Sangharakshita

Die Bedeutung von Freundschaft im Buddhismus

Vorwort

Im Herbst 1992 kam Sangharakshita anlässlich des Kongresses der Europäischen Buddhistischen Union nach Berlin, um über „Buddhismus im Westen, die Integration des Buddhismus in die Westliche Gesellschaft“ zu sprechen. Unmittelbar vor dem Kongress hatte seine Gemeinschaft, die Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens, wie die Buddhistische Gesellschaft Triratna damals noch hieß, einen öffentlichen Vortrag auf dem Gelände der UFA-Fabrik organisiert. Sein Thema war die Bedeutung von Freundschaft im Buddhismus. Obwohl Sangharakshita Freundschaft immer sehr wichtig war, widmete er diesem Thema zum ersten Mal einen ganzen Vortrag.

Der Originaltitel lautet „*The Meaning of Friendship in Buddhism*“. Die Übersetzung erstellten die Dharmacaris Dayanidhi und Dhammaloka.

Dh. Dharmapriya

Berlin, April 2020

Die Bedeutung von Freundschaft im Buddhismus

Es ist mir eine große Freude unter Freunden zu sein. Damit meine ich nicht nur die Angehörigen der FWBO (*A. d. Hrsg.* „Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens“, wie Triratna 1992 hieß), sondern auch alle anderen Menschen, die heute Abend zu diesem Vortrag gekommen sind. Es ist sehr natürlich, dass wir uns auf diese Weise versammeln, denn der Mensch ist ein soziales Wesen und ein Mensch zu sein bedeutet, mit anderen Menschen verwandt zu sein. Das erste andere menschliche Wesen, mit dem wir verwandt sind, ist unsere Mutter. Diese Beziehung ist sehr innig und sehr eng, und die Auswirkungen davon begleiten uns normalerweise für den Rest unseres Lebens. Wenn wir ein wenig älter werden, rückt auch der Vater ins Blickfeld. Wir haben also Mutter und Vater. Und wenn wir Geschwister haben, spielen auch sie eine Rolle für uns. Wenn wir Glück haben, gibt es noch Großeltern und Tanten und Onkel. Ich hatte viele Tanten und Onkel. Ich glaube, es waren über 20 Tanten und Onkel! Wenn man Tanten und Onkel hat, gibt es auch Cousins und Cousinen. Auch davon hatte ich viele.

All diese Menschen, mit denen wir in unserer Kindheit zu tun haben, machen den Familienkreis aus. Dann gibt es die Nachbarn, die Menschen, die nebenan wohnen, in der gleichen Straße oder einer angrenzenden. Wenn wir vier, fünf oder sechs Jahre alt sind, kommen die Lehrer hinzu. Es gibt Schulkameraden und Freunde. Und wenn wir erwachsen sind, haben wir in den meisten Fällen Ehemänner und Ehefrauen und natürlich Kinder. Wenn wir in die Arbeitswelt eintreten, kommen Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Arbeitskollegen dazu sowie Beamte, Verwaltungsangestellte und Regierende. Wenn wir älter geworden sind, finden wir uns inmitten eines Netzwerks von Beziehungen wieder. Wir stellen fest, dass wir zu 20, 40 oder vielleicht 100 Menschen eine direkte Beziehung haben und zu sehr viel mehr Menschen eine indirekte, zu den Freunden unserer Freunde, den Verwandten unserer Verwandten usw.

Dieses Netzwerk von Beziehungen ist das Hauptthema eines sehr wichtigen buddhistischen Textes. Es ist ein vergleichsweise früher Text, und zumindest bei seinen wesentlichen Bestandteilen können wir ziemlich sicher sein, dass sie auf den Buddha zurückgehen. Dieser Text stammt aus dem Pāli-Kanon, aus dem Dīgha-Nikāya, der Sammlung der langen Lehrreden, und ist als das *Sigālovāda-Sutta* bekannt. In dieser Lehrrede wird der junge Brahmane Sigāla vom Buddha unterwiesen. Als Brahmane gehörte er zur höchsten Kaste, der Priesterkaste. Zu den Zeiten des Buddha war sie sehr wichtig und einflussreich. In der Einleitung des Sutta wird beschrieben, dass der Buddha eines frühen Morgens auf den jungen Brahmanen Sigāla traf, der wohl gerade ein rituelles Reinigungsbad genommen hatte. Brahmanen legen großen Wert auf diese rituellen Reinigungsbäder. Sie stiegen häufig mit Mantra-Gesängen in den Fluss, um sich so zu läutern. Das machen sie noch heute, wie man in Vārānasi bzw. Benares feststellen kann. Sigāla hatte also gerade dieses Bad hinter sich, und seine Kleidung und sein Haar waren entsprechend nass. Er war damit beschäftigt die sechs Richtungen zu verehren. Er betete nach Norden, Süden, Osten und Westen und nach oben und unten. Das Sutta berichtet, dass er dies tat um sich selbst vor jeglichem Schaden zu bewahren, der ihm von dort drohen könnte. Aber *warum* tat er es? Es wird berichtet, dass er es tat, weil sein Vater in seiner Todesstunde es ihm so nahegelegt hatte. Da er ein folgsamer Sohn war, befolgte er diese Anweisung. Aber scheinbar hatte sein Vater ihm nicht erklärt, *warum* er es tun sollte. Der junge Brahmane Sigāla tat es einfach, ohne zu wissen warum. Und als der Buddha ihn fragte, warum er es tue, konnte er es nicht sagen. Also sprach der Buddha: „Gegen das, was du tust, gibt es keine Einwände, aber es ist nicht die richtige Form die sechs Richtungen zu verehren. Es ist wirklich

nicht der richtige Weg dich zu schützen.“ Er sagte also, dass Sigāla nicht versteht, was die sechs Richtungen wirklich bedeuten.

Der Buddha führte das Ganze weiter aus, und mit diesen Erklärungen beginnt das Sutta. So wies er darauf hin, dass zum Beispiel der Osten nicht einfach nur die Richtung des Sonnenaufgangs sei. Der Osten stehe für Mutter und Vater. In Pāli, Sanskrit und anderen indischen Sprachen wird die Mutter stets vor dem Vater genannt.

Der Buddha wies also darauf hin, dass Mutter und Vater der Osten seien, denn in Mutter und Vater habe man seinen Ursprung, so wie die Sonne ihren Ursprung im Osten habe. In gleicher Weise, so sagte er, seien die Lehrer der Süden und Kind und Frau der Westen. Auch hier kommt das Kind stets vor der Mutter. Dann sagte der Buddha, Freunde und Gefährten seien der Norden, Diener und Arbeiter der Nadir und Asketen und heilige Männer der Zenit. Nachdem er dies erklärt hatte, sagte der Buddha, dass wahre Verehrung der Richtungen in der Erfüllung der Pflichten gegenüber diesen sechs Personengruppen bestehe. Auf diese Weise, so sagte der Buddha, schütze man sich selbst. Man schütze sich deshalb, da jemand, der auf diese Weise handle, ethisch handle. Und ethische Handlungen bringen Glück.

Der Buddha sah den Menschen im Zentrum eines Beziehungsgeflechts. Natürlich zählt der Buddha in diesem Sutta nicht alle möglichen menschlichen Beziehungsformen auf. Wie wir gehört haben, erwähnte er bloß sechs, entsprechend den sechs Richtungen. Aber diese sechs bilden die sechs maßgeblichen Beziehungen im menschlichen Leben, obwohl sie nicht alle von gleichrangiger Wichtigkeit sein mögen. Auf diese Weise zeigte der Buddha bei der Belehrung Sigālas ein ziemlich weites Feld zwischenmenschlicher Beziehungen auf. Dabei legte der Buddha nicht auf eine Art von Beziehung mehr wert als auf eine andere. Er schien ihnen allen die gleiche Bedeutung zuzumessen. In dieser Hinsicht war der Buddha durch die Kultur Nordost-Indiens im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung geprägt.

Andere Kulturen in anderen Teilen der Welt und zu anderen Zeiten zeigen in dieser Hinsicht deutliche Unterschiede. Im alten China zum Beispiel wurde, besonders zu konfuzianischen Zeiten, sehr großer Wert auf die Beziehung zwischen Eltern und Kindern gelegt, insbesondere auf die Pflichten der Kinder gegenüber ihren Eltern. Das, was wir heutzutage kindliche Ehrfurcht nennen, wurde von den alten Chinesen als eine der größten Tugenden angesehen. Nach den Schriften einiger konfuzianischer Autoren war kindliche Ehrfurcht tatsächlich die größte aller Tugenden. Für Söhne und Töchter, die als herausragende Beispiele für kindliche Ehrfurcht galten, wurden damals sogar Denkmäler errichtet. Das wirkt heute sehr seltsam. In der heutigen Zeit ist es eher anders herum. Den Kindern, die zu ihren Eltern respektlos sind, könnte man Denkmäler setzen! Aber im alten klassischen China war es anders. Söhne und Töchter, die als hervorragendes Beispiel für kindliche Ehrfurcht galten, wurden sogar offiziell vom Staat geehrt. Manchmal wurden sie auch mit einem Titel oder einem großen Stück Land belohnt oder es wurde ein Torbogen errichtet, der ihren Namen trug. Ihren Eltern gegenüber waren die Kinder voller Ehrfurcht und Respekt.

Im Europa des Mittelalters wurde ziemlich viel Wert auf die Beziehung zwischen Herrn und Diener gelegt, besonders auf die Beziehung zwischen dem Feudalherrn und dem Vasallen. Aus dieser Art von Beziehung entstand mit der Zeit das Feudalsystem. In diesem System gilt Treue als die größte Tugend, und zwar die Treue gegenüber seinem unmittelbaren Herrn, gegenüber demjenigen, der die nächsthöhere Rangstufe einnimmt. Wer ein großer Lehnherr war, der schuldete dem König Treue, ein kleiner Grundbesitzer dem örtlichen Herrn und ein

gewöhnlicher Diener dem Ritter oder Edelmann. Treue war *die* große Tugend. Man war darauf vorbereitet, bereit und gewillt, für seinen Herrn zu sterben.

Wenn wir uns den heutigen Westen zuwenden, Europa und Amerika, wie sieht es dort aus? Welche Beziehungen sind da wichtig? Häufig spielt die Beziehung zum eigenen Sexualpartner eine große Rolle. Dabei muss es indes nicht immer die gleiche Person bleiben. Die sogenannte "romantische" Beziehung ist die zentrale Beziehung im Leben vieler Menschen, was uns allen bekannt sein dürfte. Diese Beziehung verleiht dem Leben vieler Menschen Bedeutung und Lebendigkeit. Normalerweise ist man nicht bereit, für den Geliebten oder die Geliebte zu sterben, aber sehr häufig behauptet man, ohne den anderen nicht leben zu können. Romantische Liebesbeziehungen sind das Hauptthema von Filmen, Romanen, Bühnenstücken und Gedichten. Aufgrund dieser Betonung mangelt es häufig an anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Ihnen wird nicht das gleiche Gewicht und die gleiche Wichtigkeit beigegeben. Insbesondere vernachlässigen wir die Beziehung zu unseren Eltern und Freunden. Es ist uns nie sonderlich wichtig, was mit ihnen los ist. Und es fällt uns womöglich noch nicht einmal auf, dass das der Fall ist, weil wir daran gewöhnt sind, dass die sexuelle oder romantische Beziehung die zentrale Rolle im Leben eines Menschen spielt. Wir glauben, das sei völlig normal. Wir neigen zu der Annahme, dass es schon immer überall auf der Welt so gewesen sei, was aber nicht der Fall ist. Man könnte sogar behaupten, dass dies eine eindeutig anormale und ungewöhnliche Situation ist, die zu einem bedauerlichen Ergebnis führt. Abgesehen davon, dass wir andere Beziehungen vernachlässigen, wird die romantische Liebesbeziehung dadurch einer zu hohen Belastung ausgesetzt. Es führt dazu, dass wir von unserem Sexualpartner weit mehr erwarten, als er oder sie wirklich in der Lage ist zu geben. Gegebenenfalls erwarten wir von ihm oder ihr, für uns alles zu sein: Sexualpartnerin, Freund, Kameradin, Mutter, Vater, Ratgeberin, eine Quelle der Sicherheit, einfach alles. Wir erwarten von ihm oder ihr Liebe, Sicherheit, Glück, Erfüllung usw., ja sogar, dass er oder sie unserem Leben Sinn gibt. Das ist eine zu hohe Belastung für die Beziehung, wie bei einem Elektrokabel, dem zu viel Strom zugeführt wird. Schließlich bricht die arme bedauernswerte sexuelle oder romantische Beziehung unter dieser Belastung zusammen oder gerät zumindest in ernsthafte Schwierigkeiten. Was wir also brauchen, ist eine *breite Palette* an Beziehungen. Wir brauchen ein Netz von unterschiedlichen Beziehungen, die uns wichtig sind, denen wir viel Beachtung schenken und die wir mit Sorgfalt pflegen.

Lasst uns nun zum *Sigālovāda-Sutta* zurückkehren, zur Unterweisung des jungen Brahmanen Sigāla durch den Buddha. Und lasst uns insbesondere zu dem zurückkehren, was der Buddha über Freunde und Kameraden sagte.

Was die grundlegenden zwischenmenschlichen Beziehungen anbelangt, ist in der modernen Welt Freundschaft wohl diejenige, die am meisten vernachlässigt wird. Der Buddha hat höchstpersönlich darauf hingewiesen, dass Freundschaft eine direkte Verbindung zum spirituellen Leben besitzt. Einmal sprach er mit Sigāla über dieses Thema und sagte ihm, dass wir Freunde und Gefährten auf fünf Arten dienen und uns um sie kümmern sollten. Mit anderen Worten: Wir haben unseren Freunden gegenüber fünf Pflichten und wenn wir diese erfüllen, werden die Freundschaften wachsen und gedeihen.

Bei der ersten Pflicht geht es um Großzügigkeit. Mit unseren Freunden sollten wir alles teilen, was wir haben. Im Idealfall sollten wir dies wörtlich nehmen. Es gibt buddhistische Wohngemeinschaften, die eine gemeinsame Kasse haben und alle ihre Einkünfte in einen Topf

werfen. Natürlich ist das nicht leicht umzusetzen – manche Menschen finden es schon schwierig, ein Buch mit anderen zu teilen –, aber dieses Prinzip zeigt uns, wie eine ideale Freundschaft aussehen sollte. Im Idealfall sollten wahre Freunde nicht einmal um Geld bitten müssen. Wenn wir das Prinzip des Teilens ernst nehmen, teilen wir alles: Zeit, Geld, Lebensmittel, Unterstützung, Energie – wirklich alles. Wir behalten nichts für uns allein.

Unsere zweite Pflicht besteht darin, mit unseren Freunden niemals auf harte, verbitterte, gemeine oder sarkastische Weise zu sprechen, sondern immer freundlich und mit Mitgefühl. Rechte Rede wird im Buddhismus sehr ernst genommen. Zwar enthalten die fünf ethischen Vorsätze nur einen Sprachvorsatz – sich der Unwahrheit zu enthalten –, aber es genügt nicht nur die Wahrheit zu sprechen. Das zeigt sich an den zehn Vorsätzen, die manche Buddhisten befolgen. Sie enthalten vier Sprachvorsätze, denn es ist so einfach, in eine verletzende, zerstörerische Sprechweise zu verfallen oder sogar gleichgültige oder hinterhältige Worte zu gebrauchen.

Unsere dritte Pflicht ist es, uns um das Wohlergehen unserer Freunde zu kümmern, insbesondere um ihr spirituelles Wohl. Einerseits sollten wir natürlich zusehen, dass es ihnen gesundheitlich und wirtschaftlich gut geht und ihnen bei etwa auftretenden Schwierigkeiten helfen. Aber wir sollten ihnen auch auf jede erdenkliche Weise dabei helfen, als Mensch zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Viertens sollten wir unsere Freunde so behandeln wie uns selbst. Das ist eine wirklich ernstzunehmende Angelegenheit, denn es bedeutet, die Grenzen zwischen dem eigenen Selbst und anderen niederzureißen. Einer der bedeutendsten Mahāyāna-Texte, das *Bodhicaryāvatāra* von Śāntideva, behandelt dieses Thema umfassend und ausführlich.

Fünftens schließlich sollten wir uns an die Versprechen halten, die wir unseren Freunden geben. Wir sollten Wort halten. Wenn wir einer Freundin sagen, dass wir etwas für sie tun wollen, dann tun wir es auch. Falls wir dazu neigen, beim Erfüllen von Versprechen nachlässig zu sein, dann liegt das meist daran, dass wir sie unbesonnen gegeben haben. Daher besteht unsere Pflicht darin, Versprechen so achtsam zu geben, dass sie für uns den Charakter einer Verpflichtung haben. Sobald wir unser Wort gegeben haben, bleibt es dabei.

Diese fünf Prinzipien beruhen auf Gegenseitigkeit: So wie wir unseren Freunden gegenüber diese Pflichten haben, so verhält es sich auch mit ihnen uns gegenüber. Unsere Freunde und Gefährten unterstützen uns, dienen uns gewissermaßen und erwidern unsere Freundschaft. Das *Sigālovāda-Sutta* erläutert dies näher, indem es nach unseren Pflichten eine Liste mit fünf Dingen aufzählt, die gute Freunde füreinander tun. Erstens kümmern sich unsere Freunde um uns, wenn wir krank sind. Zweitens achten sie auf unsere Besitztümer, falls wir einmal nachlässig sind. Mit anderen Worten, bringen sie mehr Fürsorge für unseren Besitz auf als wir. Das ist ein Zeichen wahrer Freundschaft! Drittens bieten sie uns Zuflucht in Zeiten der Angst: Sie besänftigen unsere Ängste, und wenn es einmal Grund zu wirklicher Sorge gibt, helfen sie uns mit der Situation umzugehen. Viertens lassen sie uns nicht im Stich, wenn wir einmal in Schwierigkeiten geraten. In der Not erkennt man seine Freunde. Und schließlich sorgen sie sich um das Wohl unserer Angehörigen. Wenn wir beispielsweise Kinder haben, dann sind unsere Freunde genauso um deren Wohlergehen besorgt wie wir selbst. Dasselbe gilt für unsere Schüler, falls wir welche haben.

Das sind, kurz gefasst, die Pflichten von Freunden. Natürlich stellt dies ein ziemlich hohes Ideal von Freundschaft dar, und es lohnt sich gründlicher darüber nachzudenken. An

dieser Stelle möchte ich nur ein oder zwei hervorstechende Merkmale besprechen. Zum Beispiel ist es auffallend, dass die ersten vier Pflichten einer anderen, im Mahāyāna-Buddhismus hoch geschätzten Liste genau entsprechen, nämlich den vier *saṃgraha-vastus*, üblicherweise als „die vier Elemente der inneren Umkehr“ übersetzt. Diese wiederum gehören zur siebten *pāramitā*, der siebten von zehn Vollkommenheiten, in denen sich ein Bodhisattva übt. Diese siebte *pāramitā* lautet *upāya-pāramitā*, die Vollkommenheit von *upāya* oder dem Geschick in der Wahl der Mittel. Die vier *saṃgraha-vastus* gehören somit zur geschickten Wahl der Mittel eines Bodhisattva.

Die Tatsache, dass diese vier Elemente der inneren Umkehr genau den ersten vier Freundespflichten entsprechen, ist eine bedeutsame Aussage über die Funktionsweise eines wirkungsvollen Sangha. Man kann daraus ableiten, dass die beste Methode Menschen zu bekehren darin besteht, sich ihnen gegenüber freundschaftlich zu verhalten. Es gibt Menschen, die andere nahezu gewaltsam zu ihrer Sichtweise oder ihrer Religion bekehren wollen, aber buddhistisch ist das nicht. Buddhistinnen und Buddhisten sollten Menschen schlichtweg durch ihre Freundlichkeit "bekehren", wenn das überhaupt der richtige Ausdruck dafür ist. Wir schließen Freundschaft, und das reicht aus. Es ist nicht nötig zu predigen oder an Türen zu klopfen und zu fragen: "Habt Ihr schon von der Lehre des Buddha gehört?"

Als Buddhistin oder Buddhist sollte man es unterlassen, andere Menschen zu „bekehren“ oder sie irgendwie auf den Pfad zu zerren, dem man selber folgt. Unsere Aufgabe sollte es einfach nur sein, sich wie ein Freund oder eine Freundin zu verhalten, großzügig zu sein, alles zu teilen, freundlich und anteilnehmend zu sprechen, um das Wohlergehen anderer besorgt zu sein, insbesondere um das spirituelle Wohlergehen. Man sollte sie so behandeln, wie man sich selbst behandelt und seine Versprechen halten.

Die Tatsache, dass diese fünf Tugenden zu den Elementen der inneren Umkehr oder Bekehrung zählen, bedeutet, dass sie aus sich heraus eine Vermittlung des Dharma darstellen. Wenn wir auf diese Weise Freundschaft üben, vermitteln wir Menschen den Dharma. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, Freundschaft *ist* der Dharma. William Blake, der große englische Dichter, Künstler und Mystiker, sagte einmal: „Religion ist Politik.“ Aber er sagte auch: „Politik ist Brüderlichkeit.“ Also bedeutet Religion letztlich Brüderlichkeit. An Blake angelehnt können wir also sagen, der Dharma ist Freundschaft. Wenn man Freundlichkeit übt, übt man nicht nur den Dharma, sondern vermittelt ihn gleichzeitig.

Die vierte Pflicht eines Freundes ist besonders bedeutsam: unsere Freunde und Gefährten wie uns selbst zu behandeln. Im Sanskrit lautet der Begriff *samānārthatā*, wobei *samān* „gleich“ bedeutet. Eine Freundin oder ein Freund ist also jemand, den man *gleich* behandelt. Aber was bedeutet das? Einen Hinweis darauf finden wir in der Herkunft des Wortes „Freund“, das mit dem Wort „frei“ verbunden ist. Freundschaft ist demnach eine Beziehung, die nur zwischen zwei oder mehreren freien Menschen bestehen kann, also Menschen, die sich als gleich betrachten. Die alten Griechen zogen daraus den Schluss, es könne keine Freundschaft zwischen einem freien Mann und einem Sklaven geben.

Wir können diese Aussage sowohl metaphorisch als auch wörtlich betrachten. Zum Beispiel können wir daraus den Schluss ziehen, dass es keine Freundschaft geben kann, wo es Machtstrukturen gibt. Die Beziehung zwischen Herrn und Sklave beispielsweise gründet in Macht, und dort, wo ein Mensch Macht über einen anderen ausübt, kann es keine Freundschaft geben, denn Freundschaft beruht auf Liebe. Gemeint ist hier Liebe im Sinne des Pāli-

Wortes *mettā* und nicht im sich davon recht deutlich unterscheidenden Sinn von *pema*, einer anhaftenden oder besitzergreifenden Liebe. *Pema* ist im Grunde ein selbstsüchtiges Verhalten und kann sehr leicht in Hass umschlagen. Sexuelle, körperliche Liebe ist oft von dieser Art. *Mettā* aber ist völlig selbstlos und nicht-anhaften, sie will nur das Glück und das Wohlergehen von anderen.

Der Pāli-Ausdruck für Freund, *mitta* (Sanskrit *mitra*), steht in enger Beziehung zum Wort *mettā* (Sanskrit *maitrī*). Und *Mettā* wiederum ist genau die Qualität, die durch eine der wichtigsten buddhistischen Meditationsformen entfaltet wird, die *Mettā-Bhāvanā*, die Entwicklung von liebender Güte allen fühlenden Wesen gegenüber. Diese Praktik beginnt damit, dass man zunächst *Mettā* für sich selbst entwickelt. In der nächsten Phase entfaltet man *Mettā* für eine nahestehende und geliebte Person (niemanden, zu dem man sich sexuell hingezogen fühlt). In der dritten Phase richtet man dieses Gefühl von *Mettā*, das sich nun gefestigt haben sollte, auf eine neutrale Person, also jemanden, den man recht gut kennt, aber für den man weder besondere Zuneigung noch Abneigung empfindet. Als nächstes entwickelt man *Mettā* für einen „Feind“, einen Menschen, den man als feindselig erlebt oder der uns als feindselig erlebt oder beides. Es mag zwar unwahrscheinlich klingen, dass man ehrliche liebende Güte für einen Feind empfinden kann, aber jeder, der die *Mettā-Bhāvanā* auch nur annähernd regelmäßig übt, wird aus eigener Erfahrung bestätigen können, dass das tatsächlich möglich ist.

In der fünften Phase schließlich entwickelt man *Mettā* für alle diese vier Personen, für sich selbst, eine Freundin oder einen Freund, die neutrale Person und den Feind oder die Feindin. Nun versucht man, die „Reichweite“ von *Mettā* auszudehnen, so dass sie sich auf jede und jeden erstreckt, die oder der einem in den Sinn kommt. Man kann mit den Menschen beginnen, die sich in der Nähe befinden, Menschen, die gerade im selben Raum meditieren oder im selben Haus oder in derselben Straße leben. Das wird fortgeführt, bis schließlich alle Wesen eingeschlossen sind, ob aus der Nachbarschaft, der ganzen Stadt oder auf der ganzen Welt. Man schließt in dieses Gefühl von *Mettā* alle Menschen ein, und nicht nur Menschen, auch Tiere und andere Wesen.

Diese Meditationsform hilft, eine grundsätzlich wohlwollende Haltung zu entfalten. Anders ausgedrückt verwandeln wir dadurch unsere innere Einstellung, so dass wir weniger im *Machtmodus* und mehr im *Liebesmodus* handeln. Man kann auf viele Arten im Machtmodus handeln. Das ist immer dann der Fall, wenn wir im Zusammenhang mit anderen Menschen unbedingt etwas haben wollen. Oft manipulieren wir andere Menschen auf ganz subtile und indirekte Weise, um sie dazu zu bringen, die Dinge zu tun, die wir wollen, und zwar zu unserem und nicht zu ihrem Besten. Manche Menschen sind wahre Meister darin. Sie gehen so subtil vor, und ihr Verhalten scheint so offen und selbstlos, dass man kaum merkt, dass man manipuliert wird. Es kann so indirekt vonstatten gehen, dass sie selbst es kaum merken. Auf irgendeine Art neigen wir dazu, uns selbst und andere in Bezug auf unsere wahren Absichten zu täuschen. Wir schummeln, wir lügen, wir begehen emotionale Erpressung. Doch wenn es um *Mettā* geht, um Freundschaft, dann gibt es dies alles nicht, nur gegenseitige Sorge um das jeweils andere Wohlergehen und Glück. Die Zuneigung in Freundschaft ist selbstlos, ohne eine Spur von Macht oder Zwang.

In Freundschaft steckt also weit mehr, als wir dachten, und sie hat definitiv spirituelle Anteile. Schauen wir uns also an, was der Buddha sonst noch zu dem Thema zu sagen hat. Im vierten Kapitel des *Udāna*, einem wahrscheinlich noch älteren Text als das *Sigālovāda-Sutta*, hält sich der Buddha samt seinem damaligen Begleiter Meghiya an einem Ort namens Cālikā

auf. An einem Tag, als die beiden einmal nur zu zweit sind, erblickt Meghiya, ein scheinbar recht junger Mönch, plötzlich einen lieblichen Mango-Hain. In Indien gibt es diese Wäldchen sehr häufig am Rand von Dörfern. Die Bäume sind wunderschön, haben viele dicht wachsende grüne Blätter und stehen nahe beieinander. Sie bringen also nicht nur Mangos hervor, sondern spenden auch kühlen Schatten in der Hitze des indischen Sommers.

Meghiya denkt bei sich: „Was für ein lieblicher Mango-Hain! Und was für ein wunderbarer Platz zum Meditieren, so kühl und erfrischend!“ Also fragt er den Buddha, ob er wohl dorthin gehen und etwas Zeit dort verbringen dürfe. Der Buddha jedoch bittet ihn, noch eine Weile zu warten, bis ein anderer Mönch eintrifft, da der Buddha scheinbar aus irgendeinem Grund immer jemanden bei sich haben möchte. Aber Meghiya ist es offenbar egal, was der Buddha braucht. Im Gegenteil, er zaubert ein schlaues und scheinbar unwiderlegbares Argument hervor. Er sagt: „Du hast es gut, du bist schon erleuchtet. Doch ich habe noch einen langen Weg vor mir. Es ist so ein schöner Mango-Hain, ich möchte wirklich gern dorthin gehen und meditieren.“ Schließlich willigt der Buddha ein, und Meghiya bricht sogleich auf und lässt den Buddha allein. Doch es kommt anders, als Meghiya erwartet hatte. Obwohl er nun genau das hat, was er wollte und der Mango-Hain sich als genau der schöne und friedliche Platz erweist, als der er erschien, stellt Meghiya fest, dass er sich überhaupt nicht sammeln kann. Trotz all seiner vorherigen Energie und seines Enthusiasmus wird sein Geist, sobald er sich hinsetzt, von allen möglichen schlechten, negativen Gedanken überwältigt, Gier, Eifersucht, Wollust, falsche Ansichten. Er weiß sich einfach nicht zu helfen.

Schließlich trottet er zum Buddha zurück und gesteht sein schmachliches Scheitern. Der Buddha schimpft zwar nicht, doch er erteilt ihm eine Lehre. „Meghiya, wenn man spirituell unreif ist, dann braucht man fünf Dinge, die zu spiritueller Reife führen. Erstens hat man spirituelle Freunde und spirituelle Gefährten. Das Zweite ist die Übung von Ethik, das Dritte intensive Gespräche über den Dharma. Viertens gilt es, negative Geistesverfassungen zu beseitigen und positive zu entwickeln. Und fünftens muss man Einsicht entwickeln, ein tiefes Verständnis der universellen Vergänglichkeit.“

Der Buddha nannte diese fünf Faktoren, die für spirituell noch unreife Menschen nötig seien. Auch wollte er damit andeuten, Meghiya solle spirituelle Freundschaft an die erste Stelle setzen. Hat man einen spirituellen Freund, sei das nun der Buddha oder ein weniger herausragender Mensch, dann darf man ihn nicht einfach vernachlässigen, wie Meghiya es getan hat. Aber oft handeln wir wie Meghiya und sind uns nicht darüber im Klaren, wie sehr wir auf spiritueller Ebene darauf angewiesen sind, mit unseren Dharma-Freundinnen und -Freunden in persönlichem Kontakt zu stehen. Das gilt insbesondere für Menschen, die spirituell weiter entwickelt sind als wir. Ohne sie ist es sehr schwer überhaupt spirituellen Fortschritt zu machen. Der Buddha selbst ist nicht mehr unter uns, und deshalb können wir mit ihm keine spirituelle Freundschaft eingehen. Und ohnehin wären viele von uns, wie Meghiya, für eine solche Art von Freundschaft nicht bereit. Wir würden wahrscheinlich ganz ähnlich handeln.

Wir mögen zwar keinen Buddha unter uns haben, aber wir haben einander. Wir können einander helfen und uns in unserer Dharma-Übung unterstützen. Wir können uns gegenseitig unsere Fehler und Schwächen eingestehen. Wir können unsere Einsichten miteinander teilen. Wir können uns an den Tugenden unserer Freunde erfreuen. Und genau auf diese Art können wir aus spiritueller Freundschaft eine Übung machen.

Zwar kann niemand für uns üben, das müssen wir selbst tun. Aber wir müssen dies nicht allein tun. Wir können es mit Gleichgesinnten tun, mit Menschen, die auf demselben Weg sind wie wir. Das ist der beste Weg, ja sogar der einzig wirksame Weg um zu praktizieren.

Einige Jahre später, als der Buddha sich an einem Ort namens Sakka aufhielt, kam sein Schüler und Cousin Ānanda auf ihn zu, um zu sagen, er glaube, spirituelle Freundschaft sei das halbe spirituelle Leben. Der Buddha erwiderte aber: „Spirituelle Freundschaft ist das *ganze* spirituelle Leben.“ Doch wie ist das zu verstehen? Sicher, wir verstehen, dass Freundschaft wichtig ist, dass Freundschaft eine der sechs wesentlichen Beziehungen des menschlichen Lebens ist, aber der Gedanke, dass spirituelle Freundschaft das ganze spirituelle Leben ausmache, ist doch eine große Aussage. Schauen wir uns also etwas genauer an, was hier wirklich gesagt wird.

Das Pāli-Wort, das ich hier als „spirituelles Leben“ übersetzt habe, lautet *brahma-cariya* (sprich: tscharija). Manchmal wird es verstanden als Zölibat oder Keuschheit, also als das Unterlassen jeglicher sexueller Aktivität. Aber in diesem Zusammenhang hat es eine wesentlich breitere Bedeutung. *Brahma* bedeutet erhaben, edel, bestmöglich, ausgezeichnet und wirklich; außerdem bedeutet es göttlich, aber nicht in einem theistischen Sinn, sondern als Verkörperung der besten und edelsten Eigenschaften und Tugenden. *Cariya* bedeutet gehen, ergehen, üben, erfahren, ja sogar er-leben. Zusammengesetzt bedeutet *brahma-cariya* also „das Beste üben“ oder „das Ideal erleben“. Es ist auch möglich, den Begriff mit „das göttliche Leben“ oder „das spirituelle Leben“ zu übersetzen, wie ich es getan habe.

Das Wort, das ich als „spirituelle Freundschaft“ übersetzt habe, lautet *kalyāṇa-mittatā*. *Kalyāṇa* ist ein schönes und ausdrucksvolles Wort, eher poetisch als philosophisch. Es bedeutet wunderschön, entzückend, verheißungsvoll, hilfreich und gut – im ethisch-moralischen Sinn. Es hat also sowohl ästhetische als auch ethische und religiöse Assoziationen. *Mittatā* bedeutet natürlich Freundschaft. *Kalyāṇa-mittatā* (oder Sanskrit *-mitratā*) bedeutet in etwa „wunderschöne Freundschaft“ oder „ethische Kameradschaft“ oder, wie ich es übersetzt habe, „spirituelle Freundschaft“. Gemäß dem Buddha soll diese Art Freundschaft das ganze spirituelle Leben ausmachen, das, woraus *brahma-cariya* besteht. Um dies zu verstehen, sollten wir uns das Wort *brahma-cariya* genauer ansehen.

Viele Begriffe des frühen Buddhismus beginnen mit *brahma*. Eines davon ist *brahma-loka*, das höchste Reich, die göttliche Welt oder auch nur die spirituelle Welt im allerhöchsten Sinn. Das *brahma-cariya* oder spirituelle Leben ist demnach die Lebensweise, welche zum *brahma-loka* oder spirituellen Reich führt. Doch wie geht das vor sich? Die Antwort finden wir in einem anderen frühen buddhistischen Text, dem *Mahāgovinda-Sutta*. In diesem Sutta wird die Frage gestellt: „Wie kann ein Sterblicher die unsterbliche Brahma-Welt erreichen?“ Mit anderen Worten: Wie kann man vom Vergänglichen zum Ewigen gelangen? Die Antwort ist kurz und bündig. „Man erreicht die Brahma-Welt, indem man alle Gedanken an Besitz aufgibt, alle Gedanken an mein und mich.“ Anders gesagt, man erreicht den *brahma-loka*, indem man Egoismus und Selbstsucht aufgibt, das heißt, den ganzen „Ich-Wahn“.

Damit wird die enge Verbindung zwischen spiritueller Freundschaft und spirituellem Leben deutlicher sichtbar. Spirituelle Freundschaft ist eine Übung in Selbstlosigkeit, in Ichlosigkeit. Man teilt alles mit seinen Freunden. Man spricht freundlich und mitfühlend mit ihnen und sorgt sich um ihr Wohlergehen, insbesondere ihr spirituelles Wohlergehen. Man behandelt sie wie sich selbst, man macht keinen Unterschied zwischen sich und ihnen. Das Verhältnis zu

ihnen ist von Mettā geprägt. Auf diese Weise lernt man allmählich sich allen gegenüber im Einklang mit Mettā zu verhalten. Natürlich geht uns das gegen den Strich, weil wir von Natur aus selbstbezogen sind. Das Entwickeln von spiritueller Freundschaft ist in der Tat schwierig, ebenfalls das Führen eines spirituellen Lebens. Buddhistin oder Buddhist zu sein, wahrhaft buddhistisch sein, ist schwierig. Dabei brauchen wir Hilfe.

Diese Hilfe bekommen wir nicht nur von unseren Lehrerinnen und Lehrern, sondern auch voneinander. Mit unseren spirituellen Lehrerinnen und Lehrern können wir nicht immer zusammen sein, aber mit unseren Freunden können wir zumindest den größten Teil unserer Zeit zusammen sein. Wir können sie regelmäßig sehen, vielleicht sogar mit ihnen leben oder mit ihnen arbeiten. Wenn wir auf diese Weise mit unseren spirituellen Freunden Zeit verbringen, werden wir sie besser kennen lernen und sie uns auch. Wir werden lernen offener und ehrlicher zu sein, und wir werden mit unseren Schwächen konfrontiert. Insbesondere werden wir mit unserer angeborenen Tendenz konfrontiert, im Machtmodus zu handeln. Unsere spirituellen Freunde werden es von uns erwarten, dass wir uns bemühen im Mettā-Modus zu handeln. Indem wir lernen uns unseren Freunden gegenüber so zu verhalten, lernen wir allmählich auch der ganzen Welt mit Mettā und Selbstlosigkeit zu begegnen. Und insofern kann man auch sagen, dass spirituelle Freundschaft das ganze spirituelle Leben ausmacht.