogenheit.

Wenn wir auch nur irgendwie in die Nähe von Erleuchtung kommen wollen, müssen wir diese Tendenz umkehren. Geben ist die erste Vollkommenheit, denn Geben ist das direkte Gegenteil von Ergreifen-Festhalten. Die Lehre will offenbar sagen: „Du magst zwar moralisch nicht gerade gewissenhaft sein; vielleicht gelingt es dir nicht einmal, fünf Minuten am Stück zu meditieren. Das ganze Jahr über schaust du vielleicht in keine einzige buddhistische Schrift hinein. Wenn du aber überhaupt eine Art höheres Leben anstrebst, dann wirst du zumindest etwas geben.“ Wenn Sie es schwierig finden, sich von Dingen zu trennen und auf die Bedürfnisse anderer zu achten, werden Sie spiritueller gesehen nicht allzu weit kommen. Andererseits aber, wenn Sie auch nur ein bisschen freigebig sind, dann gibt es aus spiritueller Sicht – was immer Sie sonst sein mögen – Hoffnung für Sie. Das ist die Botschaft des Mahayana.

Dabei geht es nicht etwa bloß um Abgeben von Besitz. Großzügigkeit ist vor allem eine Herzens- und Geisteshaltung, eine Verfassung des ganzen Menschen. Walt Whitman sagte: „Wenn ich gebe, gebe ich mich selbst.“ Genau so ist auch die Einstellung der Bodhisattvas. Wenn wir einmal von den überlieferten Definitionen absehen, können wir einen Bodhisattva vielleicht einfach als jemanden definieren, der oder die sich allen zu jeder Zeit gibt.

Unter Umständen wird ein Bodhisattva sogar das eigene Leben geben müssen. Diese Art des Gebens ist das Thema vieler *Jataka*-Geschichten (die Jatakas sind Erzählungen von früheren Lebzeiten des geschichtlichen Buddha). Einige dieser Geschichten kommen uns vielleicht grausam, melodramatisch oder schlichtweg verrückt vor. Die Geschichte von Prinz Vessantara zum Beispiel beschreibt den Bodhisattva, wie er Frau und Kinder weggibt. Wenn wir an gewisse Vorkommnisse in unserer Gesellschaft denken, sind wir vielleicht angesichts der bloßen Vorstellung, so etwas zu tun, betroffen oder sogar empört. Waren denn seine Frau und die Kinder Eigentum des Bodhisattvas, das er einfach wie Güter oder Vieh weggeben durfte? Manchmal hört man bei uns von Männern – und gelegentlich auch Frauen –, die ihre Familien ohne edle oder altruistische Gründe aufgegeben haben, bloß um ihr eigenes Glück zu suchen.

Die Geschichte des Prinzen Vessantara indes (die aus einem ganz anderen Kulturkreis als unserem kommt) soll veranschaulichen, wie Bodhisattvas vielleicht sogar das aufgeben müssen, was ihnen natürlich das Liebste und Teuerste ist. Für manche ist das ein noch größeres Opfer, als das eigene Leben zu lassen – aber auch dieses Opfer macht der Bodhisattva als Held vieler *Jataka*-Geschichten, beispielsweise indem er seinen Körper einer hungern- den Tigermutter hingibt, damit sie ihre Jungen füttern kann.

Für uns ist es eher unwahrscheinlich, dass wir je in eine solche Situation kommen werden. Wir sollten aber nie vergessen, dass wir, wenn wir den Buddhismus wirklich ernst neh-



## 1.7 Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch?

men, unter gewissen Umständen vielleicht einmal gefordert sein werden, große Opfer für unsere Ideale zu machen. Im Westen hindert uns zurzeit niemand daran, Buddhismus zu üben. Wir können die Schriften studieren, wir können meditieren, Dana üben, Andachten feiern – wir können tun, was wir wollen. Es ist ein großes Glück, dass dies so ist. Es ist aber keineswegs überall in der Welt so, auch heute nicht. Wir müssen erkennen, welch ein Segen es ist, dass wir Religionsfreiheit haben.

Vielleicht müssen wir sogar bereit sein, unser Leben für unsere Prinzipien zu lassen. So wie unsere Lebensumstände heute sind, ist es leicht, einen Meditationsabend zu besuchen. Stellen Sie sich aber einmal vor, Sie müssten im Schutz der Dunkelheit ihren Weg machen, wachsam, um nicht von der Polizei oder Informanten gesehen zu werden. Wenn Sie unter Lebensgefahr meditieren oder ein buddhistisches Buch lesen oder gar über den Dharma sprechen würden – wie es heute in manchen Ländern tatsächlich der Fall ist – würden Sie es tun? Oder würden Sie dann denken: „Nun, unter diesen Umständen möchte ich dann doch lieber im nächsten Leben Buddhist sein, diesmal ist es zu schwierig.“ Wahrscheinlich können wir das nicht beantworten. Damit will ich aber nicht sagen, es sei eine Tugend, das eigene Leben auf leichtsinnige oder gar selbstgefällige Weise fortzuwerfen; wir sollten uns allerdings gelegentlich fragen, ob wir, falls ein Opfer nötig wird, auch bereit sind, es zu leisten.

### **1.7 Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch?**

*Vielleicht ist es am besten, beide zu nehmen: den Theravada für das Hier und Jetzt, für die tägliche Übung, das Mahayana als Führer zum Ideal, wie es außerhalb von Raum und Zeit besteht.*

Als gewöhnliche Menschen können wir uns vielleicht Vorstellungen von Wiedergeburt erlauben – vielleicht sogar von einer Serie von Wiedergeburten über lange Zeitperioden hinweg. Wir können uns vorstellen, dass unser spirituelles Leben sich durch eine Folge von Lebzeiten fortsetzt. Können wir aber auch die Vorstellung wörtlich nehmen, die Laufbahn eines Bodhisattvas erstrecke sich über drei *Kalpas*? Ein *Kalpa* ist eine sehr lange Zeit. Ein überlieferter Vergleich fordert dazu auf, sich einen Felsen vorzustellen, der mehr als tausend Meter hoch, breit und lang ist. Dann soll man sich ausmalen, dass alle hundert Jahre jemand vorbeikommt und ein einziges Mal mit einem Tuch aus Benares-Seide an der Kante des Felsens entlang streicht. Ein *Kalpa* sei nun die Zeitdauer, die vergehen werde, bis der ganze Felsen durch diese Einwirkung abgetragen sein werde. Das ist wahrlich eine unermesslich lange Zeit.

Etwas Ähnliches legt auch Gampopa, ein großer Lehrer der tibetischen Kagyü-Schule nahe, der um die Mitte des 11. Jahrhunderts starb. In seinem *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung* zitiert er aus dem *Bodhisattvabbumi*:

## 1.7 Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch?

Gerne werde ich Tausende von Äonen hindurch, ja selbst noch längere Zeitspannen, unter fürchterlichsten Qualen in den Höllen bleiben, wenn es denn gilt, auch nur ein einziges Lebewesen vor diesen Qualen zu bewahren. Dies ist die Rüstung des strebenden Bemühens eines Bodhisattvas.

Hiernach verweilt ein Bodhisattva offenbar freiwillig Millionen Jahre in verschiedenen Höllen, um wenigstens einem einzigen Lebewesen helfen zu können. Können wir uns wirklich vorstellen, das zu tun? Für Menschen ist es doch sicherlich ganz unmöglich, so etwas zu sagen und auch aufrichtig zu glauben. Wenn wir uns auszumalen versuchen, wie es wäre, die Schmerzen der Hölle zu erleiden, dann erkennen wir, dass wir nicht fähig sein würden, auch nur ein Hundertstel davon auszuhalten. Wie aber können wir diesen Vorsatz als etwas verstehen, das ein Mensch tatsächlich tun kann? Wir finden es doch manchmal schon schwierig, anderen beim Abwasch zu helfen!

Wenn die Schriften auf solche Weise über Bodhisattvas sprechen, dann liegt der Sinn wohl am ehesten darin, dass sie sich auf eine Art kosmischen Trend oder das Vorhandensein der Möglichkeit von Erleuchtung selbst unter ungünstigsten Bedingungen beziehen.

In Nagarjunas *Juwelenkette*<sup>2</sup> finden wir eine Perspektive ähnlicher Reichweite, wenn es heißt:

*(Ein Bodhisattva) verweilt für unbegrenzte Zeiten (in der Welt),  
Für unendlich viele empfindende Wesen sucht er  
Die unendliche(n) Qualitäten der Erleuchtung  
Und vollbringt tugendhafte Handlungen ohne Zahl.*

Auch in diesem Mahayana-Text wird der Bodhisattva beschrieben, also die Verkörperung des Ideals, das wir anstreben sollen. Und wiederum scheint es für uns in keiner Weise praktikabel zu sein. Würden wir Bodhisattvas nach dieser Beschreibung beurteilen, dann wären sie offenbar überhaupt nicht so wie Personen im üblichen Sinn. Man gewinnt den Eindruck, sie seien jenseits all dessen, was wir gewöhnlich als Individualität verstehen. Sie sind anscheinend eher eine Art entkörperlichter, nicht personaler spiritueller Energie.

Angesichts dieser Sachlage können wir vermuten, dass das Mahayana gar nicht erwartet, dass wir uns buchstäblich auf die beschriebene Weise verhalten. Wir müssen uns nicht vorstellen, unendlich viele Wohltaten auszuführen, Buddhafelder anzulegen, zahllose Lebewesen zu befreien und so weiter. Realistischer ist es, Bodhisattvas als Bilder einer universellen und sogar allgegenwärtigen spirituellen Kraft zu verstehen, die im Universum wirkt – einer Kraft, die auch wir hin und wieder spüren können. Wir können es nicht wörtlich nehmen, selbst Bodhisattva zu sein, doch wir können für das Ideal offen sein und danach streben, innerhalb unserer eigenen Wirkungssphäre als Kanal für diese Energie zu dienen. Das ist die realistischste und auch ehrlichste Weise es zu sehen. Wir sollten nah an unserer wirklichen

---

<sup>2</sup> Vergleiche die deutsche Ausgabe von Jeffrey Hopkins (Hg.)/Elisabeth Liebl (Üb.): *Nagarjunas Juwelenkette. Buddhistische Lebensführung und der Weg zur Befreiung*. Kreuzlingen/München: Diederichs Gelbe Reihe, 2006.

## 1.7 Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch?

Lage bleiben; andernfalls verlieren wir uns in unrealistischen Sehnsüchten. So etwas kann ziemlich theatralisch werden; und genau das passiert auch manchmal in Mahayana-Ländern des buddhistischen Ostens. Der Theravada ist hier viel nüchterner, näher an den Fakten der Situation.

Gleichwohl gelingt es dem Mahayana sehr gut, den Geist des Geschehens zu verdeutlichen: die Tatsache, dass es sich in einem viel weiteren, ja sogar kosmischen Zusammenhang vollzieht. In der Juwelenkette sagt Nagarjuna:

*Durch Vertrauen in das Mahayana  
Und durch die in ihm erklärten Übungen  
Werden die höchste Erleuchtung  
Und alle Freuden auf dem Weg erlangt.*

Warum aber sollte es – anders als im „Hinayana“ – auf dem Weg des Mahayana „alle Freuden“ geben? Man kann sagen, der Unterschied liege eben im Bodhisattva-Ideal. Das „Hinayana“ spricht eher von Entsagung, Selbstdisziplin, Aufgeben allen Begehrens und so weiter. Wenn es das Ziel überhaupt erwähnt, dann gewöhnlich im Sinne des Aufhörens von Leiden oder des Erlöschens der Begierde. Für die meisten Menschen ist das keine sehr inspirierende Aussicht, wenigstens nicht am Anfang ihres spirituellen Lebens. Das Mahayana-Ideal der Bodhisattvas ist schlichtweg inspirierender.

Zu Lebzeiten des Buddha war das Ideal in ihm selbst leibhaft sichtbar. Vermutlich war es deshalb gar nicht nötig, viel darüber zu reden. Als der Buddha aber nicht mehr gegenwärtig war, musste das Ideal, für das er stand, irgendwie formuliert werden. Man musste etwas schaffen, das den Platz der wirklichen Gegenwart des Buddha einnehmen konnte. Mit dem Aufkommen des Bodhisattva-Ideals verkörperten die Bodhisattvas zunehmend jene Art Person, die man werden musste, wenn man wie der Buddha sein wollte.

Hier geht es um etwas, das man „Vision“ nennen könnte. Wer sich beispielsweise dafür begeistert, ein buddhistisches Zentrum zu errichten, braucht eine Vision dessen, was er oder sie erschaffen will. Wenn Sie eine geistige Vorstellung schöner Buddha-Bildnisse, offener, stiller Räume und einer wunderbaren Gemeinschaft von Menschen haben, dann werden Sie durchaus mit Begeisterung Wände einreißen oder Decken verputzen. Wenn aber jemand bloß zu Ihnen kommt und befiehlt: „Reiße diese Wand ein“, dann fühlt sich das ganz anders an. Wenn wir das, was wir tun, auf ein positives Ziel hin tun, können wir freudig und beglückt arbeiten. In der Tat erleben wir „alle Freuden auf dem Weg“.

Wir müssen also ein Gleichgewicht zwischen Vision und Pragmatismus finden. Vielleicht ist es deshalb am besten, beide zu nehmen: den Theravada für das Hier und Jetzt, für die tägliche Übung, das Mahayana als Führer zum Ideal, wie es außerhalb von Raum und Zeit und unabhängig von unserer eigenen kleinen Bemühung besteht.

Alles, was man dazu benötigt, ist Vertrauen in die Erhaltung spiritueller Werte über den Tod hinaus. Wenn man darauf vertraut, kann man versichert sein, dass die Zukunft, sofern

man nur hier und jetzt den Dharma übt, für sich selbst sorgen wird – gleichgültig also, wie und wo man wiedergeboren wird, gleichgültig, ob man ein Buddha in irgendeinem weit entfernten Weltsystem sein wird und dergleichen mehr. Vielleicht können wir unsere eigene zukünftige Buddhaschaft auch gar nicht auf realistische Weise zum Gegenstand unseres Bestrebens machen. Wir müssen die Mahayana-Sutras nicht wörtlich nehmen; wir können sie als inspirierende Andeutungen des Schimmers einer archetypischen Welt nehmen, statt als Darlegungen eines detaillierten Musters buddhistischen Lebens. Ein deutlicheres Gespür für ein solches Muster findet man im Pali-Kanon.

### 1.8 Hilfreich sein

*Es gibt so viel zu tun, wenn wir es nur von Herzen tun wollen.*

Man kann nichts für oder mit anderen Menschen tun, sofern man nicht wenigstens von einem Hauch des Bodhisattva-Ideals bewegt ist. Ist das nicht der Fall, dann wird man früher oder später eine Gegenreaktion erfahren. Groll steigt auf, sobald man das Gefühl bekommt, man werde für selbstverständlich genommen. Dann fängt man vielleicht sogar an, die Menschen zu hassen, denen man doch eigentlich helfen wollte; zumindest aber wird man sich angespannt fühlen. Bodhisattvas hingegen empfinden weder Anspannung noch Druck, weil sie auf der Grundlage des schon entstandenen *bodhicitta* handeln.

Im *Bodhicittavivarana* heißt es: „Wer das Wesen des Bodhicitta versteht, sieht alles mit liebendem Herz, denn Liebe ist das Wesen des Bodhicitta. Alle Bodhisattvas haben ihren Seinsgrund ... in diesem großen Herz der Liebe.“ Das Bodhicitta ist das, was einen Bodhisattva ausmacht. So altruistisch man auch sein mag oder zu sein versucht, man ist so lange kein Bodhisattva, wie jene transzendente Dimension noch nicht ins eigene Dasein getreten ist. Man kann sogar sagen, erst wenn das Bodhicitta entstanden ist, befinde man sich wirklich auf dem spirituellen Pfad. Bis dahin bereitet man nur den Boden.

Ob das Bodhicitta aber entstanden ist oder nicht, es gibt zweifellos sehr viele hilfsbedürftige Menschen, und wir sollten nicht zögern zu helfen, wo wir können. Manche Menschengruppen bedürfen vielleicht ganz besonders jeder Hilfe, die wir geben können. Da sind beispielsweise alte Menschen, die Hilfe brauchen. Viele von ihnen leben alleine, und verständlicherweise fühlen sie sich oft einsam und vernachlässigt. Wenn man einigen alten Menschen in der Nachbarschaft regelmäßig ein wenig warmen, menschlichen Kontakt anbieten kann, dann macht das in ihrem Leben vielleicht einen großen Unterschied.

Dann gibt es Kranke, nicht nur solche, die ein paar Tage lang an Grippe erkrankt sind – obwohl auch sie Hilfe benötigen –, sondern vor allem Menschen im Krankenhaus, die oft über lange Zeit hinweg an schweren, schmerzhaften Krankheiten leiden. Manchmal kommt es so weit, dass auch ihre nächsten Verwandten sie zu vernachlässigen beginnen und sich

vielleicht sagen: „Nun, ich kann auch nächste oder übernächste Woche hingehen. Schließlich ist So-und-so ja die ganze Zeit über da und wird nicht weggehen.“ Irgendwann stellen sie ihre Besuche vielleicht ganz ein. Viele Krankenhauspatienten, zumal jene, die über sehr lange Zeit bettlägerig und vielleicht auch alt sind, haben gar keine Verwandten oder Freunde, die sie besuchen. Auch hier können wir somit etwas ganz Praktisches tun.

Und wie halten wir es mit denen, die aus dem einen oder anderem Grund im Gefängnis einsitzen? Vielleicht dürfen wir sie nicht besuchen, wir könnten ihnen aber schreiben. Viele Gefangene finden große Unterstützung, wenn Menschen ihnen schreiben und so helfen, mit dem Leben draußen verbunden zu bleiben. Dann können sie spüren, dass sie noch immer in die Welt gehören, in die sie eines Tages auch zurückkehren müssen.

Auch jene, die geistig leiden, benötigen mancherlei Hilfe und Unterstützung. Viele Menschen, deren psychische Balance gestört ist, brauchen die Hilfe von Fachleuten – und wir selbst sollten sicherlich nicht mehr anbieten als das, wozu wir qualifiziert sind –, doch schlichte Freundlichkeit wird manchen ein gutes Stück helfen. Oft leidet man psychisch aufgrund unzureichender Kommunikation und Mangel an Gelegenheiten, sich anderen zu öffnen. In solchen Fällen kann es sehr hilfreich sein, wenn sich jemand als Freund anbietet und es möglich macht, über das zu sprechen, was im Inneren vor sich geht.

Ich las einmal von einem Katatoniker in einem psychiatrischen Krankenhaus. Er reagierte überhaupt nicht, auf niemanden und auf kein Angebot. Eine junge Pflegerin auf der Station war aber davon überzeugt, dass man den Patienten dazu bewegen konnte zu antworten. Jeden Tag kam sie zu ihm und hielt einfach eine halbe Stunde lang seine Hand. Das tat sie sechs Monate lang ohne spürbare Reaktion seinerseits, doch dann, eines Tages, drückte er auch ihre Hand. Das war der Wendepunkt. Im Laufe weniger Monate konnte sie eine Art Kommunikation mit ihm aufnehmen, und schließlich fand er aus seinem katatonischen Zustand heraus. So etwas ist möglich. Einer der wichtigsten Faktoren, der den Klienten in einer Psychotherapie hilft, ist die Tatsache, dass der Therapeut oder die Therapeutin zuhört. Auch Ärzte finden sich manchmal in dieser Rolle – manche Menschen, die scheinbar als Patienten kommen, brauchen nur dringend jemanden, mit dem sie sprechen können. Der Wert schlichter Kommunikation ist gar nicht zu überschätzen.

Manchmal hilft fachmännische Hilfe nicht. Psychotherapie kann Menschen in vieler Weise nützen, doch in Fällen einer tieferen existenziellen Beunruhigung wird Psychotherapie im gewöhnlichen ärztlichen Sinn vielleicht nur wenig helfen. Die Wirksamkeit eines therapeutischen Systems beruht in starkem Grad auf seinen jeweiligen Grundannahmen, das heißt, auf seiner Leitvorstellung darüber, was Menschsein bedeutet. Mit einem begrenzten Menschenbild geht zwangsläufig auch eine begrenzte Vorstellung von Psychotherapie einher. Es macht einen großen Unterschied, ob man andere Menschen für potenzielle Buddhas oder nur für vernünftige – vielleicht sogar für unvernünftige – Tiere hält.

Psychotherapeutische Schulen sind sich heute zunehmend bewusst, dass Menschen Hilfe bei existenziellen Problemen benötigen. Letzten Endes sind wir spirituelle Wesen, und

wenn unser Bedürfnis nach einem spirituellen Leben frustriert ist, kann das zu geistigem Leid führen. Es wird immer Menschen geben, deren psychische Probleme mit Therapie besser als mit Meditation zu behandeln sind. Doch letztlich gibt es so etwas wie eine psychische Lösung überhaupt nicht. Auf lange Sicht ist der Schlüssel zur geistigen Gesundheit nicht psychologischer sondern spiritueller Art. Der entscheidende Faktor ist immer Kommunikation, und wenn Freundschaft jemandem in psychischen Schwierigkeiten helfen kann, dann sollten wir nicht zögern sie anzubieten.

Es gibt natürlich noch viele andere Menschengruppen, denen wir helfen können: Flüchtlinge, Obdachlose, Hungernde, unterprivilegierte Menschen in aller Welt. Manchmal ist schwierig, ihnen direkt zu helfen – nicht jeder kann einfach nach Afrika oder Indien gehen –, doch vielleicht können wir indirekt durch Spenden helfen. Es gibt so viel zu tun, wenn wir es nur von Herzen tun wollen. Genau das ist es, was Bodhisattvas sich als erstes vornehmen: den Lebewesen – Menschen wie Tieren – in ihren direkten, praktischen, materiellen Schwierigkeiten zu helfen. Dabei bilden sie sich nicht ein, sie würden jemanden zur Erleuchtung führen. Für den Anfang genügt es, anderen so gut es geht, eine helfende Hand im Alltag zu reichen.

Gleichgültig, ob wir selbst qualifiziert sind, spirituelle Hilfe zu geben oder nicht – sie ist es, die viele Menschen im modernen Westen mehr als alles andere brauchen. Wenn wir sie nicht direkt geben können, dann doch wenigstens dadurch, dass wir anderen helfen, die sie zu geben vermögen. Wir können ihnen gewisse Aufgaben abnehmen oder die erforderlichen Rahmenbedingungen und Einrichtungen bereitstellen. Gute Autoren oder Meditations- oder Dharmalehrerinnen brauchen oft finanzielle Unterstützung, damit sie frei sind, ihre wertvollen Gaben auf bestmögliche Weise zu geben.

Wir sollten uns davor hüten zu glauben, unser Weg zu helfen sei der einzig gute Weg. Als ich vor vielen Jahren unter den gesellschaftlich am meisten verachteten Buddhisten in Indien arbeitete, die oft als Unberührbare behandelt wurden, begegnete ich auf einer Zugreise einmal einem Mann, der mit großer Gewissheit seine Überzeugung ausdrückte, ich würde meine Zeit verschwenden. Ihm zufolge waren es die Leprakranken, die Hilfe benötigten, und ihnen sollte ich deshalb meine Zeit widmen. Ich konnte seine Meinung durchaus nachvollziehen, teilte sie aber nicht. Ich hatte keineswegs das Gefühl, es sei falsch, dass er mit Leprakranken arbeitete und er sollte stattdessen mit den neuen Buddhisten arbeiten. Er hingegen konnte nicht sehen, dass mit den neuen Buddhisten zu arbeiten ebenso berechtigt war, wie mit Leprakranken zu arbeiten.

In der Tat können wir nur dadurch Erleichterung des Leidens in weitere Bereiche der Welt bringen, dass wir uns dort einsetzen, wo andere es bisher noch nicht getan haben.

## 2 Buddhistische Ethik

### 2.1 Before Dawn

*Cut off from what I really think and feel,  
The substance of my life becomes ideal.  
A whitened sepulchre, a plaster saint,  
Is not much use, however bright its paint.  
Dreaming, awake, I must do all I can  
To join the inward and the outward man.  
Death stares me in the face: I watch and pray.  
So near the goal, and yet so far away!*

Prosaübersetzung:

Vor Morgengrauen: Abgeschnitten von dem, was ich wirklich denke und fühle / Wird die Substanz meines Lebens ideal. // Ein geweißtes Grab, ein Gipsheiliger / Ist nicht sehr nützlich, so sehr seine Farbe auch leuchten mag. // Träumend, wachend muss ich alles tun, was ich kann, / Um den inneren und den äußeren Menschen zu verbinden. // Tod starrt mir ins Gesicht: Ich wache und bete. / Dem Ziel so nah, und doch so weit entfernt!

### 2.2 Die Grundlage buddhistischer Ethik

*Wir können die Haltung traditioneller Moralvorstellungen heute vielleicht so zusammenfassen: Wir tun nicht, was wir tun wollen, sondern das, was wir nicht wollen, weil es uns aus Gründen, die wir nicht verstehen, von jemandem so befohlen wurde, an dessen Existenz wir nicht mehr glauben. Kein Wunder, dass wir verwirrt sind!*

Nicht nur Kirchenleute klagen gerne über den so genannten Sittenverfall: Angeblich sind wir alle im Lauf der letzten Jahrzehnte immer unmoralischer geworden und befinden uns wohl mittlerweile in einer ziemlich üblen Verfassung. Dieser Verfall der Moral wird meistens direkt auf den Niedergang der Religion, besonders in ihrer orthodoxen Form, zurückgeführt. So heißt es, weil wir uns von der Kirche abgewendet hätten, seien wir direkt in den Sumpf, ja den Höllenpfuhl der Sittenlosigkeit gestürzt. In der Tat kann man sagen, dass die traditionellen Moralvorstellungen weitgehend zusammengebrochen sind. Viele Menschen glauben nicht mehr daran, dass es feste Richtwerte für richtiges und falsches Handeln gibt. Noch im 17. Jahrhundert schrieb Ralph Cudworth, ein Platoniker der Cambridge-Schule, ein Buch mit dem Titel *Eine Abhandlung über die ewige und unwandelbare Moral*. Wollte heute jemand – und sei er Erzbischof von Canterbury oder sogar Papst – ein Buch mit diesem Titel schreiben, dann fänden wir das ziemlich lächerlich. Selbst die großen Humanisten und Freidenker des 19. Jahrhunderts, die doch intellektuell so viel in Frage stellten, folgten

weiterhin der christlichen Moral. Von ein oder zwei Fehlritten abgesehen waren Leute wie Charles Darwin und sogar Karl Marx geradezu Muster an Tugendhaftigkeit, soweit es um ihr „häusliches Leben“ ging. Heute aber ist das alles anders. Eine junge Frau sagte noch kürzlich zu mir: „Wenn du etwas tust, und du fühlst dich gut dabei, dann ist das das Richtige, wenigstens für dich.“ Diese Ansicht ist weit verbreitet. Vielleicht wird sie nicht immer so direkt und unverblümt vertreten. Aber sie trifft genau das, was viele Menschen denken.

Eine solche Entwicklung muss nicht schlecht sein. Langfristig gesehen ist es vielleicht sogar gut, wenn die Moral – hoffentlich nur vorübergehend – in einen Schmelztiegel geworfen wird und wir unsere ethischen Richtwerte neu durchdenken, erfüllen und sogar neu bilden müssen. Es ist nur zu begrüßen, wenn aus den Ruinen der alten Moral – so hoffe ich wenigstens – irgendwann eine neue hervortritt.

### *Die jüdisch-christliche Moral*

Rückblickend scheint es, als sei die westliche Moral gewissermaßen mit dem falschen Bein aufgestanden. In unserer Moralgeschichte fließt vieles zusammen. Wir finden darin Elemente, die ihren Ursprung in der klassischen griechischen und römischen Tradition haben; daneben gibt es jüdisch-christliche Anteile und, besonders in einigen nordeuropäischen Ländern, Einflüsse des germanischen Heidentums. Obwohl in unserer westlichen Moral viele Stränge miteinander verwoben sind, herrscht doch das jüdisch-christliche Element vor. Dieses bestimmt die „offizielle“ Moral, der zumindest früher die Lippenbekenntnisse eines jeden galten, wie auch immer seine privaten Vorlieben und Verhaltensweisen aussehen mochten.

Die jüdisch-christliche Ethik versteht Moral traditionell im Sinn von Gesetz. Eine moralische Pflicht oder Regel ist etwas, das den Menschen von Gott auferlegt wurde. Das veranschaulicht auch der biblische Bericht über den Ursprung der Zehn Gebote: Moses steigt auf den Berg Sinai und empfängt dort unter Donner und Blitz von Gott die Zehn Gebote. Darstellungen christlicher Künstler zeigen, wie Moses – mit den beiden Gesetzestafeln, die wie Grabsteine aussehen, unter dem Arm – vom Berg Sinai herabsteigt und nun seinerseits die Zehn Gebote an das Volk Israel weitergibt. Darin zeigt sich eine Auffassung von Ethik als etwas, das den Menschen fast gegen ihren Willen von einer äußeren Macht oder Autorität auferlegt wird. Nach dem Alten Testament hat Gott die Menschen erschaffen, sie aus dem Staub der Erde geformt und ihnen durch die Nasenlöcher Leben eingehaucht. Somit sind die Menschen Gottes Geschöpfe, fast seine Sklaven, und es ist ihre Pflicht zu gehorchen. Ungehorsam ist Sünde.

Diese Einstellung wird wiederum in der Geschichte vom Sündenfall anschaulich. Bekanntlich wurden Adam und Eva für ihre Missachtung eines offenbar willkürlichen Befehls bestraft. Gott sprach: „... von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nicht essen.“<sup>3</sup> Er begründete dieses Verbot aber nicht. Heutzutage wissen wir, dass solche

---

3 1.Mose,1,2,17



Geschichten mythologischer Natur sind. Obwohl nur noch wenige Menschen sie für buchstäblich wahr halten, wirken die ihnen zugrunde liegenden Einstellungen noch fort. Schon das Wort *Gebot* ist bedeutsam. Es ist bezeichnend, dass ein moralisches Gesetz, eine moralische Regel als Vorschrift gilt. Das Gebot wird zu etwas, das auszuführen uns vorgeschrieben wird, also etwas, wozu eine Macht oder Autorität außerhalb unserer selbst uns verpflichtet oder geradezu zwingt.

Die beiden eben angeführten Beispiele kommen aus dem Alten Testament. Das Christentum geht zweifellos über dieses Verständnis von Ethik hinaus, allerdings nicht sehr weit. Die Quellen der spezifisch christlichen Ethik finden wir in den Lehren Jesu, wie die vier Evangelien sie überliefern. Für die christliche Tradition aber ist Jesus Gott, und wenn nun Gott selbst uns sagt, was wir zu tun haben, dann steht natürlich die Kraft einer gewaltigen Autorität hinter einer solchen Anweisung. Wir tun dann etwas nicht so sehr, weil es gut ist, so zu handeln, sondern weil es uns von jemandem nahe gelegt oder sogar befohlen wurde, der alle Macht und Autorität im Himmel und auf Erden in sich vereinigt. Sogar im Rahmen der christlichen Ethik finden wir darum im Allgemeinen die Auffassung, Moral sei eine Pflicht, die den Menschen von außen auferlegt ist und der sie gehorchen müssen. Diese Auffassung ist Teil unseres kulturellen Erbes. Bewusst oder unbewusst ist all unser Denken über Moral davon beeinflusst.

Heutzutage sind die meisten Menschen keine Christen im eigentlichen Sinn mehr. Dennoch verstehen sie Moral oder Ethik eher in der überlieferten Weise als eine ihnen von außen auferlegte Pflicht oder als Gebot, dem sie gehorchen müssen. Wir können die Haltung traditioneller Moralvorstellungen heute vielleicht so zusammenfassen: Wir tun nicht, was wir tun wollen, sondern das, was wir nicht wollen, weil es uns aus Gründen, die wir nicht verstehen, von jemandem so befohlen wurde, an dessen Existenz wir nicht mehr glauben. Kein Wunder, dass wir verwirrt sind! Kein Wunder, dass uns ethische Wegweiser fehlen und wir versuchen müssen, uns irgendwie durchzumaiseln. So sehr wir uns auch bemühen, in unserem Leben einen Sinn und in den Ereignissen eine gewisse Ordnung zu finden, wenn es um Moral geht, stehen wir meist vor einem ziemlichen Chaos.

### ***Das buddhistische Kriterium***

Ich will weder übertreiben noch schwarz-weiß malen, doch findet man in der buddhistischen Überlieferung eine ganz andere Haltung zur Moral als die eben beschriebene. Im Grunde gilt das für die Tradition des gesamten Orients, vor allem des Fernen Ostens. Nach der Lehre des Buddha, wie sie von allen Schulen überliefert wird, bestimmt die Geistesverfassung, aus der heraus eine Tat vollzogen wird, ob diese richtig oder falsch, vollkommen oder unvollkommen ist. In anderen Worten: Das Kriterium moralischen Verhaltens ist nicht theologischer, sondern psychologischer Art. Dem Westen – auch dem Christentum – ist eine solche Auffassung nicht völlig unbekannt. Soweit es aber um die buddhistische oder ganz allgemein um fernöstliche Ethik geht – gleichgültig, ob buddhistische, daoistische oder

## 2.3 Die fünf Vorsätze

konfuzianische –, ist dies das einzige Kriterium. Es ist ein Kriterium, das universal angewendet und mit äußerster Konsequenz bis zum Ende beibehalten wird.

Die buddhistische Überlieferung kennt zwei Arten des Handelns: *kusala*, „kluges“, „geschicktes“ oder „förderliches“ Handeln und *akusala*, „unkluges“, „ungeschicktes“ oder „schädliches“ Handeln. Dies ist insofern bedeutsam, da Worte wie „klug“, „förderlich“, „unklug“ und „schädlich“ eher darauf hinweisen, dass moralisches Handeln viel mehr mit Einsicht und Intelligenz zu tun hat, als Worte wie „gut“ und „schlecht“ es nahelegen würden. Man kann nicht klug handeln, wenn man die Dinge nicht verstehen und ihre Möglichkeiten nicht erkennen und erforschen kann. Deshalb gilt moralisches Handeln im Buddhismus ebenso sehr als Angelegenheit von Intelligenz und Einsicht wie von guten Absichten und freundlichen Gefühlen. Bei uns im Westen hieß es früher, der Weg zur Hölle sei mit guten Vorsätzen gepflastert; man könnte wohl kaum sagen, er sei mit Klugheit und Tüchtigkeit gepflastert.

„Unklug“ oder „schädlich“ nennt man alle Handlungen, die in Begierde oder selbstsüchtigem Verlangen wurzeln, in Hass oder Abneigung, in geistiger Verwirrung, Unklarheit, spiritueller Taubheit und Ignoranz. Förderliche Handlungen hingegen sind frei von Begehren, frei von Hass und geistiger Verwirrung. Positiv ausgedrückt: Sie sind von Großzügigkeit oder der Bereitschaft zu geben und zu teilen motiviert sowie von Liebe, Erbarmen und Verstehen. Diese sehr einfache Unterscheidung rückt das ganze Gebiet der Moral in ein neues Licht. Das moralische Leben wird zum Versuch, in unserem Handeln das Beste in uns zum Vorschein zu bringen: unsere tiefste Erkenntnis und Einsicht sowie unsere weitherzigste Liebe und umfassendes Mitgefühl.

## 2.3 Die fünf Vorsätze

*Seien wir uns selbst gegenüber ehrlich und täuschen nicht Achtsamkeit vor, wenn wir schon längst beschwipst sind!*

Das am weitesten verbreitete Modell moralischen Verhaltens ist das der fünf *silas*, die auch als die fünf ethischen Vorsätze bekannt sind. Gemeinhin kennt man sie in ihrer negativen Formulierung, in der sie beschreiben, was wir nicht tun sollen. Jeder dieser Vorsätze hat aber auch eine positive Entsprechung. Bezeichnenderweise sind diese positiven Entsprechungen in der heutigen buddhistischen Welt viel weniger bekannt als die negativen Formulierungen. Viele Menschen kennen die fünf *silas*, ohne je von ihren positiven Gegenstücken, den fünf *dharmas*, gehört zu haben. In unserem Zusammenhang bezeichnen wir die fünf *dharmas* als ethische Grundsätze. Im Folgenden betrachten wir jeweils zunächst die negative und dann die positive Formulierung. So werden wir ein ausgewogenes Bild dieses Modells buddhistischer Moral erhalten.

Im ersten Vorsatz geht es darum, sich des Verletzens von Lebewesen zu enthalten. Das ist die wörtliche Bedeutung, doch gelegentlich findet man die Übersetzung „Enthaltung vom Töten“. Es geht aber keineswegs nur darum, nicht zu töten, sondern um den Verzicht, andere Wesen auf irgendeine Art zu verletzen. Alle Arten von Gewaltanwendung, Unterdrückung und Verletzung sollen vermieden werden. Gewalt ist falsch, weil sie letztlich direkt oder indirekt in einer schädlichen Geistesverfassung gründet, nämlich in Hass oder Abneigung. Wenn wir der Gewalttätigkeit freien Lauf lassen, wird die schädliche Geisteshaltung, die zur Gewalttätigkeit drängt, noch stärker und mächtiger werden, als sie es bereits ist.

Das positive Gegenstück zur Enthaltung von Gewalt ist die Übung oder Entwicklung von *metta* (Pali; Sanskrit: *maitri*): Liebe oder Herzensgüte. Metta bezeichnet nicht nur eine Emotion oder ein Gefühl, sondern eine Geistesverfassung, die zur Tat drängt und sich in wirklichen Handlungen äußert. Es reicht nicht aus, Wohlwollen für andere nur zu fühlen. Das Gefühl muss seinen Ausdruck in Taten finden. Wenn wir uns nur innerlich daran laben und denken, wie sehr wir doch alle Lebewesen lieben und wie warmherzig wir doch sind, dann ist dies kaum mehr als eine Art Selbstgefälligkeit. Wir sollten kritisch prüfen, ob wir auch so handeln, wie wir zu fühlen glauben. Oft machen wir uns vor, wir liebten andere Menschen. Oder wir glauben, dass wir wenigstens ein paar Menschen lieben. Wenn wir uns aber genauer beobachten, merken wir, dass wir diese Liebe nie wirklich ausdrücken: Wir halten es für selbstverständlich, dass unser Gefühl ohne Weiteres richtig verstanden wird.

Ein typisches Beispiel ist ein Ehepaar, das zwanzig oder dreißig Jahre verheiratet ist, ohne dass der Mann sich je die Mühe gemacht hätte, seiner Frau einmal Blumen oder Pralinen mitzubringen. Fragte man ihn nun: „Liebst du denn deine Frau nicht? Du bringst ihr ja nicht einmal gelegentlich Blumen oder Pralinen mit“, dann würde der durchschnittliche Ehemann antworten: „Wie kommst du denn darauf? Natürlich liebe ich sie. Aber das wird sie doch wohl nach all den Jahren wissen!“ So ein Verhalten ist psychologisch äußerst ungeschickt.

Andere Menschen sollten nicht erraten müssen, was wir für sie empfinden. Unsere Worte und Taten sollten das vielmehr deutlich zeigen. Der Geist von Liebe und Freundschaft muss durch wirkliche Taten lebendig gehalten werden. Der Austausch von Geschenken und Einladungen hält die Gemeinschaft am Leben – und der Buddhismus betont dies besonders. Es genügt nicht, im eigenen Zimmer oder in der Klosterzelle zu sitzen und Gedanken der Liebe auszustrahlen. Das alles mag ja schön und gut sein, es muss aber zu konkretem Ausdruck führen. Erst dann werden andere Menschen solche Gedanken auch in spürbarer Weise erwidern.

Der zweite der fünf Vorsätze betrifft die Enthaltung vom Nehmen des Nicht-Gegebenen. Dies ist eine wörtliche Übersetzung. Hier geht es nicht bloß darum, vom Diebstahl abzustehen: Diebstahl kann man leicht vermeiden oder umgehen. Der zweite Vorsatz be-

inhaltet die Unterlassung jeder Art von Unredlichkeit, Unterschlagung oder Ausbeutung, denn sie alle sind Ausdruck von Begierde oder selbstsüchtigem Verlangen.

Das positive Gegenstück zur Enthaltung vom Nehmen des Nicht-Gegebenen ist natürlich *dana* oder Großzügigkeit. Auch hier sind nicht bloß das Gefühl von Freigebigkeit oder die bloße Bereitschaft zu geben gemeint, sondern die großzügige Tat selbst. Diesen Punkt muss man wohl kaum weiter ausführen. Wer immer eine Zeitlang mit lebendigem Buddhismus zu tun hat, wird *dana* sehr schnell verstehen lernen.<sup>4</sup>

Beim dritten Vorsatz geht es um die Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten. Der Buddha erläuterte im Zusammenhang mit den fünf Vorsätzen, sexuelles Fehlverhalten schließe Vergewaltigung, Entführung und Ehebruch ein. Sie gelten als schädlich, weil sie Begierde und Gewalttätigkeit ausdrücken. Im Fall von Vergewaltigung und Entführung, die in der vergleichsweise unorganisierten Gesellschaft zu Lebzeiten des Buddha anscheinend häufig vorkamen, wird sowohl der Frau selbst Gewalt angetan als auch, falls sie minderjährig ist, ihren Eltern oder ihrem Vormund. Im Fall von Ehebruch wird den festen Partnern der Beteiligten insoweit Gewalt angetan, als ihr häusliches Leben vorsätzlich gestört wird. Hier ist anzumerken, dass der Buddhismus die Ehe nur als zivilrechtlichen Vertrag und nicht als Sakrament ansieht. Scheidung ist zulässig, und Monogamie gilt aus religiöser Sicht nicht als verbindlich. Die buddhistische Welt kennt auch polygame Gemeinschaften und betrachtet sie nicht als Beispiele sexuellen Fehlverhaltens.

Die positive Entsprechung zur Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten ist *samtusti* oder Zufriedenheit. Für Unverheiratete bedeutet das Zufriedenheit mit ihrem ledigen Stand, für Verheiratete Zufriedenheit mit ihren erklärten, gesellschaftlich anerkannten Sexualpartnern. Damit ist nicht bloß eine passive Hinnahme des Status quo gemeint. In moderner psychologischer Sprache geht es hier um eine positive Verfassung der inneren Freiheit, Sex zur Befriedigung neurotischer Bedürfnisse zu benutzen und zumal zur Befriedigung eines neurotischen Verlangens nach Abwechslung.

Der vierte Vorsatz betrifft die Enthaltung von falscher Rede. Falsche Rede wurzelt in starkem Verlangen, Hass oder Furcht. Wer lügt, tut das, weil er etwas begehrt beziehungsweise jemanden verletzen oder ihm schaden will oder vielleicht auch, weil er aus irgendeinem Grund Angst davor hat, die Wahrheit zu sagen. Unwahrhaftigkeit wurzelt daher ebenfalls in schädlichen Geisteshaltungen. Beispiele hierzu sind wohl kaum erforderlich. Das positive Gegenstück zu Enthaltung von falscher Rede ist *satya* (S.; P. *sacca*) oder Wahrhaftigkeit.

Der letzte der fünf Vorsätze ist die Enthaltung von Getränken und Drogen, deren Einnahme zum Verlust klarer Bewusstheit führt. Über die Bedeutung dieses Vorsatzes gibt es geteilte Meinungen. In einigen buddhistischen Ländern versteht man ihn als Forderung nach strikter, das heißt völliger Abstinenz, anderswo als Forderung zur Mäßigung beim Ge-

---

<sup>4</sup> Siehe auch die Kapitel 1.5 und 1.6 in diesem Band.

## 2.4 Natürliche und konventionelle Moral

brauch von Mitteln, die zu Rauschzuständen führen, wenn sie im Übermaß eingenommen werden. Zwischen diesen beiden Interpretationen kann man selbst wählen.

Die positive Entsprechung dieses Vorsatzes ist *smṛti* (Sanskrit; Pali: *sati*), Achtsamkeit oder Gewährsein. Hierin liegt auch das eigentliche Kriterium: Wer trinken kann, ohne seine Geistesklarheit zu trüben, möge trinken (so könnte man sagen); wer das hingegen nicht kann, unterlasse es besser. Seien wir aber uns selbst gegenüber ehrlich und täuschen nicht Achtsamkeit vor, wenn wir schon längst beschwipst sind. Selbst wenn wir den fünften Vorsatz bloß als Aufforderung zur Mäßigung auslegen, ist für die meisten Menschen im Hinblick auf sein positives Gegenstück wohl völlige Abstinenz angebracht.

### 2.4 **Natürliche und konventionelle Moral**

*Wir brauchen Gewissheit in uns selbst, ob wir tatsächlich auf moralische Weise leben  
oder nur die Vorurteile der Gruppe bedienen, der wir zufällig angehören.*

Mit „natürlicher Moral“ meine ich Handlungen, die eine Herzens- und Geistesverfassung direkt ausdrücken; „konventionelles Moralverhalten“ hingegen ist eine Sache von Sitten und Traditionen und gründet insofern nicht in psychologischer Einsicht und einer spezifischen Geistesverfassung. Dass man beispielsweise versuchen sollte, nicht aus Begierde heraus zu agieren, und vor allem nicht aus neurotischer Begierde, ist eine Frage natürlicher Moral; ob man hingegen mit ein, zwei oder vier Menschen verheiratet ist, betrifft konventionelle Moralvorstellungen.

Zur konventionellen Moral gehören auch Fragen von Benehmen und Etiquette, beispielsweise, ob man an einem heiligen Ort den Hut abnimmt oder nicht. Ob man ihn abnimmt, hat eigentlich nichts mit dem Grad von Andacht und Verehrung zu tun, die man empfindet. In bestimmten Gesellschaften oder Kulturen erweist man Verehrung eben, indem man den Hut auf behält, in anderen, indem man ihn abnimmt. Das Gefühl der Verehrung ist eine Sache natürlicher Moral; wie man es ausdrückt, ist eher eine Frage konventioneller Moral. Man kann aber durchaus sagen, dass es zwischen bestimmten Geistesverfassungen und bestimmten körperlichen Haltungen einen psychologischen Zusammenhang gibt.

In der buddhistischen Überlieferung gibt es vielerlei Vorsätze, darunter auch solche, die speziell von Mönchen befolgt werden sollen. Viele von ihnen haben nichts mit natürlicher Moral zu tun. Ob ein Mönch gelbe Roben trägt, seinen Kopf rasiert und so weiter, betrifft nur gewisse Konventionen. In der Theravada-Überlieferung versteht man das auch klar, legt allerdings in der Praxis, gerade soweit es um die öffentliche Meinung geht, großes Gewicht auf Fragen konventioneller Moral – so sehr, dass dabei die wichtigsten Vorsätze der natürlichen Moral eingegeben werden. Das ist höchst bedauerlich.

Leider fühlen sich Menschen manchmal schuldig, wenn sie den Vorschriften der konventionalen Moral nicht genügen. Das gilt besonders, wenn sie einer Gesellschaft angehören, in der man solchen Dingen so große Bedeutung beimisst, als ob es eigentlich um Fragen der natürlichen Moral ginge. In manchen Gesellschaften hält man es für moralisch wertvoll zu arbeiten und für verwerflich, nicht zu arbeiten. Folglich blickt man auf jene herab, die nicht in einem Lohnberuf arbeiten; man hält sie für moralisch suspekt und versucht, ihnen Schuldgefühle einzureden. Und wirklich fühlen sie sich manchmal schuldig, als ob sie etwas falsch gemacht hätten, obwohl sie gar nicht der natürlichen Moral, sondern nur konventionellen Sitten zuwider gehandelt haben. In gewissem Sinn geht es dabei um den Unterschied zwischen Tugend und Reputation. Manchmal fallen beide zusammen, oft aber auch nicht. Man kann sowohl tugendhaft und geachtet sein, aber man kann auch höchst geachtet und dennoch nicht im geringsten tugendhaft sein – oder auch sehr tugendhaft, aber gänzlich missachtet.

Nur Angelegenheiten natürlicher Moral sind direkt mit *Karma* verbunden. Man sollte die Frage wirklicher, echter Tugend, bei der es um natürliche Moral geht, nicht mit den Vorurteilen darüber verwechseln, was bloß aufgrund lokaler Sitten als richtig oder falsch gilt, aber nichts mit förderlichen und schädlichen Geistesverfassungen zu tun hat.

Wir brauchen Gewissheit in uns selbst, ob wir tatsächlich auf moralische Weise leben oder nur die Vorurteile der Gruppe bedienen, der wir zufällig angehören. Moralisches Leben und Handeln ist im Wesentlichen eine Sache tauglicher, förderlicher Geisteszustände, die sich in heilsam-förderlichem Verhalten und heilsamer Rede ausdrücken. Die Vorsätze der natürlichen Moral bewahren uns davor, unheilsam und schädlich zu handeln, das heißt, Taten auszuführen, die auf Begierde, Abneigung und Verwirrung beruhen. Sie sollen uns helfen, auf eine Weise zu leben, die in förderlichen Geistesverfassungen wie Großzügigkeit, Liebe und Weisheit gründet.

Darum geht es auch in den traditionell buddhistischen Vorsätzen, die als Orientierung bei der Anwendung ethischer Prinzipien auf alle Lebensbereiche dienen. Es gibt verschiedene Reihen solcher Vorsätze, zum Beispiel die folgende Fünferreihe: Man „nimmt die Schulungsaufgabe an“ (so lautet die überlieferte Formulierung), kein Leben zu nehmen, nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde, kein sexuelles Fehlverhalten zu begehen, nicht zu lügen und keine Rauschmittel einzunehmen. Eine Reihe von zehn Vorsätzen – eine Ausdifferenzierung der genannten fünf – betrifft die dreifache Läuterung von Körper, Rede und Geist. Daneben gibt es vierundsechzig spezielle Vorsätze für Bodhisattvas – und über die Übung aller dieser Vorsätze könnte man sehr viel sagen. An dieser Stelle will ich mich aber auf die Frage konzentrieren, wie die buddhistische Ethik auf die drei zentralen Bereiche menschlichen Lebens angewendet wird: auf Ernährung, Arbeit und Ehe.

Ernährung ist natürlich der grundlegende Bereich. Wahrscheinlich ist es noch nicht lange her, dass Sie zuletzt etwas gegessen haben, und das gilt auch für mich; Essen ist schlicht ein Teil unseres Alltags. In manchen Gegenden können die Menschen es sich nur leisten,

einmal täglich oder sogar nur alle zwei Tage zu essen, doch die meisten von uns essen mehrmals täglich. Nahrung nimmt einen sehr wichtigen Platz in unserem Leben ein, und wir verwenden viele Stunden unserer Lebenszeit darauf. Eine Tätigkeit, für die wir so viel Zeit, Kraft und Geld aufwenden und für die es sogar nötig ist, besondere Vorrichtungen wie Küchen, Speiseräume und alle möglichen Geräte in unseren Häusern bereitzustellen, muss zweifellos in den Einflussbereich unserer buddhistischen Grundsätze gebracht werden.

Am wichtigsten ist hier das Prinzip der Gewaltlosigkeit, der Ehrfurcht vor dem Leben. Unter anderem bedeutet das Vegetarismus. Einigen Mahayana-Sutras zufolge kann sich ein Bodhisattva ebenso wenig vorstellen, das Fleisch von Lebewesen zu verzehren, wie eine Mutter sich vorstellen könnte, das Fleisch ihres Kindes zu essen. Wenn man nun *sila* üben will, muss man einen klaren Schritt in Richtung Vegetarismus machen. Manchmal können die häuslichen Umstände schwierig sein – vielleicht ist es nicht möglich, sich strikt vegetarisch zu ernähren. Man kann aber zumindest in diese Richtung gehen und vielleicht an manchen Wochentagen oder bei manchen Gelegenheiten auf Fleisch und Fisch verzichten. Niemand ist vollkommen gewaltfrei; es ist immer eine Frage des Grades. Doch wir sollten das Leben, so weit es möglich ist, ehren. Sofern wir nur in gewissem Ausmaß Vegetarismus üben, ist das eine direkte Anwendung jenes Prinzips, das das Leben von Bodhisattvas bestimmt: das Prinzip tatkräftigen Mitgefühls oder Erbarmens.

Der Buddha selbst bestand aber nicht auf Vegetarismus unter allen Umständen. Er hielt es für wichtiger, dass die Bettelmönche sich darin übten, nicht wählerisch und ohne Vorlieben hinsichtlich dessen zu sein, was sie aßen. Sie sollten alles annehmen, was man ihnen gab (sofern sie nur sicher sein konnten, dass das eventuell angebotene Fleisch nicht eigens für sie geschlachtet worden war). Es überrascht aber, wie wenige Buddhisten im Osten in der Folge ernsthaft versucht haben, die elementare Anwendung einer buddhistischen Grundeinsicht wenigstens dort anzuregen, wo es möglich gewesen wäre. Im rauen Klima Tibets waren vegetarische Nahrungsmittel zweifellos Mangelware, heute aber essen viele in Indien lebende Tibeter weiterhin Fleisch, obwohl sie es nicht müssten. Es betrifft indes nicht nur Tibeter: Die Buddhisten Thailands und Burmas sind womöglich noch stärkere Fleischverzehrer, und auch die Mehrheit der sinhalesischen Mönche und Laien sind keine Vegetarier. Angesichts der besonderen Betonung aktiven Mitgefühls im Mahayana ist Fleischverzehr unter Mahayana-Buddhisten wie den Tibetern allerdings besonders verwunderlich. Das *Lankavatara Sutra* widmet der Unheilsamkeit von Fleischverzehr ein ganzes Kapitel, und doch scheint es, als würden die Menschen das in der Praxis nicht besonders ernst nehmen.

In diesem Zusammenhang spielen auch missverstandene tantrische Lehren eine Rolle. Manchmal sagen tibetische Lamas, wenn ein Tier geschlachtet werde und man dabei zugleich gewisse Mantras rezitiere, dann werde das Bewusstsein des Tieres befreit und gelange nun in eine Art Himmel. Manche versteigen sich sogar zu der Behauptung, die Tatsache, dass das Fleisch des Tieres nun durch ihren Körper gehe, werde die Erlösung dieses Tieres

sicherstellen. Natürlich ist es unmöglich, eine solche Behauptung zu beweisen oder zu widerlegen, doch sie trägt alle Kennzeichen einer Rationalisierung.

Thailändische Bhikkhus, die ich in Indien kannte, sagten gewöhnlich, die Laien würden ihnen nun einmal Fleisch geben und sie dürften es nicht ablehnen – es werde ja einfach in ihre Bettelschalen gelegt. Doch diese Laien sind selbst Buddhisten, wie auch schon ihre Vorfahren über Hunderte von Jahren es waren, und war den Bhikkhus immerhin möglich, die Laien viele Dinge zu lehren: beispielsweise ausgetüfelte Umgangsformen, wie Frauen den Bhikkhus Opfergaben darzubieten hätten, ohne sie körperlich zu berühren. Wenn es möglich war, die Laien solche Dinge zu lehren, hätte man sie dann nicht auch lehren können, den Bhikkhus kein Fleisch zu geben? Man hatte ihnen sogar beigebracht, dass gewisse Arten von Fleisch im Theravada Vinaya verboten sind und daher nicht gegeben werden dürfen, zum Beispiel Menschenfleisch, Tigerfleisch und so weiter. Konnte man sie da wirklich nicht bitten, gar kein Fleisch zu geben?

Als ich mit einigen befreundeten Bhikkhus aus Thailand in Bodhgaya – diesem ganz besonderen Ort der Erleuchtung des Buddha – weilte, gab es Fleisch in jedem Gericht, das sie verzehrten. Wenn ich gelegentlich mit ihnen zusammen aß, gab es für mich nur Reis. Das stieß allerdings nicht gerade auf Mitgefühl bei ihnen. Offenbar fanden sie, ich sei einfach schwer zu behandeln, und es sei doch wohl nicht ihre Aufgabe, mir aus einer Schwierigkeit herauszuhelfen, in die ich mich selbst gebracht hatte. Mönche aus Sri Lanka waren da verständnisvoller. Manche sinhalesischen Mönche sind Vegetarier, und die Laien in Sri Lanka stellen sich gerne darauf ein. Wenn man Tibeter in dieser Hinsicht in Frage stellt, sagen sie oft: „Ja, stimmt, wir sollten Vegetarier sein, doch in Tibet ist das schwierig.“ Sie machen allerdings Ausnahmen, wenn sie Pujas oder spirituelle Praktiken in Verbindung mit den Bodhisattvas Tara und Avalokiteshvara durchführen. Dann üben sie Vegetarismus, selbst wenn die Pujas zehn Tage lang dauern, denn Avalokiteshvara und Tara sind besonders eng mit Erbarmen verbunden.

Man sollte sich nicht nur vegetarisch ernähren, sondern auch sich selbst gegenüber Herzensgüte üben, indem man reine und gesunde Nahrung zu sich nimmt. („Rein“ bedeutet hier nicht Nahrung, die in einem solchen Maß raffiniert ist, dass nichts Gutes mehr darin bleibt.) Außerdem sollte man nur so viel essen, wie es der Erhaltung der Gesundheit dient. Manchmal vergessen wir, dass uns zu ernähren den Zweck hat, den Körper am Leben zu halten. Menschen, die am Existenzminimum leben, wie es in so vielen Weltgegenden der Fall ist, wissen das nur zu gut, doch für uns im Westen, die wir optimale Ernährungsmöglichkeiten haben, ist das weniger offensichtlich.

Auch sollte man nicht neurotisch essen, also nicht mittels der Ernährung versuchen, irgendwelche anderen Bedürfnisse zu befriedigen. Es ist auch gut, still und friedlich zu essen. Heutzutage gibt es viele Arbeitsessen, in denen Geschäft und Mahlzeit miteinander vermischt werden. Ich halte das für eine grob unzivilisierte Sitte. Die Nahrungsaufnahme sollte still, friedlich und sogar meditativ geschehen. In einem öffentlichen Restaurant oder



Café zu speisen, umgeben von Lärm, Tellerklappern und lauten Gesprächen, ist für empfindsame, achtsame Menschen nichts Gutes. Das Prinzip ist hier, achtsam zu speisen, mit vollem Gewahrsein für das, was man tut. Daher ist es auch besser, beim Frühstück nicht die Zeitung zu lesen und bei familiären Mahlzeiten keinen Familiendisput auszufechten oder auch nur praktische Angelegenheiten zu diskutieren.

Um ein Beispiel für Achtsamkeit in dieser Hinsicht zu geben: Es gibt kaum etwas Schöneres als die japanische Teezeremonie. Da findet sich eine kleine Gruppe von Menschen an einem stillen Platz zusammen, vielleicht in einer anspruchslosen Gartenlaube, und sie sitzen um einen Holzkohle-Herd herum und lauschen, wie das Wasser im Kessel siedet. Dann wird mit langsamen, anmutig feinen, achtsamen Bewegungen der Tee eingegossen und den Gästen gereicht. Man schlürft ihn und sitzt dabei friedlich zusammen und tut nichts als nur diese gewöhnliche, alltägliche Handlung: Tee trinken. Die japanische Teezeremonie zeigt, auf welche Stufe von Vollkommenheit man sogar Alltagsaktivitäten erheben kann, wenn man sie achtsam ausführt. Man kann durchaus sagen – auch wenn eine solche Behauptung leicht missverstanden wird –, es sei besser, achtsam ein Steak mit Zwiebeln als unachtsam einen Gemüsebratling zu essen. Der springende Punkt ist hier, dass man sogar das Essen, diese ganz gewöhnliche Tätigkeit, zu einer Art Kunst, zu einem Pfad machen kann – mit dem japanischen Ausdruck: zu einem *do*. Jemand, der täglich, jahrein jahraus achtsam isst und trinkt, wird spirituell vielleicht ebenso viel gewinnen wie andere aus einer steten Übung von Meditation. Wenn Sie sich selbst anregen wollen, auf solche Weise achtsam zu bleiben, könnten Sie vielleicht zu Beginn der Mahlzeit einen kleinen Vers sprechen, der Sie an die Herkunft der Speisen erinnert, die Sie essen werden.

Ein weiterer Bereich der Ethik betrifft die Arbeit, die zumal im Westen als äußerst wichtig gilt. Üblicherweise denken wir, jede und jeder solle arbeiten, und zwar gegen Bezahlung. Wir glauben, es sei falsch, vielleicht sogar sündhaft, nicht in einem Beschäftigungsverhältnis zu stehen. Vorhin habe ich dies schon als ein Beispiel konventioneller Moral angesprochen. Hier handelt es sich zweifelsfrei um eine Erbschaft des Protestantismus. Manche Menschen können sich nicht einmal einige Tage frei nehmen oder auch nur morgens ein paar Extrastunden im Bett verbringen, ohne sich fürchterlich schuldig zu fühlen. Gewöhnlich denken wir, wir müssten etwas tun. Wenn wir dann jemanden einfach müßig dasitzen finden, fühlen wir uns nervös und unbehaglich und wollen ihn oder sie dazu bringen etwas zu tun. Es ist, als fänden wir die Tatsache bedrohlich, dass sie still dasitzen, während wir so geschäftig sind.

Das ist keine neue Erscheinung. Ein frühes Beispiel ist die Geschichte von Martha und Maria in den Evangelien. Martha hetzt umher um alles vorzubereiten, während Maria einfach zu Füßen Jesu sitzt und ihm zuhört. Gab es denn nicht all die Speisen vorzubereiten und zu servieren, und war nicht auch der Abwasch zu machen? Martha war äußerst empört, aber Jesus sagte, Maria habe das Richtigere getan. Wir im Westen sind gewöhnlich eher Marthas als Marias. Das Gefühl, wir müssten unbedingt etwas tun, ist eine Art Krankheit.

Soweit wir wissen, hat der Buddha niemals für seinen Lebensunterhalt gearbeitet. Er wurde in eine reiche, aristokratische Familie geboren und hatte entsprechend viele Diener. Allen Berichten zufolge verbrachte er den größten Teil seiner Zeit in Palästen mit Sängerinnen, Tänzerinnen und Musikerinnen. Als er dann seine Heimat als Bettelmönch verlassen hatte, gaben andere Menschen ihm Speisen und Kleidung. Er tat nie etwas, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Natürlich lehrte er den Dharma, aber das hätte er ohnehin getan; es war einfach natürlich für ihn, so wie es für die Sonne natürlich ist zu scheinen. Nie arbeitete er für Geld; sein ganzes Leben lang arbeitete er auch nicht einen einzigen Tag.

Bisher habe ich von Arbeit im Sinn bezahlter Beschäftigung gesprochen, doch es gibt auch so etwas wie schöpferische Arbeit. Und schöpferische Arbeit, so können wir sagen, ist psychologisch notwendig. Sie kann die Form annehmen, Kinder großzuziehen und auszubilden, schriftstellerisch tätig zu sein, zu malen oder zu kochen. Auch Engagement in einem konstruktiven gesellschaftlichen Vorhaben gehört dazu. Etwas zu erzeugen und schöpferisch zu sein, ist ein menschliches Bedürfnis. Es muss aber nicht mit einem Beschäftigungsverhältnis einhergehen. In einer idealen Gesellschaft sollte niemand für Lohn arbeiten müssen. Man würde vielmehr der Gemeinschaft geben, was man geben kann, und die Gemeinschaft würde allen Menschen geben, was sie brauchen.

Ein derart idealer Zustand ist allerdings noch weit entfernt. In der Zwischenzeit müssen wir Lohnarbeit im gewöhnlichen Sinn annehmen und dabei den Grundsatz des rechten Lebenserwerbs anwenden. Kurz gesagt gehört dazu, dass die Mittel unseres Lebenserwerbs keine Ausbeutung anderer und keine Entwürdigung unserer selbst mit sich bringen dürfen. Auf welche Weise wir auch immer berufstätig sind, es sollte Zeit für Studium, Meditation, Pflege von Freundschaften sowie andere positive und schöpferische Tätigkeiten übrig bleiben.

Ein dritter Lebensbereich, der fast alle von uns in dieser oder jener Weise, ob formell oder informell, betrifft, ist die Ehe oder Lebenspartnerschaft. Die buddhistische Auffassung von der Ehe unterscheidet sich sehr von der im Westen überlieferten. Zunächst einmal gilt die Ehe im Buddhismus weder als religiöses Sakrament noch als rechtlich bindender Vertrag. Man versteht sie schlicht als eine menschliche Beziehung, die von der Gesellschaft im Sinne der eigenen Familie und des Freundeskreises anerkannt wird.

Sogar im Westen sind das weiße Brautkleid, Blütenstreu und Kirchenglocken nicht mehr so unvermeidlich wie ehemals, im buddhistischen Osten hat es solche Ehezeremonien nie gegeben. Wenn man überhaupt etwas tut, um das Ereignis zu markieren, dann richtet das betreffende Paar ein Fest für Freunde und Verwandte aus und kündigt schlicht an, dass es nunmehr zusammen leben wird. Einer meiner Freunde aus Sikkim und seine Frau luden erst dann zu ihrem Fest ein, als sie schon zwanzig Jahre lang zusammen und ihre Kinder erwachsen waren. Gleichwohl dachte niemand, dass sie bis dahin „in Sünde“ gelebt hätten. Wenn ein Mann und eine Frau miteinander leben, dann sind sie verheiratet. Das ist die buddhistische Sichtweise. Die Ehe besteht darin, dass man zusammen lebt, aber nicht in einem

## 2.5 Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“

rechtlichen Vertrag, einer gesellschaftlichen Konvention oder einer offiziellen Bekanntmachung. Die Ehe ist in erster Linie die Beziehung selbst. Nach dem Fest, das sie einleitet oder feiert, geht das Paar vielleicht zum Tempel oder Kloster und bittet um einen Segen, doch auch das ist keine Trauungszeremonie. Die Mönche mögen die Beziehung wohl segnen, aber sie erschaffen sie nicht, wie man es in der christlichen Trauung versteht. Sie erkennen bloß an, dass diese Ehe schon besteht, und nun geben sie ihren Segen, das betreffende Paar möge glücklich und in Übereinstimmung mit dem Geist des Dharma zusammen leben und einander helfen, die Lehre des Buddha zu üben.

Auf diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass es in buddhistischen Ländern von altersher nie schwierig war, eine Ehe aufzulösen, wenn die Beteiligten es wünschten. Auch behält die Frau bei der Eheschließung ihren Namen. Im Westen ist diese Praxis heute ebenfalls zunehmend üblich, doch das ist neu, während es im Osten nie anders war. In den buddhistischen Ländern des Ostens gibt es auch kein festes Muster für eheliche Beziehungen. Nirgendwo heißt es, Monogamie sei die einzig mögliche Form der Ehe. Ob Monogamie oder Polygamie – letztere gleichermaßen für Männer und Frauen –, man findet alle diese Formen in buddhistischen Ländern und sie gelten als vollkommen ehrbar. Buddhistinnen und Buddhisten richten ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Qualität der menschlichen Beziehungen, um die es dabei geht.

## 2.5 Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“

*Man vergisst leicht, dass die buddhistische Botschaft subversiv ist  
und ihre Werte den weltlichen Normen entgegenstehen.*

In einem der Lieder des tibetischen Yogi Milarepa bietet ein Jüngling Milarepa eine Hose an, damit dieser seine Scham damit bedecke. Der junge Mann kennt sich durchaus in tantrischer Theorie aus und zeigt auch Verständnis für Milarepas Verwirklichung. Beispielsweise sagt er, natürlich habe Milarepa nichts zu verbergen, denn er sei ja frei von jeglicher Vorstellung von Schande oder Scham. Doch gleich anschließend bringt er ein Argument vor, mit dem er den von Milarepa gewählten Pfad in Frage stellt:

*Wir Männer der Welt schämen uns angesichts unsittlicher Selbstentblößung.  
Sogar der vollkommene Buddha, der ganz und gar Erleuchtete,  
Folgt besonnen den weltlichen Sitten.*

Nach dieser Einleitung beschreibt der junge Mann ausführlich die Hose, die sein Onkel für ihn geschneidert habe, und bietet sie schließlich Milarepa als Opfergabe dar. Wir müssen uns hier nicht mit den tibetischen Modevorstellungen der damaligen Zeit befassen. Den Hintergedanken der Opfergabe aber bildet die unausgesprochene Aufforderung an Milarepa

## 2.5 Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“

pa, er solle seine einsiedlerische tantrische Lebensweise für eine den gesellschaftlich üblichen Anstandsregeln entsprechende aufgeben.

Die kritische Einstellung des Jünglings gegenüber Milarepas Lebensweise ist weit verbreitet. Viele Menschen, und besonders wohl jene, deren eigene spirituelle Übung eher oberflächlich ist, hegen ganz entschiedene Ansichten hinsichtlich des Lebensstils, den ernsthaft Übende befolgen sollten. Es ist, als glaubten sie, die Übung des Dharma hätte sich einem weltlichen Knigge anzupassen.

Milarepa antwortet, indem er den Jüngling auffordert zu erklären, was er denn so seltsam daran finde, dass sein Penis, der da hinge und sichtbar sei, so wie die Natur ihn nun einmal geschaffen habe. Er weist darauf hin, dass er auch den Schoss seiner Mutter nackt verlassen habe und dass der Tod seine Kleider so wenig wie seinen Körper unversehrt lassen werde. Danach spricht er kurz über den Unterschied zwischen weltlichem Anstand oder Scham und spiritueller Würde oder Selbstachtung. Die Frage, um die es geht, ist: Worüber sollte man sich wirklich schämen?

*Das ist nur das natürliche männliche Glied;  
Deine so genannte „Scham“ ist mir unbegreiflich ...*

*Sieh nur die sündigen, bösen und sinnlosen Taten!  
Über sie schämst du dich nicht.*

Ich erinnere mich, dass wir als Kinder sonntags, wenn wir unsere besten Kleider trugen, so wie andere Kinder auch nicht herumrennen und spielen durften. Wir mussten zuhause bleiben und still dasitzen, damit alles schön rein und ordentlich blieb. Das hatte nichts mit Religion zu tun, sondern es ging um gesellschaftlichen Anstand. Als ich ein junger Mann war, galten Männer, die sonntags nicht Krawatte und Hut trugen, als unpassend angezogen, und ein farbiges Hemd zu tragen, war ein Fall krasser Ungehörigkeit. Derartige Zeichen für Anstand und Achtbarkeit haben sich gewandelt, doch die Wichtigkeit, auf eine angemessene Weise deutlich zu machen, dass wir uns den Gruppennormen unterwerfen, ist weiterhin offenkundig. In unserem Zeitalter des Konsumdenkens ist Achtbarkeit weniger eine Frage rigider Kleidungsvorschriften, sondern als vielmehr einer sorgsam austarierten Bandbreite von Anschaffungen und Freizeitaktivitäten, um die Akzeptanz seitens unserer Peer-Group sicherzustellen. Wir müssen die richtige Arbeit haben, im richtigen Stadtteil leben, im richtigen Skigebiet Urlaub machen, den richtigen Wagen fahren und der richtigen Religion angehören.

Die Einstellung, gewisse Dinge für wesentlich zu halten, obwohl sie es gar nicht sind, wird einerseits dadurch verstärkt, dass wir bei Missachtung durch unsere Gruppe leicht verletzt werden, andererseits aber auch durch einen Mangel an Imagination oder das Unvermögen, uns auch nur vorzustellen, wir könnten aus der Bandbreite von Möglichkeiten heraustreten, die als gesellschaftlich zulässig gelten. Leider erlagen auch Buddhisten viel zu häufig diesem Mangel an Mut und Weitsicht. Wenn sich ein engstirniges, rigides Mönchs-

## 2.5    Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“

tum entwickelt hat, wenn die Klosterregeln mitsamt der Art, wie man die Robe trägt und den Kopf rasiert zu Markenzeichen buddhistischer Achtbarkeit geworden sind, oder wenn man es für entscheidend hält, dass man genau so und soviel Jahre an genau diesen buddhistischen Universitäten buddhistische Philosophie studiert, dann wird es dringend nötig, wieder zu betonen, was wirklich wichtig ist. Aus eben diesem Grund erlaubten es sich einige tantrische Yogis, die hergebrachten Sitten zu verspotten und das in Frage zu stellen, was andere Menschen, auch in der buddhistischen Welt, für wichtig hielten.

Als ich Anfang der sechziger Jahre nach zwanzig Jahren in Asien erstmals wieder nach England zurückkehrte, machte man mir unmissverständlich deutlich, dass Buddhismus vor allem respektabel sein sollte. Wie mir bald klar wurde, meinten jene, die mich entsprechend zu beeinflussen suchten, damit, dass man den Buddhismus den Werten der englischen Mittelschicht so annehmbar wie nur möglich machen sollte. Wenn Buddhisten allerdings einem derartigen Ansinnen zustimmen, dann hört Buddhismus auf, Buddhismus zu sein. Dasselbe kann man auch über jene Spielarten von Buddhismus sagen, die in der Konsumgesellschaft unserer Tage angepriesen werden: Der Buddhismus wird so zurechtgestutzt, dass er bestimmte Marktlücken füllt und in das hinein passt, was die Gesellschaft für besonders wichtig hält. Auf diese Weise mag es wohl dazu kommen, dass man den Buddhismus akzeptiert – allerdings hört er auf, Buddhismus zu sein.

Wenn wir vielen Menschen den Dharma nahe bringen wollen, dürfen wir sie natürlich nicht vor den Kopf stoßen, beleidigen oder ihre Tabus brechen. Zugleich aber müssen wir darauf achten, nicht das aus den Augen zu verlieren, was wir eigentlich mitteilen wollen. Man vergisst leicht, dass die buddhistische Botschaft subversiv ist und ihre Werte den weltlichen Normen entgegenstehen. Unsere Entscheidung für buddhistische ethische Prinzipien könnte dazu führen, dass wir gelegentlich gegen konventionelle Moralvorstellungen verstoßen. Wenn es vom Buddha heißt, er „folge besonnen den weltlichen Bräuchen“, dann gilt das nur so weit, als diese nicht die Ideale des Dharma und die Integrität jener Lebensweise aufs Spiel setzen, die er als Ausdruck jener Ideale gewählt hat.

Es ist normal, sich für etwas zu schämen, wodurch man sich aus einer Gruppe ausschließt, und soziale Zugehörigkeit basiert fundamental auf der Beachtung von Tabus, also darauf, ob man sie einhält oder bricht. Der tibetische Yogi Milarepa spricht aber aus einer Position heraus, die nicht etwa in Opposition zu gesellschaftlichen Sitten steht, sondern gänzlich jenseits von ihnen. Anders gesagt, er spricht aus einer Nicht-Position. Er vermeidet es, irgendeine feste Position zu beziehen, ob eine der Anpassung oder individualistischer Vorlieben. Anders gesagt: Er ist weder Konformist, noch Individualist, sondern *Individuum*. Er definiert sich selbst nicht in Beziehung zur Gruppe. Weder schließt er sich ihr an, noch setzt er sich von ihr ab.

Ein wahres Individuum ist jemand, der oder die durch eine Schulung dieser oder jener Art Selbstgewahrsein und auf dieser Grundlage eine Zuversicht und Selbstachtung entwickelt hat, die nicht von Konventionen oder Moden abhängen. Wenn Sie ein wahres

## 2.6 Ethische Rede

Individuum sind, dann stützt sich Ihr Identitätsgefühl und Ihr Lebensziel nicht auf Ihre gesellschaftliche Stellung – ob als Bürgerin, Familienmitglied, arbeitender oder rebellierender Mensch oder Bilderstürmer. Wenn Sie ein reifer Mensch sind, transzendiert Ihr Selbstgewahrsein soziale Gruppen aller Art. Die für Sie bestimmende Beziehung ist Ihre innere Beziehung zur tieferen Realität der Dinge, zur Wahrheit hinter den Erscheinungen. Man könnte sogar sagen, ein wahres Individuum sei jemand, durch den oder die jene tiefere Realität wirkt und in der Welt anwesend ist. Wenn Sie ein wahres Individuum sind, können Sie auf Ihren eigenen Füßen stehen und sich zugleich in Einklang mit der Art und Weise befinden, wie die Dinge wirklich sind.

Milarepa ist ein Individuum im wahren Sinn, weil er frei von der Macht gesellschaftlicher Konventionen ist. Er hat es nicht nötig, den Erwartungen anderer Menschen zu entsprechen, wie ein spirituell Übender auszusehen habe; es macht ihm nichts aus, wie man ihn ansieht. Wir schämen uns gewöhnlich am meisten über die Dinge, über die wir keine Kontrolle haben, sei es unsere Herkunft oder unser Aussehen. Milarepa hingegen schämt sich nur seiner „sündigen, bösen und sinnlosen Taten“. Die Dinge, um die sich die große Mehrheit der Menschen am meisten sorgt, kümmern ihn nicht im Geringsten; andererseits aber sieht er, wie wichtig es ist, sich wirklich über Taten und Verhaltensweisen zu schämen, bei denen die meisten Menschen keine Gewissensbisse spüren würden.

## 2.6 Ethische Rede

*Die Wahrheit zu sprechen bedeutet eigentlich, ganz man selbst zu sein..*

Ein Großteil unserer Kultur beruht direkt oder indirekt auf Sprache. Sprechend erziehen Eltern und Lehrer die Kinder; aus Büchern, gewissermaßen gefrorener, kristallisierter Rede, erhalten wir Information, Wissen und vielleicht sogar Erleuchtung. Unsere ganze Kultur, unsere Erkenntnisse und sogar unsere spirituellen Einsichten leiten sich sehr weitgehend direkt oder indirekt aus dem *Wort* her – aus Rede und sprachlichen Äußerungen. Insofern ist es nur natürlich und sogar unvermeidlich, dass wir die Rede im moralischen und spirituellen Leben ebenso aufmerksam beachten sollten wie Denken und Tun.

Die buddhistischen Texte beschreiben Vollkommene Rede gewöhnlich als jene Rede, die wahrhaftig, freundlich und hilfreich ist, sowie Eintracht, Harmonie und Einheit fördert. Entsprechend wird falsche oder unvollkommene Rede mit den gegenteiligen Begriffen als unwahrhaftig, grob und schädlich beschrieben, sowie als Rede, die Zwietracht und Missklang sät.

### **1. Die Stufe der Wahrhaftigkeit**

Zunächst einmal ist Vollkommene Rede oder ideale Kommunikation wahrhaftig. Wahrscheinlich denken wir, uns sei schon klar, was das heißt. Seit unserem zweiten Lebensjahr hat man uns – wie schon so viele Generationen vor uns – dazu angehalten, nicht zu lügen. Aber wissen wir wirklich, was damit gemeint ist, die Wahrheit zu sagen? Sind wir uns der ganzen Tragweite bewusst? Wahrhaftig zu sprechen, bedeutet nicht bloß, Faktentreue zu wahren und zu sagen, ein gelbes Tuch sei ein gelbes Tuch und ein Mikrofon ein Mikrofon. Der Begriff der Wahrhaftigkeit ist damit nicht erschöpft. Natürlich ist Faktentreue wichtig. Sie ist ein Aspekt von Wahrhaftigkeit, auf den wir nicht verzichten können. Aber sie ist nicht alles.

Wer James Boswells Biographie über Samuel Johnsons kennt, wird sich vielleicht an Johnsons berühmte Bemerkung über sachliche Genauigkeit erinnern: Wenn Kinder behaupten, etwas sei vor diesem Fenster passiert, obwohl es tatsächlich vor jenem passiert ist, dann müsse man unverzüglich mit ihnen reden, denn man könne nie wissen, wohin auch kleinste Abweichungen von der Wahrheit einmal führen. Hiernach ist Faktentreue wichtig. Sie ist die Grundlage oder das Fundament Vollkommener Rede. Wenn wir das einsehen, sollten wir uns jene Tugend angewöhnen, die Johnson „Genauigkeit der Darstellung“ nannte. Sie ist eine Art Übungsfeld für die höheren und subtileren Stufen der Wahrhaftigkeit. Doch schon auf dieser Ebene sind wir in der Regel unsicher und nachlässig. Nur wenige bemühen sich wirklich um eine genaue Darstellung. Wir mögen es eben, die Dinge ein klein wenig zu verändern. Wir bauschen sie gerne etwas auf, übertreiben, untertreiben oder schmücken aus. Vielleicht ist es nur unsere „poetische Ader“, die uns dazu treibt, doch wir tun es sogar in bester Gesellschaft und auch, wenn wir es gar nicht nötig hätten.

Vermutlich neigen wir alle dazu, Tatsachen zu verdrehen und zu entstellen oder sie zumindest ein wenig in die Richtung hinzubiegen, die uns lieb ist. Darum sollten wir hier äußerst achtsam sein. Wenn wir sagen, es sei ein schöner Tag gewesen, dann sollte es tatsächlich ein schöner Tag gewesen sein. Wir sollten weder über- noch untertreiben. Sagen wir, dass zehn Menschen bei unserem buddhistischen Treffen waren, müssen wir sicher sein, dass es wirklich zehn waren. Wenn tausend Menschen da waren, dürfen wir auch von tausend sprechen, aber falls es nur fünfzig waren, sollten wir aus ihnen nicht einhundertfünfzig machen. Das gilt natürlich auch für die Zusammenkünfte anderer: Wenn dort tausend Menschen waren, dürfen wir keine einhundertfünfzig daraus machen! Wir müssen streng auf sachliche Genauigkeit achten, aber ich möchte nochmals betonen, dass Wahrhaftigkeit im tiefsten, umfassenden und spirituellen Sinn sehr viel mehr ist als bloße Faktentreue, so wichtig diese auch ist.

Wahrhaftigkeit hat überdies einen psychologischen und spirituellen Aspekt. Außer sachlicher Genauigkeit schließt wahrhaftige Rede auch Ehrlichkeit und Offenheit ein. Damit ist gemeint zu sagen, was wir wirklich denken. Man sagt nicht die Wahrheit, solange man nicht die ganze Wahrheit sagt und damit das ausdrückt, was man tatsächlich im Herzen und im

Sinn hat, solange man also nicht sagt, was man wirklich denkt und fühlt. Wer das nicht tut, ist nicht wahrhaftig und kommuniziert somit nicht wirklich.

Doch damit stellt sich eine andere Frage: Wissen wir denn überhaupt so genau, was wir denken? Wissen wir wirklich, was wir fühlen? Die meisten von uns leben in einem Zustand chronischer geistiger Wirrnis und Orientierungslosigkeit, in geistigem Chaos und Durcheinander. Gelegentlich können wir vielleicht wiederholen, was wir gehört oder gelesen haben. Wir können es wiederkäuen, wenn man es von uns verlangt, beispielsweise in Prüfungen oder vergleichbaren Situationen. Doch das alles machen wir, ohne wirklich zu wissen, was wir sagen. Wie also können wir überhaupt die Wahrheit sprechen? Wenn wir nicht wirklich wissen, was wir denken, wie können wir da wahrhaftig reden?

Wenn wir die Wahrheit im vollen Wortsinne sprechen wollen oder wenigstens in umfassenderem Maß als gewöhnlich, dann müssen wir unsere Vorstellungen klären. Wir müssen irgendwie Ordnung in unser gedankliches Durcheinander bringen. Wir müssen ganz klar und sicher wissen, was wir denken und was wir nicht denken, was wir fühlen und was wir nicht fühlen. Und wir müssen auf intensive Weise gewahr sein. Wir müssen wissen, was in uns vor sich geht: Welche Motive und Antriebe gibt es in uns und welche Ideale? Das alles bedeutet, dass wir uns selbst gegenüber völlig ehrlich sein müssen. Wir müssen uns selbst kennen. Wenn wir unsere dunklen und lichten Seiten nicht kennen, wenn wir die Tiefen unseres eigenen Daseins nicht durchdringen können und nicht wirklich durchsichtig für uns selbst werden, wenn in uns weder Klarheit noch Licht sind, dann können wir auch nicht die Wahrheit sprechen.

Das ist etwas, was alle erkennen müssen. Hat man es einmal erkannt, dann wird auch verständlich, dass es nicht leicht ist, die Wahrheit zu sagen. Wir können sogar so weit gehen zu behaupten, dass die meisten Menschen den größten Teil der Zeit nicht die Wahrheit sagen. Ich glaube nicht, dass das übertrieben ist. In besonders eindringlicher, wenn nicht paradoxer Formulierung können wir auch sagen, dass die meisten von uns fast immer lügen oder dass unsere Kommunikation in der Tat fast immer eine Lüge ist, weil wir gar nicht fähig sind, irgendetwas anderes zu tun. Wir sind unfähig, die Wahrheit im vollen Sinn zu sprechen. Denken wir darüber nach, dann müssen wir vielleicht zugeben, dass die meisten von uns Jahr für Jahr durchs Leben gehen, von Kindesbeinen oder zumindest von Jugend an bis ins hohe Alter, ohne auch nur ein einziges Mal die Wahrheit sagen zu können – die Wahrheit in der umfassendsten und klarsten Bedeutung dieses so oft missbrauchten Worts.

Die Wahrheit zu sagen, sofern wir es jemals tun können, ist bekanntlich eine große Erleichterung. Oft überblicken wir gar nicht, wie viele Lügen wir schon erzählt haben, bis wir wieder einmal die Gelegenheit haben, die Wahrheit zu sprechen. Wir alle kennen die große Erleichterung, etwas aussprechen zu können, das uns bekümmert, bedrückt und schwer auf unserem Herzen lastet. Wir wissen, wie gut es tut, jemandem die Wahrheit darüber zu erzählen, ohne irgendetwas zurückhalten zu müssen. Im Leben der meisten Menschen kommt es aber – wenn überhaupt – nur selten dazu.



Die Wahrheit zu sprechen bedeutet eigentlich, ganz man selbst zu sein. Dies allerdings nicht im üblichen Verständnis, dem zufolge man sagt, jemand sei auf einer Party „ganz er oder sie selbst“, womit eigentlich gemeint ist, dass man gar nicht man selbst ist. Vielmehr ist hier gemeint, in unserer Rede auszudrücken, was wir wirklich und wahrhaftig sind und auch wissen, dass wir es sind. Die Wahrheit in diesem subtileren, umfassenderen, tieferen und spirituelleren Sinn spricht man allerdings nicht im luftleeren Raum. Man steigt nicht auf den Fernsehturm und verkündet den Sternen die Wahrheit. Sie ist immer an jemand gerichtet: an eine andere Person, einen anderen Menschen. Das führt uns zur zweiten Stufe Vollkommener Rede oder zur zweiten Stufe von Kommunikation.

### ***2. Die Stufe der Freundlichkeit***

Vollkommene Rede ist nicht nur im vollen Wortsinn wahrhaftig, sie ist auch gütig und liebevoll: Sie ist Wahrheit, die in oder mit Liebe gesprochen wird. Das heißt nicht, dass man ständig Koseworte oder dergleichen gebraucht. Gütig oder liebevoll sprechen bedeutet hier, die ganze Wahrheit im vollen Gewährsein der Person, zu der man spricht, zu sagen. Wie viele von uns vermögen das zu tun? Ist es nicht eher so, dass wir unsere Gesprächspartner nicht einmal ansehen? Das gilt wahrscheinlich für Sie ebenso wie für die Leute, mit denen Sie reden. Wir sprechen zwar miteinander, aber blicken einander kaum an. Man schaut über die Schultern des anderen hinweg oder auf seine Stirn, vielleicht auch zur Decke oder auf den Boden – fast überall hin, bloß nicht in das Gesicht des Gegenüber. Wenn wir einander nicht einmal anschauen, können wir einander auch nicht gewahr sein.

Wenn ich hier von „Liebe“ spreche, meine ich damit, dass wir uns des Seins der anderen Person gewahr sind. Wie aber will man gütig zu jemandem sprechen, wenn man ihn oder sie nicht wahrnimmt? Das ist unmöglich. Wir glauben allzu gerne, wir würden Liebe füreinander empfinden, seien freundlich und so weiter, aber das stimmt nur selten. In der Regel erleben wir andere Menschen nur vom Standpunkt unserer eigenen emotionalen Reaktionen auf sie. Wir reagieren mit bestimmten Emotionen auf sie und schreiben ihnen dann unsere Reaktion als ihre Eigenschaft zu. Solange andere tun, was wir wünschen, sagen wir, sie seien gut, freundlich, hilfsbereit usw. Wir kommunizieren nicht wirklich mit dieser bestimmten Person. Meist kommunizieren wir eher mit unseren eigenen mentalen Projektionen oder machen uns vor, dass wir kommunizieren.

Das gilt besonders im Hinblick auf jene Menschen, die uns vermeintlich lieb und teuer sind: Eltern und Kinder, Geschwister, Ehepartner – sie alle kennen einander nur selten. Vielleicht leben sie seit zwanzig, dreißig oder gar vierzig Jahren zusammen, und doch kennen sie einander nicht. Stattdessen kennen sie ihre eigenen Reaktionen aufeinander, und diese eigenen Reaktionen schreiben sie ihren Partnern zu. So glauben sie wohl, einander zu kennen, doch sie kennen einander nicht wirklich. Sie kennen vorwiegend die eigenen, auf den je anderen übertragenen Geistesverfassungen und Gefühle.

Das alles ist ziemlich ernüchternd. Früher sagte man: „Weise ist der Vater, der sein eigenes Kind kennt.“ Nun ja – weise ist das Kind, das seinen Vater kennt; weise ist die Frau, die ihren Gatten und sehr weise der Gatte, der seine Frau kennt. Denn: Je enger wir zusammen leben, zumal mit Menschen, mit denen wir verwandt oder emotional eng verbunden sind, desto weniger kennen wir sie im eigentlich spirituellen Sinn. Was ist denn beispielsweise „Mutter“ für das Baby? „Mutter“ ist bloß ein wundervolles Gefühl von Wärme und Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden – das ist Mutter. Das Kind kennt seine Mutter nicht als eigenständige Person. Für unsere anderen Beziehungen gilt dasselbe. Und mit ein wenig Verfeinerung hier und etwas Rationalisierung dort bleibt es gewöhnlich auch für den größten Teil unseres Lebens so. Das gilt für die meisten von uns, die meiste Zeit über.

Aus dieser Tatsache rühren viele Missverständnisse und Enttäuschungen sowie das Scheitern von Kommunikation, gerade in unseren intimeren Beziehungen, her. Wir reden aneinander vorbei, weil wir einander nicht kennen und daher nicht lieben können. So findet nur Pseudokommunikation zwischen Projektionen statt und sonst nichts. Ich weiß, das klingt drastisch und vielleicht ziemlich schockierend. Aber so ist es eben, und vermutlich ist es am Besten und Nützlichsten, der Wahrheit über uns und andere so rasch wie möglich ins Auge zu sehen und zu erkennen, dass unsere so genannten Beziehungen meistens nur ein Labyrinth gegenseitiger Projektionen sind: ohne einander zu kennen, ohne einander zu verstehen, von Liebe ganz zu schweigen.

Falls es nun aber überhaupt so etwas wie Gewährsein voneinander und Liebe füreinander gibt und falls wir zu einem anderen Menschen die Wahrheit sprechen und seiner dabei gewahr sein können – was natürlich lieben heißt, weil Liebe Gewährsein des Seins der anderen Person ist –, dann werden wir auch wissen, was dieser andere Mensch braucht. Wenn wir andere wirklich kennen, wissen wir auch, was sie benötigen – im Unterschied zu dem, was sie unserer Meinung nach haben sollten, weil es gut für uns wäre, wenn sie es hätten. Dieses Letztere ist es, was die meisten mit „wissen, was gut für jemanden ist“ meinen. Zu wissen, was andere brauchen, heißt ganz objektiv und ohne Bezug auf sich selbst zu wissen, was gut für sie ist. Dann weiß man, was erforderlich ist, was gebraucht wird, wie geholfen werden muss und so weiter. Dies führt uns zur dritten Ebene Vollkommener Rede oder zur dritten Stufe von Kommunikation.

### ***3. Die Stufe hilfreicher Rede***

Dem Buddha zufolge sollen wir etwas sagen, das nützlich ist. Damit ist gemeint, dass unsere Rede das Wachstum – besonders das spirituelle Wachstum – der Menschen fördern soll, mit denen wir sprechen. Es geht hier nicht etwa um formelle, gezielte religiöse Unterweisungen, obgleich auch so etwas sehr nützlich sein kann. Allgemein gesagt besteht dieser Aspekt Vollkommener Rede in Folgendem: Wir sollten so sprechen, dass unsere Gesprächspartner dadurch auf eine höhere Ebene ihres Seins und Bewusstseins gehoben und nicht auf eine tiefere herabgezogen werden. Das Mindeste ist es, positiv zu sein und Wertschätzung für-

einander zu zeigen. Viele Menschen sind überaus negativ. Erzählen wir ihnen etwas Gutes und Erfreuliches, dann ziehen sie ein langes Gesicht, machen abfällige Bemerkungen und versuchen, uns zu untergraben. Am Ende haben wir dann womöglich ein schlechtes Gewissen, weil wir uns an dieser Sache erfreut, sie gemocht und genossen hatten. Zumindest positiv und anerkennend sollten wir also sein, weil wir erkennen, dass wir der anderen Person mit einer solchen Haltung zu wachsen helfen, ganz anders, als wenn wir negativ, abschätzig und zerstörerisch sind. Konstruktive Kritik, die auf Wertschätzung und echter Sorge für den anderen beruht, ist damit natürlich nicht ausgeschlossen. Solche Kritik, die auch wechselseitig sein darf, fördert spirituelles Wachstum. Sie ist im besten Sinn des Wortes nützlich und Teil Vollkommener Rede.

In den apokryphen Evangelien findet sich eine hübsche Geschichte, die diesen Punkt veranschaulicht. (Im frühen Christentum gab es nicht nur die vier Evangelien der heutigen Bibel, sondern zahlreiche, sogar Hunderte von Evangelien. Einige von ihnen blieben erhalten. Sie enthalten Aussprüche und Geschichten, die in der Bibel nicht zu lesen sind.) In unserer Geschichte wandern Jesus und seine Jünger irgendwo im Lande Galiläa, als sie am Wegrand auf einen toten Hund stoßen. Bei uns, etwa in den Straßen von London, finden wir gewöhnlich keine toten Hunde, doch im Orient ist das auch heutzutage ein vertrauter Anblick, und wer Baudelaires berühmtes Gedicht kennt, wird wissen, dass ein toter Hund nicht gerade schön aussieht. Der Hund dieser Geschichte hatte nun wohl schon einige Wochen lang dort gelegen, denn als die Jünger ihn sahen, reagierten sie mit Abscheu und Ekel. Jesus aber lächelte und sagte nur: „Was für schöne Zähne!“ Selbst in einem verwesenden Hund sah er noch das Schöne.

Natürlich gibt es auch einen Platz für Kritik und sogar für zerstörende Kritik: Das ist durchaus zulässig. Die meisten von uns jedoch ergreifen dieses Mittel viel zu schnell und zu bereitwillig auf Kosten der positiveren Seite. Auch wer noch nicht in der Lage ist, eine ausdrücklich spirituelle Unterweisung oder eine geistige Belehrung zu geben – und nur sehr wenige sind dazu, wenn überhaupt, in nennenswertem Ausmaß fähig –, der kann doch wenigstens hilfreich sein. Wir können wenigstens das Gute anerkennen und loben, das wir in anderen Menschen wachsen oder ans Licht kommen sehen. Und selbst wenn wir gelegentlich auf die eine oder andere Weise lehren, wird das nur wirksam sein, wenn es aus einer hilfreichen, positiven und unterstützenden Geisteshaltung heraus geschieht.

Wenn wir in der bisher beschriebenen Weise miteinander kommunizieren – wenn wir die Wahrheit sprechen, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit; wenn wir liebevoll reden, also mit Gewahrsein des Seins der anderen Person; wenn wir so reden, dass wir ihr Wachstum fördern und eine gesunde, positive Wirkung auf sie haben; wenn es uns mehr um ihre als um unsere eigenen Bedürfnisse geht; wenn wir unsere Gefühle nicht auf sie projizieren oder sie einfach gebrauchen und ausnutzen –, dann wird dies alles dazu führen, dass wir uns selbst in unserer Rede oder Kommunikation mit anderen Menschen ganz ver-

gessen. Das bringt uns zur vierten und letzten Ebene Vollkommener Rede oder zur vierten und höchsten Stufe der Kommunikation.

### ***4. Die Stufe der Förderung von Eintracht, Harmonie und Einheit***

Neben den schon beschriebenen Eigenschaften fördert Vollkommene Rede auch Eintracht, Harmonie und Einheit. Damit ist nicht bloß verbale Übereinstimmung gemeint. Es geht nicht darum, ständig „ja, ja“ zu sagen. Ebenso wenig bedeutet es, die gleichen Überzeugungen zu teilen nach dem Motto „Du glaubst an Buddhismus, ich glaube an Buddhismus“. Das alles ist hier nicht gemeint. Rede, die Eintracht, Harmonie und Einheit fördert, ist in Wirklichkeit gegenseitige Hilfe – auf der Grundlage von Wahrhaftigkeit und Gewahrsein des Seins und der Bedürfnisse aller Beteiligten. Sie ist Rede, die zu wechselseitiger Selbst-Transzendierung führt. Eine solche Selbst-Transzendierung der Beteiligten ist Vollkommene Rede par excellence. Sie ist nicht bloß Vollkommene Rede, sondern vollendete Kommunikation. Wenn diese Art von Eintracht, Harmonie und Einheit, diese Art des Verstehens vollständig und vollkommen ist, muss nichts mehr gesagt werden. Dies trifft auch für den Alltag zu: Wenn wir jemanden gerade kennen lernen, reden wir zuerst ziemlich viel, tauschen unsere Gedanken aus und werden miteinander bekannt. Je besser wir einander kennen, desto weniger müssen wir in gewissem Sinn noch sagen. Wenn Vollkommene Rede in Harmonie, Einssein und in beiderseitiger Selbst-Transzendierung gipfelt, dann gipfelt sie damit zugleich im Schweigen.

Wir sollten nicht denken, Schweigen sei bloß die Abwesenheit von Lauten. Wenn alle Geräusche verstummen – der Lärm des Straßenverkehrs, das Knarren von Stühlen im Zimmer, das Geräusch unseres Atems und sogar der „Lärm“ unserer Gedanken – dann bleibt keineswegs etwas Negatives, Totes oder bloß ein Vakuum zurück. Was bleibt, ist vielmehr ein lebendiges Schweigen.

In diesem Zusammenhang denke ich an das große Beispiel des indischen Weisen und Lehrers Ramana Maharschi, der 1950 starb. Ich hatte das Glück, ungefähr ein Jahr vor seinem Tod eine Zeitlang bei ihm zu sein. Er verkörperte diese Haltung in vollkommener Weise. Er saß bloß in der Halle seines Aschrams auf einem Podium – auf einer Art Sofa, das mit einem Tigerfell bedeckt war – und sprach fast die ganze Zeit kein Wort. Ich glaube, er hatte fünfzig Jahre lang dort gesessen. Und obwohl die Halle meist voller Menschen war, spürte man beim Eintreten eine merkwürdig schwingende Qualität in diesem Schweigen. Es wirkte buchstäblich, als ströme das Schweigen aus ihm hervor. Man sah geradezu Wellen des Schweigens von ihm ausgehen; sie strömten über die Menschen hinweg, in Herz und Verstand eines jeden und befriedeten ihn. Wenn man sich niedersetzte, spürte man das Schweigen deutlich über sich kommen, beruhigend und besänftigend und alle Gedanken fortschwemmend. Ich meine das nicht poetisch oder bildhaft: Es war buchstäblich zu spüren. Es fühlte sich wie eine positive wellenförmige Kraft an, die sich ständig über einen

## 2.7 Rechte und Pflichten

ergoss. Das war Schweigen – das wirkliche oder wahre Schweigen –, das Ramana Maharschi so wunderbar verkörperte.

Ein Schweigen solcher Art gibt es nur selten. Sogar gewöhnliches Schweigen, die niedrigste Art des Schweigens, gibt es im modernen Leben viel zu selten. Im Leben der meisten Menschen gibt es zu viel Lärm und gewöhnlich auch zu viel Reden. Damit meine ich nicht echte Kommunikation mit Worten, sondern Wortgeklingel, die Vervielfachung von Worten ohne rechten Sinn. Man möchte wünschen, dass unser Sprechen, das so kostbar, so wunderbar und ausdrucksstark ist und solch einen Reichtum darstellt, eine Ausnahme wäre. Zumindest sollte es etwas sein, das wir – wie Essen – mit Überlegung und guter Vorbereitung gelegentlich tun. Doch nur zu häufig gehen die Worte den Gedanken voraus, und während Reden die Regel ist, bleibt Schweigen die Ausnahme.

Vielleicht aber gibt es Hoffnung für uns alle, wie es sie einmal für den jungen Thomas Macaulay gab, über den der geistreiche Sydney Smith einst bemerkte: „Macaulay bessert sich. Er hat Schweigeblitze.“ Den meisten von uns geht es ebenso. Vielleicht bessern wir uns wirklich; vielleicht haben wir tatsächlich hin und wieder strahlend leuchtende Schweigeblitze. Und vielleicht sollten wir deshalb versuchen, mehr Raum für Schweigen in unserem Leben zu schaffen. Wir sollten uns mehr Zeit nehmen, einfach still, alleine und für uns zu sein. Wenn wir das nicht ab und zu tun – wenigstens ein bis zwei Stunden täglich – wird uns die Übung von Meditation ziemlich schwer fallen.

## 2.7 Rechte und Pflichten

*Pflichten einigen, Rechte teilen. Pflichten wirken zusammen, Rechte konkurrieren.*

Pflichten sind das, was wir anderen schuldig sind; sie gründen im Geben. Rechte sind, was andere uns schulden, und sie gründen (subjektiv gesehen) im Erhalten und Ergreifen. Seine Pflichten zu erfüllen, ist nicht einfach widerwillige Anerkennung und halbherziges Tun dessen, was man seiner Familie oder Freunden, sozialen, nationalen, politischen oder religiösen Verbänden schuldet, sondern das freie Strömen der eigenen Liebe und des eigenen Mitgefühls in die Welt. Anders als das Dichterwort vorgibt, ist Pflicht nicht die „strenge Tochter der Stimme Gottes“, sondern das liebevolle Kind der Verwirklichung von Leerheit – *śūnyatā* – in der Tiefe des Herzens. Gewissenhafte Pflichterfüllung gegenüber Mutter und Vater, Kindern und Ehepartnern, Freunden und Bekannten, Lehrern und Schülern und den jeweiligen Polen in allen übrigen menschlichen Beziehungen, in die wir zwangsläufig eingebunden sind, resultiert in einer allmählichen Lockerung der Fesseln von Eigennutz und Ichbezogenheit. In den Sprachen Indiens ist der Begriff für Pflicht und der für Religion (die in ihrem letzten Grund in der Entwurzelung des Ich-Sinns besteht) ein und dasselbe Wort: Dharma. Das lautstarke Bestehen auf unseren Rechten hingegen, auf dem, was uns

gesetzlich, moralisch oder auch spirituell von anderen gebührt, verstärkt nur die Gier, das Verlangen, die Selbstsucht und Ichbezogenheit.

Die Erfüllung der eigenen Pflichten bewahrt und schützt Liebe und Frieden, der erpresserische Versuch zur Durchsetzung eigener Rechte führt zum Ausbruch von Hass und Gewalt. Pflichten einigen, Rechte teilen. Pflichten wirken zusammen, Rechte konkurrieren. Erstere hängen von uns selbst ab und sind daher rasch und leicht zu erfüllen; letztere hängen von anderen ab und sind darum träge und, wenn überhaupt, schwer erfüllbar. Rechte werden anderen, von uns getrennten Menschen gewaltsam abgerungen, doch Pflichten werden uns von der in uns schwingenden Stimme des Göttlichen – unserer potenziellen Buddhaschaft – sanft und süß auferlegt.

Auf der Einsicht in Leerheit, auf Ichlosigkeit und selbstlosem Handeln gründend, lehrt der Buddhismus die wechselseitige Durchdringung aller Dinge und mahnt alle Männer und Frauen, Liebe und Erbarmen zu üben und ihre Pflichten in allen Bereichen ihres Lebens zu erfüllen. Daher neigt er ganz natürlich in Richtung eines beständigen Friedens in Herz und Geist der Menschen wie auch in der äußeren Welt des Handelns. Alle westlichen politischen Systeme, so unterschiedlich und sogar gegensätzlich sie von außen betrachtet sein mögen, gründen dagegen auf einer Vorstellung, die letztlich einem Dogma entspringt: die Behauptung der Existenz eigenständiger, einander ausschließender Ich-Entitäten, die als gesellschaftlich, politisch und sogar spirituell in sich selbst wertvoll und bedeutsam gelten. Deshalb legitimieren alle diese Systeme Hass und erlauben Gewaltanwendung; sie beharren auf der angeblich naturgegebenen Vernünftigkeit lautstarker Agitation für Rechte. Ungeachtet ihrer emphatischen Behauptung des Gegenteils führen sie alle ohne Ausnahme schließlich zu Krieg – ob in der individuellen Psyche oder im Leben von Gesellschaften und Nationen. Leerheit, Ichlosigkeit, Pflichterfüllung sowie innerer und äußerer Friede und Harmonie sind Glieder ein und derselben *nirwanischen* Reihe, so wie Ichbezogenheit, Individualismus, die Einforderung von Rechten und äußere Gewaltanwendung und Kriegsführung die unlösbaren Glieder ein und derselben *samsarischen* Kette sind.

Die heutige Welt benötigt wahrlich Frieden, sie verlangt aber nicht aufrichtig danach. Sie sucht den Frieden nämlich nicht im dynamischen Gleichgewicht selbstloser wechselseitiger Pflichterfüllung, sondern in der mechanischen Manipulation einer bloß oberflächlichen und deshalb instabilen Abgleichung einer Vielfalt widerstreitender egoistischer Ansprüche. In der Welt kann es nur dann Frieden unter Menschen und zwischen Nationen geben, wenn die verborgenen Wurzeln der Zwietracht – die Behauptung einer getrennten Seele, eines Selbst oder Ego – mitleidlos ausgegraben und in das lodernde Feuer der Selbstlosigkeit geworfen werden. Es kann nur dann Frieden in der Welt geben, wenn die eigenen Pflichten zu erfüllen nachdrücklicher betont wird als Recht zu bekommen, und das heißt, wenn man es für innerlich wertvoller hält, seinen Mitmenschen einen Nutzen zu erweisen, als einen solchen von ihnen zu erhalten. Es ist ebenso unmöglich, Frieden mittels egoistischer Durchsetzung von Rechten zu erlangen, wie Trauben von Disteln oder Feigen von Dornbüschen

zu pflücken. Doch aus still und bescheiden erfüllten Pflichten entspringt Friede so natürlich wie Rosen am Rosenstock oder Lotosse im Teich.

„Aber“, so wird manch einer einwenden, „wenn wir nur unsere Pflichten erfüllen, ohne im Gegenzug unsere Rechte einzufordern, dann werden uns skrupellose Politiker und betrügerische Kapitalisten übervorteilen und ausbeuten; überall werden wir von Menschen missbraucht und erdrückt werden.“ Dieser Einwand wäre nur gültig, wenn man sich Pflichterfüllung als etwas vorstellt, das nicht auf alle, sondern nur einige Bereiche der Gesellschaft angewandt wird. Da die beiden Pole menschlicher Beziehungen aber so untrennbar sind wie die Enden eines Stocks, und da unsere Rechte Pflichten werden, wenn man sie vom anderen Ende her sieht, und da niemand glauben wird, er selbst sei ohne Rechte, ist Pflichterfüllung etwas, das mit gleicher Verbindlichkeit auf unserer aller Schultern liegt und dem niemand sich entziehen kann. Das Heilmittel für alle Ungerechtigkeit und Ungleichheit zwischen Menschen – ob häuslich, sozial, zivil, politisch, kulturell, ethnisch oder religiös – ist nicht das Bestehen auf den Rechten der einen Seite, sondern vielmehr auf den Pflichten der anderen. Die Erinnerung an ihre Pflichten spricht das Beste und Edelste in Menschen und Nationen an: unsere angeborene Selbstlosigkeit und Liebe. Die Erinnerung an unsere Rechte hingegen wendet sich das Niedrigste und Schlechteste in uns: unsere angeborene Selbstsucht, sowie unsere Gier, Abneigung und Gewalttätigkeit. Der Appell an Pflichterfüllung ist konstruktiv und positiv; er bewirkt Zusammenarbeit, Eintracht und Frieden. Der Appell an Rechtsansprüche ist destruktiv und negativ; letztlich endet er in Konkurrenz, Zwietracht und offenem Kampf. Ersteres gründet in der Weisheit und im Erbarmen aller Buddhas, letzteres in der Blasiertheit und wechselseitigen Feindschaft der Gründer der verschiedenen Schulen westlichen politischen Denkens. Das eine ist tiefgründig, das andere oberflächlich; das eine transzendent, das andere mundan.

## 2.8 Achtsamkeit für Sinn und Zweck

*Unglücklicherweise gibt es im Westen die Neigung,  
sich viel mehr mit den Verwicklungen des eigenen Innenlebens zu beschäftigen  
als mit den viel einfacheren Fragen, wie man ein ethisches Leben führt.*

Wer sich nicht fortwährend der eigenen Absichten und seines Lebensziels bewusst bleibt – was für Buddhisten letztlich Erleuchtung ist –, wird *asamprajanya* (Sanskrit; Pali: *asampajanna*) erliegen, das man als eine Art Nabelschau ohne klaren Sinn und Zweck beschreiben könnte. Wir mögen uns in gewissem Grad bewusst sein, was im eigenen Geist abläuft, und wir mögen sogar über ein gewisses Maß an gläubigem Vertrauen verfügen, dass wir höhere Seinszustände erreichen können, doch wenn wir nicht vollauf achtsam sind – das heißt, wenn wir unsere Geistesverfassungen sowie unsere Körper- und Sprechhandlungen nicht

## 2.9 Warum wir Dinge verheimlichen

hüten –, werden wir durch den Prozess von Karma und Wiedergeburt „von der jetzigen Seinsebene“ auf eine niedrigere Existenzebene „herabfallen“.

Wenn wir unsere Handlungen mit Körper, Rede und Geist nicht mit unterscheidendem Gewahrsein und gläubigem Vertrauen in Einklang bringen – das heißt, wenn unser Übungsansatz rein psychologisch ist –, werden wir scheitern. Wenn wir im Hinblick auf Ethik achtlos oder leichtfertig sind, kann uns kein noch so großes Maß an unterscheidendem Gewahrsein retten. Es ist nämlich möglich, seine Geistesverfassungen zu untersuchen und zu analysieren, ohne wirklich auf sie zu achten oder über sie zu wachen, und dasselbe gilt für sprachliche und körperliche Handlungen. Diejenigen, die auf eine solch ungesunde, sogar neurotische Weise um die eigenen Geistesverfassungen kreisen, und zwar in einem Ausmaß, dass sie darüber die ethischen Auswirkungen dieser Geistesverfassungen auf die eigenen Handlungen mit Körper, Rede und Geist vergessen, werden unausweichlich eine allgemeine Verschlechterung ihrer Seinsstufe erfahren.

Das ist deshalb so, weil die Ebene unseres Seins durch unser willentliches Handeln bestimmt wird, das entweder förderlich oder schädlich ist, und nicht dadurch, ob wir uns mit unserem Tun gut fühlen. Unglücklicherweise gibt es im Westen die Neigung, sich viel mehr mit den Verwicklungen des eigenen Innenlebens zu beschäftigen als mit den viel einfacheren Fragen, wie man ein ethisches Leben führt. Vielleicht befürchtet man, den freien Fluss seiner Energien zu stören, wenn man ein bestimmtes schädliches Tun aufgibt. Das kann durchaus so sein, doch wird man dann wahrscheinlich fähig sein, jene Energie in eine förderlichere Handlung umzulenken.

Es ist wahr, dass buddhistische Ethik eine Gesinnungsethik ist, aber das bedeutet nicht, dass es einfach darum geht, wie wir uns fühlen; eher geht es um unsere Absichten hinsichtlich objektiver Situationen. Um förderlich handeln zu können, müssen wir unser Augenmerk auf die objektive Situation richten statt auf uns selbst oder darauf, wie wir uns bei unserem Tun fühlen. Auch wenn es verständlich sein mag, dass wir zumindest gelegentlich einen persönlichen Nutzen aus unserem Tun ziehen wollen, so werden wir paradoxerweise nur dann etwas davon haben, wenn wir nicht darauf aus sind, etwas davon zu haben.

## 2.9 Warum wir Dinge verheimlichen

*Was viele von uns davon abhält, Fehler einzugestehen und ganz allgemein offener zu sein, ist das Gefühl, andere würden uns nicht mehr akzeptieren, wenn sie wüssten, wie wir sind.*

Oft verbergen wir etwas nicht nur vor anderen, sondern auch vor uns selbst. Wir wollen nicht zugeben, dass wir etwas falsch gemacht haben. Wir finden es demütigend zu spüren, dass wir unserem Selbstbild nicht gerecht geworden sind. Jemand sagte einmal, das Erste, dessen man gewahr werde, wenn man beginnt, seine Autobiographie zu schreiben, sei das,



was man auslassen wird. Fast unvermeidlich wird man nicht die ganze Geschichte erzählen. „Oh nein. Das werde ich nicht schreiben. Alles andere, aber nicht das!“ Sich dabei wohl zu fühlen, dass andere uns mit allen Ecken und Kanten sehen wie wir sind, ist sehr schwierig. Gewöhnlich gibt es in unserem Charakter, unserem Leben oder unserer Vergangenheit eine Nische und einen Schlupfwinkel, von dem niemand etwas wissen soll. Auch wir selbst denken nicht oft darüber nach; wir verbergen es sogar vor uns. Nietzsche schrieb: „Das habe ich getan“, sagt mein Gedächtnis. „Das kann ich nicht getan haben“, sagt mein Stolz und bleibt unerbittlich. Endlich - gibt das Gedächtnis nach.“ Idealerweise sollte es natürlich möglich sein, auf eine Weise zu leben, in der wir allen gegenüber offen sein können – unser Leben sollte im Idealfall ein offenes Buch sein. Die meisten Menschen haben aber wenigstens einige Seiten, um nicht zu sagen ganze Kapitel, in die sie andere lieber nicht hineinschauen lassen.

Es ist anstrengend, nur einen Teil von sich selbst in offene Beziehungen mit anderen zu bringen, einen anderen aber zurück zu halten, den sie nie sehen dürfen. Wenn wir ihnen niemals als vollständige, ganze Person begegnen, dann können sie uns auch nicht kennen oder wenigstens nicht ganz kennen. Das bedeutet nicht, dass wir es allen erzählen müssten, wenn Sie ein Verbrechen begangen haben – das könnte töricht sein –, es sollte aber wenigstens einige Menschen geben, mit denen wir vollkommen offen sein können. Wenn wir ein gemeinsames spirituelles Ideal mit ihnen teilen, werden diese Menschen für uns die spirituelle Gemeinschaft im vollen Sinn sein. Wenn man keine Freunde hat, denen man ganz vertrauen kann, befindet man sich in einer ziemlich schwierigen Lage.

Was viele von uns davon abhält, Fehler einzugestehen und ganz allgemein offener zu sein, ist das Gefühl, andere würden uns nicht mehr akzeptieren, wenn sie wüssten, wie wir sind. „Wenn die Leute wüssten, wie ich wirklich bin, würden sie nichts mehr mit mir zu tun haben wollen.“ Im Rahmen der spirituellen Gemeinschaft jedoch werden wir weiterhin angenommen, selbst wenn die Menschen das, was wir getan haben, vielleicht stark missbilligen. Wir mögen es schwierig finden, diese Unterscheidung zu ziehen – und auch für unsere Freunde kann das in der Praxis schwierig sein –, doch im Prinzip werden sie versuchen, weiterhin dieselbe Metta für uns zu bewahren, selbst wenn sie vielleicht sehr bekümmert über das sind, was wir getan haben. Um offen sein zu können, müssen wir dieses Vertrauen in das aufrichtige, grundlegende Wohlwollen anderer Menschen für uns haben, das unter allen Umständen unverändert Bestand haben wird. Auch wenn diese Menschen uns tadeln, tun sie es aus diesem grundlegenden Wohlwollen heraus.

Vertrauen – die Gewissheit, dass die Menschen uns aus einer Haltung von Liebe statt Macht begegnen werden – kann natürlich auch in der spirituellen Gemeinschaft nicht erzwungen werden. Ein echtes Eingeständnis von Fehlern darf nicht so mechanisch wie das sein, was in weiten Teilen der buddhistischen Welt als „Eingeständnis“ gilt. Man muss sich in einer engen, vertrauensvollen Verbindung mit den Menschen befinden, denen gegenüber man etwas eingesteht. Und man kann anderen Menschen nur vertrauen, wenn man das Ge-

## 2.10 Buddhistisches Eingeständnis von Fehlern

fühl hat, dass sie einen nicht verletzen und die eigene Offenheit nicht ausnutzen werden. In gewisser Hinsicht müssen wir das Gefühl haben, dass ihre Haltung uns gegenüber im Grunde dieselbe wie die des Buddha ist. Was wir auch getan haben mögen, sie werden uns vergeben. Ihre Grundhaltung uns gegenüber wird sich nicht ändern. Auch nachdem wir unsere Versäumnisse eingestanden haben und sie nun das Schlimmste von uns wissen, werden sie noch dieselbe Metta für uns empfinden.

### **2.10 Buddhistisches Eingeständnis von Fehlern**

*Im Idealfall sollten wir unseren Freunden gegenüber immer offen sein  
und alles, was die Kommunikation behindert, sollte sofort geklärt werden.  
Das heißt, Eingeständnisse sollten eine tägliche Übung sein.*

Vielleicht bemerken Sie irgendwann, dass es in Ihrem Leben etwas gibt, das mit Ihrer spirituellen Richtung unvereinbar ist, das Sie aber nicht aufgeben wollen. Dieses Etwas kann zu einem wunden und empfindlichen Punkt werden, den Sie mit niemandem besprechen wollen, besonders nicht mit spirituellen Freunden. Sie fühlen sich schuldig, wissen, dass das, was Sie tun, schädlich ist, aber Sie sind entschlossen, an dieser geliebten Schwäche festzuhalten. Man macht also keinen reinen Tisch und gesteht sie ein, denn dann müsste man der Tatsache offen ins Auge sehen, dass man etwas Schädliches tut – und die eigenen Freunde würden einen auch dazu drängen es aufzugeben, um den Weg für positivere Verfassungen zu ebnen.

Indem wir unseren Fehler vor anderen verheimlichen, verbergen wir ihn gewissermaßen auch vor uns selbst, weil wir uns nicht wirklich anschauen, was damit einhergeht, nämlich, dass wir dadurch die Verwirklichung von Positivem verhindern. Wir hoffen quasi, uns schon irgendwie durchmogeln zu können. Vielleicht fangen wir sogar an, unser schädliches Verhalten zu rechtfertigen und alle möglichen Vernunftgründe dafür zu finden. Weil wir Klarheit vermeiden, wird unser Geist immer dumpfer. Unsere Freunde bemerken vielleicht, dass etwas nicht stimmt, dass wir aus irgendeinem Grund keine Fortschritte machen, und sie mögen auch versuchen uns dazu zu bewegen, unsere Schwierigkeiten offen zu legen. Aber wir geben stur vor, dass da nichts sei.

Solange es diesen wie ein Heiligtum geschützten Sperrbezirk in unserem Leben gibt, zu dem unsere Freunde keinen Zugang haben, schotten wir uns de facto von ihnen ab. Die Verbindung zu ihnen wird immer schwächer – nicht wegen unseres schädlichen Verhaltens (wenn das der Fall wäre, hätten wir die meiste Zeit keine Verbindung untereinander), sondern weil wir darauf bestehen, den Menschen, die eigentlich unsere Freunde sind, etwas nicht preiszugeben, das offensichtlich ein drängendes Problem ist. Je länger wir es vermeiden, unseren Freunden reinen Wein einzuschenken, desto schwerer wird es und desto

stärker wird die Bindung an unsere geliebte Schwäche. Wenn sich Scheinheiligkeit und Heimlichtuerei erst einmal festgesetzt haben, ist dieser Untugend schwerer beizukommen als den anderen.

Es besteht die Gefahr, dass man zu guter Letzt den Kontakt mit seinen spirituellen Freunden ganz abbricht, zugunsten von Leuten, die weniger fordernd sind. Wenn wir an diesen Punkt kommen, ist es außerordentlich wichtig uns zu vergegenwärtigen, dass unsere spirituellen Freunde auf unserer Seite stehen und nicht gegen uns sind. Wenn sie wirklich unsere Freunde sind, tun sie ihr Bestes, um selbst dann mit uns in Verbindung zu bleiben, wenn wir vielleicht auf Grund unserer Heimlichtuerei und unserer Schuldgefühle ziemlich defensiv werden und uns zurückziehen.

Das grundsätzliche Gegenmittel zu Scheinheiligkeit und Heimlichtuerei ist das Eingestehen von Verfehlungen. Im Idealfall sollten wir unseren Freunden gegenüber immer offen sein und alles, was die Kommunikation behindert, sollte sofort geklärt werden. Das heißt, Eingeständnisse sollten eine tägliche Übung sein. Aber was ist ein Eingeständnis? Es ist kein bloßes Zugeben oder Anerkennen dessen, was wir getan haben. Landläufig hält man das Zugeben oder das Eingestehen eines Fehlers für mehr oder weniger austauschbare Begriffe; das trifft allerdings nur dann zu, wenn man ihnen nur eine psychologische Bedeutung beilegt. Doch bei Eingeständnissen in einem spirituellen Rahmen geht es nicht nur um die Psyche, sondern in erster Linie um Ethik. Wenn wir ein spirituell schädliches Verhalten eingestehen, gibt es offensichtlich auch ein psychologisches Element, da wir uns auf eine Geisteshaltung beziehen, auf etwas, das zu unserer Psyche gehört. Aber das ist nicht alles. In der Psychologie des Abhidharma geht es nicht nur um Psychologie. Zwar schließt der Abhidharma die Entwicklung zum gesunden Menschen ein, doch geht es ihm auch um eine Entwicklung, die über diese Ebene hinausgeht.

Wenn wir eine schädliche Handlung eingestehen, gestehen wir ein, dass es uns nicht gelungen ist, unseren Idealen gerecht zu werden. Wir berufen uns auf eine Norm, eine Reihe von ethischen und spirituellen Idealen, die wir für uns angenommen haben und die wir mit den anderen Mitgliedern der spirituellen Gemeinschaft teilen. Diese Ideale wurden uns nicht auferlegt. Hinter ihnen steht nicht die versteckte Drohung, dass wir in große Schwierigkeiten geraten, wenn wir nicht versuchen, unser Leben an ihnen auszurichten. Eben das macht sie zu wahrhaft ethischen und spirituellen Idealen. Und deshalb schadet unsere Weigerung, ethische Verfehlungen einzugestehen, auch unserer persönlichen Integrität so sehr.

Ein pauschales Eingeständnis – „leider benehme ich mich manchmal ziemlich schlecht“ – reicht nicht aus. Damit ein Eingeständnis wirksam ist, sollte es sehr konkret sein und an jemanden gerichtet, der die Ernsthaftigkeit dessen erfasst, was wir eingestehen. Gerade wenn wir uns fragen, ob etwas Bestimmtes eingestehen sollten oder nicht, ist es besonders wichtig, das zu tun, denn dieses Schwanken ist höchst wahrscheinlich ein erster Hinweis auf Scheinheiligkeit und Heimlichtuerei. Wie der Ausdruck sagt, ist dieses Geistesereignis ein windiger Bursche, den man aufmerksam im Auge haben muss.

Im Idealfall sollte sich unser Eingeständnis an die Person richten, die wir gekränkt haben. Doch wenn sie unsere Ideale nicht teilt, können wir nicht mehr tun, als ihr gegenüber unseren Fehler zuzugeben. Um ein Eingeständnis im spirituellen Sinn abzulegen, müssen wir mit jemandem sprechen, der die buddhistische Unterscheidung zwischen schädlich und förderlich versteht. In einem solchen Fall ist es wichtiger, das Eingeständnis abzulegen, als den Fehler der betreffenden Person gegenüber zuzugeben.

In der buddhistischen Überlieferung waren Eingeständnisse seit frühesten Zeiten ein selbstverständlicher Bestandteil des Lehrer-Schüler-Verhältnisses. In der Theravada-Tradition ist es in einem ordentlichen Kloster üblich, dass die Schüler morgens und abends zu ihren Lehrern gehen, um alle schädlichen Handlungen einzugestehen, die sie während der vergangenen zwölf Stunden begangen haben – so weit sie sich dessen bewusst sind – und um Vergebung für diejenigen zu bitten, derer sie sich nicht bewusst sind. Man sagt: „Was immer ich an schädlichen Handlungen mit Körper, Rede und Geist begangen habe, bitte vergib mir.“ Und der Lehrer oder die Lehrerin sagt: „*Kbamami, kbamami*, ich vergebe, ich vergebe.“

Diese Praxis unterscheidet sich insofern von der katholischen Beichte und Absolution, als der Lehrer oder die Lehrerin nicht im Namen Gottes vergibt; und genau genommen vergeben sie überhaupt nur die gegen sie selbst gerichteten Vergehen. Es ist also ein rein persönlicher Austausch. Man bittet die lehrende Person um Vergebung der gegen sie gerichteten Vergehen. Wenn man etwa gegen die Ordensregeln verstoßen hat, wird sich der Orden als Ganzer damit befassen. Gleichwohl können die Lehrenden im Hinblick auf Vergehen, die sie nicht persönlich betreffen, zwar nicht vergeben, aber das Eingeständnis zumindest anhören und einen Rat geben, was man tun kann oder welche Übungsformen man aufnehmen kann, um eine Wiederholung dieser speziellen Verfehlung zu vermeiden.

Wenn man sich – wie bei westlichen Buddhisten üblich – nicht in einer solch traditionellen Lehrer-Schüler-Situation befindet, aber einer spirituellen Gemeinschaft angehört, können Eingeständnisse trotzdem ein wichtiger Teil des spirituellen Lebens sein. Spirituelle Freunde (*kalyāṇa-mitras*) können einander sehr unterstützen, indem sie sich gegenseitig ihre Verfehlungen eingestehen und gemeinsam erforschen, wie sie in Zukunft förderlicher handeln können.

Es gibt eine tibetische Übungsform, die auf die Sarvastivada-Schule zurückgeht und bei der man seine Vergehen vor den fünfunddreißig Eingeständnis-Buddhas bekennt, die jeweils für eine bestimmte Gruppe von Klosterregeln zuständig sind. Man gesteht die Verfehlung also gegenüber dem Buddha ein, der für die Gruppe von Regeln zuständig ist, zu der auch jene gehört, gegen die man verstoßen hat. Allerdings darf man diese Vorstellung von Eingeständnissen gegenüber Buddhas nicht missverstehen. Wenn buddhistische Texte davon sprechen, dass man Buddhas und Bodhisattvas um Vergebung bittet, heißt das nicht, dass sie womöglich nicht vergeben, wenn man sie nicht besänftigt.

## 2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“

Doch was ist Vergebung? Es bedeutet, jemandem insoweit die Folgen seiner Handlungen zu ersparen, als es die eigene Reaktion darauf betrifft. Man bestätigt, dass die Sache damit abgeschlossen und reiner Tisch gemacht ist. Die Beteiligten sind nicht in einen Teufelskreis von Aktion und Reaktion, von Angriff und Gegenschlag eingetreten. Aus Sicht der Buddhas ist die Übertretung eines Vorsatzes kein Angriff auf sie. Im Grunde schaden wir uns damit selbst, denn wir werden in der Zukunft den *vipaka*, die Frucht oder Folge unserer Handlungen ernten. So gesehen müssen wir uns selbst vergeben. Wie bereits besprochen, sollten wir uns natürlich vor zu großer Selbstbezogenheit hüten; denn auch wenn unser Handeln uns selbst geschadet hat, wird es in den meisten Fällen auch anderen Schaden zugefügt haben. Und in ihrem Namen können wir uns nicht vergeben. Ebenso wenig können wir unsere Verfehlungen uns selbst gegenüber wirksam eingestehen, obgleich das ein Anfang sein kann.

### 2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“

*Es ist, als sei in der Welt eine Kraft am Werk, die uns geradezu nötigt, gegen unser besseres Wissen und unsere eigenen Wünsche schädliche Dinge zu tun.*

*Alles schwere Übel, das ich begangen habe  
In der Bedrängnis der Existenz  
In der Bedrängnis von Torheit und Verwirrung –  
Im Angesicht der Buddhas  
Gestebe ich das alles ein.  
Und ich gestebe das Übel,  
Das ich angebäuft habe  
In der Bedrängnis des Strebens nach Geburt  
Oder den vielfältigen Bedrängnissen  
Des körperlichen Handelns,  
In der Bedrängnis durch die Welt,  
In der Bedrängnis des trunkenen Sinns,  
In der Bedrängnis durch die Unreinheiten,  
Verursacht durch die törichten und dummen Gedanken,  
In der Bedrängnis durch den Anschluss an falsche Freunde,  
In der Bedrängnis der Furcht,  
In der Bedrängnis der Begierde,  
In der Bedrängnis des Hasses,  
Und in der Bedrängnis durch Torheit und Verblendung,  
In der Bedrängnis des Augenblicks,*

## 2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“

*In der Bedrängnis der Zeit,  
In der Bedrängnis, Verdienste anzubäufen –  
Vor den Buddhas stehend,  
In ihrer Gegenwart  
Gestehe ich all dieses Böse ein.<sup>5</sup>*

Das hier als „Bedrängnis“ übersetzte Wort lautet auf Sanskrit *samkata* (Pali: *sankbata*). Das Wörterbuch gibt dafür folgende Definition: „zusammen gebracht, zusammen gezogen, eingeschlossen, eng, schmal, eingepfercht, dicht, undurchdringlich, undurchlässig, überfüllt mit, voll von; eine Enge, Schwierigkeit, kritische Lage, Gefahr von“. Das gibt uns eine recht gute Vorstellung von dem, was *samkata* bedeutet, und macht klar, dass dieser Begriff „Bedrängnis“ zwar nicht schlecht, aber doch keineswegs eine angemessene Übersetzung ist.

Die *samkatas* sind jene Faktoren, von denen wir umgeben sind, die auf uns eindringen, uns niederdrücken, einquetschen und begrenzen. Das legt nahe, dass es alle möglichen schädlichen Handlungen gibt, die man sozusagen unter Druck begeht. Unsere schädlichen Handlungen sind nicht die eines freien, ungehinderten Willens, und wenn die Umstände nur ein wenig günstiger gewesen wären, dann hätten wir sie gar nicht getan. Es gibt viele Faktoren im Dasein, die uns niederdrücken. Sie machen es wahrscheinlicher, dass wir etwas Schädliches und schwieriger, dass wir etwas Förderliches tun werden. Oft befinden wir uns in widrigen Umständen. Unsere Umgebung drängt uns geradezu, etwas zu tun, das schädlich ist. Letztlich ist das zwar keine Entschuldigung, denn es geschieht aufgrund unserer eigenen Schwäche, dass wir die Bedrängnis als Bedrängnis empfinden. Doch Menschen sind nicht vorsätzlich böse. Eher sind sie schwach und geben dem Druck nach.

Die Liste der Bedrängnisse ist lang: Existenz, Torheit und Verwirrung, Geburt, körperliches Handeln, die Welt, der trunkene Sinn, Unreinheiten aufgrund törichter, dummer Gedanken, Anschluss an falsche Freunde, Furcht, Begierde, Hass, Torheit und Verblendung, Launen des Augenblicks, Zeit und Verdienste ansammeln. Das Sutra gesteht das Böse ein, dass unter der Bedrängnis durch alle diese Dinge begangen wurde. Offensichtlich sind dies nicht Faktoren, denen wir gelegentlich ausgesetzt sind und dann widerstehen müssen; es sind Dinge, die uns praktisch die ganze Zeitständig umgeben und nahezu zerschmettern. Sie sind also nicht einfach da und kümmern uns nicht weiter, sondern sie sind überall um uns herum, säumen uns ein, brechen über uns herein, lasten auf uns und beschränken unsere Bewegung. Sie sind eine chronische Gefahr, und wenn wir diese Tatsache nicht beachten, dann deshalb, weil wir so sehr mit ihnen übereinstimmen, dass es in uns gar nichts gibt, das sich bedrängt fühlt.

---

5

Aus dem *Goldglanz-Sutra*. Vergleiche Johannes Nobel (Hrsg. und Üb.), *Suvarnaprabhasottamasutra. Das Goldglanz-Sutra. Ein Sanskrittext des Mahayana-Buddhismus*. Verlag E. J. Brill 1944.

Die Liste beginnt mit der „Bedrängnis der Existenz“. Damit legt sich sie nahe, dass bedingtes Dasein selbst – die Tatsache, ein Mensch zu sein – Druck auf uns ausübt, schädliche Taten auszuführen. Wahrscheinlich müssen Sie nur einen kleinen Spaziergang machen und können dabei alle möglichen Dinge sehen, die Sie fast unvermeidlich zu schädlichen Gedanken und sogar schädlichen Handlungen anregen. Um konkreter zu werden: Man kann sagen, Leben in der Stadt ist eine Bedrängnis. In der Stadt müssen wir so viel Kraft darauf verwenden, die Welt auf Abstand zu halten – sie davon abzuhalten, die relative Achtsamkeit und Positivität, die wir schon gewonnen haben, wieder zu schmälern –, so dass uns kaum noch Energie bleibt, um weitere Fortschritte zu machen. Gleichwohl müssen wir zugeben, dass dies nur deshalb geschieht, weil wir uns zu diesen Bedrängnissen der Welt hingezogen fühlen.

Die Art und Weise, wie „Torheit und Verwirrung“ zur Bedrängnis werden können, ist einigermaßen offenkundig. Fast immer rasen Gedanken unabsichtlich durch unseren Geist. Wir nehmen uns nicht vor, einen schädlichen Gedanken zu denken; er kommt uns einfach in den Sinn. Wir haben ihn nicht gebeten zu kommen, wir wollten ihn nicht da haben, er kam einfach. So erleben wir es. Wir sprechen zwar von „unserem“ Gedanken, doch manchmal scheint es, als komme er von außen und dringe in uns ein. Wenn wir dasitzen und meditieren, wenn wir versuchen, den Geist zu sammeln und ihn klar und rein zu halten, rauschen alle diese schädlichen Gedanken einer nach dem anderen heran und machen unsere Bemühung zunichte. So fühlt es sich wenigstens an. Und doch können wir der Tatsache nicht entgehen, dass diese Gedanken unsere eigenen sind; sie gehören uns.

Weiter gibt es „die Bedrängnis der Geburt“. Manchen Psychologen zufolge ist die Geburt selbst eine traumatische Erfahrung. Eben noch waren wir im Mutterschoß: warm, verhältnismäßig ruhig, ziemlich bequem. Dann werden wir plötzlich gewaltsam durch eine enge Öffnung gequetscht und kommen am anderen Ende in ein grauenvolles, helles Licht, wo jemand uns packt, schlägt und in Wasser taucht. Das muss einfach eine sehr traumatische Erfahrung sein. Wir werden geschlagen, bis wir atmen, mit einem groben Tuch abgerubbelt, dann angezogen und eingebunden. Und dann haben wir Hunger. Man kann dies mit Fug und Recht als die Bedrängnis der Geburt beschreiben.

In welcher Hinsicht ist aber körperliches Handeln eine Bedrängnis – oder sogar mehrere? Nun, denken Sie einmal darüber nach. Morgens wachen Sie auf, müssen aufstehen, sich selbst ankleiden, zur Toilette gehen, Ihre Zähne putzen und dann müssen Sie essen. Das alles sind körperliche Handlungen, die man tun muss, um im Gang bleiben zu können. Manchmal gibt es davon so viele, dass Sie vergessen könnten, wofür Sie eigentlich leben. Wenn Sie älter werden, wird die körperliche Existenz immer mehr zur Last. Zu guter Letzt können Sie kaum noch gehen und nicht einmal ohne Hilfe vom Stuhl aufstehen. Ohne eine helfende Hand können Sie nicht mehr in einen Bus einsteigen. Vielleicht können Sie sich auch nicht mehr selbst ankleiden oder zur Toilette gehen. Dann schlägt diese Bedrängnis wirklich zu – obwohl man auch als junger Mensch gelegentlich einen Vorgeschmack davon

## 2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“

bekommt, zum Beispiel, wenn man erkrankt. Dann vermag man vielleicht an nichts anderes zu denken als seine körperliche Verfassung mit den Schmerzen und Leiden, sowie an Medizin und Heilung.

Wenn wir nun zur „Bedrängnis der Welt“ kommen, können wir sie etwas enger als die Bedrängnis der Existenz verstehen, als das Ganze des sozialen Lebens. Wie es darum auch im Einzelnen bestellt sein mag, es durchdringt alles andere. Nehmen Sie nur einmal den „Anschluss an falsche Freunde“. Es ist nicht so, dass man gelegentlich einem falschen Freund begegnet, jemandem, der versuchen wird, uns zu schädlichen Taten zu verleiten; vielmehr sind wir von ihnen umgeben. Steigen Sie in einen Bus ein, und da sind sie alle. Oder gehen Sie ins Fußballstadion, und da sind sie alle. Wir sind von Menschen umgeben, die dahingehend „schlechte Freunde“ sind, dass ihr Einfluss auf uns nicht positiv und förderlich ist.

Dann gibt es die „Bedrängnis des Augenblicks“, in dem man handeln oder eine Entscheidung treffen muss, obwohl man gerade nicht aufgepasst hat. Weiter die „Bedrängnis der Zeit“ – wir könnten auch „Zeitdruck“ sagen, der uns anscheinend so oft davon abhält, förderlich zu handeln. Unter den Bedingungen des modernen Lebens haben wir gewiss oft das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben, etwas richtig zu tun oder darüber nachzudenken, was eine förderliche Handlungsweise sein würde. Wir handeln hastig und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass wir schädlich handeln.

Sogar Verdienst ansammeln ist dem Sutra zufolge eine Bedrängnis – so seltsam das klingen mag. Hier weist das Sutra auf die Gefahr hin, zu sehr an unseren Verdiensten anzuhängen. Wenn wir das spirituelle Leben zu sehr dahingehend verstehen, dass es darum geht, Verdienste anzusammeln, dann wird das hinsichtlich echter spiritueller Übung zu einer massiven Bedrängnis. Der Text spricht das nicht deutlich aus, doch verstehe ich es so, dass hier Verdienste einer niederen Stufe gemeint sind: jenes Handeln, das einem der Überlieferung zufolge nach dem Tod einen Platz in einer himmlischen Welt garantiert. Ich sehe nicht, wie Verdienste, die man dem Erwachen widmet, zur Bedrängnis werden könnten. Schließlich tritt Bedrängnis nur auf, wenn man versucht, etwas Heilsames zu tun und von äußeren Faktoren daran gehindert wird. Das Leben selbst kann zum Hindernis werden, Zeit kann zum Hindernis werden, doch Verdienste, die man der Erleuchtung widmet, sicherlich nicht.

Diese Liste lenkt die Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass es alle möglichen unheilvollen Faktoren in unserem Dasein gibt, die ständig auf uns einandrängen und denen wir nur sehr schwer entgehen können, weil wir sie allzeit fortwährend erfahren. Sie lassen niemals nach. Es ist als sei in der Welt eine Kraft am Werk, die uns geradezu nötigt, gegen unser besseres Wissen und unsere eigenen Wünsche schädliche Dinge zu tun. Wenn wir von diesen Dingen umgeben sind, werden sie früher oder später eine entschiedene Wirkung haben. Es ist aber nicht so, dass sie auf eine irgendwie mysteriöse, indirekte Weise schädliches Tun veranlassen. Wenn wir uns ständig mit schlechten Freunden umgeben, werden sie uns



## 2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“

früher oder später beeinflussen. Die Liste gibt natürlich nur eine Auswahl; alle schädlichen oder unheilsamen Faktoren sind von dieser Art.

Damit wird nicht behauptet, man sei als Individuum nun von der Verantwortung für sein Verhalten freigesprochen. Indem wir das Böse, das wir getan haben, eingestehen, übernehmen wir dafür Verantwortung. Es ist zwar verständlich, dass es uns misslingt, den Bedrängnissen zu widerstehen, es ist aber unsere eigene Verantwortung, ihnen standzuhalten. Warum sollten wir etwas, das nicht unser Versäumnis ist, eingestehen? Das würde keinen Sinn machen. Die Tatsache, dass wir etwas eingestehen, bedeutet, dass wir die Verantwortung akzeptieren, selbst dann, wenn wir starken Versuchungen ausgesetzt waren. Man kann eine eher technische Unterscheidung ziehen und sagen, diese Bedrängnisse seien der Anlass für schädliche Taten, aber nicht ihre Ursache. Wir selbst sind ihre Ursache, und daher haben wir auch die Verantwortung. Vielleicht ist die Versuchung sehr stark, doch wir haben das Vermögen, ihr zu widerstehen.

## 3 Das Wesen spiritueller Bemühung

### 3.1 Auf ein Ziel hin leben

*Die Frage ist immer dieselbe:*

*Wie wird sich das auf meine Entwicklung als Mensch auswirken?*

In welcher Situation wir uns auch befinden mögen, welche Erfahrung wir gerade machen oder welche Gelegenheit sich gerade bietet, immer wieder müssen wir uns fragen: „Welche Bedeutung hat dies – direkt oder indirekt – für den höheren Zweck, den ich mir vorgenommen habe?“ Wir müssen diese Frage ebenso hinsichtlich unserer Arbeit, unserer Beziehungen mit anderen Menschen, unserer gesellschaftlichen, kulturellen und sportlichen Aktivitäten stellen wie hinsichtlich unserer Interessen, also der Bücher, die wir lesen, der Musik, die wir hören, der Filme, die wir ansehen. Die Frage ist immer dieselbe: Wie wird sich das auf meine Entwicklung als Mensch auswirken?

Wenn Sie Religiosität oder Spiritualität auf bloß konventionelle Weise zu Ihrem Hauptanliegen machen, wird das nicht zwangsläufig eine positive Wirkung auf Ihre Entwicklung haben. Lassen Sie die Entfaltung von Gewahrsein aber vorrangige Motivation in allem sein, was Sie tun, dann werden Sie gewiss vorankommen. Tun Sie es nicht – nun, dann kommen Sie auch nicht voran.

### 3.2 Der Spiralpfad

*So gut es ist, die Vorstellung von Erleuchtung vor Augen zu haben,  
darf man dabei doch nicht die Bodenhaftung verlieren.*

Der buddhistischen Überlieferung zufolge verläuft unsere weltliche Erfahrung ganz natürlich in Aktion und Reaktion zwischen entgegengesetzten Polen: Lust und Schmerz, Liebe und Hass, und so weiter. Wenn man das spirituelle Leben aufnimmt – und damit gewissermaßen zum Bodhisattva-Novizen wird –, steht man weiterhin in diesem Prozess des Wechselspiels von Faktoren, nun aber in der Weise, dass ein Faktor den anderen steigert, statt ihm entgegen zu wirken. Das wird manchmal als eine Serie von positiven *nidanas* oder „Kettengliedern“ beschrieben: Abhängig vom Gewahrsein des inhärent unbefriedigenden Wesens der Existenz entstehen gläubiges Vertrauen und in weiterer Folge Freude, Verzückung, Beruhigung, Glückseligkeit, meditative Sammlung und *Wissen-und-Sehen-wie-es-wirklich-ist*. Diese Folge schreitet fort oder strebt wie eine Spirale aufwärts, sie ist aber umkehrbar. Man kann wieder auf den Punkt zurückfallen, an dem man angefangen hat; es ist so ähnlich wie beim Leiterspiel.

Entscheidend im spirituellen Leben ist darum jener Punkt, an dem man von diesem zwar förderlichen, aber umkehrbaren Pfad auf eine Stufe übergeht, von der man nicht mehr zurückfallen kann. Dies ist der „Punkt“ des Einsichtsgewinns, den man auch „Stromeintritt“ nennt. In den Begriffen der eben gegebenen Serie ist es der Punkt, an dem man die Dinge weiß und sieht, wie sie wirklich sind. Dies ist das eigentliche Ziel des spirituellen Lebens. Es ist nicht nötig, sich Vorstellungen von Erleuchtung oder Buddhaschaft zu machen; damit ist bloß der unvermeidliche Gipfel der irreversiblen Reihe heilsamer Geistesereignisse gemeint, die auf den Gewinn von Einsicht folgt. Wir können es auch so ausdrücken: Nachdem wir in den Strom eingetreten sind, liegt unsere Bestimmung unumkehrbar in Richtung Erleuchtung; wir haben nun hinreichend spirituelle Schubkraft für alle weiteren Abschnitte. Zwar mag unser Weg noch lang sein, doch wir sind nun vor jeglicher Gefahr geschützt, zu verlieren, was wir schon erlangt haben.

Deshalb sagt man über den „Sieg“ des Buddha, seinen Gewinn von Erleuchtung, er sei nicht umkehrbar. Es gibt keine äußere Macht, die einen Buddha wieder zu einem Nicht-Buddha machen könnte. Das gilt übrigens nicht nur für den Buddha, sondern auch für die Arhants, die Nicht-mehr- und die Einmal-Wiederkehrenden, die Stromeingetretenen – und natürlich auch für die irreversiblen Bodhisattvas.

Bis wir das Tor der Nicht-Umkehr durchschritten haben, ist unsere Lage noch unsicher. Deshalb ist es nötig, sich im spirituellen Leben stets zu bemühen und sicherzustellen, dass man in Umständen lebt und arbeitet, die spirituellen Anstrengungen förderlich sind. Solange wir jenen Punkt der Nicht-Umkehr noch nicht erreicht haben, brauchen wir eine bestmögliche Lebenssituation und eine hilfreiche Umgebung.

Das ist es auch, was der Buddha mit seinen letzten Worten – *appamadena sampadetha* – ansprach: „Strebt mit Achtsamkeit!“ Um den Punkt der Irreversibilität zu erreichen, müssen wir uns anhaltend bemühen und dabei auch anstreben, hinreichend achtsam und gewahr zu sein, um sicherzustellen, dass unsere Lebensbedingungen so förderlich sind, wie es nur möglich ist. Wir können uns noch so sehr bemühen, wenn wir es dabei versäumen, günstigere Bedingungen zu schaffen, verschwenden wir doch nur unsere Kräfte. Auf der anderen Seite mögen wir wohl in bestmöglichen Bedingungen leben, doch sie nützen nichts, wenn wir uns nicht bemühen. Beides ist nötig.

Viele Menschen lernen die Wirkung positiver Bedingungen kennen, wenn Sie erstmals an einer Meditationsklausur teilnehmen. Das Ausmaß, in dem man sich schon binnen weniger Tage ändern kann, ist wahrlich bemerkenswert. Einfach die Stadt zu verlassen und auf dem Land zu bleiben, ungestört vom Sog trivialer Ablenkungen, und nur ein wenig mehr Meditation und Dharmastudium als gewöhnlich in den Tagesablauf einzubauen, kann uns zu einem ganz anderen Menschen machen – viel glücklicher und positiver. Es genügt also nicht, die eigene Geistesverfassung durch Meditation zu verändern, sondern wir brauchen auch die Unterstützung einer entsprechenden Umgebung. Ohne sie ist es sehr schwierig, wenn nicht unmöglich, sich spirituell bis zum Punkt der Nicht-Umkehr zu entwickeln.

### 3.3 Die vier Anstrengungen

Diese grundlegende Vorstellung eines Punktes der Irreversibilität – eines Punktes, an dem die eigene Entschiedenheit zum spirituellen Pfad so stark ist, dass kein Umstand sie ins Wanken bringen kann – ist im Theravada wie im Mahayana in gewissem Maß verloren gegangen. Das ist bedauerlich. So gut es ist, die Vorstellung von Erleuchtung vor Augen zu haben, darf man doch nicht die Bodenhaftung verlieren. Diese wird durch die Stufe des Stromeintritts gewährleistet, sofern man den Begriff allgemein und nicht im Gegensatz zum Bodhisattva-Ideal versteht: Stromeintritt erinnert daran, dass wir es uns nicht leisten können, in der spirituellen Bemühung nachzulassen, solange wir den Punkt der Irreversibilität noch nicht erreicht haben.

### 3.3 Die vier Anstrengungen

*Wir müssen eine Art geistiger Inventur unserer förderlichen und schädlichen Geistesverfassungen, unserer „Tugenden“ und „Laster“ durchführen.*

Vollkommene Bemühung, das sechste Glied des Edlen Achtfältigen Pfades, umfasst eine Reihe von Übungen, die man die „Vier Anstrengungen“ oder „Vier Bemühungen“ nennt. Sie bestehen im *Verbindern*, *Beseitigen*, *Entwickeln* und *Erhalten*. Gegenstand der ersten beiden Bemühungen sind unheilsam-schädliche, der dritten und vierten heilsam-förderliche Geistesverfassungen. Die Anstrengung des Verhinderns bedeutet, sich zu bemühen, die Entstehung jener schädlichen Gedanken oder Geistesverfassungen zu unterbinden, die bislang noch nicht entstanden sind. Entsprechend bedeutet die Anstrengung des Beseitigens die Beseitigung der schädlichen Zustände, die es schon im Geist gibt. Entwickeln heißt, förderliche Zustände im Geist zu erzeugen, die es bisher noch nicht in ihm gibt, und Erhalten, jene förderlichen Zustände, die es schon gibt, zu bewahren. Somit ist vollkommene Bemühung in erster Linie eine psychische Bemühung. Sie ist unablässige Arbeit an sich selbst und am eigenen Geist mit den Mitteln dieser vier Anstrengungen.

Diese Aufteilung soll als Anregung und Mahnung dienen, denn man wird sehr leicht nachlässig. Vielleicht sind wir anfangs voller Begeisterung: Wir finden Buddhismus, Meditation und das spirituelle Leben großartig. Doch das nutzt sich schnell ab. Die Begeisterung verpufft, und nach einer Weile scheint es fast, als hätte es sie nie gegeben. Die Macht der Gewohnheit – all das, was uns bremst und zurückhält – ist überaus stark. Das gilt schon für so einfache Dinge wie das frühmorgendliche Aufstehen zur Meditation. Da hat man sich fest vorgenommen, eine halbe Stunde eher aufzustehen, und zwei oder dreimal ist es auch gelungen, doch dann, am vierten Morgen, wird die Versuchung, noch liegen zu bleiben, deutlich spürbar, und von nun an wird es zu einem ernstesten geistigen Kampf und Konflikt, ob wir aufstehen oder noch ein paar Minuten im warmen, molligen Bett bleiben. Fast immer

### 3.4 Was ist Faulheit?

sind wir die Verlierer, denn natürlich ist die Macht der Trägheit gewaltig. All zu rasch kann unsere Begeisterung abnehmen, schwinden und erlöschen.

Um sich überhaupt bemühen zu können, gibt es eine Art Vorbedingung: Wir können nicht einmal damit anfangen zu verhindern, zu beseitigen, zu entwickeln und zu erhalten, solange wir uns selbst nicht kennen, und das heißt, solange wir nicht wissen, welchen Bahnen unser Geist folgt oder mit welchen Inhalten er beschäftigt ist. Uns selbst zu kennen, verlangt aber große Ehrlichkeit – zumindest Ehrlichkeit uns selbst gegenüber. Vielleicht ist nicht zu erwarten, dass wir anderen Menschen gegenüber immer ganz aufrichtig sein werden, doch soweit es die Vier Anstrengungen betrifft, sollten wir wenigstens uns selbst gegenüber ehrlich sein.

Wenn wir die Vier Anstrengungen üben wollen, müssen wir versuchen, uns selbst so zu sehen, wie wir tatsächlich sind, um herauszufinden, was wir verhindern, beseitigen, entwickeln und erhalten müssen. Oft hegen wir ein privates Wunschbild von uns selbst. Wenn wir die Augen schließen und uns selbst wie in einem Spiegel sehen, denken wir vielleicht: „Wie schön! Wie edel!“ Unser Selbstbild ist die meiste Zeit über hochgradig geschönt. Es mag zwar nicht mit allen Tugenden ausgestattet und nicht ganz vollkommen sein, doch alles in allem blickt uns da ein warmherziges, liebenswertes, einfühlsames, intelligentes, freundliches, gutwilliges, aufrichtiges, fleißiges Menschenkind aus dem Spiegel an. Was wir hingegen entwickeln und fördern, ja worum wir geradezu beten sollten, ist – in den Worten eines Dichters – die Gnade, „uns selbst so zu sehen, wie andere uns sehen“. Uns so zu sehen, wie die Anderen uns sehen, ist allerdings nicht leicht. Wir müssen dazu eine Art geistiger Inventur unserer förderlichen und schädlichen Geistesverfassungen, unserer „Tugenden“ und „Laster“ durchführen. Es gibt dabei zwar keine moralischen Absolutheiten, doch wir müssen den eigenen Geist oder seine Verfassungen und Eigenschaften wenigstens sehr gründlich und aufrichtig kennen lernen, bevor wir auch nur daran denken können, die Vier Anstrengungen zu üben. Andernfalls wissen wir nicht, wie wir vorgehen können, und eine wirkliche Verbesserung oder Entwicklung wird unmöglich sein.

### 3.4 Was ist Faulheit?

*Wir müssen wir das Lohnende vom weniger Lohnenden unterscheiden.*

Normalerweise denken wir bei Faulheit an einen Mangel an Bemühung, doch das buddhistische Verständnis ist ganz anders – und lässt aufhorchen. Nach Gampopa gilt es als extremste Form von Faulheit, wenn man Tag und Nacht nichts anderes tut als Feinde zu besiegen und Geld zu verdienen.

Faul sein bedeutet also, mit etwas beschäftigt sein, das nicht zu förderlichen Geistesverfassungen beiträgt. Die eigene Geschäftigkeit hindert einen im Grunde daran, sich bewusst

### 3.5 Disziplin

zu werden, womit man sich sonst beschäftigen könnte. Tsongkhapa geht sogar noch weiter und sagt, Faulheit bedeute, es regelrecht zu genießen, sich nicht mit etwas Wertvollere zu beschäftigen. Mit der Tatsache, dass man sich mit niedrigeren Dingen beschäftigt, geht eine gewisse Selbstgefälligkeit und innere Befriedigung einher. Um unsere Faulheit zu überwinden, müssen wir das Lohnende vom weniger Lohnenden unterscheiden können. Dazu müssen wir intensiv über die positiven Auswirkungen nachdenken, die aus dem Erlangen von gesammelten Geistesverfassungen (Sanskrit: *dhyana*; Pali: *jhana*) entstehen, also darüber, was es bedeutet, *dhyana* zu erreichen und was es bedeutet, es nicht zu erreichen. Daraus erwächst Interesse (*chanda*), und das wird helfen, der Faulheit entgegenzuwirken.

Tsongkhas Bemerkungen über Faulheit sind besonders für jene wichtig, die der Versuchung erliegen, sich so tief in alle möglichen Diskussionen und Debatten über die buddhistischen Lehren zu verstricken, dass sie deren eigentlichen Sinn aus den Augen verlieren. So gewissenhaft man sich mit den Lehren beschäftigen mag, wenn man sie nicht in die Praxis umsetzt, ist diese Beschäftigung nichts weiter als eine Form von Faulheit. Das soll keineswegs besagen, dass Dharma-Studium und Dharma-Übung notwendigerweise zwei verschiedene Dinge seien. Studium kann genauso eine Übungsmethode sein wie Meditation. Dharma-Studium ist schließlich ein Aspekt der ersten von drei Weisheitsebenen (Zuhören, Reflektieren und Meditieren). Faulheit beginnt damit, dass man nach dem Studium einer Lehre nicht auch über sie reflektiert und meditiert.

### 3.5 Disziplin

*Einem System der Disziplin zu folgen, ist nicht zwangsläufig spirituell wertvoll.*

Besonders wenn man jung ist, kann es zweckmäßig sein, einen klaren Rahmen und bestimmte Leitlinien für das eigene Verhalten zu haben, und es ist sogar gut, ziemlich strikt in der Befolgung dieser Richtlinien zu sein. Ein alter brahmanischer Rechtsanwalt, den ich in Indien kannte, ein ziemlich rigider, orthodoxer alter Mann, sagte oft und gerne: „Ein diszipliniertes Leben macht stark“, und das ist wahr. Dieser alte Mann hatte seine Kraft aus der Befolgung der brahmanischen Regeln bezogen – Regeln, von denen ich manche leidenschaftlich ablehne, weil sie die strenge Beachtung des Kastensystems vorschreiben. Sie gaben ihm indes große Charakterstärke, denn er glaubte, er folge damit einer göttlich vorgegebenen Lebensweise.

Einem System der Disziplin zu folgen, ist indes nicht zwangsläufig spirituell wertvoll. Auch in der Armee, wo ein gewisses Ethos herrscht und man bestimmte Regeln beachten muss, entwickelt man eine Art von Stärke. Und sogar manche „Regeln“ des Buddhismus, jene Richtlinien, die man im traditionellen *Vinaya-Pitaka* findet, sind heutzutage nicht unbedingt hilfreich für uns. Das ihnen zugrunde liegende Prinzip gilt wahrscheinlich noch

### 3.6 Eine regelmäßige Routine

immer, doch es verlangt eine andere Anwendung, einen anderen Ausdruck. Es könnte eine nützliche Übung sein, systematisch alle Regeln des Vinaya darauf zu untersuchen, um welches Prinzip es jeweils geht, wie dies zu Lebzeiten des Buddha angewendet oder formuliert worden war, ob die Formulierung weiterhin anwendbar ist und, falls nicht, welche neue Formulierung hilfreich sein könnte.

Manche Buddhisten treten dafür ein, man solle die Regeln aus Vertrauen in den Buddha weiterhin befolgen. Eine solche Haltung ist nicht ohne weiteres abzulehnen, doch man darf wohl sagen, dass sie eigentlich kein Vertrauen ausdrückt, denn der Buddha hat seine Anhänger aufgefordert, für sich selbst zu denken. Der Wert, Regeln zu befolgen, ist zwar nicht zu unterschätzen, nur sollten wir sorgsam darüber nachdenken, welche Regeln wir befolgen und warum wir das tun. In dieser Hinsicht ist Rigidität fehl am Platz.

Es ist nichts Gutes daran, den Versuch zu machen, die Vinaya-Regeln mit der Behauptung zu verteidigen: „Wenn sie für den Buddha gut genug waren, dann sind sie auch gut genug für mich.“ Wir müssen die Überlieferung nicht gedankenlos akzeptieren. Auch hier geht es darum, einen mittleren Weg zu finden. Dabei müssen wir aber nicht alleine vorgehen und uns einseitig und individualistisch auf unser eigenes Urteil, unsere eigene Meinung verlassen. Wir sollten uns mit anderen beraten, die weiser und erfahrener als wir sind. Andererseits sollten wir uns aber auch nicht fraglos irgendeiner Autorität unterwerfen. Zwar ist es nicht leicht, diesem mittleren Pfad zu folgen, wir müssen es aber versuchen. Es muss darin ebenso einen Platz für Vertrauen und wie für gesunde Skepsis geben. Allzu leicht fällt man von einem Extrem ins andere, statt nach dem mittleren Weg zu forschen. Wenn wir allerdings eine Autorität fraglos akzeptieren wollen, warum befassen wir uns dann überhaupt mit Buddhismus? Dann können wir uns auch der katholischen Kirche anschließen, die uns kulturell doch viel näher steht. Warum sollte man sich die Mühe machen, in den Osten zu gehen und dort eine unfehlbare Autorität zu installieren? Andererseits: Warum will man sich mit Buddhismus befassen, wenn man doch durch und durch Skeptiker sein will? Dann wäre es besser, Humanist oder Agnostiker zu sein. Buddhismus ist ein mittlerer Weg zwischen den Extremen von Autoritätshörigkeit und individualistischem Beharren auf dem eigenen Denken.

### 3.6 **Eine regelmäßige Routine**

*Es ist eigenartig, dass Menschen oft so ungern regelmäßige Gewohnheiten annehmen, obwohl sie das Leben doch wirklich leichter machen.*

Im *Satipattbana Sutta* ermahnt der Buddha die Mönche, Wissensklarheit in alle Tätigkeiten des Alltagslebens hineinzubringen. Ob sie sich beugen oder strecken, ihre Roben oder die Bettelschale tragen, ob sie essen, trinken, kauen, schmecken, der natürlichen Notdurft

### 3.6 Eine regelmäßige Routine

gehörten, ob sie sprechen oder schweigen – das alles sollen sie mit Gewahrsein dessen ausführen, was sie tun und warum sie es tun, denn dieses Bestreben um Wissensklarheit soll alles durchdringen, was sie tun. Jede Tätigkeit, so gering oder bedeutungslos sie auch scheinen mag, kann mit einem Gespür für ihren Zweck getan werden. Man kann sogar achtsam einschlafen, mit einem Gefühl dafür, wann und warum die Ruhephase nötig ist. Wenn Sie morgens um 6.30 Uhr zur Meditation auf sein wollen, können sie mit Wissensklarheit sicherstellen, früh genug zu Bett zu gehen, um genügend lang zu schlafen und nicht zu verschlafen, wenn die Zeit zum Meditieren da ist.

Wenn Sie Ihr spirituelles Ziel ernsthaft und leidenschaftlich erreichen wollen, ist es unbedingt nötig, auf regelmäßige, disziplinierte Weise vorzugehen. Wie bei jedem anderen Vorhaben – ob Sport oder Geschäft – hängt der Erfolg nicht zuletzt von einem disziplinierten, entschiedenen Lebensstil ab. Es ist eigenartig, dass Menschen oft so ungern regelmäßige Gewohnheiten annehmen, obwohl sie das Leben doch wirklich leichter machen. Wenn Sie planlos leben und einfach tun, was Gefühle und Launen Ihnen nahe legen, kann es passieren, dass Sie nicht mehr die Zeit oder Neigung für jene Dinge haben werden, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen gut tun. Mit einer regelmäßigen Routine hingegen setzen Sie sich beispielsweise auch dann zum Meditieren hin, wenn Sie gerade keine Lust dazu haben, denn Sie sind sich des Nutzens bewusst. Sie können sich darauf verlassen, dass die typischen Ergebnisse bestimmter Handlungen tatsächlich eintreten werden – es ist nicht nötig, sie jedes Mal, wenn Sie daran denken, neu einzuschätzen.

Gleichermaßen wichtig ist es aber, in dieser Hinsicht nicht zu rigide zu werden. Der „Pfad“ besteht nicht aus einem Satz von Regeln, an die man sich im sicheren Wissen, dass man die gewünschten Ergebnisse erlangen wird, mechanisch halten kann. Beim Abendessen können Sie vielleicht die Nahrung in Ihren Mund schaufeln und sich dabei darauf verlassen, dass Ihr Körper schon für die Verdauung sorgen wird, doch mit Meditation, Puja oder Dharma-Studium klappt das nicht. Diese Übungen sind darauf angelegt, Sie zu befreien. Wenn Sie aber das Gespür dafür verlieren, warum Sie üben, werden sie eher zu Hindernissen des Fortschritts. Achtsamkeit ist intelligentes, antwortendes Gewahrsein im Hinblick auf sich stets wandelnde Umstände. Wenn das dringende Verlangen, Einsicht zu entwickeln, im lustlosen Unternehmen untergeht, alles bloß irgendwie im Gang zu halten, ist es wohl an der Zeit, wieder einmal Ihre Lebensbalance ins Auge zu fassen.



### **3.7 Sicherer Erfolg**

*Vielleicht neigen wir dazu, uns das spirituelle Leben als schwierig, das weltliche hingegen als leicht vorzustellen. Für diese Ansicht gibt es aber keinen objektiven Grund.*

In seinem *Bodhicaryavatara* sagt Santideva, Geben und Puja – kurz gesagt, die entschiedene Übung des spirituellen Lebens – führten zu dem Ergebnis, dass man „keine Furcht vor Sein oder Werden“ habe. Angehende Bodhisattvas haben keine Sorgen mehr. Sie geben sich schlicht dem spirituellen Leben hin. Sie sind nicht mehr darum besorgt, ob Sie leben oder sterben, reich oder arm sind, gepriesen oder getadelt werden und dergleichen mehr. Sie folgen schlicht dem spirituellen Pfad, und das reicht ihnen. Solange wir uns noch fragen, was wir mit unserem Leben anstellen wollen – solange wir vielleicht abwägen, wie viel Zeit wir den spirituellen Dingen und wie viel Zeit wir den weltlichen Belangen widmen werden – so lange bleiben wir unsicher, unklar und daher auch ohne Vertrauen. Sobald wir uns aber klar geworden sind und verbindlich entschieden haben, kümmert sich gewissermaßen alles Weitere um sich selbst, und wir müssen uns keine Sorgen mehr machen.

Vielleicht neigen wir dazu, uns das spirituelle Leben als schwierig, das weltliche hingegen als leicht vorzustellen. Für diese Ansicht gibt es aber keinen objektiven Grund. Manchmal ist es weniger mühsam, ein spirituelles Leben zu führen, als in der Welt nach dem Rechten zu sehen oder auch nur zu versuchen, eine erfolgreiche und glückliche weltliche Karriere zu machen. In gewisser Weise ist es weniger anstrengend, Erleuchtung zu erlangen. Es ist sehr schwierig, in der Welt erfolgreich zu sein – es gibt dort eine Vielzahl von Faktoren, die unsere Pläne zunichte machen können. Wenn man aber dem spirituellen Pfad folgt, weiß man, dass Erfolg früher oder später gewiss eintreten wird, solange man sich nur bemüht.

### **3.8 Der Dakini begegnen**

*Manchmal heißt es, die Dakini stürze sich so ins spirituelle Leben wie eine leidenschaftliche Frau in die Arme ihres Liebhabers.*

Dakinis sind mysteriöse weibliche Gestalten der tantrischen Überlieferung. Das Wort *dakini* leitet sich aus einer Sanskrit-Wurzel mit der Bedeutung „Richtung“, „Raum“, „Himmel“ her. Als tantrische Texte ins Tibetische übersetzt wurden, wurde *dakini* als *kbandroma* übertragen, was gewöhnlich als „Himmels-Wandlerin“ oder „Die, die sich durch den Raum bewegt“ übersetzt wird. Leerer Raum steht für das Fehlen jeder Behinderung und somit für Bewegungsfreiheit. Damit ist natürlich nicht buchstäblich Bewegung im Raum gemeint. Mit Raum oder Himmel ist auch Geist in seinem absoluten Aspekt gemeint, und somit repräsentieren die Dakinis die sich frei bewegenden Kräfte des Geistes – sie sind die Erregungen

oder Schwingungen emotionaler Energie, die vibrierend durch den Geist strömen und aus seinen tiefsten Tiefen aufsprudeln.

Im entwickelten tantrischen Buddhismus, zumal in seiner tibetischen Form, kennt man drei Arten von Dakinis. Man könnte sagen, sie stehen für drei Stufen, auf denen man das Dakini-Prinzip erfährt. Erstens gibt es Dakinis als weibliche Buddhagestalten. Im frühen Buddhismus wurde Buddhaschaft, das Prinzip der Erleuchtung, gewöhnlich in Gestalt eines vollkommenen Menschenkörpers – in Meditationshaltung mit überkreuzten Beinen, dargestellt. Gewöhnlich war dies eine männliche Gestalt. Es gibt aber keinen Grund, warum ein Buddha männlich statt weiblich sein müsste, und die Dakini ist Beispiel einer weiblichen Buddhagestalt. Zweitens gilt die Dakini als Verkörperung unserer eigenen, aus der Tiefe aufsprudelnden Energien. Und drittens kann man sie als spirituelle Gefährtin und zugleich Verkörperung der esoterischen tantrischen Form der dritten Zuflucht – der Sangha-Zuflucht – betrachten. Die Dakini in dieser Bedeutung ist, wie man beispielsweise in der Biographie Padmasambhavas sehen kann, eine sehr weit fortgeschrittene, weibliche Praktikerin des spirituellen Pfades, die zusammen mit einem männlichen Praktiker in inspirierter Gefährtenschaft den Dharma übt. Sie zeichnet sich durch ein hoch entwickeltes moralisches Gewahrsein aus, wenngleich nicht im konventionellen Sinn. Dakinis werden gewöhnlich als jung und außerordentlich schön beschrieben, zugleich auch als von starkem Vertrauen und Andacht erfüllt, sowie als rein im Geist und der Meditation hingegeben. In diesem Sinne sind sie ganz und gar ungewöhnlich.

Um ein gutes Gefühl für die Dakini zu bekommen, kann man nichts Besseres tun als ihr zu begegnen. Darum beschreibe ich nun einfach eine bestimmte Gestalt, eine Dakini, die im tibetischen Tantra einen wichtigen Platz einnimmt. Sie heißt *Vajrayogini*, auf Tibetisch *rdorje rnal ’byor ma* sowie *Na ro kbecari*, und wird auch *Sarvabuddhadakini* genannt. *Sarva* bedeutet „alle(s)“ und *buddha* natürlich der oder die „Erwachte“, und insofern ist Sarvabuddhadakini die Dakini aller Buddhas, die Verkörperung aller Kräfte, die sämtliche Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft zur Erleuchtung tragen. Damit ist sie eine wirklich sehr machtvolle Gestalt, und ihre Erscheinung zeigt das auch in dramatischer Weise. Überdies ist sie eine Buddhagestalt aus eigenem Recht.

Vajrayogini wird nicht in sitzender Meditationshaltung dargestellt, sondern sie steht mit gegrätschten Beinen, wobei das rechte gerade ist, das linke im Knie gebeugt. Sie bewegt sich zur Rechten hin, mit vorgestreckten, sehr vollen Brüsten und zurückgeworfenem Kopf. Ihr rechter Arm hängt ein wenig in seitliche Richtung herab, während sie den linken Arm über den Kopf nach hinten beugt, ihn dabei mit der Hand fast berührend. Ihre Gestalt ist leuchtend rot und ganz nackt. Sie trägt ein wenig Schmuck – aus menschlichen Knochen – sowie eine gewaltige Girlande aus Menschenschädeln, die bis an die Knie hinunter hängt. Langes, aufgelöstes Haar fällt den Rücken bis zur Hüfte gerade hinab. In der rechten Hand hält sie ein Hackmesser mit einem Vajragriff, die linke hebt eine mit Blut gefüllte Schädeltasse zum Mund, und sie trinkt das Blut mit sichtlichem Genuss. Sie lächelt auf eine Weise, die man

„zornig“ nennen kann, und sie hat drei Augen. Das Extraauge liegt mitten auf ihrer Stirn. Sie trägt eine Krone aus fünf menschlichen Schädeln, und auf der linken Schulter befindet sich, horizontal hinter ihrem nach oben gewandten Kopf liegend, ein langer Stab, von dessen Spitze eine kleine *damaru*-Trommel sowie eine Glocke mit Bändern herabhängt. Die Spitze des Stabes selbst wird von der Initiationsvase, gekreuzten Vajras darüber und drei übereinander liegenden Menschenschädeln geformt: einem gerade erst abgeschnittenen Kopf, einem, der schon vor einiger Zeit abgetrennt wurde und mittlerweile gelblich geworden ist, und – ganz oben – einem Totenschädel, auf dem aufrecht ein Vajra steht. Die Dakini trampelt auf zwei Gestalten zu ihren Füßen; die eine ist rot, die andere schwarz, und beide haben vier Arme. Gewöhnlich hält die rote Gestalt eine blutgefüllte Schädelschale und einen Stab wie die Dakini, während die schwarze eine kleine Trommel und ein gekrümmtes Schwert hält. Jede hält ein Paar ihrer Hände flehentlich hoch. Die nackte, rote Gestalt der Dakini ist von einem Flammenkranz umgeben.

Ich werde nichts dazu sagen, was die Dakini „bedeutet“ – ihre Gestalt selbst macht einen starken Eindruck. Nur auf einige symbolische Aspekte will ich ein wenig eingehen und dabei einige Verknüpfungen nahe legen. Zunächst einmal zur roten Farbe der Dakini: Im tantrischen Buddhismus ist rot die Farbe der Liebe, der Leidenschaft und der emotionalen Erregung – und im Fall einer jeden Dakini gilt dies unbedingt. Blut benetzt nicht nur ihr Gesicht, sondern der ganze Körper glüht hochrot. Somit steht die Dakini für eine Verfassung vollkommener emotionaler Hingabe an das spirituelle Leben. Deshalb ist auch ihr Haar gelöst. Sie schert sich nicht um Schicklichkeit, um körperliche Reinheit, um das, was die Menschen denken oder sagen mögen. Sie gibt sich einfach hemmungslos hin. Manchmal heißt es, die Dakini stürze sich so ins spirituelle Leben wie eine leidenschaftliche Frau in die Arme ihres Liebhabers. Sie verkörpert das spirituelle Ideal hemmungsloser Selbsthingabe an die Drei Juwelen.

Gewöhnlich finden Menschen es sehr schwierig, sich auf solche Weise hinzugeben, ob dem spirituellen Leben oder etwas anderem. Sie finden es schwierig, sich hinein zu stürzen, sich verbindlich zu entscheiden, sich ganz einzulassen und alle ihre Emotionen in das hinein zu geben, was sie gerade tun. Das Ergebnis davon ist, dass sie auf keinem Gebiet besonders viel erreichen, und gewiss nicht in spiritueller Hinsicht. Oft vermögen wir uns nicht auf solche Weise hinzugeben, weil wir emotional blockiert sind. Dann müssen wir lernen, lockerer zu werden und unsere Emotionen freier fließen zu lassen – so, dass sie letztlich in Richtung Erleuchtung strömen. Dafür steht die rote Farbe der Dakini: Im spirituellen Leben sollte man sich nicht davor fürchten zu fühlen.

Die Dakini ist nackt. Ihr geht es einzig und allein um direktes Erleben, um Realität, Wahrheit. Sie hat nichts zu verbergen. Sie ist völlig offen, völlig ehrlich. Nacktheit ist ein hervorstechendes Kennzeichen tantrischer Symbolik; es betont, wie wichtig es im Tantra ist, direkt, unverschleiert und radikal zu sein. In der tantrischen Kunst werden Yogis, Dakas, Dakinis und sogar Buddhas oft nackt dargestellt. Aus Sicht des Theravada-Buddhismus und

### 3.8 Der Dakini begegnen

sogar des Zen ist so etwas skandalös. Diese Nacktheit ist natürlich spirituelle Nacktheit, Nacktheit des eigenen Seins. Es ist aber nicht im Sinn des Tantra, sich hinter einer Vorstellung von Symbolik zu verbergen, und manchmal ist auch buchstäbliche Nacktheit nicht ohne Bedeutung und sogar Wert.

## 4 Große Buddhisten des Zwanzigsten Jahrhunderts

*Buddhismus begann nicht mit Büchern, sondern mit Leben.*

Heldenverehrung ist heutzutage, um die Jahrtausendwende, nicht mehr modern – es sei denn in einer eher pervertierten, degenerierten, trivialen Form. Sogar Kindern stellt man die Geschichte heute als die Fülle kleiner Begebenheiten im Leben gewöhnlicher Menschen und nicht als folgenschwere Taten großer Individuen vor. Man bietet Kindern eher Fakten und Zahlen – und natürlich Taschenrechner – als inspirierende heroische Vorbilder wie Nelson und Florence Nightingale. Ich finde diese Entwicklung bedauerlich. Wir brauchen Menschen, zu denen wir aufsehen können, Menschen, die wir als Vorbilder nehmen und von denen wir Inspiration erfahren. Kurz: Wir brauchen echte und positive Helden und Heldinnen.

Vor allem brauchen wir spirituelle Helden; einerseits solche aus dunkler, ferner und sogar legendärer Vergangenheit, aber auch heldenhafte Vorbilder aus unseren Tagen. Es besteht auch gar kein Mangel an zeitgenössischen oder nahezu zeitgenössischen Beispielen. Als ich begann, über das Thema großer Buddhisten und Buddhistinnen des Zwanzigsten Jahrhunderts nachzusinnen, vermutete ich zunächst, da werde es bestenfalls eine Handvoll erwähnenswerter Leute geben. Doch schon bald fand ich mich vor einem Problem. Offenbar gibt es Dutzende und Aberdutzende.

Wenn man nicht versuchen will, einen umfassenden Überblick über die großen Buddhisten des letzten Jahrhunderts zu geben, muss man auswählen. Will man dabei nicht bloß persönlichen Vorlieben folgen, dann benötigt man einige sinnvolle Prinzipien, die die Auswahl leiten können. Auf welcher Grundlage sollte man bestimmte Personen in den Brennpunkt stellen, andere hingegen nicht?

Ich habe mich bei meiner Wahl schließlich von zwei Prinzipien leiten lassen. Zunächst einmal beschloss ich, nicht über große Buddhisten zu sprechen, die noch leben. Schließlich gibt es immer eine wenngleich entfernte Möglichkeit, dass sie aufhören, große Buddhisten zu sein – sei es, weil sie ihre Religion wechseln oder die Charaktergröße verlieren. Wo stünden wir dann? Edward Gibbon bemerkte über die Spätphase der Regierungszeit von Kaiser Konstantin dem Großen, der später heilig gesprochen wurde: „Wir können hier einen Helden sehen, der, nachdem er seine Untertanen über lange Zeit hinweg mit Liebe und seine Feinde mit Furcht erfüllt hatte, zu einem grausamen und zügellosen Herrscher degenerierte.“ Leider geschieht so etwas von Zeit zu Zeit. Beachtenswert ist hier auch die Warnung von Sophokles: „Nenne keinen Menschen glücklich, bevor er tot ist.“ Ich werde mich also davor hüten, jemanden als „großen Buddhisten“ zu bezeichnen, bevor er oder sie mit ziemlicher Sicherheit tot ist.

Mein zweites Auswahlprinzip war, über niemanden zu sprechen, dem ich nicht persönlich begegnet bin. Dabei machte ich allerdings eine Ausnahme mit Anagarika Dharmapala,

dem ersten meiner fünf großen Buddhisten. Er starb schon 1933 in Indien, als ich noch als kleiner Junge in Tooting, einem Stadtteil von London, lebte. Ich sehe mich aber zu dieser Ausnahme berechtigt, weil ich ein Gefühl habe, als hätte ich mehrere Wochen lang mit ihm zusammen gelebt, als ich im Jahr 1952 seine Biographie schrieb und mich dabei in die vielen Bände seiner Tagebücher vertiefte.

Noch eine letzte einleitende Frage ist zu klären, und sie ist ziemlich wichtig. Wie definieren wir „großer Buddhist“? Nun, zunächst einmal muss es wirklich um einen *Buddhisten* oder eine *Buddhistin* gehen, also einen Menschen, der Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen hat: zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha. Es genügt nicht, ein großer Buddhismusforscher zu sein, Sanskrit- oder Pali-Kennerin oder herausragende, originelle Beiträge zu buddhistischen Studien zu leisten. Ebenso wenig genügt es, eine Spitzenstellung in einer buddhistischen Organisation zu bekleiden. Während meiner Jahre im Osten fand ich es in meinen Kontakten mit verschiedenen buddhistischen Organisationen, deren Vorsitzenden und Sekretären immer wieder befremdlich, dass diese Würdenträger meist nicht selbst Buddhisten waren. Es reicht nicht aus, eine einflussreiche Stellung in der buddhistischen Welt zu haben. Natürlich genügt es ebenso wenig, in eine einflussreiche Stellung in der buddhistischen Welt hinein geboren zu sein – beispielsweise in ein buddhistisches Königshaus.

Große Buddhisten sind nicht einfach bedeutende Menschen mit buddhistischen Neigungen. Um als Buddhist oder Buddhistin groß zu sein, muss man wenigstens manche typisch buddhistische Qualitäten in hervorragendem Maß verkörpern. Große Buddhisten strahlen nicht bloß ein wenig *metta*, hin und wieder eine Prise *virya*, und auch nicht nur einen ersten Schimmer von *prajna* aus. Eher dürfen wir sagen, dass sie wenigstens die eine oder andere dieser Qualitäten in Hülle und Fülle besitzen. Es versteht sich natürlich von selbst, dass sie sich auch durch grundlegende menschliche Tugenden wie unverstellte Freundlichkeit, Gewährsein für die Bedürfnisse anderer, eine integrierte Persönlichkeit, Selbsterkenntnis und so weiter auszeichnen, und dies ebenfalls „in Hülle und Fülle“. Als Buddhist oder Buddhistin kann man nicht groß oder auch nur gut – sein, ohne auch ein großer und guter Mensch zu sein.

Sie sollten aber nicht nur manche dieser Tugenden haben, sondern sie in ihrem Leben und Werk auch in einer Weise ausdrücken, dass sie viele andere Menschen, zumal viele andere Buddhisten beeinflussen. Große Buddhisten leisten somit einen Beitrag zur buddhistischen Geschichte. Überdies sind sie paradigmatische Gestalten, die für andere Buddhisten schon zu Lebzeiten und nach ihrem Tod als Modelle oder Vorbilder dienen. Das heißt, sie wirken als Quellen steter Inspiration und Wegweisung für andere Buddhisten.

Ich kann nicht behaupten, dass die fünf Menschen, auf die ich hier eingehen werde, in gleicher Weise groß waren – wenngleich es schwierig ist, sie dahingehend genau zu vergleichen, denn sie waren auf unterschiedliche Weise „groß“. Ich muss überdies sagen, dass ich selbst keineswegs allem zustimme, was dieser oder jene von ihnen gesagt, getan oder geschrieben hat. Doch sie waren zweifellos im von mir definierten Sinn groß.

Kommen wir abschließend in unserer Klärung der Begriffe zum „Zwanzigsten Jahrhundert“. Aus buddhistischer Sicht sollten wir genau genommen nicht vom Zwanzigsten Jahrhundert (nach Christi Geburt), sondern vom Fünfundzwanzigsten Jahrhundert (nach der Erleuchtung des Buddha) sprechen. Dies ist das Jahrhundert, das in den Jahren 1956/57 unserer Zeitrechnung endete. Aber nichts für ungut. Ich nehme „Zwanzigstes Jahrhundert“ als Kürzel für „mehr oder weniger zu unseren Lebzeiten“. Die ersten vier unserer fünf großen Buddhisten wurden schon im Neunzehnten Jahrhundert geboren, sie leisteten aber den Großteil, wenn nicht alle ihre bedeutsame Arbeit für den Buddhismus im zwanzigsten.

In den nun folgenden biographischen Skizzen geht es mir weniger um Einzelheiten des Lebenslaufs mit den alltäglichen Gewohnheiten und Eigenarten, als um die Bedeutung des Lebens dieser Menschen für uns, die wir im noch schäumenden Kielwasser ihrer Errungenschaften und teilweise auch noch in der gleichen Zeitperiode leben wie sie.

#### *Anagarika Dharmapala*

Dharmapala – der „Löwe von Lanka“, wie man ihn später nannte – wurde 1864 in Colombo geboren. Damals nannte man sein Geburtsland noch „Ceylon“, heute sprechen wir von „Sri Lanka“. Sein Vater war Eigentümer einer Möbelfabrik, und damit gehörte er zur oberen Mittelschicht. Die Tatsache, dass seine Eltern gläubige Buddhisten waren, könnte darauf schließen lassen, er sei auch in einem fest buddhistischen Hintergrund aufgewachsen. Er wurde aber christlich auf den Namen David getauft und wuchs als David Hewavitane auf. Zwischen seinem fünften und achten sowie erneut vom zehnten bis zum achtzehnten Lebensjahr besuchte er verschiedene christliche Schulen, sowohl katholische wie protestantische. Wie ist das zu erklären? Weshalb schickten seine frommen buddhistischen Eltern ihn auf christliche Schulen? Der Grund ist einfach – sie hatten keine andere Wahl. Seit 1802 war Ceylon britische Kolonie; in den zweihundert Jahren davor, von 1505 bis 1796, standen große Teile der Insel zunächst unter portugiesischer und später holländischer Herrschaft. Das Ergebnis davon war, dass Buddhismus und buddhistische Kultur sich zur Zeit von Dharmapalas Geburt in Ceylon auf einem Tiefstand befanden. Tatsächlich war es gar nicht möglich, Buddhist zu sein – wenigstens nicht offiziell. Kinder buddhistischer Eltern mussten zur Eintragung ihrer Geburt in eine – katholische oder protestantische – Kirche gebracht werden, wo sie einen christlichen Namen erhielten. Andernfalls galt ein Kind unter einem Gesetz, das erst 1884 aufgehoben wurde, als unehelich und durfte auch kein Eigentum erben. Überdies lag die Befugnis zur Erziehung jenseits der Elementarstufe in den Händen christlicher Missionare.

Somit lernte Dharmapala schon in jungen Jahren vier vollständige Bücher des Alten Testaments, alle Vier Evangelien sowie die Apostelgeschichten auswendig. Dennoch verlor er nie sein Vertrauen in den Dharma. Später, als er als ziemlich berühmter Mann in den Westen kam und an Treffen teilnahm, die man heutzutage „interreligiöse Dialoge“ nennen würde, bedauerten manche Christen es sehr, dass er ihre Religion so gut kannte.

Ein grundlegendes Verständnis des Buddhismus erwarb Dharmapala im Elternhaus. Weil er aber, sogar für einen heranwachsenden Jungen, ungewöhnlich diskussionsfreudig war, geriet er aufgrund der Beharrlichkeit, mit der er auf die Widersprüche in den christlichen Lehren einhieb, oft in Streit mit seinen Lehrern. Als wesentlich ernsthafteres Vergessen galt es allerdings, dass er darauf bestand, *Wesak*, das Fest zu Ehren der Erleuchtung des Buddha, zu feiern. Damals war das natürlich kein allgemeiner Feiertag. Weihnachten war ein solcher, Ostern ebenfalls, Wesak aber nicht.

Doch schon als junger Teenager war sich Dharmapala bewusst, dass er Wesak feiern sollte und man ihm deshalb einen schulfreien Tag geben müsse. So ging er zum Leiter der Schule und bat um einen freien Tag, um das wichtigste Fest im buddhistischen Jahreskreis zu feiern. Wie nicht anders zu erwarten, sagte der Rektor „Nein“. Ebenso wenig überraschend, nahm Dharmapala seinen Schirm, verließ die Schule und blieb ihr am nächsten Tag fern. Er feierte Wesak und wurde am folgenden Tag kräftig verprügelt. Dieses kleine Drama zwischen Dharmapala und seinem Rektor wiederholte sich während der nächsten drei Jahre. Schon als Knabe war er außerordentlich hartnäckig und entschlossen.

Wir kennen viele Einzelheiten aus Dharmapalas Leben, auch aus der Zeit, bevor er berühmt wurde, denn mehr oder weniger vom Zeitpunkt seines Schulabgangs an führte er ein Tagebuch, das erst mit seinem Tod im Jahr 1933 endet. Später im Leben schrieb er auch einige Erinnerungen, in denen wir die Beschreibung eines anderen Vorfalls aus seiner Schulzeit finden, der einen tieferen Einblick in seinen Charakter gibt.

Einer seiner Schulkameraden war gestorben, und der Leichnam wurde in der Schule aufgebahrt. Anscheinend luden die Lehrer die Schüler ein, sich um den toten Körper des Jungen zu versammeln und Gebete zu sprechen. Dharmapala kam dazu. Als er sich umblickte, kam eine Frage in ihm auf: „Warum beten sie eigentlich?“ Er sah eine Weile lang in die Gesichter seiner Kameraden und die der Lehrer, und dann kam ihm eine klare Antwort: Sie fürchteten sich; sie hatten Angst vor dem Tod, und deshalb beteten sie. Er erkannte, dass ihr Gebet – ihr Bittgebet – aus Furcht gespeist war. Von jenem Tag an fühlte er sich nicht mehr versucht, auf diese Art zu beten.

Der naseweise, streitlustige Teenager war auch ein ziemlich verträumter Liebhaber von Gedichten. Er las viel englische Literatur, zumal die romantischen Dichter, und ganz besonders Shelley. Keats und Shelley las er immer wieder. Dieser poetische Zug bildete einen Kontrapunkt zu seinen deutlich mystischen und asketischen Neigungen.

Es war ein Glück für diesen idealistischen Jungen, dass sich die Lage sogar im kolonialen Ceylon wandelte. Allmählich wendete sich das Blatt zugunsten des Buddhismus. Im Jahr 1875 hatten Madame Blavatsky und Colonel Olcott in New York die *Theosophische Gesellschaft* gegründet. Sie empfanden große Sympathie für das, was sie für Buddhismus hielten, und im Jahr 1880 trafen sie in Ceylon ein, erklärten sich als Buddhisten und nahmen öffentlich von einem prominenten sinhalesischen Bhikkhu die Zufluchten und Vorsätze. Das war



eine gewaltige Sensation und erregte die ganze Insel, denn sie waren die ersten Europäer, die sich öffentlich zum Buddhismus bekannten

Verständlicherweise waren die christlichen Missionare sehr aufgebracht, und sie blieben es weiterhin, denn Colonel Olcott entwickelte eine sichtliche Zuneigung zu Ceylon. Er blieb und widmete sich dem Vorhaben buddhistischer Erziehung. Insgesamt gründete er mehr als dreihundert buddhistische Schulen, von denen einige noch immer existieren. In Sri Lanka feiert man sein Werk auch heute noch am „Olcott-Tag“.

Der junge Dharmapala half Colonel Olcott bei seiner Arbeit. Vor allem wirkte er als sein Übersetzer. Er kam auch Madame Blavatsky nahe. Wie so viele Theosophen hätte er gerne den Okkultismus studiert, doch Madame Blavatsky riet ihm, einen anderen Weg einzuschlagen. Sie empfahl ihm, Pali zu studieren und für das Wohl der Menschheit zu arbeiten – und genau das tat er. Zu jener Zeit änderte er seinen Namen von David zu *Dharmapala*, und das bedeutet „Beschützer des Dharma“.

Im Jahr 1891 besuchte er erstmals die heiligen Stätten in Nordindien und fand sie in einem entsetzlich vernachlässigten Zustand. Manche von ihnen waren nur noch Ruinen. Das war eigentlich kaum überraschend, denn Buddhismus war in Indien schon seit mehreren Hundert Jahren von der Bildfläche verschwunden. Jene Überbleibsel des Buddhismus, die der Hinduismus nicht aufgesogen hatte, waren von den muslimischen Eindringlingen zerstört worden.

Der antike *Maha Bodhi Tempel* in *Bodhi Gaya*, die heiligste aller buddhistischen Stätten, war von General Sir Alexander Cunningham restauriert worden. Es gab aber niemanden, der sich um den Ort kümmerte, und Dharmapala war bei seiner Ankunft zutiefst betrübt angesichts seiner desolaten Erscheinung. Er suchte den *Vajrasana*, den „Diamant-Thron“ auf, den behauenen schwarzen Marmorblock an jener Stelle, wo der Buddha der Überlieferung zufolge tatsächlich gesessen hatte, als er höchste Erleuchtung erlangte. Als er sich niederbeugte, um ihn mit der Stirn zu berühren, kam ihm ein plötzlicher Einfall: Er wollte bleiben und sich um den Ort kümmern, bis buddhistische Mönche kommen und die Aufgabe übernehmen würden. So hatte er als Neunundzwanzigjähriger seine Lebensaufgabe gefunden.

Es war aber nicht so umstandslos möglich, wie er erwartet hatte. Rechtlich gehörte der Tempel einem hinduistischen Mönch, der über Dharmapalas Anwesenheit nicht erfreut war und irgendwann sogar versuchte, ihn verprügeln und vertreiben zu lassen. Ein langer Rechtsstreit entwickelte sich, den Dharmapala im Jahr 1906 verlor. Zwischenzeitlich hatte er aber die *Maha-Bodhi-Gesellschaft* gegründet, die ihm bei seiner Aufgabe helfen sollte. Anfangs ging es darum, Bodhi Gaya halbwegs zu seiner früheren Pracht zu restaurieren, doch der Umfang der Aktivitäten der Gesellschaft dehnte sich bald schon auf die Verbreitung des Buddhismus in Indien und schließlich die Entwicklung des Buddhismus in aller Welt aus. Als natürliche Erweiterung dieser Arbeit wurde im Jahr 1892 eine Zeitschrift, das *Maha Bodhi Journal* gegründet.

Dharmapala wurde 1893 als Repräsentant des „Südlichen Buddhismus“ in das *Parlament der Weltreligionen* in Chicago eingeladen. (Mit „Südlichem Buddhismus“ bezeichnete man damals den Theravada.) Seine Teilnahme war sehr erfolgreich. Einige Journalisten machten ihm das aus ihrer Sicht denkbar größte Kompliment und verglichen ihn mit Jesus. So war er als knapp Dreißigjähriger zu einer weltbekannten Person geworden, und während der nächsten vierzig Jahre reiste er unablässig, hielt Vorträge und gründete in der ganzen Welt buddhistische *Viharas*. Zugleich konzentrierte er sich darauf, Schulen und Krankenhäuser in Ceylon sowie Tempel und Viharas in Indien zu bauen. Zu den wichtigsten der von ihm gebauten Tempel gehört jener in Sarnath, dem Ort, wo der Buddha erstmals den Dharma lehrte. Hier wurde Dharmapala auch 1933, als er schon ein sehr kranker Mann im Rollstuhl war, zum *bbikkhu* ordiniert, und im Dezember desselben Jahres starb er hier als Neunundsechzigjähriger.

Zwei herausragende Aspekte des Buddhismus im Zwanzigsten Jahrhundert wurden von Dharmapala initiiert: Die Erneuerung des Buddhismus in Indien und seine weltweite Verbreitung. Dharmapala war ein großer Pionier der Erneuerung des Buddhismus in Indien, der Jahrhunderte zuvor praktisch erloschen war. Und er war der erste Buddhist unserer Tage, der den Dharma in drei Erdteilen predigte: in Asien, Amerika und Europa.

Ganz offenkundig führte er ein sehr aktives Leben. Und doch begann er jeden Tag, oft schon vor der Morgendämmerung, mit zwei Stunden Meditation. In seiner Jugendzeit in Ceylon war es ihm nicht gelungen, einen Meditationslehrer zu finden; aus verschiedenen Gründen war dort die Übung von Meditation praktisch ausgestorben. Doch in seinem dritten Lebensjahrzehnt traf er einen burmesischen Yogi, einen Laienbuddhisten, der ihm einige Anleitung geben konnte. Die Meditationspraktik, von der man sagen kann, dass sie sein Leben und seine Arbeit nährte, war die *metta bhavana*, die Entfaltung universeller liebender Güte. Dies war ein entscheidend wichtiger Aspekt seines Lebens. Dharmapala war kein buddhistischer Aktivist, der bloß von einer zur nächsten buddhistischen Konferenz jagte. Seine Arbeit für den Buddhismus speiste sich aus tiefer Dharma-Erfahrung – einer Erfahrung, die ohne regelmäßige Meditation außerordentlich schwierig zu erlangen wäre.

Ein weiterer bedeutsamer Aspekt seines Lebens war, dass er der erste *anagarika* – das heißt, der erste zölibatäre, Vollzeit-Arbeiter für Buddhismus – in modernen Zeiten war. Erst in den letzten Monaten seines Lebens wurde er zum *bbikkhu*. Allerdings war er vorher sicherlich kein Laie im gewöhnlichen Sinn gewesen. Anscheinend hatte er schon als Achtjähriger ein Zölibats- oder *brahmacarya*-Gelübde genommen und es dann sein ganzes Leben lang eingehalten. Er trug übrigens auch eine gelbe Robe. Sie hatte aber nicht den überlieferten Schnitt der Mönchsroben, und er schor auch nicht sein Haupthaar. Er hatte wohl den Eindruck, die Befolgung der vielen Vinaya-Regeln würde seine Arbeit behindern, ganz besonders, wenn er die Welt bereiste.

Den Schlüssel zu Dharmapalas Leben und Werk hat man ganz deutlich vor Augen, wenn man seine umfangreichen Tagebücher öffnet. Ganz oben schrieb er auf jede Seite:

„Die einzige Zuflucht für jemanden, der wahre Vollkommenheit anstrebt, ist der Buddha.“ Dies ist es, woran er sich selbst tagein tagaus, jahrein jahraus erinnerte. Zufluchtnehmen ist die grundlegende, entschiedene und entscheidende Handlung im buddhistischen Leben. Es ist das, was uns zu Buddhisten und Buddhistinnen macht und uns als solche miteinander vereint.

#### *Alexandra David-Néel*

Geboren wurde Alexandra David-Néel in Paris im Jahr 1868, noch während der Regierungszeit von Kaiser Napoleon III; sie starb 1969 in Südfrankreich zuzeiten von Präsident Georges Pompidou. Als junge Frau trug sie wahrscheinlich noch einen Reifrock, doch sie lebte lange genug, um Frauen in Miniröcken zu sehen. Das gibt uns einen Eindruck von den historischen Eckpunkten ihres langen Lebens.

Ihr Vater war ein wohlhabender Mann der Mittelschicht – Protestant, Sozialist und glühender Republikaner. Ihre Mutter war eine belgische Katholikin und leidenschaftliche Unterstützerin des belgischen Königshauses. Alexandra David – so hieß sie zunächst – scheint ihrem Vater viel näher gestanden zu haben. Ihre Mutter hatte sich einen Sohn gewünscht, der katholischer Bischof werden sollte, die Tochter war für sie eine bittere Enttäuschung. Aufgrund dieser Umstände wuchs Alexandra als eine Art Wildfang auf: Sie besuchte eine katholische Nonnenschule nach der anderen, doch immer als Wildfang, und vom sechzehnten Lebensjahr an lief sie wiederholt von zu Hause weg. Zwar kam sie zurück, doch schon wenig später fuhr sie mit dem Fahrrad – das war in den 80er Jahren des 19. Jahrhunderts! – bis nach Spanien. Sie besuchte auch Holland, England, Italien, ganz allein und noch als Teenager.

Bei ihrem zweiten Englandbesuch kam sie mit Theosophen in Kontakt. Sie begann, in der Bibliothek des Britischen Museums über die alternativen mystischen Traditionen – Gnostiker, Katharer und so weiter – zu lesen. Nach Frankreich zurückgekehrt, ließ sie sich mit einer Gruppe französischer Theosophen in Paris nieder. Sie lernte Sanskrit und dabei stieß sie auf das *Lalitavistara*, eine fantasievolle, poetische, wenn nicht legendäre Lebensgeschichte des Buddha. Das war aber nicht ihre erste Begegnung mit dem Buddhismus. Schon als Dreizehnjährige war sie anscheinend auf eine der ältesten und schönsten *Jataka*-Legenden gestoßen, die davon erzählt, wie der Buddha in einer seiner früheren Verkörperungen einer hungernden Tigermutter und ihren Jungen seinen Körper hingab. Damals dachte sie, dies sei die schönste Geschichte, von der sie je gehört hatte.

Als sie nun in Paris lebte, begegnete sie auch buddhistischer Kunst, die das *Musée Guimet*, eine weltberühmte Sammlung orientalischer Kunst, beherbergte. Eines Tages stand sie dort vor einem herrlichen japanischen Buddhahabildnis, legte ihre Hände aneinander und verbeugte sich in ehrfürchtiger Begrüßung. Sie setzte ihr Studium der übrigen Religionen, insbesondere des Hinduismus, fort, doch nun verstand sie sich selbst als Buddhistin.

Als Einundzwanzigjährige wurde sie volljährig und erbte etwas Geld, das sie für eine Reise nach Indien verwendete. Sie reiste alleine. In Indien begegnete sie Maharajas und Swamis. Praktisch ohne Geld kam sie nach Europa zurück. Mit gelegentlichen journalistischen Arbeiten verdiente sie ein wenig, doch das reichte nicht aus. Sie bildete sich als Sängerin aus und verdiente damit sieben Jahre lang ihren Lebensunterhalt. Ihre Karriere war durchaus erfolgreich und recht schillernd, und sie lernte dabei einiges über die Menschennatur. Doch offenbar war ihre Stimme nicht sehr gut ausgebildet und wurde schlechter. Mit Bedauern kam sie zum Entschluss, sie müsse wohl heiraten.

Im Jahr 1904, als Sechsdreißigjährige, heiratete sie Philippe Néel, einen adligen französischen Ingenieur, der damals vierzig Jahre alt war. Einige Jahre lang lebten sie in Französisch-Nordafrika. Während dieser Zeit starb ihr geliebter Vater, und sie veröffentlichte ihr erstes Buch über Buddhismus: *Le Modernisme Bouddhiste et le Bouddhisme du Bouddha* (Buddhistischer Modernismus und der Buddhismus des Buddha).

Im Jahr 1911 brach Alexandra David-Néel erneut in den Osten auf. Diesmal kam sie erst nach vierzehn Jahren zurück. Sie bereiste Ceylon, Indien, Sikkim, Nepal, Japan, China und Tibet und vertiefte ihr Studium des Buddhismus. Mehr noch: Was sie studierte, setzte sie auch in Praxis um, und das war damals durchaus ungewöhnlich. Es war nicht nur ungewöhnlich, dass „Gelehrte“ des Buddhismus ihn auch übten; auch in anderer Hinsicht war, was sie tat, unüblich. Sie begegnete dem Dreizehnten Dalai Lama, der nach einer Invasion der Chinesen im Exil in Kalimpong weilte. Als er sie fragte, wie sie zur Buddhistin geworden sei, vernahm er mit großer Verwunderung, sie sei durch die Lektüre von Büchern dazu gekommen. So etwas war ihm noch nie vorgekommen.

In Sikkim begegnete sie dem Lhachen Gomchen, einem berühmten Meditationsmeister und Yogi (*Gomchen* bedeutet „großer Meditierender“). Sie wurde seine Schülerin und blieb zwei Jahre lang dort, Meditation ühend und Tibetisch studierend. Sie adoptierte einen Jungen aus Sikkim – später als Lama Yongden bekannt –, und er blieb bis ans Ende seines Lebens mit ihr zusammen.

David-Néels Gatte vertrug ihre ausgedehnte Abwesenheit offenbar recht gut. Sie schrieb ihm täglich und mochte ihn wohl auch gern, doch zugleich war klar, dass sie ihn nur aus der Ferne mögen konnte. Er schickte ihr seinerseits regelmäßig Geld – wovon sie in der Tat auch jede Menge benötigte. Gewöhnlich reiste sie mit erheblichem Aufwand, mit mehreren Dienern und umfangreicher Ausrüstung.

Eine Reise allerdings unternahm sie mit viel weniger Pomp, nämlich ihre berühmte Reise nach Lhasa. Damals war es Ausländern verboten, Tibet zu betreten, und so reiste sie in Verkleidung. Yongden war ihr einziger Gefährte; er übernahm die Rolle eines reisenden Lama, der von seiner alten Mutter begleitet wurde. Vier Monate lang waren sie zu Fuß unterwegs. Sie kamen aus China und näherten sich Lhasa aus dem Nordosten, wobei sie ausgedehnte Wüsten überquerten, hohe Berge erkletterten und Räubern, Hunger und Bergstürzen trotzten, um ihr Ziel zu erreichen. Sie verbrachten zwei Monate in Lhasa,

und anschließend schrieb David-Néel *Voyage d'une Parisienne à Lhassa* (deutsch "Mein Weg durch Himmel und Höllen").

1925 kehrte sie mit Yongden nach Frankreich zurück und ließ sich in Digne, in den provencalischen Alpen nieder. Inzwischen war sie eine recht berühmte ältere Dame, die Vorträge gab und Bücher schrieb. Noch einmal reiste sie nach Osten, doch es war das Jahr 1939 und der Zeitpunkt schlecht gewählt. Der Zweite Weltkrieg brach aus, und die beiden Reisenden waren für die nächsten sechs Jahre in einer kleinen Stadt im südöstlichen Tibet mit Namen Darsendo (oder Dhartsendo) gestrandet. Als sie schließlich zurückkehrten, war ihr Ehemann verstorben, und Yongden starb im Jahr 1955. Sie aber schrieb weiter. Während dieser letzten Phase ihres langen Lebens hatten wir einigen Kontakt miteinander. Wir wechselten Briefe und sie trug zu den Zeitschriften bei, die ich herausgab. Mir fiel auf, dass ihre Handschrift trotz ihrer Jahre fest und klar geblieben war.

Ihr Leben war in drei besonderen Hinsichten bemerkenswert. Zunächst einmal war sie einer der ersten westlichen Menschen, die den Buddhismus ernst nahmen – und zwar als Lebensweise und nicht bloß als Gegenstand gelehrter Studien. Zweitens war sie bereit, konventionellen Ansprüchen zu trotzen, zumal wenn sie der Verwirklichung ihrer höchsten Ideale im Weg standen. Heutzutage ist Widerstand gegen Konventionen selbst nur eine sinnlose Konvention, und es ist schwierig für uns zu erkennen, wie massiv und starr gewisse Konventionen zu ihren Lebzeiten noch waren. Für sie bedurfte es echten Muts, unkonventionell zu sein. Drittens und letztens zeigte sie, was eine wirklich entschlossene Frau zu leisten vermag. Somit ist ihr Leben inspirierend für alle Buddhisten, doch vielleicht ganz besonders für Buddhistinnen.

#### ***Bhimrao Ramji Ambedkar***

Im Gegensatz zu unseren beiden ersten großen Buddhisten, die aus der wohlhabenden Mittelschicht stammten, kam Bhimrao Ramji Ambedkar aus dem Bodensatz der Gesellschaft. 1891 wurde er in Mhow in Mittelindien in einer „unberührbaren“ Hindufamilie geboren, und dieser Hintergrund seiner Herkunft bestimmte auch ganz entscheidend seine Laufbahn. Um sich eine Vorstellung von dem zu machen, was Ambedkar erreicht hat, muss man sich klar darüber sein, was der Begriff „Unberührbare“ tatsächlich bedeutet.

Die hinduistische Gesellschaft ist in Kasten geschichtet mit den Brahmanen, der Priesterkaste, an der Spitze und den den Schudras, der Arbeiterkaste, unten. Jede Kaste ist wiederum vielfach untergliedert. Aus der Kaste, in die hinein man geboren wird, gibt es kein Entrinnen – schon der Versuch dazu gilt als übel. Die „Unberührbaren“ sind sogar noch niedriger als die Schudras. In gewisser Hinsicht befinden sie sich ganz außerhalb des Kastensystems. Man nennt sie „unberührbar“, weil jede Berührung mit ihnen angeblich die so genannten Kasten-Hindus verunreinigt. Sogar Selbst ihr Schatten verunreinigt.

Traditionell lebten die Unberührbaren in eigenen Ghettos, ausgegrenzt von der übrigen Gesellschaft. Sie durften nur sehr niedrige Berufe wie die Beseitigung von Exkrementen

ausüben, und für solche Dienste erhielten sie von den Kasten-Hindus ihres jeweiligen Dorfes ein paar Essenreste als Gegenleistung. Es war ihnen verboten, Hindutempel zu betreten oder Hindu-Schulen zu besuchen. Sie hatten keine wirtschaftlichen oder politischen Rechte und durften auch kein Eigentum besitzen. Es war ihnen nicht erlaubt, ihr Los auf irgendeine Weise zu verbessern. Einmal kastenlos, immer kastenlos – zumindest soweit es um das jetzige Leben ging.

Dieses System war schon seit tausend Jahren starr verankert (und im Großen und Ganzen ist das in vielen Gegenden auch heute noch so). Als Ambedkar geboren wurde, gab es aber schon schwache Anzeichen dafür, dass es sich allmählich aufweichte. Die Herrschaft der Briten über Indien war in vieler Hinsicht zweifellos unselig, doch den Unberührbaren brachte sie gewisse Vorteile, denn die britische Armee nahm Unberührbare in ihre Ränge auf. Es gab sogar Unberührbaren-Regimente, und Ambedkars Vater gehörte einem von ihnen an. Mitglieder dieser Regimente erhielten eine gewisse Bildung, und einige von ihnen, so auch Ambedkars Vater, wurden sogar Armee-Lehrer.

Mit Unterstützung und Ermutigung durch seinen Vater wurde Bhimrao Ambedkar ein brillanter Schüler und zum ersten Unberührbaren Indiens, der die Hochschulreife erwarb. Er erhielt ein Stipendium eines liberalen indischen Prinzen und graduierte schließlich in Politik- und Wirtschaftswissenschaften. Er setzte sein Studium an der *Columbia University* in New York und danach an der *London School of Economics* fort, und erwarb auch die Zulassung als Rechtsanwalt. 1923, als Dreiunddreißigjähriger, kehrte er nach Indien zurück und erwarb sich seinen Platz als einer der begabtesten und bestqualifizierten Männer im indischen öffentlichen Leben.

Allerdings hatte er sich nicht aus Eigennutz so umfassend für eine politische Laufbahn vorbereitet. Nie vergaß er, dass er selbst ein Unberührbarer war – noch hätte er es überhaupt je vergessen können. Viele Inder behandelten ihn weiterhin als Unberührbaren, und das war eine Quelle tiefer Enttäuschung und Erbitterung für ihn. Es bestärkte ihn allerdings nur in seiner Entschlossenheit, sein Leben der Verbesserung des Loses seiner Brüder und Schwestern zu widmen. Er gründete Zeitungen, Schulen und Colleges, er ging in die Politik, führte rechtliche Auseinandersetzungen, und man kann sagen, dass seine Lebensgeschichte von 1923 bis zu seinem Tod im Jahr 1956 untrennbar von der Geschichte des modernen Indiens ist.

1927 lenkte Dr. Ambedkar die Aufmerksamkeit auf die Probleme seines Volkes, indem er den *Vorfall am Chowdar-Wasser-Reservoir* provozierte. In der Stadt Mahad im heutigen indischen Staat Maharashtra durften Unberührbare bis 1927 kein Wasser aus diesem Tank entnehmen. Erst dann gab die Stadt den Zugang zum Wasser auch für Unberührbare frei (ob das Reservoir überhaupt der Stadt gehörte, wurde später angefochten). Ambedkar hielt ein Treffen mit 3000 Unberührbaren in Mahad ab, und anschließend führte er sie zum Wassertank, um davon zu trinken.

Das mag uns als Lappalie, als bloß lokaler Streit darüber vorkommen, wer eine Wasserquelle benutzen darf, und wir fragen uns vielleicht, weshalb es nötig sein sollte, 3000 Leute zusammen zu trommeln, um das Wagnis einzugehen, Wasser zu trinken, das ihnen schon zugänglich gemacht worden war. Im Indien jener Tage war das aber ein wahrlich tolldreistes, außerordentliches und revolutionäres Unterfangen. Es gab eine wütende Reaktion seitens der Kasten-Hindus, und manche von Ambedkars Anhängern wurden auf unterschiedliche Weise wegen ihrer in den Augen der Kasten-Hindus ruchlosen Frechheit überfallen und beleidigt. Indem sie Wasser entnommen hatten, hatten die Unberührbaren den Tank „vergiftet“.

Nun stellte sich die Frage, wie man ihn wieder läutern konnte. Brahmanen wurden herbeigerufen, und sie füllten 108 irdene Töpfe mit Wasser aus dem Becken, das sie dann mit Dickmilch, Kuhdung und Kuh-Urin verquirlten. Danach ließen sie die Töpfe mitsamt den genannten „läuterenden“ Beigaben wieder in das Wasserbecken hinein, und dabei wurde vedische Mantras rezitiert. Auf diese Weise wurde das Reservoir wieder „rein“.

Natürlich musste es eine Antwort der Unberührbaren unter Ambedkar auf dieses beleidigende Vorgehen geben, und es sollte eine angemessene Antwort sein, die wirklich zum Kern der Sache ging. Im selben Jahr, 1927, verbrannten die Unberührbaren das *Manusmṛti*, auch „Gesetze Manus“ genannt. Die symbolische Bedeutung dieses Buches beruht auf der Tatsache, dass es die Quelle aller das Kastenwesen betreffenden Gesetze ist. Es legt fest, wer mit wem essen, wer wen heiraten und wer wen berühren darf; es legt auch fest, wie jene, die solche Gesetze übertreten, zu bestrafen sind. Beispielsweise heißt es, dass man jedem Schudra, der sich anmaßt, Brahmanen an ihre Pflichten zu erinnern, kochendes Öl in Mund und Ohren gießen solle. Die Verbrennung des Manusmṛti hatte die gewünschte Wirkung. Sie schockierte orthodoxe Hindus in ganz Indien, und sie symbolisiert die Ablehnung der Autorität der Hindu-Schriften seitens der Unberührbaren.

Der Mann, den man heute vor allen anderen als den Held dieser Zeit in Indien, der Zeit des Strebens nach Unabhängigkeit, preist, ist natürlich Mahatama Gandhi. Die Unberührbaren vermögen ihn nicht in einem so idealisiertem Glanz zu sehen. Gandhi war selbst ein Kasten-Hindu, und er beanspruchte, die Unberührbaren ebenso zu repräsentieren wie die Kasten-Hindus. Die Unberührbaren erkannten ihn aber in dieser Rolle nicht an. Sie waren der Auffassung, nur ein Unberührbarer könne ihre Interessen schützen.

Gandhi hatte schon zugestimmt, dass Muslims, Christen und Sikhs eigene Elektorate bilden sollten, und Ambedkar trat dafür ein, in einem demokratischen Indien müsse es auch eigene Elektorate für Unberührbare geben, weil diese nicht von Kasten-Hindus regiert werden wollten. Im Jahr 1932 widersetzte Gandhi sich aber Ambedkars Forderungen, indem er eine seiner „Todesfasten“ aufnahm. Während dieser Fastenzeit wurde Ambedkar zum meist gehassten Mann in Indien. Gandhi ging tatsächlich fast bis zum Tod, und schließlich war Ambedkar gezwungen, einen Kompromiss einzugehen. Wäre Gandhi einen Hungertod ge-

storben, dann wäre es wohl zu einem Massenmord an Unberührbaren durch Kasten-Hindus gekommen.

1935 starb Ambedkars Frau. Sie hatten sehr jung geheiratet; er war damals sechzehn und sie erst neun Jahre alt, und nur eins ihrer fünf Kinder hatte überlebt. Damals verhärtete sich seine politische Haltung. Er hatte den Glauben an die Möglichkeit einer inneren Reform im Hinduismus verloren und war mittlerweile überzeugt, dass die Kasten-Hindus ihr Verhalten nicht ändern würden. Sie würden die Unberührbaren auch weiterhin nicht als Menschen behandeln. So gab Ambedkar in jenem Jahr seine berühmte Erklärung ab, er sei zwar als Hindu geboren worden, werde aber nicht als Hindu sterben.

1947 wurde er Justizminister in der ersten Regierung des unabhängigen Indiens. Vier Jahre später, im Jahr 1951, trat er aufgrund der wütenden Opposition der Kasten-Hindus – sogar derer, die mit ihm dem Kabinett angehörten – gegen seine Versuche, die Hindugesetze zu reformieren, zurück. Ungefähr zu jener Zeit begann ich, mit ihm zu korrespondieren, und von nun an trafen wir uns auch einige Male.

Ende 1954 kündigte Ambedkar an, er werde seine restliche Lebenszeit der Verbreitung des Buddhismus in Indien widmen. Dies war keine plötzliche Entscheidung. Seit geraumer Zeit hatte er den Buddhismus studiert, und schon seit seinem sechzehnten Lebensjahr wusste er einiges über ihn. Damals hatte er ein Exemplar der Marathi-Übersetzung von Edwin Arnolds berühmtem epischem Gedicht *The Light of Asia* (deutsch: „Die Leuchte Asiens“) erhalten, einer Lebensbeschreibung des Buddha. (Auch Dharmapala hatte dieses Versepos schon früh in seinem Leben entdeckt und mochte es sehr.)

Im Lauf der Jahre hatte Ambedkar sich allmählich davon überzeugt, dass der Buddhismus für ihn und das Volk der Unberührbaren als ganzes die beste Religion sei. Die wichtigsten der vielen Gründe dieser Wahl waren folgende: Erstens widersprach der Buddhismus nicht den Geboten der Vernunft; zweitens hieß er die unmenschlichen Akte von Menschen gegen Menschen nicht gut, auch nicht das Kastensystem; drittens war er indischen Ursprungs, also nicht das Erzeugnis einer fremden Kultur.

In einer großen Zeremonie in Nagpur bekannte sich Dr. Ambedkar 1956 gemeinsam mit 380 000 seiner Anhänger als Buddhist. Die Konvertierungen von Nagpur beflügelten weitere in ganz Indien. Seit vielen Hundert Jahren war dies das wichtigste Ereignis für den Buddhismus in Indien. Obwohl es sich um „Massenübertritte“ handelte, war die Wirkung auf die einzelnen Menschen, die dadurch zu Buddhisten wurden, sehr tief. Noch Monate und Jahre später fragte ich manche von ihnen: „Was für einen Unterschied machte es für dich, Buddhist zu werden?“ Und neun von zehn Personen antworteten in dem Sinne: „Jetzt, da ich Buddhist bin, fühle ich mich frei.“ Das scheint der wichtigste Aspekt dieser Erfahrung gewesen zu sein: ein Gefühl von Freiheit. Die Menschen fühlen sich gesellschaftlich, psychisch und spirituell frei.

Nur sechs Wochen nach der Zeremonie von Nagpur starb Ambedkar. Er war 64 Jahre alt. Damals war ich in Nagpur und erinnere mich sehr genau an die gewaltige Erschütte-



rung und den Kummer, der die Gemeinschaft der ehemals Unberührbaren ergriff. Manche fürchteten, die Bewegung der Konvertierung werde nun bald zusammenbrechen. Doch glücklicherweise geschah das nicht, und auch heute noch setzt sie sich fort.

Die Bedeutung von Dr. Ambedkars Leben und Werk ist außerordentlich tief und sie reicht weit. Er stand vor dem Problem, wie er seinem Volk gesellschaftlich, wirtschaftlich und bildungsmäßig – eigentlich in jeder Hinsicht – helfen konnte. Und er spürte, nur ein Wechsel der Religion konnte eine Rundum-Lösung dieses Problems bringen. Es reichte nicht, den Hinduismus einfach abzulehnen und die Religion zu verlassen, die das Kastensystem allgemein guthieß. Ambedkar selbst war ein tiefreligiöser Mann; er glaubte, Religiosität sei für menschliches Leben wesentlich und wir könnten nicht ohne sie leben. Daher stand es für ihn außer Frage, dass es beispielsweise keine Option war, den kommunistischen Weg zu gehen. Er hielt eine echte soziale und ökonomische Revolution nur auf Grundlage einer spirituellen Revolution für möglich.

Aus diesem Grund leitete er das ein, was wir heute die „Dhamma-Revolution“ nennen. Dabei geht es nicht um einen bloß nominellen Wechsel der Religion, sondern um die Verwandlung des ganzen Lebens in jeder Hinsicht. Das ist nicht nur eine individuelle, sondern zugleich eine kollektive Transformation. Ambedkar setzte diese Bewegung in Gang. Er zeigte, dass ein Religionswechsel auch in der Mitte des Zwanzigsten Jahrhunderts für Millionen von Menschen eine tiefgreifende Verbesserung ihres Lebens bewirken kann.

Diese indische Bewegung der Konversion ist für den Buddhismus insgesamt von größter Wichtigkeit. Ambedkar war sich wohl bewusst, dass der Buddhismus früher schon einmal aus Indien verschwunden war. Nun, nachdem er ihn wieder belebt hatte, wollte er nicht, dass dies wieder passieren würde. Darum untersuchte er, weshalb er damals verschwunden war. Als einen Hauptfaktor, der zum Verfall des Buddhismus beigetragen hatte, erkannte er die Kluft, die zwischen Mönchen und Laien entstanden war.

Die Mönche lebten in Klöstern miteinander, und im Lauf der Jahrhunderte waren diese Klöster immer größer geworden, oftmals mit Tausenden von Mönchen, die ein in sich abgeschlossenes, von den Laien getrenntes Leben führten. Mangels ausreichender Verbindung mit den Mönchen und mangels einer Laien-Ordination empfanden die Laien-Anhänger sich immer weniger als Buddhisten im echten Sinn, und sie gerieten zunehmend unter den Einfluss hinduistischer Brahmanen. Nachdem die großen Klöster im zehnten, elften und zwölften Jahrhundert von muslimischen Invasoren zerstört worden waren, beschleunigte sich der Niedergang. Schließlich wurden die Laienbuddhisten vollkommen in die Hindu-Gemeinschaft aufgesogen. Der Buddhismus verschwand aus Indien, und bloß Ruinen zeigten noch, was er einmal gewesen war.

Auf der Grundlage dieser Analyse von Niedergang und Ende des indischen Buddhismus entschied Ambedkar, es müsse eine Ordination für Laien geben, die der klösterlichen Ordination der Mönche entsprach. Er nannte diese Laien-Ordination *Dhammadiksha*. Sie besteht aus zwei Teilen: erstens der Annahme der traditionellen Drei Zufluchten und Fünf

Vorsätze und zweitens – und dies war gänzlich neu – dem Gelöbnis von einundzwanzig feierlichen Versprechen.

Ambedkar formulierte diese einundzwanzig Gelöbnisse selbst, und ihr Zweck war, die neuen Buddhisten klar und vollkommen von ihrer alten Hindureligion zu trennen. Die Gelöbnisse sind eine Zurückweisung jedes Restes von Hinduismus, jeder hinduistischen Praktik wie zum Beispiel Schlachtopfer für Götter und Göttinnen. Die Gelübde sprachen klar aus, was es heißt, Hindu beziehungsweise Buddhist zu sein und dass man nicht beides zugleich sein könne. Sie halfen, den damals in Indien allgemein verbreiteten Glauben auszurotten, Buddhisten seien zwangsläufig auch Hindus und der Buddhismus eigentlich nur ein Auswuchs am Hauptkörper des Hinduismus. Ich erinnere mich, dass ein hinduistischer Swami mich nach meiner Ordination fragte, warum ich es nicht richtig gemacht hätte und hinduistischer Mönch geworden sei. Er sagte: „Hinduismus ist wie das große Meer, Buddhismus ist nur ein kleiner Fluss.“ Tatsächlich gründet aber jede Vorstellung, der Buddhismus lasse sich mit einem anderen Glauben, ob Hinduismus oder Christentum, verschmelzen, in ernstlich verwirrtem Denken. Dr. Ambedkar hielt dieses Prinzip für so wichtig, dass es als Teil der Ordinationsfeier in die Gelübde aufgenommen werden musste.

Der Ablauf dieser Zeremonie am 14. Oktober 1956 in Nagpur war so: Dr. Ambedkar nahm die Drei Zufluchten und Fünf Vorsätze von U Chandramani, einem langjährigen Bhikkhu. Anschließend legte Ambedkar öffentlich seine einundzwanzig Gelübde ab. Dann gab er selbst seinen 380000 Anhängern, die sich in Nagpur versammelt hatten, die Zufluchten und Vorsätze. Auch damit stellte er ein sehr wichtiges Prinzip auf.

Ambedkar selbst war von einem Mönch in den Buddhismus initiiert worden, doch seine Anhänger wurden von einem Laien in den Buddhismus initiiert. Damit standen Mönch und Laie in gewissem Sinn auf Augenhöhe. Dr. Ambedkar bekräftigte die Tatsache, dass es die Zuflucht zu den Drei Juwelen – zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha – ist, durch die man Buddhist oder Buddhistin ist, nicht aber der jeweilige Lebensstil. Die Zuflucht ist die wesentliche Handlung von Buddhisten; der Lebensstil – ob man Mönch, Nonne oder Laie ist – ist sekundär.

#### ***Lama Govinda***

Lama Govinda war eine recht geheimnisvolle Gestalt – und dies besonders, als er noch Ernst Lothar Hoffmann hieß, als der er sein Leben begonnen hatte. Über seine frühen Jahre wissen wir nur ganz wenig. Er wurde 1898 in Deutschland geboren, und seine Familie hatte teilweise spanische Wurzeln. Seine Mutter starb, als er drei Jahre alt war; ihre Schwester zog den Knaben auf. Ursprünglich wollte er Bergbau-Ingenieur werden, doch er interessierte sich zunehmend für Philosophie, ganz besonders für Schopenhauer. Er vertiefte sich in das Studium der vergleichenden Religionswissenschaft, besonders des Buddhismus, bis er gegen Ende des Ersten Weltkrieges für zwei Jahre in die deutsche Armee eingezogen wurde.

Nach Kriegsende ließ er sich auf Capri nieder, und dort begann eine sehr wichtige Phase in seinem Leben. Er studierte Pali, beschäftigte sich mit künstlerischen Versuchen und auch ein wenig mit archäologischer Forschung, und er begegnete einer älteren deutschen Dame, die für den Großteil seines weiteren Lebens zu einer Art Pflegemutter für ihn wurde. Er begann, Meditation zu üben und machte Pastellzeichnungen der meditativen Zustände, die er erlebte. Auf diese Weise verbanden sich für ihn schon damals Meditation und Kunst in einer Weise, die später zu einem Hauptthema seines Denkens wurde.

1928, als Dreißigjähriger, zog Govinda nach Ceylon – natürlich in Begleitung seiner Pflegemutter. Zwei Jahre lang studierte er mit dem berühmten deutschen *bbikkhu* Nyanatiloka Pali und Abhidhamma. Während dieser Periode nahm er den Namen Govinda an und wurde zum Anagarika. Er besuchte auch Burma und erforschte Fälle der angeblichen Erinnerung an frühere Leben. Dies blieb ein Thema, das ihn immer interessierte.

Anschließend kam er nach Indien. Auf einer buddhistischen Konferenz in Darjeeling kam er erstmals mit tibetischem Buddhismus in Berührung, der von nun an einen unwiderstehlichen Einfluss auf sein Leben und Werk ausübte. Es gibt nicht viele gesicherte Daten über Govindas Leben, doch um 1930 ließ er sich – wieder mit seiner Pflegemutter – in Ghoom, nicht weit von Darjeeling nieder. Dort begegnete er auch seinem tibetischen Guru, dem berühmten Tomo Geshe Rimpotsche. Während der nächsten Jahre lebte er teilweise in Ghoom und teilweise in Shantiniketan, der von Rabindranath Tagore gegründeten Walduniversität, etwa hundert Meilen nördlich von Kalkutta.

Govinda lehrte, schrieb und reiste, bis er 1942 aufgrund seiner deutschen Herkunft von den Briten interniert wurde. Die Bedingungen im Lager nahe bei Dehradun waren sehr milde: Er studierte Chinesisch, erforschte das *Yi jing* (I Ching) und er genoss die Freundschaft mit Nyanaponika, einem anderen deutschen Schüler Nyanatilokas. Nach dem Krieg kehrte er nach Ghoom und Shantiniketan zurück, und im Jahr 1947 heiratete er Rati Petit, eine seiner früheren Studentinnen in Shantiniketan, die als Li Gotami bekannt wurde.

Zusammen unternahmen beide im Jahr 1948 ihre berühmte Expedition nach Tsaparang in Westtibet. Sie kamen gerade noch zur rechten Zeit, denn ein oder zwei Jahre später hatten die Chinesen ganz Tibet besetzt. Govinda und Li Gotami verbrachten mehrere Monate unter äußerst schwierigen Bedingungen damit, buddhistische Tempel- und Klosterruinen zu zeichnen und zu photographieren und alte Freskos zu kopieren. Sie waren tief beeindruckt, allerdings weniger vom religiösen Leben, das sie dort fanden, als von der unermesslichen Weite des offenen Raumes, den Ausblicken, den leuchtenden Farben, dem Licht und natürlich von der alten Kunst, die sie entdeckten.

Im Jahr 1952 kündigte Govinda die Gründung des *Arya Maitreya Mandala* an, einer Organisation, durch die er den Buddhismus – ganz besonders tibetischen Buddhismus – im Westen zu verbreiten hoffte. Wenig später zogen er und Li Gotami nach Almora in den Ausläufern des westlichen Himalayas. Dort blieben sie während der nächsten fünfundsiebenzig Jahre, und Govinda erlebte die wohl schöpferischste Phase seines Lebens, in der er zu-

mindest zwei buddhistische Klassiker schrieb: das halb-biographische Buch *Weg der weißen Wolken*, das die Reise nach Westtibet dokumentiert, und *Grundlagen tibetischer Mystik*. In den sechziger und siebziger Jahren reisten beide wiederholt nach Europa und Amerika, wo das Interesse am Buddhismus allmählich wuchs, und sie verbrachten ihre letzten Lebensjahre in San Francisco. Dort starb Govinda 1985 als Siebenundachtzigjähriger. Li Gotami starb etwa drei Jahre später in Indien.

Ich lernte Lama Govinda persönlich recht gut kennen. Wir entdeckten, dass wir viele Gemeinsamkeiten teilten, besonders in unserem Herangehen an den Buddhismus. In einem Brief, den er mir wenige Tage vor seinem Tod schrieb, erwähnte er zwei Punkte, die anzudeuten schienen, was die Gesamtrichtung seines Lebens und seiner Arbeit gewesen war. Erstens: „Ich bin ein großer Bewunderer der italienischen Kunst und, wie du, habe ich die Wichtigkeit der europäischen Kultur immer betont. Wie könnten wir, ohne die Wurzeln unserer eigenen Kultur zu kennen, das Wesen der buddhistischen Kultur in uns aufnehmen?“ Und zweitens: „Nun ist es die Aufgabe der nächsten Generation, den Buddhismus aus der bloß akademischen Umgebung heraus zu holen und ihn zu einer lebendigen Erfahrung zu machen.“

Lama Anagarika Govinda betonte immer wieder, intellektuelles Verstehen und Befolgung der Regeln seien nicht genug, sondern Buddhismus müsse durch Meditation in Verbindung mit Ritual und ganz besonders mit Farbe – Farbe im umfassenden, buchstäblichen Sinn – zur lebendigen Erfahrung in spiritueller Übung werden. Er betonte auch die Bedeutung dessen, was er „schöpferische Imagination“ nannte, und damit die Wichtigkeit von Kunst. Als Meditierender, der selbst ein Künstler war, hielt er diese beiden Tätigkeiten nicht für gänzlich verschieden. Vielmehr sah er zwischen ihnen eine Art Parallele. Er beschrieb es so, dass wir in Meditation von der Welt äußeren Ausdrucks in die Welt inneren Erlebens übergehen, während wir in der Kunst von der Welt inneren Erlebens in die Welt äußeren Ausdrucks übergehen.

#### ***Edward Conze***

Eberhart Julius Dietrich Conze wurde 1904 in London geboren. Seine Vorfahren kamen aus Deutschland, Holland und Frankreich, der Vater aus einer Familie deutscher Landbesitzer, die Mutter aus einer Gesellschaftsschicht, die der Sohn wohl „Plutokratie“ genannt hätte. Die Familie war protestantisch, doch die Mutter konvertierte später zum Katholizismus. Ähnlich wie Alexandra David-Néel, aber offensichtlich aus anderen Gründen, hatte Conze eine eher schlechte Beziehung zu seiner Mutter.

Zur Zeit seiner Geburt war der Vater deutscher Vize-Konsul in England; dadurch erhielt der Sohn auch die britische Staatsangehörigkeit – für den Fall, dass er sie je benötigen würde, und dieser Fall trat ein. Er studierte an verschiedenen deutschen Universitäten, und dank eines außergewöhnlichen Sprachtalents beherrschte er als Vierundzwanzigjähriger vierzehn Sprachen, darunter auch Sanskrit. Wie viele andere Europäer kam er schon früh

mit Theosophie in Berührung, doch er beschäftigte sich auch ernsthaft mit Astrologie und blieb zeitlebens ein eifriger Astrologe. Zum Titel eines seiner frühen Bücher, *Der Satz vom Widerspruch*, sagte seine Mutter offenbar, es überrasche sie nicht, dass er ein solches Buch geschrieben habe, sei er doch selbst ein Bündel von Widersprüchen.

Mit Hitlers Aufstieg zur Macht fand Conze sich in einem so starken Gegensatz zur Nazi-Ideologie, dass er der kommunistischen Partei beitrug und marxistisches Gedankengut sehr ernsthaft studierte. Anscheinend stand er eine Zeitlang an der Spitze der kommunistischen Bewegung in Bonn, mit der Folge, dass sein Leben gefährdet war.

1933 – er hatte sicherheitshalber schon einige Zeit zuvor seine britische Staatsangehörigkeit erneuert – kam er nach England. Er war neunundzwanzig Jahre alt und praktisch ohne Geld und Einkommen. Seinen Lebensunterhalt verdiente er mit Deutschunterricht und an Abendschulen, und er wurde Mitglied der *Labour Party*. Er traf manche bekannte Gestalt sowie Intellektuelle der Arbeiterbewegung, doch sie alle beeindruckten ihn nicht sehr. Immerhin hatte er selbst an mehreren deutschen Universitäten studiert. Er begegnete Gewerkschaftsführern sowie Pandit Nehru und Krishna Menon von der *India League*, und doch auch sie beeindruckten ihn nicht. Conze war nicht leicht zu beeindrucken.

Indes engagierte er sich stark in der britischen sozialistischen Bewegung. Er hielt Vorträge, schrieb Bücher und Pamphlete, bis er zu guter Letzt von der Politik ganz und gar desillusioniert war. Als Fünfunddreißigjähriger befand er sich in einem Zustand des intellektuellen Chaos und war einem Zusammenbruch nahe. Sogar seine Ehe war zerbrochen. In seinen Memoiren gesteht er von sich: „Ich bin einer jener bedauerlichen Menschen, die weder mit noch ohne Frauen leben können.“

Damals entdeckte er – genauer: entdeckte er von Neuem – den Buddhismus. Schon als Dreizehnjähriger hatte er, wie auch ich als Teenager, Lafcadio Hearns *Gleanings in Buddha Fields* gelesen. Dort wird er an jedem Kapitelanfang ein Zitat aus dem *Diamant-Sutra* gelesen haben – als sollte er damit auf sein künftiges Lebenswerk hingewiesen werden. Zu seiner ersten bedeutsamen Begegnung mit dem Buddhismus kam es aber erst um seine Lebensmitte, am Anfang des Zweiten Weltkrieges, und zwar durch die Werke von D. T. Suzuki. Sie wirkten buchstäblich als Erlösung auf ihn.

Von nun an gab es keinen Weg zurück. Den Rest seines Lebens widmete Edward Conze dem Buddhismus und vor allem der Übersetzung der *Prajnaparamita Sutras*, der grundlegenden Schriften des Mahayana. Er war aber nicht bloß ein Gelehrter im akademischen Verständnis. Während des Krieges hatte er alleine in einem Wohnwagen im südenenglischen New Forest gelebt. Dort übte er Meditation und folgte dabei gewissenhaft den Anleitungen, die Buddhaghosha im *Visuddhimagga* gegeben hatte. Er gewann dabei eine nicht geringe Tiefe von Meditationserfahrung.

Nach dem Krieg siedelte er nach Oxford über und heiratete erneut. 1951 erschien sein Buch *Der Buddhismus: Wesen und Entwicklung* (ursprünglich auf Englisch: *Buddhism: Its Essence and Development*), ein sehr erfolgreiches Buch, das noch immer im Druck ist. Seine

entscheidende Errungenschaft während der nächsten zwanzig Jahre war jedoch die Übersetzung von mehr als dreißig Schriften der *Prajnaparamita Sutras*, darunter zwei der bekanntesten buddhistischen Texte überhaupt, das *Diamant-Sutra* und das *Herz-Sutra*.

Im Zusammenhang mit diesen Übersetzungen nahmen Conze und ich Verbindung miteinander auf. Ungefähr von 1951 an begann ich, seine *Auswahl aus der Vollkommenheit der Weisheit* im Magazin *Stepping Stones* zu veröffentlichen. Wir setzten unseren Briefaustausch fort, und als ich 1964 nach England zurückkehrte, trafen wir einander einige Male und fanden uns hinsichtlich vieler Themen in Übereinstimmung.

In den sechziger und siebziger Jahren lehrte Conze an verschiedenen Universitäten in den Vereinigten Staaten und kam gut bei den Studenten an. Allerdings nahm er kein Blatt vor den Mund, und so zog er die Missbilligung mancher Autorität sowie von Kollegen im Universitätsbetrieb auf sich. In Anbetracht seiner kommunistischen Vergangenheit und seiner freimütigen Kritik am amerikanischen Engagement in Vietnam sah er sich schließlich genötigt, seine Talente anderswo einzusetzen. Er kehrte nach England zurück und starb im Jahr 1979.

Dr. Conze war eine komplexe Gestalt, und es nicht leicht, seine Bedeutung insgesamt richtig einzuschätzen. Einerseits war er natürlich ein zentraleuropäischer Intellektueller, ein Flüchtling aus dem Vorkriegs-Deutschland, wie so viele andere auch. Doch er war in keiner Weise repräsentativ für den vorherrschenden Zug im intellektuellen Leben des Zwanzigsten Jahrhunderts, denn vielen Trends des modernen Denkens stand er sehr kritisch gegenüber. Er bekannte sich selbst dazu, elitär zu sein – etwas, dessen die Menschen sich heutzutage gewöhnlich eher schämen, er aber schämte sich keineswegs darüber. Tatsächlich gab er seiner Autobiographie den Titel *Memoirs of a Modern Gnostic* („Memoiren eines modernen Gnostikers“), und er war davon überzeugt, dass Gnostik in ihrem Wesen elitär sei. Er hielt weder viel von Demokratie noch vom Feminismus, was ihn wohl zu einem wahren Monster „politischer Inkorrektheit“ macht.

Ohne Zweifel ist er repräsentativ für jene Vorkriegsgeneration, die sich enttäuscht vom Marxismus, besonders in seiner sowjetischen Ausprägung, abwandte. Zugleich unterschied er sich wiederum von anderen, denn er verlor nie seine Vertrauensbereitschaft. Er war nicht einfach desillusioniert, um sich dann weiter in seinem altgewohnten Milieu zu bewegen. Vielmehr übertrug er seinen kompromisslosen Idealismus aus der Politik in den Buddhismus.

Dr. Conze war einer der großen buddhistischen Übersetzer. Man kann ihn durchaus mit den unermüdlichen chinesischen Übersetzern Kumarajiva aus dem 5. und mit Xuanzang aus dem 7. Jahrhundert vergleichen. Für besonders bedeutsam halte ich es, dass er als Buddhismusgelehrter zugleich versuchte, den Buddhismus und besonders Meditation zu üben. Zu jener Zeit, als er seine Arbeit aufnahm, war das ganz ungewöhnlich, und damals, in den vierziger und fünfziger Jahren, hielt man ihn für ziemlich exzentrisch: Es hieß, Gelehrte sollten sich nicht persönlich in ihr Thema verwickeln, sondern „objektiv“ sein. Er aber wur-

de zum Vorläufer einer ganz neuen Sorte westlicher Gelehrter, die den Buddhismus auch selbst üben.

Dieser Überblick über das Leben einiger bedeutender Buddhisten gibt in keiner Hinsicht ein umfassendes Bild der Errungenschaften, die wir den großen Buddhistinnen und Buddhisten des 20. Jahrhundert verdanken. Zum Einen müssten wir noch über viele andere sprechen – um nur ein paar von ihnen zu nennen: den Dreizehnten Dalai Lama, den Zen-Gelehrten und Übersetzer D. T. Suzuki, über Dr. G. P. Malalasekera aus Sri Lanka und Bhikkhu Buddhadasa aus Thailand, über den großen chinesischen Chan-Meister Xuyun (Hsu Yun) und den großen Abt Taixu (Tai Hsu).

Ich hoffe aber, ich konnte andeuten, was wir als Buddhistinnen und Buddhisten gewinnen können, wenn wir über das Leben, die Biographien und Erinnerungen anderer Buddhisten lesen, nachsinnen und meditieren, die wahrlich auf inspirierende Weise gelebt haben. Sie lassen uns erkennen, dass und wie Buddhismus tatsächlich lebbar ist. So gut und nützlich es sein mag, Studien zu betreiben, die ausschließlich lehrorientiert sind, erhält man dadurch doch manchmal den Eindruck, Buddhismus sei von unserem Leben im 20. Jahrhundert recht weit entfernt. Biographien helfen uns, das Gleichgewicht zurechtzurücken. Buddhismus begann nicht mit Büchern, sondern mit Leben. Buddhismus begann mit dem Leben des Buddha und dem seiner erleuchteten Schüler.

Als ich diese Skizzen großer Buddhisten vorbereitete, bemerkte ich zwei Dinge. Erstens: Alle fünf unterschieden sich sehr von einander, ob in ihrem Charakter, ihrer Herkunft oder in dem, was sie getan haben. Doch sie alle waren große Buddhisten. Das ist sehr wichtig. Es erinnert uns daran, dass auch wir, obwohl wir alle Buddhist oder Buddhistin sind und Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha nehmen, keineswegs gleich sein müssen. Wir müssen nicht in ein und derselben Weise leben, wir müssen nicht dieselben Dinge tun. Die Zufluchtnahme, die uns vereint, ist wichtiger als das, was uns trennt.

Der zweite Punkt, den ich bemerkte, war, dass alle fünf ungeachtet ihrer Unterschiede auch gemeinsame Eigenschaften hatten. Sie alle waren unbeirrbar zielgerichtet. Nachdem sie ihre Lebensaufgabe einmal entdeckt hatten, schwankten sie nicht mehr. Überdies zeichneten sie sich durch Furchtlosigkeit aus. Und sie waren allesamt unkonventionell und hoch motiviert. Sie waren autonom und folgten „ihrem Weg“, manchmal gegen mächtige Widerstände. Sie waren echte Individuen.

Kurz gesagt, sie waren Heldinnen und Helden im besten Sinne. Wir sollten sie hoch schätzen, ihr Andenken in Ehren halten, sie bewundern und ihre Verdienste preisen. Wir sollten uns bewusst sein, dass die großen Buddhistinnen und Buddhisten, ob sie im 20. oder in einem anderen Jahrhundert lebten, zu unseren größten und wertvollsten Schätzen gehören.

## 5 In der Welt leben

### 5.1 Die ideale Gesellschaft

*Buddhismus betont ebenso sehr die Schaffung einer idealen Gesellschaft wie die Wandlung des einzelnen Menschen zum wahren Individuum.*

Die meisten Tagträume sind wahrscheinlich kaum mehr als fruchtlose Phantastereien. Nur selten enthalten sie brauchbare Entwürfe der Zukunft. Dennoch: Ein Traum von heute kann morgen wahr werden. Die Weltgeschichte – die Geschichte der Kulturen und Religionen, der Künste und Philosophie – zeigt, dass die größten Männer und Frauen der Vergangenheit manchmal auch die größten Träumer waren. Denken wir beispielsweise an das antike Griechenland und Platon – einen der größten Menschen der Geschichte –, dann sehen wir, dass auch er viel träumte. Der berühmteste seiner Träume ist *Der Staat*, ein großer Dialog in zwölf Büchern, in dem Platon von einer idealen, auf Gerechtigkeit gründenden Gesellschaft träumt. Aus anderen Zeiten und Kulturen wurden uns andere Träume überliefert: so etwa die *Offenbarung* des Johannes, das letzte Buch der Bibel, mit der herrlichen Vision des Neuen Jerusalem mit Jaspis-Mauern und Perletores – eine Vision von großer archetypischer und mythischer Bedeutung. In jüngerer Vergangenheit finden wir Thomas Morus' *Utopia*, Francis Bacons *Neu-Atlantis*, Tommaso Campanellas *Der Sonnenstaat* bis hin zu H. G. Wells *Menschen, Göttern gleich*. Das alles sind Wachträume von idealen Gesellschaften, Träume von einer umgestalteten oder gewandelten Welt.

Auch Buddhisten haben ihre Wachträume. Ein buddhistischer Traum der idealen Gesellschaft findet sich im Bild oder der Vision von *sukhavati*, dem so genannten „Reinen Land“ des Buddha Amitabha, des Buddha des „Unendlichen Lichts“. Einige der wichtigsten Mahayana-Sutras beschreiben dieses Land *sukhavati*. Insbesondere die Shin-Schulen des japanischen Buddhismus schildern ein Reines Land wie *sukhavati* – „Land der Glückseligkeit“ – als einen Ort oder eine Welt oder Daseinsebene, wo es weder Schmerzen noch Leiden, Elend, Trennung, Verlassenheit oder Verlust irgendeiner Art gibt. Es ist ein Ort ohne Altern, ohne Krankheit, ohne Tod. Ein Ort vollkommenen Friedens, wo es keinen Streit, keinen Kampf oder Krieg, ja nicht einmal kleine Missverständnisse gibt – so vollkommen und glücklich ist dieses Land! Die großen Mahayana-Sutras schildern das Reine oder Glückliche Land auch als Welt ohne Geschlechtsunterschiede. Niemand muss dort arbeiten; Nahrung und Kleidung erscheinen von selbst, sobald sie benötigt werden. In einem Reinen Land müssen wir nichts weiter tun, als auf unserem goldenen, purpurroten oder blauen Lotos zu Füßen des Buddha sitzen und seiner Darlegung des Dharma lauschen. Dies also ist ein buddhistischer Wachtraum – eine Vision der idealen Gesellschaft und der idealen Welt.



Das alles mag uns recht weit hergeholt vorkommen. Es erscheint uns vielleicht eher archetypisch und mythisch, und wir können keinen Bezug zu uns herstellen. So vielfältig und wunderbar die Träume der Buddhisten aber auch sein mögen – sie lassen es nicht dabei bewenden. Sie gehen mit diesen Themen ganz nüchtern, praktisch und realistisch um. Sie wollen von einer idealen Zukunftsgesellschaft oder gar einer Idealwelt auf einer anderen Daseinsebene nicht nur träumen, sondern versuchen, diese ideale Gesellschaft, diese ideale Gemeinschaft hier und heute auf dieser Erde zu erschaffen. Deshalb bemühen sie sich, die Gesellschaft und die Welt nach dem Bild der Zukunft oder des Ideals zu verwandeln. Sie versuchen, sie umzugestalten, und zwar auf mehreren Wegen. Einer dieser Wege ist die Lehre vom Vollkommenen Lebenserwerb, dem fünften Glied des Edlen Achtfältigen Pfades.

Die ersten vier Abschnitte des Pfades betreffen das erste spirituelle Erlebnis von Einsicht in das Wesen der Existenz, uns selbst eingeschlossen, sowie die Wandlung des Gefühlslebens, der Kommunikation und des alltäglichen Handelns auf der Grundlage dieser anfänglichen Schauung. Bis zum fünften Abschnitt geht es im Achtfältigen Pfad also um die Wandlung der in gewissem Sinne für sich existierenden, individuellen Persönlichkeit. Auf der Stufe Vollkommenen Lebenserwerbs kommt nun die Wandlung des Kollektivlebens – des Lebens der Gemeinschaft oder der Gesellschaft – in den Blick. Damit erreichen wir einen Aspekt des Buddhismus, der nur selten betont und oft sogar heruntergespielt wird. Trotzdem ist die Auffassung, dass wir nicht bloß unser eigenes Leben, sondern die ganze Gesellschaft verwandeln sollen, ganz eindeutig ein Teil der buddhistischen Lehre.

Buddhismus betont ebenso sehr die Schaffung einer idealen Gesellschaft wie die Wandlung des einzelnen Menschen zum wahren Individuum. Wir alle sind Teile oder Angehörige einer Gesellschaft, und es ist sehr schwierig, uns selbst zu ändern, solange das Gemeinwesen unverändert bleibt. Ein indisches Sprichwort sagt: „Wer in der Küche arbeitet, wird sich mit Ruß beschmutzen.“ (Kochen ist in Indien oft eine recht schmutzige Angelegenheit.) Entsprechend kann man auch nicht in einer korrupten, zutiefst unmoralischen Gesellschaft leben und arbeiten, ohne von ihr wenigstens etwas beschmutzt zu werden. Allein schon im Interesse des eigenen moralischen und spirituellen Lebens sollte man versuchen, die Gesellschaft zu wandeln. Es ist leicht, vom Lotos zu reden, der mitten im Morast blüht, schwierig ist es allerdings, ein Lotos zu sein, wenn der Morast besonders widerlich und allgegenwärtig ist.

Im Bereich des kollektiven Lebens lassen sich drei Hauptaspekte unterscheiden: ein im engeren Sinn sozialer, ein politischer und ein ökonomischer. Für jeden dieser Aspekte gibt es buddhistische Lehren.

Verschiedene Belehrungen des Buddha galten speziell dem sozialen Leben im alten Indien. Beispielsweise befürwortete er keineswegs das Kastensystem, das hervorstechende Merkmal des alten indischen Gemeinwesens, das auch heute noch existiert. Dieses System bestimmte die gesellschaftliche Stellung der Menschen in Abhängigkeit von ihrer Geburt.

Söhne von Brahmanen waren ebenfalls Brahmanen, Söhne von Händlern ebenfalls Händler. Eine Möglichkeit, seinen gesellschaftlichen Rang zu verändern, gab es nicht. Auch im heutigen Indien, besonders in ländlichen Gegenden, ist dieses System noch sehr machtvoll und allgegenwärtig. Im Allgemeinen lähmt es die menschliche Initiative. Der Buddha sagte deshalb klar und deutlich, der Maßstab für den gesellschaftlichen Rang eines Menschen dürfe nicht in seiner Geburt, sondern nur im Wert seines Lebenswandels liegen. Dies ist ein Beispiel einer sozialen Lehre des Buddha.

Im politischen Bereich betont der Buddhismus – genauer, betonte er in alter Zeit – das Ideal des *dbarmaraja*, dem mehrere Sutras gewidmet sind. Dharma bedeutet Wahrheit, Rechtschaffenheit, Wirklichkeit und *raja* (sprich: ráadscha) bedeutet König oder auch Regierung. Das Ideal des *dbarmaraja* steht somit für ein Ideal des Regierens aus Rechtschaffenheit. Unter diesem Ideal sollen auch in politischen Angelegenheiten ethische und spirituelle Werte und Überlegungen den Ausschlag geben. Politik sollte kein Kampfplatz rivalisierender Interessen und Gruppen sein, kein Betätigungsfeld für Manipulation und taktische Manöver, sondern es ist wichtig zu erkennen, um welche ethischen und spirituellen Prinzipien es im jeweiligen Zusammenhang geht, und diese dann auf den politischen Bereich des kollektiven Lebens anzuwenden.

Der indische Kaiser Aschoka verkörperte dieses politische Ideal in herausragender Weise. Er war ein großer Herrscher der Maurya-Dynastie und lebte etwa zweihundert Jahre nach dem Buddha. Von seinem Vater hatte er das Königreich Magadha geerbt. Er vergrößerte es, indem er in kurzer Zeit fast alle übrigen Staaten des indischen Subkontinents unterwarf. Durch eine Reihe von „Säuberungsaktionen“ erweiterte er das Gebiet von Magadha sogar über die Grenzen des heutigen Indiens und Pakistans hinaus. Der letzte Staat, den Aschoka – bevor er Buddhist wurde – noch nicht unterworfen hatte, war Kalinga, ein Staat an der Ostküste, der ungefähr dem heutigen Orissa entspricht. Wie Aschoka selbst in einem seiner Felsenedikte berichtete, wurden hundertfünfzigtausend Menschen als Gefangene verschleppt, hunderttausend waren erschlagen worden und ein Vielfaches dieser Zahl war umgekommen.

Beim Anblick dieser unermesslichen Verwüstung erkannte Aschoka das Grauen, das der Krieg und seine persönlichen Eroberungsgelüste angerichtet hatten. Nach seinen eigenen Worten empfand er tiefe Trauer und Reue, weil die Unterwerfung eines bislang unbesiegten Volkes Blutbäder, Tod und Verschleppung mit sich gebracht hatte und weil sogar jene, die zwar selbst dem Elend entrinnen konnten, doch schwer von dem Unglück ihrer Freunde, Bekannten, Gefährten und Verwandten getroffen waren, für die sie unvermindert Zuneigung empfanden. Daher beendete Aschoka seine Feldherrenlaufbahn und gab damit das vielleicht einzige Beispiel eines großen Eroberers, der inmitten seiner Erfolge aufhörte, weil er die moralische Verwerflichkeit seines Tuns durchschaute. Er hielt inne und kehrte vollständig um. Statt weiterhin – wie vor seiner „Bekehrung“ – *Candasoka* oder „Aschoka der Wilde“ genannt zu werden, sprach man von ihm nun als *Dbarmasoka* oder „Aschoka

dem Gerechten“. Er selbst scheint sich von diesem Tag an als Vater seines Volkes verstanden zu haben.

Sein politisches Wirken gab Aschoka nicht auf. Er bekannte sich jedoch ausdrücklich zum Ideal, denen zu dienen, die er regieren sollte, und er machte ihr Wohlergehen zum wichtigsten Ziel seiner Regierung. Den Buddhismus unterstützte er tatkräftig und sandte Missionare nicht nur in verschiedene Gegenden Indiens, sondern bis nach Alexandria, Palästina und Griechenland. Leider folgten nicht alle späteren so genannten „buddhistischen“ Herrscher seinem Beispiel. Vielleicht war Aschoka in der Geschichte Indiens überhaupt der einzige Herrscher, der wirklich versuchte, die buddhistische Lehre unmittelbar auf das politische Leben anzuwenden, und dafür gebührt ihm große Anerkennung. Manche Leser kennen vielleicht die bewegenden Worte, mit denen H. G. Wells Aschoka in seinem Buch *Die Geschichte unserer Welt* rühmte: „Unter den zigtausend Königsnamen in den Annalen der Geschichte, unter all den Majestäten und Exzellenzen, den Durchlauchten und Hoheiten strahlt der Name Aschoka hervor – als nahezu einsam leuchtender Stern.“

Der dritte Aspekt des kollektiven Lebens ist der ökonomische. In diesem Bereich lehrt der Buddhismus den *Vollkommenen Lebenserwerb* und damit dieen umfassenden Wandel Transformation des ökonomischen Aspekts unseres gesellschaftlichen Lebens im Licht Vollkommener Schauung.

An diesem Punkt stellt sich eine Frage. Als die drei Hauptaspekte des kollektiven Lebens nannte ich den sozialen, den politischen und den ökonomischen Bereich. Vollkommener Lebenserwerb betrifft aber nur einen davon, nämlich den ökonomischen. Warum ist das so? Wenn ich behaupte, das fünfte Glied des Edlen Achtfältigen Pfades behandle tatsächlich unsere kollektive Existenz, warum dann nur den ökonomischen Bereich? Warum sind die politischen und sozialen Aspekte nicht im Pfad inbegriffen? Warum gibt es nur Vollkommenen Lebenserwerb und nicht auch Vollkommene Staatsbürgerschaft und Vollkommene Verwaltung? Wenn der Pfad doch das gesamte Kollektivleben ebenso behandelt wie die Existenz des Einzelnen, warum gibt es dann nur Vollkommenen Lebenserwerb?

Einen Teil der Antwort hierauf geben die indischen Verhältnisse zu Lebzeiten des Buddha. Das Sozialgefüge war recht einfach und erfreulicherweise wenig organisiert. Vom Kastenwesen abgesehen musste hier nicht allzu viel korrigiert werden. Was den politischen Aspekt betrifft, so ist zu bedenken, dass der Buddha den Dharma in Ländern lehrte und verbreitete, die durchweg Monarchien waren. Das bedeutete, dass gewöhnliche Leute, wenn überhaupt, nur wenig Mitsprache im politischen Leben und Handeln hatten. Damals wäre es kaum sinnvoll gewesen, die Menschen allgemein aufzufordern, so etwas wie „vollkommene Regierung“ und „vollkommene Verwaltung“ oder sogar „vollkommene Staatsbürgerschaft“ zu üben, wenn sie doch in diesen Angelegenheiten ohnehin kaum etwas zu sagen hatten. Arbeiten hingegen mussten alle. Sie mochten kein Wahlrecht haben und auch die Absichten des Königs nicht kennen, ihren Lebensunterhalt aber mussten alle erwirtschaften. Somit betraf die Frage des Vollkommenen Lebenserwerbs auch schon zu Zeiten des Buddha

jeden Menschen, und zweifellos war das der Grund, Vollkommenen Lebenserwerb in den Edlen Achtfältigen Pfad aufzunehmen.

### **5.2 Die Basis ethischen Arbeitens**

*Alle Beteiligten nehmen von den anderen, ohne Schaden anzurichten,  
was sie benötigen, und sie geben, was sie geben können.*

Der Grundsatz der Nicht-Ausbeutung sollte idealerweise in allen Beziehungen des Lebens gelten. Es sollte uns möglich sein zu nehmen, was wir benötigen – ob Nahrung, Kleidung, Bildung oder dergleichen – und zu geben, was wir können. Es gibt keine Notwendigkeit, das, was wir geben, mit dem, was wir empfangen, zu verrechnen. Leider aber halten wir es gewöhnlich so, dass die an einem Tauschvorgang beteiligten Personen, Geber und Empfänger gleichermaßen, nur an sich selbst denken und im Austausch so wenig wie möglich geben und so viel wie möglich nehmen. So funktioniert im allgemeinen das Leben: Wir verhandeln über Tauschaktionen so, dass das, was wir bekommen können, bestimmt, was wir geben, ohne uns um die Auswirkungen des Tauschgeschäfts auf andere Menschen zu kümmern.

Von einem gewissen Punkt an wird aller kommerzielle Gewinn zwangsläufig auf Kosten anderer erwirtschaftet, doch die Mühsal der Verlierer kümmert die Gewinner in diesem Spiel nur selten. Eine besonders schamlose Fratze dieses universellen Phänomens findet man in armen Gegenden Indiens, wo immens reiche Kornhändler ihre Ware, besonders Reis, horten und, um die Preise hoch zu treiben, sich zuzugeben weigern, dass sie etwas zu verkaufen haben. Zumal in abgelegenen Regionen zieht sich dies manchmal über viele Wochen hin bis zu einem Punkt, an dem Menschen tatsächlich hungern, und dennoch halten die Händler so lange wie möglich an ihren Vorräten fest und geben sie nur langsam, zu halsabschneiderischen Preisen auf den schwarzen Markt. Die Armen müssen ihre letzten Pfennige zusammenkratzen, um genug Nahrung zum Leben kaufen zu können. Eine solche Ausbeutung gibt es – wenn auch gewöhnlich auf eher versteckte Weise – in allen Gesellschaftsschichten überall in der Welt.

Die Vorstellung von Nicht-Ausbeutung gehört offensichtlich zum zweiten der fünf Vorsätze, die miteinander die Grundlage des ethischen Lebens aller Buddhistinnen und Buddhisten bilden. Wenn man sich bemüht, in Übereinstimmung mit dem zweiten Vorsatz zu leben, nimmt man sich vor, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen. Das ist mehr als nur eine pauschale Erklärung, „nicht zu stehlen“. Nicht stehlen ist nicht genug. Es lässt zu viele Schlupflöcher. Man mag dem Buchstaben des Gesetzes nach wohl ehrbar sein und baut seine Geschäfte gleichwohl mit durchaus unregelmäßigen, zweifelhaften, ja zwielichtigen

Mitteln auf. Viel Reichtum wird mit unethischen Mitteln angehäuft, ohne dass konventionelle moralische Normen dabei gebrochen würden.

Der buddhistische Vorsatz hingegen formuliert das Vorhaben, nichts zu nehmen, solange die gegenwärtigen Besitzer, ob Einzelne oder die Gemeinschaft als Ganze, nicht bereit und willens sind, es zu geben. Wenn es uns nicht gegeben wurde, nehmen wir es nicht. Ich erwähnte eben schon, dass man das, was man gibt, nicht mit dem, was man nimmt, verrechnen sollte. Allerdings muss das, was wir nehmen, doch gegeben werden – und in dieser Hinsicht sind Geben und Nehmen zwei Aspekte derselben Handlung. In einigen buddhistischen Ländern erwartet man von den Mönchen, dass sie diesen Vorsatz so streng befolgen, dass sie bei offiziellen Anlässen, wenn man ihnen formal Speisen darbietet, nicht eher zu essen beginnen, als bis der Teller mit den Speisen gehoben und ihnen tatsächlich in die Hände gegeben wurde.

Dasselbe Prinzip leitet auch den fünften Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades des Buddha. Schon die Tatsache, dass *Rechter Lebenserwerb* zu den Abschnitten des Pfades gehört, gibt eine Vorstellung von der Wichtigkeit, die man im Buddhismus der Art und Weise zuspricht, wie wir unseren Lebensunterhalt verdienen. Wir mögen wohl davon reden, den idealen Job zu suchen, doch man kann sich denken, dass mit „Vollkommenem Lebenserwerb“ etwas anderes gemeint ist. Warum aber findet etwas doch offenkundig ganz Mundanes überhaupt einen Platz in dieser Ansammlung hehrer Ideale?

Wir alle müssen – sofern wir nicht Mönche oder Nonnen sind – arbeiten. Wie immer wir das tun, durch unsere Arbeit sollte weder uns selbst noch anderen ein Schaden oder Leid zugefügt werden. In den frühen Schriften gibt es eine Art Faustregel für rechten Lebenserwerb, die einige Berufe auflistet, die denen verwehrt sind, die dem spirituellen Pfad folgen. Die erste Sorge dabei betrifft wirtschaftliche Tätigkeiten, die mit dem Kauf und Verkauf von Lebewesen, Menschen wie Tieren, einhergehen. Sklaverei wurde in buddhistischen Ländern immer verdammt und verboten – man musste dort nicht bis zum 18. oder 19. Jahrhundert warten, um sich über diesen Punkt klar zu werden. Natürlich gibt es auch in der heutigen Welt noch Menschenhandel, doch viel weiter verbreitet ist der Handel mit Tieren zur Schlachtung, und das ist in buddhistischen Gesellschaften ebenfalls verboten: Man wird nicht leicht einen buddhistischen Metzger oder Schlachter finden. Natürlich schadet diese Art von Lebenserwerb nicht nur den geschlachteten Tieren, sondern auch den Schächtern. Wenn jemand acht Stunden täglich damit verbringt, Schweine, Kühe, Schafe oder Hühner zu schlachten, wird das zwangsläufig einigen mentalen oder emotionalen Schaden bei ihm selbst anrichten: Seine natürlichen Gefühle von Erbarmen für andere Lebewesen werden dadurch erstickt.

Auch Handel mit Gift wurde im frühen Buddhismus untersagt – allerdings nicht der Handel mit heilenden, sondern mit tödlichen Drogen. In den Tagen, bevor es so etwas wie Autopsie gab, galt es als geradezu idiotensicher, jemanden mit Gift aus dem Weg zu räumen. Bei einem Gifthändler konnte man sich eine Phiole mit der gewünschten Tinktur besorgen,

ob schnell oder langsam, schmerzhaft oder schmerzlos wirkend; und dann träufelte man die Lösung in den Curry der lästigen Person. Heute gibt es zwar weniger Sklavenhändler und Giftmischer als in früheren Zeiten, doch es gibt moderne Entsprechungen – der Handel mit Drogen wie Heroin, Kokain und den neuen Chemiegemischen ist ebenso schädlich. Darüber hinaus sind viele Menschen in Produktion und Vertrieb von Zigaretten und anderen unzweifelhaft schädlichen Drogen beschäftigt, sowie indirekt in der Werbung für sie und nicht zuletzt im Handel mit Aktien entsprechender Firmen.

Beim dritten Verbot ging es um Produktion und Verkauf von Waffen. Für die frühen Buddhisten waren das Pfeil und Bogen, Speer und Schwert. In unseren fortgeschrittenen Kulturen sind wir über solche bescheidenen Anfänge weit hinaus gegangen und haben – wie mancher vielleicht sagen wird – wunderbar sichere, wirkungsvolle Methoden entwickelt, um den Sieg über die Feinde unserer zivilen Werte zu erringen. Aus buddhistischer Sicht aber gilt jede Mitwirkung bei Herstellung und Vertrieb solcher Vernichtungsmittel, so „intelligent“ sie auch sein mögen, als falscher Lebenserwerb. Kein Krieg, keine Ideologie der Abschreckung durch Aufrüstung, keine „smarte“ Bombe ist zu rechtfertigen.

Diese Einschränkungen betreffen natürlich die Laien, es gibt aber auch gewisse Arten des Lebenserwerbs, die speziell Mönchen verboten sind. Beispielsweise nennen die Schriften verschiedene Formen der Wahrsagerei, von denen es zu Zeiten des Buddha etliche gab, und lehnen sie rundweg ab. Und doch stützen sich die Laien überall in der buddhistischen Welt auch heute noch auf Mönche, um die Zukunft vorauszusagen, und leider nutzen viele Mönche das Vertrauen aus, das man in ihre Macht der Vorhersage setzt.

Auch mit der Demonstration psychischer Kräfte oder mit Versprechen, sie gegenüber anderen einzusetzen, dürfen Mönche keinen Lebensunterhalt verdienen. Die Gründe dafür sind offensichtlich. Überall interessieren Menschen sich sehr für übernatürliche Kräfte und dergleichen. Im Alltag nimmt man diese Dinge im Osten viel ernster als im Westen, obwohl es auch bei uns in manchen Kreisen eine starke und ungesunde Faszination an der Vorstellung gibt, geheimnisvolle, okkulte Vermögen zu erwerben, die andere Menschen nicht besitzen. Wenn man vor den Augen anderer Menschen übernatürliche Kräfte zur Schau stellt, kann man sie zu fast allem bewegen.

Einmal bot sich auch mir eine solche Gelegenheit. Als ich in den fünfziger Jahren in Kalimpong lebte, kam eines Abends, mitten in der Regenzeit, ein Engländer an meine Tür. Dass unerwartete Besucher kamen, war nicht ungewöhnlich, und ich bat ihn herein. Er stellte sich als Mediziner, der in Dublin studiert hatte, vor. Nach einer Weile fragte ihn ihn, was ihn nach Kalimpong gebracht hatte. Er sagte unverblümt: „Ich will psychische Kräfte entwickeln.“ Es war nicht das erste Mal, dass jemand mir gegenüber dieses Interesse bekundet hatte, und ich sagte: „Was für eine Art von psychischen Kräften wollen Sie denn entwickeln?“ Er antwortete: „Ich möchte die Gedanken anderer Menschen lesen und in die Zukunft sehen können.“ Er zierte sich nicht im Geringsten, sondern sprach ganz offen darüber. Auf meine Frage „Warum wollen Sie diese Kräfte entwickeln?“ erwiderte er, es werde

ihm bei seiner Arbeit helfen. Worum es bei dieser Arbeit ging, ist für unser Thema nicht weiter von Bedeutung, und ich will nur erwähnen, dass er Schüler von Lobsang Rampa war – oder gewesen war –, der viele Bücher über die eher märchenhaften, phantastischen Seiten des tibetischen Buddhismus geschrieben hatte. Von einem der erfolgreichsten dieser Bücher, *Das dritte Auge*, inspiriert, suchte mein Besucher nun nach einem tibetischen Lama, der eine Operation zur Öffnung seines dritten Auges durchführen konnte. Er glaubte, dazu müsse man ein kleines Loch in die Mitte seiner Stirn bohren und ihn so mit der hellstichtigen Vision ausstatten, nach der es ihn verlangte.

Man kann vielleicht sehen, welche Versuchung Menschen dieser Art für Mönche und Lamas sein können. Ein skrupelloser Lehrer mit der Bereitschaft, seinen Wunsch nach Entwicklung psychischer Kräfte zu befriedigen, hätte ihn rücksichtslos melken können. Die Worte meines Besuchers machten das völlig klar: „Wenn irgendjemand mich diese Dinge lehren kann, bin ich bereit, ihm eine große Menge Geld zu geben.“ Es nahm ein vorzeitiges Ende mit ihm, doch bevor es dazu kam, erleichterten einige Leute ihn tatsächlich um sehr viel Geld.

So viel zu den allgemeinen Einschränkungen hinsichtlich des Lebenserwerbs. Der Buddha beließ es aber nicht dabei, denn wirtschaftliche Beziehungen sind, wie wir wissen, einer der Hauptbereiche von Ausbeutung im menschlichen Leben. Wenn sie können, beuten Arbeitgeber Arbeitnehmer aus, und Arbeitnehmer beuten ihrerseits die Arbeitgeber aus, wenn sich die Chance dazu bietet. Wir meinen oft, Probleme des Misstrauens und der Ausbeutung zwischen Management und Belegschaft, Kapital und Arbeit, Büro und Werkstatt seien etwas Modernes. Doch der Buddha schenkte diesem Thema schon in seinem Rat an Sigalaka einige Aufmerksamkeit. Im *Sigalaka Sutta* ist ein Abschnitt der Beziehung zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern gewidmet. Dort nennt der Buddha fünf Pflichten des Arbeitgebers gegenüber dem Arbeitnehmer und fünf Pflichten des letzteren gegenüber ersterem. Miteinander ergeben sie einen allgemeinen Führer zu den Beziehungen zwischen Kapital und Arbeit oder einen wirtschaftsethischen Geschäftscode für Buddhisten.

Der Buddha beginnt mit den Pflichten des Arbeitgebers und sagt, dieser müsse dem Arbeitnehmer Arbeiten zuweisen, die dessen körperlichen und geistigen Kräften entsprechen, also Tätigkeiten, die er oder sie ausüben kann, ohne Schaden daran zu nehmen. Dieses Prinzip wird leider sogar 2500 Jahre später noch immer nicht befolgt, in Indien so wenig wie anderswo. In Indien verdingen sich heute Hunderttausende Männer und Frauen als ungelernete Tagelöhner. Sie werden wie Lasttiere behandelt und mit schweren Packen auf dem Rücken oder dem Kopf beladen. Als Besucher Indiens kann man sie überall bei der Arbeit sehen. Die Kulis stehen an der untersten Sprosse der wirtschaftlichen Rangliste und haben praktisch keine Aussichten, sich je über diese Stufe zu erheben, gleichgültig, ob sie nur sich selbst oder überdies noch eine stets wachsende Familie ernähren müssen.

Für einen Kaufmann, der, beispielsweise um Reissäcke zu schleppen, einige Tagelöhner mietet, stellt sich gewöhnlich die Frage, dass der eine Kuli mehr trägt als ein anderer, dass

sie unterschiedlich schnell sind, zumal wenn sie schon älter und körperlich weniger belastbar sind. So schockierend es ist, scheinen viele reiche Kaufleute die Lösung darin zu sehen, dass sie versuchen, aus allen Arbeitern gleich viel heraus zu pressen. Es ist ein Mitleid erregender Anblick, einen früh gealterten Mann zu sehen, wie er vorwärts stapft, schwer atmend, mit geschwollenen, wie Peitschenschnüren angespannten Venen und Muskeln, und mit einer Last beladen, mit der er nichts zu tun hat. Dasselbe gilt für die Rikscha-Fahrer, die man früher in ganz Asien sah (heute gibt es sie erfreulicherweise nur noch selten). Sie hatten nur eine geringe Lebenserwartung, denn schon als Fünfzehn- oder Sechzehnjährige hatten sie ihre schwere Arbeit aufgenommen; mit fünfundzwanzig litten sie gewöhnlich an Tuberkulose und hatten nur noch wenige Monate zu leben. Ihre unzureichende Ernährung und die gewaltige körperliche Belastung durch ihre Arbeit hatten sie buchstäblich getötet.

Lange Zeit war das ein Thema, das kaum jemanden kümmerte. Ich erinnere mich, wie ich einst bei meinem ersten Besuch in Sri Lanka eher gegen meinen Willen eine Fahrt in einer Rikscha machte. Als wir rasch durch die Straßen kamen, sagte ich dem Kuli immer wieder, er solle langsamer fahren, doch er verstand mich nicht – er meinte, ich würde ihn, wie vermutlich die meisten seiner Kunden, antreiben. Je stärker ich protestierte, desto schneller fuhr er, bis ich ihn auffordern musste ganz anzuhalten. Von da an nahm ich höchstens im Notfall eine Rikscha, wobei ich darauf achtete, dass der Fahrer kräftig und robust war und in bequemem Tempo fuhr. Im Rückblick ist mir klar, dass ich sie besser überhaupt nicht benutzt hätte, doch damals schien es für die Fahrer gar keine andere Arbeit zu geben. Der Buddha sagte jedenfalls ganz deutlich, kein Mensch sollte zu einer Arbeit angestellt werden, die seine natürlichen Vermögen übersteigt.

Zweitens hielt der Buddha die Arbeitgeber an, ihren Arbeitern genug Nahrung, Kleidung und Bezahlung zu geben. Noch heute ist es in bestimmten Gegenden Indiens Brauch, dass man jemanden gegen Nahrung, Kleidung und ein wenig Geld, aber nicht wirklich für ein Gehalt beschäftigt. Worum es in der Richtlinie des Buddha geht, ist, dass der Arbeitnehmer genug Nahrung und Bezahlung erhält, um menschenwürdig und angemessen leben zu können, und dass dies nicht von der Art der Arbeit abhängig sein soll. Zwischen der Menge der geleisteten Arbeit und der Bezahlung sollte es keine Entsprechung geben. Selbst wenn der Arbeitnehmer stark und gesund ist und sehr viel leistet, sollte er nicht mehr erhalten als seine schwächeren oder sogar fauleren Kollegen; man sollte einfach das als Entlohnung erhalten, was man benötigt. Wir sind an eine Denkweise gewöhnt, der zufolge harte Arbeit belohnt und schlechte bestraft wird: „Wie die Leistung, so der Lohn!“ Mag dieser Grundsatz auch ein Ansporn für Erfindungsgeist und Initiative sein, Buddhisten sollten ihren Ansporn für hohe Leistungen anderswo finden. Wenn Gier der Ansporn ist, dann nährt man auf solche Weise nur das Geistesgift selber.

Der Arbeitnehmer wird vom Buddha ermahnt, so loyal zu sein, wie er vermag, und der Arbeitgeber soll für die Bedürfnisse seines Mitarbeiters sorgen. Dabei geht es nicht bloß um das Überlebensminimum, sondern um die Mittel, die man für ein bereicherndes, menschen-



würdiges Dasein braucht. Die heutige Gesellschaft ist nicht mehr so rigide in Arbeitgeber und Arbeitnehmer geteilt wie zu Zeiten des Buddha, und der Buddha empfahl auch sicherlich nicht die zu seiner Zeit bestehende Sozialstruktur; er stellte nur das entscheidenden Prinzip klar, durch das die Menschen in seiner Gesellschaft wirtschaftliche Beziehungen zu wahrhaft menschlichen Beziehungen machen konnten.

Wir müssen in unserer Gesellschaft dasselbe versuchen. Ein radikaler Vorschlag, der von Zeit zu Zeit aufkommt und das Prinzip der Nicht-Ausbeutung sehr wirksam auszudrücken scheint, ist die Idee, dass der Staat allen Bürgern und Bürgerinnen mit dem Erreichen der Mündigkeit ein Grundgehalt zur Begleichung der Lebenskosten für Nahrung, Kleidung und Unterkunft geben solle, und dies unabhängig davon, ob sie arbeiten oder nicht. Wer mehr als dies haben will – ob um zu reisen, teure Dinge zu kaufen, ins Kino oder Restaurant zu gehen und den luxuriösen Lebensstil zu genießen, den wir meisten Menschen praktisch für notwendig halten –, soll dafür arbeiten. In einer Wohlstandsgesellschaft sollten Menschen arbeiten, weil sie es wollen – weil sie einen schöpferischen Beitrag für ihre Gesellschaft leisten oder etwas Besonders genießen wollen, oder auch beides –, aber nicht für ihr Überleben. Auf diese Weise würde der Staat auch die spirituelle Gemeinschaft unterstützen und es jenen Menschen, die sich schöpferischen, aber finanziell nicht einträglichen Aktivitäten wie Meditation, Studium oder Kunst widmen wollen, ermöglichen, das zu tun, sofern sie bereit sind, ein schlichtes und vielleicht sogar klösterliches Leben zu führen.

Drittens sagte der Buddha, Arbeitgeber müssen die Arbeitnehmer mit ärztlicher Behandlung und Unterstützung im Alter versehen. Heute sind wir in unserer Gesellschaft dank Pensionen, Versicherungen und so weiter tatsächlich so weit, doch wir haben zweitausend Jahre benötigt, um diesen schon vom Buddha gemachten Vorschlag zu realisieren. Viertens sollten Arbeitgeber alle besonderen Gewinne, die sie erzielen, mit den Arbeitnehmern teilen. Sie sollten also ihren Profit nicht für sich selbst behalten und den Arbeitnehmern erzählen, sie müssten weiter mit ihrer kargen Grundunterstützung klar kommen. Auch auf dieser Stufe sind wir mittlerweile angekommen, wenn wir etwa an Bonuszahlungen denken. Fünftens und letztens verpflichtet der Buddha die Arbeitgeber, ihren Arbeitern Urlaub und Sondervergütungen zu gewähren – auch das hört sich ziemlich modern an. Wir sollten dabei aber nicht den wesentlichen Grundsatz aus den Augen verlieren, der in der Empfehlung des Buddha ausgedrückt ist: Es geht darum, die menschliche Qualität in wirtschaftlichen Beziehungen sicherzustellen. Bonuszahlungen, Sonderurlaub und Pensionskassen leisten das nicht unbedingt.

Soweit zu den fünf Leitlinien, die der Buddha Arbeitgebern in ihrer Beziehung zu Arbeitnehmern antrug. Die Arbeitnehmer haben ihrerseits gewisse Pflichten. Als erste nennt der Buddha, sie sollten pünktlich sein. Nun sind Inder geradezu berüchtigt für Unpünktlichkeit. Züge treffen oft mit zwei oder drei Stunden Verspätung ein. Jemand verspricht vielleicht: „Ich komme morgen um 15 Uhr zu dir“, und irgendwann in der nächsten Woche kommt er dann wirklich. Ein öffentlicher Vortrag wird für „pünktlich 8 Uhr“ angesetzt, und

naiverweise sind Sie als Sprecher dann auch schon am vorgesehenen Ort, der aber noch ganz und gar verlassen da liegt. Die Versammlung ist nicht etwa abgesagt worden; wenn Sie bis 9 Uhr warten, sehen Sie die Organisatoren eintreffen; gegen 10 ist auch eine Plattform für die Sprecher errichtet; ab 11 treffen allmählich die Zuhörer ein, und um 11.30 Uhr werden Sie eingeladen, die Ansprache zu beginnen. Im Westen sind wir sehr viel pünktlicher; aber beim Prinzip des Buddha geht es nicht um pünktlichen Arbeitsbeginn, sondern um die Frage, ob man Arbeitszeit überhaupt messen sollte. Der Buddha schlägt sogar vor, man solle schon zu arbeiten beginnen, bevor der Arbeitgeber überhaupt eintrifft: Man kommt nicht bloß zur Arbeit, damit andere sehen, dass man arbeitet.

Zweitens sollten Arbeitnehmer erst nach dem Arbeitgeber aufhören zu arbeiten. Anders gesagt: Von der Mentalität, nach der Uhr zu arbeiten, sollten wir uns frei machen. Es ist nicht nötig, die Arbeitsgeräte fortzuwerfen, sobald der Uhrzeiger umspringt. Drittens sollten Arbeitnehmer aufrichtig und vertrauenswürdig sein. Das ist ebenso offensichtlich wie der vierte Punkt, dass sie ihre Pflichten zur Zufriedenheit des Arbeitgebers erfüllen sollen. Fünftens sollten Arbeitnehmer lobend über ihre Arbeitgeber sprechen. Der Buddha war sich offenbar bewusst, wie oft Mitarbeiter hinter dem Rücken ihrer Vorgesetzten über sie herziehen. Damals war das schon so, und es ist auch heute noch so. Während der Arbeitsstunden mögen wir wohl pflichtbewusst und respektvoll sein, diesseits der Unternehmens-tore aber erzählen wir einander ganz andere Geschichten.

Mit seiner Lehre erinnert der Buddha daran, dass wirtschaftliche Beziehungen, so wie auch allen anderen, nicht solche des Gegeneinander sein sollten, in denen man sich bestenfalls wagt, seine machtlose Frustration auszudrücken. Idealerweise sind sie glückliche, harmonische Beziehungen, in denen es von keiner Seite irgendwelche Ausbeutung gibt. Alle Beteiligten nehmen von den anderen, ohne Schaden anzurichten, was sie benötigen, und sie geben, was sie geben können. Falls wir Aufträge erteilen, nutzen wir die Arbeit und die Fähigkeiten unserer Mitarbeiter und übernehmen die Verantwortung dafür, dass auch ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Falls wir Aufträge annehmen, arbeiten wir nach bestem Vermögen und nehmen, was wir benötigen von dieser Arbeitssituation. Dann besteht keinerlei Notwendigkeit für ein grimmiges, anhaltendes Feilschen zwischen Unternehmen und Gewerkschaften, als ob sie unterschiedlichen Lagern angehörten und einen Waffenstillstand wie zwischen feindlichen Armeen vereinbaren müssten.

### 5.3 Unternehmen Rechten Lebenserwerbs

*Wir sollten bereit sein, in einer kapitalistischen Welt zu leben, ohne selber kapitalistische Werte, Praktiken und Ziele zu teilen.*

Manche Arbeit stimmt nicht mit den Prinzipien Rechten Lebenserwerbs überein, andere aber doch. Den meisten von uns ist die erste Art nur allzu vertraut: eine Arbeit, bei der es um die Herstellung schädlicher oder überflüssiger Güter geht, eine Arbeit, die langweilig, nicht schöpferisch und stets dasselbe ist, und dies unter Bedingungen, die persönliche Entfaltung nicht unterstützen, und mit Menschen, die dem spirituellen Leben gleichgültig, wenn nicht sogar feindselig gegenüberstehen. Es gibt aber eine Alternative: Arbeit, die der Förderung des Dharma dient und die man nicht um der Entlohnung oder des leiblichen Wohls willen ausführt. Man tut sie, um finanzielle Gewinne für den Dharma zu verwenden. Idealerweise geht man ihr gemeinsam mit Menschen nach, die sich ebenfalls für das spirituelle Leben entschieden haben.

Natürlich gibt es auch im kapitalistischen System manche Anstrengungen in Richtung ethischer Arbeitsformen. Heute gibt es sogar ethisches Investment: Manche Firmen garantieren dafür, dass sie Ihr Kapital nicht in Unternehmen investieren werden, die mit Waffen, Tabak oder anderen unethischen Gütern handeln. Das legt nahe, dass nicht-kapitalistische Ideologien in gewissem Grad Fuß gefasst haben; gewöhnlich wollen Kapitalisten um jeden Preis und ohne Rücksicht auf ethische Bedenken Profit machen. Ethisches Investment ist immerhin ein Schritt in die richtige Richtung, aber es ist doch nur eine leichte Modifizierung des Systems, ohne es mit einer ethisch besseren, idealistischen Alternative zu ersetzen.

Ich bezweifle indes, ob es ein alternatives Wirtschaftssystem gibt, das uns in Art und Umfang so umfassend mit Verbrauchsgütern versorgen kann wie das kapitalistische System. Manche Leute meinen, wir könnten vom kapitalistischen zu irgendeinem anderen, ethisch annehmbaren System überwechseln und dann weiterhin all die schönen Dinge für unseren Verbrauch beziehen. Ich bezweifle das stark. Ich weiß nicht einmal, ob man überhaupt eine lebensfähige Alternative schaffen kann, doch selbst *wenn* es sie gäbe, dann doch vermutlich nur auf Kosten wenigstens mancher dieser schönen Dinge. Insofern würde es sich wohl um eine Alternative handeln, auf die viele Menschen sich gar nicht ernstlich einlassen wollten – es denn auf der Grundlage intensiver Schulung, und dies vielleicht über mehrere Jahrhunderte.

Nehmen wir einmal an, wir alle würden dazu zurückkehren, unsere eigenen Nahrungsmittel anzubauen. Dazu müssten wir wahrscheinlich Auto und Fernsehen aufgeben, und dazu wären die meisten von uns schlicht nicht bereit. Man muss einen Preis zahlen, wenn man ein ethischeres System einführen will, und ich bezweifle, dass die meisten damit einverstanden wären. Wir sollten also bereit sein, in einer kapitalistischen Welt zu leben, ohne selber kapitalistische Werte, Praktiken und Ziele zu teilen.

Eine kooperative Struktur steht aus meiner Sicht im Gegensatz zur kapitalistischen, und deshalb ziehe ich sie vor. Allerdings ist es nicht leicht sie anzuwenden. In einem Unternehmen rechten Lebenserwerbs auf Teambasis teilt man – anders als in einer Firma im üblichen kapitalistischen Verständnis – gemeinsam die Verantwortung. Genauer gesagt: Jede und jeder trägt so viel Verantwortung, wie es dem eigenen Verständnis und der persönlichen Erfahrung in diesem Geschäft entspricht. Dieses Prinzip verursacht manche Schwierigkeiten, denn aus vielerlei Gründen finden Menschen es nicht leicht, in der für das Gelingen des Geschäfts erforderlichen Weise zusammenzuarbeiten. Manch einer will Boss sein, auch wenn die kooperative Struktur das nicht zulässt; andere hingegen wollen lieber Anweisungen erhalten als selbst einen Teil der Verantwortung übernehmen. Gegensätzliche Neigungen wie diese beiden erschweren die praktische Anwendung des Prinzips echter Kooperation. Um so wichtiger ist es, eine realistische Vorstellung davon zu haben, was es heißt, ein Unternehmen Rechten Lebenserwerbs zu gründen. Manchmal haben wir ganz naive Ideen darüber, wie leicht und wunderbar es sein wird, weil wir ja nun alle zusammenarbeiten. In Wahrheit aber ist es ganz und gar nicht einfach. Gleichwohl lohnt sich die Anstrengung, und es lohnt sich, auf den kooperativen Grundsatz zu vertrauen: zu nehmen, was man benötigt, und zu geben, was man kann.

Ein buddhistisches Unternehmen Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis hat drei Ziele. Zunächst einmal ist es darauf ausgerichtet, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den Mitteln ihres Lebensunterhalts zu versorgen – und das heißt, ihren Bedürfnissen gerecht zu werden: nicht nur ihrem Bedarf nach Ernährung, Kleidung und Unterkunft, sondern auch dem Bedürfnis, sich zu Meditationsklausuren zurückzuziehen, Dharmabücher zu kaufen und so weiter. Zweitens will ein solches Unternehmen Arbeitsbedingungen bieten, die spirituellen Fortschritt begünstigen. Damit ist gemeint, dass das Unternehmen in seinem jeweiligen wirtschaftlichen Bereich insofern als spirituelle Gemeinschaft agiert, als die Belegschaftsangehörigen miteinander befreundet sind und die Ideale ihres Vorhabens miteinander teilen. Auf den Punkt gebracht, soll das Unternehmen seinen Mitarbeitern Erfahrungen mit *kalyana mitrata*, spiritueller Freundschaft, ermöglichen. Das dritte Ziel ist die finanzielle Unterstützung buddhistischer Aktivitäten: buddhistische Zentren, Publikationen und so weiter. Um wirklich erfolgreich zu sein, muss ein Betrieb Rechten Lebenserwerbs alle drei Ziele erreichen.

#### 5.4 „Leicht zu versorgen“

*Wir schulden es der Gesellschaft, die uns unterstützt, dass wir geben, was wir geben können, um andere zu unterstützen. Nur wenige Menschen würden spirituell Gewinn daraus ziehen, so umfassend von anderen unterstützt zu werden, wie es für den traditionellen klösterlichen Sangha gilt.*

Im *Karaniya-Metta-Sutta* heißt es, eine der wünschenswerten Eigenschaften eines Menschen, der sich hauptsächlich der Meditation widmet, sei *subbaro*. Damit ist gemeint, ein solcher Mensch sei „leicht zu versorgen“. Im Rahmen des Sutta bezieht sich dies auf die wirtschaftliche Situation der Bettelmönche. Der Text geht anscheinend davon aus, dass wir dem Arbeitsleben entsagen, um uns einem Leben der Kontemplation zu widmen, wobei wir uns darauf verlassen, dass andere uns mit dem notwendigen Lebensbedarf versorgen werden. Tatsächlich waren die wandernden Schülerinnen und Schüler des Buddha zu seinen Lebzeiten vollständig abhängig von den Haushältern, die sie mit Nahrung, Kleidung und manchmal sogar einer Unterkunft versahen. Indem so für ihren Grundbedarf gesorgt war, hatten sie alle Freiheit, sich auf Meditation, Studium und andächtige Übungen auszurichten. Deshalb war es aber auch ihre Pflicht, dass man sie leicht versorgen konnte und sie nicht denen zur Last fielen, die so großzügig für ihren materiellen Unterhalt aufkamen.

Schon in vorbuddhistischer Zeit war es in Indien Brauch, dass hauslose Wanderer von der Gesellschaft unterstützt wurden; der Buddha folgte ihm. Zu seiner Zeit war es eine in Nordindien verbreitete und akzeptierte Praxis, dass Menschen ihrer gesellschaftlichen Identität entsagten; insofern galten die hauslosen Wanderer oder *paribbajakas* als akzeptierte Außenseiter. Auch der Buddha hatte einst, als er die Suche nach Erleuchtung aufnahm, das häusliche Leben aufgegeben und war zum *paribbajaka* geworden. Nach seinem Erwachen kamen viele seiner Schüler aus derselben kastenlosen sozialen Schicht – gewissermaßen einer „Nicht-Schicht“. Sie wanderten zu Fuß mit ihren Bettelschalen von Dorf zu Dorf und nahmen alle Speisen an, die man ihnen gab. In der Frühzeit des Sangha ging es vor allem darum, eine spirituelle Gemeinschaft auf der Basis von Prinzipien zu bilden, die weit über die weltlichen Interessen der übrigen Gesellschaft hinausgingen. Weil wandernde spirituelle Sucher schon ein vertrautes Bild in der indischen Gesellschaft abgaben und ihre Unterstützung durch die Gemeinschaft ein eingespielter Brauch war, folgte auch der buddhistische Sangha ganz natürlich diesem Vorbild.

Der Rückzug der Mönche und Nonnen aus der Arbeitswelt brachte allerdings eine Einstellung zum Arbeiten – besonders zum körperlichen Arbeiten – mit sich, die auch heute noch in der indischen Gesellschaft Bestand hat: die Überzeugung, zu arbeiten sei an sich unspirituell. Die alten Inder sahen das so ähnlich wie die alten Griechen, wenn auch mit dem Unterschied, dass sich die athenische Gesellschaft auf Sklaven stützte, die alle nötigen körperlichen Arbeiten ausführen mussten, wohingegen die indische Gesellschaft von

mehreren niederen Kasten abhing. Die Griechen haben die Sklavenhaltung natürlich schon längst abgeschafft, doch die indische Gesellschaft operiert noch immer sehr weitgehend auf der Grundüberzeugung, körperliche Arbeit sei an sich entwürdigend, und kein achtbarer Mensch, der eine solche Arbeit vermeiden könne, werde sie freiwillig tun.

Somit gab es im Indien zur Zeit des Buddha gar nicht die Möglichkeit, ein spirituelles Leben zu führen und zugleich körperlich zu arbeiten. Man konnte nicht Vollzeit-Übender eines spirituellen Pfades sein und sich auch noch selbst versorgen. Aufgrund dieser Einstellung konnte man sich aber auch darauf verlassen, dass die Laien einen versorgen würden. Tatsächlich waren Menschen, die der Welt aus religiösen Gründen entsagt hatten, geradezu gezwungen, sich auf Almosen der Laiengemeinschaft zu verlassen, wenn sie überhaupt in eine gesellschaftlich akzeptable Beziehung zu ihr treten wollten. Der Buddha hielt es offenbar nicht für nötig, diesen Brauch in Frage zu stellen. Es ist ja auch nichts Schlechtes daran, wenn die spirituell Entschiedenen von den spirituell weniger Entschiedenen unterstützt werden. Der Buddha akzeptierte die hergebrachte Trennung zwischen den Wandermönchen und den Laiengemeinschaften als eine vernünftige Art, dies zu ermöglichen, und zugleich als Gelegenheit, den Dharma zu verbreiten.

Im Lauf der weiteren Entwicklung und Ausbreitung des Buddhismus wuchs auch das Spektrum der Aktivitäten, die Vollzeit-Übende aufnehmen durften. In der Anfangszeit erwartete man von ihnen noch, dass sie ihre ganze Kraft darauf richteten zu meditieren, zu studieren und zu lehren. Während der ersten Jahrhunderte wurde die Lehre ausschließlich mündlich überliefert, und das bedeutete, dass die einzelnen Mönche und Nonnen viel Zeit darauf verwenden mussten, die Suttas auswendig zu lernen und gemeinsam zu rezitieren, um sich die Lehre fest ins Gedächtnis einzuprägen. Der Beginn der schriftlichen Niederlegung der Suttas zog dann vielfältige literarische Aktivitäten nach sich. Als später die großen Klöster gebaut wurden, waren Mönche auch damit befasst, Anlage und Gestaltung der Tempelbauten zu entwerfen sowie Bildnisse zu schaffen und zu vergolden.

Erst als der Buddhismus, vor allem die Mahayana-Schulen, nach China und Tibet kam, also in im Vergleich zu Indien eher praktisch geneigte Kulturen als Indien, nahmen die Mönche auch körperliche Arbeiten auf. In Tibet hat man keinerlei kulturelle Vorurteile gegenüber Handarbeit, und in tibetischen Klöstern widmen sich die Mönche je nach ihren Fähigkeiten allen notwendigen Aufgaben. In den Chan- und Zen-Schulen Chinas und Japans gilt Arbeit als integraler Bestandteil einer alle Lebensbereiche einbeziehenden spirituellen Schulung. Wie in den tibetischen Klöstern erwartet man dort von den Mönchen, dass sie sich rückhaltlos jeder anfallenden Aufgabe widmen, von Kochen, Putzen, Holzhacken oder Wasserholen bis hin zum Drucken buddhistischer Schriften.

Wir sollten uns nicht durch unseren Respekt für alte Texte wie das *Karaniya-Metta-Sutta* zu der Auffassung verleiten lassen, praktische, körperliche oder auch wirtschaftliche Tätigkeiten seien zwangsläufig unspirituell. Menschen sind nicht nur Geist, sondern auch Körper, und sie bewohnen eine sinnliche, physische Welt. Zum eigenen körperlichen und psy-

chischen Wohl müssen wir produktiv tätig sein. Wenn wir einzig und allein unseren Geist, ob durch Studium oder Lehren oder durch eine Arbeit am Schreibtisch oder Computer, auf echte Weise fordern, wird es zu einem Ungleichgewicht in unserem gesamten Dasein kommen. Deshalb ist es nötig, mit körperlicher Arbeit und Übung eine Balance zu finden.

Aus meinen eigenen Begegnungen mit buddhistischen Mönchen in Südostasien – Begegnungen, die ich vor allem in den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts hatte – weiß ich, dass sie aufgrund unzureichender körperlicher Übung in ziemlich ungesunde Zustände geraten können. Das trifft nicht nur körperlich oder psychisch zu, sondern auch spirituell. Ihre Abhängigkeit von den Laien, die meist äußerst gut für sie sorgten, ging so weit, dass auch jene Mönche, die gerne körperlich aktiver gewesen wären, von den Laien daran gehindert wurden. So wie ich es erinnere, fühlten sich Laien eher peinlich berührt oder sogar beleidigt, wenn ein Mönch selbst die Dinge in die Hand nahm. Schließlich drückten die Laien gerade durch ihren Dienst an den Mönchen ihre eigene Hingabe zum Ideal der Erleuchtung aus.

Oberflächlich gesehen soll die Abhängigkeit der Vollzeitübenden von den Laien einen schlichten Lebensstil ermöglichen und die Mönche und Nonnen befähigen, den größeren Teil ihrer Energie rein spirituellen Angelegenheiten zu widmen. In der Praxis kann es sie aber daran hindern, ihre Kräfte überhaupt einzusetzen. Vielleicht war diese ungleiche Verteilung der Arbeit zwischen Mönchen und Laien in der Frühzeit des Buddhismus notwendig. Die Last körperlicher Arbeit von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang war zweifellos so schwer, dass eine gewisse Befreiung von solchen Pflichten unerlässlich war, wenn man überhaupt Zeit und Kraft zum Nachsinnen und für andere höhere Bestrebungen finden wollte. Verständlicherweise kam es zu einem Widerstreit zwischen den Ansprüchen bäuerlicher Arbeit einerseits und spirituellen Bestrebungen andererseits. Eine strikte Trennung beider bot sich wahrscheinlich als praktischste Lösung an. Sie wurde aber um den Preis einer gewissen Entfremdung erkaufte: Für die Mönche war es die Entfremdung von weltlichen Belangen, für die Laien die Entfremdung von echter spiritueller Übung.

Somit scheint es, als verdanke sich die Erwähnung von *subbaro*, „leicht zu versorgen“ im *Karaniya-Metta-Sutta* primär den zu Lebzeiten des Buddha in Indien herrschenden gesellschaftlichen Gepflogenheiten. Angesichts dieser Tatsache wäre es falsch, den Begriff als Aufforderung zu verstehen, dass jene, die sich auf eine spirituelle Lebensweise verpflichten, von anderen materiell unterstützt werden müssten und selbst keinerlei praktischen oder wirtschaftlichen Tätigkeiten nachgehen sollten. In der Marktwirtschaft der modernen Welt sind wir in der glücklichen Lage, als Vollzeit-Buddhisten zu üben, uns aber auch ungeniert ganz praktischen Aufgaben zuwenden zu dürfen. Wir sollten diese Gelegenheit auch nutzen.

In der Übung des Dharma braucht man stets eine gesunde Spannung zwischen der Notwendigkeit, sich in weltlichen Aktivitäten und damit der altruistischen Seite des Dharma zu engagieren, und der Notwendigkeit, sich aus weltlichen Aktivitäten zurückzuziehen, um sich mehr der Meditation und Reflexion zu widmen. Moderne Buddhisten haben die

einzigartige Chance, selbst zu entscheiden, wie sie diese Balance in ihrem Leben einrichten. Dabei tun sie gut daran, zu den Grundprinzipien des Buddhismus zurückzukehren, zumal zum Grundsatz des rechten Lebenserwerbs, das heißt, einer ethischen Arbeit.

Um rechten Lebenserwerb zu üben, müssen wir unsere allgemeine Einstellung zur Arbeit hinterfragen. Wie die alten Kulturen, so haben auch industrialisierte Gesellschaften eigene konventionelle Einstellungen zu Arbeit und Beruf. Im letzteren Fall finden wir eine strikte Trennung zwischen Lohnarbeit und Freizeit. Viele von uns halten Arbeit für etwas, das wir nicht tun wollen, sondern müssen, um uns selbst zu erhalten. Freizeit hingegen ist unsere „eigene Zeit“, in der wir frei sind, persönlichen Interessen nachzugehen. Diese unseelige Unterscheidung wirkt sich anscheinend auf viele Dinge aus, die wir tun. In zweck- und zielorientierten Arbeiten, Aufgaben und körperlichen Tätigkeiten wie Putzen oder Kochen sehen wir eine Last, eine Plackerei oder ein Ärgernis. Darüber hinaus meinen wir, wir sollten ständig unterhalten werden, wenn wir gerade nicht arbeiten. Jedenfalls wollen wir keine derart lästigen Arbeiten tun müssen.

Doch alle Menschen, auch Vollzeitübende eines spirituellen Pfades, brauchen Arbeit in dem Sinn, dass sie – bezahlt oder nicht – etwas Produktives und Nützliches tun, das für sie selbst und andere gut ist. Im Hinblick auf die Erfüllung dieses menschlichen und spirituellen Bedürfnisses ist eine einfache, praktische Handarbeit vielleicht wirksamer als geistige Arbeit. Wenn Sie tatsächlich fähig sind, Ihre ganze Zeit und Kraft dem Meditieren, Studieren, Lehren oder Schreiben zu widmen, dann ist das schön und gut. Aber nicht alle Menschen können tagein tagaus bloß meditieren oder den Dharma studieren. Viele, und das gilt auch für Nonnen und Mönche, sind als Lehrer oder Autoren ungeeignet. Für sie ist die Aufforderung, körperlich oder auch anderweitig *nicht* zu arbeiten, überhaupt nicht hilfreich. Natürlich sollte man dann bereit sein, solche Arbeiten ohne Groll zu leisten und sie nicht als entwürdigend oder als lästige Zumutung zu empfinden.

Heute können wir das Thema von Arbeit und finanzieller Unterstützung ganz neu überdenken. Wir müssen die Überlieferungen nicht so annehmen, wie sie auf uns gekommen sind. Das gilt besonders dann, wenn sie ein Ausdruck der gesellschaftlichen und kulturellen Umstände in Indien vor gut 2500 Jahren sind. In modernen, nicht traditionellen Gesellschaften können wir dem Familienleben und einem weltlichen Beruf entsagen, ohne uns deshalb für unseren Lebensunterhalt auf jene stützen zu müssen, die sich für Familie und Beruf entschieden haben. Wir können beispielsweise die Möglichkeit wählen, mit anderen Buddhisten zusammen zu arbeiten – also mit Menschen, die ähnliche Bestrebungen haben wie wir. Dabei können wir einander in unserer spirituellen Entwicklung unterstützen und zugleich den materiellen Unterhalt für alle Beteiligten erwirtschaften. Die Notwendigkeit, sich selbst finanziell zu versorgen, kann damit zu einer Chance werden, die Kommunikation miteinander zu vertiefen, Fähigkeiten zu teilen und neue Arten der Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung zu erlernen. Wenn Sie in einer solchen Situation arbeiten, können Sie individuellen Temperamenten und Einstellungen gerecht werden, indem



Sie es ermöglichen, dass alle so arbeiten, wie es ihren spirituellen Bedürfnissen entspricht. Einige werden es vorziehen, Handarbeit zu leisten, während es für andere wahrscheinlich förderlich sein wird, irgendwann Führungsaufgaben zu übernehmen. Natürlich sollten alle Beteiligten genügend Zeit für Meditation und Dharmastudium haben.

In der heutigen Welt obliegt es dem Individuum, einen eigenen Weg zu wählen und Entscheidungen zu treffen, auf welchen Prinzipien man sein Leben gründen will. Flächendeckende Regeln für das spirituelle Leben und Üben sind nicht mehr angebracht. Was zur einen Zeit und an einem Ort angemessen ist, wird unter anderen Bedingungen nicht funktionieren. Wir brauchen eine neue buddhistische Kultur, in der es möglich ist, wirtschaftliche Beziehungen ständig neu zu erschaffen, um einer sich stets ändernden Welt gerecht zu werden. Wahrscheinlich ist dies die beste Annäherung an das Mahayana-Ideal des Reinen Landes – die vollkommene Umgebung für spirituelle Praxis –, auf die wir hoffen dürfen.

Wenn wir dem Sutta unbeschen glauben, bezieht sich der Begriff *subbharo*, „leicht zu versorgen“, darauf, wie Mönche sich hinsichtlich ihrer wirtschaftlich von den Laien abhängigen Rolle verhalten sollen. Es gibt allerdings in diesem Abschnitt des Suttas noch ein tiefgründigeres, weniger zeitbedingtes Prinzip. Ob wir Mönche, Nonnen, Laien oder auch etwas anderes sind, werden wir doch immer von der Gesellschaft als Ganzer unterstützt und sind für unseren Lebensunterhalt auf die Arbeit zahlloser anderer Menschen angewiesen. Nicht alle von uns bauen ihre Nahrung selbst an und schöpfen ihr eigenes Wasser; die meisten schreinern nicht selbst ihre Möbel und weben oder nähen auch nicht ihre Kleidung.

Wenn wir darüber nachsinnen, wie es möglich ist, dass wir so viele Konsumgüter für so geringe Kosten genießen können – wenn wir an die vielen Stunden billiger Arbeit denken, die in die Herstellung dessen gehen, was wir für fast nichts kaufen können –, dann werden wir feststellen, dass wir keineswegs *leicht versorgt* sind. Dabei müssen wir ökologische, umweltbezogene Überlegungen einbeziehen. Wir dürfen die natürlichen und menschlichen Ressourcen, die unserer Gesellschaft zur Verfügung stehen, nicht achtlos und unnötig verausgaben. Die Tatsache, dass wir die finanziellen Mittel haben anzuschaffen, was wir begehren, ist keine Rechtfertigung, den Reichtum der Welt ohne Rücksicht auf jenen Bedarf zu verbrauchen, den andere – heute und in der Zukunft – an eben diesen Ressourcen haben. Wir schulden es der Gesellschaft, die uns unterstützt, dass wir selbst geben, was wir geben können, um andere zu unterstützen. Nur sehr wenige Menschen würden spirituell Gewinn daraus ziehen, so umfassend von anderen unterstützt zu werden, wie es für den traditionellen klösterlichen Sangha gilt.

Das Prinzip, das diesem Begriff *subbharo* zugrunde liegt, läuft darauf hinaus, nicht mehr von der Welt und der Gesellschaft zu nehmen, als man tatsächlich benötigt, zugleich aber reichlich beizutragen, was immer man geben kann. Wir dürfen durchaus die Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen, die Menschen einander vernünftigerweise geben, aber wir sollten auch bereit sein, soweit es uns möglich ist, auf eigenen Füßen zu stehen. Wir sollten nicht glauben, wir hätten ein Recht darauf, von anderen unterstützt zu werden!

Dieses Prinzip gilt auf allen Ebenen des Austauschs, nicht nur im materiellen und ökonomischen Bereich. Wir brauchen beispielsweise die emotionale Unterstützung anderer, aber wir sollten von unseren Freunden nichts erwarten, das wir uns mit nur geringer Mühe auch selbst verschaffen können. Wenn sie uns geholfen haben, wieder auf die Beine zu kommen, sollten wir nun nicht von ihnen verlangen, dass sie uns weiterhin als Krücken dienen. Wer emotional bedürftig ist, ist im hier gemeinten Sinn offensichtlich noch nicht „fähig“ und insofern auch nicht „leicht zu versorgen“. Deshalb wird ein solcher Mensch wahrscheinlich auch nur geringe Fortschritte beim Meditieren machen. Natürlich mag es passieren, dass er oder sie dann gar nicht versteht, wie unzumutbar die eigenen emotionalen Ansprüche an andere eigentlich sind, die ihre Kräfte und Zeit besser anderweitig besser verwenden könnten. Falls das auch auf uns zutrifft, wäre es die Aufgabe unserer Freunde, uns die Wahrheit über unsere Lage vor Augen zu führen und uns vielleicht anzuregen, therapeutische Hilfe zu suchen, statt uns eine „Unterstützung“ zu bieten, die unsere Probleme wahrscheinlich nur fortsetzen wird.

Der Weg zur leichten Versorgbarkeit besteht darin, eigene Bedürfnisse und Wünsche soweit wie möglich auf einem nicht schwer zu erfüllenden Niveau zu halten. Auf dieses Ideal bezieht sich auch der Begriff im *Karaniya-Metta-Sutta: sallabukavutti*, ein Lebenserwerb, *vutti*, der *labuka*, wörtlich „geringfügig“ oder „leichtgewichtig“ ist. Das legt eine grundlegende Schlichtheit in der eigenen Lebenshaltung nahe, die feste Absicht, sich nicht von einer Vielfalt von Wünschen und Begierden oder aufwändigen materiellen Verpflichtungen niederdrücken zu lassen. Freude an harter Arbeit und Geschmack an der Herausforderung, praktische Aufgaben und Probleme anzupacken, sind zweifellos Tugenden. Allerdings ist es möglich, diese Dinge auf eine zu selbstbezogene Weise zu tun, zumal, wenn sie zur Ablenkung von spirituell dringlicheren Aufgaben werden. Deshalb sagt das Sutta als nächstes, man solle *appakicco* sein, das heißt, jemand „mit nur wenig Arbeit“ oder „ohne viele Pflichten“.

Tatsache ist, dass man sogar mit religiösen oder spirituellen Tätigkeiten allzu geschäftig werden kann. Mit dem Blick auf die klösterlichen Bedingungen im frühen indischen Buddhismus warnt das Sutta davor, sich zu viele Dinge vorzunehmen. Mönche oder Nonnen sollten nicht zu sehr mit der Leitung von Zeremonien für Laien oder mit Botengängen für ihre Lehrer oder Präzeptoren beansprucht sein, und auch nicht damit, eigene Schüler zu unterrichten. Sie sollten sich genügend Zeit für Studium, Meditation und Nachsinnen nehmen und vor allem auch Zeiten, die sie still und alleine für sich selbst verbringen – sie sollten also genau das tun, wofür die Laien sie ja eigentlich auch unterstützen.

Für die meisten Menschen ist Arbeit im Sinn einer lustvollen, produktiven Tätigkeit ein unerlässlicher Bestandteil des Lebens. Das ist aber etwas anderes als jene Art neurotisch zwanghafter Geschäftigkeit, die sich als Arbeit maskiert, eigentlich aber nur ein Mittel ist, um tiefere Emotionen in Schach zu halten. Arbeit kann zum ungesunden Mittel werden, dem Alleinsein mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu entkommen. Hüten wir uns daher vor dem Gefühl, immer geschäftig sein zu müssen und es nicht aushalten zu können,

wenn wir nichts zu tun haben. Arbeiten ist in Ordnung, wir sollten es aber nicht zulassen, dass Betriebsamkeit zur Flucht vor unserem wahren Selbst wird. Besser ist es, sich nur mit jenen Tätigkeiten zu befassen, die wirklich nötig sind.

Die Arbeitsteilung zwischen Mönchen und Laien hat weitere Nachteile. Wenn Sie sich für Ihren Lebensunterhalt ganz auf andere Menschen stützen, geraten Sie ihnen gegenüber in eine passive Beziehung. Das Sutta deutet das mit dem Ausdruck an, man solle *apagabbho kulesu ananugiddho* sein. Wie schon *subbaro* hat auch der Begriff *apagabbho* eindeutig mit der Beziehung zwischen wandernden Asketen und den Laien, von denen sie ökonomisch abhängen, zu tun. Das Wort ist die Verneinung von *pagabbho*, was „dreist“ oder „anmaßend“, „geneigt, sich selbst in den Vordergrund zu drängen“ bedeutet. Man kann es recht treffend als „bescheiden“ oder „unaufdringlich“ übersetzen. In Verbindung mit dem nächsten Begriff *kulesu ananugiddho*, „gierig nach Gaben“, scheint es, als werde hier die Gefahr angesprochen, dass Mönche oder Nonnen sich in besondere Beziehungen mit einzelnen Familien einschmeicheln. Es konnte durchaus geschehen, dass eine Familie spiritueller Übende ganz unter ihre Fittiche nahm und sie so in gewisser Weise „domestizierte“. Um dies zu vermeiden, leitet das Sutta die Mönche und Nonnen an, sich davor zu hüten, enge Verbindungen mit jemandem einzugehen oder auf dem Bettelgang besondere Begünstigungen von ihnen zu erbitten, denn dies widerspricht dem Geist der Entsagung, für den die Mönche und Nonnen stehen.

Liest man zwischen den Zeilen des Suttas, dann bemerkt man, dass auch die heimatlosen Wanderer zu Lebzeiten des Buddha nicht unbedingt frei vom Anhaften an jenen Dingen waren, die ihrer Wege kamen, so wenige dies auch sein mochten. Vielleicht war es eine Versuchung für sie, ihr leibliches Wohl oder auch ein gewisses Gefühl von Zugehörigkeit durch nähere Bekanntschaft mit einzelnen Familien zu sichern, vielleicht auch durch Anerkennung oder Bestätigung seitens gewöhnlicher Leute. Um sie davor zu schützen, wird ihnen empfohlen, ein auf innerer Festigkeit und Zufriedenheit gründendes Selbstgefühl zu entfalten.

Wie aber sollen wir diese Mahnung heute verstehen? Schließlich klopfen wir nicht an die Türen der Leute und bitten um Almosen. Für uns liegt die Gefahr vielleicht darin, in unserem Selbstwert von der Zustimmung und dem Beifall anderer abzuhängen – und von der Furcht, ausgeschlossen zu sein. Eine solche Abhängigkeit raubt uns möglicherweise die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu fällen, eine Meinung zu vertreten, uns auf eine Art zu kleiden, zu essen oder Dinge zu tun, ohne ständig Rücksicht auf die Normen jener zu nehmen, deren Bestätigung wir suchen. Wer sich davor schützen will, sollte sich hüten, sich zu sehr in einer menschlichen Gruppierung häuslich einzurichten oder sich starr mit ihr zu identifizieren. Wenn man sich in Gruppen, Systemen und Ideologien engagiert, sollte man es vermeiden, sich unter ihrem Dach häuslich niederzulassen. Wenn Sie wissen, wie Sie für Ihr eigenes Wohl sorgen können und wenn Sie Nirwana erlangen wollen (und das ist es, was dieses Sutta den Lesern oder Hörern unterstellt), dann können Sie es sich nicht leisten,

## 5.5 Die Gruppe und das Individuum

zu fest an der Bestätigung durch eine Gruppe zu hängen, sei es die biologische Familie, die ethnische oder kulturelle Gemeinschaft, eine Kaste oder Nationalität. Ein wirklich reifes Individuum führt gewissermaßen eine Existenz aus sich selbst heraus und hat es nicht nötig, Zuflucht zur Bekräftigung durch eine Gruppe zu nehmen, ob Familie, Verein oder Religionsgemeinschaft. Solche Menschen sind fähig, im eigenen Erleben und unabhängig von äußeren Umständen Erfüllung zu finden.

### **5.5 Die Gruppe und das Individuum**

*Für eine spirituelle Gemeinschaft benötigen wir eine gewisse Zahl von Menschen, die von der Gruppe relativ emanzipiert, psychisch relativ integriert und bewusst sind, sowie eine innere Richtung und einen positiven Sinn in ihrem Leben haben.*

Das Bedürfnis, einer Gruppe anzugehören, steckt uns gewissermaßen in den Knochen oder im Blut. Menschen haben eine lange Geschichte, in Gruppen zu leben. Wenn wir unsere Vorfahren unter den Primaten dazuzählen, gibt es in uns ungefähr zwanzig Millionen Jahre Gruppenkonditionierung als Menschenaffen, Affenmenschen und Menschen. Am Anfang lebten Menschen in etwas, das man mit einer Großfamilie vergleichen könnten oder auch einer kleinen Horde von etwa fünfzig Individuen, die hin und wieder mit anderen kleinen Horden zusammenstießen. Dank der Entstehung der Sprache wurden Menschen fähig, etwas größere Stammesgruppen zu verkraften. Doch fast alle Beziehungen lagen weiter innerhalb der Heimatgruppe, und in gewisser Weise ist es diese Art Gruppe, zu der wir alle ganz natürlich und gerne zurückkehren würden.

Erst während der letzten paar Tausend Jahre – und das ist vergleichsweise wirklich keine lange Zeit – entwickelten sich die verschiedensten Arten komplizierter Sozialverbände. Heute haben wir damit zu kämpfen, das, was wir benötigen, von immer weniger übersichtlichen, ja dysfunktionalen gesellschaftlichen Institutionen zu bekommen. Es ist zunehmend schwierig, Gruppen der rechten Größe zu finden. Auf der einen Seite gibt es die isolierte Kleinfamilie, die so sehr einengen kann, dass sie – nach Aussagen mancher Psychologen – zur Brutstätte von Neurosen wird; auf der anderen Seite gehören wir einer so großen Gruppe – dem Nationalstaat – an, einer Gruppe, die so groß ist, dass sie auf persönlicher Ebene sinnlos für uns geworden ist. Zwischen diesen beiden Institutionen bekennen wir uns hier und da und wohl eher halbherzig als mehr oder minder loyale Mitglieder diverser anderer Gruppen. Doch keine von ihnen scheint unser urtümliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer kleinen Stammesgruppe von dreißig bis sechzig Menschen zu befriedigen, einer Gruppe, in der wir in echten und beständigen Beziehungen mit allen ihren Mitgliedern leben und wirken können.

Wir alle wurden in Gruppen hinein geboren, und somit unterliegen wir auch den Konditionierungen, die aus diesen Bindungen erwachsen. Unsere Vorstellungen, Ansichten und Gefühle, die Art und Weise, wie wir auf Menschen und Situationen reagieren, unsere Überzeugungen – das alles ist gewöhnlich von mancherlei Gruppenkonditionierung geprägt, es sei denn, wir werden uns dieser Konditionierungen bewusst und distanzieren uns von ihrem Einfluss. Die Gruppen ihrerseits überlappen sich oft oder sind auch miteinander verbunden. In ihrer Gesamtheit machen diese einander überschneidenden Gruppen „die Welt“ aus.

Gruppen fürchten Individualität in jeglicher Erscheinungsweise, und gewöhnlich erschweren sie ihre Entwicklung. Gruppen fordern Konformität, denn sie gründen in Machtbeziehungen. Solche Macht – ob körperlich, intellektuell oder ökonomisch – ist immer die Macht der Starken über die Schwachen. Es ist die Macht jener, die über hinreichend Ressourcen, Gerissenheit oder Kenntnisse verfügen, um anderen ihren Willen aufdrücken zu können – ob sie nun brutale Gewalt oder subtile Manipulation einsetzen, um andere für ihre meist eigennützigen Zwecke auszubeuten. Zur Gruppe gehören ebenso jene, die über diese Macht verfügen, als auch jene, die sie ihnen überlassen. In allen Gruppen wird solche Macht ausgeübt, gleichgültig, ob es sich um politische, kulturelle, Stammes-, Familien- oder Religionsgruppen handelt.

### ***Die spirituelle Gemeinschaft***

Die Zwecke einer Gemeinschaft von *Individuen*<sup>6</sup> – einer spirituellen Gemeinschaft – sind völlig andere als die der Gruppe. Zwei Punkte sind hier wichtig: Erstens helfen die Mitglieder einander, sich spirituell zu entwickeln; zweitens helfen sie einander auch außerhalb der Gemeinschaft, so weit wie sie es vermögen, ihre Individualität weiter zu entwickeln. Eine spirituelle Gemeinschaft ist in ihrem Wesen eine freie Verbindung von Individuen. Um sie zu bilden, muss es darum zunächst einmal eine gewisse Anzahl von Individuen geben. Eine spirituelle Gemeinschaft ohne Individuen gibt es so wenig wie ein Omelett ohne Eier. Man kann eine spirituelle Gemeinschaft nicht durch Anschaffung eines Hauses, das Tragen exotischer Roben oder Befolgung einer langen Liste von Regeln schaffen. Weder ist es nötig, ein Gebäude zu haben, noch eine „authentische Überlieferung“, noch überhaupt eine Religion. Das einzige, was man braucht, sind Individuen; sie sind die wesentliche Zutat. Anders gesagt: Für eine spirituelle Gemeinschaft benötigen wir eine gewisse Zahl von Menschen, die von der Gruppe relativ emanzipiert, psychisch relativ integriert und bewusst sind sowie eine innere Richtung und einen positiven Sinn in ihrem Leben haben. Wo es keine Individuen gibt, dort gibt es auch keine spirituelle Gemeinschaft ... wie immer man das dann auch nennen mag.

---

6 Zu Sangharakshitas Verwendung des Begriffs *Individuum* siehe auch Kapitel 4.4 im zweiten Teil dieser Werkauswahl. (Anm. d. Üb.)

## 5.6 Die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft

*Wir können uns nicht von der Gesellschaft isolieren oder die Bedingungen ignorieren, unter denen wir und andere leben.*

Die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft geht mit einem Wandel der westlichen Gesellschaft einher. Weil unser Bewusstseinsniveau von äußeren Bedingungen beeinflusst wird, genügt es nicht, nur direkt – mittels Meditation – auf den Geist einzuwirken. Wir können uns nicht von der Gesellschaft isolieren oder die Bedingungen ignorieren, unter denen wir und andere leben. Wir müssen es allen, die in dieser Gesellschaft auf eine dharmische Weise leben wollen, leichter machen dies zu tun. In dem Ausmaß, wie die westliche Gesellschaft vom Buddhismus *nicht* verändert worden ist, ist auch der Buddhismus nicht in die westliche Gesellschaft integriert. Um die westliche Gesellschaft zu verändern, ist es nötig, westliche buddhistische Institutionen und einen westlichen buddhistischen Lebensstil zu schaffen.

Im Allgemeinen versuchen buddhistische Bewegungen, Bedingungen zu schaffen, die die Entfaltung als Mensch fördern. Sie schlagen dazu vor allem drei Wege ein, die den drei Hauptaspekten des normalen Lebens entsprechen, dort allerdings im Großen und Ganzen einer spirituellen Entwicklung eher nicht dienlich sind: Familie, Beruf und Freizeit. Buddhisten nehmen sich vor, diese Kernelemente des modernen Lebens aufzubrechen und zu revolutionieren und, wo immer es angemessen ist, positive Alternativen anzubieten.

An erster Stelle gibt es das Angebot von Wohngemeinschaften als einer Alternative zu stagnierenden Beziehungen, zumal jenen in der engmaschigen Kleinfamilie – vor allem des klaustrophobischen, neurotischen, geschlossenen Systems eines Paares, das nicht mehr miteinander kommuniziert, aber noch von ein oder zwei Kindern, zwei Autos, drei Fernsehern, einem Hund, einer Katze und einem Wellensittich umkreist wird. Zweitens bieten Projekte Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis eine Alternative zur Notwendigkeit, den Lebensunterhalt auf eine Weise zu verdienen, die spiritueller Entwicklung schadet und andere ausbeutet. Und drittens bietet und fördert die spirituelle Gemeinschaft verschiedene Aktivitäten, sowohl solche direkt dharmischer Natur, als auch andere, die spirituelles Wachstum indirekt unterstützen und eine positive Freizeitgestaltung ermöglichen. Sie stellen Alternativen für jene Beschäftigungen dar, mit denen wir bloß die Zeit totschiessen, um die Belastungen des Berufs oder Familienlebens, aber allzu oft auch um uns selbst zu vergessen. Miteinander bilden diese drei Bereiche den Kern einer neuen Gesellschaft. Sie stehen für die schrittweise Verwandlung jener Bedingungen, die spiritueller Entwicklung entgegenstehen, in förderliche Bedingungen.

Wie sie diese Vorhaben ausführen, liegt ganz im Ermessen der Beteiligten. Alle diese Institutionen sollten auf autonome Weise operieren. Die Menschen in ihnen entscheiden selbst, wie sie sie führen wollen, und sie übernehmen auch Verantwortung dafür. Zugleich

werden in diesem Sangha jene, die vergleichbare Verantwortung für ähnliche Institutionen tragen, regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, gegenseitiger Unterstützung und Beratung zusammenkommen.

Sehr wichtig ist es, die grundlegenden Vorstellungen des Buddhismus so zu vermitteln, dass sie für westliche Hörer verständlich sind und zugleich der buddhistischen Überlieferung treu bleiben. Auch das ist ein Aspekt der Begegnung von Buddhismus und westlicher Gesellschaft: Wie kann buddhistisches Gedankengut in den intellektuellen Diskurs des Westens eingeführt werden? Ich denke hier nicht an lehrmäßige oder philosophische Feinheiten des Buddhismus, sondern eher an Ideen, die so grundlegend sind, dass sogar Buddhisten sie oft für selbstverständlich halten und darüber ihre ganze Tragweite übersehen. Dazu gehört beispielsweise der Gedanke, dass Religion nicht zwangsläufig den Glauben an die Existenz Gottes, eines Schöpfers und Herrschers der Welt, einschließt. Damit wiederum hängt die Idee zusammen, dass wir alle die Möglichkeit haben, auf ethische Weise zu leben, das Niveau unserer Bewusstheit zu heben und eine transzendente Realität zu erfahren, ohne dabei um den Beistand einer äußeren, übernatürlichen Macht bitten zu müssen. Wenn der Buddhismus in die westliche Gesellschaft integriert werden soll, müssen grundlegende Vorstellungen wie diese allen gebildeten Menschen im Westen vertraut werden.

Die wichtigste Art von Integration aber – eine Integration, ohne die es die anderen überhaupt nicht geben kann – ist die Integration der individuellen Buddhistinnen und Buddhisten in die westliche Gesellschaft. Es sind ja immer Individuen, die meditieren – und Meditieren geschieht nicht im luftleeren Raum. Ebenso sind es Individuen, die an Meditationsklausuren teilnehmen, in Unternehmungen Rechten Lebenserwerbs arbeiten und die Grundideen des Buddhismus vermitteln. Ohne Buddhistinnen und Buddhisten kann es auch keine Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft geben.

Buddhist ist, wer Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmt. Das tut man nicht isoliert, sondern in Gemeinschaft mit anderen, die ebenfalls Zuflucht nehmen. Das heißt, Buddhistinnen und Buddhisten gehören dem Sangha oder der spirituellen Gemeinschaft in ihrem weitesten Sinn an. Es ist dieser Sangha und nicht der oder die Einzelne, der das Bewusstseinsniveau der in der westlichen Gesellschaft lebenden Menschen heben wird und diese Gesellschaft durch den Aufbau buddhistischer sozialer und ökonomischer Institutionen wandeln wird. Dieser Sangha ist es auch, der grundlegende buddhistische Vorstellungen in den intellektuellen Diskurs des Westens einführen wird. Somit ist es spirituelle Gemeinschaft im weiten Sinne, die die psychologische, soziale, ökonomische und intellektuelle Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft bewirkt. Das ist es, wofür der Sangha eigentlich steht oder was Sangha wirklich ist.

## 5.7 Es sich im Reinen Land bequem machen?

### **5.7 Es sich im Reinen Land bequem machen?**

*Ein Bodhisattva kann niemanden gegen seinen Willen im Reinen Land festhalten.*

Dem Mahayana zufolge sind fortgeschrittene Bodhisattvas, auch wenn sie ganz auf sich allein gestellt sind, durchaus fähig, das *Buddhaland* zu läutern oder einzurichten – nicht anders als Zauberer, die aus eigener Kraft magische Elefanten erschaffen können. Wozu würde das aber gut sein? Nun – sie könnten ein Buddhaland erschaffen und den Menschen einen Schimmer davon ermöglichen. Vielleicht können sie die Leute sogar eine Zeitlang darin halten. Das wird ihnen aber nicht unbegrenzt gelingen – nicht einmal als Bodhisattva. Und es gelingt deshalb nicht, weil die Menschen nicht mitmachen und nicht für alle Zeiten, ja nicht einmal ziemlich lange, dort bleiben wollen. Sie fühlen sich dort nämlich nicht zuhause. Sie sind dazu nicht bereit.

Eine kleine indische Geschichte veranschaulicht diesen Punkt. Eine Fischhändlerin lebte in einem kleinen Dorf am Ufer eines der großen indischen Ströme. Allwöchentlich brachte sie ihre Fische in einem großen Korb zum Markt. Einmal dauerte es aus irgendeinem Grund ziemlich lange, bis sie die Fische verkauft hatte. Statt sich spätabends auf den Rückweg ins Dorf zu machen, entschloss sie sich, lieber in der Stadt zu bleiben. Glücklicherweise war ein Blumenladen noch geöffnet, der Besitzer hatte Mitleid und erlaubte ihr, dort zu übernachten. Anders als im Westen verkauft man in indischen Blumenläden nicht Sträuße geschnittener Blumen, sondern süß duftende Girlanden und kleine Büschel hocharomatischer Blüten, wie Frauen sie sich ins Haar stecken. Die Fischhändlerin legte sich nun zwischen all diesen süß duftenden Blumen nieder. Doch immer wieder drehte und wälzte sie sich von der einen auf die andere Seite und konnte nicht einschlafen. Sie konnte den Geruch der Blumen einfach nicht ertragen – er war so süß, so betörend schön. Schließlich nahm sie ihren alten Fischkorb, der natürlich stark nach Fisch roch, und stellte ihn neben sich, direkt vor die Nase. Dann endlich konnte sie tief und fest schlafen.

Wir mögen über die Misslichkeit der Fischhändlerin lächeln, befinden uns aber in einer ganz ähnlichen Lage. Ihr war es unter all den süß duften Blumen des Ladens unbehaglich, wir würden uns im Reinen Land kaum weniger misslich fühlen. Einen kurzen Besuch dort könnten wir wohl verkraften, vielleicht auch ein Wochenende, doch schließlich würden wir etwas ins Reine Land mitbringen wollen, etwas wie einen alten stinkenden Fischkorb. Wir würden eine körperliche oder geistige Ablenkung hineinbringen – vielleicht den Fernseher, das Motorrad oder die Plattensammlung, vielleicht auch den Liebhaber oder unsere Büroakten. Dann würden wir uns dort wohl und wie zu Hause fühlen. Das Reine Land wäre allerdings kein Reines Land mehr.

Ein Bodhisattva kann also niemanden gegen dessen Willen im Reinen Land festhalten. Das wäre ohnedies ein Widerspruch, denn das spirituelle Leben ist wesentlich ein autonomes Leben, es ist das freie, emanzipierte Leben. Bodhisattvas können ein Buddhaland nicht



## 5.7 Es sich im Reinen Land bequem machen?

mit magischer Kraft erschaffen und die Menschen dann dort festhalten – wenigstens nicht auf lange Sicht. Sie würden sich dort unbehaglich fühlen, und dann hätte es schon wieder ein Ende mit dem Buddhaland. Was kann ein Bodhisattva also tun?

Die Antwort: Das Buddhaland muss ein gemeinsames Werk sein. Es muss von mehreren Menschen – Bodhisattvas und werdende Bodhisattvas – in gemeinsamer Arbeit erschaffen werden. Einige werden weiter fortgeschritten sein als die anderen, sie blicken tiefer und werden vielleicht auch als Erste Erleuchtung erlangen und dann den anderen helfen, den letzten Schritt zu machen. Doch alle müssen vom selben Ideal begeistert sein, dem Ideal höchster und vollkommener Erleuchtung zum Wohl aller Wesen. Darum folgen sie alle dem Bodhisattva-Pfad, und sie folgen ihm durch Tausende Lebzeiten hindurch – alle miteinander. Das ist eine wahrlich wunderbare Vorstellung: Die ganze spirituelle Gemeinschaft wird als spirituelle Gemeinschaft wieder geboren; ein Leben nach dem anderen lebt und arbeitet sie zusammen und hilft einander, bis das Buddhaland entstanden ist.

## 6 Buddhismus und die Zukunft der Welt

### 6.1 Buddhismus und Weltfrieden

*Frieden ist heute zu einem nadtlosen Gewand geworden; die Welt muss entweder das ganze Kleid tragen oder nackt zugrunde geben.*

Gautama der Buddha erlangte ungefähr zu jener Zeit Erleuchtung, als Kyros der Große die Stadt Babylon eroberte und das Persische Reich gründete. Fünf Jahre später besuchte er seine Heimatstadt Kapilavastu, einen Ort im heutigen Staatsgebiet von Nepal. (Dies war sein zweiter Besuch. Den ersten hatte er anscheinend im ersten Jahr nach seiner Erleuchtung gemacht.) Es war gut, dass er kam. Ein Streit war ausgebrochen zwischen den Schakyern aus Kapilavastu und ihren Nachbarn, den Kolyern aus Devadaha, mit denen der Buddha durch seine Mutter verwandt war, und nun drohte ein Krieg zwischen den beiden Stämmen. Der Streitanlass war eher trivial. Die Schakyer wie auch die Kolyer bewässerten ihre Felder mit Wasser des Rohini-Flusses, der zwischen ihren Gebieten floss, doch in jenem Jahr war absehbar, dass es nicht genügend Wasser für beide geben würde. Die Kolyer schlugen daher vor, sie sollten das Wasser haben, denn ihr Getreide werde mit nur einer Bewässerung reifen. Die Schakyer wiesen diesen Vorschlag brüsk zurück und sagten, sie seien keinesfalls gewillt, später im Jahr die Kolyer um Nahrung anzubetteln, außerdem würde auch ihre Saat mit einer Bewässerung auskommen. Keine Partei gab nach, und die Auseinandersetzung wurde zunehmend bitter; schließlich kam es zu Handgreiflichkeiten. Schlimmer noch: die Kolyer fingen an, die Abstammung der führenden Schakyer-Familien zu verunglimpfen, diese hätten wie Hunde und Schakale ihren eigenen Schwestern beigewohnt, dieweil die Schakyer die führenden Kolyer-Familien verleumdeten, sie stammten von diebischen Landstreichern ab, die wie Tiere in Baumhöhlen gelebt hätten. Berichte über diese Verleumdungen kamen bald auch den führenden Familien zu Ohren, und diese marschierten nun bewaffnet zur Schlacht auf. Die Schakyer-Krieger riefen: „Wir werden die Kraft derer beweisen, die es mit ihren Schwestern treiben!“, und die Kolyer-Krieger brüllten: „Wir werden die Kraft derer beweisen, die in Baumhöhlen hausen!“

So kam es dazu, dass der Buddha eines schönen Morgens erfuhr, dass ein Krieg zwischen den Familien seiner Mutter und seines Vaters drohe. Ihm war klar, dass sie einander umbringen würden, sofern er nicht einschritt. Also begab er sich gleich an den Ort, wo sich die zwei Armeen sammelten. Sobald sie ihn erblickten, warfen seine Verwandten auf beiden Seiten alle Waffen fort und begrüßten ihn ehrfürchtig. Als der Buddha sie aber fragte, warum es in ihrem Streit ging, waren sie außerstande, ihm die Angelegenheit zu erklären. Erst nachdem er mehrere Leute im Wechsel befragt hatte, gelang es ihm herauszufinden, dass es um Wasser ging. Darauf fragte er: „Wie viel ist Wasser wert?“ „Sehr wenig, ehrwürdiger

Herr.“ „Wie viel sind Krieger wert?“ „Krieger sind unbezahlbar, ehrwürdiger Herr.“ Darauf sagte der Buddha: „Es geht nicht an, dass ihr wegen ein bisschen Wasser Krieger tötet, die unermesslich kostbar sind“ - und sie schwiegen.

Einige Merkmale dieses so genannten *Robini*-Vorfalls sind uns auch heute sattsam bekannt. Sie sind geradezu kennzeichnend für Auseinandersetzungen und Kriege von der Steinzeit bis in die Moderne. Es gibt den gleichen Zusammenstoß der Lebensinteressen verschiedener Volksgruppen, den gleichen Unwillen zum Kompromiss, die gleiche, furchtbar ausufernde grobe Rede bis hin zu vereinzelt Gewalttaten - und weiter von einzelnen Gewalttaten bis zur Vorbereitung des totalen Krieges. Es gibt die gleiche verhängnisvolle Streitlust, die gleiche Bereitschaft unzähliger Menschen zu kämpfen, ohne eigentlich zu wissen wofür. Es gibt sogar, wie wir sehen, die gleichen haltlosen wechselseitigen Verleumdungen, die auf Abneigungen schließen lassen, die lange im Verborgenen auf die nun gebotene Gelegenheit zum Ausbruch lauerten. Aber es gibt auch - und das ist eher ermutigend - die gleiche einsame Stimme der Vernunft und des Mitgefühls, die wir auch heute hören können, wenn wir nur aufmerksam genug lauschen. Wir vernehmen den gleichen Appell an Einsicht, die gleiche Erinnerung an das, was wahrhaft kostbar ist. Das sind Rufe, die vielleicht noch nicht in der Steinzeit, aber bestimmt seit der Achsenzeit allmählich häufiger zu hören waren - unbeirrt davon, ob die Menschen sie beachteten oder nicht.

Trotz mancher Übereinstimmungen zwischen dem Rohini-Vorfall und unserer heutigen Lage gibt es auch Unterschiede. Am Streit zwischen den Schakyern und Kolyern waren nur die Bewohner zweier Stadtstaaten beteiligt - Nachbarn am Fuß des Himalaya. Der Streit zwischen den Mächten unserer Zeit betrifft Hunderte von Millionen Menschen, die weit von einander entfernte Kontinente bewohnen, und er berührt direkt oder indirekt die gesamte Welt. Die Schakyer und Kolyer waren wie die Helden des klassischen Griechenlands mit Schwert, Speer, Pfeil und Bogen bewaffnet, und sie zogen entweder zu Fuß oder mit von Pferden gezogenen Streitwagen in den Kampf. Die heutigen Supermächte sind mit den unterschiedlichsten Atom- und biologischen Waffen gerüstet, das heißt, sie können das Leben in einer Bandbreite vernichten, die nicht nur beispiellos in der bisherigen Geschichte ist, sondern bis zum Zwanzigsten Jahrhundert nicht einmal vorstellbar war. Die Schakyer und Kolyer konnten einander über die Wasser des Rohini hinweg direkt sehen. Sie sprachen dieselbe Sprache, verehrten dieselben Götter, und es war einem einzelnen Mann möglich, sich bei den Kriegern beider Seiten Gehör zu verschaffen. Heute mögen Hunderte von Millionen Menschen miteinander kämpfen, ohne einander je zu sehen, und sie können sogar die gegenseitige Vernichtung vorbereiten, ohne überhaupt zu wissen, wer das ist, dessen Untergang sie planen. Was eine allen gemeinsame Sprache betrifft, so sprechen sie diese weder im wörtlichen noch im übertragenen Sinn, und zweifellos beten sie auch nicht zu denselben Göttern. Trotz unserer bewundernswert verbesserten Kommunikationsmöglichkeiten ist es einem einzelnen Menschen nicht möglich, sich bei allen Gehör zu verschaffen. In der Tat werden unsere großartigen Kommunikationsmittel oft nur dazu

benutzt, Vorwürfe auszutauschen oder Standpunkte zu wiederholen, von denen bekannt ist, dass sie für die andere Seite unannehmbar sind. Mittel zur Verständigung werden für die Nicht-Verständigung benutzt.

Aber Frieden ist heute nicht länger in einer solchen Weise teilbar. Frieden ist heute zu einem nahtlosen Gewand geworden; die Welt muss entweder das ganze Kleid tragen oder nackt zugrunde gehen. Es besteht nicht länger die Möglichkeit zu einem Stückchen Frieden, das nur die Blöße des einen Teiles der Welt bedeckt, die des anderen aber nicht. Somit genügt es für uns nicht, in bloß geopolitischen Begriffen zu denken. Wir müssen auch in einem geo-ethischen, geo-humanitären oder geo-philanthropischen Rahmen denken. Weil Frieden unteilbar ist und wir somit einzig zwischen Weltfrieden und Unfrieden wählen können – zwischen *einer* Welt und *keiner* Welt – werden wir nur dann in der Lage sein, Frieden zu schaffen, wenn wir begreifen, dass auch die Menschheit unteilbar ist, und wenn wir im Einklang mit dieser Einsicht leben. Mit anderen Worten: wir werden Frieden nur schaffen können, wenn wir uns selber als Weltbürger betrachten und lernen, unser Denken weniger darauf zu richten, was gut für diesen oder jenen Nationalstaat, dieses oder jenes politische System, diese oder jene Ideologie ist, sondern schlicht und einfach darauf, was gut für die Welt oder die Menschheit als ganze ist. Es kann keinen Frieden – keinen Weltfrieden – geben, solange Regierungen und Bevölkerungen unabhängiger Nationen darauf bestehen, ihre besonderen und oft einander ausschließenden Interessen als vorrangig anzusehen und um jeden Preis zu verfolgen.

Nationalismus ist wahrlich der Fluch der neueren Geschichte. Der Nationalismus war verantwortlich für den Aufstieg unabhängiger Nationalstaaten, und unabhängige Nationalstaaten stellten zuerst Atomwaffen her; sie produzieren und besitzen sie jetzt und haben die Macht, deren Vernichtungskraft gegen die ganze Menschheit zu richten. Frieden und Nationalismus sind deshalb unvereinbar. Nationalismus ist natürlich nicht dasselbe wie Patriotismus. Nationalismus ist eine übertriebene, leidenschaftliche und fanatische Ergebenheit an die eigene nationale Gemeinschaft auf Kosten aller anderen, und sogar auf Kosten aller übrigen Interessen und Bindungen. Er ist eine Pseudoreligion, ein Götzenkult, der Blutopfer fordert. Patriotismus dagegen ist bloß Liebe zum eigenen Land im Sinne von Anhänglichkeit, verbunden mit dem Wunsch, den Ort der eigenen Geburt und Jugend zu hegen und zu schützen, und dies schließt andere Interessen und Bindungen wie auch einen ehrlichen Stolz auf Dinge wie die eigene Geschichte und Kultur nicht aus. Somit ist Patriotismus, anders als Nationalismus, nicht unvereinbar mit Frieden, obwohl Frieden über jeden Patriotismus hinausgeht, der nach den bekannten Worten von Edith Cavell „nicht genug“ ist. Dies bedeutet nicht, dass wir, um Frieden zu schaffen, aufhören müssen, unser Dorf oder unsere Stadt, unsere Provinz, das Land oder unseren Kontinent zu lieben, sondern nur, dass wir diese lieben sollen, weil sie Teile dieser Welt sind und weil wir die Welt lieben. Es bedeutet, dass wir uns mit der ganzen Menschheit und nicht nur mit einem Teil von ihr identifizieren und dass wir die ganze Menschheit lieben sollten wie uns selbst. Wir sollten

für die verschiedenen nationalen Gemeinschaften und Volksgruppen die gleiche Art von Liebe empfinden, die wir für die Glieder unseres Körpers fühlen.

Für diese Art von Liebe ist der Buddha, wie er zwischen den gegnerischen Armeen der Schakyer und Kolyer steht, das leuchtende Vorbild. Der Buddha identifizierte sich gleichermaßen mit Schakjern und Kolyern, und weil er sich mit ihnen beiden identifizierte, konnte er auch beide lieben. Außerdem – einmal von der Tatsache abgesehen, dass er Erleuchtung erlangt hatte und sich daher mit allen Lebewesen identifizierte, und dies nicht in einem bloß abstrakten, metaphysischen Sinn, sondern so, dass er die Freuden und Leiden anderer als seine eigenen erlebte – war er mit den streitenden Parteien blutsverwandt. Durch seinen Vater stand er den Schakjern nahe, durch seine Mutter den Kolyern. Unter den Kriegern beider Seiten hatte er Onkel, Vettern und Neffen sowie alte Freunde und Spielgefährten. Die Situation des Buddha war unserer eigenen ähnlich. Auch wir stehen zwischen gegnerischen Mächten, wenn auch die Mächte, mit denen wir zu tun haben, jene der Schakyer und Kolyer so sehr überragen, wie der Buddha uns an Vernunft und Mitgefühl überragt. Mehr noch: wir stehen nicht eindeutig zwischen den Mächten, sondern identifizieren uns allzu oft mit der einen oder anderen Seite und werden auch entsprechend wahrgenommen. Wenn wir aber Frieden erreichen wollen, müssen wir uns mit beiden Seiten identifizieren, genau wie der Buddha sich mit Schakjern und mit Kolyern gleichermaßen identifizierte. Auch wenn wir, anders als der Buddha mit seinen zerstrittenen väterlichen und mütterlichen Angehörigen, nicht mit ihnen blutsverwandt sind, sind wir doch insofern Verwandte, als wir alle derselben Gattung *homo sapiens* angehören. Es sollte uns möglich sein, dies selbst dann schon einzusehen, ohne bereits Erleuchtung erlangt zu haben, wenn wir noch nicht erleuchtet sind. Wenn wir uns in derselben Weise mit der Menschheit identifizieren, dann werden wir fähig sein, frei und unparteiisch zwischen den „tödlich entflammten Speerspitzen“ der mächtigen Gegner unserer Tage zu stehen. Dann können wir wie der Buddha sprechen, weil wir lieben, wie der Buddha geliebt hat. Wir werden eine Stimme der Vernunft und des Mitgefühls in der Welt sein. Wir werden fähig sein, an die Vernunft zu appellieren und die Menschheit in ihrem eigenen Namen daran zu erinnern, welche Dinge von größerem Wert sind und welche von geringerem. Vielleicht können wir sie sogar daran erinnern, was das Wertvollste überhaupt ist.

Als der Buddha die Schakyer und Kolyer bat, ihm zu erklären, worum es in ihrem Streit ging, konnten sie den Sinn seiner Frage verstehen und waren schließlich fähig, ihm zu antworten. Er wiederum verstand ihre Antwort, und als er sie nach dem Wert von Wasser und von Kriegern fragte, wussten sie genau, worüber er sprach und antworteten entsprechend. Sie wussten auch, wovon er sprach, als er ihnen erklärte, es gehe nicht an, wegen ein bisschen Wasser Krieger zu töten, die unbezahlbar seien. Es gab keine Kommunikationsprobleme, wie wir so etwas heutzutage nennen. Die Schakyer, die Kolyer und der Buddha sprachen dieselbe Sprache, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Als der Buddha wissen wollte, worum es in ihrem Streit ging, leugneten weder die Schakyer noch die Kolyer,

dass sie überhaupt miteinander stritten. Keine Seite behauptete, sie selbst hätte bloß eine friedliche Demonstration abgehalten, woraufhin die Krieger der anderen Seite zu einem böartigen, völlig ungerechtfertigten Angriff aufmarschiert seien. Ebenso behaupteten weder die Schakyer- noch die Kolyer-Krieger, mit „Wasser“ sei eigentlich „Erde“ gemeint oder „unbezahlbar“ bedeute hinsichtlich der Krieger der anderen Seite „wertlos“, und sie sagten auch nicht, man werde die Krieger ja gar nicht töten, sondern nur ausschalten.

Das Versagen der Kommunikation beruht letztlich auf der Abkehr von der Idee, dass Wahrheit *Wahrheit* ist – ohne Rücksicht auf unsere subjektiven Gefühle und ungeachtet der Weise, wie sie unsere persönlichen Interessen berührt. Natürlich ist es allgemein bekannt und wird auch weithin akzeptiert, dass Menschen in der Praxis keine vollkommene Aufrichtigkeit im Hinblick auf objektive Wahrheit üben, selbst wenn sie es theoretisch vorgeben. In der Tat berücksichtigt man das in den gewöhnlichen Alltagsgeschäften des Lebens auch. Vom Gebrauchtwagenhändler oder der Immobilienmaklerin erwarten wir ebenso wenig, dass sie die Mängel des Autos oder Hauses, das sie uns verkaufen wollen, betonen werden, wie dass sie uns eine wohl überlegte, glatte Lüge auftischen. Aber selbst wenn Menschen in der Praxis der Idee objektiver Wahrheit nicht streng treu sind, ist es doch wichtig, ein gewisses Maß an Ehrlichkeit nicht zu unterschreiten, denn sonst werden die Geschäfte des täglichen Lebens unmöglich. Unglücklicherweise wird dieses erforderliche Maß aber oft unterschritten. Die Treue zur Idee objektiver Wahrheit wird *selektiv*. Vielleicht lügt man nicht direkt, doch jene Tatsachen, die nicht im Einklang mit den Gefühlen oder Interessen dieses oder jenes Einzelnen, dieser oder jener Gruppe stehen, werden zunehmend ignoriert, verfälscht, verzerrt und unterdrückt. In Extremfällen behauptet man, derartige Tatsachen hätte es überhaupt nie gegeben.

Es ist kein großer Schritt vom Stadium einer bloß selektiven Verpflichtung auf objektive Wahrheit – dem Stadium, in dem man als „wahr“ betont, was bestimmten Eigeninteressen oder Gruppenzielen entspricht – bis zu jenem Stadium, in dem das, was mit diesen Interessen übereinstimmt, selber zur Wahrheit wird. Auf dieser Stufe bricht die Anerkennung objektiver Wahrheit völlig zusammen. „Wahrheit“ ist dann, was immer mit den Interessen einer bestimmten Klasse, eines Staates oder einer Ideologie vereinbar ist. Weil es viele Klassen, Staaten und Ideologien gibt und ebenso viele verschiedene, sogar widerstreitende Interessen, wird es nicht mehr nur eine, sondern viele Wahrheiten geben. Somit bricht nicht nur die Anerkennung objektiver Wahrheit zusammen, sondern die Anerkennung objektiver Wahrheit wird durch das Bestehen auf subjektiver Wahrheit ersetzt. Subjektive Wahrheit wird damit für eine bestimmte Gruppe zur objektiven Wahrheit. Da es aber nur eine Wahrheit geben kann, wird die „objektive Wahrheit“ aller anderen Gruppen – einschließlich dessen, was man vielleicht die „objektiv objektive Wahrheit“ nennen könnte – notwendigerweise zur Unwahrheit. Unter solchen Umständen ist Verständigung unmöglich. Worte haben nicht mehr dieselbe Bedeutung für alle, und was die eine Gruppe als Tatsache ansieht, betrachtet eine andere als Fiktion. Es gibt nun ein „Scheitern“ der Kommunikation. In der

Tat werden diejenigen, deren Meinungen und Einstellungen nicht mit den Interessen einer bestimmten Gruppe übereinstimmen, ebenso als Un-Personen behandelt, wie Tatsachen, die nicht mit diesen Interessen übereinstimmen, als Un-Wahrheit gelten. Eine solche Person gilt aber nicht einfach als im Irrtum befangen, sondern – theoretisch – als gar nicht existent. Und wenn sie nun schon theoretisch nicht-existent ist, scheint es ganz natürlich, wenn sie bald auch praktisch nicht-existent wird. Damit erreichen wir einen Zustand, der für die alpträumartige totalitäre Welt von George Orwells *1984* charakteristisch ist: Dort gelten die drei Schlagworte der Partei „Krieg ist Frieden“, „Freiheit ist Sklaverei“ und „Unwissenheit ist Stärke“, und Altsprache wird ständig durch Neusprache ersetzt, Geschichte wird umgeschrieben und ein Wort des Großen Bruders macht eine Person über Nacht zur Unperson.

Glücklicherweise entsprach das Jahr 1984, das wir schon erlebt haben, nicht ganz der düsteren Vorahnung George Orwells. Bisher ist sein Albtraum erst begrenzt wirklich geworden. Trotzdem ist die Lage, in der wir uns heute befinden, alarmierend genug, und eines ihrer gefährlichsten Kennzeichen besteht darin, dass die Verständigung zwischen großen und wichtigen Teilen der Menschheit zu scheitern droht. Wie ich zu zeigen versuchte, gründet dieses Versagen letztlich auf einem Schwinden der Anerkennung objektiver Wahrheit, sodass – wenn man Verständigung überhaupt wiederherstellen will und wenn wir alle lernen wollen, die gleiche „Sprache“ zu sprechen – die Anerkennung objektiver Wahrheit wieder ihre frühere Zentralstellung im menschlichen Handeln einnehmen muss. Nur wenn die Anerkennung objektiver Wahrheit auf solche Weise Geltung erlangt, werden wir fähig sein, die gegnerischen Kräfte unserer Tage so anzusprechen, wie der Buddha zu den Schakyern und Kolyern sprechen konnte, denn dann wird es möglich, wirklich mit ihnen zu kommunizieren. Nur dann ist es auch möglich, die Tatsachen zu klären. Nur dann kann es der Stimme der Vernunft und des Mitgefühls gelingen, sich Gehör zu verschaffen. Und damit wird es möglich, sich darüber zu verständigen, welche Dinge von größerem und welche von geringerem Wert sind.

Seit den Anfängen der Geschichte – vielleicht sogar seit Beginn des gegenwärtigen kosmischen Zyklus – wirken zwei große Prinzipien in der Welt: das Prinzip der Gewalt und das Prinzip der Gewaltlosigkeit oder, wie wir es auch nennen können, das Prinzip der Liebe – und hier meine ich eher Liebe in der Bedeutung von *agape* als von *eros*. Das Prinzip der Gewalt zeigt sich in Zwang und Betrug sowie in Unterdrückung, Ausbeutung, Einschüchterung und Erpressung. Das Prinzip der Gewaltlosigkeit zeigt sich in Freundlichkeit und Offenheit sowie in Güte und Hilfsbereitschaft, in gegenseitiger Ermutigung, Sympathie und Achtung. Das Prinzip der Gewalt ist reaktiv und letztlich zerstörerisch, das Prinzip der Gewaltlosigkeit ist schöpferisch. Das Prinzip der Gewalt ist ein Prinzip der Dunkelheit, jenes der Gewaltlosigkeit ist ein Prinzip des Lichts. Während Leben nach dem Prinzip der Gewalt bedeutet, eine Bestie oder ein Teufel oder eine Mischung von beiden zu sein, heißt Leben nach dem Prinzip der Gewaltlosigkeit, ein Mensch in des Wortes voller Bedeutung zu sein, vielleicht sogar ein Engel. Bis heute sind die Menschen natürlich mehr dem Prinzip der

Gewalt als dem der Gewaltlosigkeit gefolgt. Sie konnten das tun, weil es möglich war, dem Prinzip der Gewalt zu folgen, ohne dass sie sich selbst ganz auslöschten. Heute aber geht das nicht mehr. Infolge des Aufkommens atomarer und biologischer Waffen ist es heute nahezu unmöglich, dem Gewaltprinzip zu folgen, ohne uns früher oder später selbst zu vernichten. Wir stehen deshalb vor der Notwendigkeit, entweder zu lernen, in Übereinstimmung mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit zu leben oder überhaupt nicht zu leben. Insofern hat uns die Möglichkeit des nuklearen Holocaust nicht nur in die Lage versetzt, die wahre Natur der Gewalt zu erkennen, indem sie uns die Folgen von Gewalt im denkbar größten Ausmaß vor Augen führt, sondern sie hat uns auch zu einer viel höheren Würdigung des wahren Wertes der Gewaltlosigkeit verholfen.

Aufgrund dieser höheren Würdigung des wahren Wertes der Gewaltlosigkeit können wir gleichermaßen begreifen, was Frieden im vollen Wortsinn eigentlich heißt, und verstehen, wie wir ihn verwirklichen können. Frieden – Weltfrieden – ist etwas, das wir uns heute kaum vorstellen können. Wir können uns kaum Verhältnisse vorstellen, in denen die Auseinandersetzungen zwischen Gruppen oder Einzelnen mit gänzlich gewaltfreien Mitteln geregelt werden, weil alle Menschen dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit verpflichtet sind und ihr Leben entsprechend diesem Vorsatz führen. Solch eine Welt, in der das Prinzip des Lichtes das Prinzip der Dunkelheit so weitgehend überwunden hätte, wäre eine Welt, die das *Utopia* von Morus, das *Neue Atlantis* Bacons, Campanellas *Sonnenstadt* und das *Nirgendwo* von Morris so weit überragt, wie diese Visionen einer idealen Welt die jeweils wirklichen Verhältnisse ihrer Entstehungszeiten übertrafen. Solch eine Welt wäre der Himmel auf Erden – eine Götterwelt.

Aber auch Götter haben Probleme. Sogar wenn wir Weltfrieden im vollen Wortsinne verwirklicht hätten, wären damit keineswegs alle unsere Probleme gelöst. Ein Problem, das die Götter zu lösen haben, ist das Problem der Muße oder die Schwierigkeit, was sie mit ihrer Zeit anfangen. Unsereins hat zwar weniger Muße als die Götter, doch deren Problem stellt sich auch uns. Es stellt sich uns sogar in der noch schärferen Form der Frage: „Was sollen wir mit unserem Leben anfangen?“ Es wäre jammerschade, wenn wir, nachdem wir dereinst den Weltfrieden im vollen Wortsinn erlangt haben, unsere Zeit oder unser Leben nicht besser nutzen, als es viele von uns gegenwärtig tun. In *Die Lotos-Esser* beschreibt Tennyson die Götter des homerischen Griechenlands, wie sie bei ihrem Nektar liegen und auf Länder herabschauen, die von Seuche, Hungersnot, Erdbeben und Krieg verwüstet sind. Sie blicken auf Menschen herab, die der leidvollen Not ausgesetzt sind, dem nackten Erdboden mühselig einen dürftigen Lebensunterhalt abzuringen. Es wäre jammerschade, wenn die Götter, nachdem wir dereinst das Problem des Weltfriedens gelöst hätten, auf eine Welt herabblicken würden, die in vieler Hinsicht ihrer eigenen gliche: Sie würden uns beim Betrachten drittklassiger Fernsehprogramme oder beim Bingospiel zuschauen. Idealisten – oder Zyniker – könnten sich versucht sehen zu fragen, ob sich denn der Aufwand wirklich lohne, die Menschheit von den Schrecken des Atomkrieges zu befreien, wenn sie sich



danach doch nur in trivialen Interessen oder wertlosen Beschäftigungen verlieren werde. Somit stehen wir, auch wenn wir das Problem des Friedens im vollen Sinne des Wortes erfolgreich lösen – weiterhin – vor dem noch größeren Problem, was wir mit unserem Leben anfangen.

Aber wenn wir auch dieses Problem gelöst hätten und auf wahrhaft menschenwürdige Weise leben würden, gäbe es noch immer ein Problem, das wir nicht gelöst hätten. Und es ist nicht verwunderlich, wenn wir es nicht lösen, denn dies ist ein Problem, das auch die Götter trotz ihres Nektars nicht lösen können. Es ist jenes Problem, das keine Form empfindenden bedingten Seins lösen kann – solange sie bloß bedingt bleibt. Wie wir von tibetischen buddhistischen Rollbildern wissen, gibt es sechs Hauptformen des bedingten Seins oder sechs Hauptklassen empfindender Wesen: Götter, Anti-Götter, Menschen, Tiere, hungrige Geister und gepeinigte Wesen. Diese sechs Klassen empfindender Wesen nehmen die sechs Haupt-„Welten“ oder –„Sphären“ ein, die durch die sechs (manchmal nur fünf) Segmente dargestellt werden, in die der dritte und größte Ring des Lebensrades gegliedert ist. Der Innenkreis zeigt einen Hahn, eine Schlange und ein Schwein; sie symbolisieren die drei unheilsamen Geisteshaltungen Gier, Abneigung und Verblendung, die das Lebensrad treiben; der zweite Ring hat zwei Abschnitte, von denen einer den Pfad des Lichtes, der andere den Pfad der Dunkelheit darstellt. Der vierte und äußerste Ring schließlich ist in zwölf Abschnitte geteilt, die zwölf „Kettenglieder“, die den ganzen Prozess veranschaulichen, in dem eine Form empfindenden bedingten Seins in eine andere übergeht. Alle vier Kreise und somit das Lebensrad als Ganzes werden von hinten von einem furchterregenden Monster gehalten, dessen vier Klauen den Rand des Rades umklammern, während sein schuppiger Reptilienschwanz darunter hervorsteht und die entblößten Fangzähne unter grimmig stechenden Augen und von Schädeln gekrönten Locken über den oberen Rand des Rades hervor blecken. Dieses schreckliche Monster ist der Dämon des Todes, der nicht nur die sechs Welten unerbittlich gepackt hält, sondern alles bedingte Dasein überhaupt, angefangen beim Elektron, das um den Atomkern kreist, bis hin zum außergalaktischen Sternennebel, der sich in unvorstellbarer Geschwindigkeit von uns entfernt. Dieser Dämon hält die höchsten wie die niedrigsten Himmelswelten im Griff, die am wenigsten und die höchstentwickelten irdischen Lebensformen von der Amöbe bis zu *homo sapiens*. Selbst wenn es uns gelingt, die Atomwaffen zu vernichten, selbst wenn wir den Weltfrieden in des Wortes eigentlicher Bedeutung erreichen, selbst wenn wir auf sinnvolle und tatkräftige Weise leben, werden wir noch immer dem Problem des Todes ausgesetzt sein. Ob wir die Hölle oder den Himmel auf Erden haben, wir sehen weiterhin den Dämon der Vergänglichkeit, den Dämon des Todes, wie er über den Rand des Rades auf uns herab starrt.

Mehr noch: Der Dämon des Todes starrt nicht nur auf jeden einzelnen, sondern auf alle miteinander. Er starrt nicht nur auf Sie und mich, sondern auf die ganze Welt, die ganze Erde. Ob der Atomkrieg abgewendet wird oder nicht, wir werden weiterhin sterben müssen, jeder von uns; auch die Menschheit selbst muss den Weg der Dinosaurier und der Bronto-

saurier gehen. Unsere Zivilisation wird untergehen, die Erde selbst wird ein Ende finden, mögen bis dahin auch noch viele Milliarden Jahre vergehen. In der Tat wird das ganze Sonnensystem, zu dem die Erde gehört, ebenso vergehen wie die Milchstraße, in der dieses Sonnensystem liegt. Alle bedingten Dinge sind vergänglich. Was immer zu sein beginnt, wird eines Tages aufhören zu sein. Somit wird durch die Lösung des Problems von Weltfrieden und Atomkrieg eigentlich gar nichts gelöst. Wir müssen es weiterhin mit dem Problem des Todes aufnehmen. Obwohl der Buddha an jenem Morgen vor zweitausendfünfhundert Jahren die Schakyer und Kolyer davor bewahren konnte einander umzubringen, konnte er sie nicht vor dem Tod selbst retten. Soweit es die Schakyer betraf, konnte er sie nicht einmal vor einem Tod durch Feindeshand bewahren. Nach seiner Intervention verschrieben sich seine Verwandten so unverbrüchlich dem Prinzip der Gewaltlosigkeit, dass sie, als der König von Kosala sie einige Jahre später angriff, keine Gegenwehr leisteten und bis auf den letzten Mann niedergemetzelt wurden. Damit gaben sie uns erstmals in der Geschichte ein Beispiel von persönlichem im Unterschied zum politischem Pazifismus. (Einigen Berichten zufolge überlebte ein kleiner Teil der Schakyer das Massaker.) Sie erklärten, es sei nicht recht, wenn die Verwandten des Erwachten die Schandtät begingen, menschliches Leben zu nehmen.

Der Buddha konnte nicht nur die Schakyer und Kolyer nicht vor dem Tod schützen, auch sich selbst konnte er nicht vor dem Tod retten. In Wahrheit wünschte er auch gar nicht, sich vor dem Tod zu retten oder sein irdisches Leben so weit zu verlängern, wie er es der Überlieferung zufolge durchaus hätte tun können, sofern man ihn darum bat. Vierzig Jahre nach dem Rohini-Vorfall, als die Schakyer schon tot waren und die Asche seiner beiden großen Schüler Schariputra und Mahamaudgalyayana in Grabhügeln ruhte, kam der Buddha in den kleinen Korbflechter- und Wollfärberort Kusinara und legte sich zwischen zwei Salabäumen im Weidenhain der Mallas zum Sterben nieder. Dort wollte er, wie es mit dem überlieferten buddhistischen Begriff heißt, ins *Parinirwana* eintreten, einen Zustand, der gleichermaßen jenseits von Nicht-Existenz wie auch von dem, was wir Existenz nennen, ist. Der nunmehr Achtzigjährige legte sich bei den beiden Weidenbäumen nieder, den Kopf gen Norden, die Füße gen Süden gerichtet, und dann starb er.

Kein Wunder passierte, um ihn zu retten. Sein Bewusstsein durchlief zunächst die acht *dbyanas* oder „Vertiefungen“ und kehrte dann zum ersten *dbyana* zurück; von dort aus durchlief es erneut die ersten vier *dbyanas*, und als es dann vom vierten *dbyana* ins *Parinirwana* übergang, starb der Buddha. Sein Körper wurde verbrannt und die Asche unter einem Grabhügel beigesetzt. Der Buddha musste sterben, wie wir alle sterben müssen, und es gab keine Wiederauferstehung. Er musste sterben, wie wir alle sterben müssen, denn er war geboren worden. Auch für ihn gab es keine Ausnahme von der Regel, dass auf Geburt unausweichlich Tod folgt. Nicht einmal seine Erleuchtung konnte ihn retten, so wie all unser Wissen, unsere Tugend, unsere Besitztümer, Freunde oder Verwandte auch uns nicht retten können. Wenn die Boten des Todes kommen, müssen wir mit ihnen gehen, ob wir wollen oder nicht, ob wir bereit sind oder nicht, ob wir erleuchtet sind oder nicht.

Nur zu oft versuchen wir, diese Tatsache zu ignorieren. Wir weigern uns, dem Problem des Todes ins Gesicht zu sehen, so als ob wir hofften, sicherstellen zu können, dass das Monster mit dem stechenden Blick uns nicht sehen wird, wenn auch wir es nicht anschauen. Vielleicht versuchen wir sogar, uns selbst und andere davon zu überzeugen, es sei morbide, an den Tod zu denken. In Wahrheit ist es krankhaft, *nicht* an den Tod zu denken. Wir wissen nicht nur genau, dass wir sterben müssen, es ist sogar das einzige, was wir über uns selbst wirklich wissen. Wie unsicher wir uns auch anderer Dinge sein mögen, dieses wenigstens können wir bestimmt wissen. Nicht über den Tod nachzudenken, heißt deshalb, sich des sichersten Wissens zu berauben, das man überhaupt haben kann. Es heißt, sich der einen Sache zu berauben, auf die man sich unbedingt verlassen kann. Mehr noch: Nicht über den Tod nachzudenken, beraubt uns der Möglichkeit zu erkennen, was wir wirklich und wahrhaftig sind. Es beraubt uns sogar unserer ureigenen Menschlichkeit. Alle bedingten Dinge sind vergänglich. Alle empfindenden Wesen müssen sterben. Aber der Mensch ist das einzige Wesen (oder die einzige irdische Lebensform), das nicht nur sterben muss, sondern auch weiß, dass es sterben muss. Der Mensch ist das einzige Wesen, für das der Tod ein Problem darstellt. Man kann den Menschen in der Tat als das Wesen definieren, für das der Tod ein Problem ist. Die Tatsache des Todes nicht zu beachten oder sich zu weigern, dem Problem des Todes ins Auge zu sehen, bedeutet deshalb für Menschen, ihrer eigenen Natur untreu zu sein. Es bedeutet, kein Mensch im wahren Sinn des Wortes zu sein.

Der Buddha weigerte sich bestimmt nicht, sich dem Problem des Todes zu stellen. In der Tat begegnete er ihm schon ziemlich früh in seinem Leben. Nach einem weit verbreiteten Bericht der Überlieferung begegnete er ihm, als er einst – als junger Schakyer-Krieger aus der herrschenden Schicht – von dem prachtvollen Wohnhaus, das er mit seiner Frau und seinem Sohn bewohnte, ausfuhr und erstmals in seinem Leben einen alten Mann, einen kranken Mann und einen Leichnam sah. Bei deren Anblick begriff er, dass auch er selbst, so jung, gesund und lebenskräftig er noch war, unausweichlich dem Alter, der Krankheit und dem Tod ausgesetzt war. Außerdem erkannte er, dass er, obwohl er Geburt, Alter, Krankheit und Tod, Kummer und Verderben ausgesetzt war, doch nach dem verlangte, was ebenfalls Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Kummer und Verderben unterlag – dass er also ein unethisches, spirituell wertloses Leben führte. Mit anderen Worten, der Buddha oder nachmalige Buddha wurde sich der Tatsache des Todes bewusst. Er sah dem Tod ins Gesicht. Doch erblickte er noch etwas anderes zum ersten Mal: einen wandernden Mönch in gelbem Gewand, der die Heimat verlassen hatte und in ein Leben der Hauslosigkeit aufgebrochen war. Als er ihn sah, verstand der Buddha etwas anderes über sich selbst. Er erkannte, dass er selbst, obwohl er Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Verderben ausgeliefert war und obwohl auch er das begehrte, was gleicher Natur war wie er selbst, sich ändern konnte. Er konnte das suchen, was nicht Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Verderben unterlag, und so konnte er ein ethisches und spirituell wertvolles Leben führen. Er konnte Nirwana suchen. Er konnte das Unbedingte suchen. Mit anderen Worten: ihm wurde bewusst, dass es möglicherweise eine

Lösung des Problems des Todes gab und dass das hauslose Leben in irgendeiner Weise mit dieser Lösung zusammenhing. Also verließ er die Heimat, saß zu Füßen verschiedener Lehrer, von denen aber keiner ihm lange genügen konnte. Er übte extreme Selbstkasteiungen, erkannte die Nutzlosigkeit der Selbstkasteiung, wählte einen mittleren Weg, verzichtete auf die Hälfte eines Königreiches und setzte sich eines Tages im Alter von fünfunddreißig Jahren unter einem Feigenbaum nieder, an jenem Ort, der später als *Bodhgaya* bekannt wurde. Während er dort meditierte, erkannte er, dass Tod in Abhängigkeit von Geburt entsteht und dass Geburt, das heißt Wiedergeburt, in Abhängigkeit von Gier entsteht, der Begierde nach fortgesetzter Existenz auf dieser oder jener Stufe des bedingten Seins. Er sah, dass Geburt aufhört, wenn Gier aufhört und dass Tod aufhört, wenn Geburt aufhört. Mit dem Erlöschen von Gier erreicht man Nirwana oder das Unbedingte. Man erreicht eine Seinsweise unaufhörlicher geistiger Kreativität, in der es keine Geburt und keinen Tod gibt, weil man mit dem Verlassen der „zyklischen“ und dem Eintritt in die „spiralförmige“ Seinsordnung alle Gegensatzpaare dieser Art überwunden hat. Paradoxerweise musste der Buddha, obwohl er die Frage des Todes gelöst hatte, fünfundvierzig Jahre später dennoch unter den beiden Weidenbäumen sterben. Aber es hatte keine wirkliche Bedeutung mehr, dass er sterben musste. Weil er die Gier und die anderen unheilsamen Geisteshaltungen ausgelöscht hatte, die zur Geburt im Sinne von Wiedergeburt führen, hatte er das Problem der Geburt gelöst, und weil er das Problem der Geburt gelöst hatte, hatte er das Problem des Todes gelöst, was heißt, dass er nicht wieder sterben musste.

So stellte der Buddha sich dem Problem des Todes, als er zum ersten Mal eine Leiche sah. Weil er dies zu tun vermochte – weil er das Monster mit dem grimmig stechenden Blick anzusehen wagte ohne zurückzuschrecken –, konnte er auch die Lösung des Todesproblems finden. In unserem Fall bedarf es gewöhnlich viel mehr als des Anblicks nur einer Leiche, damit wir uns klar werden, dass auch wir sterben müssen. Wir benötigen mehr als den Blick auf einen Leichnam, um uns davon zu überzeugen, dass Tod ein Problem ist. Es gelingt uns sogar, jede beliebige Zahl von Toten zu ignorieren, solange wir darüber nur in Zeitungen lesen oder sie im Fernsehen sehen. Selbst wenn wir uns vage des Problems des Todes bewusst werden, hoffen wir doch gewöhnlich, wengleich ebenso vage, wir würden es schon irgendwie lösen können, ohne deshalb auch das Problem der Geburt lösen zu müssen. Hier geht es uns nicht anders als mit unserer verschwommenen Hoffnung, wir könnten Frieden erreichen, ohne auf Gewalt zu verzichten. Anders gesagt: Wir werden uns des Todesproblems nur so weit bewusst, dass wir auf Unmögliches hoffen – oder vielleicht auch darum beten. Soweit es um das Problem des Todes geht, stimmt der Satz „Betende Menschen bitten Gott gewöhnlich darum, zweimal zwei solle bitte nicht vier ergeben.“ Heute hat sich das indes geändert. Wir sind dabei zu erkennen, dass zweimal zwei tatsächlich vier ergibt. Wir haben einzusehen begonnen, dass wir keinen Frieden haben können, ohne den Krieg zu beseitigen. Wir haben einzusehen begonnen, dass wir nicht geboren werden können, ohne

auch sterben zu müssen. Kurz gesagt: Wir sind zur Frage des Todes erwacht. In der Tat sind wir dafür wacher als je zuvor in der Geschichte.

Der Grund dafür liegt nicht weit entfernt: Wir alle – tatsächlich alle Menschen – sind mit der Möglichkeit des totalen Krieges konfrontiert. Wir stehen vor der Tatsache, dass jeder und jede von uns zu jeder Zeit einen verfrühten, leidvollen und schrecklichen Tod erleiden und dass die gesamte Menschheit vernichtet werden kann. Die Einsicht in diese beängstigende Tatsache beeinflusst wenigstens einige von uns in der gleichen Weise, wie sein erster Anblick einer Leiche den Buddha beeindruckt hatte. Dadurch sind wir uns des Todesproblems bewusst geworden. Wir haben erkannt, dass das grundlegende Problem nicht etwa die Abschaffung der Atomwaffen und auch nicht die Verwirklichung des Weltfriedens im vollen Wortsinne ist. Menschenwürdiges Leben beschränkt sich nicht auf etwas bloß Materielles. Das grundlegende Problem von Menschen, die diesen Namen verdienen, ist das Problem des Todes, und die wirkliche Bedeutung der Möglichkeit des atomaren Holocausts, der uns heute droht, liegt darin, dass er unser Bewusstsein für dieses Problem noch mehr schärft, als es je zuvor der Fall war. Die Möglichkeit des atomaren Holocausts stellt somit nicht nur die größte Bedrohung dar, der die Menschheit je ausgesetzt war, sondern auch die größte Chance. Früher konnten manche Menschen in Frieden leben, während andere einander bekriegten. Manche konnten im Einklang mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit leben, während andere dem Prinzip der Gewalt huldigten. Einige Menschen konnten sich dem Problem des Todes stellen, während andere es ignorierten. Heute ist das nicht länger möglich. Die Gefahr eines atomaren Holocausts macht klar, dass wir alle in Frieden leben müssen, dass wir alle lernen müssen, in Übereinstimmung mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit zu leben, dass wir alle uns des grundlegenden Problems des Todes bewusst werden müssen. Das bedeutet, dass wir alle zu unserer vollen Größe als Menschen heranwachsen oder eben untergehen müssen.

Was sollen wir nun tun? Blicken wir noch einmal auf die Gestalt des Buddha, nicht nur, wie er zwischen Schakyern und Kolyern steht, sondern wie er neben – und über – dem Rad des Lebens steht! Manche tibetischen Rollbilder zeigen den Buddha in der rechten oberen Ecke klar außerhalb des Rades, und mit erhobenem Arm deutet er aufwärts. Er weist den Weg – den Weg zu Nirwana, jener Verfassung, in der es keinen Tod gibt, weil es keine Geburt gibt. Was uns not tut, ist nicht allein, die Bedeutung des Rohini-Vorfalles und des Gesprächs zwischen dem Buddha und Schakyern und Kolyern zu verstehen, sondern auch die Bedeutung dieser wortlosen Geste. Wir müssen das Problem des Weltfriedens *und* das des Todes lösen. Die ungeheure Größe der Frage von Weltfrieden und Atomkrieg spornt uns sogar an – sofern wir denn überhaupt etwas Vorstellungskraft besitzen –, uns das Problem des Todes mehr als je zuvor bewusst zu machen. Solange wir das Problem des Todes nicht lösen können, wird auch die Lösung der Frage des Weltfriedens und des Atomkrieges, ungeachtet der beispiellosen Größe einer solchen Leistung, nur unser grandiosester Fehlschlag sein. Deshalb müssen wir nicht nur die Atomwaffen beseitigen, den Frieden im vollen

Wortsinn erlangen und lernen, im Einklang mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit zu leben, wir müssen nicht nur unsere Einsicht in die Unteilbarkeit der Menschheit vertiefen und durch eine Erneuerung der Idee objektiver Wahrheit wieder Kommunikation herstellen, sondern ebenso müssen wir die Gier auslöschen, Geburt und Tod gleichermaßen transzendieren und Nirwana, das Unbedingte, erreichen.

Die Lage, in der wir uns heute befinden, ist äußerst gefährlich, vielleicht gefährlicher für die Menschheit als je zuvor in der Geschichte. Die Zeit läuft uns davon. Ob wir fähig sein werden, den Weltfrieden zu schaffen und den Atomkrieg zu vermeiden, wissen wir nicht. Wir können nur unser Bestes geben in einer Lage, die wir größtenteils nicht selbst herbeigeführt haben. Ob es uns aber gelingt, den Weltfrieden zu verwirklichen und den Atomkrieg zu vermeiden oder nicht – wir müssen weiterhin sterben, wir müssen dem Problem des Todes begegnen. Wenn wir das Problem des Todes lösen, wird es im grundsätzlichen Sinne nichts ausmachen, ob wir das Problem des Weltfriedens und des Atomkrieges gelöst haben oder nicht – obwohl wir paradoxerweise mit einer erfolgreichen Lösung des Todesproblems höchstwahrscheinlich auch das Problem des Weltfriedens und des Atomkrieges lösen. Wenn wir das Problem des Todes, das Problem der Geburt, das Problem der Gier lösen, werden wir so in der Welt leben können, wie der Buddha und seine Schüler in ihr lebten. Dann können wir mit ihnen jene berühmten Verse des Dhammapada singen, von deren ersten drei es heißt, der Buddha habe sie den Schakyern und Kolyern zur Ermahnung gegeben, nachdem er sie davor bewahrt hatte, einander umzubringen:

*Wahrhaft glücklich leben wir, freundlich inmitten von Hassenden.*

*Unter Menschen voller Hass leben wir frei von Hass.*

*Wahrhaft glücklich leben wir, gesund inmitten der Kranken.*

*Unter (von Gier) kranken Menschen leben wir frei von Krankheit.*

*Wahrhaft glücklich leben wir, zufrieden inmitten von Gierigen.*

*Unter gierigen Menschen leben wir frei von Gier.*

*Wahrhaft glücklich leben wir, die wir an nichts klammern.*

*Wonne werden wir speisen, wie die Götter des Strahlenden Lichtes.*

*Sieg erzeugt Hass, (denn) der Besiegte leidet. Der Gestillte erfährt Glück, indem er Sieg und Niederlage (zugleich) aufgibt.*

## 6.2 **Ein buddhistischer Zugang zu den Problemen der Welt**

*Das zentrale Problem für uns alle ist: Wie antworten wir – jede und jeder für sich – auf das, was wir für die Probleme der Welt halten?*

Im Jahr 1943 war ich als Soldat in einer Funkeinheit in Indien stationiert. Nach Kriegsende blieb ich für die folgenden zwanzig Jahre im Osten, siebzehn Jahre lang als buddhistischer Mönch. Während dieser Zeit hatte ich Gelegenheit, vielleicht sogar die Pflicht, vielen öffentlichen Versammlungen beizuwohnen. Es ist wahrscheinlich fair zu sagen, dass Inder eine liebenswerte Schwäche für öffentliche Versammlungen haben. Oft finden sie spät am Abend draußen im blendenden Licht von Bogenlampen statt, und sie dauern viele Stunden lang. Offenbar gilt: Je größer und länger, desto besser. Um als erfolgreich zu gelten, muss eine Versammlung sich durch eine lange Liste von Sprechern auszeichnen, deren jeder mindestens eine Stunde lang spricht. Ich erinnere mich, wie jemand mir einmal, als ich gerade aufstand um zu sprechen, von hinten auf bestimmende Weise zuflüsterte: „Sprich mindestens zwei Stunden lang!“

Inder sind mit ihrer eigenen Zeit oft sehr großzügig (und offen gestanden auch mit der Zeit anderer Leute), und so hörte ich viele lange Reden. Einige Themen – und die Art, wie man sie behandelte – wurden mir sehr vertraut. Allmählich gewöhnte ich mich beispielsweise an den Gedanken, dass man an einem Abend mit Vorträgen über buddhistische Themen durchaus darauf rechnen konnte, auch eine Rede über Buddhismus und Weltfrieden zu hören. Das war ein beliebtes Thema, und es machte auch wenig aus, wer darüber sprach, denn es war praktisch immer dasselbe.

Als erstes wurde gewöhnlich eine drastische Beschreibung der schrecklichen Plagen der Menschheit in der modernen Welt aufgetischt, und dabei wurden all die üblichen Missetäter genannt. Die Zuhörer wurden an die Häufigkeit von Flut, Feuer, Seuchen und Krieg erinnert; dann wurden die verschiedenen Anzeichen des irreversiblen, universellen und bisher noch nie erlebten Zusammenbruchs moralischer und spiritueller Werte aufgelistet, wobei Verhalten und Einstellungen der heutigen Jugend im Brennpunkt standen. Wenn der Sprecher dann annehmen konnte, dass seine Hörer sich mit ganz und gar trüben Aussichten abgefunden hatten, die ohne jeden Hoffnungsschimmer im Schrecken der bevorstehenden nuklearen Katastrophe gipfelten, brachte er den Buddhismus als Rettung des Tages ein. Buddhismus, so hieß es, lehre Gewaltfreiheit; er lehre Frieden, Liebe und aktives Mitgefühl. Wenn nur alle in der Welt die Lehren des Buddha befolgten, dann hätten wir auch Weltfrieden, und alle unsere Probleme wären automatisch gelöst. Und das wäre es dann auch ..... Ende des Vortrags, tosender Beifall; der Sprecher setzt sich mit befriedigtem, freudestrahlendem Gesicht nieder, und die Zuhörer klatschen noch eine Weile lang im beglückenden Wissen, dass es Hoffnung für die Welt gibt. Und eben diese geht danach munter im alten Trott weiter.

Das Problem mit Situationsanalysen dieser Art ist nicht, dass sie nicht stimmen. Wenn jede und jeder in unserer Welt täglich meditieren und sich bemühen würde, Herzensgüte, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude zu entwickeln, wenn jede und jeder sich den Vorsätzen gemäß verhalten und dem Edlen Achtfältigen Pfad folgen würde – nun, dann hätten wir nicht bloß Frieden, wir hätten den Himmel auf Erden. Der Mangel der Argumentation liegt darin, dass sie das Problem ebenso vereinfacht wie die Lösung. Abstrakt verstanden, ist es wunderbar, aber genau dabei bleibt es auch: im bloß Abstrakten.

Eine weitere Schwierigkeit, wenn man über Buddhismus und Weltfrieden spricht, ist die, dass nicht nur Buddhisten Werte haben, die Weltfrieden unterstützen. Wenn jede und jeder in der Welt den Lehren des Jainismus, des Daoismus und gewissen Formen des Hinduismus folgen würde, dann würde man am Ende noch immer Weltfrieden erreichen. Dazu müsste man den Buddhismus gar nicht erwähnen. Genau genommen muss man überhaupt keine Religion erwähnen – Religionen haben kein Monopol auf friedliche Werte. Wenn jede und jeder den Lehren von Platon, ja sogar von Bertrand Russell folgen würde, hätte man umgehend Weltfrieden.

Was aber kann der Buddhismus anbieten, wenn man ihn nicht einfach als ein Allheilmittel für das Weh der Welt darstellen will? Über die buddhistische Sicht der Weltprobleme kann man gar nicht sprechen, denn es gibt keine offizielle buddhistische Parteilinie über diese oder irgendwelche anderen Themen. Man kann also nur eine von vielen buddhistischen Sichtweisen auf die Weltprobleme geben. Man kann über die Weltprobleme nur aus der eigenen, individuellen Sicht sprechen. Deren Gültigkeit – als buddhistische Perspektive – lässt sich nur daran messen, wie tief man von den buddhistischen Lehren beeinflusst worden ist.

Gleichwohl ist aber auch fraglich, was man als individueller Buddhist oder Buddhistin überhaupt beitragen kann, das relevant für die Weltprobleme ist. Soweit es mich betrifft, kann ich sagen, dass die Arbeit, in der ich mich als Buddhist engagiert habe, im großen Ausmaß aus meiner Sicht der aktuellen Weltprobleme geleitet wurde. Das Thema ist für mich weder nur akademisch noch ein Nebeninteresse. Indem ich es angehe, versuchte ich, mir in gewisser Weise über den *raison d'être* meiner Existenz als praktisch arbeitender Buddhist klar zu werden, und das heißt: nicht bloß als Buddhist im Inneren, in Glaube und Überzeugung, sondern ebenso als Buddhist im äußeren Tun und Wirken. Meine Sicht der heutigen Weltprobleme macht eine Art philosophischer Autobiographie aus, wenn nicht gar ein Glaubensbekenntnis. Ich hoffe, sie wird zeigen, wo ich stehe, und in gewissem Grad auch, warum ich dort stehe.

Wahrscheinlich könnten wir alle unsere eigene Liste von Weltproblemen aufstellen, und wir müssten kaum darüber nachdenken: Die meisten gibt es schon seit der Morgendämmerung der Geschichte, und die Medien halten uns heute über jene auf dem Laufenden, die neueren Ursprungs sind. Was an den heutigen Problemen neu ist, ist schlicht die Tatsache, dass wir von ihnen hören. Sie sind in ihrem Ausmaß global, es sind weltweite Probleme. Es



ist, als lebten wir in einem Weltdorf, und mag diese Feststellung auch eine Binsenweisheit sein, so ist sie doch noch immer nicht so deutlich und tief in unser Gewahrsein eingedrungen, wie sie es sollte.

Das Ergebnis der „Globalisierung“ ist, dass die Weltprobleme uns alle auf diese oder jene Weise betreffen, sei es direkt oder indirekt, potenziell oder aktuell. Es ist noch nicht lange her, da wusste die Mehrheit der Menschen überhaupt nichts von den Problemen der Leute, die nur wenige Täler und Hügelketten von ihnen entfernt lebten, von Menschen am anderen Ende der Welt ganz zu schweigen. Katastrophale Ereignisse wirkten kaum je auf das Leben derer ein, die nicht unmittelbar von ihnen betroffen wurden. Selbst in Ländern, die jahrelang von einem schrecklichen Krieg überzogen waren, gab es Bauern, die ihrem täglichen Leben nachgingen, ohne das Geringste davon zu wissen.

Heute ist das nicht mehr so. Die Weltprobleme brennen uns förmlich unter den Nägeln. Das eigentliche Problem ist, wie wir persönlich auf sie antworten. Wie stellen wir sicher, dass jede Bürgerin und jeder Bürger in der Welt gesund und kräftig in Körper und Geist aufwachsen kann? Was ist angesichts der offenbar wachsenden Häufigkeit psychischer Krankheiten im Westen zu tun? Welche Rolle haben Frauen und welche haben Männer in der modernen Gesellschaft? Wie können arbeitende Menschen es vermeiden, durch Überarbeitung zu erkranken? Wie nutzen die Menschen ohne Arbeit die ihnen auferlegte Freizeit auf bestmögliche Weise? Wie sorgen wir dafür, dass Menschen nicht aufgrund ihrer ethnischen Herkunft diskriminiert werden? Wie vereinbaren wir die Ansprüche von Gesetz und Ordnung mit denen individueller Freiheit? Wie vereinbaren wir die widerstreitenden Interessen souveräner Nationalstaaten miteinander? Wie können wir alle miteinander auskommen?

In den früheren europäischen Kolonien brechen immer neue Feindseligkeiten zwischen rivalisierenden Gruppen auf; in ehemals kommunistischen Ländern gibt es Nahrungsmittelknappheit und soziale Unruhen; wir leben mit verödeten Innenstädten, Kriminalität, Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Kinderarbeit, Rassenhass, Industriemüll, Atomunfällen, Epidemien, Dürre, Hungersnot, ethnischer „Säuberung“ – und dies sind nur einige der Probleme und Krisen, vor denen wir stehen oder die zumindest hin und wieder an unserem Rockzipfel zupfen. Sie werden für uns im Fernsehen aufgezeichnet und in Tageszeitungen analysiert. Es gibt zweifellos viele andere ebenso drängende Fragen, die zu erwähnen ich versäumt habe. Wir alle haben unsere eigenen Herzensanliegen, die uns wichtiger und dringlicher als alles andere erscheinen. Das zentrale Problem für uns ist aber: Wie antworten wir selbst – jede und jeder für sich – auf das, was wir für die Probleme der Welt halten?

Manchmal wird unsere erste Reaktion sehr stark sein. Eine Weile lang lassen wir uns vielleicht von unserem Zorn mitreißen: Wir sind wütend, das hätte nie passieren dürfen; man muss etwas tun; die Verantwortlichen – sofern es überhaupt möglich ist, bestimmte Übeltäter zu identifizieren – müssen vor Gericht gebracht werden und so weiter! Dabei ängstigen wir uns vielleicht um uns selbst, zumal wenn das Problem irgendwann wahrschein-

lich auch uns direkt betreffen wird. Wenn sich dann aber unsere Anfangsreaktion erschöpft hat, überkommt, ja übermächtigt uns eine andere Reaktion: Hilflosigkeit. Das Problem ist zu groß, zu umfassend, als dass wir irgendetwas bewirken könnten. Und so versuchen wir, es zu vergessen und mit unserem eigenen Leben, unseren persönlichen Problemen weiter zu kommen. Es tut uns leid, dass andere leiden, aber wir können doch wenigstens das eigene Leben genießen.

Dies, so vermute ich, beschreibt, wie viele Menschen auf die Weltprobleme reagieren. Aus meiner Sicht ist solch eine Haltung des Rückzugs aus den öffentlichen in bloß private Belange eine Haltung, die eines Menschen nicht würdig ist. Wenigstens ist sie derer nicht würdig, die sich bemühen, Menschen im vollen Wortsinn zu sein. Die Haltung des Rückzugs ist eine Verweigerung, Verantwortung zu übernehmen. Was aber kann man tun, wenn es doch stimmt, dass man einerseits hilflos davor steht, eine Lösung für diese großen Themen zu bringen, andererseits sich aber nicht einfach abwenden und sie ignorieren kann?

Ihrem eigenen Wesen nach sind die Probleme der Welt letztlich soziale oder Gruppenprobleme, und sie waren es immer schon. Neu ist heute nur die schiere Größe der beteiligten Gruppen und die Vernichtungsmacht, die ihnen zur Verfügung steht. Doch wie groß sie auch sein mögen, die von diesen Gruppen verursachten Probleme lassen sich nicht auf der Stufe von Gruppen lösen. Das einzige, was man auf der Stufe der Gruppe erreichen kann, ist ein labiles Macht-Gleichgewicht zwischen widerstreitenden Interessen.<sup>7</sup> Wie wir nur zu gut wissen, kann dieses Gleichgewicht von einem Moment zum anderen kippen.

Die einzige Hoffnung für die Menschheit liegt darum zwangsläufig in einer Langzeitlösung, zu der es gehört, dass immer mehr Menschen sich darüber klar werden, dass und in welchem Ausmaß sie sich als Individuen entwickeln und im Kontext spiritueller Gemeinschaften zusammenwirken müssen, um die Welt – „die Gruppe“ – wirksam zu beeinflussen. Die Alternative, vor der wir stehen, ist meines Erachtens die folgende: *Evolution*, das heißt höhere Evolution des Individuums, oder *Aussterben*.

Soweit zu meiner allgemeinen Diagnose der Lage, in der wir uns befinden. Soweit es praktische Wege zur Heilung angeht, würde ich vier Vorgehensweisen verschreiben, wie man als Individuum vorgehen kann.

### ***Selbst-Entwicklung***

Im Wesentlichen ist hiermit Entwicklung des Geistes gemeint, Steigerung des Bewusstseins auf immer höhere Stufen von Gewahrsein. Das ist es, worin menschliche Entfaltung vor allem besteht, und Meditation ist für die meisten Menschen das Mittel, dies zu erreichen. Beim Üben von Meditation geht es vor allem um Dreierlei: Erstens Konzentration, die Integration der gesamten bewussten wie unbewussten Kräfte. Zweitens gehört die Hebung des

---

<sup>7</sup> Sangharakshita benutzt den Begriff *Gruppe* in einer für ihn charakteristischen Weise: als Verbindungen von Menschen, die durch Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse zusammengehalten werden und auf Konformität ihrer Mitglieder bestehen. Es nennt solche Gruppen auch „Negativgruppen“. Siehe hierzu auch Kapitel 5.5 in diesem und Kapitel 4.4 im zweiten Teil dieser Werkauswahl. (Anm. d. Üb.)

Bewusstseins auf überpersönliche Stufen dazu, und diesdazu schließt den Übergang aus der Welt des Ego in höhere, weiträumigere, ja kosmische Dimensionen ein. Drittens Meditation im Sinne von Kontemplation: direkte Einsicht des geklärten Geistes – des Geistes in einer höheren Bewusstseinsverfassung – in die äußersten Tiefen der Existenz, ein unmittelbares Schauen der Wirklichkeit. Bei Meditation geht es um dies alles. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, und Sie müssen im Grunde nur einen Lehrer oder eine Lehrerin finden und sich in ein oder zwei Praktiken einführen lassen. Dann halten Sie sich an die Methoden und üben sie regelmäßig. Mehr ist wirklich nicht nötig.

Der anspruchsvollere Aspekt der Selbst-Entwicklung betrifft die Frage, was man in seinem übrigen Leben tut, so dass es die Meditationsübung unterstützt. Natürlich werden Sie auf Ihre Gesundheit achten und am besten Ihr Leben auch so weit wie möglich vereinfachen und darum jene Tätigkeiten, Interessen und sozialen Kontakte aufgeben, von denen Sie wissen, dass sie Zeitverschwendung sind. Sie werden auch versuchen wollen, Ihr Leben und ganz besonders Ihr Berufsleben auf ethische Grundlagen zu stellen. Vielleicht wechseln Sie auch in Teilzeitarbeit über. So verschaffen Sie sich Zeit für Studium und Reflexion: Dazu gehören einerseits das Dharmastudium, aber auch andere Themen wie Philosophie, Geschichte, Wissenschaft, vergleichende Religionskunde. Überdies werden Sie Gelegenheiten suchen, Ihre Emotionen zu verfeinern und zu sensibilisieren. Die schönen Künste sind dazu besonders geeignet.

Selbst-Entwicklung kommt immer an erster Stelle. So sehr Sie sich auch in den verschiedensten Handlungsfeldern engagieren mögen – ob politisch, karitativ, erzieherisch und dergleichen mehr – wenn Sie nicht auch versuchen, sich zu entwickeln, können Sie für nichts und niemanden einen wirklich positiven Beitrag leisten.

### ***Sich einer spirituellen Gemeinschaft anschließen***

Hier geht es nicht unbedingt darum, Mitglied einer Organisation zu werden oder mit anderen gleichgesinnten Menschen zusammen zu leben. Gemeint ist nur, dass man in persönlicher, regelmäßiger und tief gehender Verbindung mit anderen steht, die ebenfalls versuchen, sich als Individuen zu entwickeln. Dann wird man nicht nur die psychische Wärme der Sippe, sondern auch die Herausforderung echter Kommunikation und aufrichtiger spiritueller Begegnung miteinander suchen und genießen können.

### ***Jenen Gruppen und Kräften die Unterstützung entziehen, die direkt oder indirekt die Entwicklung von Individuen beeinträchtigen***

Gruppen beziehen ihre Stärke aus ihren Mitgliedern. Ein erster Schritt, die Negativgruppe zu schwächen, ist deshalb, sich selbst aus der aktiven Mitwirkung zurückzuziehen. Andernfalls würden Sie in zwei Richtungen gleichzeitig gezerrt: einerseits in das Bestreben als Individuum zu leben; andererseits in die weitere Unterstützung eben der Kräfte, die ein solches Leben behindern. Wenn Sie dieses Prinzip mit letzter Konsequenz anwenden wollten, wür-

den Sie auch dem Staat als umfassendster Gruppe aller Gruppen die Unterstützung entziehen, aber so wünschenswert das auch sein mag, ist es doch offensichtlich äußerst schwierig.

### ***Die Entfaltung von Individualität in allen Gruppen unterstützen, denen man zwangsläufig angehört***

Vielleicht ist es unvermeidlich, dass Sie zuhause oder im Beruf einige Freunde und Bekannte haben, die sich nicht für diese oder jene Art Selbst-Entwicklung interessieren. Wenigstens nominell müssen Sie vielleicht weiterhin Mitglied einer Gruppe sein. Gleichwohl können Sie für das eintreten, wovon Sie überzeugt sind, und es deutlich aussprechen, waenn immer es angemessen erscheint. Es ist immer möglich, in Übereinstimmung mit den eigenen Idealen zu handeln, selbst wenn andere nicht verstehen können – oder scheinbar nicht verstehen, was man selbst tut. Der Weg, eine Gruppe zu sprengen, ist schlicht, die Menschen in ihr anzuregen, für sich selbst zu denken, einen eigenen Geist zu entwickeln. Man kann durchaus im Kontext einer Gruppe darauf hinwirken, sie zu unterhöheln. Selbst im „Feindeslager“ muss man seine Individualität nicht unterwerfen.

Mit den genannten vier Strategien können wir einen Anfang machen, auf sinnvolle Weise auf die Weltprobleme einzuwirken. Ein Netzwerk spiritueller Gemeinschaften aller Arten, dessen Angehörige in vielfältigen Verbindungen miteinander stünden, könnte beträchtlichen Einfluss ausüben – so sehr, dass sich das Kräfteverhältnis im Weltgeschehen möglicherweise verschieben würde. In der Vergangenheit übten spirituelle Gemeinschaften manchmal den entscheidenden Einfluss aus, und wenn sie lebenskräftig sind, können sie das wieder tun.

Es kommt nicht darauf an, wie bescheiden die Stufe ist, auf der wir wirken oder wie unscheinbar unsere Arbeit sein mag. Echte Individuen sind weniger Herrscher des Dschungels als unermüdliche Regenwürmer. Wenn unter den Fundamenten der mächtigsten Gebäude nur genügend Regenwürmer graben, lockert sich die Erde auf, die Fundamente sinken ein, und irgendwann wird das Gebäude einbrechen. Genau so gilt, dass die herrschende Ordnung zwar übermächtig erscheinen mag, aber doch vom untergrabenden Einfluss einer genügenden Zahl von Individuen verletzt werden kann, die direkt oder indirekt zusammenarbeiten.

Spirituelle Gemeinschaften sind zwangsläufig klein, und so können wir nur auf eine Vielzahl spiritueller Gemeinschaften hoffen, die durch persönliche Kontakte unter ihren Mitgliedern eine Art Netzwerk bilden. Auf solche Weise wird still und unsichtbar Einfluss ausgeübt, von dem wir nur hoffen können, dass er irgendwann das Zentrum der Schwerkraft im Weltgeschehen vom Konflikt zwischen Gruppen zur Kooperation von Gemeinschaften verschieben wird. Würde das gelingen und würde der Einfluss der spirituellen Gemeinschaft den der Gruppe überwiegen, dann wäre die Menschheit damit als ganze auf eine neue, höhere Entwicklungsstufe übergegangen. Ich bezeichne dies gerne als *höhere Evolution* – man könnte es auch ein *fünftes Zeitalter der Menschheitsgeschichte* nennen.

### 6.3 Das Wunder spiritueller Entwicklung

Nur eine solche Veränderung in den vorherrschenden Werten kann uns wahrscheinlich vom Aussterben unserer Art in näherer Zukunft bewahren. Es gibt zwar Hoffnungszeichen, aber vielleicht bleibt auch nicht mehr viel Zeit. In dieser Lage wird es zur Pflicht jedes denkenden Menschen, sich über die eigene Stellung mitsamt der Verantwortung, die sie überträgt, Rechenschaft abzulegen. Wir müssen anerkennen, dass dies ohne Wenn und Aber das wichtigste Thema ist, das wir individuell und kollektiv angehen müssen. Es ist zweifellos wichtiger als jede bloß religiöse Frage, zumal alles, was Buddhismus im Sinne einer formalen oder überlieferten Religion angeht. Es betrifft ebenso den Sinn wie auch das schlichte Überleben menschlichen Lebens.

### 6.3 **Das Wunder spiritueller Entwicklung**

*Unzufriedenheit – sofern sie nicht einfach Missmut, sondern die aufrichtige und schöpferische Stimmung einer inneren Revolte ist – ist ein positiver und mächtiger Impuls.*

Was man zunächst einmal in ein buddhistisches Zentrum mitbringt, ist ein Gefühl von Unzufriedenheit. Das klingt zwar nicht gerade nach einer Haltung, die Buddhisten unterstützen werden – schließlich kennen wir alle Unzufriedenheit zur Genüge. Wir müssen nur einen Versandkatalog aufschlagen oder die blinkende, lockende Webseite eines Online-Kaufhauses aufsuchen und können dort leicht etwas entdecken, dem wir kaum widerstehen können. Wenn wir dann die Bestellung aufgegeben haben und nun auf den Wintermantel oder die Bohrmaschine mit ihrer umfassenden Zufriedenheits-Garantie warten, lernen wir die Bedeutung von *Unzufriedenheit* kennen. Wenn die Sache nämlich bei uns ankommt und wir sie auspacken, wirkt sie irgendwie weniger bezaubernd, weniger luxuriös, kleiner und zerbrechlicher als in der Abbildung. Manchmal kommt sie auch in falscher Farbe, oder ein wichtiges Teil fehlt. Unsere Enttäuschung kann so groß sein, dass wir nicht zögern, den anstößigen Artikel, der so unbefriedigend ist, zurück zu schicken und einen empörten Begleitbrief dazu.

Wir alle haben aber die Lieferung *eines* Artikels akzeptiert, der – wenn wir ihn mit Entwurf und Beschreibung vergleichen – offensichtlich unvollständig oder verpfuscht ist. Und dennoch sind wir anscheinend gar nicht unzufrieden mit ihm. Dieser Artikel sind wir natürlich selbst. Alles andere im Leben soll solide gearbeitet und auf Hochglanz poliert sein, uns selbst aber mögen wir auch in unserer unvollkommenen Verfassung. Wie können wir nun *damit* unzufrieden werden? Es ist ganz einfach: So wie Sie hier und jetzt sind, müssen Sie sich nur einmal damit vergleichen, wie Sie in Zukunft sein könnten. Sie werden unzufrieden, wenn Sie eine Ahnung jenes grenzenlosen Potenzials empfinden und nun sehen, dass Sie im Vergleich damit so, wie Sie jetzt sind, ganz und gar nicht zufriedenstellend, sondern ziemlich beschränkt sind. Wenn Sie sich diese Vision zueigen machen, dann ist das eine Art

erster Schritt, sich empört zurück zu schicken und eine gut funktionierende menschliche Individualität einzufordern.

Unzufriedenheit – sofern sie nicht einfach Missmut, sondern die aufrichtige und schöpferische Stimmung einer inneren Revolte ist – ist ein positiver und mächtiger Impuls. Tatsächlich ist eine solche Stimmung der Startplatz. Wir sind nicht zufrieden, sei es mit der Qualität unserer Beziehungen, unserer Arbeit und Freizeitaktivitäten – und vielleicht sogar noch häufiger sind wir unserer selbst überdrüssig. Dann beginnen wir uns umzuschauen, und vielleicht hören wir etwas über Buddhismus, vielleicht auch über ein buddhistisches Zentrum, Meditationsabende und so weiter. Irgendwann gehen wir auch einmal dorthin oder hören uns vielleicht einen Vortrag an. Vielleicht besuchen wir sogar eine Wochenendklausur. Das Ergebnis: Wir beginnen uns zu ändern.

Eine solche Veränderung ist deutlich spürbar. Ich habe oft gesehen, wie sie eintrat. Man kann es fast mit eigenen Augen verfolgen, wie Menschen sich ändern – und man könnte sagen, es sei ein Wunder, dass sich die Menschen nicht nur stückweise, sondern von Kopf bis Fuß wandeln. Der Buddha selbst bezeichnete dies als das größte aller Wunder. Im Allgemeinen verurteilte er die Demonstration so genannter Wunder oder übernatürlicher Kräfte. Die Inder des Altertums waren an solchen Dingen höchst interessiert, und auch heute noch werden die Menschen munter und aufmerksam, sobald das Thema aufkommt. Man forderte oft auch den Buddha auf, seine magischen Kräfte zu demonstrieren. Gelegentlich, wenn er gute Gründe dafür sah, tat er es auch. Sie waren aber völlig nebensächlich für ihn. Wenn er den Eindruck hatte, sie würden zu ernst genommen, weigerte er sich, irgendetwas mit ihnen zu tun. Er ging sogar so weit zu sagen: „Ich verurteile und verabscheue sie, ich blicke auf sie herab.“ Solche Dinge, sagte er, seien keine echten Wunder. „Das wirkliche Wunder ist, wenn jemand, der dem dunklen Pfad gefolgt ist, sich wandelt und nun dem hellen Pfad folgt, dem Pfad heilsam-förderlichen Handelns, dem Pfad des spirituellen Lebens: *das ist das wahre Wunder.*“

Es ist ein Wunder, das noch immer geschieht – oft anscheinend sogar gegen jede Wahrscheinlichkeit. Manche Menschen kommen von der Straße in ein buddhistisches Zentrum, sie sehen hoffnungslos und niedergeschlagen aus, als würde alles Elend der Welt auf ihren Schultern lasten. Sie beginnen zu meditieren, werden sich mehr gewahr, und im Lauf weniger Wochen, vielleicht auch eines Meditations-Wochenendes auf dem Land sieht man, wie sie zu strahlen beginnen und froh aussehen. Sie haben einen Schimmer von der Daseinsvision des Buddha erblickt, und nun verändern sie sich. Man könnte meinen, für jemanden, der oder die viele Jahre oder Jahrzehnte lang im gleichen Trott marschiert ist, sei es zu spät. Das ist aber ein großer Irrtum. Wenn Sie die richtige Art Ermutigung und die richtigen Bedingungen finden, können Sie sich an jedem Punkt Ihres Lebens wandeln.

## **7 Quellen der Werkauswahl Teil 5:**

### **Buddhismus und die Welt**

#### **1. Hauptabschnitt: Mitfühlendes Tun**

- 1.1 Complete Poems (S. 178-179)
- 1.2 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 2)
- 1.3 Wisdom Beyond Words (S. 82-84)
- 1.4 The Meaning of Conversion in Buddhism (S. 57-61)
- 1.5 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 2)
- 1.6 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 95-96, 102-103)
- 1.7 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 64-67)
- 1.8 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 73-76)

#### **2. Hauptabschnitt: Buddhistische Ethik**

- 2.1 Complete Poems (S. 312)
- 2.2 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 4)
- 2.3 Buddhistische Praxis (aus Kapitel 3)
- 2.4 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 111-117)
- 2.5 The Yogi's Joy: Songs of Milarepa (S. 156-159)
- 2.6 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 3)
- 2.7 Crossing the Stream (S. 40-44)
- 2.8 Herz und Geist verstehen (S. 322-323)
- 2.9 Transforming Self and World (S. 95-96)
- 2.10 Herz und Geist verstehen (S. 284-288)
- 2.11 Transforming Self and World (S. 100-103)

#### **3. Hauptabschnitt: Das Wesen spiritueller Bemühung**

- 3.1 What is the Sangha (S. 101-105)
- 3.2 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 185-186)
- 3.3 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 6)
- 3.4 Herz und Geist verstehen (S. 145-146)
- 3.5 The Inconceivable Emancipation (S. 118-119)
- 3.6 Living with Awareness (S. 21-22)
- 3.7 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 52)
- 3.8 Creative Symbols of Tantric Buddhism (S. 124-127)

#### **4. Hauptabschnitt: Große Buddhisten des 20. Jahrhunderts**

##### 4.1. Great Buddhists of the Twentieth Century

#### **5. In der Welt leben**

5.1 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 5)

5.2 What is the Sangha? (205-212)

5.3 Transforming Self and World (S. 205-211)

5.4 Aus Herzensgüte leben (aus Kapitel 3)

5.5 What is the Sangha? (S. 54-56)

5.6 What is the Sangha? (S. 244-247)

5.7 The Inconceivable Emancipation (S. 96-99)

#### **6. Buddhismus und die Zukunft der Welt**

6.1 The Priceless Jewel (S. 113-136)

6.2 What is the Sangha? (235-242)

6.3 What is the Sangha? (82-84)



## 8 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

### 8.1 Bücher von Sangharakshita

*Erleuchtung*, Do Publikationen, (Essen) 1992

(als Download abrufbar bei [www.triratna-buddhismus.de](http://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 1998

*Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten*. do evolution, Essen 1999

*Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha*. do evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

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

*Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft*. do evolution, Essen 2001

*Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit*. do evolution, Essen 2002

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

*Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*. do evolution, Essen 2007

*Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. do evolution, Essen 2012

*Die zehn Pfeiler des Buddhismus*. Download unter: [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2014.

*Ethisch leben*. do evolution, Essen. 2016

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

*Aus Herzengüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta*. Essen 2014. Download unter [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2015

*Sangharakshita Werkauswahl (Essential Sangharakshita)*. 5 Teile. Download unter [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen).

## **8.2 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 in 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](http://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](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2014.

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