



einstieg in den buddhismus

was der Buddha lehrte

Bodhimitra



Diese Ausgabe ist nicht kommerziell und soll nicht zum Verkauf angeboten werden. Sie ist dazu gedacht, interessierten Menschen zu helfen, eine klare Vorstellung der buddhistischen Lehre zu bekommen. Möge sie eine Quelle von Inspiration sein.

Bodhimitra

einstieg
in den
buddhismus

was der Buddha lehrte

erste Auflage (2021)
zweite ergänzte Auflage (2024)

Vorwort

Dieses Heft ist geschrieben für Menschen, die noch wenig oder gar nichts über den Buddhismus wissen. Es soll interessierten Personen die Möglichkeit geben, relativ schnell einen Überblick über die wichtigsten buddhistischen Lehren und Praktiken zu bekommen. Gleichzeitig ist der Text recht anspruchsvoll und stellt auch die Tiefen der Lehre des Buddha da. Unter dieser Voraussetzung konnte eine Vollständigkeit natürlich nicht angestrebt werden. Der erfahrene Leser wird sicherlich eine Reihe von Lücken entdecken. Der Text soll aber neugierig machen und zur weiteren Erforschung der buddhistischen Lehre einladen.

Alle Themen, die für ein erstes Verständnis des Buddhismus relevant sind, werden behandelt, gerade auch solche Themen, die die Menschen immer besonders interessieren (Erleuchtung, Nirvana, Karma, Wiedergeburt). Komplexe Themen sind so einfach wie möglich dargestellt. Fremde Begriffe und Fremdsprachen wurden so weit wie möglich vermieden; einige Fremdwörter (in Pali, P., oder Sanskrit, Skt.) sind aber beibehalten, um vergleichendes Lesen anderer Quellen zu erleichtern. Die Aufbau des Textes in kleineren Abschnitten lehnt sich sehr gut für Reflexion und für gemeinsames Studieren in Gruppen.

Als Angehöriger des Buddhistischen Ordens Triratna mit vielen Jahren Unterrichtserfahrung ist es mir nicht möglich, über den Buddhismus zu schreiben ohne dass eine gewisse Prägung der eigenen Schulung im Text sichtbar wird. Dennoch habe ich versucht, mir die unterschiedlichen Themen so 'frisch' wie möglich anzuschauen. Im Endprodukt spielt eine mehr individuelle Interpretation sicherlich auch noch eine Rolle. Wenn der Leser Fehler oder Schwächen entdeckt, bitte ich ihn, sie meiner Person zuzuschreiben.

Mein besonderer Dank gilt Urgyen Sangharakshita, meinem Lehrer und Präzeptor. Meinem Ordensbruder Sraddhabandhu danke ich für seine Lektorats- und Formatierungsarbeit und Jessica Perena für ihre Korrektur-Arbeit. Diese Ausgabe wurde ermöglicht durch die "Metta-Praxis-Stiftung".

Bodhimitra, Arnsberg, den 17.12.2021

Zur zweiten ergänzten Auflage: Mein Dank geht an Ingo Theissen und Satyadhara für weitere Verbesserungen und Korrekturen. Auch diese Ausgabe wurde ermöglicht durch die "Metta-Praxis-Stiftung"(siehe Anhang).

Bodhimitra, Arnsberg, den 10.12.2024

Photos:

Amitabha mit Lotusblume: Bodhimitra

Sanghaabend im Buddhistischen Zentrum Arnsberg: Jörg Arends (2016)

Mahabodhi Temple in Bodhgaya, Indien: Florent JmZ (Flickr Photos)

Bahnsteig: Wolfgang Wellige

Das tibetische Lebensrad: Gemälde und Photo: Bodhimitra

Porträt des Autors: Jörg Arends (2016)

Kippbild Motiv: William Ely Hill

Einstieg in den Buddhismus

Inhaltsverzeichnis

Einleitung - Was ist Buddhismus?.....	3
I. Der Buddha.....	5
1. Siddhartha Gautama - eine kurze Biografie.....	5
2. Erleuchtung - das Ziel ist erreicht.....	7
3. Samsara und Nirvana - zwei Welten, eine Wirklichkeit.....	9
II. Der Dharma.....	13
1. Der Dreifache Pfad.....	13
2. Die Vier Edlen Wahrheiten.....	14
a. Leiden: Duhkha - ein universelles Übel.....	15
b. Die Ursache des Leidens: Trsna - ein zwingender Durst.....	18
c. Das Ende des Leidens: Nirvana - die Große Befreiung.....	20
d. Der Weg zum Ende des Leidens: Marga - der Weg in die Freiheit.....	21
3. Der Mittlere Weg.....	24
4. Bedingtes Entstehen.....	26
5. Die Drei Merkmale von Samsara.....	28
6. Das Grundproblem - 'Ich' und 'Mein'.....	29
7. Die Fünf Skandhas.....	31
8. Das Karma-Gesetz - Handlungen und ihre Früchte.....	32
9. Wiedergeburt - eine neue Runde.....	34
III. Der Sangha.....	36
1. Die frühe Gemeinschaft der Mönche und Nonnen.....	36
2. Die Gemeinschaft heute.....	38
IV. Buddhistische Praxis	40
1. Achtsamkeit - das Fundament aller Praktiken.....	40
2. Ethik - Handeln hat Folgen.....	43
a. Ethische Sensibilität - ein Gespür für das Heilsame.....	43
b. Ethisches Handeln - die Basis für ein reines Gewissen.....	44
c. Die Fünf Ethischen Vorsätze.....	45
3. Meditation - die Arbeit am eigenen Geist.....	47
4. Weisheit - Zuhören, Reflektieren und Meditieren.....	50
V. Historische Entwicklung des Buddhismus.....	52
1. Archaischer Buddhismus.....	52
2. Buddhismus nach dem Ersten Konzil.....	53
a. Die Drei Yanas.....	53
b. Das Erleuchtungsideal in den drei Yanas.....	54
c. Ikonografie der Erleuchteten.....	56
3. Verbreitung des Buddhismus im Westen.....	57

Anhang: Triratna in Deutschland und weltweit / Die Metta-Praxis-Stiftung

Was ist Buddhismus?

Diese Frage lässt sich nicht so leicht beantworten; es ist nicht einfach, den Buddhismus in Kategorien unterzubringen, die uns vertraut sind. Manche Menschen meinen, der Buddhismus sei eine Religion. Andere verstehen den Buddhismus eher als eine Philosophie oder einen Lebensstil. Manche Hindus behaupten, der Buddhismus sei bloß eine Abzweigung des Hinduismus; diese Sichtweise wird vom Buddhismus selbst aber energisch abgelehnt.

Ist Buddhismus eine Religion?

Heutzutage umfasst 'Buddhismus' nicht bloß die ursprüngliche Lehre des Buddha, sondern auch alle Schulen, die sich aus der ursprünglichen Lehre entwickelt haben. Die Gesamtheit der Schulen mit all ihren Anhängern kann man tatsächlich als 'Weltreligion' betrachten. Buddhismus ist aber keine Religion in dem Sinne, wie es die großen Weltreligionen sind, die an ein großes, allmächtiges Schöpferwesen glauben, ob es nun Gott, Jahwe, Allah, oder Brahma genannt wird. Es gibt im buddhistischen Weltbild zwar Götter, aber diese sind vergängliche Wesen, die – so wie wir – nicht erleuchtet sind und spirituell gesehen keine große Bedeutung haben. Um die Welt zu erklären, braucht der Buddhismus keinen Schöpfergott, weil nach dem buddhistischen Glauben das Universum weder Anfang noch Ende hat und eine Schöpfung – und damit ein Schöpfergott – deshalb nicht in Frage kommt. Der herkömmliche Gott spielt im Buddhismus einfach keine Rolle. In diesem Sinn ist der Buddhismus keine theozentrische Religion. Der Buddhismus ist auch keine Religion in dem Sinn, dass man an bestimmte Lehrmeinungen glauben muss. Er beschäftigt sich mit Erfahrung und nicht mit Spekulation oder Dogmen. Man kann aber den Begriff 'Religion' für den Buddhismus verwenden, wenn man in Betracht zieht, dass der Buddhismus sich mit höheren, nicht-weltlichen Werten und Erfahrungen beschäftigt; Werten, die weit über die höchsten weltlichen Werte hinausgehen und Erfahrungen, die oft nicht mit unseren Alltagserfahrungen zusammenzubringen sind.

Ist Buddhismus eine Philosophie?

Der Buddhismus hat sicherlich eine hoch entwickelte philosophische Seite, aber diese Seite ist eher ein Nebenprodukt der Lehre; ein spezialisierter Zweig, deren Kenntnis viele Praktizierenden als nicht sehr relevant für ihre Praxis betrachten. Wer den Buddhismus jedoch zur Philosophie reduziert, wird den wahren Buddhismus nicht verstehen können, weil dieser primär auf Praxis und Erfahrung beruht.

Ist Buddhismus ein Lebensstil?

Lebensstil ist ein zentrales Element der buddhistischen Praxis. Wenn man den Buddhismus praktizieren will, sollten Lebensstil und buddhistische Praxis in Einklang sein; der Lebensstil sollte die Praxis unterstützen. Aber die Praxis geht weit über den Lebensstil hinaus. Um das Ziel der Erleuchtung zu erlangen, ist Lebensstil nur ein Mittel zum Zweck.

Buddhismus als Weg

Also, was ist Buddhismus? Der Begriff 'Religion' passt nur beschränkt, Philosophie und Lebensstil sind bloß Aspekte. Mehr Klarheit entsteht, wenn man bedenkt, dass die Bezeichnung 'Buddhismus' ein Begriff ist, der sich bloß im letzten Jahrhundert im Westen entwickelt hat. Im Osten war der Buddhismus immer als 'der Dharma' bekannt, d.h., die Lehre des Buddha. Wortwörtlich bedeutet Dharma 'Lehre', 'Weg', oder auch 'Wahrheit'. In der Geschichte des Buddhismus wurden Praktizierende dieser Lehre bis vor Kurzem niemals als 'Buddhist/innen', sondern als 'Schüler/innen' (des Buddha) oder 'Praktizierende' (des Dharma) bezeichnet. In dem folgenden Text wird - wo möglich - die Bezeichnung 'Praktizierende/r' benutzt.

Man kann den Buddhismus am besten so beschreiben:

"Der Buddhismus ist ein Weg, dem man folgt, eine Sammlung von Methoden, die man praktiziert, mit dem Zweck, Freiheit von Leiden zu erlangen."

Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen

Die essenzielle Handlung des Buddhismus – das, was man tut – ist, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen. Die Drei Juwelen sind die drei kostbarsten Dinge im Buddhismus: Der Buddha, die Verkörperung der Erleuchtung; der Dharma, die Sammlung der Lehren und Methoden; und der Sangha, die Gemeinschaft der Praktizierenden. Wenn man Zuflucht nimmt, sucht man Sicherheit vor Gefahr. Die Welt ist ein unsicherer Ort. Das Leben ist unberechenbar und kann uns jeden Augenblick im Stich lassen. Deshalb nimmt man Zuflucht zu den Drei Juwelen, die zeitlose Werte darstellen. Der Buddha ist zuverlässig, weil er die Dinge so sieht, wie sie sind; er leidet nicht unter Illusionen und Verwirrung wie wir. Der Dharma ist zuverlässig, weil er einem erleuchteten Bewusstsein entstammt und – wenn man ernsthaft praktiziert – zweifellos zu den gewünschten Ergebnissen führt. Der Sangha ist zuverlässig, wenn die Praktizierenden im Sangha weiterentwickelt sind und klarer sehen als wir selbst.

Zufluchtnahme als Praxis

Zufluchtnahme ist vielleicht eine etwas abstrakte Formulierung. Was bedeutet es praktisch?

- * Zuflucht zum Buddha bedeutet, den Buddha als Leitfigur in unserem Leben zu betrachten. Der Buddha ist ein erleuchteter Mensch. Durch sein Beispiel zeigt er uns, dass auch wir Erleuchtung erlangen können oder zumindest, dass wir uns spirituell weiter entwickeln können. Deshalb respektieren und schätzen wir ihn, verehren ihn sogar, weil er unser höchstes Potential verkörpert.

- * Zuflucht zum Dharma bedeutet, dass man Vertrauen in die Lehre und die Methoden des Buddhismus setzt und bereit ist, sie auszuprobieren und nach intelligenter Prüfung immer intensiver zu üben.

- * Zuflucht zum Sangha bedeutet, Kontakt und Freundschaft mit anderen Praktizierenden zu pflegen und sich gegenseitig in der Praxis zu helfen und zu unterstützen.

Wenn man zu den Drei Juwelen Zuflucht nimmt und das ernsthaft und immer wieder macht, kann man sich mit Recht Buddhist/in nennen.

I. Der Buddha

1. Siddhartha Gautama - eine kurze Biografie

Wie ein Prinz aus Nordostindien zum Buddha wurde

Kindheit und Jugend

Siddhartha Gautama, der zukünftige Buddha, wurde vor mehr als 2500 Jahren in Nordostindien geboren. Sein Vater war das gewählte Oberhaupt einer mittelgroßen Republik, seine Mutter starb kurz nach seiner Geburt. Siddhartha wuchs in Wohlstand auf. Als Kind wohnte er in drei Palästen, je nach Jahreszeit. Er war umgeben von Dienern und Dienerinnen, wurde fortwährend mit Tanz und Gesang unterhalten und genoss die köstlichsten Mahlzeiten.

Es gab aber einen ungewöhnlichen Umstand in seinem jungen Leben. Sein Vater hatte entschieden, ihn vom Leben der 'normalen' Menschen abzuschotten. Grund dafür war die Prophezeiung eines Priesters, dass sein Sohn, wenn er mit dem normalen Leben und den dazugehörigen Schwierigkeiten in Kontakt kommen würde, eine weltliche Laufbahn ablehnen und stattdessen einen spirituellen Weg einschlagen würde. Diese Vorstellung war dem Vater unangenehm.

Natürlich war es langfristig unmöglich, den jungen Mann vom Leben zu isolieren. Im Laufe der Zeit kam Siddhartha mit Menschen in Kontakt, die Armut, Hunger, Krankheit, Alter und Tod erleiden mussten. Und es war tatsächlich so, dass diese Erfahrungen dazu führten, dass er anfang, über das Leben nachzudenken und sich Fragen zu stellen: Warum gibt es Armut und Hunger, während ich reich und gesund bin? Warum gibt es Alter, Krankheit und Tod? Muss auch ich das irgendwann erfahren? Und wenn das Leben solches Leiden bringt - und schließlich mit Tod endet -, was ist dann der Sinn all dessen? Was ist die letztendliche Wahrheit des Lebens?

Siddhartha war nicht der einzige Mensch, der sich solche Fragen stellte. Zu dieser Zeit gab es viele Menschen in Indien, die sich - vielleicht nach einem erfolgreichen Leben - entschieden, ihr Heim, ihren Beruf und ihre Familie hinter sich zu lassen und in die Wälder zu ziehen. Dort, alleine oder in kleinen Gruppen, reflektierten und meditierten sie über die Fragen des Lebens.

Der Gang in die Hauslosigkeit

Nachdem Siddhartha mit einigen von ihnen in Kontakt gekommen war, entschied er sich im Alter von 29 Jahren dem gleichen Pfad zu folgen. Obwohl er zu diesem Zeitpunkt schon eine Frau und einen kleinen Sohn hatte, machte er sich auf dem Weg, rasierte Haare und Bart ab, zog die einfachen Kleider eines Wanderasketen an und zog in die Wälder Nordindiens.

Zuerst schloss er sich zwei Meditationslehrern an, die ihn umfassend in den damals traditionellen Meditationsformen ausbildeten. Obwohl er große Fortschritte machte und bald so gut wie oder sogar besser als seine Lehrer war, konnte diese Erfahrung seinen Durst nach Wahrheit nicht stillen. Dann versuchte er zusammen mit fünf Freunden die Praxis der strengen Askese. Intensive Atemübungen, anstrengende

I. Der Buddha

geistige Übungen und sogar extremes Fasten konnten ihm jedoch auch nicht weiterhelfen. Dennoch hat er diese Übungen sechs Jahre lang praktiziert, bis er letzten Endes mehr tot als lebendig war.

Dann kam ein Wendepunkt. Ihm wurde klar: Ich bin keinen Schritt weitergekommen und so kann es nicht weiter gehen. Dann erinnerte er sich an eine Erfahrung aus seiner Kindheit. Er hatte einmal allein unter einen Baum gesessen und hatte sich sehr glücklich gefühlt. Und viele Stunden waren vergangen, ohne dass er das Verstreichen der Zeit bemerkt hatte. Vielleicht war das der Weg nach vorne.

Also suchte er sich einen ruhigen Ort in der Nähe eines Flusses und setzte sich dort unter einen großen, Schatten spendenden Baum. Er entschied sich, nicht eher von seinem Platz aufzustehen, bevor er die Wahrheit gefunden hatte. Er entspannte sich und beobachtete seinen Atem. Und allmählich versank er in eine tiefe Meditation, in der er lange, lange Zeit verweilte.

Die Erleuchtungserfahrung

In einer Vollmondnacht machte er sehr tiefe Erfahrungen. Er erinnerte sich seiner vorherigen Leben und konnte sehen, wie seine Suche nach Wahrheit schon sehr lange in ihm gereift war. Er konnte sehen, wie alles, was man tut, eine bleibende Wirkung auf den Geist hat und wie das später zu bestimmten Erfahrungen führen kann. Mit anderen Worten, er verstand das Gesetz von Karma.

Und schließlich bekam er die Antwort auf die Frage: Wozu gibt es Leiden auf der Welt? Das weltliche Leben ist untrennbar mit Leiden verbunden und der Grund dafür ist, dass wir das Leben nicht so haben wollen, wie es ist. Wir kämpfen ständig mit der Wirklichkeit.

Was er aber auch sehen konnte, war, dass es einen Zustand gibt, der frei ist von Leiden und ebenso einen Weg, diesen Zustand zu erreichen. Und als er das sah, wusste er, dass er die Antwort auf seine Fragen gefunden hatte. Er hatte Erleuchtung erlangt. Und gerade diese Erleuchtung bedeutete die Befreiung von allem Leiden. Von jetzt an war er Buddha, 'der Erwachte'.

Die Entscheidung zu lehren

Zuerst überlegte der Buddha, ob er diese Erfahrung an andere Menschen weitergeben sollte. Ihm wurde klar, dass sie sehr tiefgründig war; vielleicht nur wenige Menschen würden ihn verstehen und ernst nehmen. Aber dann überkam ihn eine große Welle von Mitgefühl mit allen leidenden Wesen und er machte sich auf den Weg, um seine Erfahrung mit anderen zu teilen. Er würde ihnen zeigen, wie auch sie das Leiden hinter sich lassen konnten.

Und so fing er an zu lehren. Er versammelte eine große Schar von Schüler/innen um sich, und viele von ihnen erlangten ebenfalls Erleuchtung. Insgesamt unterrichtete der Buddha 45 Jahre lang, bis er im Alter von 80 Jahren aus dem Leben verschied. In den nächsten Jahrhunderten verbreitete seine Lehre sich über ganz Asien und im letzten Jahrhundert über die ganze Welt.

2. Erleuchtung - das Ziel ist erreicht

"Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr." (der Buddha)

Erleuchtung oder Erwachen

'Erleuchtung' ist ursprünglich kein buddhistischer Begriff, sondern ein Begriff aus der westlichen Philosophie. Der Buddha sprach von 'Bodhi', was 'Erwachen' bedeutet; der Buddha ist 'der Erwachte'. Das Wort 'Erwachen' impliziert, dass wir nicht erleuchteten Menschen nicht erwacht sind, sondern in einer Art Schlafzustand verweilen und keine Ahnung davon haben, dass das der Fall ist.

Sehen, wie die Dinge sind

Um seinen Zustand des 'Erwacht-Seins' zu erklären, benutzte der Buddha den Begriff 'Sehen, wie die Dinge sind'. Laut dem Buddha sehen wir nicht, wie die Dinge sind. Was wir sehen, ist bloß eine Interpretation der Wirklichkeit; eine Interpretation, die geprägt ist von unseren Hoffnungen, Befürchtungen, Wünschen, Vorstellungen, Vorurteilen, Meinungen, usw. Die Tatsache, dass wir die Wirklichkeit nicht so sehen, wie sie ist, ist die Ursache unserer Probleme, weil wir ständig schmerzhaft mit den Tatsachen der Wirklichkeit konfrontiert werden. Wenn diese Wirklichkeit nicht so ist, wie wir das möchten, dann leiden wir. All unser geistiges Leiden ist auf diese Gegebenheit zurück zu führen. Der Buddha sieht aber, wie die Dinge sind und ist deshalb völlig von Leiden befreit.

Verblendung

Ein Begriff, der den Zustand nicht erleuchteter Menschen ziemlich genau beschreibt, ist Verblendung. Verblendung bedeutet hier nicht nur Nicht-Sehen, sondern auch Nicht-Sehen-Wollen, gewollte Blindheit. Wir sind nicht nur blind, sondern auch geblendet durch unsere eigene Verweigerung, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Der Grund für diese Verweigerung ist, dass wir die Wirklichkeit – wenn wir sie sehen – als schmerzhaft erfahren und sie nur aushalten können, wenn wir sie ausblenden. Uns selbst mit der Wirklichkeit zu konfrontieren ist dennoch die große Herausforderung des Lebens. Wenn wir diese Herausforderung nicht annehmen, verweilen wir dauerhaft in Unwissenheit und Illusion. Wenn wir sie dagegen annehmen können und von ganzem Herzen die Lehre des Buddha praktizieren, haben wir eine gute Chance, Erleuchtung zu erlangen.

Eine Erfahrung jenseits von Worten

Bodhi, Erleuchtung oder Erwachen, ist eine tiefgreifende Erfahrung, die man nicht wirklich mit Worten beschreiben kann; unsere Sprache reicht dazu einfach nicht aus. Der Buddha hat oft Symbole benutzt, um seine Erleuchtungserfahrung zu kommunizieren. So hat er einmal wortlos eine Lotusblume hochgehalten. Der Mönch Kassapa verstand dies und erlangte im gleichen Augenblick Erleuchtung. Angeblich soll dieses Ereignis der Anfang des Zen-Buddhismus gewesen sein. Wir sind aber abhängig von der sprachlichen Überlieferung der Lehre. Es gibt einige Aspekte von Bodhi, die man mit Worten etwas näher erklären kann: Weisheit, Mitgefühl, Freiheit und Energie.

I. Der Buddha

* **Weisheit**

Zunächst ist Erleuchtung ein Zustand von allumfassender Weisheit. Diese Weisheit ist kein Kopfwissen und hat auch nichts mit Intelligenz zu tun, sondern ist ein tiefes, wortloses, intuitives Wissen um die Natur der Dinge. Diese Natur wird oft mit dem Wort 'Leerheit' (Sunyata, Skt.) angedeutet. Dies bezeichnet, dass es keine Begriffe gibt, mit denen man diese Natur ausreichend beschreiben kann. Jenes intuitive Wissen kann man nur durch jahrelange intensive Praxis der Lehre erlangen.

* **Mitgefühl**

Weisheit führt zum zweiten Aspekt der Erleuchtung: Mitgefühl. Wenn wir erkennen, dass alle Wesen eng miteinander verbunden sind, dann wird uns klar, dass das Leiden anderer Lebewesen auch unser Leiden ist. Wir können das Leiden anderer mit-fühlen. Das ist nicht das Gleiche wie Mit-Leid, bei dem man sich im Mit-Leiden verliert und dadurch gelähmt wird. Mitgefühl fordert uns auf zu helfen, wo wir können; es macht uns stark und fähig. Der Buddha verkörpert Mitgefühl mit allen Lebewesen. Er sieht, wie wir alle leiden und wie wir oft unser eigenes Leiden verursachen. Das wird so sein, solange wir verblendet sind.

* **Freiheit**

Der dritte Aspekt ist Freiheit. Damit ist gemeint: Freiheit von allen geistigen Bedingungen und Konditionierungen, die uns Menschen steuern und manipulieren. Spirituelle Freiheit bedeutet nicht, dass wir frei sind, zu tun, was wir wollen (das impulsive Wollen macht uns gerade unfrei), sondern dass wir frei sind von allen Konditionierungen, die uns daran hindern, das zu tun, was wir wirklich wollen.

* **Energie**

Schließlich hat ein Buddha unbegrenzte geistige Energie. Der Grund dafür ist, dass alle geistigen Beschränkungen, die einen Zugang zur kosmischen Energie verhindern, von ihm aufgelöst worden sind. Der Buddha konnte zwar körperlich müde werden, vor allem im hohen Alter, aber geistig war er immer hellwach und unbegrenzt leistungsfähig.

Eine Sache von Vertrauen

Ob es wirklich so etwas wie Erleuchtung gibt und ob der Buddha erleuchtet war, das kann man natürlich nicht beweisen. Das ist zuerst eine Sache von Vertrauen. Vertrauen in den Buddha wird entstehen, wenn wir uns mit seinem Leben und seiner Lehre beschäftigen. Wenn das Leben des Buddha uns inspiriert, wenn seine Lehre für uns Sinn macht, dann kommt Vertrauen wie von selbst. Wenn wir dann anfangen, die Lehre zu praktizieren und merken, dass sie wirkt, dass wir uns wohler fühlen und zufriedener sind, dann wächst unser Vertrauen. Letztendlich wird dann dieses Vertrauen zu einer Art Wissen - ein Vertrauen, das nicht mehr verloren gehen kann. Und mit diesem Vertrauen in den Buddha und in seine Lehre kommt zugleich das Vertrauen, dass auch wir Erleuchtung erlangen können, wenn wir uns ernsthaft bemühen.

3. Samsara und Nirvana - zwei Welten, eine Wirklichkeit

Wir befinden uns in Samsara, der Welt des Leidens, des Nicht-Wissens und der Verblendung. Der Buddha befindet sich in Nirvana, der Welt der Glückseligkeit, der Weisheit und des Mitgefühls.

Illusion und Wahrheit

Die Begriffe 'Samsara' und 'Nirvana' werden im Buddhismus sehr oft verwendet. Samsara steht für die Welt, so wie sie von nicht erleuchteten Wesen wahrgenommen wird. Nirvana ist die Welt, betrachtet vom Standpunkt der Erleuchtung. Die Welt selbst ist weder erleuchtet, noch nicht erleuchtet, sie ist einfach nur das, was sie ist. Samsara ist das, was das nicht erleuchtete Bewusstsein aus dieser Welt macht: Eine Illusion, die von Gier, Hass und Verblendung genährt wird und Leiden bringt. Nirvana dagegen ist Wahrheit frei von Illusion und deshalb frei von durch Illusion verursachtem Leiden.

Samsara und das tibetische Lebensrad

Ein sehr eindrückliches Symbol für Samsara ist das tibetische Lebensrad (S. 10). Dieses Rad zeigt sechs Bewusstseinswelten, die sich um eine Radnabe drehen. In der Radnabe befinden sich drei Tiere: ein Hahn als Symbol für Gier, eine Schlange als Symbol für Hass und ein Schwein als Symbol für Verblendung. Gier, Hass und Verblendung sind im Buddhismus als 'die Wurzeln des Bösen' bekannt. Die sechs Bewusstseinswelten um die Radnabe herum sind die Menschenwelt, die beiden Welten der glücklichen und der eifersüchtigen Götter und die drei leidvollen Welten der Tiere, hungrigen Geister und Höllenwesen.

Die sechs Welten werden in erster Linie als subjektive, psychologische Welten verstanden. Das Lebensrad ist wie ein Spiegel, in welchem man seine eigenen, wechselnden Geistesverfassungen wiedererkennen kann. Man kann sie aber auch als objektive Welten verstehen. Die Welten der Menschen und Tiere sind uns vertraut; wir können sie selbst wahrnehmen. Ob die anderen vier Welten auch objektiv existieren, darüber unterscheiden sich die Meinungen moderner Praktizierender. Die buddhistische Tradition neigt jedoch dazu, alle sechs Welten sehr ernst zu nehmen.

Kennzeichnend für das Lebensrad ist, dass es sich endlos dreht. Dabei bewegt man sich ständig zwischen zwei Polen: zwischen Gut und Böse, Vergnügen und Leiden, Fortschritt und Rückfall, Tod und Wiedergeburt. In diesem Kreislauf sind wir alle gefangen. Der Buddha lehrt aber, dass es möglich ist, sich durch Dharma-Praxis aus dem Kreislauf zu befreien und Erleuchtung zu erlangen.

Nirvana - Freiheit von Leiden

Nirvana steht für die Welt oder den Bewusstseinszustand der erleuchteten Wesen. Hier sind Gier, Hass und Verblendung - und damit die Ursachen von allem Leiden - völlig überwunden. Auf dieser Ebene gibt es keine Illusion, nur Wahrheit. Gier, Hass und Verblendung sind in Glückseligkeit, Mitgefühl und Weisheit transformiert. Nirvana repräsentiert das Ziel aller buddhistischen Praxis: das Überwinden und definitive Hinter-sich-lassen von allen Formen von Leiden.

Das tibetische Lebensrad



I. Der Buddha

Nirvana bedeutet wortwörtlich Auslöschen. Manche Praktizierenden glauben, dieses Auslöschen beziehe sich auf ein völliges Verschwinden einer erleuchteten Person bei ihrem Hinscheiden. Das ist aber eine Auffassung, die nicht mit dem Dharma im Einklang ist. Das Auslöschen bezieht sich nicht auf die erleuchtete Person, sondern auf die Gier, den Hass und die Verblendung, die vor ihrer Erleuchtung ihr Bewusstsein geprägt haben und auf alles Leiden, das dadurch verursacht wurde. In der Erleuchtungserfahrung wurde das alles ausgelöscht. Wo das Bewusstsein einer erleuchteten Person sich nach ihrem Hinscheiden befindet und wie es funktioniert, ist für unseren Geist nicht nachvollziehbar. Unser nicht erleuchtetes Bewusstsein hat keine Chance, die Antwort auf diese Fragen zu verstehen.

In den alten buddhistischen Texten findet man eine Reihe von Bildern oder Symbolen für Nirvana. Nirvana ist der Zufluchtshafen, das andere Ufer, die Insel inmitten der Fluten, die kühle Höhle, die heilige Stadt. Diese Bilder bezeichnen Nirvana als Zufluchtsort, an den man vor den Gefahren von Samsara fliehen kann. Andere treffende Bezeichnungen sind: die höchste Freude, der Ort der Glückseligkeit, Freiheit, Loslösung, das Ende des Leidens, das Stille, das Ruhige und - wie schön - die Wohnstätte der Sorglosigkeit. Trotz dieser positiven Formulierungen ist Nirvana für den menschlichen Verstand ungreifbar. Deshalb hat der Buddha Nirvana oft in negativen Begriffen formuliert:

Der Buddha: "Es gibt ein Ungeborenes, Ungewordenes, Unerschaffenes, Ungestaltetes. Gäbe es dieses Ungeborene, Ungewordene, Unerschaffene, Ungestaltete nicht, so wäre hier keine Entrinnung aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Gestalteten zu erkennen. "

(Itivuttaka 43)

Zwei Erfahrungsebenen

Nirvana und Samsara sind keine Orte, an denen man sich befinden kann. Sie sind eher zwei unterschiedliche Erfahrungsebenen, zwei Arten, wie man die eine Wirklichkeit wahrnehmen kann, zwei unterschiedliche Blickwinkel auf die Wirklichkeit. Wir nicht erleuchteten Menschen stecken in der samsarischen Erfahrungsebene fest, d.h. wir nehmen die Wirklichkeit grundlegend falsch wahr, was uns Leiden verursacht. Der Buddha ist von der samsarischen auf die nirvanische Erfahrungsebene umgewechselt. Er nimmt die Wirklichkeit richtig wahr und ist deshalb frei von Leiden. Er kann aber die samsarische Ebene noch verstehen, sieht, wie wir uns irren, und versucht, uns seine Sichtweise zu vermitteln.

Es ist etwa wie mit dem bekannten Kippbild einer weiblichen Person, die man sowohl als junges Mädchen als auch als alte Frau wahrnehmen kann. Zuerst sieht man nur eine Figur; die andere bleibt verborgen, bis jemand uns zeigt, wie man die andere Figur wahrnehmen kann (S. 12).

So ist es auch mit Erleuchtung. Wir können nur Samsara sehen. Der Buddha sieht aber gleichzeitig Nirvana und kann uns helfen, ebenfalls Nirvana zu sehen und uns von Leiden zu befreien. Sein Weg von Samsara zu Nirvana ist der Dharma; dieser Dharma wird ausführlich im nächsten Kapitel beschrieben.

I. Der Buddha

Kippbild

Was gibt es hier zu sehen, ein junges Mädchen oder eine alte Frau?



Auf den ersten Blick sieht man nur eine der beiden Figuren. So lange es niemanden gibt, der uns hilft, die zweite Figur zu sehen, halten wir fest am Bild der ersten Figur.

(Einige Hinweise: Die junge Frau trägt die Halsbinde - der Hals der jungen Frau ist der Mund der alten Frau - das Ohr der jungen Frau ist das Auge der alten Frau)

II. Der Dharma

1. Der Dreifache Pfad

Der Pfad ist geebnet; man muss ihn nur gehen.

Der Buddha hat sich bemüht, verschiedene Formulierungen für den Weg zu finden, um so viele Menschen wie möglich erreichen zu können. Die zentrale Formulierung der Lehre des Buddha ist der Dreifache Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit. Dieser Pfad wird sehr oft in den buddhistischen Schriften erwähnt. In den letzten drei Monaten seines Lebens hat der Buddha ihn immer wieder als Kern seiner Lehre betont. Alle anderen Formulierungen des Dharma können von diesem Pfad abgeleitet werden. Der Dreifache Pfad wird ausführlich erklärt in Kapitel IV: Buddhistische Praxis. Hier folgt nur eine kurze Zusammenfassung.

Ethik

Buddhistische Ethik umfasst ethisches Handeln, unterstützt von ethischem Gewahrsein. Wir versuchen, unserem Handeln, unserer Rede und sogar unserem Denken eine ethische Qualität zu geben. Mit der Zeit entwickelt man ein tiefes Verständnis dafür, dass Taten Folgen haben; dass alles, was man tut, sagt und denkt, eine Auswirkung auf andere Menschen und auch auf einen selbst hat. Auf der Grundlage dieses Verständnisses übernimmt man Verantwortung für sich selbst und achtet darauf, Schädliches zu unterlassen und Gutes zu tun.

Meditation

Regelmäßige Meditation ist ein fester Bestandteil des täglichen Lebens eines/einer Praktizierenden. Die Zeit, die man pro Tag mit Meditation verbringt, ist sehr individuell geprägt. Viele Praktizierende meditieren etwa 30-40 Minuten pro Tag. Manche meditieren gerne morgens früh und stehen dafür etwas früher auf, andere meditieren lieber abends, wenn man den aktiven Tagesablauf hinter sich hat und sich entspannen kann. Wieder andere finden eine ruhige und stille Zeit eher tagsüber, zum Beispiel, wenn die Kinder in der Schule sind. Manche meditieren auch zweimal pro Tag, wieder andere nur ein- oder zweimal in der Woche.

Weisheit

Weisheit ist die Freiheit von allen Illusionen, die die Wirklichkeit für uns verdecken. Weisheit wird oft umschrieben mit der Formulierung "Sehen, wie die Dinge sind". Man könnte auch sagen, dass man mit Weisheit die Dinge nicht länger so sieht, wie sie nicht sind. Weisheit wirkt ernüchternd, aber auch befreiend; man ist nicht länger in irreführenden Illusionen verhaftet. Die gewonnene Freiheit schafft den Raum, in dem Erleuchtung sich entfalten kann.

Simultane Praxis

Obwohl die drei Stufen des Dreifachen Pfades aufeinander aufbauen, werden sie nicht nacheinander, sondern gleichzeitig praktiziert. Jede Stufe setzt aber die Praxis der vorherigen Stufen voraus.

2. Die Vier Edlen Wahrheiten

Der Buddha als Heiler der Krankheit der Welt

Eine existenzielle Frage

Als Siddharta Gautama sich als junger Mann seiner Umwelt bewusst wurde, erkannte er mit einem Schock, dass es sehr viel Leiden in der Welt gibt: Armut, Einsamkeit, Krankheit, Alter, sogar Sterben und Tod. Dann wurde ihm zusätzlich bewusst, dass viele der Leiden, die er bisher selbst noch nicht erfahren hatte, auch ihn irgendwann einholen würden. Diese Erkenntnis bedrückte ihn sehr:

Der Buddha: „Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, in Leiden versunken, in Leiden verloren. O, dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser Leidensmasse zu entinnen.“

Sein Nachsinnen über das Leiden in der Welt führte dazu, dass sein anfängliches Selbstmitleid sich in Mitgefühl mit dem Leiden aller Wesen verwandelte. Hieraus entwickelte sich seine existenzielle Frage: Gibt es einen Weg für die Lebewesen, um das Leiden zu überwinden und hinter sich zu lassen?

Die Edle Suche

Siddharta wurde sich bewusst, dass die Antwort auf seine Frage nicht auf der Ebene des Lebens zu finden wäre, wie er es bereits kannte. Eine Lösung für das Problem des Leidens müsste über das normale Leben hinaus gehen. Es müsste eine völlig andere Art der Existenz geben, wo das Leiden des normalen Lebens unbekannt war. Diese Art der Existenz wollte er suchen. Siddharta nannte es seine Edle Suche (Ariyapariyesana, P.), im Gegensatz zu der unedlen Suche derjenigen Menschen, die versuchen, alle Leiden des Lebens mit einer Vielzahl von Vergnügungen zu verdrängen. Solch eine unedle Suche hatte er als junger Prinz überall um sich herum gesehen und er wusste, dass diese ihn niemals befriedigen würde. Er realisierte, dass er, um das Problem des Leidens zu lösen, in die Hauslosigkeit gehen musste, so wie viele seiner Zeitgenossen das taten.

Das Ende der Suche

Siddharts Edle Suche war nicht sofort erfolgreich. Er brauchte sechs Jahre und einige Umwege, um eine Antwort auf seine Frage zu finden, wie er die Leiden der Welt überwinden könne. Aber nach vielen Anstrengungen gelangte er zu seinem Ziel: Er entdeckte die verborgenen Wahrheiten des Lebens und wurde Buddha, der Erwachte. Nach einem kurzen Zögern entschied er sich, seine außergewöhnlichen Erfahrungen mit der Menschheit zu teilen.

Die erste Lehrrede

Die buddhistische Tradition besagt, dass er seine erste Lehrrede vor seinen ehemaligen Freunden aus der Askese-Zeit im Hirschpark Isipatana in Sarnath

II. Der Dharma

gehalten hat. In dieser Lehrrede formulierte er seine neu gewonnenen Einsichten als die Vier Edlen Wahrheiten. Er benutzte dazu eine Form, die ihren Ursprung in der traditionellen Heilkunde hat. Um jemand heilen zu können muss der Arzt:

- a) die Art der Krankheit feststellen
- b) die Ursache der Krankheit feststellen
- c) das Ende der Krankheit beabsichtigen
- d) den Weg zum Ende der Krankheit feststellen

Die Krankheit, die der Buddha heilen wollte, war das Leiden der Welt.

Die Vier Edlen Wahrheiten

Der Buddha formulierte seine Vier Edlen Wahrheiten so:

- a) Es gibt Leiden
- b) Es gibt eine Ursache des Leidens
- c) Es gibt ein Ende des Leidens
- d) Es gibt einen Weg zum Ende des Leidens

Die Erste Edle Wahrheit war seine Erkenntnis, dass Leiden universell ist. Alle Lebewesen sind vom Leiden betroffen. Dass das Leben eng mit Leiden verbunden ist, war ihm schon vor seiner Erleuchtung klar geworden. Gerade diese Tatsache war Anlass für seine Edle Suche gewesen. Es gehörte aber zu seiner Erleuchtungserfahrung, die Universalität des Leidens zu erkennen.

Die Zweite Edle Wahrheit war seine Entdeckung der Ursache dieses Leidens. Diese Ursache ist die kaum bezwingbare Neigung der Lebewesen zu den Drei Wurzeln des Bösen: Gier, Hass und Verblendung.

Die Dritte Edle Wahrheit, die der Buddha formulierte, war, dass es einen Zustand gibt, der total befriedigend und völlig frei von Leiden ist. Diesen Zustand nannte er Nirvana; dieses Nirvana ist das Ziel des spirituellen Lebens.

Die Vierte Edle Wahrheit, vielleicht für uns die bedeutendste Wahrheit, war: Es gibt einen Weg, der zu Nirvana, zur Befreiung von Leiden führt; dieser Weg ist der Edle Achtfältige Pfad.

Im Folgenden werden die Vier Edlen Wahrheiten ausführlich beschrieben.

a. Leiden: Dukkha - ein universelles Übel

Warum sind wir nicht glücklich?

Die einfachste Antwort auf die Frage, warum wir nicht glücklich sind, ist, dass wir ständig irgendwelche Formen von Leiden erfahren, variierend von der leichtesten körperlichen Unbequemlichkeit bis zum schwersten geistigen Leiden. Es gibt fast keine Augenblicke, in denen man einfach unbegrenzt glücklich ist und solche Augenblicke sind meistens von kurzer Dauer.

Dukkha

Das alt-indische Wort für Leiden ist dukkha (Skt.). Es bedeutet wortwörtlich: ein Rad, das schief auf einer Achse montiert ist; bei jeder Umdrehung wackelt es. Das ist ein passendes Bild für unser eigenes Erleben: Wir wollen, dass das Leben glatt verläuft, aber früher oder später kommen wir immer wieder ins Wackeln.

II. Der Dharma

Leiden ist universell

Der Buddha hat das Leiden genau untersucht. Hier folgt ein Zitat aus seiner ersten Lehre:

Der Buddha: "Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden:
Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist
Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind
Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben
ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden."

Samyutta Nikaya 56,11

Der Buddha hat das Wort 'Wahrheit' benutzt, um zu betonen, dass das Leiden in der Welt universell ist; es trifft alle Lebewesen.

Man kann dieses universelle Leiden in drei Kategorien einteilen:

I. Körperliches Leiden

Zum körperlichen Leiden gehören Geburt, Alter, Krankheit und Sterben; weiterhin Leiden durch Hunger, Durst, Erschöpfung, Hitze, Kälte, Unwetter, Verletzungen, Unfälle und Naturkatastrophen. Körperliches Leiden ist eine natürliche Nebenfolge davon, dass man einen Körper hat. Gegen eine Vielzahl körperlicher Leiden kann man nichts unternehmen. Man kann aber lernen, sie gelassen zu ertragen.

II. Geistiges Leiden

Dieses Leiden entsteht durch die - vom erleuchteten Standpunkt her - unangemessene Art und Weise wie wir auf uns selbst, auf unsere Umgebung und auf andere Menschen reagieren. Hier sind wir selbst die Schöpfer unseres Leidens. Bei den meisten Menschen ist diese Kategorie die weit größte ihres Leidens. Sie ist besonders relevant, weil man hier imstande ist, etwas zu unternehmen, um diese Art von Leiden zu vermeiden.

III. Existenzielles oder spirituelles Leiden

Die dritte Kategorie ist Leiden, das ein inhärenter Teil unserer Existenz ist. Dazu gehören das tiefe Gefühl, dass uns etwas Wesentliches fehlt oder die Erfahrung, dass nichts im Leben dauerhaft befriedigen kann. Im tiefsten Sinn ist die Ursache dieses Leidens die Ahnung, dass es so etwas wie Erleuchtung gibt und wir weit davon entfernt sind. Existenzielles Leiden ist ein unterliegender und oft unbewusster Grundzustand von Leiden. Es kann sich als ein nagendes Gefühl von Unzufriedenheit manifestieren, aber auch zu einer lähmenden oder überwältigenden Hoffnungslosigkeit auswachsen.

Nicht alles ist Leiden, aber Leiden gehört zum Leben

Mit dieser Analyse von Leiden hat der Buddha nicht sagen wollen, dass alles im Leben Leiden ist. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass das nicht stimmt. Ohne ein Mindestmaß an Freude und Glücksgefühlen könnten wir nicht überleben. Worauf der Buddha hinweisen wollte, ist, dass in allen Erfahrungen ein Kern von Leiden enthalten ist. Diese Einsicht formulierte der Buddha als die Erste Edle

II. Der Dharma

Wahrheit: Leiden gehört einfach zum Leben. Der Buddha lehrt uns nicht, wie wir unser Leiden unterdrücken oder verdrängen sollen. Was er uns lehrt, ist, genau hinzuschauen auf die Ursachen unseres Leidens, um diese dann aufzuheben.

Viel Leiden ist vermeidbar

Wir haben die Möglichkeit, unser Leiden zu verringern, wenn wir wahrnehmen können, in welchen Situationen das Leiden entsteht, welche Form es annimmt und was die Ursache ist. Das gilt besonders für geistiges Leiden. Die folgenden Arten des geistigen Leidens, die dem Buddha nach vermeidbar sind, treten häufig auf:

a) Leiden an Widerstand

Dies ist Leiden, das entsteht wenn man einen bestimmten Aspekt der Wirklichkeit nicht akzeptieren kann oder nicht wahrhaben will. Dies führt zu einem sinnlosen Kampf gegen diese Wirklichkeit. Typische Formen dieses Leidens sind Kämpfen gegen körperliches Leiden, gegen unangenehme Erfahrungen und gegen jegliche Art von Veränderung. Das Ergebnis ist ein zweites Leiden, welches wir auf unser erstes gefühltes Leiden noch obendrauf packen; das zusätzliche Leiden ist das vermeidbare Leiden. Der Buddha illustriert solches Doppelleiden mit einem Bild. Er sagt: "Es ist, als ob man von einem Pfeil getroffen wird; statt sich um die Wunde zu kümmern, steckt man sich noch einen zweiten Pfeil in die Wunde."

b) Leiden an negativen Emotionen und schlechten Geistesverfassungen

Menschen leiden oft an ihren eigenen negativen Emotionen (Gier, Hass, Abneigung, Ärger, Übelwollen, Neid, Eifersucht, Wut, Dünkel, Ehrgeiz, Arroganz) oder anderen schmerzhaften Geisteszuständen (schlechte Laune, Angst, Schuldgefühle, Einsamkeit, Besorgtheit, Mangel an Selbstvertrauen, Verwirrung). Was man nicht versteht, ist, dass man diese Emotionen und Geistesverfassungen selbst produziert und ihnen erlaubt, im eigenen Geist zu verweilen.

c) Leiden an falschen Ansichten, besonders am Ich-Wahn

Falsche Ansichten schaffen Leiden, weil man durch solche Ansichten immer wieder mit der Wirklichkeit in Konflikt gerät. Infolge falscher Ansichten entstehen falsche Wahrnehmungen, falsche Interpretationen, falsche Schlussfolgerungen, Fehlentscheidungen, unheilsame Handlungen und letztendlich eine ganze Menge an Leiden für uns selbst und andere. Die zentrale falsche Ansicht ist die Wahnvorstellung, dass wir ein festes, unveränderliches Ich haben. Für eine ausführliche Behandlung dieses Ich-Wahns, siehe Kap. II.5.

Ich kann nichts dafür, die anderen sind schuld

Viele Menschen, die geistig leiden, nehmen eine 'Opfer'-Haltung an. Einerseits weigert man sich, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen ("ich kann nichts dafür" ist eine typische Ausrede). Andererseits neigt man dazu, die Schuld für eigenes Leiden woanders als bei sich selbst zu suchen: Das eigene Leiden ist ungerecht; schuld sind andere Menschen, die Arbeit, die Regierung, das Wetter, usw. Der Buddha sieht das anders. Wir können aufhören, gegen die Wirklichkeit anzukämpfen. Wir alle können lernen, unseren Geist von negativen Emotionen, schlechten Geistesverfassungen und falschen Ansichten zu befreien.

II. Der Dharma

b. Die Ursache des Leidens: Trsna - ein zwingender Durst

Begehren, Abneigung und Verblendung

Die Zweite Edle Wahrheit bezieht sich auf die Ursache des Leidens. Nach buddhistischer Vorstellung ist alles Leiden auf die drei 'Wurzeln des Bösen' zurückzuführen: Begehren (Haben-Wollen), Abneigung (Nicht-Haben-Wollen) und Verblendung (Nicht-Wissen-Wollen). Diese drei Wurzeln des Bösen werden in der Nabe des tibetischen Lebensrades als Hahn, Schlange und Schwein dargestellt; die Tiere beißen einander in den Schwanz (S. 10). Das symbolisiert, dass Begehren, Abneigung und Verblendung sich gegenseitig bedingen. Die Menschen versuchen, glücklich zu werden, indem sie sich angenehme Erfahrungen wünschen (Begehren) und unangenehme Erfahrungen wegschieben (Abneigung). Sie sehen aber nicht (Verblendung), wie sie sich selbst mit diesen beiden Arten des Verhaltens Leiden zufügen. Und so kann das Lebensrad sich weiter und weiter drehen.

Durst

Der Buddha hat die drei Wurzeln des Bösen in einem einzigen Begriff zusammengefasst, nämlich Durst (trsna, Skt.). Seine Zweite Edle Wahrheit lautet deshalb: Es gibt eine Ursache von Leiden und diese Ursache ist Durst. Durst ist eine intensive, überwältigende und zwingende Empfindung. Wer wirklich Durst hat, ist sozusagen bereit, für ein Glas Wasser sein Leben zu geben. Auf ähnliche Weise haben die drei Wurzeln des Bösen in uns einen überwältigenden und zwingenden Charakter. Auch wenn wir wissen, dass es uns nur Leiden bringt, Gier, Hass oder Verblendung nachzugeben, machen wir gerade das immer wieder, genau wie ein süchtiger Mensch immer wieder nach seinen Drogen greift.

Erste Wurzel des Bösen: Begehren

Begehren strebt das Aneignen eines Objekts an, weil wir glauben, dass dieses Objekt uns Befriedigung geben wird. Das Objekt kann sowohl materieller als auch psychologischer Natur sein, z.B. Respekt oder Erfolg. Der Grund des Begehrens ist Unzufriedenheit. All das, was wir schon besitzen oder uns zur Verfügung steht, reicht uns nicht, um uns ein endgültiges Gefühl von Wohlbefinden zu geben. Etwas fehlt uns, wir fühlen eine innere Leere, die gefüllt werden will. Diese grundlegende Unzufriedenheit begleitet uns ständig. Auch wenn es uns gut geht, beschäftigen wir uns auf subtile Weise noch immer mit der Frage, wie es uns noch besser gehen könnte. Diese innere Unruhe, diese Erfahrung der inneren Leere, ist eine Form des Leidens. Sie ist eine Art spiritueller Krankheit, die nur auf einer spirituellen Ebene geheilt werden kann. Wenn das Begehren neurotische Züge annimmt, verwandelt es sich in Habgier, ein grenzenloses Begehren, das im Extremfall mit Gewalt durchgesetzt wird. Eine direkte Folgeerscheinung von Begehren ist Anhaften. Wenn man das gewünschte Objekt einmal besitzt, will man es nicht mehr loslassen. Begehren und Anhaften werden oft gemeinsam als Ursache von Leiden erwähnt.

Zweite Wurzel des Bösen: Abneigung

Abneigung strebt die Entfernung eines unerwünschten Objekts an, weil wir glauben, dass dieses Objekt uns im Wege steht. Oft ist das Objekt eine Person: ein Nachbar, ein Kollege, ein politischer Gegner. Abneigung entsteht, wenn wir glauben, dass

II. Der Dharma

jemand oder etwas uns daran hindert, uns wohl zu fühlen. Das Hindernis muss aus dem Wege geräumt werden - nur dann kann es uns wieder gut gehen. Deshalb versuchen wir, die vermeintliche Ursache zu beseitigen, wenn nicht sanft, dann mit Gewalt. Damit schaffen wir uns meistens eine Menge neuer Probleme; wir kriegen das Leben niemals ganz unter Kontrolle. Auch hier ist der Grund der Abneigung Unzufriedenheit. Man ist nicht bereit oder fähig, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Abneigung entsteht z.B., wenn uns etwas daran hindert, unsere Wünsche zu befriedigen. Der entstandene Frust kann sich sehr leicht verwandeln in Hass: den sehnlichen Wunsch zu vernichten, was uns im Wege steht oder was uns nicht gefällt. Im Extremfall führt dieser Hass zur Gewalt und Grausamkeit.

Dritte Wurzel des Bösen: Verblendung

Verblendung besteht hauptsächlich aus einer Ansammlung von falschen Ansichten, an denen wir krampfhaft festhalten, weil wir glauben, dass sie hilfreich für uns sind. Eine der wichtigsten falschen Ansichten ist die, dass wir meinen, dass das Glück außerhalb von uns selbst zu finden ist und dass wir glauben, dieses Glück erreichen zu können, wenn wir unangenehme Erfahrungen vermeiden und angenehme Erfahrungen ergreifen können. Diese falsche Ansicht konditioniert sowohl unser Begehren als auch unsere Abneigung. Unsere tatsächliche Erfahrung zeigt uns aber immer wieder, dass das erhoffte Glück nicht oder nur ganz kurz entsteht; eine dauerhafte Befriedigung bleibt aus, weil immer neue Wünsche entstehen. Dieses Muster wollen wir aber nicht sehen. Wir machen lieber stur auf der gleichen Schiene weiter, in der Erwartung, dass es irgendwann sicherlich mit dem Glück klappen wird. Im Extremfall führt das zu stupiden Verhaltensweisen, die uns ins Unglück stürzen.

Falsche Ansichten

Die drei Wurzeln des Bösen sind im Kern das Ergebnis von falschen Ansichten. Der Buddha betont deshalb die Wichtigkeit der Entwicklung von richtigen Ansichten, die mit der Wirklichkeit in Harmonie sind und eine tiefere Einsicht in diese Wirklichkeit fördern. Die drei wichtigsten richtigen Ansichten sind: a) alles ist unbeständig und deshalb keine Basis für Sicherheit, b) alle Erfahrungen sind im tiefsten Wesen unbefriedigend und deshalb keine Basis für bleibendes Glück, c) alles ist bloß Prozess und deshalb keine Basis für Anhaften. Wenn wir nach diesen Ansichten leben können, bleibt uns sehr viel Leiden erspart. Richtige Ansichten sind aber auch nur eine Stufe auf dem Weg zu Erleuchtung. Letztendlich braucht man keine Ansichten, weil man im Zustand der Erleuchtung direkt sieht, wie die Dinge wirklich sind und Ansichten überflüssig werden. Erleuchtung ist die höchste Weisheit, die alle Verblendung hinter sich gelassen hat. Damit sind auch die beiden anderen Wurzeln des Bösen, Begehren und Abneigung, für immer überwunden.

Der Käfig

Die ersten zwei Edlen Wahrheiten, dukkha und trsna, Leiden und Durst, machen den Kern von Samsara aus. Wir sind in Samsara gefangen wie ein Vogel in seinem Käfig, den er nicht verlässt, obwohl das Türchen geöffnet ist. Glücklicherweise hat der Buddha auch eine Dritte und Vierte Edle Wahrheit entdeckt: außerhalb des Käfigs gibt es noch eine andere Welt.

II. Der Dharma

c. Das Ende des Leidens: Nirvana - die Große Befreiung

Begehren und Anhaften

Siddharta Gautama war in die Hauslosigkeit gegangen, um herauszufinden, wie man Leiden - die Erste Edle Wahrheit - überwinden und hinter sich lassen kann. Er verstand, dass man, um Freiheit von Leiden zu erlangen, sich erst darüber klar werden sollte, was die Ursache allen Leidens ist. Seine Entdeckung war, dass alles Leiden die Folge von den drei Wurzeln des Bösen ist, insbesondere von Begehren und dem daraus resultierenden Anhaften. Sie sind der Hauptgrund für unsere Unzufriedenheit und Frustration. Außerdem hat Anhaften dazu geführt, dass wir mit einem materiellen Körper und verblendeten Geist wiedergeboren sind.

Ein Zustand frei von Leiden

Seine Entdeckung der Ursache des Leidens - die Zweite Edle Wahrheit - führte ihn zu der Schlussfolgerung, dass es möglich sein müsse, das Leiden zu beenden, indem man die drei Wurzeln des Bösen beseitigt. Sollte das gelingen, dann gäbe es tatsächlich einen Zustand frei von Leiden. Sein weiterer Weg bestand deshalb darin, Begehren, Abneigung und Verblendung völlig aus seinem Geist zu entfernen. Genau so, wie man beim Ausreißen von Unkraut die Wurzeln mit entfernt, damit das Unkraut nicht nachwachsen kann, so vernichtete er in seinem Geist mit Hilfe von Meditation die Wurzeln des Bösen bis zur letzten Spur und erlangte so das Ende des Leidens. Er war sich jetzt sicher: es gibt ein Ende allen Leidens - die Dritte Edle Wahrheit -, es gibt Befreiung von Leiden, es gibt Nirvana.

Der Kreislauf von Tod und Wiedergeburt

Die Befreiung, die der Buddha erlangte, war nicht nur die Befreiung von Leiden, sondern auch die Befreiung aus allen inneren Zwängen. Seine Befreiung war das Ergebnis der erfolgreichen Bemühung, alle inneren Konditionierungen, Neigungen und Gewohnheiten zu beseitigen. Sie bedeutete auch das Sich-Loslösen von allen Handlungen, die zu einer Wiedergeburt führen. Seine Befreiung war deshalb auch eine Befreiung aus dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt:

Der Buddha: „Als ich so wusste und sah, war mein Herz vom Sinnestrieb befreit, vom Daseinstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Als es so befreit war, kam das Wissen: ‚Es ist befreit.‘ Ich erkannte unmittelbar: ‚Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.‘“

Majjhima Nikaya 4

Der Buddha nach seinem Hinscheiden

Es wird oft gefragt: "Was ist mit dem Buddha nach seinem Hinscheiden (Parinirvana, Skt.) passiert? War er völlig verschwunden oder existierte er irgendwie weiter?" Der Buddha hat uns gewarnt, dass solche Fragen unmöglich zu beantworten sind. Es gibt keine Worte, die man dafür verwenden könnte, keine Vorstellungen, die dazu passen würden, keine Konzepte, die annähernd dazu hilfreich wären. Wir müssen uns damit zufrieden geben, darauf zu vertrauen, dass es für einen Buddha keine Wiedergeburt und deshalb kein Leiden mehr gibt.

II. Der Dharma

d. Der Weg zum Ende des Leidens: Marga - der Weg in die Freiheit

Es gibt einen Weg

Die ersten drei Edlen Wahrheiten würden wenig praktische Bedeutung haben, wenn es nicht die Vierte Edle Wahrheit gäbe: Es gibt einen Weg (marga, Skt.) zum Ende des Leidens, einen Weg in die Freiheit. Der Buddha, der diesen Weg entdeckt hat, hat ihn in vielen unterschiedlichen Formulierungen dargestellt. Im Rahmen der Vier Edlen Wahrheiten hat er den Edlen Achtfältigen Pfad als den Weg in die Freiheit formuliert.

Der Achtfältige Pfad

Der Achtfältige Pfad hat die folgenden Stufen:

1. Schauung, 2. Emotion, 3. Rede, 4. Handeln, 5. Lebenserwerb, 6. Bemühung, 7. Gewahrsein, 8. Vertiefung.

Diese acht Stufen des Weges werden gleichzeitig praktiziert, jedoch eine nach der anderen zur Vollkommenheit gebracht. Der Achtfältige Pfad ist im Wesen eine Darstellung des Dreifachen Pfades in mehr Einzelheiten. Jede Stufe des Dreifachen Pfades umfasst zwei bis drei Stufen des Achtfältigen Pfades:

- * Ethik umfasst Rede, Handeln und Lebenserwerb;
- * Meditation umfasst Bemühung, Gewahrsein und Vertiefung;
- * Weisheit umfasst Schauung und Emotion.

Weltlicher und Transzendenter Pfad

Bemerkenswert ist die Änderung der Reihenfolge im Achtfältigen Pfad; er fängt mit Weisheit an, Ethik und Meditation kommen erst danach. Der Grund dafür ist, dass man nach dieser Darstellung ein gewisses Maß an Weisheit braucht, um erfolgreich Ethik und Meditation praktizieren zu können. Die Praxis von Ethik und Meditation führt dann zur höheren, transzendenten Weisheit.

Wenn man die beiden Pfade kombiniert, entsteht der folgende Pfad:

Weltlicher Pfad: (anfängliche) Weisheit -> Ethik -> Meditation ---> Transzendenter Pfad: transzendente Weisheit -> Ethik -> Meditation ---> Erleuchtung

Weisheit im Achtfältigen Pfad

Im Achtfältigen Pfad wird Weisheit mit zwei Stufen repräsentiert: Schauung und Emotion. Schauung ist eher die intellektuelle Seite, Emotion eher die emotionale Seite der Weisheit.

1. Rechte Schauung

Rechte Schauung umfasst ein tiefes Verständnis und eine vollständige Akzeptanz der Hauptlehren des Buddha: die Vier Edlen Wahrheiten, der Mittlere Weg, Bedingtes Entstehen und die Drei Merkmale. Sie öffnet einen völlig anderen Blick auf die Wirklichkeit. Solches Verständnis kann langsam in uns wachsen, vielleicht sogar, ohne dass man es merkt, oder es kann blitzartig in uns entstehen, oft durch eine unerwartete oder schockierende Erfahrung. Es kann durch eine allmähliche Ansammlung von kleinen Einsichtserfahrungen entstehen oder das plötzliche Ergebnis von langen Phasen von intensiver Praxis sein. Wie immer es entsteht, es wird eine tief transformierende Wirkung auf uns haben.

II. Der Dharma

2. Rechte Emotion

Die transformierende Wirkung von Rechter Schauung wird zuerst sichtbar in unseren Emotionen. Was immer an negativen Emotionen in uns ist, verwandelt sich unter Einfluss von Rechter Schauung in emotionale Positivität. Emotionen wie Vertrauen, Großzügigkeit, Dankbarkeit, liebevolle Güte und Mitgefühl sind das natürliche Ergebnis von spiritueller Praxis, unterstützt von Rechter Schauung. Auch positive Absicht als Vorbedingung für ethisches Verhalten gehört dazu.

Rechte Schauung und Rechte Emotion zusammen sind die Basis für die weiteren Prozesse der Transformation im Achtfältigen Pfad: die drei Stufen von Ethik und die drei Stufen von Meditation. Am Ende des Pfades ist die Transformation der Persönlichkeit vollkommen und Erleuchtung das Ergebnis.

Ethik im Achtfältigen Pfad

Im Achtfältigen Pfad gibt es drei Stufen, die sich mit Ethik befassen: Rede, Handeln und Lebenserwerb.

3. Rechte Rede, und 4. Rechtes Handeln
werden ausführlich in Kapitel IV. 2. besprochen.

5. Rechter Lebenserwerb

Lebenserwerb wird im Achtfältigen Pfad separat aufgeführt, weil er in unserem Leben sehr viel Raum einnimmt. Darüber hinaus bringt unser Lebenserwerb uns oft in Situationen, die vom ethischen Standpunkt her heikel sind. Als Bereich der Übung von ethischem Handeln verdient der rechte Lebenserwerb deshalb einen eigenen Platz. Unser Lebenserwerb ist ethisch, wenn er von uns keine unethischen Handlungen fordert (z.B. Unwahrhaftigkeit), angemessenes Entgelt mit sich bringt und keine schädlichen Auswirkungen hat. Arbeit, die geisttötend oder sehr stressig ist oder negative Geistesverfassungen in uns selbst oder in anderen stimuliert, kann nicht zum Rechten Lebenserwerb gehören.

Meditation im Achtfältigen Pfad

Im Achtfältigen Pfad gibt es drei Stufen, die sich auf Meditation beziehen; diese Stufen sind Bemühung, Gewahrsein und Vertiefung. Jede von ihnen beschreibt eine etwas weitere Entwicklungsphase der Meditation:

6. Rechte Bemühung

In buddhistischer Meditation spielt Bemühung eine große Rolle. Die Meditation ist Arbeit am eigenen Geist. Der Kern dieser Arbeit ist das Abbauen von geistigen Hindernissen und das Entwickeln geistiger Qualitäten. Geistige Hindernisse stören die Meditation und sorgen dafür, dass wir nicht tiefer gehen können. Einige Beispiele von Hindernissen sind: leicht abgelenkt sein, Negativität, Unruhe, Aufgeregtheit, Besorgtheit, Dumpfheit und Lustlosigkeit. Andere Beispiele sind die Neigung zu träumen und geistesabwesend oder verwirrt zu sein, Unzufriedenheit, mangelndes Selbstvertrauen und Unachtsamkeit. All diese Hindernisse sind nicht nur störend in der Meditation, sondern machen uns auch das Leben schwer. Solche Hindernisse abzubauen und zu lernen, wie man verhindern kann, dass sie erneut

II. Der Dharma

entstehen, macht einen nicht geringen Teil der Arbeit in der Meditation aus. Diese Arbeit ist notwendig um in der Meditation voranzukommen.

Die geistigen Stärken oder Qualitäten, die man in Meditation zu entwickeln versucht, sind oft die genauen Gegenteile der geistigen Hindernisse: Klarheit, innere Ruhe, Achtsamkeit, Freundlichkeit, Gelassenheit, Geduld, Zufriedenheit und Selbstvertrauen. Solche Bemühung bringt viel Freude und Befriedigung. Natürlich braucht es Zeit, bedeutende Ergebnisse zu erlangen, aber oft kann man schon relativ schnell einen Unterschied wahrnehmen, nicht nur in der Meditation selbst, sondern auch in unserer Erfahrung im Alltag.

7. Rechtes Gewahrsein

In und durch Meditation lernt man mehr und mehr - und immer genauer - gewahr zu sein. Das Spektrum der Dinge, die unser Gewahrsein umfassen kann, ist sehr breit: uns selbst, andere Menschen, die Welt um uns herum, im Wesen das ganze Universum. In Meditation steht das Gewahrsein unseres Selbst im Mittelpunkt: unser Körper, unsere Gedanken und unsere Gefühle und Emotionen. Sie sind sozusagen das Material, mit dem man in der Meditation arbeitet. Wenn wir uns mit diesem Material vertraut machen, werden wir uns selbst besser kennenlernen. Wir werden uns unserer Gedanken deutlicher bewusst. Wir lernen unsere Gefühle kennen und verstehen unsere Emotionen besser. Wir werden uns dessen klarer, was unsere grundlegenden Eigenschaften und Konditionierungen sind. In diesem Sinne ist Meditation eine Entdeckungsreise in uns selbst.

8. Rechte Vertiefung

Vertiefung bedeutet hier, dass unser Geist in der Meditation einen neuen Erfahrungsbereich betritt, der außerhalb unserer normalen Erfahrungsebene liegt. Er umfasst Zustände von geistiger Klarheit und Stille, die uns normalerweise fremd sind. Wir machen Erfahrungen von Wohlsein und sogar Glückseligkeit, die uns einerseits überraschen, uns andererseits aber auch das Gefühl geben können, endlich bei uns selbst angekommen oder zu uns selbst zurückgekehrt zu sein. Diese Kombination von Fremdheit und Vertrautheit ist kennzeichnend für die Stadien der Vertiefung, die wir in Meditation erfahren können. Die buddhistische Tradition beschreibt vier solcher Stadien, dhyanas (Skt.) genannt. Das vierte dhyana ist ein Zustand von absoluter Stille, weit über alle Erfahrungen von Freude und Leiden hinaus, wo es nur noch klares, strahlendes Gewahrsein gibt. Obwohl die dhyanas schon sehr erhaben sind, sind sie noch immer weit von Erleuchtung entfernt. Erleuchtung ist nur erreichbar, wenn tiefe Meditation mit einem hohen Grad von Weisheit zusammenkommt, so dass der Transzendente Achtfältige Pfad sich entfalten kann.

Der Transzendente Achtfältige Pfad

Im Transzendenten Achtfältigen Pfad wiederholt sich die Reihenfolge von Weisheit, Ethik und Meditation, jetzt aber auf einer transzendenten Ebene. Alle acht Stufen sind jetzt von transzendenter Weisheit durchdrungen. Am Ende des Transzendenten Pfades erhebt sich der Gipfel der Erleuchtung.

3. Der Mittlere Weg

Extreme vermeidend, ist der Buddha zum Mittleren Weg erwacht

Hedonismus und Asketismus

Der kürzlich erwachte Buddha lehrte in seiner ersten Lehrrede an seine ehemaligen Asketen-Freunde nicht bloß die Vier Edlen Wahrheiten, sondern auch den Mittleren Weg. Direkt am Anfang der Rede regte er an, die beiden Extreme von Hedonismus (Streben nach Sinnesgenuss) und Asketismus (Hang nach Selbstkasteiung) zu vermeiden. Man sollte stattdessen dem Mittleren Weg, dem Edlen Achtfältigen Pfad, folgen:

Der Buddha: „Zwei Enden gibt es, ihr Mönche, denen muss, wer dem Weltleben entsagt hat, fern bleiben. Welche zwei sind das? Hier das Leben in Lüsten, der Lust und dem Genuss ergeben: das ist niedrig, gemein, ungeistlich, unedel, nicht zum Ziele führend. Dort Übung der Selbstquälerei: dies ist leidenreich, unedel, nicht zum Ziele führend. Von diesen beiden Enden, ihr Mönche, sich fernhaltend, hat der Vollendete den Weg, der in der Mitte liegt, entdeckt, der Blick schafft und Erkenntnis schafft, der zum Frieden, zum Erkennen, zur Erleuchtung, zum Nirvana führt. Und was ist dieser Weg, der in der Mitte liegt? Es ist dieser Edle Achtfältige Pfad.“

Samyutta Nikaya 56.11

Der Buddha sprach aus eigener Erfahrung

Der Buddha wusste, wovon er sprach. In seiner Jugend hatte er ein Leben von reinem Sinnesvergnügen geführt und war dessen gründlich überdrüssig geworden. Sein hedonistisches Leben hatte ihn sogar angeekelt. Es war gerade das Inhaltsleere dieser Erfahrungen, das ihn dazu bewegt hatte, in die Hauslosigkeit zu gehen. Während der Jahre der Hauslosigkeit war er aber in das andere Extrem geraten. Lange Phasen von harten asketischen Übungen hatten ihn fast bis zum Tode geschwächt, ihm aber keine spirituellen Einsichten gebracht. Nur, als er wieder angefangen hatte zu meditieren, war er spirituell vorangekommen und hatte letztendlich Erleuchtung erlangt. Der Buddha bezog sich also nicht auf eine bloße Idee, sondern auf seine eigenen Erfahrungen.

Der Mittlere Weg als Prinzip

Als Prinzip ist der Mittlere Weg des Buddha der richtige Weg zwischen zwei entgegengesetzten Tendenzen des Geistes, Nihilismus und Eternalismus. Der Mittlere Weg zwischen Hedonismus und Asketismus, so, wie der Buddha ihn in der ersten Lehrrede formuliert hat, ist im Grunde eine Anwendung dieses Prinzips. Nihilismus und Eternalismus sind Interpretationen der Wirklichkeit, die zu falschen Ansichten führen. Diese falschen Ansichten werden dann in unhilfreichen Verhaltensweisen (wie Hedonismus und Asketismus) zum Ausdruck gebracht. Laut dem Buddha sind alle falschen Ansichten entweder auf Nihilismus oder auf Eternalismus zurückzuführen.

II. Der Dharma

Nihilismus und Eternalismus

Nihilismus ist die Neigung, zu denken, dass sich alles früher oder später auflöst, ohne Spuren zu hinterlassen. Typische Beispiele von Nihilismus sind die Vorstellungen, dass Taten keine Folgen haben und es nach dem Tod nichts mehr gibt. Siddhartha hedonistische Kindheit und Jugend waren ein Ausdruck von Nihilismus, weil er zu dieser Zeit nur das vorübergehende Vergnügen gesucht und keine höheren Ziele verfolgt hat.

Eternalismus ist die Neigung, Dauerhaftigkeit zu sehen, wo es nur Veränderlichkeit gibt. Typische Beispiele von Eternalismus sind der Glaube an einen ewigen Gott, eine ewige Seele und ein ewiges Leben nach dem Tod. Die asketischen Praktiken von Siddhartha waren ein Ausdruck von Eternalismus, weil er gehofft hatte, damit seine Seele – an die er damals noch glaubte – für ewig retten zu können.

Gefahren der nihilistischen und eternalistischen Sichtweisen

Jemand mit einer Neigung zu nihilistischen Vorstellungen wird Ansichten konstruieren, die ihm erlauben, seine Augen für die Folgen seines Handelns und seiner Lebensweise zu verschließen. Er wird versuchen aus jeder Situation das Beste für sich selbst heraus zu holen. Er wird materialistisch orientiert sein und wenig Verantwortungsgefühl haben. Er neigt dazu, das Momentane zu verabsolutieren und langfristige Perspektiven zu ignorieren.

Jemand mit einer Neigung zu eternalistischen Vorstellungen wird Ansichten konstruieren, die ihm ein dauerhaftes Glück versprechen. Er wird an die ewige Liebe glauben, grenzenloses Vertrauen in die Stabilität seiner Lebenssituation haben und die Illusion hegen, dass sein Geld sicher angelegt ist. Er ist jemand, der die Worte 'immer' und 'nimmer' häufig benutzt, leicht enttäuscht ist und mit Verlust nicht gut umgehen kann.

Ansichten und Verhaltensweisen

Die oben genannten Formulierungen sind relativ klare Beispiele von nihilistischen oder eternalistischen Sichtweisen. Meistens manifestieren sie sich in viel subtilerer Art und Weise in unserem Leben. Ob man zur einen oder zur anderen Sichtweise neigt, lässt sich oft nur herausfinden, wenn man seine Ansichten und vor allem seine auf diese Ansichten zurückgehenden Verhaltensweisen genau betrachtet.

Der Mittlere Weg zwischen Nihilismus und Eternalismus

Der Mittlere Weg ist kein Zwischenweg, der zwischen zwei Extremen liegt und dabei noch immer etwas von beiden Extremen in sich hat. Er geht über die Extreme hinaus, so wie ein Gebirgsgrat über zwei Abgründen hinausragt. Der Mittlere Weg zwischen nihilistischen und eternalistischen Sichtweisen ist die Erkenntnis des universellen Prinzips des Bedingten Entstehens (siehe das nächste Kapitel II.4.). Alles im Universum unterliegt der Veränderung (dies ist unvereinbar mit Eternalismus), aber der Prozess der Veränderung ist kontinuierlich und hat keinen Anfang und kein Ende (dies ist unvereinbar mit Nihilismus). Die Untrennbarkeit von Veränderung und Kontinuität scheint auf dem ersten Blick leicht nachvollziehbar, ist aber ein Mysterium, dass nur mit transzendenter Weisheit zu fassen ist.

4. Bedingtes Entstehen

Was entsteht und vergeht, hat keine Dauer; der Prozess des Entstehens und Vergehens hat aber weder Anfang noch Ende

Bedingtes Entstehen, ein universelles Prinzip

Neben den Vier Edlen Wahrheiten und dem Mittleren Weg nimmt das universelle Prinzip vom Bedingten Entstehen (pratitya samutpada, Skt.) eine wichtige Stelle in der Lehre des Buddha ein. Pratitya samutpada bedeutet wortwörtlich 'Gleichzeitiges (sam-) Entstehen (-utpada) in Abhängigkeit (pratitya)'. Die Entdeckung dieses universellen Prinzips war zentral in der Erleuchtungserfahrung des Buddha. Er erkannte, dass es im ganzen Universum keine unabhängig-in-sich-selbst-existierenden Elemente gibt und dass alles entsteht - und auch wieder vergeht - auf der Basis von vorherrschenden Bedingungen. Deshalb gibt es keine objektiv existierende Welt, wie wir uns das üblicherweise vorstellen, sondern nur einen Fluss von sich ständig wandelnden Ereignissen. Diese Erfahrung brachte der Buddha mit den folgenden Worten zum Ausdruck:

Der Buddha: "Wenn dieses ist, wird jenes;
wenn dieses entsteht, entsteht jenes;
wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht;
wenn dieses aufhört, hört jenes auf."

Samyutta Nikaya 12.21

Bedingtes Entstehen statt Kausalität

Bedingtes Entstehen unterscheidet sich von Kausalität. In Kausalität führt eine Ursache unbedingt zu einer Folge. Im Bedingten Entstehen kann eine Bedingung das Entstehen einer weiteren Bedingung ermöglichen, aber das wird nicht unbedingt der Fall sein; es gibt auch Raum für andere Möglichkeiten. Weiterhin spielen nicht nur eine, sondern unzählige Bedingungen eine Rolle.

Ein Fluss von Bedingungen

Nach dem Prinzip des Bedingten Entstehens ist das ganze Universum nichts anderes als eine gigantische Menge von Bedingungen, die in jedem Augenblick zu einer gigantischen Menge von neuen Bedingungen führt. Bei jeder Neu-Entstehung des Universums hört das alte Universum auf, zu sein; es vergeht. Entstehen und Vergehen finden im gleichen Augenblick statt. Tatsächlich gibt es in jedem Augenblick nichts anderes als Entstehen und Vergehen; Existenz ist eine Illusion. In dieser Hinsicht ist das Universum bloß ein Fluss von sich ständig verändernden Bedingungen ohne Anfang und Ende. Dies ist nicht nur wahr für das materielle Universum, sondern auch für die Welt des Geistes. Im Geist gibt es nichts Festes oder Stabiles: Gedanken und Emotionen, Wahrnehmung, Empfindung, sogar unsere Vorstellung eines Selbst, alles entsteht und vergeht auf der Basis von Bedingungen.

II. Der Dharma

Zwei Arten des Bedingten Entstehens

Dem Buddha nach gibt es zwei Arten des Bedingten Entstehens, eine zyklische und eine progressive Art.

a) Zyklisches Bedingtes Entstehen

Im zyklischen Bedingten Entstehen wechseln sich Paare von einander entgegengesetzten Faktoren ab. Freude wechselt sich ab mit Leiden, Hoffnung mit Verzweiflung, Tag mit Nacht, Geburt mit Tod, in einem endlosen Kreislauf von Entstehen und Vergehen. Dieser Kreislauf ist das Grundmuster von Samsara: Es gibt Veränderung, aber keine Entwicklung in den Faktoren, die Samsara ausmachen. Im tibetischen Lebensrad (S. 10) wird dieser zyklische Kreislauf symbolisch in den zwölf Bildern am äußeren Rand des Rades, den sogenannten Nidanas, dargestellt. Diese zwölf Nidanas, die Kettenglieder des zyklischen Bedingten Entstehens, sind eine Darstellung von drei aneinandergekoppelten, zyklischen Prozessen, die das Leben in Samsara charakterisieren:

- 1) Der Kreislauf von Verblendung und karmischen Handlungen, dargestellt von einem Blinden und einem Töpfer (Nid. 1, 2).
- 2) Der Kreislauf von acht Stufen in der Entfaltung des Bewusstseins, die zur Wiedergeburt führt (Nid. 3-10; alle Stufen aufzulisten sprengt den Rahmen).
- 3) Der Kreislauf von Geburt und Tod, dargestellt von einer gebärenden Frau und einem Mann, der eine Leiche auf dem Rücken trägt (Nid. 11, 12).

Obwohl die 12 Nidanas eine Reihenfolge bilden, ist die Nidana-Kette in der gelebten Erfahrung sehr komplex. Zwischen den drei Teil-Kreisläufen gibt es viele Querverbindungen und jedes Nidana bedingt nicht nur das nächste, sondern alle andere Nidanas. Als Objekt für Studium und Reflexion sind die Nidanas ein hervorragendes Mittel zur Vertiefung der Einsicht in die Wirkung von Samsara.

b) Progressives Bedingtes Entstehen

Im progressiven Bedingten Entstehen bauen immer positivere Geistesfaktoren aufeinander auf. Die Reihenfolge fängt mit der Erkenntnis der leidhaften Natur der Existenz an und geht über Vertrauen, Wohlsein, Freude, Stille, Glückseligkeit und Versenkung schrittweise auf 'Einsicht in die wahre Natur der Dinge' zu. Mit dem Erlangen von Einsicht folgen dann Rückzug, Leidenschaftslosigkeit, Befreiung und letztlich Wissen um die Zerstörung der Schleier (ist gleich Erleuchtung). Jede Stufe dieses Pfades, von Sangharakshita 'Spiralpfad' getauft, repräsentiert eine höhere Phase der spirituellen Entwicklung als die vorherige Stufe.

Bedingtes Entstehen als Weg zur Erleuchtung

Der Kreislauf der 12 Nidanas ermöglicht trotz seiner zyklischen Natur die spirituelle Entwicklung des Bewusstseins, indem man rückwirkend jedes Nidana auflöst, bis letztendlich Verblendung (Nid. 1) aufgehoben und Erleuchtung erlangt wird. Damit hat man den Kreislauf durchbrochen und lässt Samsara hinter sich. Der Spiralpfad ist zwar in Samsara eingebettet, führt aber zu Nirvana und setzt sich in Nirvana fort. Sangharakshita meint, dass der Spiralpfad mit seiner Betonung von immer positiveren Geisteszuständen für Westler wesentlich geeigneter zu spiritueller Entwicklung ist als der Weg des AuflöSENS der zyklischen Nidana-Kette, wo Entsagung eine Hauptrolle spielt. Entsagung gehört zum spirituellen Leben dazu, wird uns aber nur wirklich weiterhelfen, wenn sie von positiven Emotionen wie Vertrauen, Freude und Glückseligkeit getragen wird.

5. Die Drei Merkmale von Samsara

Wisse, dass die Dinge so sind: Träume, bloße Erscheinungen (Samadhiraja Sutra)

Der Buddha hat aus seiner Wahrnehmung aller bedingten Phänomene in Samsara drei Merkmale (lakshanas, Skt.) abgeleitet: Alles in Samsara ist vergänglich, unbefriedigend und ohne feste Substanz.

a) Alles in Samsara ist vergänglich (anitya, Skt.). Es gibt keine Festigkeit oder Dauerhaftigkeit, nur einen ununterbrochenen Prozess von Bedingtes-Entstehen-und-Vergehen. Dies ist scheinbar im Widerspruch zu unserer Wahrnehmung. Wir können Veränderung oft nicht wahrnehmen, weil viele Prozesse zu langsam für unsere Wahrnehmung sind. Darüber hinaus ist es unsere natürliche Neigung, anzuhaften und Veränderung abzulehnen. Deshalb trifft uns das Vergehen der Dinge emotional mehr als das Entstehen der Dinge.

Wir wollen Vergänglichkeit oft nicht wahrhaben. Wir wollen zum Beispiel nicht wahrhaben, dass die Erde, auf der wir leben, vergänglich ist. Auch unsere direkte Umwelt nehmen wir auf einer unbewussten Ebene eher als nicht-vergänglich wahr; es erschreckt uns, wenn etwas kaputt geht oder eine Freundschaft zu Ende kommt. Es gibt aber nichts, worauf wir uns dauerhaft verlassen können, weil alles der Veränderung unterliegt. Letztendlich sind auch Entstehen und Vergehen nur relative Interpretationen der Wirklichkeit. Es gibt nur Veränderung, alles ist Prozess, alles ist im Fluss - und all das findet nur in diesem Augenblick statt.

b) Alles in Samsara ist unbefriedigend (duhkha, Skt.). Wenn alles fortwährend bedingt entsteht und vergeht, kann es nichts geben, was bleibt und dauerhafte Befriedigung bietet. Die schönsten Erfahrungen kommen, aber gehen auch wieder. Der schönste Sonnenuntergang dauert nur einige Minuten, die tollste Karriere endet mit Pensionierung, die wunderbarste Beziehung endet mit dem Tod, sogar die Erde stirbt letztendlich, weil die Sonne zerfällt.

c) Alles in Samsara ist ohne feste Substanz (anatman, Skt.), d.h. in Samsara hat nichts einen festen, unveränderlichen Kern. Das Wesen der Dinge ist Leerheit (Sunyata, Skt.), die Abwesenheit von allem Greifbaren und Definierbaren. Dieses Merkmal ist am schwierigsten zu verstehen und zu akzeptieren, weil das menschliche Bewusstsein dazu neigt, aus seinen Wahrnehmungen eine feste, konkrete Welt zu schaffen, eine materielle Welt von handfesten Objekten und eine geistige Welt von soliden Gedanken und Emotionen.

Die größte Illusion

In dieser selbstgeschaffenen Welt nimmt unser eigener Körper und unser eigener Geist eine zentrale Position ein: 'Wir' sind das Zentrum des Universums. Dazu gehört ein Ich-Bewusstsein (Seele, Atman), das meint: Ich bin 'Ich' und dieser Körper ist 'mein' Körper, dieser Geist 'mein' Geist. Dieses Ich-Bewusstsein ist die Größte all unserer Illusionen; dazu aber mehr im folgenden Kapitel.

6. Das Grundproblem - 'Ich' und 'Mein'

Das Problem, das sind wir selbst. Mein Handeln, meine Vorstellungen, meine Emotionen machen mir zu schaffen. Aber wer ist denn diese Person, die im Zentrum steht? Gibt es sie wirklich?

Das Konzept 'Ich'

Das 'Ich' ist das Zentrum unseres Erlebens, unseres Fühlens, unseres Denkens und unseres Wollens. 'Ich' ist, wie wir uns selbst erfahren inmitten einer Welt von Anderen, von Menschen, die nicht 'Ich' sind. Es ist das, was uns unterscheidet und trennt von jedem anderen Menschen, von jedem Lebewesen. Wie dieses 'Ich' aussieht, davon haben wir meistens keine klare Vorstellung. Dennoch pflegen und schützen wir unser 'Ich' als das Wertvollste, das wir haben.

'Ich' und Atman

Das sogenannte 'Ich' ist ein zentrales Thema in der Lehre des Buddha. In der alt-indischen Sprache wird für dieses 'Ich' der Begriff 'Atman' benutzt. Atman bedeutet so viel wie fester Kern, unveränderliche Essenz, tiefstes Wesen, 'das, was ich bin'. Der Buddha benutzt den Begriff 'Atman', um seine tiefe Einsicht in das Wesen der Dinge klar zu machen. Er sagt, dass der 'Atman' bloß eine Idee ist, eine Vorstellung, ein Konzept, das zwar nützlich ist, aber keiner Wirklichkeit entspricht. Er beschreibt alle Dinge als 'An-Atman', 'Nicht-Atman', ohne festen Kern. Auch wir Menschen sind 'An-Atman', ohne festen Kern.

Körper, Geist und Seele?

In westlicher Terminologie würde man sagen, wir sind 'Nicht-Seele' oder 'ohne Seele'. Dies widerspricht unserer westlich-christlichen Prägung, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht. Zu dieser Vorstellung gehört, dass die Seele fest, unveränderlich und ewig ist. Dem Buddha nach hat so eine ewige Seele - genau wie der Atman - keinen Wirklichkeitsgehalt. Auch sie ist bloß eine Idee, eine Vorstellung.

Die Illusion des 'Ich'

In mehr psychologisch orientierter Sprache könnte man statt Seele oder Atman auch 'Ich' sagen. Auch das 'Ich' ist - wie Seele und Atman - bloß eine Idee, eine Vorstellung, eine irreführende Illusion. In Wirklichkeit sind wir 'Nicht-Ich' oder 'ohne Ich'. Das ist jedenfalls, was der Buddha uns lehrt.

Die Manifestation des 'Ich'

Um diese Lehre des Buddha zu verstehen, müssen wir anfangen, das 'Ich' in uns wahrzunehmen, kennenzulernen und als Illusion zu durchschauen. Das ist einerseits nicht einfach, weil wir so mit seiner Anwesenheit und Dominanz vertraut sind, dass wir das 'Ich' sehr leicht übersehen. Andererseits ist es auch nicht allzu schwierig, weil das 'Ich' sich gerne meldet und in den Vordergrund tritt; es manifestiert sich in unserem Verhalten.

II. Der Dharma

Hier sind einige Beispiele:

- Das 'Ich' betrachtet sich als Zentrum des Universums und versucht, seine Umgebung zu dominieren;
- es schafft sich ein Territorium, wo es Herr und Meister ist (für eine Person ist das ihre Arbeitsstelle, für eine andere Person ihr Zuhause, für eine dritte ihr Verein);
- es fühlt sich leicht angegriffen, verletzt oder beleidigt;
- es verteidigt sich und meint immer, dass andere Schuld sind;
- es sieht gerne die Fehler in anderen und übersieht eigene Fehler;
- es stellt Forderungen und besteht auf seinen Rechten;
- es setzt sich gegen andere durch;
- es schwelgt gerne in negativen Emotionen: es ist stolz, neidisch, eifersüchtig, launisch, ärgerlich, wütend, misstrauisch, usw.; und schlussendlich,
- es sucht Glück und Befriedigung außerhalb von sich selbst.

Was wir sind ohne 'Ich'

Wenn wir das 'Ich' als Vorstellung durchschauen und es sich dadurch auflöst, bedeutet das nicht, dass es 'uns' nicht mehr gibt. Es gibt 'uns' als Prozess, einen Prozess mit unterschiedlichen Aspekten, mit einem Körper, mit Gedanken, Gefühlen, Emotionen und Selbstbewusstsein. Was es nicht gibt - und niemals gegeben hat -, ist der Kern, der meint: "Ich bin 'Ich' und dies ist 'mein' Körper, dies sind 'meine' Gedanken, 'meine' Emotionen, 'mein' Bewusstsein.". Tatsächlich gibt es Körper und Geist, es gibt jedoch keinen Eigentümer dieser Prozesse. Es gibt nur diese Prozesse. Das ist sehr schwierig zu verstehen und noch schwieriger zu akzeptieren. Aber das ist, was die buddhistische Tradition sagt und was viele Praktizierenden irgendwann in ihrer Erfahrung bestätigt finden.

Ohne 'Ich' kann man gut leben

Strikt genommen brauchen wir das 'Ich' überhaupt nicht; ohne 'Ich' kann man gut leben. Kein 'Ich' zu haben bedeutet, frei zu sein von der Tyrannei des 'Ich', sich frei zu fühlen von all dem, was uns konditioniert und einengt. Es bedeutet frei zu sein von allen neurotischen Begierden und Abneigungen, von allem Anhaften und Zerstören-Wollen. Es bedeutet, sich nicht länger getrennt und isoliert zu fühlen von allen anderen Lebewesen, sondern sich mit allen verbunden zu fühlen. Es bedeutet, frei von Leiden zu sein. Wie Ayya Khema schon sagte: "Ohne mich ist das Leben ganz einfach."



7. Die Fünf Skandhas

„Alles Zusammengesetzte ist vergänglich“ (Buddha)

Die fünf Skandhas beschreiben die ganze Persönlichkeit

Alle Eigenschaften der Phänomene in Samsara können dem Buddha nach fünf Kategorien zugeordnet werden: den sogenannten Skandhas. Skandha (Skt.) bedeutet Haufen. Diese Bedeutung weist darauf hin, dass jedes Skandha nicht ein einzelner Faktor, sondern eine Sammlung von einander ähnlichen Faktoren ist. Auch die Persönlichkeit lässt sich mit diesen Kategorien beschreiben. Die fünf Skandhas (alle Skt.) sind:

1) *Körperlichkeit* (rupa): der physikalische Körper, zusammengesetzt aus den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft.

2) *Empfindung* (vedana): angenehmes, unangenehmes und neutrales körperliches oder mentales Empfinden.

3) *Wahrnehmung/Erkennung* (samjna): der komplexe mentale Vorgang, der uns ermöglicht, zu wissen, was die Art und die Natur unserer Erfahrung ist. Man nimmt z.B. ein bestimmtes Geräusch wahr und erkennt es als den Klang einer Trompete. Oder man nimmt eine mentale Aktivität wahr und erkennt sie als einen Gedanken oder eine Emotion mit einem bestimmten Inhalt bzw Charakter.

4) *Gestaltung* (samskara): die mentale Antwort/Reaktion auf die Summe unserer Wahrnehmungen in der Form von Gedanken, Emotionen und Willensregungen. Samskara umfasst sowohl das Gestaltende als das Gestaltete und bildet den Hauptbestandteil unserer mentalen Aktivität.

5) *Unterscheidendes Gewahrsein* (vijnana): das Bewusstsein, das die anderen vier Skandhas zusammenhält und koordiniert. Die buddhistische Tradition beschreibt fünf Arten von Sinnesbewusstsein (Auge-, Ohr-, Nase-, Zunge- und Körperbewusstsein) und zusätzlich Geistbewusstsein. Die fünf Arten von Sinnesbewusstsein registrieren die relevanten Sinneseindrücke. Das Geistbewusstsein registriert die Empfindungen, koordiniert die Wahrnehmungen/Erkennungen und ist mit den Gestaltungen assoziiert.

Der Buddha betont, dass es außerhalb den fünf Skandhas nichts gibt, das als Teil der Persönlichkeit betrachtet werden kann. Die fünf Skandhas umfassen die ganze Person.

Die fünf Skandhas sind Prozesse

Die üblichen Benennungen der fünf Skandhas können den Eindruck vermitteln, dass die Skandhas statisch, dinghaft sind. In Wirklichkeit sind sie aber dynamisch, prozesshaft. Skandha 1 ist die Sammlung von körperlichen Prozessen, die wir unter dem Begriff 'Körper' kennen. Skandhas 2-5 sind die mentalen Prozesse, die man mit dem Begriff 'Geist' zusammenfassen kann. Empfindung und Wahrnehmung/Erkennung sind rezeptive Funktionen, Gestaltung ist die produktive Funktion des Geistes. Unterscheidendes Gewahrsein ist der wissende Aspekt des Geistes. Es ist wichtig, zu verstehen, dass Körper und Geist keine Dinge sind, sondern bloß Konzepte, die physikalische und mentale Prozesse beschreiben. Wenn man mit Hilfe dieser Kategorisierung die Persönlichkeit untersucht, wird es klar, dass sich eine feste, unveränderliche Seele oder Atman dort nicht finden lässt.

8. Das Karma-Gesetz - Handlungen und ihre Früchte

Die Wirkung von Karma ist eine Art von Selbst-Konditionierung; man konditioniert sich selbst dazu, zukünftig bestimmte Erfahrungen zu haben.

Taten haben Folgen

Karma bedeutet wortwörtlich 'Handlung'; karmische Handlungen sind beabsichtigte Taten. Nach buddhistischem Verständnis haben beabsichtigte Taten immer Folgen; sie haben eine ethische Dimension. Heilsame Handlungen bewirken Gutes und bringen Freude in die Welt, unheilsame Handlungen bewirken Schlechtes und bringen Leiden in die Welt. Zusätzlich haben karmische Handlungen Nachwirkungen für die handelnde Person; Nachwirkungen, die irgendwann in der Zukunft (in diesem oder in einem nächsten Leben) zum Ausdruck kommen. Heilsame Handlungen werden eine angenehme Nachwirkung, unheilsame Handlungen eine unangenehme Nachwirkung haben. Diese Nachwirkungen werden Karma-vipaka genannt. Vipaka bedeutet 'Frucht', Karma-vipaka ist also die Frucht des Handelns. Die Beziehung zwischen Karma und Karma-vipaka ist wie ein Naturgesetz. Sie zeigt, wie das Universum funktioniert. Es gibt keine Instanz, die dafür sorgt, dass das richtige Vipaka dem richtigen Karma zugeordnet wird. Vipaka ist der natürliche Ausdruck von Karma im Rahmen der Zeit.

Die Früchte unseres Handelns

Es gibt drei wichtige Arten von Karma-vipaka.

- a) die Begegnung mit Erfahrungsbereichen, die durch vergangenes Karma 'vorprogrammiert' sind. So bestimmt unser Karma zum Beispiel, in welchen Welten und unter welchen Umständen wir wiedergeboren werden und auch welche Erfahrungsbereiche wir uns selbst schaffen, weil wir unbewusst eine karmische Affinität dafür spüren (beispielsweise glückliche oder katastrophale Beziehungen).
- b) angenehme oder unangenehme Empfindungen, die das natürliche Ergebnis von vergangenem Karma sind. Beispielsweise passiert uns etwas und das Geschehnis löst eine bestimmte Empfindung in uns aus: die Art der Empfindung ist Karma-bedingt und deshalb Karma-vipaka.
- c) Verhaltensmuster, die vergangenes Karma spiegeln. Man reagiert beispielsweise auf bestimmte Situationen immer wieder mit dem gleichen Verhalten, auch wenn dieses Verhalten sich in der Vergangenheit als nicht hilfreich erwiesen hat.

Karma-vipaka ist gefühlte Erfahrung

Die Wirkung von vorherigem Karma in diesem Augenblick ist nicht so sehr, was jetzt passiert, sondern wie wir das, was passiert, erfahren. Der Erfahrungsbereich, in dem wir uns befinden (erste Art von Karma-vipaka) umfasst eine Aneinanderreihung von Geschehnissen, die alle bedingt entstehen, aber nicht alle Karma-bedingt sind; die meisten Geschehnisse sind in sich neutral. Was nicht neutral ist, ist, wie wir diese Geschehnisse erfahren (zweite Art von Karma-vipaka) und wie wir damit umgehen (dritte Art von Karma-vipaka). Ob wir sie als angenehm, neutral oder unangenehm erfahren und ob wir mit Freude, Gelassenheit oder Wut reagieren, wird von unserem Karma beeinflusst.

II. Der Dharma

Wie funktioniert Karma

Wie kann man sich die Wirkung von Karma vorstellen? Wenn wir handeln, hinterlassen unsere Handlungen Spuren in unserem Bewusstsein. Diese Spuren sind wie vergessene Erinnerungen, die aber zu jedem Zeitpunkt wieder aktiviert werden können. Nach unserem Tod sorgen sie dafür, dass wir in einer bestimmten Welt wiedergeboren werden. Wenn uns im Alltag etwas passiert, das irgendwie zu den Spuren passt, die unsere Handlungen hinterlassen haben, färben sie unsere Erfahrung mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen. Wenn bestimmte Situationen auftreten, bedingen diese Gefühle mit, wie wir auf diese Situationen reagieren.

Einfache und komplexe Kausalität

Wenn wir versuchen, unsere Erfahrungen zu verstehen, kann es leicht passieren, dass wir zu einfältig denken. Wir unterstellen eine einfache statt einer komplexen Kausalität. Einfache Kausalität bedeutet, dass eine Ursache eine Wirkung hat. Wir neigen dazu, immer nur eine Ursache für eine bestimmte Wirkung zu suchen. Wenn eine Wirkung beispielsweise unangenehm ist, suchen wir die eine schuldige Ursache. Manchmal findet man tatsächlich eine Hauptursache für eine Wirkung. Bei genauerem Hinschauen entdeckt man aber immer viele Nebenfaktoren, die ebenfalls zu der Wirkung beigetragen haben und ohne welche die Wirkung nicht zustande gekommen wäre. Kausalität ist niemals einfach, sondern immer komplex. Komplexe Kausalität bedeutet, dass eine Ansammlung von Ursachen eine weitere Ansammlung von Wirkungen hat. Diese Sichtweise entspricht der Wirklichkeit: In jedem Augenblick entsteht ein ganz neues Universum aus dem vorherigen Universum. Was entsteht, ist bedingt von dem, was gerade vergeht, nach dem Prinzip des Bedingten Entstehens.

Nicht alles was passiert, ist von Karma bedingt

Viele Menschen glauben, dass alles, was uns passiert, eine Folge von Karma aus der Vergangenheit ist. Der Buddha hat dem ausdrücklich widersprochen. Nach der buddhistischen Tradition gibt es fünf Ebenen von Ursache-Wirkung-Beziehungen (niyama, P.): die physikalische, biologische, psychologische, karmische und transzendente Ebene. Praktisch bedeutet dies, dass ein großer Teil der Wirkungen, die wir erfahren, nicht karmisch, sondern andersartig bedingt ist; nur ein Teil von dem, was wir erfahren, ist eine direkte karmische Folge.

Verantwortung für unsere Zukunft übernehmen

Wenn man den Blick auf die Vergangenheit richtet, besteht die Gefahr, dass man Karma als etwas Negatives wahrnimmt, wenn man in diesem Leben bisher viele leidvolle Erfahrungen gemacht hat. Das Karma-Gesetz bietet uns aber die Möglichkeit, unsere zukünftige Erfahrungswelt positiv zu beeinflussen. Wir können jetzt durch heilsames Handeln das positive Karma schaffen, das dafür sorgt, dass wir zukünftig glücklicheren Erfahrungswelten begegnen, mehr angenehme Erfahrungen erleben und ungeschickte Verhaltensmuster hinter uns lassen können. Unser jetziges Verhalten bedingt unsere Erfahrung in der Zukunft. Wir können Verantwortung für unsere Zukunft übernehmen und selbst unser zukünftiges Leben mitbestimmen.

9. Wiedergeburt - eine neue Runde

Wir sind als Mensch wiedergeboren, weil all unsere Handlungen im vorherigen Leben menschlich genug waren, um in diesem Leben als Mensch weitermachen zu können

Vorstellungen über den Tod und was danach kommt, sind kulturell geprägt

Die Vorstellung der Wiedergeburt ist für viele Menschen im Westen erstmal fremd. Unsere westliche Gesellschaft hat über Jahrtausende in der Überzeugung gelebt, dass das Leben einmalig ist und man nach dem Tod nicht in diese Welt zurückkehrt. Diese Auffassung ist in der östlichen Gesellschaft fast unvorstellbar. Dort sind Reinkarnation und Wiedergeburt Gemeingut. Das zeigt, dass unsere Vorstellung davon, was nach dem Tod passiert, stark konditioniert ist von der Kultur, in der wir leben. Diese Kultur ist wiederum beeinflusst von der Religion, die in der Gesellschaft die tiefsten Spuren im kollektiven Bewusstsein hinterlassen hat. Im Westen hat das Christentum die Vorstellung von Himmel, Hölle und Fegefeuer geprägt. Im Osten haben Hinduismus, Taoismus und Konfuzianismus die Vorstellung von Reinkarnation und Buddhismus die Vorstellung von Wiedergeburt geprägt. Weltweit hat die nihilistische Vorstellung des Materialismus (nach dem Tod kommt nichts mehr) eine immer größere Bedeutung bekommen.

Die christliche und die hinduistische Vorstellung

Um die buddhistische Vorstellung von Wiedergeburt zu verstehen, ist es hilfreich, kurz die christlichen und hinduistischen Vorstellungen von dem, was nach dem Tod passiert, anzuschauen. (Meine Darstellung dieser Vorstellungen muss in diesem beschränkten Raum leider relativ schlicht bleiben)

Nach christlicher Vorstellung besteht der Mensch aus drei Komponenten: Körper, Geist und Seele. Wenn wir sterben, sterben Körper und Geist; die Seele verlässt den Körper und begegnet Gott. Die Seele ist das in uns, was unsterblich ist und was sich vor Gott verantworten muss (nur Menschen haben eine Seele).

Im Hinduismus gibt es neben Körper und Geist den Atman, der sich am besten mit der christlichen Seele vergleichen lässt. Der Atman ist der unveränderliche und unsterbliche Kern oder die Essenz jedes Lebewesens (auch Tiere haben ein Atman). Wenn man stirbt, verlässt dieser Atman den sterbenden Körper und verbindet sich mit einem neuen, gerade entstehenden Körper. Dieser Ablauf wird Reinkarnation genannt: der Atman re-inkarniert in einem neuen Körper.

Die buddhistische Vorstellung der Wiedergeburt

Der Buddha war mit der Vorstellung von Reinkarnation vertraut, hat sie aber gründlich modifiziert. Es war eine seiner tiefsten Einsichten, dass es keinen Atman gibt. Deshalb kann es auch keine Re-Inkarnation des Atman geben. Der Buddha hat betont, dass es nichts Festes gibt, das von einem verstorbenen Menschen in einen neuen Menschen übertragen wird. Das Sterben eines Menschen ist Bedingung dafür, dass ein neuer Mensch geboren wird - mit einem neuen Bewusstsein, das vom Bewusstsein des Verstorbenen unterschiedlich ist, davon aber entscheidend geprägt ist. Diesen Ablauf nannte der Buddha Wiedergeburt, etwas genauer, Wieder-Werden.

II. Der Dharma

Wiedergeburt ist ein Mysterium, das sehr schwierig zu verstehen ist. Unsere westliche Konditionierung macht es uns nicht leicht, Wiedergeburt zu akzeptieren. Die Vorstellung einer unendlichen Reihe von Wiedergeburten in unterschiedlichen Existenzen ist uns noch fremder. Man kann aber bedenken, dass für Menschen im fernen Osten die Idee einer einzelnen Geburt als Mensch ebenso fremd ist.

Das Bild mit den brennenden Kerzen

Der Buddha illustriert den Prozess vom Sterben und Wiedergeburt mit dem Bild von zwei Kerzen. Die erste Kerze steht für das aktuelle Leben. Im Sterbensprozess wird die zweite Kerze (das nächste Leben) von der ersten Kerze angezündet, wobei die Flamme der ersten Kerze erlischt (Tod). Kann man sagen, dass die Flamme der zweiten Kerze identisch ist mit der Flamme der ersten Kerze? Nein, die alte Flamme ist erloschen, die neue Flamme ist wirklich eine neue Flamme. Dennoch ist die neue Flamme aus der vorherigen Flamme entstanden. Abhängig von der Art der neuen Kerze hat die neue Flamme jedoch ihre eigene Form und Farbe. So ist es auch mit Wiedergeburt: das Bewusstsein eines gerade verstorbenen Menschen 'entzündet' ein neues Bewusstsein in einem werdenden Körper und erlischt. Damit ist der Sterbeprozess abgeschlossen und der Prozess des Wiederwerdens hat angefangen. Der neue Körper mit dem neuen Bewusstsein entwickelt sich zu einer neuen Person, die in eine neue Welt hineingeboren wird.

Karmische Spuren

Das neue Bewusstsein hat seine eigenen persönlichen Merkmale. Es gibt aber im neuen Bewusstsein Spuren, die an das alte Bewusstsein erinnern. Diese Spuren sind unbewusste Eindrücke von vorherigen karmischen Handlungen (Karma). Sie können zum Ausdruck kommen als Karma-vipaka (wie beschrieben im vorigen Kapitel), aber auch als tiefsitzende Tendenzen und Gewohnheiten, unerklärliche Ängste und Phobien, Träume und Déjà-vu Erfahrungen und sogar Erinnerungen an vorherige Leben (der Buddha konnte sich an all seine vorherigen Leben erinnern).

Kontinuität

Diese Spuren und Erinnerungen – bewusst oder unbewusst – machen die Kontinuität aus, die die neue Person mit der verstorbenen Person verbindet. Das alte Bewusstsein hat das neue Bewusstsein geprägt und konditioniert. Diese Konditionierung erklärt, warum Erfahrungen und Handlungen aus einem vorherigen Leben eine Auswirkung im nächsten Leben haben können.

Eine Wiedergeburt als Mensch

Der Mensch kehrt meistens zurück zu einer Welt, die ihm vertraut ist, und das ist die Welt der menschlichen Geburt. Solange wir uns relativ menschlich verhalten, ist die Chance, dass wir als Tier wiedergeboren werden, sehr klein. Vielleicht haben verstorbene Haustiere eine gute Chance, als Mensch wiedergeboren zu werden, weil sie sehr viel Zeit mit Menschen verbracht haben und mit der Menschenwelt vertraut sind. Menschen, die sich über längere Zeit 'unmenschlich' verhalten haben, müssen vielleicht damit rechnen, nicht als Mensch wiedergeboren zu werden.

III. Der Sangha

1. Die frühe Gemeinschaft der Mönche und Nonnen

"Ihr sollt füreinander wie Familie und Geschwister sein" (Buddha)

Das Dritte Juwel

Der 'Sangha', oder die Gemeinschaft der Schüler/innen des Buddha, ist neben dem 'Buddha' und dem 'Dharma' das dritte Juwel im Buddhismus. Ursprünglich war der Sangha die Ordensgemeinschaft der Mönche und Nonnen, unterstützt von der Laiengemeinschaft. In traditionellen buddhistischen Kulturen wird das immer noch so gelebt. In der modernen Gesellschaft aber werden alle Praktizierenden des Dharma als Teil des Sangha betrachtet.

Wichtige Aufgaben des frühen Sangha

In den allerersten Jahren nach der Erleuchtung des Buddha war der Sangha noch relativ klein und brauchte keine besondere Organisation. In den darauffolgenden Jahren wurde die Zahl der Mönche - und später Nonnen - immer größer und das Bedürfnis nach Regeln und Strukturen wurde größer. Für diese Ordensgemeinschaft hatte der Buddha eine Reihe von Aufgaben vor Augen; sechs davon sind hier zu erwähnen:

a. Gegenseitige Fürsorge

In Fällen von Krankheit, Altersschwäche oder Nahrungsmangel war es äußerst wichtig, dass die Mönche und Nonnen, die üblicherweise abgeschieden von der Gesellschaft lebten, sich umeinander kümmerten. Dennoch stellte der Buddha fest, dass das nicht immer der Fall war. Nachdem er einen todkranken und offensichtlich vernachlässigten Mönch vorgefunden hatte, rief der Buddha die anderen Mönche zusammen und fragte: "Warum habt ihr diesen todkranken Mönch nicht gepflegt?" Ihre reumütige Antwort war: "Herr, dieser Mönch half den Mönchen nicht, daher pflegen wir ihn auch nicht". Der Buddha wies sie zurecht, indem er sagte: „Mönche, ihr habt weder Mutter noch Vater, die euch pflegen würden. Wenn ihr euch nicht gegenseitig pflegt, wer sonst soll euch pflegen? So wie man mich pflegen würde, so soll man Kranke pflegen.“

b. Training

Im Laufe der Jahre, in denen der Buddha seine Lehre verbreitete, gab es einen ständigen Fluss von Neuankömmlingen, die Unterricht brauchten: in den verschiedenen Aspekten der Lehre, in den Ordensregeln und in der Praxis von Meditation und Ritualen. Über Zeit baute sich ein System von Unterrichtsstrukturen auf. Im Allgemeinen unterrichteten die Älteren und Erfahreneren die Jüngeren und boten gleichzeitig einen Standard und ein Beispiel für korrektes Verhalten im Orden. Wer sich nicht an die Ordensregel hielt, konnte getadelt und bei schweren Vergehen bestraft werden. Die höchste Strafe war Ausschluss aus dem Orden.

III. Der Sangha

c. Freundschaft

Der Buddha hat die Wichtigkeit von Freundschaft im spirituellen Leben stark betont. Bei einer Gelegenheit sagte er zu seinem Begleiter Ananda: „Freundschaft ist nicht bloß ein Aspekt des spirituellen Lebens, sie ist das spirituelle Leben selbst.“ Zu seinem Helfer Meghiya sagte er sinngemäß, dass Freundschaft mit anderen Praktizierenden das erste ist, was unerfahrene Praktizierende kultivieren sollten, um spirituell reifer zu werden. An einer anderen Stelle erklärte der Buddha, dass das Zusammenleben in Freundschaft von drei Mönchen dazu geführt hatte, dass alle drei Erleuchtung erlangt hatten. Schließlich demonstrierte er durch seine Freundschaft mit seinem Begleiter Ananda, wie wichtig es auch ihm selbst war, einen guten Freund zu haben.

d. Gemeinsames Meditieren

Es gibt in den alten buddhistischen Schriften viele Texte, die beschreiben, wie der Buddha gemeinsam mit den Mönchen meditierte oder wie diese miteinander meditierten, oft in kleinen Gruppen von drei bis fünf Personen, manchmal in Gruppen von Hunderten von Personen. Ähnlich passierte das bei den Nonnen. Gemeinsame Meditation gehörte offensichtlich zum Ordensleben dazu. Gleichzeitig hat der Buddha auch empfohlen, dass man sich regelmäßig an einen ruhigen Ort zurückzieht und allein praktiziert. Solche Einzelklausuren sind auch jetzt noch bei vielen Praktizierenden beliebt.

e. Gemeinsame Praxis von Ritualen

Rituale haben von Anfang an eine wichtige Rolle in der Ordensgemeinschaft gespielt. Beispiele sind die Rezitation der Ordensregeln und der Lehrreden des Buddha sowie die Praxis, zu festen Zeiten Verstöße gegen Ordensregeln zu gestehen. In späteren Jahrhunderten entwickelten sich viele Rituale, die die Verehrung des Buddha und seiner Lehre zum Ausdruck bringen (sogenannte Pujas). Solche Rituale haben eine positive Auswirkung auf die Beteiligten, weil sie eine Gelegenheit bieten, sich emotional tiefer mit spirituellen Idealen zu verbinden.

f. Aufbewahren und Weitergeben der Lehre

Zu Lebzeiten des Buddha und einige Jahrhunderte danach wurde seine Lehre noch nicht aufgeschrieben, sondern mündlich weitergegeben. Nach dem Hinscheiden des Buddha wurde die Lehre zuerst systematisiert und katalogisiert. Gruppen von Mönchen oder Nonnen lernten bestimmte Teile der Lehre auswendig und gaben sie weiter an die nächste Generation. Schließlich wurde die Lehre in verschiedenen Sprachen (Pali, Sanskrit) niedergeschrieben und darüber hinaus in andere Sprachen (vor allem Chinesisch) übersetzt. Die Klöster hatten ihre eigenen Bibliotheken und die Mönche waren verantwortlich dafür, dass die Texte aufbewahrt und gepflegt wurden. Dennoch gingen sehr viele Texte durch Feuer und mutwillige Vernichtung (durch Hindus und Muslims) verloren. Die Pali-Texte wurden in Sri Lanka aufbewahrt, wo sie durch die isolierte Lage der Insel relativ sicher waren; sie bilden jetzt den Pali-Kanon. Die meisten Sanskrit-Texte sind nur in der Form ihrer Übersetzungen erhalten. Noch immer werden alte Texte an abgelegenen Orten wiedergefunden.

III. Der Sangha

2. Die Gemeinschaft heute

Heute versteht man unter Sangha prinzipiell die Gemeinschaft von allen, die die Lehre des Buddha praktizieren

Das Dritte Juwel

Auch heute spielt der Sangha, die Gemeinschaft, eine sehr wichtige Rolle im Leben der Praktizierenden. Man kann versuchen, den Buddhismus allein zu praktizieren, aber die Zufluchtnahme kann dann nicht komplett sein; das Dritte Juwel fehlt. Der Sangha bietet unterschiedliche Stufen von Engagement, variierend vom peripheren Kontakt bis zur Ordination. Wichtig dabei ist, dass jeder Mensch seine eigene Nische finden kann. Man soll sich nicht unter Druck fühlen, tiefer zu gehen, und auch nicht daran gehindert werden, sich wieder vom Sangha zu entfernen. Wenn man aber tiefer gehen will, kann der Sangha dabei außerordentlich hilfreich sein.

Die Aufgaben des Sangha heute

Die vom Buddha festgelegten Aufgaben der frühen Ordensgemeinschaft (wie im vorherigen Kapitel beschrieben) sind - in angepasster Form - auch im heutigen Sangha relevant:

a. Gegenseitige Fürsorge

Der Buddha hatte damals seine Mönche ermahnt, füreinander wie Eltern und Geschwister zu sein. Glücklicherweise können die meisten Dharma-Praktizierenden heute sagen, dass sie noch Familie haben, die gerne helfen, wenn Not am Mann ist. Dennoch darf man im Sangha erwarten, dass die Bereitschaft zur gegenseitigen Hilfe groß ist, sei es in Krankheit und Alter oder einfach, wenn Hilfe nötig ist. Das kann beim Umzug sein oder auch mal beim Babysitten oder auf den Hund aufpassen. Solche Hilfe sollte idealerweise ohne Erwartung auf Gegenleistung stattfinden; sie sollte ein Ausdruck von Großzügigkeit sein. Eine besondere Art von Hilfe ist finanzieller Art: Sangha-Angehörige ermöglichen die gemeinsame Praxis und Verbreitung des Dharma durch ihre regelmäßigen Spenden.

b. Training

Heutzutage findet Training in den buddhistischen Lehren und Praktiken meistens in Gruppen von Praktizierenden statt. Eine Eins-zu-Eins Beziehung zur lehrenden Person ist selten möglich, weil es so viel mehr Praktizierende als Lehrende gibt. Gute Lehrende verstehen sich vorwiegend als Praktizierende, die den Dharma, den sie selbst gelernt haben, an andere weitergeben. Sie machen das nicht bloß durch Unterricht, sondern auch und vor allem durch ihr gutes Beispiel.

c. Freundschaft

Bezeichnend für einen lebendigen Sangha ist, dass die Praktizierenden freundschaftliche Verbindungen miteinander unterhalten. Die Gemeinschaft soll nicht bloß eine Gruppe von Vereinsmitgliedern sein, die zwar ein gemeinsames Interesse an Buddhismus haben, sonst aber nur ihren Mitgliedsbeitrag bezahlen.

III. Der Sangha

Der Sangha wird dagegen gekennzeichnet von aktivem Engagement, sowohl mit Dharma-Praxis als mit den anderen Praktizierenden. Natürlich gibt es unter diesen unterschiedliche Stufen von Engagement, Erfahrung und Tiefe. Diese Unterschiede schaffen eine natürliche spirituelle Hierarchie. Die Beziehungen zwischen den Sangha-Angehörigen sind aber in erster Linie gleichwertig. Im Sangha soll es keine Machtverhältnisse geben. Der Sangha soll ein Ausdruck von gegenseitiger Freundlichkeit sein und – im Laufe der Zeit – von Freundschaft: Idealerweise ist der Sangha ein Netzwerk von Freundschaften. Freundschaft zu entwickeln ist überhaupt nicht einfach und erfordert viel Zeit und Geduld. Die effektivste Art, Freundschaft im Sangha zu finden, ist, selbst anderen Freundschaft anzubieten.

d. Gemeinsames Meditieren

Jede Person, die meditiert, weiß aus Erfahrung, wie schwierig es sein kann, allein eine regelmäßige Meditationspraxis aufrechtzuerhalten. Gemeinsam mit anderen zu meditieren ist inspirierend, macht Spaß und verbindet. Es bedeutet nicht notwendigerweise, dass die Meditation gemeinsam mit anderen qualitativ besser ist. Meditationshindernisse tragen wir in unserem Geist mit, wohin wir auch gehen. Aber die gemeinsame Praxis mit anderen erinnert uns daran, wie sinnvoll Meditation für uns ist und hilft uns, nicht aufzugeben und auch bei Schwierigkeiten weiter zu praktizieren.

e. Gemeinsame Praxis von Ritualen

Rituale, wie das Rezitieren von Mantrien oder von den Drei Zufluchten und Fünf Vorsätzen, sind im Buddhismus wichtige Aspekte der Praxis. Natürlich kann man sie allein bei sich zu Hause üben. Sie haben aber eine viel größere Wirkung, wenn man sie gemeinsam mit anderen übt, an einem Ort, der dazu geeignet ist, wie ein Tempel oder ein buddhistisches Zentrum. Gerade Rituale sind kollektive Praktiken, die ihre volle Kraft erst entfalten, wenn sie in Gemeinschaft geübt werden.

f. Bewahren und Weitergeben der Lehre

Auch heute noch ist die Bewahrung und Weitergabe der Lehre eine wichtige Aufgabe des Sangha. Die Bewahrung der Lehre sowie der Zugang zur Lehre sind heutzutage durch den Zugang zum Internet erheblich erleichtert. Fast alle traditionellen Texte und Kommentare sind dort zu finden. Es muss aber noch viel Übersetzungsarbeit geleistet werden, vor allem in weniger gängigen Sprachen. Diese Arbeit ist notwendig, um den Dharma weltweit verbreiten zu können. Die korrekte Weitergabe der Lehre ist abhängig von der Präsenz von erfahrenen und fähigen Lehrenden. Vor fünfzig Jahren gab es im Westen davon nur sehr wenige. Im 21. Jahrhundert können wir uns über eine Menge an guten Lehrenden freuen. Auch die Menge an guten Dharma-Büchern hat enorm zugenommen. Zusätzlich bieten viele buddhistische Gemeinschaften Dharma-Studium an. Lehrtätigkeit gehört meistens zu den regulären Sangha-Aktivitäten. Wer nicht direkt Zugang zu einem guten Lehrer oder Lehrerin oder einer aktiven Gemeinschaft hat, hat jedenfalls die Möglichkeit, indirekt über Bücher und Internet mit solchen Personen und Gemeinschaften in Kontakt zu kommen.

IV. Buddhistische Praxis

1. Achtsamkeit - das Fundament aller Praktiken

"Wer unachtsam lebt, ist eigentlich schon gestorben" (Buddha)

Buddhistische Praxis im Alltag

Buddhist/in zu sein, impliziert Praxis; Buddhismus ohne regelmäßige Praxis ist bedeutungslos. Buddhistische Praxis besteht darin, bestimmte geistige Übungen in den Alltag zu integrieren. Eine der wichtigsten Übungen ist die Praxis von Achtsamkeit. Achtsamkeit (englisch: mindfulness) ist die Basis aller buddhistischen Praktiken; alle anderen Praktiken bauen auf Achtsamkeit auf. In den alten Texten ist Achtsamkeit ein immer wiederkehrendes Thema. Der Buddha hat gesagt, dass die Praxis von Achtsamkeit der direkte Weg ist, der zur Erleuchtung führt (Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya 10).

Achtsamkeit macht uns lebendig

Achtsamkeit ist für die buddhistische Praxis, was Sauerstoff für den Körper ist. Sie macht uns lebendig und sorgt dafür, dass wir jeden Augenblick intensiv und mit erhöhtem Gewahrsein erleben können. Wir nehmen uns selbst, andere Menschen und unsere Umgebung mit einer größeren Klarheit wahr. Unsere Sinneseindrücke werden schärfer, wir sehen mehr Zusammenhänge, verstehen besser und schneller, was um uns herum passiert. Mit Achtsamkeit sind wir wacher und deshalb auch effektiver.

Eine erhöhte Stufe des Gewahrseins

Achtsamkeit ist eine erhöhte Stufe des Gewahrseins, die dafür sorgt, dass unsere Wahrnehmung klarer und intensiver wird und wir besser im Gedächtnis behalten, was wir wahrgenommen haben. Das alte indische Wort für Achtsamkeit ist sati (P.) oder smṛti (Skt.), was wortwörtlich 'Erinnerung' oder 'sich erinnern' bedeutet. Unsere Wahrnehmung, wenn verbunden mit Achtsamkeit, ist so direkt, dass sie einen tiefen Eindruck in unserem Geist hinterlässt. Dieser verhindert, dass wir das Wahrgenommene wieder vergessen.

Achtsamkeit mit allen Körpersinnen

Achtsamkeit kann alle Bereiche der Wahrnehmung einschließen. Wenn man Achtsamkeit üben will, fällt es meistens am leichtesten, mit der direkten Umgebung anzufangen. Was hilft, ist die Frage an sich selbst: "Wie sieht das Zimmer, in dem ich mich befinde, wirklich aus? Welche Objekte nehme ich wahr und wie sehen sie aus, wenn ich wirklich hinschaue? Welche Geräusche höre ich und was bedeuten sie? Wie schmeckt der Apfel, den ich esse? Wie duften die Rosen auf dem Tisch? Wie fühlt sich der Stoff meines Pullovers an?" Mit solchen kleinen Übungen kann man Achtsamkeit mit allen fünf Körpersinnen üben.

IV. Buddhistische Praxis

Achtsamkeit in der Natur

Das Gleiche kann man auch draußen in der Natur üben: "Wie scheint die Sonne durch die Blätter der Bäume? Wie klingt das Rauschen des Windes am Meer? Wie schmecken die Brombeeren, die an meinem Pfad entlang wachsen? Kenne ich den Geruch von frisch-gepflügter Erde? Wie fühlt sich der Regen auf meiner Haut an?" Wenn wir mit solcher Achtsamkeit leben und erleben können, werden unsere Erfahrungen viel voller und reicher.

Gewahrsein gegenüber uns selbst

Der wichtigste Bereich für die Übung von Achtsamkeit ist man selbst, der eigene Körper und Geist: "Was macht in diesem Augenblick mein Körper? Bin ich mir bewusst, dass ich gerade sitze, stehe, gehe, liege? Wie ist meine Körperhaltung? Wie bewege ich mich? Was machen meine Hände, meine Füße, meine Knie (Schauspieler wissen das meistens ziemlich genau)?" Mit dem Geist wird es noch komplexer: "Was denke ich gerade? Was empfinde ich in diesem Augenblick? Was passiert in meiner emotionalen Innenwelt? Was motiviert mich? Ist meine Motivation heilsam oder unheilsam?" Ein Gewahrsein der eigenen Geistesinhalte ist notwendig, um Ethik praktizieren zu können, weil jede Handlung - ethisch oder unethisch - unserem Geist entspringt (siehe Kapitel IV.2.).

Anderer Menschen gewahr sein

Ein weiterer großer Bereich für die Übung von Achtsamkeit sind andere Menschen. Um andere Menschen zu verstehen und gute Beziehungen mit ihnen unterhalten zu können, ist es wichtig, dass wir sie klar und richtig wahrnehmen: "Wie ticken sie, was treibt sie? Was sind ihre Qualitäten, an denen ich anknüpfen kann? Was sind ihre Schwächen, auf die ich liebevoll Rücksicht nehmen kann?" In diesem Bereich ist das Potential für Achtsamkeit fast unendlich.

Wissensklarheit

Eine besondere Art von Achtsamkeit ist das Gewahrsein davon, woher ich komme und wohin ich gehe: "Was habe ich gerade getan oder erledigt und was ist meine nächste Aktivität?" Wichtiger noch ist die langfristige Perspektive: "Was sind die Konditionierungen, die ich aus der Vergangenheit mitgebracht habe? Was habe ich aus meinen Erfahrungen gelernt? Was will ich in der Zukunft noch erreichen? Wohin soll mein persönlicher Weg mich führen? Was muss ich dafür tun?" Diese Art der Achtsamkeit, auch 'Wissensklarheit' genannt, gibt uns Richtung in unserem Leben und erlaubt uns, uns selbst angemessene Ziele zu setzen und zu verfolgen. Sie macht es uns möglich, Pläne zu machen und Versprechen einzuhalten.

Bewusster leben

Achtsamkeit hilft uns dabei, viel bewusster zu leben, sowohl im Hier und Jetzt als auch in Hinblick auf Vergangenheit und Zukunft. Ohne diese Achtsamkeit kann das Leben fast unbemerkt an uns vorüberziehen. Irgendwann kommt dann der Punkt, an dem wir zurückschauen und uns fragen: "War's das jetzt?" Der Buddha hat gesagt: „Wer unachtsam lebt, ist eigentlich schon gestorben.“ Damit meint er: „Wer lebt, aber nicht bewusst erlebt, lebt nicht wirklich.“

IV. Buddhistische Praxis

Systematisch üben

Achtsamkeit kann man systematisch üben. Dabei ist es meistens nicht hilfreich, alle Bereiche der Achtsamkeit gleichzeitig zu üben. Am besten wählt man nur einen Bereich und versucht diesen Bereich eine Weile zu üben, zum Beispiel einen Tag oder eine Woche oder einen Monat lang. Dann versucht man, einen zweiten Bereich zu üben, usw. Heutzutage gibt es viele Bücher und Kurse, die ausgefeilte Programme von Achtsamkeitsübungen anbieten. Ein Achtsamkeitstagebuch kann helfen, um motiviert zu bleiben und Fortschritte zu verfolgen.

Achtsamkeit und Meditation

Eine ausgezeichnete Methode, um Achtsamkeit zu entwickeln, ist Meditation, besonders die Praxis der 'Vergegenwärtigung des Atems' (siehe Kapitel IV.3.). Wir brauchen Achtsamkeit, um unsere Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken und beim Atem zu halten. Das Üben der Achtsamkeit in der Meditation hat eine positive Wirkung auf unsere Achtsamkeit in allen anderen Bereichen der Wahrnehmung.

Langjähriges Training

Das Aufrechterhalten von Achtsamkeit ist nicht einfach. Immer wieder werden wir merken, dass wir unsere Achtsamkeit verloren haben. Achtsamkeit ist nicht etwas, das man hat oder nicht hat, sondern etwas, das man durch langjähriges Training entwickelt. Im Buddhismus ist dieses Training - zwar nicht ohne Anstrengung, aber spannend und befriedigend - ein wichtiger Bestandteil des spirituellen Weges. Wer einmal diesen Weg ein Stück gegangen ist, will nicht mehr zurück.



2. Ethik - Handeln hat Folgen

"Alle Dinge entstehen im Geist, sind unseres mächtigen Geistes Schöpfung"
(Dhammapada)

Ethik - die Kombination von Sensibilität und Handeln

Ethik (sila, Skt.) nimmt im Buddhismus einen sehr wichtigen Platz ein. Sie formt die erste Stufe im Dreifachen Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit.

Buddhistische Ethik umfasst zwei Komponenten: ethische Sensibilität und ethisches Handeln. Ethische Sensibilität bewirkt, dass wir das Leben unter einem ethischen Gesichtspunkt wahrnehmen und motiviert sind, ethische Vorsätze als Richtlinien für unser Verhalten anzunehmen. Ethisches Handeln ist der Ausdruck dieser Sensibilität in allem, was wir tun, sagen und denken.

a. Ethische Sensibilität - ein Gespür für das Heilsame

Handeln hat Folgen

Ethik setzt Gewahrsein voraus. Man braucht Gewahrsein erstens, um sich der Situation bewusst zu werden, in der man sich befindet, zweitens, um sich zu überlegen, welche Folgen das eigene Handeln haben kann, drittens, um die ethisch gesehen beste Option für das eigene Verhalten zu wählen und viertens, um diese Option so gut wie möglich umzusetzen.

Der ethische Mensch ist sich gewahr, dass Handeln Folgen hat. Dies mag sich selbstverständlich anhören, aber in unserem Handeln scheinen wir das oft zu vergessen. Manchmal handeln wir völlig gedankenlos, als ob es überhaupt keine Folgen gäbe. Dann wieder beschränken wir unser Gewahrsein auf die Folgen, die wir persönlich beabsichtigen und vermeiden es, darauf zu schauen, was die Nebenfolgen unseres Handelns sein könnten, vor allem wenn die Nebenfolgen andere Menschen betreffen.

Ethische Sensibilität

Die Folgen unseres Handelns können heilsam oder unheilsam sein, d.h., sie können Freude und Glück oder Leiden bringen. Ethische Sensibilität ist die Erkenntnis und das grundlegende Gewahrsein, dass alle Wesen glücklich sein möchten und kein Lebewesen Leiden erfahren möchte. Menschen haben die Fähigkeit, sich ihrer selbst bewusst zu sein und können über die Natur ihrer Erfahrungen reflektieren. Es ist deshalb menschlich, Leiden für alle Lebewesen vermeiden zu wollen. Wenn wir diesen Wunsch nicht haben, fallen wir zurück auf eine unter-menschliche Ebene. Sogar Tiere sind imstande, Mitgefühl zu erfahren und einander zu schützen. Umso mehr sollte das für uns Menschen gelten. Ethische Sensibilität impliziert, dass wir immer bewusst überlegen, welche Wirkung unser Handeln auf andere haben kann und uns ernsthaft bemühen, unnötiges Leiden zu vermeiden.

Handeln fängt im eigenen Geist an

Die Quelle unseres Handelns ist unser eigener Geist. Deshalb sind wir selbst verantwortlich dafür, ob unser Handeln heilsam oder unheilsam ist und Glück oder Leiden bringt. Das bedeutet: Für ethisch richtiges Handeln müssen wir nicht nur

IV. Buddhistische Praxis

ein Gewährsein dafür haben, was die Folgen unseres Handelns sein können, sondern auch dafür, wie die Geistesverfassung ist, aus der heraus wir handeln. Wenn wir nur unsere eigenen Interessen vor Augen haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir dazu neigen, unheilsam zu handeln. Wenn wir auch die Interessen anderer berücksichtigen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir heilsam handeln werden.

Tendenzen im eigenen Geist bewusst sein

Wenn wir die Neigung haben, nur eigene Interessen zu verfolgen, ist das ein Ausdruck dafür, dass die drei Wurzeln des Bösen (Begehren, Abneigung und Verblendung) unseren Geist dominieren. Wenn unser Geist von den Gegenteilen dieser drei Untugenden geprägt ist, nämlich von Zufriedenheit, Wohlwollen und Weisheit, werden wir natürlicherweise die Interessen von anderen berücksichtigen und eventuell sogar bevorzugen. Im tibetischen Lebensrad (S. 10) sind diese beiden Tendenzen mit den schwarzen und weißen Segmenten im inneren Bereich des Rades dargestellt. Ethische Sensibilität impliziert, dass wir versuchen, uns der Tendenzen in unserem eigenen Geist bewusst zu sein und uns aktiv bemühen, Begehren, Abneigung und Verblendung in Zufriedenheit, Wohlwollen und Weisheit zu transformieren. Das können wir mit Hilfe unserer Meditation und unserer Achtsamkeitspraxis erreichen.

b. Ethisches Handeln - die Basis für ein reines Gewissen

Ethische Richtlinien des Buddha

Wenn unser Geist von Zufriedenheit, Wohlwollen und Weisheit erfüllt ist, ist die Chance groß, dass wir heilsam handeln. Wir wissen aber aus Erfahrung, dass unser Geist nicht immer so geprägt ist. Oft sind Begehren, Abneigung oder Verblendung vorhanden oder wir sind unachtsam oder unklar oder wir vergessen, dass wir kein Leiden verursachen wollen. Dann ist unsere ethische Sensibilität geschwächt. Für solche Situationen kommt der Buddha uns zu Hilfe. Er hat ethische Richtlinien formuliert, die uns helfen sollen, in allen möglichen Situationen klarer darüber zu sein, wie heilsames Handeln aussieht und was unheilsames Handeln ausmacht. Im Wesentlichen repräsentieren diese Richtlinien das grundlegende Prinzip, durch unser Handeln so wenig wie möglich Leiden zu verursachen und stattdessen Leiden zu lindern.

Ethik als Übung

Die ethischen Richtlinien des Buddha werden allgemein als Vorsätze formuliert. Sie betreffen Verhaltensweisen im ganzen Lebensbereich und sind weder Gebote noch Verbote, sondern Übungssätze, die man so gut wie möglich praktizieren sollte. Dabei übt man sich in dem Wissen, dass es nicht immer gelingen wird, so zu handeln, wie man es sich vorgenommen hat. Ein gelegentliches Scheitern soll aber nicht zu Schuldgefühlen führen, sondern als Chance wahrgenommen werden, von der Erfahrung zu lernen, um zukünftig geschickter handeln zu können. So lange wir uns aufrichtig bemühen, praktizieren wir Ethik, auch wenn das Ergebnis manchmal zu wünschen übriglässt.

IV. Buddhistische Praxis

c. Die Fünf Ethischen Vorsätze

Der Buddhismus kennt fünf grundlegende Vorsätze für die ethische Praxis. Jeder Vorsatz fängt mit den Worten an: "Ich nehme mir vor ...". Diese Formulierung betont die Wichtigkeit der positiven Absicht. Der Erste Vorsatz ist die Basis aller anderen Vorsätze und lautet:

1. Ich nehme mir vor, nicht zu töten und auch sonst so wenig wie möglich Leiden zu verursachen.

Dies ist das Basisprinzip der Ethik. Alle Lebewesen wollen glücklich leben und frei sein von jeder Art des Leidens; das ist eine universelle Wahrheit. Leiden zu verursachen, sogar zu töten, ist im Widerstreit mit der Natur des Universums selbst. Als Praktizierende/r versucht man, in Harmonie mit dem Universum zu leben und jedes Verursachen von Leiden so gut wie möglich zu vermeiden. Die weiteren vier Vorsätze sind Anwendungen dieses Basisprinzips in verschiedenen Bereichen unseres Handelns, Redens und Denkens. Traditionell wird das im Buddhismus so formuliert: Wir handeln mit Körper, Rede und Geist.

Im Bereich des Gebens und Nehmens lautet der Vorsatz:

2. Ich nehme mir vor, nichts zu nehmen, was mir nicht gehört und mir nicht gegeben wurde.

Dieser Vorsatz bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge wie Geld und Besitztümer, sondern auch auf immaterielle Eigentümer wie Zeit, Aufmerksamkeit und Energie.

Im Bereich der Sexualität lautet der Vorsatz:

3. Ich nehme mir vor, sexuelles Fehlverhalten zu unterlassen.

Unter sexuellem Fehlverhalten werden alle Formen von sexueller Gewalt, inklusive Belästigung, Druck, Manipulation und Betrug verstanden.

Im Bereich des Redens lautet der Vorsatz:

4. Ich nehme mir vor, keine Unwahrheit zu sprechen und die Wahrheit nicht zu verdrehen.

Die Unwahrheit zu sprechen ist meistens motiviert von egoistischen Interessen, die auf Kosten von anderen durchgesetzt werden und deshalb Leiden verursachen.

Im Bereich der Geistespflege lautet der Vorsatz:

5. Ich nehme mir vor, meinen Geist nicht mit irgendwelchen Drogen zu trüben.

Gewollte Geistesstrübung mittels Drogen (von Alkohol bis zu Medieninput) ist die Antithese der buddhistischen Geistespraxis. Ohne einen klaren, achtsamen Geist sind spirituelle Entwicklung und die Praxis der ersten vier Vorsätze kaum möglich.

Die ersten vier Vorsätze richten sich im Großen und Ganzen auf die gleichen Bereiche des Verhaltens wie die betreffenden Gebote im Christentum (nicht töten oder stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, nicht lügen). Der fünfte Vorsatz ist aber typisch für den Buddhismus. Er bezeugt die Wichtigkeit der Geistespflege in der Lehre des Buddha.

IV. Buddhistische Praxis

Die Fünf Positiven Vorsätze

Im Buddhismus beschränkt sich Ethik nicht bloß auf Formen des Handelns, die man aus ethischen Gründen unterlassen möchte. Es ist ethisch gesehen ebenso wichtig, aktiv das zu tun, was Leiden lindert und Glück bringt. Dieser positive Ansatz der buddhistischen Ethik wird dargestellt in den Fünf Positiven Vorsätzen, die Entsprechungen der Fünf (negativ formulierten) Vorsätze sind:

1. Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.

Aktiv Gutes zu tun, geht sehr viel weiter als nur Schlechtes zu unterlassen.

2. Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.

Großzügiges Geben verbindet uns mit anderen Menschen und baut egoistische Tendenzen ab.

3. Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.

Ein einfaches, genügsames Leben macht glücklich; wer zufrieden ist, handelt nicht auf Kosten anderer.

4. Mit ehrlicher und wahrhafter Sprache läutere ich meine Rede.

Soziales Leben zwischen Menschen kann nur funktionieren, wenn ihre Kommunikation in Wahrhaftigkeit begründet ist.

5. Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.

Achtsamkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Praxis der anderen Vorsätze.

Rezitation

Diese Fünf Vorsätze werden von Praktizierenden regelmäßig rezitiert, sowohl in ihrer negativen als auch in ihrer positiven Formulierung. Damit erinnert man sich daran, nach welchen ethischen Idealen man leben möchte. Die Rezitation findet größtenteils in der Pali-Sprache statt. Damit verbinden wir uns sowohl mit der alten Tradition des Rezitierens als auch mit anderen Praktizierenden aller Nationalitäten, die ebenfalls in Pali rezitieren. Ein Verständnis der Bedeutung der Pali-Texte macht die Rezitation natürlich wesentlich hilfreicher. Es empfiehlt sich daher, eine gute Übersetzung anzuschauen. Die positiven Vorsätze werden in der eigenen Nationalsprache rezitiert.

Übungssache

Buddhistische Ethik ist eine Übungssache. Je weiter man sich auf dem Weg befindet, desto ethischer wird man. Das impliziert auch, dass man trotz guter Absichten gelegentlich auch nochmal unethisch handelt. Solche Gelegenheiten sollte man als Lehrsituationen verstehen, die man nutzen kann, um das eigene Verhalten zu verbessern. Ein gesundes Gefühl von Scham kann hilfreich sein. Irrationale Schuldgefühle stammen meist aus christlicher Konditionierung und sind eher nicht hilfreich. Das Bemühen, ethisch zu leben, ist eine Freude, die größer wird, je weiter man vorankommt. Wenn man ethisch so leben kann, wie der Buddha, dann hat man das Ziel der Erleuchtung erreicht.

3. Meditation - die Arbeit am eigenen Geist

"Meditation ist die Entwicklung eines stetigen Flusses positiver Geisteszustände"
(Urgyen Sangharakshita)

Die Entwicklung geistiger Qualitäten

Buddhistische Meditation erfolgt im Allgemeinen in Stille, meistens im Sitzen, manchmal auch im Gehen. Sie ist vorwiegend die sorgfältige Arbeit am eigenen Geist. Damit werden Qualitäten wie Achtsamkeit, Klarheit, innere Ruhe, Robustheit, Freundlichkeit und Selbstvertrauen entwickelt. Solche Qualitäten sind wiederum die Basis für die Entwicklung von noch viel weiter greifenden Fähigkeiten und Eigenschaften wie Weisheit und Mitgefühl. Das letztendliche Ziel von Meditation ist das Erlangen von Erleuchtung oder Erwachen, also das Ziel aller buddhistischen Praktiken. Dieses höchste Ziel liegt für die meisten Praktizierenden noch weit hinter dem Horizont. Deshalb ist es sinnvoll, uns eher mit der Landschaft zu beschäftigen, die direkt vor uns liegt.

Meditation und Ethik

Meditation setzt eine erfolgreiche Praxis von Ethik voraus. Ein reines Gewissen und ein unbekümmertes Gemüt sind wichtige Bedingungen dafür, dass sich unser Geist auf die Meditation einlassen kann. Unethisches Verhalten belastet unser Bewusstsein dermaßen, dass unser Geist in Meditation nicht zur Ruhe kommt und ständig abgelenkt ist. Oder er ist dumpf und schläfrig, weil wir die unangenehmen Gedanken an unser unethisches Verhalten verdrängen. Wenn wir solche Erfahrungen haben, werden wir die Meditation schnell als Zeitverschwendung abtun und sie früher oder später aufgeben.

Meditation und Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wichtiges Werkzeug in der Meditation. Während des Meditierens achtet man sehr genau auf den eigenen Geist und was darin abläuft. Nur mit Achtsamkeit kann man aktiv in die Meditation eingreifen und sie in die passende Richtung steuern. Ohne diese Achtsamkeit träumt man nur vor sich hin.

Vier Meditationstechniken

Wie funktioniert Meditation? Das ist teilweise abhängig von der Art der Meditations-technik, die man gerade übt. Hier werden vier Hauptpraktiken erwähnt: die Atemmeditation oder 'Vergegenwärtigung des Atems', die Metta Bhavana oder 'Entwicklung liebevoller Güte', 'Achtsames Gehen' und 'Bloß Sitzen'.

1. Vergegenwärtigung des Atems

Die Praxis der Vergegenwärtigung des Atems ist ein wunderbares Mittel, um den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Sie macht unseren Geist klarer und fokussierter. Sie hilft uns, unser Gewahrsein zu schärfen und achtsamer zu werden. In dieser Praxis richtet man die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem und versucht dann, so lange wie möglich beim Atmen zu bleiben. Anfänglich gelingt uns das nur für kurze Zeit, aber mit etwas Übung ist es möglich, für längere Zeit beim Atem zu verweilen und so immer ruhiger und stiller zu werden.

IV. Buddhistische Praxis

Der Atem ist ein ideales Meditationsobjekt, weil er immer da ist und auch, weil er sich im Körper befindet. Damit hilft er uns, unsere Aufmerksamkeit von den anderen Sinneseindrücken wegzulenken und so gesammelter zu werden.

2. *Metta Bhavana*

Die Praxis der Entwicklung liebevoller Güte, auch Metta Bhavana genannt, ist eine Methode, mit der man direkt mit seiner emotionalen Innenwelt arbeiten kann. Metta (P.) bedeutet Freundlichkeit, Wohlwollen, liebevolle Güte oder universelle Liebe. Bhavana (P.) bedeutet 'Entwickeln' oder 'Kultivieren'. Metta Bhavana, die Entwicklung liebevoller Güte, hilft uns, schmerzhaft negative Emotionen wie Ärger, Hass, Neid und Eifersucht abzubauen und diese mit Freundlichkeit, Wertschätzung und Wohlwollen zu ersetzen. Das Ergebnis dieser Praktik ist, dass wir nicht nur anderen Menschen gegenüber, sondern auch uns selbst gegenüber liebevoller und toleranter werden und eine bessere Beziehung zu uns selbst und zu anderen entwickeln. Und das macht uns ohne Zweifel zu glücklicheren Menschen.

3. *Achtsames Gehen*

Eine weitere hilfreiche Praxis ist 'Achtsames Gehen'. Diese Praxis ist besonders hilfreich für Menschen, die nicht lange sitzen können oder körperlich sehr verspannt sind. Sie hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und hat den Vorteil, dass man sie überall praktizieren kann, z.B. bei einem Spaziergang.

4. *Bloß Sitzen*

Die 'Bloß Sitzen'-Praxis lässt sich nicht leicht beschreiben. Die Technik ist unkompliziert: überhaupt keine Technik nutzen, gar nichts tun, bloß sitzen. Die Praxis ist aber gleichzeitig sehr subtil und erfordert eine starke Disziplin, wenn man nicht einfach nur vor sich hin träumen oder einschlafen will. 'Bloß Sitzen' wird benutzt, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und feine Prozesse im Bewusstsein wahrzunehmen, die man sonst leicht übersieht.

Es gibt noch viel mehr Praktiken, aber für den Anfang ist es besser, nur wenige Praktiken zu haben, die man öfter übt als viele Praktiken, die man selten übt. Bei Meditation ist die Tiefe der Erfahrung immer wichtiger als die Menge der Erfahrung.

Die Früchte einer regelmäßigen Meditationspraxis

Meditation ist ein sehr wirkungsvolles Werkzeug, wenn sie regelmäßig praktiziert wird. Die positiven Effekte von Meditation kann man oft schon sehr schnell spüren, vor allem, wenn man täglich meditiert. Man merkt, dass der Geist leichter und flexibler wird, dass man besser entspannen und mit Schwierigkeiten umgehen kann. Die Wahrnehmung wird klarer, man bekommt mehr von sich selbst und von seiner Umgebung mit und die Erfahrungen werden intensiver. Am Anfang kann das manchmal ein wenig verwirrend sein, weil das alles so neu ist, aber bald merkt man, dass man sein Leben mehr genießen kann. Die eigenen Interessen entwickeln sich ebenfalls, weg von Oberflächlichkeiten und vorübergehenden Nichtigkeiten, und mehr hin zu dem, was wirklich wichtig ist und unserem Leben Sinn gibt.

IV. Buddhistische Praxis

Der Zweck der Meditation

Wenn uns eine Meditation gut gelingt, ist das eine schöne Erfahrung. Gelungene Meditationen sind hilfreich, weil sie uns inspirieren und uns motivieren, weiterzumachen. Man meditiert aber nicht, um gute Meditationen zu haben, sondern um seinen Geist zu entwickeln und dadurch ein gesunder, zufriedener, glücklicher und angenehmer Mensch zu werden. Wenn wir glücklicher und zufriedener sind, fällt es uns viel leichter, mit den üblichen Problemen des Lebens umzugehen. Wenn unser Umgang mit anderen Menschen angenehmer wird, verbessern sich auch unsere Beziehungen. Das sind Vorteile, die die Zeit und Energie, die man in die Meditation investiert, rechtfertigen. Mit anderen Worten: Meditation lohnt sich.

Meditation als Selbsttherapie

Meditation kann uns jedoch noch viel mehr bringen. Durch die Klarheit, innere Ruhe und Positivität, die in uns entstehen, sind wir viel besser imstande, zu sehen, welche falschen und trügerischen Vorstellungen wir vom Leben haben: Vorstellungen, die uns immer wieder Leiden bringen. Wir können klarer sehen, wie wir unser eigenes Leiden oft selbst verursachen und was wir tun können, um das zu ändern. Man könnte Meditation als eine Art von Selbsttherapie betrachten, die uns helfen kann, unser Leben optimal zu leben.

Lebensarbeit

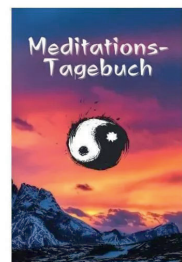
Meditation ist nichts, was man einmal lernt und hin und wieder praktiziert, um es dann als 'abgehakt' zur Seite zu legen. Das Praktizieren bringt schnell etwas, aber was es gebracht hat, geht auch schnell wieder verloren, so bald man aufhört. Wenn man Meditation ernst nimmt, sollte man es regelmäßig machen. Dann ist es auch gewissermaßen Lebensarbeit. Sie kann fester Bestandteil unseres Alltags werden - so selbstverständlich wie Händewaschen oder Zähneputzen - und uns so in unserem Leben ständig begleiten. Darüber hinaus kann Meditation uns in unbekannte und ungeahnte Erfahrungsbereiche hinein führen.

Ein großes Geschenk

Letztlich ist Meditation ein großes Geschenk. Sie ist die beste Methode, um wirklich 'Zeit für sich' zu haben und sich selbst weiterzuentwickeln. Wer einmal über längere Zeit die Vorteile und die Segnungen von Meditation kennen gelernt hat, wird sie nicht mehr aufgeben wollen.

Meditationstagebuch

Beim Aufbauen einer regelmäßigen Meditationspraxis ist es empfehlenswert, ein Meditations-Tagebuch zu führen, um die Inspiration lebendig zu halten und zu sehen, wie die eigene Meditationspraxis sich entwickelt. Über längere Zeit kann man klar wahrnehmen, was die Stärken und Schwächen der Praxis sind und welche Bereiche mehr Aufmerksamkeit brauchen.



4. Weisheit - Zuhören, Reflektieren und Meditieren

Wo das Licht der Weisheit scheint, löst jede Illusion sich auf in Leerheit

Weisheit

Die Entwicklung von Weisheit und die darauf aufbauende Erleuchtungserfahrung ist das letztendliche Ziel jeglicher buddhistischen Praxis. Weisheit hat nichts mit Wissen und mit Intelligenz zu tun. Sie ist vielmehr ein intuitives Durchschauen von Illusionen und falschen Ansichten mit Hilfe von geistiger Klarheit und emotionaler Positivität. Die traditionelle Formulierung dafür ist 'Sehen, wie die Dinge sind'. Die wichtigste Illusion, unter der wir leiden, ist die Vorstellung, dass es ein festes, unabhängiges 'Ich' gibt, das von allen anderen Lebewesen getrennt ist (siehe Kapitel II.5.). Wenn es uns gelingt, diese Vorstellung als Fehlinterpretation der Wirklichkeit zu erkennen und aufzulösen, machen gefühlte Isolation und Bedrängtheit Platz für Verbundenheit und Mitgefühl mit allen Lebewesen. Mitgefühl ist das emotionale Äquivalent von Weisheit; diese beiden gehen immer zusammen und kulminieren in Erleuchtung.

Weisheit und Meditation

Die Entwicklung von Weisheit setzt die Praxis von Meditation voraus. Um die Dinge so sehen zu können, wie sie sind, brauchen wir einen achtsamen, ruhigen und klaren Geist. Zusätzlich brauchen wir emotionale Positivität, um unsere Einsichtserfahrungen absorbieren zu können. Meditation, insbesondere die Praxis der Vergegenwärtigung des Atems und der Entwicklung liebevoller Güte, ist das geeignete Mittel, um diese geistigen Qualitäten zu entwickeln.

Samatha und Vipassana

Die beiden oben genannten Meditationen sind vorbereitende Meditationen, die den Geist still und geschmeidig machen sollen (samatha, P.). Wenn man nach längerer Praxis bereit ist, kann man auch Meditationen machen, die für die Entwicklung von Weisheit geeigneter sind (vipassana, P.). Beispiele davon sind bestimmte intensive Achtsamkeitspraktiken, Kontemplationen zu Vergänglichkeit und Betrachtungen über den Tod. Solche Meditationen sollte man aber nur mit gesunder Psyche und nicht ohne die Begleitung erfahrener Praktizierender machen.

Der Weg der Weisheit

Weisheit entwickelt sich der Tradition nach in drei Schritten:

a) Der Lehre aufmerksam 'zuhören'

Die Bezeichnung 'zuhören' kommt aus der Zeit des Buddha, als die Lehre nur mündlich überliefert wurde. Auf welche Weise auch immer man die Lehre vernimmt, in einer Unterrichtssituation oder durch das Hören eines Vortrags oder einer Radiosendung, durch das Lesen von Büchern oder Artikeln im Internet, durch Berichte im Fernsehen oder persönlichem Austausch, man sollte ihr aufmerksam 'zuhören'. Man sollte offen und bereit sein, sich auf die Lehre einzulassen. Weiterhin sollte die Lehre korrekt und klar präsentiert werden, und zwar von Menschen, die eine positive Einstellung zu dieser Lehre haben, sie selbst praktizieren und diese nicht - bewusst oder unbewusst - verzerren.

IV. Buddhistische Praxis

b) Die Lehre durch Reflexion in Einsichten verwandeln

Hier wird das Vernommene auf intellektueller und emotionaler Ebene verarbeitet, wodurch ein tieferes Verständnis entsteht. Dieses Verständnis wird dann auf praktischer Ebene in Verhaltensweisen umgesetzt, die mehr im Einklang mit der Wirklichkeit sind, und die so die Entwicklung von Weisheit unterstützen. Die zusätzliche regelmäßige Praxis der samatha-Meditation, ergänzt mit Reflexion über Aspekte der Lehre (zum Beispiel die Drei Merkmale, siehe Kapitel II.4.), stellt den Nährboden für die Entstehung von Einsichten in die Wirklichkeit dar. Diese sind zwar noch nicht transzendent, tragen aber den Keim der Transzendenten Weisheit in sich.

c) Die gewonnenen Einsichten in Transzendente Weisheit transformieren

Gewonnene Einsichten sind oft erstmal instabil; sie müssen durch vipassana-Meditation gefestigt werden. Nur so können sie sich in Transzendente Weisheit verwandeln. Ohne diesen dritten Schritt gehen gewonnene Einsichten leicht wieder verloren.

Die erworbene Weisheit durchdringt im Laufe der Zeit immer größere Bereiche unserer Erfahrung, bis letztendlich ein endgültiger Durchbruch stattfindet und Erleuchtung sich entfalten kann.

Unterschiedliche spirituelle Kapazitäten

Der Buddha war sich bewusst, dass Erleuchtung in diesem Leben für manche Menschen zu hoch gegriffen ist. Er lehrte deshalb, dass seine Lehre zwar Erleuchtung als höchstes Ziel habe, die Praxis seiner Lehre aber in jedem Fall zum Glück im aktuellen Leben und in zukünftigen Leben führen kann (das flüchtige Glück in Samsara darf ein Ziel der Praxis sein). Demgemäß formulierte er drei Stufen in der spirituellen Kapazität der Dharma-Praktizierenden: die Praktizierenden mit einer niederen Kapazität können mehr Glück in diesem Leben erfahren; die Praktizierenden mit einer mittleren Kapazität können eine bessere Wiedergeburt erreichen; die Praktizierenden mit der höchsten Kapazität sind fähig Erleuchtung zu erlangen.



V. Historische Entwicklung des Buddhismus

1. Archaischer Buddhismus

Jeder Baum fängt mit einem Samen an

Brahma Sahampati

Der Buddhismus beginnt mit der Entscheidung des neu erwachten Buddha, seine Lehre zu verkünden. Dass diese Entscheidung ihm nicht leicht gefallen ist, lässt sich an dem folgenden Text ablesen:

Der Buddha: "Ich erwog: ‚Dieses Dhamma, das ich erlangt habe, ist tiefgründig, schwer zu sehen und schwer zu verstehen, friedvoll und erhaben, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen, subtil, von den Weisen zu erfahren. Wenn ich das Dhamma lehren würde, würden andere mich nicht verstehen, und das würde Erschöpfung und Kränkung für mich bedeuten.“

Majjhima Nikaya 26

Eine alte Legende besagt, dass ein göttliches Wesen, Brahma Sahampati, der die Gedanken des Buddha aus der Ferne wahrgenommen hatte, den Buddha besuchte und ihn darauf hinwies, dass 'es Wesen mit wenig Staub auf den Augen gibt', die die Lehre verstehen würden. Daraufhin änderte der Buddha aus Mitgefühl seine Meinung und brach auf, um seine Lehre kundzutun. Den Rest seines Lebens (45 Jahre) verbrachte er unermüdlich damit, seine Erfahrungen und Einsichten mit anderen Menschen zu teilen und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie selbst die gleichen Erfahrungen machen können. Aus dieser Lehrtätigkeit entwickelte sich die neue Religion, die wir jetzt als Buddhismus kennen.

Verbreitung der Lehre und Aufbau der Gemeinschaft

Der Buddhismus, wie er sich zu Lebzeiten des Buddha entwickelte, wird manchmal 'Archaischer Buddhismus' genannt. Er steht für die frühe Verbreitung der Lehre und für die Aufbau des Ordens und der Laiengemeinschaft in Nordostindien. Obwohl die Erleuchtung des Buddha vollkommen war, war die Lehre nicht sofort nach seiner Erleuchtung fertig ausgearbeitet. Sie wurde allmählich entwickelt und vertieft. Es ist unwahrscheinlich, dass seine 'erste' Lehrrede sofort die Formulierungen der Vier Edlen Wahrheiten, des Mittleren Weges und des Achtfältigen Pfades umfasste. Diese Rede ist eher eine später von den Mönchen formulierte Zusammenfassung der wichtigsten Lehren, die wegen ihrer Wichtigkeit an die erste Stelle gesetzt wurde. Auch die Ordensregeln entwickelten sich nur allmählich, in Abhängigkeit vom Bedarf im Orden.

Über die Jahre seiner Lehrtätigkeit fand der Buddha immer wieder neue Wege, seine Erfahrungen und Einsichten seinen Schüler/innen zu kommunizieren. Dabei passte er sich immer ihren unterschiedlichen Fähigkeiten an.

V. Historische Entwicklung des Buddhismus

Das Erste Konzil

Nach dem Tod des Buddha war es dem Orden überlassen, sich selbst zu organisieren. Eine starke zentrale hierarchische Struktur – so, wie im Christentum – hat es im Buddhismus niemals gegeben. Auf Initiative eines Mönches namens Kassapa kamen die erfahrensten Mönche in einem Konzil zusammen, um die Lehrreden des Buddha (Sutta) und die Reden mit den Verhaltensregeln des Ordens (Vinaya) zu sammeln, zu systematisieren und zu katalogisieren. Dies alles musste aus dem Gedächtnis heraus erarbeitet werden, weil zu dieser Zeit noch nichts niedergeschrieben war. Zwei Mönche mit fabelhaftem Gedächtnis spielten beim Ersten Konzil eine Hauptrolle: Ananda für die Sammlung der Lehrreden, Upali für die Sammlung der Ordensregeln. Das Ergebnis wurde Jahrhunderte später im Sutta Pitaka und im Vinaya Pitaka im Pali-Kanon festgehalten.

2. Buddhismus nach dem Ersten Konzil

a. Die Drei Yanas

Die Geschichte des Buddhismus nach dem Ersten Konzil umfasst drei große Blütezeiten, die jede etwa 500 Jahre andauerten: Hinayana, Mahayana und Vajrayana. Das bedeutet: Kleines Fahrzeug, Großes Fahrzeug und Diamant-Fahrzeug. Was folgt, ist nur eine ganz minimale Beschreibung dieser großen Entwicklungen des Buddhismus nach dem Ersten Konzil.

Hinayana, das Kleine Fahrzeug

Der Buddha hatte als erster Mensch Erleuchtung erlangt und darauf seine Lehre gegründet. Die ersten erleuchteten Schüler/innen wurden Arahats genannt. Im Hinayana war das Ideal der Erleuchtung demgemäß das Arahats-Ideal. Das frühe Hinayana war noch sehr stark vom Buddha selbst geprägt. Die Inspiration war unter dem Einfluss der lebendigen Erinnerungen an den Buddha hoch. Geschichten über ihn machten die Runde, seine Lehrreden wurden nacherzählt, die Ordensregeln (pratimoksha, Skt.) wurden in regelmäßigen Treffen der Mönche gemeinsam rezitiert. Von den Gelehrten unter den Mönchen wurde die Lehre des Buddha philosophisch vertieft. Die Sammlung dieser Betrachtungen wurde im Abhidhamma Pitaka des Pali-Kanon festgelegt.

Im Laufe der Jahrhunderte nach dem Hinscheiden des Buddha wurde die Erinnerung an ihn immer weniger lebendig und verständlicherweise hat die Inspiration der frühen Praktizierenden allmählich nachgelassen. Die Gemeinschaft brauchte neue Impulse. Aus diesem Bedürfnis heraus entstand parallel zum Hinayana das Mahayana, das zweite Fahrzeug.

Mahayana, das Große Fahrzeug

Im Mahayana sehen wir ein starkes Aufleben des ursprünglichen Geistes der Buddhalehre. Vor allem die altruistische Seite der Lehre wurde neu betont. Nicht mehr das Ideal der individuellen Erleuchtung (Arahats-Ideal), sondern das Ideal der Erleuchtung zum Wohle aller Wesen (Bodhisattva-Ideal) stand im Mittelpunkt der Praxis. Diese Bewegung des Wiederauflebens der Buddhalehre nannte sich selbst das Große Fahrzeug und bezeichnete die vorangehende Phase als das Kleine

V. Historische Entwicklung des Buddhismus

Fahrzeug, weil das Bodhisattva-Ideal als dem Arahāt-Ideal überlegen betrachtet wurde. Es entwickelte sich eine völlig neue Dharma-Literatur von Mahayana-Sutras, Weisheitstexten und Meditationslehren. Die buddhistische Philosophie erreichte neue Höhepunkte.

In den Augen mancher Praktizierenden war aber auch das Bodhisattva-Ideal nicht vollkommen. Die Vorstellung, dass man über endlos viele Leben anderen zur Erleuchtung verhelfen soll und der spirituelle Weg deshalb unvorstellbar lang wäre, wurde zunehmend als unbefriedigend empfunden. Aus dieser Empfindung entstand parallel zum Hinayana und Mahayana das Vajrayana, das dritte Fahrzeug.

Vajrayana, das Diamant-Fahrzeug

Das Vajrayana entwickelte sich innerhalb des größeren Rahmens des Mahayana und betonte das Erlangen von Erleuchtung in diesem Leben. Dazu entwickelte man eine Reihe von neuen, sehr intensiven Praktiken (Tantra), die ein schnelles Ergebnis ermöglichen sollten. Diese Praktiken waren aber nicht für das allgemeine Publikum bestimmt, sondern sie wurden esoterisch zwischen Meister/in und Schüler/in vermittelt. Der Nachteil dieser Lehrmethode war, dass die Praktiken nur an wenige vermittelt wurden und nur wenige sie praktizieren konnten. Dadurch wurde das Vajrayana zu einer etwas elitären Angelegenheit. Die Anhängerschaft reduzierte sich mehr oder weniger auf die Kloostergemeinschaften und Waldeinsiedler. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass auch diese Phase der buddhistischen Geschichte nicht mehr als fünf Jahrhunderte dauerte.

b. Das Erleuchtungsideal in den drei Yanas

Im frühen, archaischen Buddhismus war zunächst der Buddha selbst die Verkörperung des Ideals der Erleuchtung. Viele Mönche und Nonnen seiner Zeit wurden ebenfalls Repräsentanten dieses Ideals, z.B. Sariputra und Dhammānanda. Nach dem Tod des Buddha entwickelte jedes Yana seine eigene Formulierung des Ideals. Das Hinayana hatte das Arahāt-Ideal, das Mahayana das Bodhisattva-Ideal und das Vajrayana das Ideal der Erleuchtung in diesem Leben. Als Erweiterung des Bodhisattva-Ideals gab es dann noch das Ideal der Vollkommenen Buddhaschaft. In dieser Entwicklung wurde jedes neu formulierte Ideal immer höher angesetzt als das vorherige. So entstand eine Hierarchie von Erleuchtungsidealen.

Das Arahāt-Ideal des Hinayana

Das Arahāt-Ideal des Hinayana ist das Ideal der Erleuchtung, so wie es vom Buddha an die frühe Ordensgemeinschaft gelehrt wurde. Der Buddha nimmt einen besonderen Platz ein, weil er den Dharma selbst entdeckt hat und ohne Hilfe anderer den Weg zur Erleuchtung gegangen ist. Er ist der Große Lehrer, der den Dharma in die Welt gebracht hat. Deshalb wird der Buddha als vollkommen erleuchtet beschrieben. Die Erleuchtung der Arahats ist aber nicht weniger vollkommen als die des Buddha selbst. Der Arahāt hat Gier, Hass und Verblendung restlos überwunden. Er hat die Vier Edlen Wahrheiten gesehen und durchschaut. Er ist sich über die Drei Merkmale von Samsara völlig im Klaren. Er hat alle Fesseln, die ihn an Samsara gebunden haben, durchbrochen und den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt hinter sich gelassen; er ist in Nirvana eingegangen.

V. Historische Entwicklung des Buddhismus

Das Bodhisattva-Ideal des Mahayana

Das Mahayana hat aus dem Arahats-Ideal das Bodhisattva-Ideal entwickelt. Dieses Ideal schließt das Arahats-Ideal mit ein, betont aber, dass man das Ideal nicht bloß zum Erlangen der Erleuchtung für sich selbst praktiziert, sondern es zusätzlich praktiziert, um allen Lebewesen zu helfen, ebenfalls Erleuchtung zu erlangen. Das Bodhisattva-Ideal ist das Ideal der Erleuchtung 'zum Wohle aller Wesen'. Dieses Ideal betont die Qualität des Mitgefühls als motivierenden Faktor auf dem spirituellen Weg. Aus der Sicht des Mahayana war im Arahats-Ideal allmählich das altruistische Element verloren gegangen. Deshalb sah man das Arahats-Ideal als dem Bodhisattva-Ideal unterlegen.

Der Bodhisattva folgt dem Pfad der Sechs Vollkommenen Tugenden (Paramitas, Skt.). Dieser Pfad ist eine Erweiterung des Dreifachen Pfades um drei Faktoren: Großzügigkeit, Geduld und Tatkraft. Die Reihenfolge der Paramitas ist demgemäß: 'Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Meditation, Weisheit'.

Die Weisheit des Bodhisattvas geht über die des Arahats hinaus. Er hat eine tiefe Einsicht in die Leerheit (sunyata) aller Dinge. Subjekt/Objekt-Dualität ist in ihm aufgelöst, er unterscheidet nicht zwischen Selbst und Anderen. Er hat den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt durchbrochen, kann aber wieder in Samsara zurückkehren, um anderen Lebewesen zu helfen, Erleuchtung zu erlangen.

Auch das Bodhisattva-Ideal geht letztendlich auf den Buddha zurück. Nicht nur hat der Buddha durch sein Beispiel das altruistische Element im spirituellen Leben hervorgehoben, er hat auch in seinen Lehreden immer wieder die Wichtigkeit von Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit mit allen Lebewesen betont. Dem Mahayana nach war das Bodhisattva-Ideal eine höhere Lehre des Buddha, wofür die Arahats spirituell gesehen noch nicht reif waren.

Das Ideal des Vajrayana: Erleuchtung in diesem Leben

Das Vajrayana baut auf den Hinayana- und Mahayana-Praktiken auf, betont aber das Ideal der Erleuchtung noch in diesem Leben. Dharma-Praktizierende sollen ein intensives Training unter erleuchteten oder sehr weit entwickelten Meister/innen (Siddhas) absolvieren. Dieses Training umfasst nicht selten schwere Prüfungen und Entbehrungen aller Art. Meister/innen sind eher Magier als Lehrende, ihre Methoden sind oft undurchsichtig. Von den Schüler/innen wird meist ein sehr großes Maß an Vertrauen gefordert. Ein schönes Beispiel einer effektiven Beziehung zwischen Meister und Schüler ist die zwischen Marpa und Milarepa. Marpa war ein tibetischer Meister, der selbst Schüler eines indischen Meisters (Naropa) war. Milarepa ist sehr bekannt als tibetischer Yogi, der seine Weisheit mittels gesungener Lieder verkündet hat.

Das Ideal der Vollkommenen Buddhaschaft

Ein besonderer Aspekt des Bodhisattva-Ideals ist das Streben nach Vollkommener Buddhaschaft. Manche Bodhisattvas möchten gerade auch dann helfen können, wenn der Dharma aus der Welt verschwunden ist. Sie streben deshalb an, selbst ein Vollkommener Buddha in einer Zeit zu werden, in der der Dharma verloren gegangen ist. Demgemäß müssen sie die Erleuchtung völlig aus eigener Kraft und ohne Hilfe des Dharmas erlangen. Deshalb ist ihr Anspruch auf Vollkommene Buddhaschaft unübertroffen.

c. Ikonografie der Erleuchteten

Ikonografie des Buddha

In den ersten Jahrhunderten nach seinem Tod wurde der Buddha nur symbolisch dargestellt: durch ein achtspeichiges Rad, Fußabdrücke, einen Baum oder einen Stupa (Grabhügel). Erst einige Jahrhunderte später wurde der Buddha als Person dargestellt, oft in Meditation sitzend oder lehrend, manchmal stehend, gehend oder liegend. Diese Darstellungen folgen einer festen Ikonografie und zeigen natürlich keine körperliche Ähnlichkeit zum historischen Buddha. Die meisten Darstellungen sind idealisiert, manche sind sehr realistisch (z.B. die Darstellung des nach seiner Askese stark abgemagerten Buddha). Die Handgesten des Buddha sind stets unterschiedlich; sie haben ihre eigene symbolische Bedeutung. Der dicke chinesische 'Buddha' ist keine Darstellung des historischen Buddha, sondern einer chinesischen Gottheit, die Wohlstand verkörpert.

Ikonografie der Arahats

In der buddhistischen Ikonografie wird der Arahat des Hinayana oft als grummelig aussehender, alter Mönch dargestellt. Diese Darstellung spiegelt vielleicht die Tatsache, dass spirituelles Leben nicht selten ein harter Weg von lebenslanger, mühseliger Arbeit ist. Wenn man aber im Pali-Kanon die Gedichte der frühen Mönche und Nonnen liest, begegnet man einer Welt voller Freude und Inspiration.

Ikonografie der archetypischen Buddhas und Bodhisattvas

Im Mahayana trifft man auf eine Reihe von archetypischen Buddhas und Bodhisattvas. Sie sind symbolische Verkörperungen der erleuchteten Qualitäten des historischen Buddha. Die wichtigsten archetypischen Buddhas sind die fünf Jina-Buddhas: Amitabha, Ratnasambhava, Akshobya, Amoghasiddhi und Vairocana. Sie verkörpern Liebe, spirituelle Ganzheit, Weisheit, heilsames Handeln und Buddhaschaft selbst. Sie sind majestätische Figuren, die alle ihre persönliche Ikonografie haben. Die bekanntesten archetypischen Bodhisattvas sind Avalokiteshvara, Manjugosha, Vajrapani und Tara. Sie verkörpern Mitgefühl, Weisheit, Energie und mitfühlende Aktivität. Archetypische Bodhisattvas werden meistens als wunderschöne, androgyne Personen im frühen Lebensalter (16 Jahre alt) dargestellt. Die körperliche Schönheit reflektiert die spirituelle Reinheit der Bodhisattvas. Die androgyne Darstellung weist darauf hin, dass sie alle männlichen und weiblichen Qualitäten in sich vereint haben. Die jugendliche Erscheinung deutet auf Vitalität und unermüdlichen Einsatz zum Wohle aller Wesen.

Ikonografie der Siddhas

Die Siddhas des Vajrayana werden oft als sehr exotische Personen dargestellt, die im Wald oder in Berghöhlen leben. Sie haben oft magische Fähigkeiten, wie durch die Luft fliegen oder durch Wände gehen. Ein Beispiel eines fliegenden Siddhas ist der schon oben genannte große Yogi Milarepa. Seine Gedichte beschreiben ihn als einen Magier, der sich öfter fliegend durch die Gegend bewegt hat.

3. Verbreitung des Buddhismus im Westen

"Wenn die eisernen Vögel am Himmel fliegen und die eisernen Pferde auf den Straßen reiten, werden die spirituellen Lehren die Welt erreichen" - Padmasambhava, 8. Jahrhundert

Stagnation

In den letzten 1000 Jahren sieht man eine relative Stagnation des Buddhismus. Die unterschiedlichen Schulen sind weiterhin präsent, haben sich aber in Vergleich zu den vorherigen 1500 Jahren kaum weiterentwickelt. Deshalb kann man auch nicht von einem vierten Yana sprechen. Das Hinayana ist heutzutage noch präsent im Theravada-Buddhismus, der sich vor allem in Südasien etabliert hat. Das Mahayana hat sich über Mittel- und Ostasien verbreitet bis nach Japan, wo es die Form des Zen-Buddhismus angenommen hat. Das Vajrayana ist hauptsächlich in Tibet bewahrt geblieben.

Neue Entwicklungen

Im 20. Jahrhundert haben sich alle noch existierenden Schulen des Buddhismus allmählich über die ganze Welt verbreitet, besonders in Europa und Amerika. Dies wurde ermöglicht durch die größere Beweglichkeit der Menschen, die Übersetzung der ursprünglichen Texte in moderne Sprachen und die Entwicklung der Medien. Eine weitere Rolle spielen wahrscheinlich der Rückgang des Christentums und der zunehmende Materialismus im Westen. Beides hat eine spirituelle Lücke in der westlichen Kultur geschaffen. Einige neue Entwicklungen werden im Folgenden kurz angedeutet.

Tibetischer Buddhismus

Der tibetische Buddhismus war im Westen lange Zeit fast unbekannt. In den fünfziger Jahren flüchteten viele tibetische Lamas vor der chinesischen Besetzung von Tibet nach Indien und fingen an, den tibetischen Buddhismus im Westen zu verbreiten. In den folgenden Jahrzehnten hat der 14. Dalai Lama, Staatshaupt von Tibet, viel zur Bekanntheit des Buddhismus beigetragen.

Buddhismus in Indien

In Indien war der Buddhismus fast über ein Jahrtausend verschwunden. Vor etwa 70 Jahren ist er aber unter den Ex-Unberührbaren, geleitet von Dr. Bhimrao Ambedkar (1891-1956), neu aufgeblüht. Heutzutage gibt es wieder Millionen Buddhist/innen in Indien.

Neue buddhistische Bewegungen

In den letzten fünfzig Jahren entstanden auch neue buddhistische Bewegungen, die von westlichen Buddhist/innen gegründet worden sind und die ihre Wurzeln nicht exklusiv in traditionellen Schulen haben. Zwei Beispiele sind der Arya-Maitreya-Mandala-Orden von Lama Govinda (1898-1985) und die Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (heute Buddhistische Gemeinschaft Triratna) von Urgyen Sangharakshita (1925-2018).

Triratna in Deutschland

www.triratna-buddhismus.de

10967 - Berlin

Buddhistisches Tor Berlin
Grimmstr 11c, 10967 Berlin-Kreuzberg
Tel: 030/285 98 139
E-Mail: info@buddhistisches-tor-berlin.de
www.buddhistisches-tor-berlin.de

21029 - Hamburg

Buddhistischer Treffpunkt Bergedorf
Weidenbaumsweg 7, 21029 Hamburg-Bergedorf
Tel: 0176-25076255 (Satyatara)
E-Mail: info@triratna-hamburg.de
www.triratna-hamburg.de

32427 - Minden

Buddhistisches Zentrum Minden
im Raum des Hospizkreises,
Simeonsplatz 3, 32427 Minden
Tel: (AB) 0177 8715472
info@buddhismus-minden.de
www.buddhismus-minden.de

36037 Fulda

Buddhistische Gemeinschaft Triratna Fulda
im Geburtshaus und Familienzentrum Fulda
Bahnhofstr. 12, 36037 Fulda
Satyadhara@posteo.net
www.buddhismus-fulda.de

44139 - Dortmund

Triratna Dortmund
in der T'ai Chi Schule Dortmund
Hohe Str. 38, 44139 Dortmund
www.dortmund-buddhismus.de
Tel. 0201 / 23 01 55 (Büro Buddhistisches Zentrum Essen)

45127 - Essen

Buddhistisches Zentrum Essen
Herkulesstraße 13a, 45127 Essen
Tel: 0201 / 23 01 55
E-Mail: info@buddhistisches-zentrum-essen.de
www.buddhistisches-zentrum-essen.de

49074 - Osnabrück

Buddhistisches Zentrum Triratna Osnabrück
Hasestraße 63, 49076 Osnabrück
E-Mail: info@triratna-osnabrueck.de
www.triratna-osnabrueck.de

59821 - Arnsberg

Buddhistisches Zentrum Arnsberg
Sunderner Str. 25 (Haus Tanneck), 59821 Arnsberg
E-Mail: triratna-arnsberg@posteo.de
www.triratna-arnsberg.de

59846 - Sundern

Vimaladhatu Retreatzentrum im Sauerland
Naturfreundehaus 1, 59846 Altenhellefeld
Kontakt über das Buddhistische Zentrum Essen:
Tel: 0201 / 23 01 55
E-Mail: info@buddhistisches-zentrum-essen.de
www.meditationshaus-sundern.de

63571 - Gelnhausen

Buddhistische Gemeinschaft Gelnhausen
Zum Wartturm 5, 63571 Gelnhausen
E-Mail: horst@gelnhausen-meditation.de
www.buddhismus-gelnhausen.de

65187 - Wiesbaden

Triratna-Gruppe Wiesbaden
Schiersteiner Str. 21, 65187 Wiesbaden
Tel: 0611 / 527192
E-Mail: upekshalila@wiesbaden-buddhismus.de
www.wiesbaden-buddhismus.de

72072 - Tübingen

Triratna-Gruppe Tübingen
Georgstraße 8, 72072 Tübingen
Tel: 0173 / 6734910
E-mail: info@triratna-tuebingen.de
www.triratna-tuebingen.de

79106 - Freiburg

Triratna-Gruppe Freiburg
Klarastraße 94, 79106 Freiburg im Breisgau
Tel. 0176 - 64 000 131
E-Mail: info@triratna-freiburg.de
www.triratna-freiburg.de

Triratna weltweit

www.thebuddhistcentre.com

Sangharakshita

www.sangharakshita.org



Metta-Praxis-Stiftung

WIR ERMÖGLICHEN ALLEN INTERESSIERTEN, DIE IM KONTEXT VON TRIRATNA IN DEUTSCHLAND BUDDHISMUS PRAKTIZIEREN, IHRE METTAPRAXIS ZU VERTIEFEN.

Ideen verwirklichen

Die Metta-Praxis-Stiftung setzt sich für Projekte im Kontext der buddhistischen Gemeinschaft Triratna ein, die geeignet sind, den Buddhismus in Deutschland zu fördern. Dazu gehören beispielsweise internationale Treffen, Unterstützung von Gruppenleitern, Ausbildungskosten, Renovierungskosten von Immobilien oder der Unterhalt und die Pflege von buddhistischen Einrichtungen sowie die Förderung von neuen Gruppen und deren Vernetzung in Deutschland.

Einander unterstützen

Die Metta-Praxis-Stiftung unterstützt Personen, die regelmäßig Meditation oder Buddhismus im Kontext von Triratna lehren sowie Mitglieder des Buddhistischen Ordens Triratna bei der Bewältigung von zeitlich begrenzten finanziellen Notsituationen, wie etwa bei Umzugskosten oder medizinischen Hilfsmitteln.

Praxis vertiefen

Wir fördern Personen, die ein mehrmonatliches Retreat in einem der Triratna-Retreat-Häuser machen wollen und die damit verbundenen Kosten nicht allein tragen können. Aber nicht nur das: Wir unterstützen auch die Retreat-Häuser, um Menschen ein günstigeres oder kostenfreies Retreat zu ermöglichen.

DIE WELT BRAUCHT DEIN METTA

Wenn du unsere Vision einer verbundenen Welt
in Solidarität mit allen Wesen teilst, dann hilf mit deiner Spende!

Kontoverbindung

Metta-Praxis-Stiftung

IBAN: DE35 4306 0967 1041 9059 00

BIC: GENODEM1GLS (GLS Gemeinschaftsbank)

Kontakt:

Buddhistische Gemeinschaft Triratna (Essen) e.V.

Herkulesstraße 13a

45127 Essen

info@buddhistisches-zentrum-essen.de

Dieses Heft ist geschrieben für Menschen, die noch wenig oder gar nichts über den Buddhismus wissen. Es soll interessierten Personen die Möglichkeit geben, relativ schnell einen Überblick über die wichtigsten buddhistischen Lehren und Praktiken zu bekommen. Gleichzeitig ist der Text recht anspruchsvoll und stellt auch die Tiefen der Lehre des Buddha dar.

Alle Themen, die für ein erstes Verständnis des Buddhismus relevant sind, werden behandelt, gerade auch solche Themen, die die Menschen immer besonders interessieren (Erleuchtung, Nirvana, Karma, Wiedergeburt). Komplexe Themen sind so einfach wie möglich dargestellt. Die Aufbau des Textes in kleineren Abschnitten lehnt sich sehr gut für Reflexion und für gemeinsames Studieren in Gruppen.

Bodhimitra, gebürtiger Holländer, ist seit 1985 Ordensangehöriger des Buddhistischen Ordens Triratna.

