

Sangharakshita

Was ist der Sangha?

Übersetzt nach der überarbeiteten Ausgabe von *What is the Sangha?* in: Sangharakshita, *Collected Works*, Bd. 3. Cambridge: Windhorse Publications 2017, S. 387-624.

Inhalt

Inhalt	2
Was ist der Sangha?	4
Vorbemerkung zur deutschen Ausgabe	4
Einleitung.....	5
Teil 1 Das Sangha-Juwel	7
1 Die drei kostbarsten Dinge	7
Was ist das buddhistische Leben?	9
Warum zum Sangha Zuflucht nehmen?.....	11
2 Der traditionelle Sangha	14
Die Sanghazuflucht feiern	14
Die traditionellen Gruppierungen des Sangha.....	16
3 Individualität: Die Essenz des Sangha.....	23
4 Die Geschichte der spirituellen Gemeinschaft	27
Die historische Entwicklung spiritueller Gemeinschaften	31
5 Die Gruppe und die spirituelle Gemeinschaft	34
Die Kennzeichen der Gruppe	35
Die spirituelle Gemeinschaft	37
Wie Gruppe und spirituelle Gemeinschaft einander beeinflussen.....	38
6 Autorität	41
7. Die positive Gruppe und die Neue Gesellschaft.....	46
8. Der Pfad der Unzufriedenheit	50
Teil 2 Echte Individualität	55
Einleitung.....	55
9 Die Evolution des Individuums	59
10 Integrierte Individualität.....	66
11 Das Selbst überwinden	71
12 Künstler als echte Individuen	78
Teil 3 Ein Netzwerk von Beziehungen	88
Einleitung.....	88
13 Aufgaben buddhistischer Eltern	93
14 Ist ein Guru nötig?	102
15 Treue.....	113
16 Die Bedeutung von Freundschaft	119
17 Buddhismus und Geschäftsbeziehungen	124
18 Nicht-Ausbeutung.....	129
19 Dankbarkeit	133

Schluss:	143
Kann die spirituelle Gemeinschaft die Welt retten?	143
20 Eine buddhistische Sicht der gegenwärtigen Weltprobleme	143
21 Buddhismus und die westliche Welt	147
Anhang	151
Quellen	151
Legende	152
Ausgewählte Literatur	153
Buddhistische Quellen – Webseiten	153
Buddhistische Quellen – Druckausgaben.....	153
Sekundärliteratur	156
Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft	158

Was ist der Sangha?

Vorbemerkung zur deutschen Ausgabe

„Was ist der Sangha?“ geht auf Vorträge Sangharakshitas zurück, die er zwischen 1969 und 1994 hielt. Das englische Original erschien im Jahr 2000 mit dem Titel *What is the Sangha? The Nature of Spiritual Community* bei Windhorse Publications in Birmingham.

Einige Kapitel des Buchs lagen in Rohübersetzungen von Sucimanasa und anderen vor, waren aber bisher nicht öffentlich zugänglich. In die hier vorliegende Gesamt-Übersetzung von Dhammaloka wurden viele Anregungen der Erstübersetzerinnen aufgenommen, dies aber nun im Abgleich mit der teilweise überarbeiteten und mit ausführlichen Anmerkungen versehenen, englischen Neuausgabe von *What is the Sangha* im dritten Band der *Complete Works of Sangharakshita*.

Die englischen Quellen der einzelnen Kapitel sind am Ende des Buchs aufgelistet. Dort gibt es auch eine ausführliche Literaturliste mit Hinweisen auf die buddhistischen Urtexte sowie Sekundärliteratur. Soweit möglich, werden alternative deutsche Übersetzungen der Urtexte angegeben, auch wenn sie im laufenden Text nicht einbezogen wurden.

Hinsichtlich der im Text bzw. in den Anmerkungen erwähnten weiterführenden Werke Sangharakshitas geben die Fußnoten jeweils nur den Titel und den Platz des Textes im Rahmen der *Complete Works* an, abgekürzt als „CW xxx“, wobei „xxx“ für den jeweiligen Band der gesammelten Werke steht. Die Literaturliste enthält sowohl die bibliographischen Details der Einzelausgaben als auch ihren Ort in den *Complete Works*. Für jene Werke Sangharakshitas, die schon in deutschen Übersetzungen vorliegen, werden nur die deutschen Titel angegeben. Texte, die bisher in vorläufigen Übersetzungen als Downloads auf der Webseite triratna-buddhismus.de/ressourcen erhältlich sind, werden auch mit ihren englischen Titeln verzeichnet.

Eine außerordentlich reichhaltige Fundgrube für deutsche Übersetzungen aus den Pāli-Schriften ist die – von Bhikkhu Anālayo, Rod Bucknell und Bhante Sujato – inspirierte englischsprachige Webseite *SuttaCentral. Early Buddhist texts, translations, and parallels* (suttacentral.net). Diese Webseite enthält die „drei Körbe“ – *Sutta Piṭaka*, *Vinaya Piṭaka* und *Abhidhamma Piṭaka* – des frühen Buddhismus sowohl in den asiatischen Sprachen (Pāli, Sanskrit, Chinesisch, Tibetisch usw.) als auch in zahlreichen westlichen Sprachen, einschließlich Deutsch. Viele der in diesem Buch enthaltenen Zitate aus Pāli-Schriften wurden entweder dieser Webseite oder der Webseite www.palikanon.com entnommen. Auf der letzteren finden sich auch Angaben zu den Übersetzern und Übersetzerinnen.

Die Bezifferung der Texte aus dem Pāli-Kanon folgt dem allgemein üblichen Format (siehe dazu die *Legende* am Ende dieses Buchs).

Einleitung

In den 30er Jahren hörte ich erstmals etwas über Buddhismus. Ich war damals zehn oder elf Jahre alt. Was ich aus einigen Artikeln einer Enzyklopädie erfuhr, berührte mich aber nicht sonderlich. Als Sechzehnjähriger las ich zwei buddhistische Schriften, das *Diamantsutra* und das *Sutra von Hui Neng*, die mich beide sehr tief beeindruckten. In der Tat kann ich sogar sagen, dass ich durch sie einen ersten Schimmer dessen erhaschte, was man in der buddhistischen Überlieferung *Vollkommene Schauung* nennt – meine erste direkte Einsicht in die wahre Natur der Realität. Von diesem Zeitpunkt an verstand ich mich als Buddhist, doch es dauerte noch zwei Jahre bis ich in direkten Kontakt mit anderen Buddhisten kam. Vorerst war ich auf mich selbst gestellt, ich habe gelesen, gelernt und versucht zu verstehen und sogar schon über Buddhismus geschrieben. Ich las alles, was ich in die Hände bekommen konnte und was das Thema vielleicht erhellen mochte, darunter auch Material aus vielen anderen spirituellen Traditionen.¹

Inzwischen ist der Buddhismus im Westen angekommen. Nie zuvor war es so leicht, Übersetzungen der großen spirituellen Klassiker des Ostens und Westens zu erhalten, und das in preiswerten Ausgaben, die man sich ins Regal stellen und nach Gutdünken lesen kann. Die spirituellen Traditionen und Lehren finden sich plötzlich miteinander in einem Schmelztiegel, in dem sie aufeinander einwirken und sich beeinflussen. Und obschon es heutzutage viel mehr buddhistische Organisationen als damals gibt, begegnen doch viele Menschen der Lehre des Buddha weiterhin zunächst als Leserinnen oder Leser. Die persönliche Begegnung mit Buddhisten kommt gewöhnlich später. Wer in einer Großstadt lebt, wird meistens leicht buddhistische Gruppen finden können, aber jenseits der Ballungsgebiete sind viele Menschen in ihrer Übung auf sich alleine gestellt, und das vielleicht viele Jahre lang. Ich habe einzelne getroffen, die zehn oder fünfzehn Jahre lang buddhistische Schriften gelesen und Meditation geübt hatten, ohne auch nur einem Buddhisten während dieser Zeit zu begegnen.

Wir alle sind durch unsere Erfahrung geprägt, zumal unsere frühe Erfahrung, und das gilt auch für unsere Erfahrung des Buddhismus. Wenn Sie es gewohnt sind alleine zu studieren, alleine zu meditieren, den eigenen Gedanken nachzusinnen, ohne sie am Denken anderer zu prüfen oder in echter Kommunikation mit Gleichgesinnten zu sein, dann werden sie vielleicht daran zweifeln, ob es überhaupt notwendig ist, sich einer Gruppe – zumal einer buddhistischen Gruppe – anzuschließen. Vielleicht erleben Sie sich schlichtweg nicht als jemanden, der oder die sich Gruppen anschließt.

Wie ich allerdings selbst entdeckte, als ich schließlich anderen praktizierenden Buddhisten begegnete, macht die Verbindung mit Menschen, die dem buddhistischen Pfad folgen, einen Riesenunterschied für das eigene Vermögen, es zu tun. In der Tat stellte man den *Sangha*, die spirituelle Gemeinschaft, schon seit Anbeginn des Buddhismus auf einen gleichen Rang mit den beiden anderen großen buddhistischen Idealen: dem *Buddha*, der für das Ideal der Erleuchtung steht, und dem *Dharma*, der Lehre beziehungsweise dem Weg, der zur Erleuchtung führt.

Mit dem Begriff „Sangha“ bezeichnet man heute mehrere Dinge. In einem ganz engen Sinn bezieht er sich auf die Männer und Frauen, die im Lauf der buddhistischen Geschichte Erleuchtung erlangten, indem sie der Lehre des Buddha folgten. In manchen buddhistischen Überlieferungen bezeichnet das Wort „Sangha“ die klösterliche Gemeinschaft im Unterschied zu jener der Laien. In seiner allgemeinsten Verwendung bezieht sich das Wort schlicht auf die ganze buddhistische Gemeinschaft. Wenn wir in den folgenden Kapiteln über die Frage „Was ist der Sangha?“ nachsinnen, werden wir die Wesensnatur des Sangha betrachten, das heißt das Wesen der Beziehung zwischen den einzelnen Buddhisten und Buddhistinnen und dem größeren Kollektiv aller buddhistisch Übenden. Dabei werden wir sehen, dass der Sangha idealerweise aus

¹ Ausführlicher werden diese Erfahrungen Sangharakshitas in den ersten Kapiteln seines Buchs *The Rainbow Road* (CW 20) geschildert.

sich entwickelnden Individuen besteht. Er hat nicht den Zweck, zu einer mächtigen Organisation oder Gruppe zu werden, sondern er will die Entwicklung von Individuen zum höchsten Ziel der Befreiung – zum Wohl aller Wesen – fördern.

Um die Natur des Sangha in diesem Sinne zu erkunden, müssen wir zunächst einige Grundfragen untersuchen. Was ist beispielsweise der Unterschied zwischen einer „Gruppe“ und einer „spirituellen Gemeinschaft“? Und was heißt es aus buddhistischer Sicht, ein „Individuum“ zu sein? Im ersten Teil dieses Buchs wird es um die Unterscheidung von Gruppe und spiritueller Gemeinschaft gehen. Dabei schließen wir eine kurze Geschichte – buddhistischer wie auch nicht-buddhistischer – spiritueller Gemeinschaften mit ein sowie erste Ansätze zu einer Definition von Individualität. Im Brennpunkt des zweiten Teils steht das „echte Individuum“ im Kontext der Evolution des Bewusstseins – oder: was es heißt, wahrhaft menschlich zu sein zu sein. Dabei werden wir unter verschiedenen Gesichtspunkten die Qualitäten erkunden, durch die sich „Individuen“ auszeichnen.

Im weitesten Sinn betrifft Sangha Kommunikation oder zwischenmenschliche Beziehungen. Der dritte und letzte Teil dieses Buchs behandelt daher einige ethische Konsequenzen der Beziehung individueller Buddhisten zu anderen wie Freunden oder Freundinnen, Lebenspartnern, Familienangehörigen, Kollegen, spirituell Lehrenden. In den beiden Schlusskapiteln werden wir kurz auf die Beziehung von Buddhisten und der spirituellen Gemeinschaft zur Welt als ganzer eingehen und dabei die Möglichkeit aufzeigen, dass und wie der buddhistische Sangha zur Verbesserung jener Situation beitragen kann, in der wir uns – global gesehen – befinden.

Teil 1 Das Sangha-Juwel

1 Die drei kostbarsten Dinge

Jede Religion oder spirituelle Überlieferung hat gewisse Begriffe, Symbole, Glaubensbekenntnisse und Ideale, die ihre höchsten Werte ausdrücken. Der Sangha ist eins von drei Idealen, die im Zentrum des Buddhismus stehen.

Das erste der drei ist das Ideal der Erleuchtung, ein Zustand von Weisheit, die untrennbar eins ist mit Mitgefühl – Mitgefühl, das untrennbar eins ist mit Weisheit. Dies ist ein intuitives, wertschätzendes Verstehen der letztendlichen Realität in ihrer absoluten Tiefe und allen ihren Erscheinungsformen. Dieses Ideal wird nicht durch eine Art göttlichen Seins repräsentiert – weder einen „Gott“, noch einen Propheten, eine Inkarnation oder einen Sohn Gottes, und auch nicht bloß durch einen weisen, mitfühlenden Menschen –, sondern durch einen Menschen, der erst zu dem wurde, was man seither einen „Buddha“ nennt. Der geschichtliche Buddha war ein gewöhnlicher Mensch, der durch eigene Anstrengung seine menschliche Begrenztheit überwand und für Buddhisten und Buddhistinnen zu einem Symbol der Realität selbst wurde. Wer das Buddha-Juwel als Ideal akzeptiert, erkennt damit an, dass er oder sie es im eigenen Leben wichtig nimmt und selbst danach streben kann, erleuchtet zu werden. Kurz gesagt: Der Buddha zeigt, was wir werden können.

Das zweite große buddhistische Ideal ist das des Dharma. Dieses Wort hat verblüffend viele Bedeutungen, unter anderem Kennzeichen, Gesetz, Prinzip, Brauch, Übung, Tradition, Pflicht und letztes, unteilbares Element der Existenz². In unserem Zusammenhang ist damit der Pfad zur Erleuchtung gemeint: die Gesamtsumme jener Praktiken, Vorgehensweisen, Methoden und Übungen, die zur Verwirklichung von Erleuchtung verhelfen.

Diese Art, die Lehre des Buddha zu definieren, ist für ein klares Verständnis des Buddhismus unerlässlich. Man kann leicht in eine schulmeisterliche Haltung verfallen und sagen, die Dinge genau so und nicht anders zu tun *sei* Buddhismus, doch jemand aus einer anderen buddhistischen Schule wird vielleicht gerade das Gegenteil behaupten. Manche Buddhisten sagen: „Alles hängt von deiner eigenen Bemühung ab“; andere sagen: „Mit jeder deiner Bemühungen verstärkst du nur deine Verblendung – du musst bloß erkennen, dass es kein Selbst gibt, das sich bemüht“. Wie können wir unseren Weg durch derart widersprüchliche Aussagen bahnen? Wie finden wir zu dem, was der Buddha wirklich vermitteln wollte? Glücklicherweise stellte sich diese Frage schon eine der ersten Schülerinnen des Buddha, seine Tante und ehemalige Pflegemutter, Mahāprajāpatī. Offenbar gab es schon Meinungsunterschiede hinsichtlich dessen, was der Buddha tatsächlich lehrte. Mahāprajāpatī konnte natürlich noch direkt zur Quelle all dieser unterschiedlichen Auffassungen über den Dharma gehen. Sie fragte den Buddha selbst: „Wie können wir beurteilen, was Dharma ist und was nicht?“ Und er sagte: „Es ist ganz leicht. Jene Lehren, die – wenn man sie übt (also nicht darüber philosophiert, sondern sie *praktisch umsetzt*) – zu Loslösung, Abnahme weltlicher Gewinne, Genügsamkeit, Zufriedenheit, Geduld,

² Mehr dazu in der Einleitung zu Sangharakshita, *Was ist der Dharma?* http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Texte/Sangharakshita_Was_ist_der_Dharma.pdf (Siehe Einleitung, Unterabschnitt “Die Bedeutung des Wortes *Dharma*”)

Energie und Freude am Guten führen, alle diese Lehren, dessen kannst du versichert sein, sind mein Dharma. Und die gegenteiligen Lehren sind nicht mein Dharma.”³

Der Buddha legt hier die Ziele des spirituellen Lebens mit genauen Begriffen dar. Die Mittel, diese Ziele zu erreichen, müssen ebenso präzise sein. Sie müssen funktionieren, denn buddhistische Praxis muss ihrem Selbstverständnis nach machbar sein. Entsprechend verglich der Buddha den Dharma einst mit einem Floß;⁴ ohne das Floß des Dharma gibt es kein Mittel, den wilden Strom von Gier, Hass und Verblendung zu überqueren, doch gleichwohl ist der Dharma nur ein Hilfsmittel und kein Selbstzweck. Wenn er uns sozusagen „zur Erleuchtung hinübergetragen“ hat, können wir ihn ablegen; er ist uns nicht länger von Nutzen.

Die Anhänger des Mahāyāna zogen aus dem Rat des Buddha an Mahāprajāpatī einen bedeutsamen Schluss. Dabei gingen sie von einem der Felsenedikte des großen indischen Herrschers Aśoka aus, das lautete: „Was auch immer der Buddha gesprochen hat, ist wohl gesprochen“⁵. Sie kehrten den Wortlaut um in: „Was immer wohl gesprochen (*suvacana*) ist, das ist das Wort des Buddha (*buddhavacana*).“⁶ Das bedeutet allerdings, dass wir sorgsam unterscheiden müssen, was wir als „wohl gesagt“ einschätzen. Man kann die Sorgfalt, mit der man den Dharma deuten sollte, dadurch ausdrücken, dass wir den Begriff als „wirkliche Wahrheit“ übersetzen. Ein authentischer Ausdruck des Dharma wird immer die wirkliche Wahrheit hinsichtlich der menschlichen Existenz ausdrücken. Das ist das zweite große buddhistische Ideal.

Das dritte große Ideal des buddhistischen Lebens ist der Sangha. Das Wort *saṅgha* bedeutet „Bund“ oder „Gesellschaft“ und ist kein ausschließlich buddhistischer Begriff, sondern in alten und neuen indischen Sprachen geläufig. Im buddhistischen Kontext aber ist Sangha im weitesten Sinne das Ideal spiritueller Gemeinschaft, der Verbundenheit all jener, die dem grundlegend selben Pfad zum letztendlich selben Ziel folgen. Vielleicht finden Sie es überraschend, dass die spirituelle Gemeinschaft als so wichtig gilt – ebenso wichtig wie das Ideal der Buddhaschaft und das der Buddhalehre. Offensichtlich maß der Buddha dem Sangha von Anfang an höchste Wichtigkeit bei. Er legte großen Wert auf seine Schüler, zumal seine erleuchteten Schüler, und bestand darauf, jegliche Ehrung, die man ihm erwies, mit ihnen zu teilen. Einst wollte ihm jemand ein sehr wertvolles Gewand schenken, doch er sagte: „Nein, gib es nicht mir, gib es dem Sangha – die Verdienste einer solchen Gabe werden größer sein.“⁷ Mit dieser Aussage ist nicht etwa gemeint, man solle Angehörige des Sangha als VIPs behandeln. Vielmehr deutet sie auf den hohen Wert, den der Buddha der spirituellen Gemeinschaft und zumal spiritueller Freundschaft beimaß. Wir werden noch sehen – und ich hoffe auch, fühlen – dass spirituelle Freundschaft, wie der Buddha einmal sagte, das Ganze des spirituellen Lebens ist.

Im Sanskrit nennt man die Ideale des Buddha, Dharma und Sangha die *triratna*, die drei Juwelen oder (wie chinesische Übersetzer es ausdrückten) die drei höchsten Kostbarkeiten. Sie werden so genannt, weil sie der buddhistischen Überlieferung zufolge die höchsten Werte der Existenz verkörpern – drei Aspekte ein und desselben höchsten Werts. Mit ihnen verbunden zu sein, macht alles Übrige wertvoll. Alles andere existiert um willen des Wesens oder um willen der Realität, für die sie stehen. Jedes denkbare buddhistische Thema und jede buddhistische Übung ist mit einem oder mehreren dieser Juwelen verbunden.

³ Die Geschichte von Mahāprajāpatī Gautamī findet sich im Vinaya Piṭaka (*Vin* ii.258-9, *Cullavagga* 10.5) sowie im Aṅguttara-Nikāya (AN iv 280-1; AN 8.53), siehe: <https://legacy.suttacentral.net/de/an8.53> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

⁴ *Alagaddūpama Sutta* im Majjhima-Nikāya (MN i.134-135; MN 22.13-4). Siehe <https://legacy.suttacentral.net/de/mn22> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

⁵ Vgl. *Die Edikte des Kaisers Asoka. Vom Wachstum der inneren Werte*. Aus dem Prakrit übersetzt von Wolfgang Schumacher. Vgl. <http://www.palikanon.com/diverses/asoka/asoka2.htm#felsen-edikte> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

⁶ *Adhyāśayasasaṃcodana Sūtra*. Zitiert nach Śāntideva, *Śikṣā-samuccaya*. S. 17.

⁷ *Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN iii.253; MN 142.1-2). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/mn142> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

Dabei gibt es eine klare Reihenfolge. Das Buddha-Juwel entstand als erstes, als Siddhārtha Gautama unter dem Bodhibaum Erleuchtung erlangte. Zwei Monate später, als er im Wildpark von Sarnath in der Nähe von Benares mit seinen fünf alten Freunden, den fünf Asketen, sein erstes Lehrgespräch führte, erschien das zweite Juwel, der Dharma.⁸ Und das Sangha-Juwel erschien als letztes, als diese fünf Asketen, einer nach dem anderen, sich vor ihm verneigten und sagten: „Nimm mich als deinen Jünger an.“

Dieses Muster wiederholt sich gewöhnlich, wenn der Buddhismus in einen neuen Teil der Welt eingeführt wird. In Europa wurde der Buddhismus erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts allgemein (wenngleich noch sehr unvollkommen) bekannt.⁹ Erst allmählich erkannte man, dass der Buddha ein indischer Lehrer gewesen war und jener Mensch, den man in Sri Lanka als „Buddha“ verehrte, derselbe war wie die Gestalt, die in China als „Fo“ bekannt war. Seine Lehre wurde indes bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts nicht studiert, und es dauerte noch einige Zeit, bis die Menschen, die sich für den Dharma interessierten, auch buddhistische Gesellschaften, die rudimentären Anfänge eines Sangha, gründeten. Die buddhistische Gesellschaft in Eccleston Square in London wurde 1924 gegründet und ist vermutlich die älteste.¹⁰ Selbst im Westen der heutigen Zeit wird es noch eine Weile dauern, bis sich ein wirksamer buddhistischer Sangha gebildet hat. In der Tat erkennen nicht alle westlichen Buddhisten, dass der Sangha wichtig ist, weil er unerlässliche Bedingungen für die Unterstützung eines wirksamen buddhistischen Lebens bietet.

Was ist das buddhistische Leben?

Man kann die Frage, was buddhistisches Leben ist, ganz einfach beantworten. Es ist ein Leben, das klar gerichtet und entschieden geführt wird. Man ist nicht Buddhist oder Buddhistin, weil man in eine buddhistische Familie hineingeboren wurde oder weil man eine wissenschaftliche Untersuchung über Buddhismus geschrieben hat und viel über seine Geschichte und seine Lehren weiß. Man ist auch nicht Buddhist, wenn man bloß in den Buddhismus hinein schnuppert, seine Handvoll Kenntnisse darüber ausposaunt und Buddhismus mit Christentum, Vedanta oder *New-Age*-Ideen der einen oder anderen Art vermischt. Buddhistinnen und Buddhisten sind Menschen, die sich verbindlich den drei Juwelen verpflichtet haben und zu ihnen „Zuflucht nehmen“ (wie es traditionell heißt). Und als Ausdruck dieser Zuflucht bemühen sie sich, die ethischen Vorsätze des Buddhismus zu befolgen. Das ist der Kern der Sache.

Zufluchtnahme zum Buddha bedeutet, den Buddha und niemanden sonst als höchsten spirituellen Führer und als Vorbild anzunehmen. Zufluchtnahme zum Dharma bedeutet, alles nur Mögliche zu tun, um den fundamentalen Sinn der Lehre des Buddha zu verstehen, zu üben und zu verwirklichen. Und Zufluchtnahme zum Sangha bedeutet, Inspiration und Anleitung bei jenen früheren und heutigen Anhängern des Buddha zu suchen, die spirituell weiter fortgeschritten sind als man selbst.

⁸ Die Geschichte von der ersten Lehrrede des Buddhas wird im *Mahāvagga* des Vinaya Piṭaka erzählt, sowie im *Dhammacakkappavattana Sutta* des Samyutta-Nikāya (SN v.420-4; SN 56.11). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/sn56.11> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

⁹ Vgl. Stephen Batchelor: *The Awakening of the West*, 232 ff.

¹⁰ A. d. Ü.: In Deutschland wurde im Jahr 1903 der „Buddhistische Missionsverein“ gegründet; nur wenig später bildeten sich weitere buddhistische Gesellschaften, u.a. im Jahr 1921 die „Buddhistische Gemeinde für Deutschland“, aus der die „Altbuddhistische Gemeinde“ hervorging. Siehe: Heinz Mürmel, *Der Beginn des institutionellen Buddhismus in Deutschland*. https://web.archive.org/web/20140203161607/http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/digital_texte/Bd11-K10Muermel.pdf (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

Die drei Juwelen werden auch als die „drei Zufluchten“ (*triśaraṇa*, P. *tisarāṇa*) bezeichnet.¹¹ Den Buddha, den Dharma und den Sangha als „Juwelen“ zu bezeichnen, spiegelt ihre Kostbarkeit wider. Wenn man sie indes wirklich als kostbar anerkennt, dann wird man sich ändern wollen – man wird auch entsprechend handeln. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass die drei Juwelen die drei höchsten Werte der Existenz verkörpern, dann werden Sie aus dieser Überzeugung heraus leben, und genau das ist es, was man „Zufluchtnahme“ nennt. Das entspricht dem, was man in anderen Religionen als „Konversion“ oder „Bekehrung“ kennt.¹²

Mit „Zuflucht“ – das ist die wörtliche Übersetzung des ursprünglichen Sanskrit-Begriffs *śaraṇa* – ist nicht so etwas wie Weglaufen gemeint oder der Versuch, aus der harten Wirklichkeit des Lebens zu fliehen, indem man sich pseudo-spirituellen Fantasien hingibt. Die Zuflucht steht vielmehr für zwei tiefgreifende Veränderungen im eigenen Sein: Erstens die Erkenntnis, dass Beständigkeit, unveränderliche Identität, reine Glückseligkeit und vollkommene Schönheit nirgends im weltlichen Dasein zu finden sind, sondern nur im transzendenten, nirvānischen Bereich; und zweitens der von Herzen kommende Entschluss, den großen Übergang vom einen zum anderen, vom Weltlichen zum Transzendenten zu vollziehen.

In vielen traditionell buddhistischen Ländern wird dieser tiefe Herzenswandel in einer Feier förmlich bekräftigt, die man „Nehmen der Zufluchten“ nennt. Das ist aber mittlerweile insofern verflacht, als praktisch jede öffentliche Versammlung einschließlich politischer Versammlungen damit anfängt, dass alle Anwesenden die Zufluchten und Vorsätze „nehmen“ – sprich: sie rezitieren – nur um zu zeigen, dass sie alle gute Buddhisten sind. Eine andere Weise, wie der „Zufluchtsang“ (*Going for Refuge*)¹³ verwässert wird, besteht darin, ihn als etwas anzusehen, das man, ähnlich wie Taufe im Christentum, nur einmal tut – im Glauben, weil man von einem Mönch die „Zufluchten genommen“ habe, sei man nun auch Buddhist.

Verbindlich entschiedene Buddhisten nehmen Zuflucht – sie versuchen es wenigstens, jederzeit. Mit zunehmender Wertschätzung der drei Juwelen vertieft sich auch das eigene Zufluchtnehmen und zeitigt manchmal überraschende Ergebnisse. Es kann beispielsweise bedeuten, dass das, was uns zunächst zum Buddhismus brachte, mit der Zeit weniger wichtig wird, weil unser tieferes Verständnis nun die vergleichsweise oberflächliche Wertschätzung des Buddhismus ersetzt, die anfangs ausgereicht hatte, uns auf den Weg zu bringen.

Vielleicht haben Sie gehört, dass Christentum eine Religion des Glaubens, Buddhismus dagegen eine Religion der Vernunft sei. Und vielleicht fühlen Sie sich genau deshalb zum Buddhismus hingezogen. Wenn Sie nun tiefer gehen, werden Sie indes entdecken, dass man der Vernunft zwar durchaus einen Ehrenplatz im Buddhismus gibt, sie aber keinesfalls zum Leitprinzip erhebt. Vielleicht bleiben Sie dann trotzdem weiterhin Buddhist, weil Sie weit genug gegangen sind, um nun nicht nur der Vernunft ihren angemessenen Rang zuweisen zu können, sondern auch andere Seiten der buddhistischen Praxis zutiefst bedeutsam zu finden.

Somit ist das Zufluchtnehmen ein sich stets vertiefendes und in vielen Dimensionen entfaltendes Erleben. Wir bejahen das Ideal erleuchteten Menschseins, wie es vom geschichtlichen Buddha verkörpert wurde, als etwas, das für uns selbst zunehmend wichtig ist. Wir nehmen

¹¹ Der Begriff „Zuflucht“ wird seit den Anfängen des Buddhismus verwendet. Dem Vinaya Piṭaka zufolge erklärten die ersten beiden Menschen, die dem Buddha nach seiner Erleuchtung begegneten (es waren zwei Kaufleute namens Tapussa und Bhallika): „Wir, oh Erhabener, nehmen unsere Zuflucht zum Erhabenen und zur Lehre.“ *Mahāvagga*, Vinaya Piṭaka (Vin i.4). Zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/pi-tv-kd1> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

¹² Mehr zu dieser Sicht der Zufluchtnahme, s. Sangharakshita: *The Meaning of Conversion in Buddhism*; CW 2.

¹³ A. d. Ü.: Der Pāli-Ausdruck *saraṇaṃ gacchāmi* wird im Englischen sowohl durch „going for refuge“ als auch durch „taking refuge“ übertragen. Im Deutschen wäre ein Ausdruck wie „zur Zuflucht gehen“ eher befremdlich und man spricht üblicherweise von „Zufluchtnahme“ und „Zuflucht nehmen“. In seinem Aufsatz *Die Dreifache Zuflucht* experimentierte Nyanaponika mit dem Ausdruck „Zufluchts-Gang“ um zu betonen, dass Zufluchtnehmen ein aktives Handeln ist. (Siehe Nyanaponika, *Im Lichte des Dhamma: buddhistische Texte*). Obgleich wir in dieser deutschen Übersetzung von „Zufluchtnahme“ und „Zuflucht nehmen“ sprechen, ist dabei immer an eine aktive, stets neu zu leistende Handlung zu denken, wie sie in dem englischen Ausdruck „Going for Refuge“ deutlicher anklingt.

dieses Ideal im eigenen Leben mehr und mehr zu Herzen, und wir versuchen, den Dharma so zu üben, dass wir das Ideal zunehmend wirksam realisieren.

Einst fragte man den berühmten indischen Lehrer Swami Ramdas, der in den frühen sechziger Jahren starb: „Wie kommt es, dass so viele Menschen, die das spirituelle Leben aufnehmen, nicht wirklich vorankommen? Sie üben jahrein jahraus und scheinen doch auf der Stelle zu treten. Warum?“ Seine Antwort war einfach und kompromisslos: „Es gibt zwei Gründe: Erstens haben sie kein klar definiertes höchstes Ziel, das sie anstreben wollen. Zweitens haben sie keinen klar definierten Weg, um dorthin zu gelangen.“

Was den Buddhismus anbetrifft, so ist das Ziel Buddhaschaft, und der Weg dahin ist der Dharma. Dies sind die zwei notwendigen Zutaten zum eigenen spirituellen Leben als Buddhistin oder Buddhist. Sie könnten vielleicht sogar als hinreichend erscheinen. Warum also sollen wir auch noch zum Sangha Zuflucht nehmen? Wie hilft uns die Zufluchtnahme zu einer spirituellen Gemeinschaft?

Warum zum Sangha Zuflucht nehmen?

Jemand hat gesagt, man könne die Geschichte der buddhistischen Philosophie als einen Kampf zwischen Buddhismus und dem abstrakten Substantiv zusammenfassen. Um uns vor dem allgegenwärtigen Feind Abstraktion zu hüten, sollten wir sogleich klarstellen, dass mit Sangha nichts Ätherisches jenseits der Menschen, die diese Gemeinschaft bilden, gemeint ist. Einer spirituellen Gemeinschaft anzugehören, heißt, in dieser Gemeinschaft in Beziehungen mit Menschen zu leben. Damit können wir unsere Frage umformulieren: Wie kann es unser spirituelles Leben unterstützen, Beziehungen mit anderen Menschen zu unterhalten, die dasselbe Ideal teilen und dem gleichen Pfad folgen?

Es läuft gewissermaßen auf das alte Sprichwort hinaus: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“¹⁴ Mit Gleichgesinnten kann man leichter überleben. Einst sprach der Buddha mit jemandem über die Aussichten der Vajjier, eines Stammes in der Region von Vaiśālī, der Bedrohung durch einen Nachbarstamm standhalten zu können. Unter anderem sagte er, die Vajjier würden so lange gedeihen, wie sie regelmäßig, in vollzähligen, häufigen Versammlungen zusammenkämen, ihre Angelegenheiten einträchtig regelten und einträchtig wieder auseinander gingen. Im Anschluss an diese Aussage wandte der Buddha dieselben Kriterien auf das spirituelle Überleben des Sangha an.¹⁵

Das Herz des Sangha ist *kalyāṇa-mitratā*. Das ist ein sehr schöner Ausdruck – und er ist weniger philosophisch als dichterisch. *Kalyāṇa* bedeutet schön, bezaubernd, verheißungsvoll, hilfreich, moralisch gut. Die ästhetischen, moralischen und religiösen Anklänge sind offenkundig. Der Begriff deckt in etwa das gleiche ab wie der griechische Ausdruck *kalos kai agathos*, der „gut und schön“ bedeutet. *Mitratā* bedeutet einfach Freundschaft oder Gefährtenschaft. Mit dem Ausdruck *kalyāṇa-mitratā* in folglich so etwas wie „schöne Freundschaft“ oder „moralisch gute Gefährtenschaft“ gemeint – ich nenne es „spirituelle Freundschaft“.

In einem Gespräch zwischen dem Buddha und seinem Schüler Ānanda wird deutlich, für wie wichtig der Buddha selber das Thema hielt. Ānanda war ein Vetter des Buddha und während der letzten zwanzig Jahre seines Lebens auch sein ständiger Begleiter. Wo der Buddha hinging, dorthin ging auch Ānanda. Sie hatten miteinander vereinbart, der Buddha würde, falls Ānanda bei einem seiner Vorträge oder Lehrgespräche nicht anwesend sein konnte, alles, was er gesagt hatte, für ihn wiederholen. Ānanda hatte ein außergewöhnlich gutes Gedächtnis. Der Überlieferung zufolge haben wir ihm unsere Kenntnis der Buddhalehren zu verdanken. Ananda hatte

¹⁴ Im Englischen: Birds of a feather flock together.

¹⁵ Vgl. Abschnitt 1.4 des *Mahāparinibbāna Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.73, DN 16.1). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/dn16> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

darauf bestanden, alles zu hören, was der Buddha sagte und er speicherte es in seinem Gedächtnis, um es später zum Wohl anderer zu wiederholen. Man verließ sich auf sein Zeugnis, um die Lehren zu beglaubigen, die nach dem Tod des Buddha bewahrt wurden.

Bei der Begebenheit, um die es hier geht, waren der Buddha und Ānanda zu zweit, als Ānanda das Gespräch plötzlich auf etwas brachte, worüber er wohl schon länger nachgedacht hatte. Er sagte: „Herr, ich glaube, *kalyāṇa-mitratā* ist das halbe spirituelle Leben.“ Wir können uns vielleicht ausmalen, wie er sich nach dieser Bemerkung in Erwartung einer Zustimmung oder Bekräftigung durch den Buddha zurücklehnte. Vielleicht kam es ihm so vor, als habe er etwas Unbestreitbares ausgesprochen: Ähnlich gesinnte Menschen um sich zu haben, die so wie man selbst versuchen, spirituell zu wachsen und sich zu entwickeln, ist praktisch schon die halbe Miete. Der Buddha erwiderte indes: „Ānanda, du irrst dich. *Kalyāṇa-mitratā* ist nicht das halbe spirituelle Leben, sondern das ganze.“¹⁶

Warum ist das so? Natürlich lernen wir von den Menschen, mit denen wir umgehen, zumal jenen, die reifer als wir sind, und es ist natürlich sehr wichtig zu lernen, wenn wir im spirituellen Leben weiterkommen wollen. Worin aber besteht „Fortschritt im spirituellen Leben“ eigentlich? Was ist es, das wir lernen? Die Erkenntnis, die uns nützt und um die es geht, ist letzten Endes Selbsterkenntnis. Die eigentliche Bedeutung unserer tiefen wechselseitigen Verbundenheit dank der Zuflucht zum Sangha beruht in Wahrheit auf der schlichten Tatsache, dass wir uns selbst in der Beziehung zu anderen am besten kennenlernen. Würden Sie Ihr ganzes Leben allein auf einer einsamen Insel verbringen, dann würden Sie sich in gewissem Sinne niemals wirklich kennen lernen. So wie die Dinge aber liegen, haben wir es alle schon erlebt, dass sich unsere Gedanken im Gespräch klären und wir manchmal sogar entdecken, dass wir mehr wussten, als wir zu wissen glaubten – und der Grund dafür liegt in unserem Versuch, mit jemand anderem zu kommunizieren. Es ist, als wecke der Versuch zu kommunizieren ein Verstehen, das schon da ist, sich bisher aber noch nicht gezeigt hat. Dabei treten sogar neue Aspekte von einem selbst hervor, die man nun überhaupt erst im Kontakt mit den anderen entdeckt. Wenn wir uns der Herausforderung echter Kommunikation stellen, lernen wir uns selbst besser kennen.

Es geht aber nicht nur darum, das eigene Verstehen zu aktivieren. Die Begegnung mit gewissen Menschen kann Aspekte in uns aufwühlen, die bisher ziemlich tief verschüttet waren. Man sagt, dass gewisse Leute „das Schlechteste in uns hervorbringen“. Vielleicht haben sie gar nichts gesagt, doch irgendwie reizen sie einen blank liegenden Nerv. Zu sehen, was ein anderer Mensch in uns heraufbeschwört, sodass wir uns auf eine ganz und gar untypische Art benehmen, kann zutiefst schockieren. Vielleicht reagieren wir mit Hass oder Verachtung gegenüber der Person, die dieses sonderbare Benehmen ausgelöst hat. Natürlich war diese unschöne Seite von uns immer schon vorhanden, doch es bedurfte jenes Menschen, sie ans Licht zu bringen. Auf eine solche scheinbar negative, spirituell jedoch äußerst segensreiche Weise können andere uns mit uns selbst bekannt machen. Solange wir nicht umfassend spüren, was alles in uns liegt, können wir uns nicht wandeln.

Andere Menschen wiederum bringen „das Beste in uns zum Vorschein“. Auch hier muss nicht zwangsläufig etwas gesagt werden. Das bloße Zusammensein mit ihnen lässt uns leichter, freudiger, energievoller, positiver ums Herz sein. Mitunter regen andere Menschen auch Quellen der Güte und Anständigkeit in uns an, von denen wir noch gar nichts wussten. In einem spezifisch buddhistischen Rahmen werden bestimmte Menschen dadurch, dass wir ihr gläubiges Vertrauen spüren, auch eine Qualität gläubigen Vertrauens in uns wecken. Etwas, das bislang noch nicht aktiv war, wird durch sie angeregt.

Kurz gesagt, ist Sangha nötig, weil persönliche Beziehungen für die menschliche Entwicklung unerlässlich sind. Das gilt auf allen Ebenen, kulturell, psychisch und spirituell. Die meisten

¹⁶ *Upaddha Sutta*, Samyutta-Nikaya (SN v.2; SN 45.2). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/sn45.2> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

Menschen entwickeln sich zweifellos am schnellsten und auch am leichtesten in Gemeinschaft oder wenigstens in Verbindung mit anderen. Es ist zwar nicht unmöglich, sich zu entwickeln, wenn man auf sich selbst gestellt ist – und es gibt sogar einen buddhistischen Begriff dafür: *pratyekabuddhas*, Einzelerleuchtete.¹⁷ Obwohl im buddhistischen Kanon verschiedentlich auf sie verwiesen wird, ist es aber bezeichnend, dass all diese Einzelerleuchteten in der entfernten und legendären Vergangenheit angesiedelt werden. Geschichtliche Beispiele für sie gibt es anscheinend nicht.

Im Großen und Ganzen benötigen wir Anregung, Bestärkung und Begeisterung von anderen, die in die gleiche Richtung gehen wie wir. Menschen, die unser besonderes Interesse an etwas teilen, regen uns ganz natürlich an. Wir müssen uns zwar auch weiterhin selbst anstrengen, doch nun sehen wir wenigstens etwas klarer, worum es geht und werden weniger von Zweifeln zermürbt. Die Mitgliedschaft im Sangha gibt uns auch die Möglichkeit, anderen zu dienen, unsere Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft auszudrücken. Sogar so einfache Dinge wie bei einer buddhistischen Veranstaltung Tee und Gebäck anzubieten, erlauben uns, das Vermögen zu Großzügigkeit, Altruismus und emotionaler Positivität in uns zu entdecken.

Auf diese Weise hilft der Sangha, uns kennen zu lernen und umfassender auszudrücken. Er vermag dies, weil seine Mitglieder allesamt dem Buddha als Ideal der Selbsterkenntnis im höchsten und tiefgründigsten Sinn sowie dem Dharma, den verschiedenen Prinzipien und Übungen, durch die man diese Selbsterkenntnis gewinnen kann, verpflichtet sind. Die gemeinsame Entschiedenheit für die ersten beiden Zufluchten knüpft das Band der Einheit zwischen den Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft. Sie alle folgen – wenn auch auf unterschiedlichen Stufen – demselben Pfad zum selben höchsten Ziel.

Daraus folgt auch, dass jemand, der nicht wirklich Erleuchtung anstrebt und nicht wirklich versucht, den Dharma zu üben, durchaus von sich sagen mag, er oder sie sei für diese Ideale entschieden, doch ungeachtet solch schöner Worte gehören diese Menschen ebenso wenig dem Sangha an wie ein Esel, der Rindern hinterherläuft, zur Rinderherde angehört. Dieses drastische Bild wurde vom Buddha im Saṃyutta-Nikāya verwendet, und er erläuterte es so: „Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Esel, der hinter der Rinderherde herläuft, denken möchte: ‚Auch ich bin ein Rind! Auch ich bin ein Rind‘, so hat er doch nicht dasselbe Aussehen, nicht dieselbe Stimme, nicht denselben Gang wie ein Rind, sondern er läuft eben bloß hinter der Rinderherde her.“¹⁸ Genauso gehört man nicht durch bloßes Rezitieren dem Sangha an. Es geht um eine innere, eine spirituelle Verbindung.

Soviel wir auch meditieren und Bücher über spirituelle Praxis lesen mögen, müssen wir doch an einem bestimmten Punkt unserer Entwicklung erkennen, dass das nicht reicht. Wir können zweifellos auf uns selbst gestellt viel lernen. Wenn wir aber auf spirituell ausgewogene Art wachsen wollen, müssen wir irgendwann die vitale Bedeutung der Kommunikation im spirituellen Leben anerkennen. Die folgenden Verse stammen aus dem *Dhammapada*, einer sehr frühen Sammlung von Lehren des Buddha, und ich gebe sie hier auf Pāli wieder:

*Sukho buddhānamuppādo,
sukhā saddhammadesanā.
Sukhā saṅghassa sāmaggī,
samaggānaṃ tapo sukho.*¹⁹

Die erste Zeile bedeutet „Glücklich – oder auch gesegnet (*sukho*) - ist die Ankunft der Buddhas.“ Wenn jemand zum Buddha wird, dann ist das ein glückliches Ereignis für die ganze Mensch-

¹⁷ Eine ausführlichere Darstellung der *pratyekabuddhas* gibt Reginald Ray, *Buddhist Saints in India*, Kapitel 7.

¹⁸ *Gadhabha Sutta*, Aṅguttara-Nikāya (AN i.229; AN 3.82). Zitiert aus <https://legacy.suttacentral.net/de/an3.82> (Zuletzt abgerufen am 8.2.2020).

¹⁹ *Dhammapada*, Vers 194.

heit. Man kann die zweite Zeile mit „Glücklich ist die Verkündung der wahren Lehre“ übersetzen. Die Lehre des Dharma ist ein Segen für die Welt. Die dritte Zeile lautet: „Glücklich ist die spirituelle Gemeinschaft, die einem gemeinsamen Pfad folgt.“ Das Wort *tapo* in der vierten Zeile bedeutet „Hitze“ und bezieht sich auf spirituelle Praktiken, die wie ein Feuer alle Unreinheiten verbrennen. Daher lautet diese Zeile: „Das Feuer spiritueller Übung derer, die sich auf demselben Pfad befinden, ist glücklich oder gesegnet.“

Es genügt nicht, eine blasse Vorstellung von Erleuchtung, der Buddhalehre als Theorie oder einer buddhistischen Organisation zu haben. Ohne eine wahrhaft geeinte und verbindlich entschiedene spirituelle Gemeinschaft von Menschen, die sich zur Übung miteinander verpflichten, hat Buddhismus keine Zukunft. Wenn sich Buddhistinnen und Buddhisten wirklich im Geist des Sangha zusammenfinden, dann gibt es die Möglichkeit, zumindest vorübergehend im *dharmadhātu*, in der Sphäre des Dharma, zu weilen. In diesem Bereich ist alles, was wir tun, Dharma; was und worüber wir reden, ist Dharma, und wenn wir still sind und schweigen, dann genießen wir miteinander Dharma in Stille und Schweigen. Die Wolken von Stress und Sorge, die so oft über dem weltlichen Leben hängen, haben sich verzogen, und die Quellen der Inspiration in unseren Herzen werden erfrischt.

2 Der traditionelle Sangha

Es ist nicht allzu schwierig, den Entschluss zu fassen, sich den drei Juwelen zu verpflichten. Doch es ist nicht leicht, diese Selbstverpflichtung aufrechtzuerhalten. Wenn wir nicht achtgeben, verblasst die Schauung und wir verlieren unseren Schwung, werden abgelenkt und rastlos. Vielleicht werden wir auch bequem, richten uns häuslich ein und unser Engagement verliert sich im Sand. Darum ist es unerlässlich, unser Leben so einzurichten, dass es regelmäßige Erinnerungsanker an unseren ursprünglichen Entschluss enthält. Man kann das auf vielerlei Weise tun – man könnte sogar behaupten, die buddhistische Übung sei in all ihren Aspekten so angelegt, genau das zu tun. Einer der überlieferten Erinnerungsanker ist die Feier buddhistischer Feste.

Die Sanghazuflucht feiern

Die Erleuchtung des Buddha wird am Vollmondtag des indischen Monats Vaiśākha gefeiert, der im April oder Mai liegt. An diesem Gedenktag, den man auch „Buddha Jayanti“ nennt, erinnern wir uns an das, was Menschen zu erreichen vermögen und was darum auch wir selbst anstreben können. Der Dharma, die Lehre des Buddha, wird im Juni oder Juli, am Vollmondtag des indischen Monats Āṣāḍha, gefeiert. An diesem Gedenktag feiern wir die erste Lehrrede des Buddha, seine erste an die Menschheit gerichtete Lehre. Das Sangha-Fest, das uns an all jene erinnert, die vor uns dem Pfad zur Erleuchtung gefolgt sind, und an dem wir die Existenz der spirituellen Gemeinschaft feiern, fällt auf den Vollmondtag des Kārttika im Oktober oder November. Der Sangha-Tag unterscheidet sich von den beiden anderen Feiertagen insofern, als wir hier keiner konkreten Begebenheit im Leben des Buddha, sondern eines jährlich wiederkehrenden Ereignisses im Leben des frühen Sangha gedenken.

Wenn wir uns einmal in die erste spirituelle Gemeinschaft, die sich um den Buddha versammelt hatte, zurückversetzen, bemerken wir, dass sie gewissermaßen aus Teilzeit- und Vollzeit-Mitgliedern bestand. Zu Lebzeiten des Buddha gab es viele Menschen, die dem Dharma folgen wollten, aber – ob aus eigener Entscheidung oder aufgrund äußerer Umstände – weiter zuhause lebten. Sie heirateten, sorgten für die Familie, arbeiteten und übernahmen ihre gesellschaftlichen und politischen Pflichten. Zugleich meditierten sie und übten den Dharma, so gut sie es

unter diesen Umständen vermochten. In diesem Sinne kann man sie als „Teilzeitler“ bezeichnen. (Später nannte man sie „Laienanhänger“). Bei im übrigen gleichen Bedingungen entwickelten sie sich häufig spirituell nicht so rasch wie die „Vollzeitler“, doch sie machten gewisse und in manchen Fällen sogar erhebliche Fortschritte – sogar größere als manche der Vollzeitler.

Im Gegensatz zu ihnen hatten die Vollzeitler – die allmählich zu dem wurden, was wir heute als Mönche und Nonnen kennen – alle häuslichen Verbindungen abgeschnitten; sie hatten ihre Familien und weltlichen Berufe verlassen und sich von allen gesellschaftlichen und politischen Pflichten losgesagt. Sie zeigten ihren Lebensstil damit an, dass sie ihre Kleidung mit *Gerumati*, einem aus Erde gewonnenen Ocker, safrangelb färbten. Wenn sie mit ihren Bettelschalen die Runde in den Dörfern machten, konnten die Häusler so erkennen, wer sie waren. Diese Vollzeitler widmeten sich ganz der Übung des Dharma. Sie studierten miteinander, sie meditierten und machten es sich zur Aufgabe, die Lehren des Buddha zu bewahren, indem sie sie auswendig lernten. Studium bedeutete natürlich nicht lesen, denn es gab noch keine Bücher. Die einzige Möglichkeit, den Dharma zu studieren, war ihn von jemandem zu hören, der ihn rezitieren konnte, so dass man miteinander darüber sprechen und ihn sich schließlich selbst einprägen konnte.

Eines der wichtigsten Kennzeichen dieser Vollzeitler war damals, dass sie von einem Ort zum anderen wanderten, anstatt sich irgendwo niederzulassen, wo es freundliche und angenehme Laien-Unterstützer gab. Ein indischer Spruch versinnbildlicht diese Lebensweise:

*Das Wasser ist rein, wenn es fließt;
Der Mönch ist rein, wenn er wandert.*²⁰

Allerdings gab es ein Problem für jene, die immer unterwegs waren: das Wetter. Wenn in Indien die Regenzeit einmal begonnen hat – meist irgendwann im Juli –, dann regnet es tage- und monatelang in Strömen bis in den Oktober. Das ist keine Zeit, um sich unter freiem Himmel aufzuhalten, es sei denn, man will Reis pflanzen, doch auch das würde man nur ganz zu Beginn der Regenzeit tun. Wie alle anderen auch mussten die Vollzeitler während dieser Zeit Unterschlupf suchen, und gewöhnlich weilten sie in kleinen Gruppen an einem Ort. So bildete sich das wiederkehrende Muster einer acht bis neunmonatigen Wanderschaft, gefolgt von drei oder vier Monaten in einer Höhle oder einem aus breiten tropischen Blättern gefertigten Unterstand oder einer strohgedeckten Bambushütte in jemandes Garten. Auf diese Weise entstand die Institution der Regenzeit-Klausur, des *varṣāvāsa* (Sanskrit, Pāli *vassāvāsa*).

Im Laufe der Zeit kamen ziemlich viele Vollzeitler zu diesem Retreat zusammen – Dutzende und sogar Hunderte – und alle studierten und meditierten am selben Ort. Gelegentlich gesellten sich lokale Teilzeitler hinzu, für die der Monsun ebenfalls eine Zeit erzwungener Untätigkeit war, weshalb sie mehr freie Zeit als sonst hatten. Gewöhnlich waren Teilzeitler zu geschäftig, um dem Dharma viel Aufmerksamkeit zu schenken. Die Unterweisungen, die sie von durchziehenden Wanderern erhielten, waren knapp und wurden wahrscheinlich über den Leiden und Freuden des Alltags rasch vergessen. So bot ihnen die Regenzeit eine kostbare Chance, ihre Übung unter der spirituellen Anleitung der Vollzeitler zu vertiefen.

Am Ende der Regenzeit-Klausur gab es dann eine große Feier, die aus zwei Teilen bestand. Zuerst vollzog man das *pravāraṇā*, eine Zeremonie, in der alle einander um Verzeihung baten. Nach drei oder vier Monaten des Zusammenlebens auf engstem Raum gab es unvermeidlich einige ungelöste Spannungen und Missverständnisse, die zu klären waren. Der an Ordinationsjahren älteste Vollzeitler begann das Verfahren mit den Worten: „Ehrwürdige Herren, wenn ich in den letzten drei Monaten einen Fehler begangen habe oder jemanden gekränkt habe oder etwas gesagt habe, das ich nicht hätte sagen sollen, dann bitte ich darum, meine Entschuldigung

²⁰ Der Vedanta-Gelehrte Swami Vivekananda zitierte diesen Vers in seinen *Complete Works* als „einen wohl bekannten Spruch“.

anzunehmen.“ Alle anderen folgten diesem Beispiel, einer nach dem anderen bis zur jüngsten Person.

Die zweite Zeremonie des Tages war das *kaṭhina-cīvara-dāna*. *Kaṭhina* bedeutet „schwierig“, *cīvara* bedeutet „Kleid“ oder „Gewand“, und *dāna* bedeutet „geben“ – somit ist dies die Zeremonie des „schwierigen Gebens von Gewändern“. Wir sagen „Gewänder“, und tatsächlich trugen damals alle „Gewänder“. Die Vollzeitler trugen also keine besondere religiöse Kleidung, wie es durch das heute oft benutzte Wort „Robe“ nahegelegt wird. Die Teilzeitler übernahmen die Verantwortung dafür, die Vollzeitler mit neuer Kleidung zu versorgen. Bei dieser besonderen Gelegenheit, am Ende der Regenzeit, galt das als eine besonders verdienstvolle Gabe. Es war eine „schwierige“ Gabe genannt, weil man alljährlich nur diese eine Gelegenheit dazu hatte.

Auch heute noch gibt es in Burma einen Brauch, der diese Gabe wahrhaft schwierig gestaltet. Jedes Jahr machen es sich die Laien – genauer, die weiblichen Laien – zur Aufgabe, die Gewänder am Tag der Zeremonie selbst von Grund auf anzufertigen. Sie bleiben die ganze Nacht auf, spinnen Baumwolle zu Garn und weben dann aus dem Garn das Tuch, schneiden es in Streifen, nähen diese erneut zusammen und färben schließlich die Gewänder, so dass sie bis zur Feier fertig sind – das alles innerhalb von vierundzwanzig Stunden. Sie vollbringen den Kraftakt als Zeichen ihrer Hingabe zu den Sangha-Vollzeitlern.

Aus dem einen oder anderen Grund wurde die Regenzeit-Klausur schließlich über die Regenzeit selber hinaus ausgedehnt. Manchmal blieben die Vollzeitler noch eine Weile, nachdem der Regen aufgehört hatte, vielleicht um eine besonders anspruchsvolle Diskussion über den Dharma abzuschließen. Vielleicht wollten sie die Klausur auch mit einer Zeit intensiver Meditation gemeinsam abrunden. Schließlich blieben sie so lange, dass die nächste Regenzeit fast schon wieder anstand, und so mochten sie sich entscheiden, dass es wenig Sinn mache, bloß ein oder zwei Monate lang auf Wanderschaft zu gehen. Alldieweil wurden ihre Unterkünfte weniger improvisiert, die Strohhütten und Laubendächer wurden von dauerhafteren Bauten ersetzt. Damit entstanden Klöster, und die Vollzeitler wurden zu Mönchen.

Obwohl die Vollzeitler nunmehr praktisch fortwährend in Klausur oder zumindest ständig am selben Ort niedergelassen lebten, wurde die Überlieferung der Regenzeit-Klausur weiterhin gepflegt, und mit der Verbreitung des Buddhismus tat man dies sogar in den Wüstenregionen der Mongolei, des nördlichen China sowie in Tibet, wo es kaum regnete. Ob man sie nun Regenzeit- oder Sommer-Klausur nennen mochte, sie war eine Zeit des verstärkten Bemühens. In einigen Ländern entwickelte sich der Brauch, am Ende der Klausur Ordinationen zu gewähren, und dem Abschluss bildete unweigerlich die Feier des *kārttikapūrṇimā*, des Sangha-Festes am Vollmondtag des Monats *Kārttika*.

Die traditionellen Gruppierungen des Sangha

Die Gliederung in Mönche und Laien, Voll- und Teilzeitler zeigt den Sangha nicht als ein homogenes Ganzes. Dieses zweigliedrige Modell wurde tatsächlich von Reginald Ray in Frage gestellt, der den Sangha in seinem Buch *Buddhist Saints in India* als dreigliedrig darstellt: Laien, Klösterliche und Walderemiten.²¹ In seinem Wesen schließt der Sangha Menschen auf den verschiedensten Stufen persönlicher Entschiedenheit und spiritueller Verwirklichung ein, wie auch immer ihr Lebensstil sein mag. In traditionellen westlichen Begriffen können wir beispielsweise eine soziale, eine kirchlich-organisatorische und eine spirituelle Ebene unterscheiden.

²¹ Siehe Reginald Ray, *Buddhist Saints in India*.

Der Mahāsaṅgha

Auf der sozialen Ebene gibt es die große Versammlung, den *mahāsaṅgha*, der aufgrund seines großen Umfangs so genannt wird. Er besteht aus allen, die mit irgendeinem Grad an Aufrichtigkeit Zuflucht zu den Drei Juwelen Zuflucht nehmen und eine kleinere oder größere Anzahl von ethischen Vorsätzen beachten. Er ist das Kollektiv derer, die die spirituellen Prinzipien oder Wahrheiten des Buddhismus annehmen, und dies unabhängig von ihrem Lebensstil, ob sie nun Mönche oder Laien sind, ob sie die Welt verlassen haben oder noch fest in ihr leben und selber sogar durchaus *weltlich* sind. Somit umfasst der *mahāsaṅgha* sowohl Voll- als auch Teilzeitler und sogar Menschen, die kaum mehr als dem Namen nach Buddhisten sind. Das ist die breiteste Ebene des Sangha.

Der Bhikṣu- und Bhikṣuṇī-Saṅgha

Auf der kirchlich-organisatorischen Ebene gibt es den Sangha der *bhikṣus* und *bhikṣuṇīs* (S., P. *bhikkhu*, *bhikkhunī*). Manchmal versteht man den Begriff „Sangha“ so, als beziehe er sich ausschließlich auf die Gemeinschaft der Vollzeitler, worunter man gewöhnlich die Mönche und die Nonnen fasst. Die Begriffe „Mönch“ und „Nonne“ treffen sicherlich für zahlreiche Vollzeitler der buddhistischen Geschichte zu. Die alten buddhistischen Klöster waren riesig, und noch vor kurzem hätte ein tibetisches Kloster mit etwa fünfhundert Mönchen als klein gegolten. Obwohl aber sehr viele *bhikṣus* in Klöstern lebten, war der *bhikṣu*-Sangha nie ein rein monastischer Orden. Aus diesem Grund unterscheidet Reginald Ray in seiner Darstellung des Sangha klösterlich Lebende und Walderemiten. Wenn Begriffe wie „Mönch“ und „Nonne“ in einem buddhistischen Kontext verwendet werden, müssen wir im Sinn halten, dass sie eine breitere Bedeutung haben, als im Deutschen üblich ist.

Heute gibt es zwei Hauptzweige des monastischen Ordens: den Theravāda in Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodscha und Laos und den Sarvāstivāda in Tibet, China, Vietnam und Korea. Hinsichtlich der Lebensweise und der Regeln, die von den Mönchen dieser beiden großen Überlieferungen eingehalten werden, gibt es kaum Unterschiede. Allerdings darf man tibetische Lamas nicht mit *bhikṣus* verwechseln. „Lama“ bedeutet einfach spiritueller Lehrer; ein Lama kann zwar Mönch sein, muss es aber nicht, zumal in den Nyingma- und Kagyü-Schulen. Japan ist eher ein Sonderfall, denn dort wurde die *bhikṣu*-Ordination zwar eingeführt, starb aber wieder aus und an ihre Stelle rückte die Bodhisattva-Ordination.

Es gibt auch einen Nonnenorden, die *bhikṣuṇīs*. In vielen Teilen der buddhistischen Welt war er schon ausgestorben, ehe er noch in Tibet eingeführt werden konnte. Deshalb haben derzeit weder der Theravāda-Buddhismus noch der tibetische Buddhismus eine eigene *bhikṣuṇī*-Überlieferung. Indes überlebte die *bhikṣuṇī*-Ordination in Vietnam, China und Taiwan, und es gibt heute manch kontroverse Diskussion darüber, ob es wünschenswert ist, die *bhikṣuṇī*-Ordination wieder weiträumiger einzuführen. Die Kontroverse betrifft teilweise die traditionelle Unterordnung von Nonnen unter die Mönche. Nonnen befolgen ungefähr dieselbe Anzahl von Regeln wie die Mönche, und man erweist ihnen denselben Respekt wie den Mönchen – oder sollte dies entsprechend der buddhistischen Tradition wenigstens tun.²²

Bhikṣu oder *bhikṣuṇī* zu sein – ob man nun in einem Kloster, auf Wanderschaft, in einer Waldeinsiedelei oder als eine Art Dorfpriester lebt – besagt keineswegs *per se*, dass man besonders tief Zuflucht nimmt. Was all diese Angehörigen des monastischen Sangha eint, ist ihre Liste ethischer Vorsätze. Dies ist der Sangha im kirchlich-organisatorischen Sinn: eine Gruppe

²² A. d. Ü.: Mit Hilfe vor allem taiwanesischer Nonnen wurden in den letzten Jahren auch in Theravādaländern wieder Nonnen ordiniert. Diese Entwicklung ist in manchen Kreisen indes weiterhin heftig umstritten.

von Menschen, die gewissermaßen abseits von der Welt leben und durch ihren gemeinsamen Lebensstil und zumal ein gemeinsames Regelwerk als religiöser Orden vereint sind.

Novizen halten nur zehn beziehungsweise in manchen Traditionen zweiunddreißig Vorsätze ein, doch wenn sie die *upasampadā* empfangen, die volle Aufnahme in den Orden, dann müssen sie 150 Regeln befolgen – und in manchen Teilen der buddhistischen Welt werden tatsächlich alle 150 Regeln eingehalten.²³ Viele dieser Regeln sind aber heutzutage nicht mehr relevant, denn sie wurden für die speziellen Bedingungen des Wandererlebens im nördlichen Indien vor zweieinhalbtausend Jahren entworfen. In unseren Tagen lässt man sie oft stillschweigend fallen.

Die vier wichtigsten Regeln sind die *pārājikas*.²⁴ *Pārājika* bedeutet „Niederlage“. Wer eine dieser Regeln bricht, wird dauerhaft vom Orden ausgeschlossen und muss bis zu einem zukünftigen Leben warten, ehe er oder sie sich dem Orden erneut anschließen kann. Das erste *pārājika* ist, dass man sich jeglicher Form des Geschlechtsverkehrs enthalten soll. Das zweite ist, dass man nichts nehmen soll, was nicht gegeben wurde – das heißt, nichts von solchem Wert, dass es zu nehmen einen vor ein Gericht bringen würde. Das dritte ist, dass man das Leben eines anderen Menschen nicht absichtlich nehmen soll.

Diese drei *Pārājikas* sind eindeutig genug, doch das vierte bedarf der Erläuterung. Es besagt, man dürfe keine falschen Behauptungen hinsichtlich eigener spiritueller Verwirklichungen machen. Menschen im Westen denken sich anscheinend nur wenig dabei, wenn sie jemanden fragen, ob er oder sie erleuchtet sei oder *samādhi* erfahren habe. Doch im Osten gilt es als Zeichen spirituell schlechter Manieren, in irgendeiner Weise über persönliche Verwirklichungen zu sprechen, es sei denn mit den engsten Freunden oder den Lehrern.

Eine Episode des Pāli-Kanons schildert, warum das so ist: Sāriputta, der große Schüler des Buddha, hatte anscheinend den ganzen Nachmittag meditierend im Wald verbracht. Als er abends hinaustritt, begegnet er Ānanda, der ihn ungefähr so anspricht: „Dein Antlitz ist heute wunderbar klar ... was hast du getan?“ Sāriputta antwortet in etwa so: „Ich habe im Wald meditiert; doch während ich meditierte, kam mir nicht der Gedanke, ich meditiere“.²⁵ Das soll sagen, solange man mit dem Gedanken ‚ich meditiere‘ meditiert, solange meditiert man nicht wirklich, denn man ist noch nicht über die Stufe des persönlichen „Ich“, des subjektiven Selbst, hinausgegangen. In gewissem Sinne meditiert man erst dann, wenn es da niemanden gibt, der es tut, sondern es sozusagen einfach „geschieht“. Der in dieser Episode ebenfalls anwesende Moggallāna äußert sich mit einem kleinen Wortspiel dazu. „So sprechen wahre Menschen“, sagt er, „sie sagen den Kern der Sache (*attha* auf Pāli), bringen aber kein Selbst (*attā*) hinein.“ Bei den meisten von uns wird sich hingegen, wann immer wir ein bisschen meditieren oder ein bisschen Großzügigkeit an den Tag legen, das Ich irgendwie einschleichen. Es bläht sich kurz auf, wenn wir denken: „Ich habe das getan“ oder „Ich hatte diese Erfahrung.“

Im Vergleich mit diesen vier Grundregeln sind alle übrigen Regeln zweitrangig. Wenn man eine von ihnen bricht, kann man das wiedergutmachen, indem man die eigenen Verstöße seinen klösterlichen Gefährten eingesteht. Selbst Einsiedler sollten darum den Kontakt mit dem weiteren Sangha nicht ganz verlieren.

Buddhistische Mönche und Nonnen haben diverse Pflichten. Ihre erste Pflicht ist es, den Dharma zu studieren und zu üben, und insbesondere sind sie angehalten zu meditieren. Zweitens sollen sie den Laien ein gutes Beispiel geben. Drittens sollen sie predigen und lehren. Viertens sind sie dafür verantwortlich, die örtliche Bevölkerung von unheilsamen übernatürlichen

²³ Diese Regeln bilden den *prātimokṣa* (S., P. *patimokkha*), das Regelwerk, wie es im Vinaya-Piṭaka festgehalten ist. (Die Regeln finden sich im *Bhikkhu-* bzw. im *Bikkhunī-Vibhaṅga*. – Vgl. www.palikanon.com). Die in verschiedenen buddhistischen Richtungen befolgten Regeln variieren ein wenig. Siehe auch Kapitel 17, „Der Orden der Mönche und Nonnen“, in Sangharakshita: *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*.

²⁴ Vin. iii.1-109. Vgl. <http://palikanon.com/vinaya/3-bhu-v/bhu.htm> (Zuletzt abgerufen am 9.2.2020).

²⁵ *Sāriputtasamyutta*, Samyutta-Nikāya (SN iii.235; SN 28.1. Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/sn28.2> (Zuletzt abgerufen am 9.2.2020).

Einflüssen zu beschützen. In Kulturen, in denen es als selbstverständlich gilt, dass uns verborgene Mächte umgeben, glaubt man traditionell, manche dieser Mächte seien gütig, andere hingegen böse, und man glaubt, Mönche vermöchten diese bösen Kräfte aufgrund ihrer Askese, ihrer Meditationen und Segenssprüche fernhalten und daran hindern, gewöhnlichen Menschen etwas anzutun. Im Westen sucht man nur selten nach einem solchen Schutz, aber im Osten ist das eine wichtige monastische Dienstleistung.

Schließlich sollen Mönche weltlichen Rat geben. Wann immer im Osten die Dinge schief laufen – sei es, dass die Kinder in Schwierigkeiten geraten, oder dass man Geld- oder Alkoholprobleme, Streit mit den Nachbarn oder in der Ehe hat – pflegt man, mit seinen Problemen zu den Mönchen zu gehen und Rat bei ihnen zu suchen. Aufgrund der Tatsache, dass sie solche Probleme selber nicht haben, weil sie ja ohne Frau, Kinder oder Geld leben, kann man von ihnen vielleicht eine objektivere Einschätzung der Situation erwarten, so ähnlich wie ein Zuschauer auf der Tribüne eine bessere Sicht auf das Fußballspiel hat als die Spieler im Feld.

Der Buddhismus-Gelehrte Edward Conze sagte einmal, ohne einen Klosterorden hätte der Buddhismus kein Rückgrat. Bestimmt können wir sagen, dass es ohne die Vollzeitler, Männer und Frauen, die sich verbindlich für die buddhistische Übung entschieden haben, nichts gibt, um das herum ein Sangha gebildet werden kann. Der Pionier des monastischen Sangha in England war Allan Bennett, der 1902 in Burma als Ānanda Maitreya ordiniert worden war und 1908 nach England zurückkehrte.²⁶ Seither sind im Westen die Eingruppierungen von Mönchen als Vollzeitlern und Laien als Teilzeitlern weitgehend zusammengebrochen.

Es gibt aber noch einen weiteren Fokus auf den Sangha, der über alle Unterscheidungen im Lebensstil hinausgeht. Das ist der Āryasaṅgha.

Der Āryasaṅgha

Das Wort *ārya* war ursprünglich die Bezeichnung einer Gruppe von Volksstämmen, die aus dem Nordwesten nach Indien eindrangen. Aufgrund des hohen Status dieser siegreichen Stämme nahm *ārya* allmählich die Bedeutung von „edel“ und mit der Zeit auch spirituelle Nebenbedeutungen an, so dass es schließlich auch „heilig“ bedeutete. Der *Āryasaṅgha* ist demnach die Gemeinschaft der Edlen oder Heiligen, jener, die in Berührung mit dem Transzendenten sind und um die höchste Realität der Dinge wissen.

Da er sowohl Laien als auch klösterlich Lebende einschließt, kann man vom *Āryasaṅgha* sagen, dass er die spirituelle im Unterschied zur bloß kirchlich-organisatorischen Hierarchie des Buddhismus ausmacht. Man kann ihn nicht mit den Begriffen eines formalen Schemas oder einer organisatorischen Struktur bestimmen, sondern er steht für eine überbrückende Hierarchie zwischen Buddhaschaft und nicht-erleuchteter Menschheit. Seine Angehörigen müssen nicht in direkter Verbindung miteinander sein – vielleicht leben sie nicht nur an verschiedenen Orten, sondern auch zu verschiedenen Zeiten; sie sind vielmehr durch die ihnen gemeinsamen transzendenten Erfahrungen oder Verwirklichungen über Raum und Zeit hinweg vereint. Der *Āryasaṅgha* ist der Sangha im rein transzendenten Sinn. Das heißt, Weisheit oder Einsicht ist das, was ihn wesentlich kennzeichnet.

Der buddhistische Pfad wird oft in drei Grundelemente gegliedert: Ethik, Meditation und Weisheit.²⁷ Alle drei müssen zusammen kultiviert werden, doch sie gipfeln in Weisheit, denn man kann Ethik und Meditation zwar ohne Weisheit üben, Weisheit aber nur auf der Grundlage von Ethik und Meditation. Bei der Entfaltung von Weisheit (*S. prajñā*, *P. paññā*) unterscheidet

²⁶ Um mehr über Ānanda Maitreya zu erfahren, vgl. Stephen Batchelor: *The Awakening of the West*. S., 40ff.

²⁷ Der Buddha hat den Pfad zur Erleuchtung häufig in dieser Weise beschrieben, und dem Pāli-Kanon zufolge tat er es in den letzten Tagen seines Lebens besonders oft. Vgl. *Mahāparinibbāna Sutta*, *Dīgha-Nikāya* (DN ii.81; DN 16). Der dreifältige Pfad wird eingehender beschrieben in Sangharakshita, *Was ist der Dharma?* Kap. 10-12.

man wiederum drei Bestandteile oder Stufen.²⁸ Die erste entsteht durch Hören: *śruta-mayī-prajñā*. Der Begriff bezog sich ursprünglich auf mündliches Lernen, wie es für eine Gesellschaft ohne Schriftkultur charakteristisch ist, doch wir können auch die Kenntnisse darunter fassen, die man aus Büchern, Gesprächen und Vorträgen aufgenommen hat. Man lernt etwas über das Wesen der Realität und sogar über das Wesen von höchster Einsicht in Realität. Ziel dieser Stufe ist es, eine klare begriffliche Idee davon zu bekommen, wie die Dinge wirklich sind.

Die zweite Stufe von Weisheit ist Weisheit, die durch man durch eigenes Nachdenken und Besinnen erlangt: *cintā-mayī-prajñā*. Nachdem wir etwas über das wahre Wesen der Dinge gehört oder gelesen haben, sinnen wir selbst über das Gehörte nach und beginnen so, es ernsthaft zu durchdenken – und mit der Zeit entwickeln wir eigene Einsichten. So gewinnen wir ein tieferes Verständnis.

Die dritte Stufe von Weisheit ist Weisheit, die durch Meditation entsteht: *bhāvanā-mayī-prajñā*. Dies ist Weisheit, die über alles bloß intellektuelle Verstehen hinausgeht. Sie ist nichts Ausgedachtes; sie ist überhaupt nicht begrifflicher Art. Erst wenn der Geist ganz still ist, kann echte Weisheit in Gestalt direkter Erkenntnisblitze entstehen: ein intuitives, begriffsloses Verstehen. In dem gesammelten Geisteszustand, der durch Meditation entsteht, kann Wahrheit oder Realität direkt Herz und Geist erleuchten, unvermittelt von Gedanken, Vorstellungen oder auch Gefühlen über diese Realität oder Wahrheit.

Zum *Āryasaṅgha* gehören nur jene, die diese dritte Stufe von Einsicht erleben. Indes geschieht im spirituellen Leben nichts plötzlich und auf einmal. Alle Meisterschaft – ob sie nun Ethik, Meditation oder Weisheit betrifft – wächst allmählich. Wie viele Beulen und Stöße wir manchmal im spirituellen Leben erleben mögen, echter Fortschritt geschieht stetig und systematisch. Das gilt auch für das Erleben von Einsicht und somit für das Vorankommen als Mitglied des *Āryasaṅgha* – denn sogar in dieser erlesenen Gesellschaft gibt es verschiedene Ebenen der Verwirklichung. Wir werden wohl kaum mehr als ein kurzes Aufzucken von Einsicht erleben, wenn unsere Meditation zu schwach ist, um Stärkeres zu nähren. Wenn unsere Konzentration aber kraftvoller geworden ist, mag der Einsichtsblitz, den wir erleben, durchaus strahlend genug sein, um die Tiefen der Realität auszuleuchten. Und entsprechend dem Intensitätsgrad ihrer Einsicht unterscheidet man verschiedene Arten edler oder heiliger Personen, *ārya-pudgala* (S., P. *ariya-puggala*).

Wie aber will man die verschiedenen Grade von Einsicht messen? Die Überlieferung nennt zwei Wege: einen subjektiv-innerlichen und einen objektiv-äußerlichen Ansatz. Subjektiv misst man Einsicht an der Zahl von „Fesseln“, die sie durchbrochen hat. Wir werden diesen Ansatz am Beginn des nächsten Kapitels untersuchen. Objektiv misst man sie an der Zahl der verbleibenden Wiedergeburten, die man nach Erlangen einer gewissen Stufe von Einsicht noch durchleben muss. Diesen Maßstab findet man beispielsweise in der *Tiratana Vandanā*, der „Begrüßung der Drei Juwelen“, die von Buddhisten aller Welt rezitiert wird. In ihrem dritten Abschnitt wird der Sangha als „glücklich voranschreitend ... geradsinnig voranschreitend ... planvoll voranschreitend ... einträchtig voranschreitend“ beschrieben.²⁹ Des Weiteren wird erklärt, dass der Sangha Personen auf vier klar unterschiedenen Ebenen der spirituellen Entwicklung umfasst. Jede dieser Ebenen hat ihren eigenen Titel:

1. Ein Stromeingetretener oder *śrotapanna* (P. *sotāpanna*) ist jemand, der gewissermaßen nicht länger gegen den Strom ankämpfen muss. Er oder sie kann nicht mehr aus der

²⁸ Die drei Stufen von Weisheit werden beispielsweise in Abschnitt 1.10, des *Saṅgīti Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN iii.219; DN 33) genannt. Vgl. außerdem Sangharakshita, *Was ist der Dharma?* Kap. 9.

²⁹ Der Buddha hat diese vierfache Einteilung bei vielen Gelegenheiten gemacht, beispielsweise im „Spiegel des Dhamma“ im *Mahāparinibbāna Sutta* des Dīgha-Nikāya (DN ii.93; DN16.2). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/dn16> (Zuletzt abgerufen am 9.2.2020).

weiteren spirituellen Entwicklung zurückfallen und wird, wie es heißt, im Verlauf von höchstens sieben Wiedergeburten vollkommene Erleuchtung erlangen.

2. Einmalwiederkehrende oder *sakṛdāgāmin* (S., P. *sakadāgāmi*) sind jene, die in nur einem weiteren Leben in der Menschenwelt Erleuchtung erlangen werden.
3. Nichtwiederkehrende oder *anāgāmin* (S., P. *anāgāmi*) sind jene, die nicht mehr in die Welt der Menschen zurückkehren müssen, sondern in den sogenannten „reinen Gefilden“ (*śuddhāvāsa*) auf dem Gipfel des Reichs reiner Form (*rūpadhātu*) wiedergeboren werden und von dort aus Nirvāṇa erlangen.
4. *Arhat* (S., P. *arahant*) – das Wort bedeutet ungefähr „verehrungswürdig“ – ist, wer bereits das Ziel erlangt hat.

Mit diesen vier rein spirituellen Kategorien kann man den *Āryasaṅgha* skizzieren, doch der Buddha beschrieb ihn auch sehr viel farbenfreudiger. So verglich er den Mönchsorden mit dem weiten Meer und sagte, wie das große Meer eine „Heimstätte großer Wesen“ sei, so sei es auch in seiner Lehre und Gemeinschaft.³⁰ Diese gewaltigen Wesen der Tiefe bilden sozusagen den *Āryasaṅgha*.

Für den größeren Sangha ist es gut, regelmäßigen Kontakt mit diesen Wesen der Tiefe zu haben, und das war bestimmt einer der Vorteile, die der Buddha im Auge hatte, als er den Sangha nachdrücklich aufforderte, regelmäßig in großer Zahl zusammenzukommen.³¹ Wenn Sie in einer kleinen buddhistischen Gemeinschaft leben und arbeiten, tut es gut, bisweilen ein Gefühl für den Sangha als Ganzen zu bekommen und das eigene Leben und Arbeiten in einem viel größeren Rahmen zu sehen. Sind Sie hingegen gewohnt, ein großer Fisch im kleinen Teich zu sein, dann dürfte es heilsam sein, sich hin und wieder als kleine Sprotte in einem gewaltigen Ozean zu erleben. Vielleicht erhaschen Sie gelegentlich sogar einen Blick auf etwas wie ein echtes Wesen der Tiefe – obwohl es natürlich im Sangha nicht immer leicht ist, festzustellen, wer eine Sprotte und wer ein Wal ist.

Die Hierarchie der Bodhisattvas

Die spirituelle Hierarchie des *Āryasaṅgha* wird im Pāli-Kanon skizziert.³² Der Pāli-Kanon wird von allen Schulen anerkannt und in den Theravāda-Schulen von Sri Lanka, Burma und Thailand versteht man ihn als das Ganze der buddhistischen kanonischen Literatur. Alle übrigen buddhistischen Schriften fallen unter die grobe Überschrift des Mahāyāna-Buddhismus – der manchmal auch als „entwickelter“ Buddhismus bezeichnet wird. Ihn findet man in Tibet, China, Japan, Korea, Vietnam und weiteren östlichen Ländern – sowie heutzutage auch im Westen. Das Wort Mahāyāna bedeutet „großer Weg“ und jene Schulen, die die Mahāyāna-Schriften nicht anerkannten, wurden (allerdings nicht von ihnen selbst) als Hīnayāna oder „kleiner Weg“ bezeichnet.

³⁰ Im *Uposatha Sutta* des Udāna (Ud. 5.5) heißt es: „Gleichwie, ihr Mönche, das große Meer die Heimstätte großer Wesen ist, wie es dort die folgenden Wesen gibt: Timi, Timingala, Timitimingala, Asuras, Nāgas, Gandhabbas, und wie im großen Meere sogar einhundert Meilen große Lebewesen, sogar zweihundert, dreihundert, vierhundert, sogar fünfhundert Meilen große Lebewesen sind, ebenso auch, ihr Mönche, ist diese Lehre und Disziplin die Heimstätte großer Wesen; es gibt da die folgenden Wesen: den in den Strom Eingetretenen und den zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts Vorgesrittenen, den einmal Wiederkehrenden und den zur Verwirklichung der Frucht der Einmalwiederkehr Vorgesrittenen, den nicht Wiederkehrenden und den zur Verwirklichung der Frucht der Nichtwiederkehr Vorgesrittenen, den Heiligen und den zur Verwirklichung der Frucht der Heiligkeit Vorgesrittenen. Dass nun, ihr Mönche, diese Lehre und Disziplin die Heimstätte großer Wesen ist ... (das ist eine) außerordentliche, wunderbare Eigenschaft, durch deren immer erneuten Anblick die Mönche an dieser Lehre und Disziplin ein Wohlgefallen haben.“ Zitiert aus dem: <https://legacy.suttacentral.net/de/ud5.5> (Zuletzt abgerufen am 9.2.2020).

³¹ So im *Mahāparinibbāna Sutta* (DN ii.76-7; DN 16.1).

³² Beispiele gibt es an vielen Stellen, so in den Abschnitten 42 bis 45 des *Alagaddūpama Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.141; MN 22).

Während die Vorstellung vom *Āryasaṅgha* somit allen buddhistischen Schulen gemein ist, fügt der Mahāyāna-Buddhismus dieser grundlegenden Gliederung noch eine weitere Hierarchie hinzu. Das ist die Hierarchie der Bodhisattvas, jener buddhistisch Übenden, die nicht nur um ihres eigenen Wohls willen nach Erleuchtung streben, sondern zum Wohl aller Wesen. Das ist das Bodhisattva-Ideal.³³

Wie beim *Āryasaṅgha* gibt es vier Bodhisattva-Grade. Sie entsprechen der jeweiligen Anzahl von „Böden“ oder „Grundlagen“ (auf Sanskrit *bhūmis*), die sie durchschritten haben.

1. Bodhisattva-Novizen oder *ādikārmika*-Bodhisattvas haben das Bodhisattva-Ideal ganz aufrichtig angenommen, müssen aber die erste Stufe des Pfades oder überhaupt jeglichen Grad transzendenter Einsicht erst noch erreichen.
2. Bodhisattvas „des Pfades“ sind jene, die sich zwischen den *bhūmis* eins bis sechs befinden.
3. „Nicht umkehrbare“ Bodhisattvas sind diejenigen, die das siebte *bhūmi* (von zehn) erlangt haben. So wie Stromeingetretene nicht in die niedrigeren Existenzbereiche zurückfallen können, so können auch die nicht umkehrbaren Bodhisattvas nicht dahin zurückfallen, das Ziel individueller Erleuchtung anzustreben – aus Sicht des Mahāyāna wäre das eine geringere Verwirklichung –, sondern sie werden mit Gewissheit die Schubkraft zur Erleuchtung zum Wohl aller Wesen aufrechterhalten.
4. Bodhisattvas „des dharmakāya“. Dies ist eine etwas abstruse Vorstellung, die sich auf etwas bezieht, das man als personalisierte Aspekte von Buddhaschaft umschreiben könnte. So wie man weißes Licht in die sieben Farben des Spektrums, wie sie im Regenbogen zu sehen sind, brechen kann, so lässt sich gewissermaßen das reine weiße Licht der Erleuchtung in die verschiedenen Farben zerlegen, sprich, in die verschiedenen Aspekte des erleuchteten Geistes: Liebe, Weisheit, Friede, Freiheit, Wissen und so weiter. Nimmt man den Buddha als Personifizierung von Erleuchtung selber, dann sind die Bodhisattvas des *dharmakāya* Personifizierungen individueller Aspekte dieser Erleuchtung.

Die beiden Hierarchien – der *Āryasaṅgha* und die vier Grade des Bodhisattva-Pfades – überschneiden sich offenkundig in gewissem Ausmaß, und einige Mahāyāna-Texte bezeichnen die Stromeingetretenen als „Hīnayāna-Bodhisattvas“.

Somit ist der Sangha eine spirituelle Gemeinschaft, die auf verschiedenen Ebenen existiert, von der sozialen und kirchlich-organisatorischen bis hin zur höchsten spirituellen Ebene. Man nimmt Zuflucht zum Sangha, indem man sich ihm auf der Ebene anschließt, die einem selbst zugänglich ist. Das mag zunächst die Ebene des *mahāsaṅgha* sein, auf der wir in einem eher formalen, äußerlichen Sinn Mitglieder der buddhistischen Gemeinschaft sind. Zweitens können wir uns entschiedener verpflichten, indem wir Ordination empfangen. In der Theravāda-Überlieferung bedeutet Ordination, Mönch oder Nonne zu werden, doch im Mahāyāna ist die Bodhisattva-Ordination im Prinzip sowohl für Mönche und Nonnen als auch für Laien zugänglich, obwohl man in der Praxis feststellt, dass der Begriff „Sangha“ auch dort häufig nur in Bezug auf die Mönche benutzt wird. Drittens ist es möglich, dem Sangha aufgrund spiritueller Verwirklichungen auf der Ebene des *Āryasaṅgha* oder Bodhisattva-Sangha anzugehören.

Dies ist der dreigliedrige Sangha im Sinne der buddhistischen Überlieferung: die allgemeine buddhistische Gemeinschaft, der monastische Sangha und der *Āryasaṅgha* derer, die Einsicht erlangt haben. Tatsächlich kann man heute aber sagen, dass es eine vierte Art von Sangha gibt, eine Alternative zum überlieferten klösterlichen Sangha. Wenn man sich die Unterscheidung zwischen Vollzeitlern und Teilzeitlern vergegenwärtigt, die schon zuzeiten des Buddha offenkundig war, könnte man diesen vierten Sangha als „Vollzeit-Sangha“ oder „effektiven Sangha“

³³ Vgl. Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal*, Kapitel 7.

bezeichnen. Im *Buddhistischen Orden Triratna*, den ich gegründet habe, gibt es nur eine Ordination, unabhängig davon, welchen Lebensstil oder welches Geschlecht man hat. Wir finden die Idee einer Trennung zwischen Mönchen und Nonnen und Laien nicht hilfreich und legen stattdessen das Gewicht darauf, Vollzeit-Buddhisten oder -Buddhistinnen zu sein, gleich welchen Lebensstil man dazu wählt.³⁴ Dieser Vollzeit-Sangha, diese wirksame spirituelle Gemeinschaft besteht, so kann man sagen, aus Menschen, die wirksam Zuflucht nehmen, und dieser Sangha bietet den Kontext dafür, dass individuelle Männer und Frauen sich zu dem entwickeln können, was ich „echte Individuen“ nenne.

3 Individualität: Die Essenz des Sangha

Bisher haben wir die allgemeinen Prinzipien des Sangha in überlieferten, historischen Begriffen angesprochen und beschrieben, wie seine elementaren Institutionen und Vorstellungen sich ausprägten. Nun will ich sozusagen hinter diese formalen Institutionen und Vorstellungen blicken und versuchen, die tiefer liegenden Prinzipien spiritueller Gemeinschaft ganz unabhängig von einem traditionell buddhistischen Kontext zu bestimmen.

Der Begriff *Āryasaṅgha* wird gewöhnlich als „Sangha der Edlen oder Erhabenen“ übersetzt, doch ich ziehe als Übersetzung des Sanskrit-Wortes *ārya* das Wort „Individuum“ oder „echtes Individuum“ vor. Die vier Arten von Personen, auf die sich die im letzten Kapitel erwähnte *Tiratana Vandana* bezieht, sind genau dies: echte Individuen. Der im Pāli benutzte Ausdruck ist *purisapuggalā* - „Personen, die Individuen sind“. Eine spirituelle Gemeinschaft besteht ihrem Wesen nach aus echten Individuen. Wenn Nicht-Individuen eine Organisation bilden, wird dies niemals eine spirituelle Gemeinschaft sein, sondern nur das, was ich gewöhnlich „Gruppe“ nenne.

Die Idee, dass manche Menschen radikal weiterentwickelt sind als andere, ist heutzutage nicht sonderlich beliebt, doch für buddhistisches Denken ist sie absolut grundlegend. Es ist unverzichtbar für uns, die Wichtigkeit des Unterschiedes zwischen Individuen und Nicht-Individuen zu erkennen. Die Entwicklung echter Individualität ist weltgeschichtlich gesehen eine ziemlich neue Entwicklung, die wir dürfen nicht für selbstverständlich halten dürfen.

Was aber ist ein echtes Individuum? Beginnen wir zunächst einmal mit der traditionell buddhistischen Antwort, die gewöhnlich in der Formulierung von zehn Fesseln gegeben wird, die man brechen muss, um letztendliche Freiheit zu erlangen.³⁵ Von unserem Standpunkt aus gesehen, sind die ersten drei die wichtigsten. Wenn Sie diese Fesseln brechen können, ist Ihre weitere Entwicklung hin zur Erleuchtung sichergestellt, denn Sie sind damit „in den Strom eingetreten“ und das heißt Mitglied der spirituellen Gemeinschaft im höchsten Sinn (wenngleich noch auf der untersten Stufe). In anderen Worten, Sie sind nun ein echtes Individuum. Hierbei ist zu betonen, dass dies ein Ziel innerhalb der Reichweite aller ernsthaft Übenden ist.

Beachten Sie bitte, dass ich zwischen einem „Individuum“ und einem „echten Individuum“ unterscheide. Wie ich im fünften Kapitel eingehend erläutern werde, verwende ich das Wort „Individuum“ gewöhnlich als Gegensatz zu einem „Gruppenmitglied“. Gruppenmitglieder sind bloß in statistischem Sinn Individuen. Erst indem man sein Vermögen, eigenständig zu denken und zu fühlen, entwickelt, wird man zunehmend individuell, und wenn diese Individualität hinreichend gestärkt ist, wird man fähig, sich als Individuum verbindlich für den spirituellen Pfad

³⁴ Mehr zu dieser Thematik in *Sangharakshita, Forty-Three Years Ago*, besonders S. 43, sowie *Die Geschichte meiner Zufluchtnahme*, Kap. 16.

³⁵ Verweise auf die Fesseln finden sich an vielen Stellen im Palikanon, manchmal als einzelne, manchmal als Serie von bis zu zehn Fesseln, so im *Saṅgīti Sutta* des Dīgha-Nikāya (DN ii.234; DN 33). Siehe auch die letzten Abschnitte des *Khemaka Sutta*, Saṃyutta-Nikāya (SN iii.126; SN 22.89). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/sn22.89> (Zuletzt abgerufen am 11.2.2020).

zu entscheiden. Aus diesem Grund heißt es in einer Strophe der dreifältigen Puja, die wir in der Triratna-Gemeinschaft verwenden: „Indem wir uns, jeder für sich, entschließen ...“. Nur ein Individuum kann sich entschließen, dem spirituellen Pfad zu folgen. Man kann auch sagen, dieser Grad von Individualität entspreche dem, was wir „wirksame“ oder „effektive“ Zuflucht nehmen nennen. *Echte* Individualität indes steht für noch einen höheren Grad an Individualität. Sie entspricht dem, was ich „wirkliche“ oder „reale“ Zuflucht nenne und was man in der buddhistischen Theravāda-Überlieferung „Stromeintritt“ nennt. Wie ich oben schon beschrieb, kommt es hierzu, wenn man die ersten drei Fesseln gebrochen hat.

Die erste dieser Fesseln ist *satkāya-dr̥ṣṭi* (S., P. *sakkāya-dit̥ṭhi*). *Sat* bedeutet wirklich oder wahr, *kāya*, Körper, und *dr̥ṣṭi* Ansicht, Anschauung. Der ganze Ausdruck wird gewöhnlich als „Persönlichkeitsglaube“ übersetzt. Damit ist die Überzeugung gemeint, die eigene derzeitige Persönlichkeit, das Ich oder Selbst hier und jetzt, sei fest, endgültig und unveränderlich: ein absolutes Faktum. Dieser Glaube ist die erste Fessel, die einen daran hindert, als Individuum zu wachsen.

Besonders im Westen wird *satkāya-dr̥ṣṭi* oft in rein philosophischen Begriffen erläutert, als bestünde es im Festhalten an einer bestimmten Lehrmeinung hinsichtlich der Natur des Selbst, doch das ist es ganz und gar nicht. Zweifellos geht diese Fessel mit Ansichten einher, und genau genommen besteht sie darin, dass man eine von zwei gegensätzlichen extremen Ansichten hegt. Die erste ist die Überzeugung, das Ich oder Selbst werde nach dem Tod als eine Wesenseinheit fortbestehen, ob man nun glaubt, in den Himmel zu gelangen oder wiedergeboren zu werden. Die zweite ist der Glaube, das Ich oder Selbst werde mit dem Tod des physischen Körpers ganz verschwinden. Im Gegensatz zu diesen beiden Anschauungen werden sich die verschiedenen psychischen und spirituellen Prozesse, die unsere Persönlichkeit ausmachen, aus buddhistischer Sicht nach dem Tod fortsetzen, es gibt aber keine unveränderliche Essenz, die diesem Strom psychischer Ereignisse zugrunde liegt.

Diese Fessel ist somit eher eine tief wurzelnde Haltung als ein intellektueller Standpunkt. Man kann sie zwar in philosophischen Begriffen erklären, doch sie ist eigentlich eine weithin unbewusste Einstellung, die besagt „Ich bin, was ich bin, und so ist das nun einmal. Wenn ich leicht reizbar bin, ist das eben so. So wurde ich geboren und jetzt muss ich eben damit leben. Und natürlich, andere müssen wohl ebenfalls damit leben.“

Selbst wenn wir die Notwendigkeit uns zu ändern zugeben, können wir uns vermutlich nur oberflächliche Änderungen vorstellen. Wenn wir uns als radikal anders vorzustellen versuchen und dann dieses eingebildete Ich sorgsam anschauen, werden wir feststellen, dass es eine auffällige, tief gehende und detailgenaue Ähnlichkeit mit der Art und Weise hat, wie wir jetzt sind. Sich wirklich die Möglichkeit radikaler Veränderung auszumalen, würde beinhalten, jegliche Vorstellung von sich selbst, wie man jetzt ist, gehen zu lassen. Ein echtes Individuum weiß, dass jeglicher Fortschritt Veränderung mit sich bringt, und dass Veränderung bedeutet, dass etwas verschwinden oder sterben muss – *Ich* muss sterben. Um ein neues Selbst hervorzubringen, muss das alte Selbst sterben. Es geht nur so. Wirkliche Individuen nehmen diesen Tod frohgemut als notwendige Bedingung ihres Wachstums an.

Die zweite Fessel ist *vicikitsā* (S., P. *vicikicchā*), was man gewöhnlich als „Zweifel“, „Verworrenheit“, „Ungewissheit“ oder „Skeptizismus“ übersetzt. Auch hier geht es nicht um einen intellektuellen Standpunkt. *Vicikitsā* ist weniger eine intellektuelle Ungewissheit als ein emotionales Unvermögen, sich verbindlich zu entscheiden, ein Unwille sich klar zu werden und etwas bis zum Schluss zu durchdenken. Es ein Widerwille, sich mit ganzen Herzen auf das einzulassen, was man tut. Das ist nicht jener ehrliche Zweifel, von dem Tennyson sagt

*Glaub mir, mehr Glaube liegt in ehrlichem Zweifel
Als in der Hälfte der Glaubensbekenntnisse.*³⁶

Vicikitsā ist ein Mangel an Integration. Man ist kein Individuum im buchstäblichen Sinne, sondern ein Sammelsurium von Ich-en. Aus dieser Verknüpfung von Ich-en tritt eins hervor, um die ganze „Person“ zu einer Entscheidung zu verpflichten, doch am nächsten Tag denkt ein anderes Ich erneut darüber nach und revidiert diese Entscheidung. Ein Ich begeistert sich für etwas, nur um von einem anderen Ich abgelöst zu werden, das fragt, was denn die ganze Aufregung soll. So folgt ein Ich dem anderen wie Wellen, die sich am Ufer unserer jeweiligen Geistesverfassung brechen. Wir alle sind mit diesem Zustand durchaus vertraut, doch er zeigt sich in aller Deutlichkeit jenen Menschen, die meditieren. Das eine Ich möchte meditieren, ein anderes nicht. Das eine Ich fängt einfach an und zerrt die anderen protestierenden Ich-e mit sich; doch allmählich wird es schwächer und geht unter, wird unter einer Vielzahl anderer Ich-e (die man technisch „Ablenkungen“ nennt) begraben, die, wenn es ihnen gelingt, die Meditation ganz beenden werden. Auf solche Weise treiben wir durch unsere Meditation und durchs Leben, heute hierhin gezerrt, morgen dorthin. Wie Shakespeares *Richard der Zweite* erkennt, ist Zeitverschwendung die Art, wie wir uns auflösen:

*Ich habe Zeit vergeudet; nun vergeudet die Zeit auch mich.*³⁷

Nur ein Individuum, jemand, der oder die integriert, eine in sich ganze Persönlichkeit ist, kann sich auf eine Weise verbindlich entscheiden, die tatsächlich spirituellen Fortschritt ermöglicht.

Die dritte Fessel ist *śīlavrata-parāmarśa* (S., P. *śīlabbata-parāmāsa*) — wörtlich „Ergreifen (*parāmarśa*) von moralischen Regeln (*śīla*) und religiösen Gelübden (*vrata*)“. Das ist nicht dasselbe wie „Klammern an Tugendwerk“, wie dieser Begriff anfangs des zwanzigsten Jahrhunderts von Karl Eugen Neumann übersetzt wurde.³⁸ Bei dieser Fessel geht es genau genommen um eine Abhängigkeit von ethischen Regeln und religiösen Bräuchen als *Selbstzweck*.

Doch auch das kann falsch interpretiert werden. Ethische und religiöse Praktiken sind keineswegs selbst Fesseln. Was uns davon abhält zu wachsen, ist unsere Abhängigkeit von ihnen, wenn wir sie als Selbstzwecke, anstatt als Mittel zur Erleuchtung behandeln. Anders gesagt: Es sind konventionelle Moral und konventionelle Religiosität, die uns bremsen. Die Vorstellung, dass dies Fesseln sind, wird manchmal für eine eigene Sicht gehalten, die nur für Zen-Buddhismus typisch ist, sie ist aber elementar buddhistisch – und sogar elementar christlich. Jesus sagt: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“³⁹ Ebenso sollen moralische Regeln und religiöse Gelübde uns nützen, aber nicht beherrschen.

Warum verfehlen wir diesen Punkt immer wieder (und in gewissem Grad zwangsläufig, solange wir nicht Stromeingetretene sind)? Wieder geht es hierbei nicht um einen wissentlich eingenommenen Standpunkt, sondern um eine unbewusste Gefühlshaltung. Sie hat damit zu tun, dass wir dazu neigen, etwas von unserer spirituellen Übung zu erwarten, was nichts mit ihrem eigentlichen Zweck zu tun hat. Oft beziehen wir aus unserer Praxis einen gewissen Gruppenstatus, eine Akzeptanz durch andere Menschen, Respektabilität, Sicherheit, ein Gefühl von Zugehörigkeit. Das ist, gleichgültig, welche spirituelle Tradition in einer Kultur vorherrscht, ein gut bekanntes Phänomen. Im Westen war es geradezu obligatorisch, sonntags in die Kirche zu gehen. Der Kirchengang begründete den eigenen Ruf in der Gemeinschaft. Und meist war eben

³⁶ Alfred Lord Tennyson, „In Memoriam A. H. H.“ canto 9.6.

³⁷ William Shakespeare, *Das Trauerspiel von König Richard II.*, 5. Akt, 5 Szene., Bd. 1, S. 369.

³⁸ So beispielsweise im *Mālunkyaṇṇa Sutta* des Majjhima-Nikāya (MN i.432; MN 64). Siehe *Die Reden Gotamo Buddhos*. Bd. 1, S. 468-473. Permalink: <http://www.zeno.org/nid/20009171339> (Zuletzt abgerufen am 11.2.2020).

³⁹ Markus 2:27. Zitiert nach <https://www.bibleserver.com/LUT/Markus2> (Zuletzt abgerufen am 11.2.2020).

dies der Grund, weshalb die Menschen zur Kirche gingen – nicht um zu Gott zu beten, sondern um einen guten Eindruck zu machen.

Doch sogar wenn wir nur zu einer kleinen buddhistischen Gruppe gehen, die unseren konventionellen gesellschaftlichen Status in keiner Weise hebt, bemerken wir vielleicht nach einer Weile, dass wir vor allem wegen der positiven, freundlichen Atmosphäre hingehen. Trotz bester Absichten tun wir eher so, als würden wir meditieren, Devotion üben, studieren, spirituelle Freundschaft pflegen und so weiter, während es tief in uns selbst darum geht, jene Art von Selbstbestätigung zu erhalten, die wir wirklich in dem Gruppentreffen suchen. Um diese Fessel zu brechen, müssen wir all die Praktiken und Handlungen – so wichtig sie auch sind – als ein Mittel zu einem bestimmten Zweck behandeln: dem Zweck unserer Entwicklung als Individuen.

In dieser Darstellung der ersten drei Fesseln⁴⁰ habe ich von unserer *Entwicklung* als Individuen gesprochen, und es ist wichtig, dies zu beachten. Das Bild des Brechens von Fesseln scheint einen plötzlichen Durchbruch nahezu legen, doch es ist richtiger zu sagen, dass man die ersten drei Fesseln durch all das lockert, was man tut, um die Begrenzungen einer festen Selbstsicht, eines Mangels an Integration und eines bloß mechanischen Übens zu überwinden. Dann, so kann man sagen, wandelt man sich allmählich von einem Gruppenmitglied zu einem Individuum, um schließlich ein echtes Individuum zu werden, das „in den Strom eingetreten“ ist.

Über diesen Punkt hinausgehend, haben die Einmalwiederkehrenden die vierte und fünfte Fessel geschwächt, während die Nicht-Wiederkehrenden von jeder weiteren menschlichen Wiedergeburt befreit sind, weil sie die vierte und fünfte Fessel ganz gebrochen haben. (Ein *arhant* bricht auch die letzten fünf, doch darauf müssen wir hier nicht eingehen, denn sie sind im Hinblick darauf, wo wir uns befinden, kaum von Bedeutung.)

Die vierte und fünfte Fessel sind *kāma-rāga* (S., P. *kāmacchando*), das Begehren nach Sinneserfahrung, und *vyāpāda* (S., P. *byāpado*), Ärger oder Feindseligkeit. Diese beiden Fesseln sind viel stärker als die ersten drei. Sie binden uns wahrlich sehr straff, und es ist ernüchternd darüber nachzudenken, dass sogar jemand, der spirituell so fortgeschritten ist wie Stromeingetretene, immer noch durch sie gebunden ist, zumindest in subtiler Weise. Mit ein wenig Vorstellungskraft können wir sehen, wie es sein kann, dass sogar „Einmalwiederkehrende“ sie nur gelockert – aber noch nicht gebrochen – haben. Im Fall der vierten Fessel müssen wir uns nur ausmalen, wie es wäre, plötzlich zu erblinden und weder Licht, noch die zahllosen Einzelheiten der sichtbaren Welt um uns herum zu sehen, die wir für selbstverständlich erachten: Mit welcher unaussprechlicher Sehnsucht würden wir nach der visuellen Welt verlangen! Oder angenommen, wir würden plötzlich taub und fänden uns in einer vollkommen stillen Welt geworfen, ohne Stimmen, ohne Musik, ohne die ständige Geräuschkulisse, die uns daran erinnert, dass wir die Welt mit anderen Wesen teilen. Mehr als alles andere in der Welt würden wir uns wieder nach diesem Kontakt, nach der Schönheit der einfachsten Musik sehnen. Dasselbe gilt für die Welt der Berührung und sogar des Geschmacks.

Die Sehnsucht, die entstehen würde, wenn wir all unserer Sinne beraubt wären, ist kaum vorstellbar. Das aber ist es, was zum Zeitpunkt des Todes passiert. Der Geist wird von all diesen Dingen fortgerissen und in eine Leere gehalten, die für jene, die weiterhin mittels der fünf Sinne im Kontakt mit der äußeren Welt sein wollen, wahrhaft fürchterlich ist. *Kāma-rāga* ist darum das, was unser Bewusstsein dazu veranlasst, Ausdruck in Form einer weiteren, sinnlich verankerten Existenz zu suchen, und daraus folgt, dass man mit dem Brechen dieser Fessel zum Einmalwiederkehren wird.

Was die Fessel des Ärgers oder der Abneigung angeht, so ist es mehr oder weniger unmöglich sich vorzustellen, ohne jede Spur von Ungenügen, Gereiztheit, Groll, Ungeduld oder

⁴⁰ Mehr zu den ersten drei Fesseln ist in Sangharakshitas Vortrag *Der Geschmack der Freiheit* zu finden. Abrufbar unter http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Texte/Sangharakshita_Geschmack_der_Freiheit.pdf (Zuletzt abgerufen am 11.2.2020).

schlechter Laune zu sein. Diese Zustände lungern fast ständig irgendwo im Hintergrund unseres Erlebens. Und damit sind noch nicht einmal unsere auffälligeren Zornausbrüche gemeint, die aus dem scheinbar bodenlosen Brunnen von Feindseligkeit in uns aufquellen.

Doch wenn wir diese Fesseln jetzt auch noch nicht brechen können, so ist es doch möglich, ihrer bewusst zu sein sowie der Notwendigkeit, sie durch die Übung von Meditation zu schwächen. Denn dort versuchen wir, uns wenigstens zeitweise aus dem Sinneserleben zurückzuziehen und auch unsere Feindseligkeit loszulassen – letztere ist der besondere Fokus der *mettā bhāvanā*, der Übung zur Entwicklung allumfassender Herzensgüte.⁴¹

Damit haben wir die traditionelle Antwort auf die Frage, was jemanden zum *ārya* macht – in der von mir bevorzugten Übersetzung: was jemandem zum echten Individuum macht. Wenn Sie ein Individuum sind, sind Sie bereit, sich zu ändern, alle festen Vorstellungen von sich selbst loszulassen und sogar zu sterben. Sie sind genügend integriert, um sich voll und ganz zu etwas verpflichten zu können, und Sie verwechseln nicht die Mittel mit den Zwecken. Diese Einstellungen müssen Sie nähren, wenn Sie die ersten drei Fesseln brechen und Stromeintritt erlangen wollen. Darüber hinaus ist sich ein echtes Individuum des Einflusses bewusst, den Sinneserlebnisse auf den eigenen Geist haben, und es ist sich der Notwendigkeit bewusst, diesen Einfluss durch die Übung von Schlichtheit, Genügsamkeit und Meditation zu verringern. Überdies versucht ein echtes Individuum, sich negativer Emotionen bewusst zu sein und sie nicht in verletzender Weise auszudrücken, sondern vielmehr positive Emotionen zu kultivieren.

Dies ist eine Art, wie man ein „echtes Individuum“ definieren kann. Im zweiten Teil dieses Buchs werden wir Wege erkunden, wie man zunächst ein Individuum und dann ein echtes Individuum werden kann. Zunächst aber stellen wir die Beziehung zwischen dem Individuum und der spirituellen Gemeinschaft in den Brennpunkt. Das ist eine Beziehung, die mit dem Auftreten von Individuen in der menschlichen Geschichte erst vor vergleichsweise kurzer Zeit begonnen hat. Betrachten wir also nun die Entwicklung des Individuums – und der spirituellen Gemeinschaft – aus einer geschichtlichen Sicht.

4 Die Geschichte der spirituellen Gemeinschaft

Geschichtsschreibung ist ein gefährliches Unterfangen, ein Versuch, ohne echte Hoffnung auf Erfolg objektiv in Bezug auf vergangene Ereignisse zu sein. Klare Fakten sind nur schwer verfügbar, und endlos debattieren die Historiker über ihre Theorien. Sogar bei Einigkeit über die Fakten ist das Studium der Geschichte heutzutage komplexer als es früher war. Geschichte ist nicht mehr nur der „verlängerte Schatten eines Menschen“⁴². Heute kann man alle möglichen unterschiedlichen Sichtweisen einnehmen. Man kann umfassende pauschale Verallgemeinerungen machen oder eine eng umschriebene, scharf fokussierte Datenerhebung durchführen. Man kann die Dinge aus gesellschaftlicher oder kultureller Sicht, aus ökonomischer oder feministischer Sicht betrachten ... und innerhalb all dieser und weiterer Studienfelder mag man radikal unterschiedliche und sogar widersprüchliche Blickwinkel einnehmen.

⁴¹ Im *Karaṇīya Mettā Sutta* des Sutta-Nipāta (Snp 1.8) fordert der Buddha auf, *mettā* in alle Richtungen auszustrahlen. Desgleichen auch in Vers 76 des *Tevijja Sutta*, Dīgha-Nikaya (DN i.250-1, DN 13).

⁴² Dieser Ausdruck stammt aus T. S. Eliots Gedicht „Sweeney Erect“ mit den Zeilen: „The lengthened shadow of a man / Is history, said Emerson.“ (Der verlängerte Schatten eines Menschen / ist die Geschichte, sagte Emerson.) – Tatsächlich schrieb Emerson in seinem Essay „Self-Reliance“: „An institution is the lengthened shadow of one man“ (Eine Institution ist der verlängerte Schatten eines Menschen).

Wie alles andere auch, so kommen und gehen natürlich auch die großformatigen Geschichtsentwürfe. Hegel betrachtete die Geschichte als fortschreitende Manifestation des Geistes und überdies als einen Prozess, der sich von Osten nach Westen, von China zum modernen Amerika bewegt.⁴³ Auf Hegel folgend beschrieb Karl Marx die Geschichte als eine von Ökonomie und Klassenkampf bestimmte Reihe von vier gesellschaftlichen Entwicklungsstufen, die sich nach der Kontrollgewalt über die Produktionsmittel unterscheiden: Stammesgesellschaft (Urkommunismus), Sklavenhaltergesellschaft, Feudalismus und Kapitalismus. Der marxistischen Vision zufolge werden darauf zwangsläufig die Phasen von Sozialismus und Kommunismus folgen. Danach kam Arnold Toynbees Vision vom Aufstieg und Verfall der Kulturen, zu denen er mehr als zwei Dutzend verschiedene Kulturen rechnete, von denen manche, wie die ägyptische, nur in Gestalt ihrer Denkmäler überleben, andere, wie der Hinduismus, weiterhin blühen, und wieder andere, wie die tibetische Kultur vor der chinesischen Invasion, nur in einer versteinerten Form existieren – wie Toynbee es nannte, wenn auch die meisten Buddhisten dieser Einschätzung nicht beipflichten würden.⁴⁴ Keine dieser Geschichtsvisionen hat das zwanzigste Jahrhundert in guter Verfassung überdauert; und Francis Fukuyamas jüngster Versuch, das Ende der Geschichte vorherzusagen, wirkt schon jetzt einigermassen voreilig.⁴⁵

Wir können Karl Jaspers Begriff der „Achsenzeit“ als eine eher mythische Perspektive auf die Weltgeschichte verstehen. Er führt weit verstreute Beispiele eines radikal individualisierten Bewusstseins auf, das in keiner Diskussion des menschlichen Ideals der Individualität übersehen werden darf.⁴⁶ Wir wählen hier diesen Anfangspunkt für einen kurzen geschichtlichen Blick auf spirituelle Gemeinschaften – sprich: Individuen, die sich auf einer kollektiven Grundlage selbst organisieren.

Die Geschichte der Menschheit als Art oder Spezies umgreift Jahrhunderttausende, wenn nicht mehrere Millionen Jahre. Ein Großteil dieser Zeitspanne wird schlicht „Urgeschichte“ oder auch Prähistorie genannt. Das Aufkommen eines spezifisch menschlichen Bewusstseins brachte erstmals eine Art hervor, die nicht in rein biologischen Begriffen bestimmt werden konnte. Wurzeln, Früchte und Samen sammelnd und später Wild jagend zogen verstreute Familiengruppen oder Stämme durch eine Welt, die in einem gewissem Sinn viel kleiner als unsere war. Ihr Blick auf Vergangenheit und Zukunft ging nicht weit, und auch ihre Sicht auf die sie umgebende Welt beschränkte sich auf die unmittelbare Umgebung. Was ihnen bewusst war, war ihr unvermitteltes Erleben hier und jetzt. Was sie kannten, kannten sie direkt und aus vertrautem Umgang. Sie waren mehr oder minder unwissend hinsichtlich allem, außer wie man überlebte. Das aber konnten sie in der Tat sehr gut. Gleichzeitig aber wird ihnen, die doch so wenige waren, die natürliche Welt, durch die sie streiften, in ihrer Weite furchterregend vorgekommen sein.

Wie können uns vorstellen, wie sie durch Wälder oder Steppen wanderten, in Höhlen, Erdgruben oder an den Wurzeln von Bäumen hausten. Sie konnten nicht aus der Vergangenheit Ererbtes nutzen – keine Häuser, Dörfer, Brücken, Straßen oder auch nur Hütten oder Pfade. Es gab keine Gesetze und keine Autorität über das Familienoberhaupt hinaus. Es gab kein mechanisches Gefühl des Flusses der Zeit, an dem man das eigene Erleben messen konnte: Man sah bloß die Sonne auf- und untergehen und man bemerkte die Folge der Jahreszeiten. Die kahlen Bäume trieben Knospen und öffneten neues Grün zum Licht, und später sah man dieselben Blätter gelb werden und zu Boden fallen. Diese Veränderungen gingen mit denen der Temperatur einher und mit Veränderungen in der Art und Weise, wie man Nahrung beschaffte. Man wusste nichts über die Vergangenheit, nichts von Geschichte. Man kannte seine Eltern und Großeltern, seine Kinder und Enkel, doch jenseits dessen lag nur Nebel. Man wusste nichts von

⁴³ Vgl. Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Vorlesungen über die Philosophie der Geschichte*.

⁴⁴ Vgl. Arnold J. Toynbee, *Der Gang der Weltgeschichte*.

⁴⁵ Vgl. Francis Fukuyama, *Das Ende der Geschichte: wo stehen wir?*

⁴⁶ Vgl. Karl Jaspers, *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*. Diese mythische Perspektive hat sich in Triratna als eine nützliche Vorstellung für westliche Buddhisten erwiesen.

anderen Menschen, die zu anderen Zeiten oder an anderen Orten leben. Es gab kein „Wissen“ im heutigen Verständnis des Wortes. Der primitive Mensch war unwissend und, soweit wir wissen, in seiner Unwissenheit glücklich. Einen solchen Zustand können wir uns kaum ausmalen; diese Zeit kann uns nur als sehr weit entfernt vorkommen.

In gewissem Sinne ist sie aber gar nicht weit entfernt. Die prähistorische Zeit ist nahezu deckungsgleich mit der Geschichte der Menschheit. Die zehner- oder zwanzigtausend Jahre der modernen oder geschichtlichen Menschheit sind nicht mehr als ein Schlusspunkt der langen, verschlungenen alt- und jungsteinzeitlichen Epochen unserer Entwicklung. Tatsächlich leben wir noch in den Ausläufern der Steinzeit. Fast alles, was wir wertschätzen – Hochkultur, Zivilisation, Literatur, Wissenschaft und Technologie, Arbeit und Freizeit – war unserer Art während fast ihrer ganzen Geschichte völlig unbekannt. Unsere Wurzeln gehen wirklich sehr tief. Während nahezu unserer ganzen Lebensdauer als Spezies waren wir primitiv und unwissend; und unter der Oberfläche sind wir das weitgehend noch immer. Ein Großteil unserer unbewussten Prägungen entstammt tatsächlich den Erfordernissen primitiven Lebens.

Diese fast unvorstellbar weiten und nahezu völlig leeren Einöden vorgeschichtlicher Zeiten werden manchmal eher poetisch als das Zeitalter des Prometheus bezeichnet, jenes Halbgotts, der im griechischen Mythos das Feuer vom Himmel stahl und es den Menschen zur Nutzung gab. Die frühzeitlichen Menschen schlugen nicht nur Feuer, sondern sie machten auch Werkzeuge aus Stein und entwickelten die Anfänge von Sprache und Religion. Die großen Welt- und Natur-Mythen haben ihre Ursprünge am Ende dieser Periode, und im Verbund mit Religion entstand auch Kunst, die noch bis vor kurzem nicht von Religion getrennt wurde.

Plötzlich – und es geschah wirklich vergleichsweise plötzlich – begann diese Spezies von Jägern und Sammlern vor ungefähr 20 000 Jahren die Erde zu pflügen, Samen zu setzen und Ernte einzubringen. Mit der Entwicklung des Ackerbaus machte das Nomadenleben an manchen Orten Platz für Dorfsiedlungen, gefolgt von kleinen und großen Städten, zumal entlang der großen Stromtäler Asiens und Nordafrikas: am Nil, Euphrat und Tigris, am Indus und Ganges und am Huang He und Yangtze Kiang. Landwirtschaft unterstützte die Entwicklung von voraussehender Planung. Den Boden zu pflügen, um später ernten zu können, war eine überlegte Tätigkeit, kein spontaner Impuls, und so war es der erste Schritt zur Kultur.

Das Entwicklungstempo beschleunigte sich gewaltig, und in rascher Folge wurde die Steinzeit von der Bronzezeit und der Eisenzeit abgelöst. Schriften wurden erfunden und eine Art von Literatur und Geschichtsschreibung entstand; man meisterte eine elementare Geometrie und Astronomie; Regierung, Verwaltung und Gesetzgebung nahmen Gestalt an, und mit Handel, Kriegen und Eroberungen wurden diese Entwicklungen weiter verbreitet. Fruchtbarkeitsmythen ersetzten die alten Welt- und Naturmythen. Man nennt diesen ganzen Zeitraum das Zeitalter des Ackerbaus, die Zeit der Stromkulturen oder das Zeitalter der Gottkönige.

Vor etwa 2500 Jahren gab es eine weitere große Veränderung im menschlichen Bewusstsein. Karl Jaspers nannte diese Periode, in der die Weltreligionen entstanden und eine Reihe großer Reiche einander ablösten, die *Achsenzeit*. Wir können noch eine weitere Revolution angeben, die ihren Anfang vor ungefähr fünfhundert Jahren nahm: das Zeitalter von Wissenschaft und Technik oder das Zeitalter der Angst. Die entscheidende Phase in der Entwicklung der Menschen jedoch, der Zeitpunkt, an dem die Spezies ihr einzigartiges Potenzial erstmals voll verwirklichte, war die Achsenzeit.

Der von Jaspers geprägte Begriff führt über Hegel hinaus, der in seinen *Vorlesungen über die Philosophie der Geschichte* von einer „Angel, um welche sich die Weltgeschichte dreht“ sprach.⁴⁷ Für Hegel war dieser Punkt die Erscheinung Christi, doch Jaspers weist darauf hin,

⁴⁷ Vgl. Georg Wilhelm Friedrich Hegel: *Vorlesungen über die Philosophie der Geschichte*, S. 165. Dort nennt Hegel das „neue Prinzip“ der Subjektivität „die Angel, um welche sich die Weltgeschichte dreht“. — A. d. Ü.: Jörg Dittmer schreibt

eine solche Deutung könne nur für gläubige Christen gelten. Sollte es tatsächlich eine „Achse“ in der Geschichte geben, dann müsse es sich dabei um eine Reihe von Umständen handeln, die für alle bedeutsam sind. Um als historischer, universell gültiger Referenzrahmen zu überzeugen, müsse ein derartiger Wendepunkt ohne Unterstützung durch eine einzelne Religion auskommen.

Jaspers findet diesen entscheidenden Wendepunkt in einem spirituellen Umbruch, der sich in der Zeit zwischen 800 und 200 v.u.Z. ereignet habe. In der ganzen Welt – oder zumindest in ihren entwickelteren Gebieten – scheint es, als sei die Menschheit plötzlich aus dem Schlaf der Zeiten erwacht. Während dieser Periode traten Individuen auf, deren Errungenschaften und Weltverständnis fast die gesamte Menschheit direkt oder indirekt zutiefst beeinflusst haben. Auch 2500 Jahre später sind die Namen vieler dieser Menschen wohlvertraut und ihr Werk wird weiterhin geschätzt, zu Rat gezogen und diskutiert.

Die *Analekten* des Konfuzius (551-479 v.u.Z.) sind wahrscheinlich nach wie vor der bedeutendste einzelne Einfluss auf den chinesischen Charakter, während das *Daodejing*, welches mutmaßlich von der viel geheimnisvolleren Gestalt des Laozi (der im 6. Jahrhundert v.u.Z. gelebt haben soll) verfasst wurde, weltweit ein steter Bestseller ist. Konfuzius (Kung Fuzi) und Laozi sind nur die zwei bekanntesten einer langen Reihe chinesischer Weisen, zu denen auch Mengzi (372-289 v.u.Z.) und Zhuangzi (etwa 350-275 v.u.Z.) gehören. Indien kann sich einer ganzen Galaxie von Weisen rühmen, denen wir die Weisheitslehren der Upanishaden verdanken; und überdies finden wir Mahāvīra, den Gründer des Jainismus, und natürlich Gautama, den Buddha. Ungefähr zeitgleich war Persien mit Zoroaster oder Zarathustra (?628-?551 v.u.Z.) gesegnet, den wir als Gründer oder Neubegründer des Zoroastrismus oder auch Parsismus kennen. Das war die Religion des persischen Weltreichs, die erheblichen Einfluss auf alle semitischen monotheistischen Religionen hatte, also auf Judentum, Christentum und Islam.

Das kleine Land Palästina brachte die großen jüdischen Propheten hervor: Amos und Jesaja, Jeremia, den zweiten Jesaja und einige weitere, deren hochstehende moralische Einsichten viel später von Jesus von Nazareth weiterentwickelt wurden und in der Tat noch heute durch die westliche Welt hallen.

Und schließlich gab es in Griechenland einen Ausbruch philosophischer, spiritueller und künstlerischer Kreativität, wie es ihn weder früher noch später jemals gegeben hat. Von Alfred North Whitehead stammt die berühmte, wenngleich ziemlich gewagte Bemerkung, die westliche Philosophie sei kaum mehr als eine Reihe von Fußnoten zu Platon.⁴⁸ Platon war Schüler des Sokrates und Lehrer von Aristoteles, dessen Werke das mittelalterliche muslimische und christliche Denken prägten. Doch diese drei stehen nur für den Gipfel einer komplexen philosophischen Überlieferung.

Die epische Dichtung Homers, die lyrische Poesie Pindars, Aesops Fabeln, die dramatischen Dichtungen von Sophokles, Euripides und Aischylos, die Komödien des Aristophanes und die Skulpturen des Phidias und Praxiteles repräsentieren die wunderbarsten Kunstwerke, die von einer unglaublich reichhaltigen Kultur übrig geblieben sind. Ihr entspringen auch die ersten modernen Historiker, Herodot und Thukydides, sowie der Arzt Hippokrates, dessen Eid auch heute noch als sittliches Grundgesetz westlicher Ärzte gilt. Schließlich können wir mit Thales,

zum Hintergrund von Jaspers' Begriff „Achsenzeit“: „Jaspers selbst nennt (*Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*, 28) Vorläufer seiner Theorie aus dem 19. Jahrhundert. Schon im 18. Jahrhundert (etwa bei Voltaire und Duperron) war man auf die geistigen Umbrüche dieser Zeit in den großen Weltkulturen aufmerksam geworden, jedoch ohne die 'Absicht, die universale, das gesamte geistige Sein der damaligen Menschheit treffende Parallele herzustellen' (ebd.). Als direkter Vorläufer von Jaspers in der Beschreibung der Phänomene ist Alfred Weber, *Kulturgeschichte als Kulturosoziologie*, Amsterdam 1935 zu nennen, der viele Beobachtungen bereits vor Jaspers machte und von einem 'synchronistischen Weltzeitalter' (ebd., 7) sprach. Doch stammt der Begriff 'Achsenzeit' und seine umfassende philosophische Deutung von Jaspers selbst.“ (Dittmer, J., „Jaspers' 'Achsenzeit' und das interkulturelle Gespräch. Überlegungen zur Relevanz eines revidierten Theorems“, S. 192, Anm. 4.)

⁴⁸ „Die sicherste allgemeine Charakterisierung der philosophischen Tradition Europas lautet, daß sie aus einer Reihe von Fußnoten zu Platon besteht.“ Whitehead, A. N., *Prozess und Realität. Entwurf einer Kosmologie*, S. 91.

Anaximander, Pythagoras, Archimedes und Euklid nur einige der griechischen Denker nennen, deren Zusammenwirken die Prinzipien der Mathematik und der wissenschaftlichen Methodik begründete, die zweitausend Jahre später eine weitere intellektuelle Explosion zünden sollten, die uns die moderne Welt, wie wir sie kennen, beschert hat.

Die bloße Aufzählung dieses Namenkatalogs verdeutlicht, was Jaspers bemerkte: „In diesem Zeitalter wurden die Grundkategorien hervorgebracht, in denen wir bis heute denken, und es wurden die Ansätze der Weltreligionen geschaffen, aus denen die Menschen bis heute leben.“ Jaspers sagt weiter: „Mythen wurden umgeformt, aus neuer Tiefe erfasst in diesem Übergang, der auf neue Weise mythenschöpferisch war, im Augenblick als der Mythos im Ganzen zerstört wurde. ... Der Mensch ist nicht mehr in sich geschlossen. Er wird sich selber ungewiss, damit aufgeschlossen für neue, grenzenlose Möglichkeiten. ... Zum ersten Mal gab es *Philosophen*. Menschen wagten es, als Einzelne sich auf sich selbst zu stellen.“⁴⁹

Wenn wir fragen, was ein solch weitläufiges Aufgebot an Individuen miteinander verbindet, dann ist dies die naheliegende Antwort: Sie waren nicht bloß bahnbrechende Gestalten – Religionsstifter oder Begründer von Denkschulen oder Kunstformen. Sie sahen sich selbst bestimmt nicht so, auch wenn wir im Rückblick auf das, was als Folge ihres Lebens geschehen ist, sehen können, dass viele von ihnen auf die ein oder andere Weise zu Begründern wurden. Was sie indes wirklich miteinander verbindet, ist, dass sie echte Individuen waren. Sie ragten nicht deshalb aus der Masse hervor, weil sie herrschten, regierten oder eroberten, sondern weil sie waren, was sie waren. Selbst über den Abstand von Jahrtausenden erkennen wir sie als klar bestimmte Individuen, und so können wir in gewisser Weise in eine persönliche Beziehung mit ihnen eintreten. Sie stehen für eine neue Form von Menschen, wie sie vor dieser Periode schlicht nicht erkennbar war. Sie dachten unabhängig. Sie waren nicht psychisch abhängig von der Gruppe. Wenn nötig, waren sie fähig, allein auf sich gestellt zu sein. Ob sie in jenem Sinn *echte* Individuen, – d.h. Stromeingetretene, waren wie ich es im letzten Kapitel umrissen habe, ist schwer zu sagen, denn Stromeintritt wird in eindeutig buddhistischen Begriffen definiert. Dass diese außerordentlichen Menschen aber das geschichtliche Auftreten einer neuen Art von Individualität anzeigen, steht außer Zweifel.

Die historische Entwicklung spiritueller Gemeinschaften

Als Folge dieser neuen Entwicklung können wir aus spiritueller Sicht bemerken, dass von nun an in der Geschichte zwei Kräfte gegeneinander wirken: die Gruppe und das Individuum. Eine dritte Kraft sollten wir hinzufügen: die spirituelle Gemeinschaft. Da es ein allgemeines Kennzeichen echter Individuen ist, Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen, die sich ihrerseits dazu entschieden haben, sich als Individuen zu entwickeln, sehen wir sie gewöhnlich im Kontext spirituellen Gemeinschaften zusammenwirken.

So entstanden im alten Griechenland eine Reihe philosophischer Schulen – zum Beispiel die Milesier, die Platoniker, Neuplatoniker, Stoiker und die Epikureer. Das waren keine akademischen Denkrichtungen im modernen Sinn. Zumindest in gewisser Hinsicht wurden sie als spirituelle Gemeinschaften gegründet, von Meistern und Schülern, die gemeinsam nach der Wahrheit suchten. Die Schule eines der einflussreichsten griechischen Denker, Pythagoras, war ausdrücklich als mystische Gesellschaft bekannt. Über die ganze griechisch-römische Welt verstreut entstanden solche spirituellen Gemeinschaften.

Im Palästina derselben Zeit bereiteten Gemeinschaften wie die Essener den Nährboden, in den Jesus von Nazareth die Saat seiner Lehren setzen konnte. In der Folge verbreiteten sich christliche Gemeinschaften rasch im ganzen Mittelmeerraum. Parallel dazu gab es um das dritte Jahrhundert u.Z. in den Ländern des heutigen Irak und Iran Gemeinschaften der Manichäer –

⁴⁹ Jaspers, K., Vom Ursprung und Ziel der Geschichte, S. 20-21.

Anhänger des Propheten Mani – und wenig später entstanden in derselben Gegend verschiedene Sufi-Gemeinschaften. In Indien verbreitete sich um diese Zeit der buddhistische Sangha und in geringerem Maß auch der Sangha der Jainisten. Man könnte erwarten, auch in China spirituelle Gemeinschaften zu finden, doch bis zur Zeit des zweiten Jahrhunderts u.Z., als sich auch buddhistische Sanghas bildeten, kann man nur auf eine literarische Elite hinweisen, die diese Rolle innehatte.

Gemessen an der Zahl beteiligter Individuen, der Dauer ihrer Blüte und ihres Einflusses auf die Welt, waren früher und sind auch heute noch drei Traditionen spiritueller Gemeinschaften besonders wichtig: die buddhistischen, die Sufi- und die christlichen Gemeinschaften. Der buddhistische Sangha ist die älteste dieser Gemeinschaften, und man erkennt nicht immer, dass er auch sozusagen die klassische Form spiritueller Gemeinschaft ist. Von Anfang an und nicht etwa als Anhängsel bildeten Buddhisten eine spirituelle Gemeinschaft miteinander. Man kann sogar sagen, dass Buddhismus eigentlich eine spirituelle Gemeinschaft *ist*. Auf jeder Ebene ist der Sangha ein integraler Teil der Drei Juwelen. Im Theravāda setzt man die spirituelle Gemeinschaft gewöhnlich mit der monastischen Gemeinschaft gleich, in den Ländern des Mahāyāna hingegen, deren großer, einigender Faktor historisch gesehen das Bodhisattva-Ideal ist und nicht so sehr die drei Juwelen, versteht man ihn als monastischen Orden und Laienschaft zusammen.

Die Sufi-Bruderschaften sind zwar über die ganze muslimische Welt verstreut, doch sie haben bestenfalls ein uneindeutiges Verhältnis zum orthodoxen Islam. Der vermutlich herausragendste und bekannteste aller Sufi-Mystiker war Al-Ghazālī. Das Sufi-Denken wurde vom Neuplatonismus, Manichäismus und sogar vom Hinduismus und Buddhismus beeinflusst, weshalb die Sufis aus orthodox-islamischer Sicht oft als Ketzer gelten und manche auch für ihre häretischen Aussagen hingerichtet wurden. Gleichwohl nähren Sufi-Gemeinschaften bis zum heutigen Tag die islamische Welt.

Die Anfänge der christlichen Kirche sind von Dunkel und Streitigkeiten umhüllt, doch zunächst bestand sie eindeutig aus kleinen Gemeinschaften. Im vierten Jahrhundert wurde das Christentum zur offiziellen Religion des ganzen römischen Reiches und hörte damit praktisch auf, eine spirituelle Gemeinschaft zu sein. Es wurde zu einem Merkmal der „Gruppe“, sozusagen zum kirchlichen Flügel des Staates. Schließlich wurde es zu einer eigenen politischen Macht, beanspruchte seine eigene Autorität mit einem eigenen Einfluss- und Kontrollbereich. Im Lauf der Jahrhunderte wurde es, zumal in Gestalt der römisch-katholischen Kirche, zunehmend autoritär und intolerant, es übte wachsenden Zwang aus und verfolgte Abweichler.

Man muss sagen, dass die Samen dieser Degeneration von Anfang an im Christentum enthalten waren – und es gibt sie vielleicht in allen Arten von Monotheismus. Doch innerhalb des offiziellen Christentums – und in gewissem Maß als Protest dagegen – entstanden weiterhin spirituelle Gemeinschaften in der Form klösterlicher Gemeinschaften, wo man die echten Christen, die echten Individuen finden konnte. Die Klöster waren Inseln der Zivilisation und Kultur während der dunklen Jahrhunderte des Mittelalters vom Niedergang des römischen Reichs im fünften Jahrhundert bis zur Herrschaft Karls des Großen im achten Jahrhundert. In den Klöstern wurde ein Großteil der lateinischen und sogar manche griechischen Texte bewahrt.

In diesem Zusammenhang ist der Benediktinerorden besonders bedeutsam, der im sechsten Jahrhundert in Italien vom Heiligen Benedikt gegründet wurde. Genau besehen war er weniger ein Orden als eine lose Verbindung autonomer Klöster, die jeweils ihrem eigenen Abt unterstanden. Im Lauf der Zeit wurden manche von ihnen wirtschaftlich und politisch sehr mächtig, und so wie schon die ursprüngliche christliche Kirche dem Druck erlegen war, den Macht und Erfolg unvermeidlich erzeugen, so waren auch viele Klöster um das elfte Jahrhundert keine spirituellen Gemeinschaft mehr, sondern „Gruppen“ geworden – ein Teil der Kirche in ihrem engen, politischen, amtskirchlichen Sinn.

Erneut wuchs ein Bedarf nach Reform, der zunächst von der Zisterzienser-Bewegung und den Karmeliten oder Weißen Brüdern im zwölften Jahrhundert beantwortet wurde, im dreizehnten Jahrhundert von Franziskanern, Dominikanern, Armen Klarissen und Augustinern. Diese Bewegungen waren die orthodoxen Kräfte einer spirituellen Gärung, die Europa während des Mittelalters erfasste und das Arten von mehr oder weniger ketzerischen Bewegungen hervorbrachte – wie die Lollarden, die Brüder des Freien Geistes, die Taboriten und weitere. Sie alle wurden von der Kirche gnadenlos verfolgt und in vielen Fällen vollständig ausgerottet.

Doch im sechzehnten Jahrhundert entstand die Lutherische Bewegung. Diese Ketzerei konnte nicht ausgerottet werden, sondern sie zündete eine Explosion von Ketzereien in Mittel-, West- und Nordeuropa, die man schließlich „Reformation“ nannte. Alle möglichen spirituellen Bewegungen entstanden, große und kleine, einige mehr, einige weniger christlich. Einige von ihnen überdauerten nur wenige Monate, andere Jahre und ganz wenige sogar Jahrhunderte. Von den Bewegungen, die aus der puritanischen Revolution im siebzehnten Jahrhundert in England entstanden, gab es beispielsweise die Diggers nur kurze Zeit in den späten vierziger Jahren des 17. Jahrhunderts, während die Quäker auch heute noch blühen.

Ganz offensichtlich spielten spirituelle Gemeinschaften in der europäischen Geschichte eine wichtige Rolle. Man kann sogar sagen, dass im Westen seit zweitausend Jahren ein großer Krieg zwischen der offiziellen Religion, die sich mehr oder weniger mit den jeweiligen politischen Mächten verschwärgerte, und der spirituellen Gemeinschaft in ihren vielfältigen, ständig wechselnden Formen ausgefochten wird. Das ist ein Krieg zwischen Macht und Liebe (oder *mettā* – um den buddhistischen Begriff zu verwenden), zwischen Autorität und spiritueller Freiheit, zwischen Stagnation und Wachstum, Reaktivität und Kreativität. Dieser Krieg wogt hin und her, wird immer neu gewonnen und verloren, und es gibt keine Garantie, dass irgendeine spirituelle Gemeinschaft lange überleben wird, und auch keine Sicherheit, dass die spirituelle Familie, der die Gemeinschaften angehören, überleben wird.

Der Manichäismus ist nur ein Beispiel einer spirituellen Überlieferung, die den Kampf verloren hat. Er war eine pazifistische, tolerante, aus zahlreichen Traditionen schöpfende Lehre. Philosophisch betrachtet war er eine Form von Dualismus – das heißt, er postulierte die Existenz zweier höchster Prinzipien, Licht und Dunkel, deren keines aus dem anderen entstehen konnte. Die Manichäer glaubten, man werde, gleichgültig wie weit man zurückgehe, immer diese beiden Prinzipien finden, unabhängig voneinander und manchmal miteinander im Widerstreit. Nach den Lehren Manis hatte Menschen die Aufgabe, das Licht in ihnen selbst aus der Dunkelheit in ihnen und um sie herum zu befreien.

Manchen Gelehrten zufolge war Mani möglicherweise vom Buddhismus beeinflusst – zumindest verweist er an einigen Stellen seiner Schriften auf die Lehren des Buddha. Auch scheinen die spirituellen Gemeinschaften der Manichäer den buddhistischen in mancher Hinsicht ähnlich gewesen zu sein. Es gibt sogar einige Beweise dafür, dass der zentralasiatische Manichäismus seinerseits die spätere Entwicklung des Mahāyāna- und Vajrayāna-Buddhismus beeinflusste. Zum Beispiel lassen sich Spuren des Manichäismus im Leben Padmasambhavas auffinden, eines der Begründer des tibetischen Buddhismus. Zu den auffälligsten Aspekten des Manichäismus gehört seine Betonung von Schönheit im spirituellen Leben. Der Überlieferung zufolge war Mani selbst ein Maler – anscheinend bedeutet das Wort mani auch noch im modernen Arabisch „Maler“ – und er unterstützte die bildenden Künste einschließlich der Kalligraphie.

Der Manichäismus verbreitete sich außergewöhnlich schnell vom Irak und Iran über das gesamte spätrömische Reich, über ganz Zentralasien, und drang in Indien, China und sogar Japan ein. Doch diese beliebte, tolerante und friedliche Religion zog ein unglaubliches Maß an Verteufelung, Intoleranz und Verfolgung auf sich. Im Westen wurde sie durch die orthodoxe christliche Kirche im ganzen römischen Reich gnadenlos zerschlagen. Im mittleren Osten wurde sie vom fanatischen wiederauflebenden Zoroastrismus ausgelöscht, und Mani selbst starb unter den Händen der Anhänger Zarathustras den Märtyrertod. Selbst in China wurden die

Manichäer von Daoisten und Konfuzianisten gleichermaßen verfolgt. Die gesamte Literatur dieser weltweiten spirituellen Gemeinschaft wurde so systematisch vernichtet, dass nur Fragmente überdauerten. Gelehrte konnten ihre Geschichte und Lehre nur anhand von Überbleibseln und Bruchstücken rekonstruieren, anhand von Schriftrollen, die in der Wüste entdeckt wurden, und anhand gelegentlicher abschätziger und feindseliger Hinweise in den Schriften der Widersacher des Manichäismus.

Hier haben wir eine wichtige Lektion aus der Geschichte. Eine spirituelle Gemeinschaft mag so erfolgreich sein, wie die manichäische es war, und sie mag dennoch verschwinden, als hätte es sie nie gegeben. Das ist nur ein geschichtliches Beispiel für eine stets vorhandene Gefahr. So wie die Welt das Hervortreten unterschiedlichster spiritueller Gemeinschaften gesehen hat, so hat sie auch das Aufkommen der „Gruppe“ gesehen, womit ich die verschiedenen Kollektive meine, in denen sich die Menschheit organisiert. Wenn Sie einer spirituellen Gemeinschaft angehören, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie sich in einem ständigen Kampf mit der Gruppe befinden. Soweit es die spirituelle Gemeinschaft angeht, ist dies ein gewaltfreier Kampf; der Vergangenheit nach zu urteilen, wird es der Feind spiritueller Gemeinschaften aber nicht so genau damit nehmen. Darum müssen wir uns nun mit dem Unterschied – und mit der Beziehung – zwischen der spirituellen Gemeinschaft und der Gruppe befassen.

Ich möchte ergänzen, dass diese Beziehung nicht notwendigerweise dazu führen muss, dass die Existenzmöglichkeit spiritueller Gemeinschaften völlig beseitigt wird. Wenn es möglich war, dass es eine Achsenzeit gab, dann ist es auch möglich, dass eine noch größere Veränderung eintritt. Wenn Individuen und spirituelle Gemeinschaften von Zeit zu Zeit aus der Gruppe heraustreten können, dann dürfen wir auch an die Möglichkeit glauben – und sei sie noch so entfernt – dass die spirituelle Gemeinschaft eines Tages stärker sein wird als die Gruppe und dass Licht die Dunkelheit vertreibt. Überdies gibt es etwas, das ich als „positive Gruppe“ bezeichne. Wir müssen unsere Begriffe schärfen. Betrachten wir also nunmehr die Gruppe und die spirituelle Gemeinschaft im Detail.

5 Die Gruppe und die spirituelle Gemeinschaft

Definiert man Individuen in der Weise wie im letzten Kapitel geschehen, dann gibt es sichtlich nur wenige von ihnen. Spirituelle Gemeinschaften sind ebenso rar – denn sie werden von Individuen gebildet. Individuen leben manchmal vergleichsweise isoliert, doch anscheinend findet man sie häufiger, wenngleich nur wenige von ihnen, in Verbindung miteinander. Wenn sie zusammenkommen, bilden sie eine „spirituelle Gemeinschaft“. Wenn Nicht-Individuen zusammenkommen, entsteht dagegen eine „Gruppe“. Im Folgenden werden wir den Unterschied zwischen der Gruppe und der spirituellen Gemeinschaft erkunden.

Eine Gruppe ist eine Ansammlung von Menschen, die nicht Individuen sind. Im Englischen und Deutschen gibt es interessanterweise keinen Begriff für solche Menschen, während es im traditionellen Buddhismus den Begriff *prthagjana* (S., P. *puthujjana*), „gewöhnliche Leute“ gibt, der eindeutig von *ārya* (S., P. *āriya*), „echten Individuen“ wie ich sie nenne, unterschieden wird. Als *prthagjanas* gelten alle, die noch keine der im dritten Kapitel besprochenen Fesseln gebrochen haben und noch nicht in den Strom eingetreten sind. Der buddhistischen Überlieferung zufolge fallen die meisten Menschen unter diese Kategorie: sowohl jene, die fast vollständig von Gruppenbindungen bestimmt sind, als auch jene, die sich bemühen zu echten Individuen zu werden. Es mag drastisch klingen, doch man kann wohl sagen, dass die meisten von uns sogar nur im statistischen Sinne Individuen sind, sofern wir uns nämlich nicht in diesem Sinne bemühen. Wir sind in vielfältiger Hinsicht voneinander getrennt, außer in jener, auf die es wirklich ankommt. Wir haben unsren eigenen Körper, wenn wir Glück haben auch eigenes Wahlrecht, doch wir können kaum behaupten, wir hätten auch einen eigenen Geist (*mind*). Wenn wir genau betrachten, woher unsere Meinungen und Entscheidungen kommen, werden

wir feststellen, dass sie nur zu oft nicht unsere eigenen sind. Was wir denken und fühlen, wird davon bestimmt, wie wir konditioniert sind, also von den besonderen Umständen unseres Lebens. Insoweit wir überhaupt unsrer selbst gewahr sind, sind wir es nur vage und sporadisch; wir denken, fühlen und handeln meist so wie andere denken, fühlen und handeln, und fast immer akzeptieren wir, oftmals unausgesprochen, die Normen und Werte der verschiedenen Gruppen, denen wir angehören. Wann immer wir es versäumen, wie Individuen zu handeln, ist unser Geist, soweit es ihn überhaupt gibt, praktisch in eine Art kollektiver Gruppengeist eingetaucht.

Die Kennzeichen der Gruppe

Grundsätzlich, wenngleich extrem gesagt, liegt die Gruppe gegenüber dem Individuum immer falsch. Warum? Eine Gruppe umfasst im Prinzip eine Anzahl „statistischer Individuen“ oder „sozialer Einheiten“ (und es gehört zur Natur von Gruppen, dass es gewöhnlich ziemlich viele sind). Das heißt, sie besteht aus Menschen, die keine echte Individualität besitzen, das heißt Menschen mit einem vergleichsweise niedrigen Grad von Bewusstheit und Gewahrsein ihrer selbst. Ihre Emotionen werden eher grob und reaktiv sein, sie sind ungern allein, bedürfen der Unterstützung durch andere in ihrem Denken und Fühlen, gehören am liebsten zu einer Menge oder Clique und so weiter.

Das soll nicht heißen, dass solche Menschen nicht ins Gewicht fallen. Ganz im Gegenteil: Sie sind unendlich wichtig – wenn auch bislang nicht bemerkt. Genau weil alle Menschen zu echten Individuen werden können, müssen wir zwischen jenen, die danach streben, ihr Potenzial zu verwirklichen, und jenen, die das (wenigstens bisher) nicht tun, unterscheiden können. Dadurch gewinnen wir eine gewisse Vorstellung davon, wohin wir gehen, und wohin wir lieber nicht gehen. Die Tatsache, dass die meisten Menschen nicht daran interessiert sind, sich als Individuen zu entwickeln, und in diesem Leben wohl auch so bleiben werden, bedeutet nicht, dass sie nicht das Vermögen hätten, zu Individuen zu werden.

Was uns als statistische Individuen in Gruppen zusammenhält, sind in der Regel mehr oder weniger materielle Bindungen. Das ist nicht abwertend gemeint. Menschen sind durch Blutsbande mit ihren Familien oder ihrem Stamm vereint. In ihrer gemeinsamen Anhänglichkeit an die Landschaft, die von ihnen und ihren Vorfahren schon seit langer Zeit bewohnt wurde, fühlen sie sich jenen verbunden, die dasselbe Land bestellen oder dort arbeiten. Sie sind, zumal im Fall größerer Gruppen, durch die Bande wirtschaftlicher Interessen vereint. Und sie sind durch Furcht miteinander verbunden, aufgrund ihres Bedürfnisses, sich gegen größere, stärkere und aggressivere Gruppen zu verteidigen.

Seit der Achsenzeit traten in unregelmäßigen Abständen und an verschiedenen Orten immer wieder Individuen und spirituelle Gemeinschaften hervor. Doch die Entwicklung der Gruppe war wesentlich ausgeprägter. Ausgehend von Sippe, Volksstamm, Staat und Weltreich haben wir aus den zurückliegenden Jahrhunderten ein weites, komplexes Netz von Gruppen geerbt, denen wir angehören können: Schulen, Betriebe und multi-nationale Konzerne, Fußballvereine und Rotary Clubs, Gemeinderäte, Kirchen, Komitees und Vereine, Kneipen, Interessengruppen, politische Parteien und so weiter. Jede und jeder von uns gehört einer sozialen Schicht oder Klasse an, einer Berufsgruppe, einer religiösen, einer kulturellen Gruppe, einer Sprachgemeinschaft und einer ethnischen Gruppe. In manche Gruppen werden wir hineingeboren, anderen treten wir in bewusster Entscheidung bei, sei es, dass wir einen Mitgliedsbeitrag zahlen, eingeweiht werden, die gleichen Farben tragen oder was auch immer. Herkunfts- und Wahlgruppen überlappen sich in einem gewissen Grad, doch im Großen und Ganzen sind jene Gruppen, in die wir hineingeboren werden, „gruppiger“ als jene, denen wir freiwillig beitreten.

Viele dieser Gruppen haben eigene unverwechselbare Symbole. Wenn man das Symbol sieht, weiß man gleich, für welche Gruppe es steht. Totempfähle, Nationalflaggen und -hymnen, Trachten und Uniformen haben diese Funktion. So gibt es vielleicht die Schulkrawatte, die Vereinsnadel, die Gewerkschaftskarte, das Parteiabzeichen. Mit diesen Symbolen gehen Parolen

und Sprüche einher, die die Gruppenloyalitäten ausdrücken: „Land der Dichter und Denker“, „Für Kaiser (oder Führer), Gott und Vaterland“, „Wir sind wieder wer“, „Mia san mia“, „Arbeiter aller Länder vereinigt euch“, „Trautes Heim, Glück allein“, „Kölle alaaf“ ...

Gruppenloyalität geht wahrlich tief. Sie wird vielleicht nicht immer ausgedrückt und ist vielleicht nicht einmal bewusst, doch sie ist da, tief unten und wenn sie angegriffen wird, kann sich ein gewöhnlich sanftmütiger Normalbürger schlagartig in einen fanatischen Parteigänger verwandeln, der bereit ist, jedem, der seine Gruppe angreift oder seine Gruppenloyalität bezweifelt, die Gliedmaßen einzeln herauszureißen.

Bei Fußballspielen, politischen Versammlungen oder wenn man in die Armee einberufen wird, erlebt man, wie einen der Korpsgeist der Gruppe, der man nun angehört, überwältigt und man darin untergeht. Es gibt eine Art von Gruppengeist, dem man fast willenlos gehorcht – er scheint einen zu kontrollieren. Das ist nicht etwa okkulte Mythologie, sondern ein vielfach bezugtes Phänomen.

Die hier beteiligten Gefühle sind so stark, so umfassend, so konstant und universell unter Menschen, dass manche Anthropologen und Psychologen so weit gehen, von einem Gruppeninstinkt zu sprechen, der nicht weniger zwingend ist als der Fortpflanzungsinstinkt. Sie sagen, der Gruppeninstinkt dränge uns dazu, uns mit anderen Menschen zusammen zu tun. Man kann bezweifeln, ob man tatsächlich von einem Gruppeninstinkt sprechen kann; einigen Psychologen zufolge ist das Wort „Instinkt“ wie eine falsche Fährte, die auf den Pfad psychologischer Theorien gezerzt wurde, der aber bedeutungslos und inhaltslos ist. Wir können indes sagen, dass die Gruppe nur in einem statistischen Sinn aus Individuen besteht – das heißt, keinen echten Individuen, sondern Menschen, deren Bewusstsein ein Aspekt des Gruppenbewusstseins ist und deren Denken, Fühlen und Verhalten mit den Gruppenmustern und -normen konform geht.

Unter Tieren erfüllt die Gruppe natürlich eine klare biologische Aufgabe. Wenn es bitter kalt ist und man Gefahr läuft zu erfrieren, weil es weder Feuer noch künstlich errichtete Unterkünfte oder Kleider gibt, die Fell, Haar oder Wolle ergänzen, dann kuschelt man sich mit anderen zusammen, um warm zu bleiben. Über Wärme hinaus bietet die Gruppe auch Sicherheit; ihre gesunden und starken Mitglieder beschützen oft die jüngeren und schwächeren. Sogar ein Löwe wird nur die zurückbleibenden Tiere einer Herde jagen, die nicht mehr dafür sorgt, dass die schwächeren in ihrer Mitte bleiben. So unterstützt die Gruppe auf der Stufe der Tiere das Überleben der Art.

Das Verlangen, einer Gruppe anzugehören, steckt uns gewissermaßen in den Knochen oder im Blut. Wir Menschen haben eine lange Geschichte, in Gruppen zu leben. Wenn wir unsere Vorfahren unter den großen Affen hinzuzählen, kommen wir auf ungefähr zwanzig Millionen Jahre der Gruppenkonditionierung als Menschenaffen, Affenmenschen und Menschen. Anfangs lebten Menschen in einer Art von erweiterter Familie, einer kleinen Horde von bis zu fünfzig Angehörigen, und nur gelegentlich gab es Begegnungen mit anderen Horden. Mit der Entwicklung der Sprache wurden Menschen fähig, auch mit etwas größeren Stammesgruppen zurechtzukommen. Doch fast alle Beziehungen lagen weiter innerhalb der Heimatgruppe, und das ist auch mehr oder weniger die Gruppengröße, zu der wir alle ganz natürlich und gerne zurückkehren würden.

Erst während der letzten paar Tausend Jahre – und das ist vergleichsweise wirklich keine lange Zeit – entwickelten sich verschiedene Arten komplizierter Sozialverbände. Heute müssen wir darum kämpfen, das, was wir benötigen, von zunehmend unübersichtlichen und sogar dysfunktionalen gesellschaftlichen Institutionen zu bekommen. Es wird immer schwieriger, Gruppen der rechten Größe zu finden. Auf der einen Seite gibt es die isolierte Kleinfamilie, die so sehr einengen kann, dass sie zur Brutstätte von Neurosen wird; auf der anderen Seite gehören wir so großen Gruppen wie dem Nationalstaat an – Gruppen von einer Größe, die für uns persönlich sinnlos ist. Zwischen diesen beiden Institutionen bekennen wir uns hier und da und wohl eher halbherzig als mehr oder minder loyale Mitglieder diverser anderer Gruppen. Doch keine von ihnen scheint unser Urbedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer kleinen Stammesgruppe

von dreißig bis sechzig Menschen zu befriedigen, einer Gruppe, in der wir in echten und dauerhaften Beziehungen mit all ihren Mitgliedern leben und arbeiten können.

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

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

Die spirituelle Gemeinschaft

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

Zwischen diesen Individuen sollte es regelmäßige persönliche Begegnungen geben. Dabei geht es nicht bloß um höflichen Austausch, noch bedeutet es, sich wie eine Herde um psychischer Wärme, Trost und Unterstützung willen zusammenzutun. Die spirituelle Gemeinschaft besteht aus Individuen, die in tiefer persönlicher Verbindung miteinander stehen. Sie verlangt von Ihnen, Sie selbst zu sein und fordert, dass Sie ständig weitergehen, um ein echtes Individuum zu werden. Menschen innerhalb einer spirituellen Gemeinschaft werden tun, was in ihrer Macht steht, um echte Kommunikation, aufrichtige spirituelle Begegnung zu ermöglichen. In der buddhistischen Tradition wird eine solche Kommunikation *kalyāṇa mitratā* (S., P. *kalyāṇa mittatā*), „liebenswürdige Freundschaft“ genannt. Knapp gesagt: Alle versuchen sich zu entwickeln, aber sie versuchen auch, sich gemeinsam zu entwickeln - und nicht nur das: Sie helfen einander sich zu entwickeln.

Natürlich werden solche „Werdende-Individuen“ nicht immer einer Meinung sein. Es ist aber wichtig, dass die Angehörigen einer spirituellen Gemeinschaft dieselbe grundlegende Herangehensweise an das spirituelle Leben miteinander teilen. Es muss einen gemeinsamen spiri-

tuellen Rahmen geben, innerhalb dessen man sich zu entwickeln versucht. Dieser Rahmen bildet ihr Kommunikationsmedium, ohne das es schwierig würde, einander zu helfen oder auch nur zu verstehen. Er besteht im Wesentlichen aus zwei Dingen. Erstens braucht die spirituelle Gemeinschaft ein gemeinsames spirituelles Ideal; das heißt, dass alle ihre Mitglieder letztlich nach denselben höheren Bewusstseinsverfassungen, derselben Verwirklichung streben. Und zweitens braucht sie gemeinsame Mittel, dieses Ideal zu verwirklichen, einen gemeinsamen Pfad, eine gemeinsame Lehre, Praxis oder Methode. Die Angehörigen einer spirituellen Gemeinschaft gehen den gleichen Pfad auf die gleiche Weise. Wie wir schon sahen, werden diese Dinge im Buddhismus als Buddhajuwel und Dharmajuwel bezeichnet. Die spirituelle Gemeinschaft bildet natürlich den Sangha, das dritte Juwel.

Manche Angehörige einer spirituellen Gemeinschaft entscheiden sich vielleicht dafür, unter demselben Dach zu wohnen. Das unterstützt nicht nur einen engeren persönlicheren Kontakt und dadurch mehr gegenseitige Hilfe zwischen den Mitgliedern, sondern führt auch zu größerer Intensität, als es sonst möglich wäre. Das soll nicht heißen, dass es immer notwendig ist, seine ganze Zeit mit spirituellen Freunden oder Freundinnen zu verbringen. Selbst wenn man schon einer spirituellen Gemeinschaft angehört, ist es gut hin und wieder alleine zu sein. Trotzdem haben wir auf jeden Fall die größten Chancen uns spirituell zu entwickeln, wenn wir über eine Reihe von Jahren ständigen Kontakt mit anderen haben, die sich ebenfalls entwickeln, und zumal mit solchen, die in ihrer Entwicklung schon weiter sind als wir. In der besten Form von spiritueller Gemeinschaft gibt es wenigstens eine Person, die weiterentwickelt ist als die anderen, und die der restlichen Gemeinschaft eine Art Richtung weisen kann. Eine solche Person wird traditionellerweise *kalyāṇa mitra* genannt, spiritueller Freund oder spirituelle Freundin, doch gelegentlich sollten alle Mitglieder einer spirituellen Gemeinschaft *kalyāṇa mitras* für einander sein können.

Spirituelle Gemeinschaften sind per Definition sehr klein und sehr selten. Es scheint ein Gesetz menschlicher Entwicklung zu sein, dass wenn eine spirituelle Gemeinschaft eine bestimmte Größe erreicht, sie sozusagen anfängt, die Anziehung der Schwerkraft der Gruppe zu fühlen und allmählich die Merkmale einer Gruppe anzunehmen. Wenn sie das tut, degeneriert sie. Die meisten traditionellen, orthodoxen religiösen Institutionen waren einstmal echte spirituelle Gemeinschaften, die größer wurden und dann wieder in die Gruppe aufgesogen wurden, in einer Form, die für die Gruppe eher akzeptabel war. Doch obwohl wahre spirituelle Gemeinschaften ihrer Größe nach eher unscheinbar sind, wirken sie doch als mächtiges Gärmittel auf die „Teigmasse“ der allgemeinen Bevölkerung.

Wie Gruppe und spirituelle Gemeinschaft einander beeinflussen

Gruppen und spirituelle Gemeinschaften sind auf zwei recht verschiedene – sogar gegensätzliche Dinge aus. Die Gruppe versucht gute Gruppenmitglieder hervorzubringen: gute Familienväter, gute Ehefrauen und Mütter, zuverlässige Angestellte, loyale Bürger, gehorsame Soldaten, Parteimitglieder, die nicht aus der Reihe tanzen. Die spirituelle Gemeinschaft versucht dagegen Individuen hervorzubringen. Gruppen bestehen auf Anpassung, spirituelle Gemeinschaften ermutigen dazu, frei zu denken. Das ist aber nicht alles. Das eine spirituelle Gemeinschaft bestimmende Prinzip – im Gegensatz zum Anpassungsdruck in Gruppen – ist mehr als bloß Gedankenfreiheit, so wichtig diese auch ist. Es ist die Freiheit zu wachsen.

Man darf die Macht der Gruppe, so beschränkt sie auch ist, nicht unterschätzen. Sie bestimmt das Leben der überwältigenden Mehrheit der Menschen, die meistens auch ganz zufrieden damit sind. Darum müssen wir uns fragen, wonach wir eigentlich suchen, und wir müssen uns auch über die vor uns liegenden Alternativen klar werden. Suchen wir wirklich nach einer spirituellen Gemeinschaft, oder wollen wir bloß eine Gruppe? Die spirituelle Gemeinschaft ist keine Art von Kollektiv – sie ist eine Gemeinschaft von Individuen. Sie ist nicht einmal ein Gruppeneinsatz, wonach viele von uns in dieser Zeit des Übergangs wohl suchen: Altbewährte

Institutionen, Bräuche und Traditionen brechen zusammen. Die alten Gruppen zerfallen – angefangen bei der Familie. Familienbande sind längst nicht mehr so wichtig wie früher. Wer kümmert sich heute noch darum, mit Vettern und Kusinen zweiten oder dritten Grades in Verbindung zu bleiben? Manchmal kennen wir sie kaum. Früher hingegen behielten die Menschen jede einzelne Person, mit der sie auch nur entfernt verwandt waren, im Blick.

In Asien bestimmt die Familie noch immer das Leben der Menschen. Als ich in Indien lebte, wurde mir oft jemand mit den Worten vorgestellt: „Dies ist mein Bruder.“ Bald schon fand ich heraus, dass das nicht ganz wörtlich gemeint war. Ich sagte vielleicht: „Oh, dieselbe Mutter, derselbe Vater?“ „Oh nein“, hieß es dann, „er ist der Enkel des Bruders des Ehemanns der Tochter der Schwester meines Großvaters.“ Die Menschen blieben mit allen einzelnen Verwandten, die sie hatten, in Verbindung, manchmal sogar mit ein paar Hundert. Doch im Westen hat die Großfamilie heute für viele Menschen ihre Bedeutung verloren.

Der Nationalstaat ist eine andere Gruppe, die sich in Auflösung befindet. Früher geschah es selten, dass man sein Geburtsland verließ; sogar das eigene Dorf zu verlassen, war ein Zeichen von Unternehmungsgeist. Damals galt es als ein Ideal, seine Tage in Hörweite der Geräusche aus dem Nachbardorf zu leben, ohne je dort hingehen zu wollen. Heute sind wir eher stolz darauf, weit zu reisen. In einem anderen Land zu leben und dort zu arbeiten oder zu studieren, gilt nicht mehr als trauriges Exil, es sei denn, Sie wären als Flüchtling gewaltsam aus Ihrer Heimat vertrieben worden. Doch sogar dann werden Sie übergelukkig sein, in einem reichen fremden Land Asyl gefunden zu haben.

Auch Klassenbindungen lösen sich. Wer früher als Leibeigener geboren wurde, starb auch als Leibeigener. Wurde man als Adlige geboren, dann starb man als Adlige – vielleicht mit dem „Privileg“, unter dem Schafott statt am Galgen zu enden. Heutzutage sind die Dinge fließender. Wir identifizieren uns weniger über unsere Klassenzugehörigkeit als über das, was wir tun, und wenn wir beruflich aufsteigen, verlassen wir oft das soziale Milieu unserer Geburt und verlieren den Kontakt mit alten Freunden.

Das Ergebnis all dieser Verschiebungen ist, dass viele Menschen, nachdem sie von Familie und Freunden weggezogen sind und vielleicht sogar ihr Land verlassen haben, sich ohne Bezugsgruppe finden. Es ist ganz natürlich, dass sie sich einsam und isoliert fühlen, und ebenso natürlich und sogar eher unbewusst beginnen sie, nach einer Gruppe Ausschau zu halten, der sie sich zugehörig fühlen können. Vielleicht finden sie dabei Kontakt zu einer spirituellen Gemeinschaft, die von einigen Individuen gebildet wurde. Sie mögen die positive Atmosphäre dort und wollen vielleicht dieser Gemeinschaft beitreten. Doch sie schließen sich ihr nicht als einer spirituellen Gemeinschaft, sondern als einer Gruppe an. Sie schließen sich nicht an, um sich spirituell zu entwickeln, sondern um Wärme und Geborgenheit zu finden – vielleicht auch, weil sie schlichtweg die vier Wände ihrer kalten Wohnung nicht mehr ertragen können. Auf diese Weise wird die spirituelle Gemeinschaft zum Gruppensatz. Sie haben keine Familie? Okay, schließen Sie sich doch dieser spirituellen Gemeinschaft an! Sie sind in keinem Verein? Nun denn, da ist doch diese spirituelle Gemeinschaft um die Ecke! Du hast keinen Stamm, keinen Häuptling, kein eigenes Totem? Mach dir keine Sorgen, in der netten Nachbarschaftsgemeinde wirst Du schon etwas Passendes finden.

Gewisse Entwicklungen im modernen Japan sind in diesem Zusammenhang aufschlussreich. Seit der Meiji-Restauration und der darauf folgenden Modernisierung und Industrialisierung während der letzten, gut einhundert Jahre wurden die feudalen Strukturen, die in Japan den Brennpunkt der Loyalität bildeten, weggeschwemmt. Damit blieb durchschnittlichen Japanern nichts mehr, dem sie zugehörig waren und dem sie ergeben sein konnten. Die Familie war zu klein, um das stark empfundene Bedürfnis nach einer eher clan-artigen Struktur zu befriedigen, das Land als Ganzes aber – das Land der aufgehenden Sonne – war zu groß.

Anscheinend haben viele moderne Japaner das Problem dadurch gelöst, dass sie die Firma, für den sie arbeiten, als ihren „Clan“ adoptiert haben. „Ein herausstehender Nagel wird eingeschlagen“, sagen sie. Im Westen probieren junge Männer und Frauen oft alle möglichen Jobs

aus; das ist in Japan anders. Man gibt seine Arbeit nicht leicht auf. Man dient der Firma ohne Einschränkung, und diese wiederum kümmert sich um jeden Aspekt des Lebens, von der Hypothek bis zur Heirat. Mit den Kollegen reist man in die von der Firma organisierten Ferien und schaut respektvoll zum Vorsitzenden des Unternehmens auf, wie zu einem Clan-Häuptling, was sogar bis zu der Bereitschaft gehen kann, das eigene Leben für ihn hinzugeben.

Die Religion wurde ebenfalls in das starke japanische Bedürfnis nach Zugehörigkeit eingespannt. Im Westen rufen wohlmeinende Geistliche nach einer Erneuerung des Glaubens, um die spirituelle Leere im Kern unserer Gesellschaft zu füllen – doch nur wenige Menschen hören zu. In Japan gab es dagegen seit dem Zweiten Weltkrieg eine religiöse Wiederbelebung epischen Ausmaßes. Neue Sekten und sogar neue Religionen schießen wie Pilze auf. Viele von ihnen sind buddhistischen Ursprungs und stützen sich auf den Mahāyāna-Buddhismus im Allgemeinen, besonders auf den Nichiren-Buddhismus⁵⁰ und ganz besonders auf das *Lotos Sutra*. Doch die Lehre ist anscheinend gar nicht so wichtig. Was wirklich zählt, ist die Organisation. Jede dieser Sekten hat einen Gründer, der sich als Patriarch oder Erzbischof seiner jeweiligen Sekte tituliert – und auch von allen, einschließlich der Presse, so angesprochen wird. Gewöhnlich hat der Gründer eine Frau, und gemeinsam leiten sie die Sekte. Anders gesagt: sie sind der archetypische Vater und die archetypische Mutter, und von ihnen ergebenen Anhängern, die nicht selten in die Hunderttausende oder gar Millionen zählen, werden sie manchmal sogar Vater und Mutter genannt. Manche dieser ergebenen Anhänger bekleiden wichtige Regierungsämter. Es gibt natürlich eine komplexe Hierarchie mit vielleicht einem Dutzend verschiedener Grade der Mitgliedschaft, die alle ihre Roben und Uniformen, Abzeichen, Gürtel und Kopfbedeckungen haben. Man errichtet riesige Tempel und Villen für ihre Anführer. Einige dieser Sekten haben eigene Kaufhäuser und sogar eigene Bahnhöfe.

Ob es nun die Firma oder die neue Religion sein mag, es läuft mehr oder weniger auf dasselbe hinaus: Beide erfüllen das Bedürfnis, einer Gruppe anzugehören. Offensichtlich sollten wir die spirituelle Gemeinschaft nicht auf solche Weise als Gruppenerersatz benutzen. Die einzige wirkliche Gefahr, die der spirituellen Gemeinschaft droht, ist, dass sie von der Gruppe ersetzt werden kann. Die spirituelle Gemeinschaft als solche kann nicht zur Gruppe werden; sie kann nur verkümmern oder verschwinden und von einer Gruppe ersetzt werden, die denselben Namen trägt und dieselbe äußere Erscheinung hat.

Das passiert im Großen, wenn eine universelle Religion zur ethnischen Religion degeneriert. Damit meine ich, dass eine universelle Religion aufhört, die spirituellen Bedürfnisse des Individuums zu erfüllen – was alle universellen Religionen naturgemäß zu tun behaupten – und wenn sie stattdessen den kollektiven Ansprüchen der Gruppe zu dienen beginnt. Priester fangen damit an, Fruchtbarkeit zu garantieren, Panzer zu segnen und so weiter. Es ist, als würde die Gruppe eine Art von Schwerkraft auf jede spirituelle Gemeinschaft ausüben, die nicht wachsam ist.

Sesshafte spirituelle Gemeinschaften sind besonders anfällig für diese Gefahr. Wenn Menschen zusammen unter einem Dach leben, besteht die Gefahr, dass sie es sich immer bequemer machen, bis schließlich die Küche statt der Schreinraum zum Fokus des Zusammenlebens geworden ist. Fakt ist, dass Sie bis zur Verwirklichung von Stromeintritt nicht stehenbleiben und sich nicht auf Ihren Lorbeeren ausruhen dürfen. Sie dürfen nie denken: „Also, das reicht jetzt für dieses Leben, im nächsten Leben werde ich weitermachen.“ Vom Moment an, da Sie aufhören sich zu bemühen, fallen Sie schon zurück.

Das alles mag so aussehen, als sei die Gruppe der Bösewicht des Geschehens. Das stimmt nicht ganz. Wir müssen uns nur darüber klar sein, was sie ist und sie an ihrem berechtigten Platz halten. Der Wunsch einer Gruppe anzugehören, ist ein menschliches Grundbedürfnis, das man

⁵⁰ Die Lehren der von Nichiren (1222 -1282) ins Leben gerufenen Schule gründen auf dem *Weißes-Lotos-Sutra*. Die bekannteste und auch im Westen weit verbreitete moderne Schule, die auf dem Nichiren-Buddhismus basiert, ist Soka Gakkai.

nicht einfach umgehen darf, sondern dem man gerecht werden muss. Obwohl die Gruppe und die spirituelle Gemeinschaft auf zwei recht verschiedene Dinge aus sind, sind sie doch auch eng, sogar intim, mit einander verbunden. Beide üben einen starken Einfluss auf einander aus. Die spirituelle Gemeinschaft hat einen verfeinernden und mildernden, sogar zivilisierenden Einfluss auf die Gruppe. Durch ihr bloßes Vorhandensein hilft sie der Gruppe, sich für höhere Werte zu öffnen und etwas zu sein, das man „positive Gruppe“ nennen kann, eine Gruppe, die individuelle Entwicklung ermöglicht, wenn nicht sogar aktiv unterstützt.

Wenn auch die spirituelle Gemeinschaft einen positiven Einfluss auf die Gruppe ausüben kann, pflegt doch der Einfluss der Gruppe auf die spirituelle Gemeinschaft durchweg zerstörerisch zu sein. Die Gruppenmentalität versucht unweigerlich, die spirituelle Gemeinschaft in eine andere Gruppe umzuwandeln, und letztendlich ist sie damit immer erfolgreich. Die spirituelle Gemeinschaft muss dann von denjenigen Individuen wiederhergestellt werden, die erkennen, was geschehen ist. Gleichwohl kann die spirituelle Gemeinschaft sich nicht ganz von der Gruppe lossagen, denn ihre Verpflichtung auf höhere Werte schließt tatkräftiges Mitgefühl ein. Sie ist dazu verpflichtet, mit und an der Gruppenmentalität zu arbeiten und aus ihr heraus Individualität zu entwickeln. Man kann das auch dahingehend ausdrücken, dass niemand in eine spirituelle Gemeinschaft hineingeboren werden kann. Eine erbliche spirituelle Gemeinschaft ist ein Widerspruch in sich. Die niedere Evolution mag zwar von der Replikation bestimmter Gene determiniert sein, doch die höhere Evolution ist überhaupt kein biologischer Prozess. (Im zweiten Teil dieses Buchs werden wir eingehender untersuchen, was ich mit „höhere Evolution“ meine.) Die spirituelle Gemeinschaft muss in jeder Generation erneuert werden. Das ist ihre Schwäche und zugleich ihre Stärke.

Deswegen genügt es nicht, bloß eine spirituelle Gemeinschaft sich entwickelnder Individuen zu bilden; es ist auch notwendig, gesunde Gruppen zu schaffen, in denen gesunde Gruppenmitglieder – und damit potenzielle Individuen – heranwachsen können. Solche Gruppen stützen sich weniger auf Autorität und Macht als auf Freundlichkeit und Liebe. In den beiden folgenden Kapiteln werden wir zunächst die Beziehung zwischen Autorität und spiritueller Gemeinschaft untersuchen und danach, sozusagen als Kontrast, die Entwicklung dessen, was ich die positive Gruppe nenne.

6 Autorität

Der Begriff „Autorität“ ist mehrdeutig. Im üblichen Gebrauch ist Autorität die Macht, die eine Person kraft ihres Amtes, ihrer rechtlichen, gesellschaftlichen oder politischen Stellung ausübt. Im letzteren Sinn hat jemand nicht durch seine persönlichen Qualitäten als Individuum Autorität, sondern kraft seiner Position. Eine so verstandene Autorität unterscheidet sich sehr stark von echter Individualität. Die Mehrdeutigkeit des Begriffs „Autorität“ zeigt sich, wenn wir von moralischer Autorität sprechen. Hier hat das Wort eine Bedeutungsschattierung, die seinem ursprünglichen Sinn (abgeleitet von *autor*, Autor) näher liegt. Heute denkt man bei Autorität allerdings oft primär an Machtausübung kraft eines Amtes oder einer Position. In dieser Bedeutung werde ich sie hier behandeln.

Das Wesen von Autorität kraft eines Amtes beruht prinzipiell auf der Vorstellung, dass es möglich ist, etwas anderes als sich selbst zu repräsentieren – sei es als Botschafterin, Abgeordnete im Parlament, Senatorin, Gewerkschaftsdelegierte oder als Firmenvertreterin. In all diesen Fällen wird jemand für gewisse Zwecke mit der Macht der Gruppe oder Organisation ausgestattet, die sie vertritt. Die Gruppe ihrerseits akzeptiert oder willigt in das ein, was ihre Repräsentanten akzeptiert haben. Die von ihnen ausübte Macht ist somit nicht ihre eigene, sondern die Macht der Gruppe, die sie repräsentieren.

Für Autorität, wie ich sie hier behandle, gilt mehr oder minder dasselbe. Auch hier üben wir Macht nicht kraft dessen aus, was wir als Individuen sind, sondern aufgrund des Amtes oder

der Stellung, die wir innehaben. Es mag durchaus sein, dass unsere individuellen Qualitäten zu dieser bestimmten Position passen, doch die Macht, die wir ausüben, leitet sich aus der Position und nicht aus unseren persönlichen Qualitäten her. Mit anderen Worten: Die von uns ausgeübte Macht ist nicht unsere eigene; sie gehört der Gruppe oder Organisation, die unser Amt oder unsere Position geschaffen hat.

Daraus folgt ein wichtiger Schluss. Wenn Sie mit jemandem zu tun haben, der oder die eine Art von Repräsentant ist oder eine Autoritätsstellung bekleidet, dann haben Sie nicht mit der Person als Individuum zu tun, und auch diese Person handelt Ihnen gegenüber nicht als Individuum. Daraus wiederum folgt etwas noch Wichtigeres: Wie wir schon gesehen haben, können wir innerhalb der spirituellen Gemeinschaft mit einander nur als Individuen umgehen. Wenn wir einander anders behandeln, dann hört die spirituelle Gemeinschaft zu existieren auf. Im Rahmen der spirituellen Gemeinschaft können wir darum mit anderen nicht als Vertretern oder Inhabern einer offiziellen Position verkehren. In der spirituellen Gemeinschaft kann es gar kein Repräsentieren, keine offiziellen Positionen und darum auch keine aus ihnen abgeleitete Autorität geben.

Wenn wir andere als Inhaber von Autoritätspositionen oder als Repräsentanten behandeln, dann begegnen wir ihnen nicht als Individuen, und genau dadurch nun befinden wir uns nicht länger in der spirituellen Gemeinschaft, sondern in einer Gruppe. Nicht einmal in buddhistischen Unternehmungen rechten Lebenserwerbs auf Teambasis kann es Autorität dieser Art geben. Denn – wer beschäftigt hier wen?⁵¹

Manchmal nehmen Menschen gerne Autoritätspositionen ein; sie mögen es, für andere zu sprechen. Ein „Individuum“ wird solchen Rollen so weit wie möglich ausweichen, obwohl andere Menschen es ihm schwer machen können. Ich lebte ungefähr zwanzig Jahre lang in Indien und hatte währenddessen nur das Interesse, mich ganz in den Buddhismus zu vertiefen. In Verfolgung dieser einzigen Absicht passte ich mich so sehr an den indischen Lebensstil an, dass ich manchmal sogar für einen Inder gehalten wurde (aber nur manchmal, nicht immer, wie wir noch sehen werden). Über viele Jahre hinweg sah oder sprach ich mit keinem Europäer. Dennoch bestanden manche Inder, denen ich begegnete, darauf, mich als Briten anzusehen, und nicht nur das: Sie sahen mich als eine Art Repräsentanten von Großbritannien. Im Jahr 1956 wurde ich mehr als einmal gefragt: „Warum seid ihr in Suez einmarschiert?“ Die Menschen, die mir diese Frage stellten, sahen nicht mich, das Individuum, sondern einen Vertreter Großbritanniens, und entsprechend behandelten sie mich.

Das gleiche passierte in umgekehrter Weise, als ich 1964 nach England zurückkam. Zeitungsreporter suchten mich auf und fragten auf die netteste Art und Weise: „Warum glauben Sie an Selbstkasteiung?“ Auch sie sahen nicht mich und machten keinen Versuch herauszufinden, woran ich tatsächlich glaubte. Sie sahen mich als Repräsentanten dessen, was sie für Buddhismus hielten. Sie hatten kein Gewährsein für mich als Individuum.

Repräsentant zu sein und eine Autoritätsposition innezuhaben gleichen einander darin, dass man Macht hat. Man übt Macht über andere aus oder hat die Macht, für andere zu sprechen (eine Macht, die einem manchmal aufgedrängt wird). Auch das Wort „Macht“ hat eine interessante Mehrdeutigkeit. Einerseits kann Macht die Fähigkeit bedeuten, körperlich, geistig und moralisch zu handeln – zu *machen*. Es kann auch die Kraft oder Energie bedeuten, die eingesetzt wird oder einsetzbar ist. In unserem Zusammenhang geht es aber um Macht in dem Sinn, dass man kontrollierenden Einfluss auf andere besitzt, also andere direkt oder indirekt, körperlich oder psychisch zu zwingen vermag.

Spirituelle Zwang ist ein Widerspruch in sich. In der spirituellen Gemeinschaft hat Macht im Sinne des Vermögens Zwang auszuüben nichts zu suchen. Macht hat durchaus einen Platz und ist sogar nötig; sie ist für die *Gruppe* nötig. Gruppen beruhen auf Macht und können ohne sie nicht bestehen. Gruppenprobleme sind immer politische Probleme, und in der Politik geht

⁵¹ Siehe unten, Kapitel 17 und 18 von Teil 3.

es um Machtverteilung, darum, wer wen zwingen kann. Zwischen der spirituellen Gemeinschaft und Machtausübung kann es hingegen keine Koexistenz geben. Wer Macht ausübt, hört damit zugleich auf, die anderen als echte Individuen zu behandeln, und wenn das passiert, hört die spirituelle Gemeinschaft zu existieren auf.

Die Gruppe, wie ich dieses Wort benutze, besteht aus Menschen, die einander in Machtverhältnissen begegnen. Die spirituelle Gemeinschaft dagegen verkörpert ein ganz anderes Prinzip und besteht aus Individuen, die im Sinne dieses Prinzips miteinander umgehen. Am ehesten müsste man dieses Prinzip in einer universellen Religion finden können, denn bei ihr handelt es sich idealerweise auch um eine spirituelle Gemeinschaft (im Gegensatz zu einer ethnischen Religion, die per Definition eine religiöse Gruppe ist). In einer universellen Religion sollte es – wiederum idealerweise – keinen Platz für Autorität und Macht geben. Leider ist das aber bei Religionen als historischen Erscheinungen durchaus nicht immer der Fall. Macht schleicht sich gewöhnlich ein, und soweit das geschieht, ist die Religion keine spirituelle Gemeinschaft mehr, sondern wird zur Gruppe. Manchen Religionen ist es stärker so ergangen als anderen. Die theistischen Religionen, die im Glauben an einen Gott gründen, neigen auffällig mehr dazu, von Autorität und Macht korrumpiert zu werden, als nicht-theistische Religionen, aber auch letztere sind von solcher Korruption nicht frei.

Das hat einen einfachen Grund. Gewöhnlichen Menschen erscheint Gott nicht direkt, und er spricht auch nicht zu ihnen, sondern er bedarf eines Stellvertreters, der den Menschen sagt, was sie tun sollen. Solche Stellvertreter sind Propheten oder Gesandte Gottes, und das gilt auch für Gottes eingeborenen Sohn, der in Menschengestalt erscheint, um uns zu sagen, was wir tun und wie wir leben sollen und dergleichen mehr.

Der Stellvertreter sagt uns nicht nur, was Gottes Wünsche an uns sind; er ist überdies mit der Macht Gottes ausgestattet und hat das Recht, uns zu zwingen zu tun, was Gott von uns will – sofern wir nicht bereit sind, es freiwillig zu tun. Die entscheidende Frage ist deshalb: Was für eine Art von Wesen versucht der Stellvertreter eigentlich zu repräsentieren? In den meisten theistischen Religionen ist das Gotteskonzept mehrdeutig, ambivalent, ja sogar widersprüchlich, denn diese Religionen versuchen, zwei verschiedene Götter – den Gott der Macht und den Gott der Liebe, oder den Gott der Natur und den Gott der Moral – zu einem zu machen. Für Theisten können die Folgen hiervon verstörend sein: Wenn beispielsweise jemand, der uns sehr nahe steht, vom Blitz erschlagen wird, dann gilt das als ein Akt „höherer Gewalt“ (im britischen und US-amerikanischen Recht sogar als „Akt Gottes“), denn Blitz ist ein Naturgeschehen und hinter der Natur steht Gott. Nun ist aber dieser Gott der Natur auch der Gott der Liebe, und so müssen wir unseren furchtbaren Verlust so deuten, dass wir oder der geliebte Mensch zu unserem eigenen Wohl heimgesucht wurden. Irgendwie müssen wir das Geschehen als Ausdruck der Liebe Gottes verstehen. Wir erleiden die Folgen von Macht, sollen sie aber als einen Akt der Liebe interpretieren. Wir erleben die Wirkungen von Gewalt und sollen uns einreden, es seien die Handlungen eines liebenden Gottes.

Repräsentiert der Stellvertreter Gottes nun wirklich beide Aspekte? Es ist wohl möglich, mit Macht ausgestattet zu sein und sie auch im Namen einer höheren Autorität auszuüben, aber könnten Sie jemanden auch mit der eigenen Liebe ausstatten? Im Englischen gibt es die Redeweise: „Give so-and-so my love“ (wörtl. „Gib soundso meine Liebe“), aber kann man denn wirklich Liebe geben, die nicht die eigene ist? Natürlich geht das nicht. Anders gesagt: Macht kann delegiert werden, Liebe hingegen ist eine nicht delegierbare Qualität von Individuen.

Stellvertreter Gottes können darum nicht den Gott der Liebe repräsentieren, sondern nur den Gott der Macht. Um dessen Autorität zu verstärken, mögen sie wohl behaupten, sie würden auch den Gott der Liebe repräsentieren, doch das geht gar nicht. Die Repräsentanten theistischer

Religionen üben stets Macht aus, denn das ist das einzige, was sie ausüben können. Die Konsequenz davon ist, dass theistische Religionen stets Gruppenreligionen beziehungsweise Machtstrukturen sind – oder in diese Richtung tendieren.⁵²

Historisch zeigte es sich im Fall des Christentums sehr deutlich, zumal in der römisch-katholischen Kirche. Die Christen bildeten ursprünglich, in ihren ersten Anfängen, eine wahrhaft spirituelle Gemeinschaft, die sie *ecclesia* nannten und aus der später die Kirche wurde. Das war anfangs – ganz buchstäblich – eine Untergrundbewegung, denn ihre Anhänger trafen sich anscheinend in den Katakomben Roms. Im Lauf der Zeit kam diese spirituelle Gemeinschaft der frühen Christen ans Tageslicht und das Christentum verbreitete sich in weiten Teilen des römischen Reichs, bis es im vierten Jahrhundert zur offiziellen Religion des ganzen Weltreichs wurde. Andere Religionen wurden nun verboten und zahlreiche „Ketzerereien“ wurden geächtet, wenn es auch nie leicht festzustellen war, was ketzerisch war und was nicht. Um das zu tun, musste die Kirche weltliche Macht ergreifen und ausüben.

Drei der vier Evangelien zufolge lehnte Christus selber weltliche Macht ab. Macht war eine der drei Verlockungen, mit denen der Teufel ihn in der Wüste in Versuchung geführt und die er zurückgewiesen hatte. Die Kirche vermochte aber seinem Beispiel nicht zu folgen. Das lag nicht allein an menschlicher Schwäche, sondern an der Widersprüchlichkeit des Christentums selbst. Das Alte Testament lehrt einen Gott der Macht, einen kriegerischen Gott, einen Gott, der seine Anbeter (in diesem Fall die Kinder Israels) auffordert, ihre Feinde abzuschlachten. Das Neue Testament dagegen lehrt einen Gott der Liebe; es lehrt die Gläubigen, ihren Feinden zu vergeben. Offenkundig ist es unmöglich, beiden Richtungen zugleich zu folgen. Welche soll man wählen?

Die Kirche wählte den Weg, dem Gott der Macht folgen und zur Verbreitung ihres Glaubens Zwang auszuüben. Damit wurde sie von einer spirituellen Gemeinschaft zu einer Gruppe. Das geschah aus zwei zusammenhängenden Gründen: Erstens braucht ein Gott, wie wir schon gesehen haben, einen Stellvertreter, der ihn übersetzt: Liebe aber ist unvertretbar. Manchmal wurde der Papst dafür kritisiert, dass er nicht den Gott der Liebe vertrat. So schrieb der deutsche Dramatiker Rolf Hochhuth 1963 ein Stück namens „Der Stellvertreter“, in dem er Papst Pius XII. aus genau diesem Grund angriff, weil der sich geweigert hatte, Hitlers Massaker an den Juden zu verdammen. Eine solche Kritik zielt indes daneben, denn ein Stellvertreter *kann* den Gott der Liebe gar nicht vertreten. Er kann nur den Gott der Macht vertreten.

Zweitens begann die Kirche weltliche Macht auszuüben, und dabei war es nur natürlich, dass sie schließlich den Gott im Himmel so vorstellte, wie er ihrer eigenen Rolle in der Welt entsprach. Das gilt besonders für die römisch-katholische Kirche, die sich als Erbin der politischen Macht des Westlichen Römischen Reiches verstand. Der Papst, das Oberhaupt der Kirche, war ursprünglich nur Bischof von Rom gewesen, doch nach einigen Jahrhunderten nannte man ihn den Vikar Christi (*Vikar* bedeutet „Statthalter“ oder „Stellvertreter“). Somit beanspruchten die Päpste seit dem Mittelalter bis ins neunzehnte Jahrhundert, sie seien die Stellvertreter Gottes mit dem buchstäblich gottgegebenen Recht, vollkommene Kontrolle über Könige und Fürsten auszuüben.⁵³ Bisweilen hoben sie sogar Armeen aus, kämpften Kriege und führten ihre Truppen auch persönlich in die Schlacht. Sie riefen zu mehreren Kreuzzügen gegen die Muslime und auch gegen die unglücklichen Albigenser in Südfrankreich auf. Dies gipfelte in der Einführung der Inquisition, durch die sie die Einheitlichkeit des Glaubens zu erzwingen suchten. Über Jahrhunderte hinweg wurden Tausende von Menschen von der Inquisition und anderen Institutionen der römisch-katholischen Kirche grausam gefoltert und hingerichtet. Im Mittelalter und sogar danach handelte die Kirche in jeder Hinsicht wie eine Machtstruktur

⁵² A. d. Ü.: Das schließt natürlich nicht aus, dass manche – vielleicht sogar viele – Anhänger theistischer Religionen Individuen sind, die sich in ihrem Leben und Wirken am Gott der Liebe orientieren. Manche dieser Menschen werden zugleich Autoritätspositionen bekleiden, und dann kann man ihnen nur wünschen, dass sie nicht zwischen den Ansprüchen des Gottes der Liebe und des Gottes der Macht zerrieben werden.

⁵³ A. d. Ü.: Dieser Anspruch war nur beschränkt umsetzbar.

schlimmster Art, und die praktisch einzige Spur der Christenheit als spiritueller Gemeinschaft war in den Klöstern zu finden. So gibt uns die römisch-katholische Kirche das herausragendste Beispiel dafür, wie Macht in eine spirituelle Gemeinschaft eindringt und sie mehr oder weniger überwältigt. Aber auch in anderen Religionen ist das passiert – auch im Buddhismus – wenn gleich in viel subtilerer Form.

In der spirituellen Gemeinschaft gibt es indes durchaus Menschen, die in höherem Grad Individuen sind als andere. Sie nutzen aber ihre Erfahrung und auch ihre „natürliche Autorität“ nicht, um andere Menschen zu beherrschen oder ihnen die eigene Sicht aufzudrängen, sondern um ihnen zu helfen, sich als Individuen zu entwickeln. Wenn aber das Strukturprinzip der spirituellen Gemeinschaft nicht Macht ist, worauf beruht es dann?

Nun, so wie das die Gruppe beherrschende Prinzip Macht ist, so ist Liebe das sich in der spirituellen Gemeinschaft verkörpernde Prinzip. Das Wort „Liebe“ ist ein trügerisch mehrdeutiges Wort, denn das, was Liebe genannt wird, ist allzu oft eine Form von Macht. Das passende Wort auf Pāli lautet *mettā* (*maitrī* auf Sanskrit). Man übersetzt es gewöhnlich als „Freundlichkeit“, doch es ist Freundlichkeit in höchstmöglicher Intensität, eine Art hochdosierte Freundlichkeit. Wenn wir *mettā* für andere empfinden, sehen wir sie als Individuen und wir behandeln sie als Individuen. Die Bedeutung von *mettā* spiegelt sich in der Tatsache wider, dass viele Buddhisten sie regelmäßig und systematisch in einer Meditationsübung kultivieren, die *mettā-bhāvanā* heißt.

Mettā lässt sich nicht durch Gewalt, Zwang oder autoritäres Handeln ausdrücken. Der Gebrauch von Macht mag in allen möglichen Situationen erforderlich sein, doch naturgemäß werden solche Situationen in der spirituellen Gemeinschaft nicht eintreten. Wo es *mettā* gibt, ist Zwang unnötig. Individuen sehen selbst, was zu tun ist – oder sie sehen es, wenn jemand sie freundlich darauf hinweist – und dann tun sie es gern.

Wir könnten weiter gehen und einfach sagen, das Herz der spirituellen Gemeinschaft sei aus positiven Emotionen ganz allgemein gebildet: nicht nur *mettā*, sondern auch *karuṇā* (Mitgefühl) *muditā* (Mitfreude mit den guten Qualitäten und dem Glück anderer), *upekṣā* (S., P. *upekkhā*), das ist Friede oder Gleichmut, sowie *śraddhā* (S., P. *saddhā*), gläubiges Vertrauen und Hingabe. Die spirituelle Gemeinschaft verkörpert all diese verfeinerten, erhebenden und beseelenden Emotionen.

Doch auch dann fehlt noch etwas. Es gibt eine metaphysische oder transzendente Dimension, die ebenfalls da sein muss, wenn eine spirituelle Gemeinschaft von Dauer sein soll. Die höchsten Prinzipien, welche die spirituelle Gemeinschaft leiten, sind *mahāmaitrī*, die Große Freundlichkeit und *mahākaruṇā*, das Große Mitgefühl. Damit ist gemeint: Freundlichkeit oder Mitgefühl, die mit *prajñā* (S., P. *paññā*), transzendenter Weisheit, verschwistert sind. Wir können es auch so ausdrücken, dass das die spirituelle Gemeinschaft leitende Prinzip nichts anderes ist als das, was wir *bodhicitta*, das kosmische Erleuchtungsstreben⁵⁴ nennen, wie es sich in Herz und Geist all jener Individuen spiegelt, die die spirituelle Gemeinschaft bilden.

⁵⁴ vgl. Sangharakshita: *The Bodhisattva Ideal*, Kap 2.

7. Die positive Gruppe und die Neue Gesellschaft

Es ist schwierig, sich eine Gemeinschaft vorzustellen, die von Weisheit und Barmherzigkeit durchströmt wird. Als potenzielle Individuen erleben wir aber hin und wieder eine solche Gemeinschaft zumindest in gewissem Ausmaß; und es wäre unverzeihlich, würden wir nicht versuchen, im Sinne unserer klarsten Einsichten zu leben. Die meisten von uns funktionieren die meiste Zeit über als Gruppenmenschen und sind darum gewohnt, im Machtmodus miteinander umzugehen, was nicht nur direkte, unverstellte Machtausübung einschließt, sondern auch Macht in Form von Betrug, Ausbeutung und Manipulation. In unseren besseren Momenten sollten wir den Wunsch haben, ganz anders zu leben: Dann wollen wir lernen freundlich, barmherzig und weise miteinander umzugehen.

Wir können es auch so sagen, dass wir den Wunsch haben sollten, auf der Grundlage des *bodhicitta* miteinander umzugehen. Dieser Begriff des Mahāyāna-Buddhismus bezieht sich auf das allen Individuen innewohnende Erleuchtungsstreben. Wenn das *bodhicitta* (wörtlich bedeutet der Ausdruck „Erleuchtungsherz“) in uns erwacht ist, dann sind wir stark motiviert, Erleuchtung zu erlangen, und diese Motivation hat eine entschieden altruistische Tendenz: Wir streben also nicht nur um unserer eigenen Befreiung und unseres persönlichen Glücks willen nach Erleuchtung, sondern zum Wohl anderer – genauer und mit dem überlieferten Ausdruck: zum Wohl aller empfindungsfähigen Wesen.

Wenn wir zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht nehmen, gehen wir von der Gruppe in die spirituelle Gemeinschaft über, von Unterordnung unter das Machtprinzip zur Inspiration aus dem Prinzip des *bodhicitta*, von der alten Gesellschaft zu einer gänzlich neuen, anderen Art von Gesellschaft. Buddhisten drücken es so aus, dass sie sich aus der mundanen Welt – Samsara – in Richtung von *Sukhāvati*, dem „Glückseligen Land“ bewegen, einer reinen Welt, die ganz und gar hilfreiche Bedingungen für die Übung des Dharma bietet. Wir alle fühlen uns sicherlich mindestens manchmal unzufrieden mit der Welt, wie wir sie kennen, und wir würden gern in einer schöneren und besseren Welt als unserer gegenwärtigen leben, in einer Welt, die das Beste in uns stützt und fördert – Großzügigkeit, Warmherzigkeit und Gewahrsein – anstatt alles zu tun, diese Qualitäten zu untergraben.

Seit Menschengedenken haben viele diese Sehnsucht empfunden, im Osten nicht anders als im Westen. Wir können sicher sein, dass Menschen zu Lebzeiten des Buddha so gefühlt haben, denn es gibt beispielsweise die Geschichte von Vaidehī, der Gattin Bimbisāras, des Herrschers über das nordindische Königreich Magadha. Vaidehīs Geschichte wird im *Amitāyur Dhyāna Sutra* erzählt, dem *Sutra* über die Meditation des Buddha Amitāyus, des Buddha des Ewigen Lebens. Dieser Text ist eins von drei *Sutras*, die von Sukhāvati, dem Glückseligen Land, und dessen Buddha Amitābha beziehungsweise Amitāyus handeln. Die beiden anderen Schriften sind das Größere und das Kleinere *Sukhāvati Vyūha Sutra*.⁵⁵

Die Geschichte setzt damit ein, wie Prinz Ajātasatru den Thron von Magadha an sich reißt und seinen Vater, den rechtschaffenen alten König Bimbisāra, mit der Absicht einkerkernd ihn verhungern zu lassen.⁵⁶ Bimbisāra ist also gefangen, aber es gelingt Vaidehī, seiner Hauptfrau und zugleich Mutter Ajātasatrus, Nahrung in das Verlies ihres Mannes zu schmuggeln und ihn am Leben zu erhalten. Als Ajātasatru das herausfindet, droht er sie zu töten, lässt es aber schließlich damit genügen, sie ebenfalls einzukerkern.

Nun sitzt Vaidehī also allein im Gefängnis, von ihrem Sohn gehasst und unfähig, ihren Mann zu versorgen. Natürlich ist sie todunglücklich. Doch sie überlässt sich nicht ihrem Elend. Sie ist nicht bloß als Königin desillusioniert, sondern vom weltlichen Leben überhaupt, und so gibt

⁵⁵ Vgl. das *Amitāyur Dhyāna Sūtra*, S. 161-201. Dt. Übersetzung, als „Meditationssutra“, in: *Die Heiligen Schriften des Amitabha-Buddhismus*.

⁵⁶ A. d. Ü.: Zu dieser Tat war Ajātasatru von Devadatta, einem Vetter und Schüler des Buddha angestiftet worden, nachdem der Buddha dessen Anspruch zurückgewiesen hatte, bestimmte Neuerungen im Sangha einzuführen und ihm, Devadatta, die Führung zu überlassen.

sie alle Gedanken an ihre schönen Paläste auf und fügt sich darein, dass sie ihre Familie verloren hat. Sie sammelt Herz und Geist auf den Buddha, der – wie es sich gerade fügt – nur wenige Meilen entfernt auf dem Geiergipfel weilt. Sie bringt es sogar fertig, sich in seiner Richtung hin niederzuwerfen – und daraufhin erscheint der Buddha vor ihr. Ob er buchstäblich in seiner körperlichen Gestalt oder in einer Art Vision vor ihr auftaucht, erfahren wir nicht, doch als die Königin nach ihrer Huldigung zu ihm aufblickt, befindet er sich vor ihr. Es ist der von aller Welt verehrte Śākyamuni. Dem Text zufolge strahlt sein Körper violett-golden; er sitzt auf einer Lotusblüte aus hundert Juwelen; zu seiner Linken steht Mahāmaudgalyāyana und zur Rechten Ānanda. Über ihm erblickt Vaidehī die Götter, die die Welt mit einem Regen himmlischer Blumen beschützen und dem Buddha Opfergaben darbieten.

Bei diesem Anblick wirft sich Vaidehī erneut nieder und schluchzt: „Oh Weltverehrter, welche meiner vergangenen Sünden hat einen derart boshaften Sohn erzeugt?“ Doch Vaidehī sorgt sich nicht nur um ihr eigenes Unglück, sondern fährt fort: „Oh Erhabener, welche Ursachen und Umstände haben dein Leben mit dem von Devadatta, deinem bössartigen Vetter, verknüpft, der einmal dein Schüler war? Ich bitte nur um dies: Oh Weltverehrter, bitte belehre mich genau über all die Orte, wo es keinen Kummer und keine Sorgen gibt und an denen es gut wäre, wiedergeboren zu werden. Ich bin unzufrieden mit dieser verdorbenen Welt, mit Jambudvīpa (das ist Indien), einer Welt voller Höllen, hungriger Geister und bestialischen Lebens. In dieser Welt der Sittenlosigkeit sammeln sich zahllose Frevler. Möge ich nie wieder die Stimme der Bösen hören. Ich bete darum, dass ich nie wieder einen bösen Menschen sehen muss. Mit allen Gliedern werfe ich mich vor dir zu Boden und bitte, meine Sünden eingestehend, um Erbarmen. Nur deshalb bitte ich darum, damit der sonnengleiche Buddha mich belehre, wie ich über eine Welt meditieren kann, in der alle Handlungen rein sind.“

Durch seine magische Kraft zeigt der Buddha nun der Vaidehī einige Reine Länder, wo es kein Leiden gibt, wo man keine klagenden Stimmen oder auch nur deren Echo hört. In einer langanhaltenden Vision sieht sie diese alle und wählt dann, in Sukhāvati, dem Reinen Land von Amitābha oder Amitāyus, dem westlichen Land der Glückseligkeit, wiedergeboren zu werden. Anschließend unterweist der Buddha sie in dem, was sie tun muss, um dahin zu gelangen: Sie muss Zuflucht nehmen und die zehn Vorsätze beachten – kurz, sie muss den grundlegenden Lehren des Dharma getreulich folgen. Darüber hinaus soll sie über Amitāyus, den Buddha des Ewigen Lebens und sein Reines Land Sukhāvati meditieren. Sie soll Amitāyus und das Reine Land visualisieren und somit – wenigstens in ihrer Meditation – schon in diesem Leben sehen. Der Buddha belehrt sie auch, wie sie das mittels einer Folge von sechzehn Meditationen tun soll.

In der ersten Meditation sammelt man sich auf ein Bild der tiefroten Scheibe der untergehenden Sonne. Dann visualisiert man einen sich in alle Richtungen unendlich erstreckenden Boden, ein Fundament, eine Grundlage aus dunkelblauem Lapislazuli, vielfach von einem Netz goldener Kordeln durchkreuzt. Inmitten dieser goldenen Schnüre werden Juwelenbäume sichtbar, aus Juwelen bestehende Seen und Juwelenlotose. Schließlich erblickt man nach einer ganzen Reihe weiterer Meditationen inmitten all dieser glitzernden Formen mit ihren leuchtenden Farben und funkelnem Licht Amitābha selbst, den Buddha des Unendlichen Lichts, in Begleitung seiner beiden großen Bodhisattvas, Avalokiteśvara und Mañjuśrī, die Barmherzigkeit und Weisheit symbolisieren.

Der Buddha sagt zu Vaidehī, wenn sie auf solche Weise meditiere, werde sie nach ihrem Tod in diesem höheren Reich wiedergeboren, auf das sie sich so stark konzentriert habe. Sie werde im Blütenkelch einer wunderschönen Lotosblüte sitzen, die Blütenblätter würden sich öffnen, und sie werde Amitābha vor sich sitzen sehen. Sie werde seine Lehre von seinen eigenen Lippen, von Angesicht zu Angesicht hören. Und sie müsse nichts anderes tun, als sie zu üben und darüber zu meditieren.

Die Bedingungen im Reinen Land sind somit auf archetypische Weise ideal für die Übung des Dharma. Belehrungen erklingen in der Musik des Windes, der durch die Juwelenbäume

weht, und in den Rufen und Schreien der Brach- und Wasservögel sowie der Paradiesvögel. Buchstäblich alles spricht vom Dharma, und alle Lebensbedingungen fördern das Erlangen von Erleuchtung. Zwar ist es selbst unter diesen perfekten Bedingungen nicht leicht Erleuchtung zu erlangen, aber es gibt wenigstens nichts in der Umgebung, was einen zurückhält.

Dieses für Vaidehī in ihrer Kerkerzelle gemalte Bild ist sehr schön, aber es mag uns eher fremd und von der Welt, in der wir gewöhnlich leben, abgehoben vorkommen. Sukhāvati ist aber nicht einfach eine andere Welt; unsere Aufgabe ist vielmehr, sie so gut wir es vermögen auf dieser Erde zu erschaffen. Wir müssen die Dinge hier verbessern und unsere Lebens-Situation zunehmend förderlich für das Gedeihen des spirituellen Lebens und das Erlangen von Erleuchtung machen.

Genau deshalb gründete ich 1967 eine neue buddhistische Bewegung und ordinierte im folgenden Jahr die ersten Mitglieder des Westlichen Buddhistischen Ordens als der spirituellen Gemeinschaft im Herzen der positiven Gruppe. Die Idee war, unser eigenes Sukhāvati hier in dieser Welt zu schaffen – und andere zu befähigen, weiter daran zu wirken – so klein es auch sein mochte. Über die Jahre sah ich diese Bewegung langsam, aber stetig wachsen. Jedes Jahr entsteht irgendwo in der Welt ein neues buddhistisches Zentrum, eine neue Retreatgemeinschaft oder ein neuer Betrieb Rechten Lebenserwerbs, und ich freue mich, sie besuchen zu können und vielleicht bei der Einweihung dabei zu sein.

Zu den herausragenden Feiern dieser Art gehörte 1978 die Eröffnung des Buddhistischen Zentrums London in Bethnal Green. Damals feierten und dankten wir in einer zehntägigen Zeremonie, deren Höhepunkt die Weihung von zwei Schreinträumen war. Brennpunkt der Feier im größeren der Schreinträume war eine überlebensgroße Statue von Amitābha, dem Buddha des Westens, dem Buddha des Unendlichen Lichts – jenem Buddha also, der nach Śākyamunis Worten an Vaidehī über das Reine Land namens Sukhāvati herrscht, das „glückliche Land“ oder „Land der Glückseligkeit“ oder einfach „überschäumende Seligkeit“. Sukhāvati wurde als Name für den ganzen Komplex im Osten Londons gewählt, das heißt Wohngemeinschaften und öffentliches Zentrum gleichermaßen.

Was aber ist Sukhāvati wirklich? Was haben wir eigentlich mit der Eröffnung des Zentrums gefeiert? Gratulierten wir einander nur dafür, dass wir einen Raum geschaffen hatten, wohin Leute nun einmal wöchentlich kommen konnten, um über Buddhismus zu diskutieren und Vorträge von jemandem anzuhören, der oder die viel mehr Bücher über das Thema gelesen hatte als man selber? Hatten wir deshalb so hart gearbeitet, damit wir hin und wieder ein bisschen therapeutische Meditation üben und eine kleine Dosis Buddhismus schlucken könnten, um anschließend wie bisher mit unserem normalen Leben fortzufahren? (Ein bekannter englischer Buddhist hatte mir einst geraten: „Lass sie nicht länger als fünf Minuten meditieren, mehr ist für Westler gefährlich.“)

Der Name Sukhāvati wurde als Zeichen eines Anspruchs gewählt, dass dieses Zentrum eine edlere, radikalere, ja sogar revolutionärere Funktion haben möge, als den Besuchern nur ihre spirituelle Vitamindosis zu geben, um ihnen zu helfen, wieder ein paar Tage lang auf dem Pfad der Weltlichkeit weiter zu stolpern. Jedes Zentrum, das mit unserer buddhistischen Bewegung verbunden ist, beabsichtigt nicht weniger, als Kern einer neuen Gesellschaft zu sein.

Eine „neue Gesellschaft“? Dieser Ausdruck ist nicht neu – er war sogar der Name einer Wochenzeitschrift⁵⁷ – doch unser Wahlspruch ist Ausdruck eines einfachen, jedoch tiefgründigerhabenen und radikalen menschlichen Strebens. Die neue Gesellschaft ist daraufhin entworfen, Menschen zu gestatten, sich als Menschen zu entwickeln. Sie will nicht das übernehmen, was nur der Einzelne für sich selbst tun kann, aber sie bietet Einrichtungen, Gelegenheiten und eine Umgebung der Förderung und Ermutigung sowie einen sozialen und spirituellen Rahmen zwischenmenschlicher Verbundenheit, der es einfacher macht, sich als Mensch zu entwickeln.

⁵⁷ A. d. Ü.: Dies nicht nur in Deutschland, sondern auch in Großbritannien, dort allerdings nur bis 1988. In beiden Fällen handelt es sich um politisch linksliberale Publikationen.

Wenn man von dem Versuch spricht, eine neue Gesellschaft innerhalb der alten zu schaffen, erkennt man damit an, dass die alte Gesellschaft dies nicht bieten kann, weil die meisten ihrer Angehörigen an menschlicher Weiterentwicklung nicht interessiert sind. Die weitere Gesellschaft ist nicht bloß weit davon entfernt, spirituell Strebenden zu helfen, sie macht es ihnen geradezu schwer sich zu entwickeln, selbst wenn sie es wollen. Ein Großteil der Energie, die eigentlich für die Arbeit am spirituellen Wandel nötig wäre, wird schlechterdings damit vergeudet, dass man versucht, den gesellschaftlichen Kräften, die der menschlichen Entwicklung entgegenstehen und ihrem niederdrückenden, einzwängenden, geisttötenden Einfluss zu widerstehen. In einer idealen Gesellschaft müssen wir nicht die ganze Zeit über in Habachtstellung sein, um uns ein klein wenig Raum zu bewahren, in dem wir wachsen können. Unsere Energien sind dort frei für den Zweck unserer spirituellen Entwicklung in freier Verbindung mit gleichgesinnten Menschen.

Doch wie kann eine buddhistische Bewegung als eine neue Gesellschaft im Kleinen funktionieren? Was sind ihre Strukturen? Wie arbeitet sie? Sie ist im Wesentlichen eine Gemeinschaft von Menschen, die versuchen, sich als Individuen zu entwickeln. Wenigstens einige ihrer Mitglieder tun das: Sie halten mehr oder weniger kontinuierlich die Verbindung miteinander und versuchen, sich gemeinsam zu entwickeln und einander dabei zu helfen. Diese Individuen bilden die spirituelle Gemeinschaft innerhalb unserer Bewegung, und sie bilden auch ihr Herz. Wir können aber nicht erwarten, dass alle, die mit unserer Bewegung verbunden sind, sich ebenso sehr bemühen werden.

Darum hat die Bewegung zwei Teile, zwei Ebenen: eine spirituelle Gemeinschaft im echten Sinn und etwas, das man als gesunde oder *positive Gruppe* beschreiben könnte. Zunächst gibt es den Orden, eine spirituelle Gemeinschaft, die offen ist für jede und jeden, die als Individuen genügend integriert sind, sich nachhaltig auf den Pfad zur Erleuchtung verpflichten zu können. Anders gesagt, sie sind Individuen, die ernsthaft das tun können, was die maßgebliche Handlung von Buddhistinnen und Buddhisten überall in der Welt ist: Zufluchtnehmen zu den drei Juwelen. Die positive Gruppe ist ihrerseits offen für alle, die an ihren Aktivitäten teilnehmen möchten. Dies sind die beiden unterschiedlichen, wenngleich überlappenden – einander sogar durchdringenden – Ebenen der Bewegung. Miteinander bilden sie das, was man wohl „buddhistische Gruppe“ nennen könnte, doch ich ziehe es vor, den Ausdruck „Bewegung“ zu verwenden, weil er nahelegt, dass es wesensmäßig um einen dynamischen Prozess geht.

Sämtliche Aktivitäten unserer Bewegung haben nur einen einzigen Zweck: Menschen dabei zu helfen zu wachsen und sich als Individuen zu entwickeln. Es war nie unser Ziel, eine Organisation im üblichen Verständnis aufzubauen, wie es manche der modernen japanischen Sekten getan haben. Unser Ziel ist nicht, mit Bannern durch die Straßen zu ziehen, den öffentlichen Raum zu besetzen oder irgendwann als Institution zu enden, die nur noch sich selbst dient. Die Präsenz der spirituellen Gemeinschaft inmitten der positiven Gruppe hat genau den Zweck sicherzustellen, dass es nicht dazu kommt.

Wenn ich sage, die Ordensangehörigen seien Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft, dann meine ich, dass sie dem echten, lebendigen, freudigen spirituellen Verbund jener angehören, die die Lehre praktizieren und dem Pfad folgen. Wenn ich sage, sie seien diejenigen, die Zuflucht nehmen, dann meine ich nicht, dass sie bloß die Zufluchtsformeln zwei oder dreimal jährlich an gewissen buddhistischen Festtagen wiederholen, wie es in so vielen Teilen der buddhistischen Welt und sogar in manchen westlichen buddhistischen Gruppen geschieht. Zufluchtnahme verstehe ich als eine wirkliche (und vollzeitig zu lebende) Selbstverpflichtung zur Verwirklichung des Ideals menschlicher Erleuchtung in diesem Leben – mit der Bereitschaft alles aufzugeben, was dieser Verpflichtung im Wege steht.

Diese spirituelle Gemeinschaft ist nur ein Teil der größeren positiven Gruppe und diese ist ihrerseits Teil dessen, was man traditionell den *mahāsangha* nennt, die spirituelle Gemeinschaft aller Buddhistinnen und Buddhisten in vier Himmelsrichtungen und den drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

So keimhaft die bisherige Entwicklung auch sein mag, bilden wir doch den Kern einer neuen Gesellschaft. Wir haben eine Gesellschaft initiiert, in der die Vorstellung absurd ist, jemand dürfe die Position oder die Ansichten anderer repräsentieren oder kraft seiner eigenen Stellung besondere Autorität beanspruchen oder versuchen, Druck und Zwang auf andere auszuüben. In dieser Gesellschaft ist nur für Individuen Platz, die in freiwilliger Verbundenheit miteinander leben, von den Prinzipien der großen Barmherzigkeit und der transzendenten Weisheit inspiriert sind, vor allem aber vom *bodhicitta*, dem Streben nach Erleuchtung zum Wohl aller Wesen.

8. Der Pfad der Unzufriedenheit

Wie tritt man in eine spirituelle Gemeinschaft ein? Sicherlich nicht, indem man schlicht einen Beitrag zahlt. Aber auch nicht, indem man – wie manchmal im japanischen Zen – im Schnee an der geschlossenen Klosterpforte kniet. Es geht vor allem und ausschlaggebend darum, dass man versucht, zum Individuum zu werden, sprich, sich spirituell zu entwickeln. Außerdem gehört dazu, dass man mit anderen Individuen Kontakt aufnimmt, die sich ebenfalls um Selbstentwicklung bemühen, und dass man mit ihnen in einem gemeinsamen spirituellen Rahmen praktiziert. Das ist damit gemeint, in eine spirituelle Gemeinschaft einzutreten.

Anders gesagt, Sie treten in die spirituelle Gemeinschaft ein, indem Sie die Gruppe verlassen. (Natürlich meine ich hier wieder die „Gruppe“, wie ich sie im 5. Kapitel beschrieben habe.) Nun identifizieren Sie sich nicht länger mit der Gruppe; Sie spüren, dass Sie keiner Art von Gruppe mehr angehören. Der Druck unserer Aufgaben und Pflichten macht es uns heute schwer, dies im buchstäblichen Sinn zu tun: Wir können nicht einfach unsere Verantwortung für Kinder oder andere von uns Abhängige abschütteln und anderen überlassen. Das ist indes keine Entschuldigung für eine Weigerung, überhaupt jede konkrete Abkehr von der Gruppe zu vollziehen. Man kann sich immer etwas vormachen. Vielleicht sagen Sie: „Ich könnte ganz wunderbar ohne mein Haus und meine Familie zurechtkommen – ich bin emotional nicht von ihnen abhängig.“ Sie können das aber gar nicht wissen, es sei denn, Sie testen, wie sich das Leben ohne sie anfühlt. Vielleicht sagen Sie: „Ich hänge nicht sonderlich daran, in meinem Geburtsland zu leben – ich könnte überall in der Welt glücklich sein und klar kommen“, doch solange Sie nicht versucht haben, mit einer ganz anderen Umgebung, mit ungewohntem Klima, Institutionen und Sitten zurechtkommen und monatelang eine fremde Sprache zu sprechen, können Sie gar nicht sicher sein. Wir können verhältnismäßig leicht das Gefühl haben, wir lösten uns aus Gruppenhaltungen, doch weil unsere emotionale Abhängigkeit von der Gruppe eher unbewusst ist, wird es schwierig sein, das auch zu beweisen.

Der Buddha selbst trat tatsächlich in die spirituelle Gemeinschaft ein, als er die Gruppe in Form seines Elternhauses verließ. In den überlieferten Berichten vom Leben des Buddha wird dieses Ereignis oft dramatisch ausgemalt. Da heißt es, als er seine schicksalhafte Entscheidung gefällt habe, alles in der von ihm geliebten Welt zurückzulassen, sei er in einer mondbeschiedenen Nacht zum ersten Mal in seinem Leben alleine fortgegangen. Bevor er aufbrach, suchte er die inneren Gemächer des Palastes auf und sah seine junge Gattin neben ihrem gemeinsamen Kind schlafen. Er war versucht, sie für ein letztes Lebewohl zu wecken, doch dann dachte er, das werde zu schmerzhaft für seine Frau sein, und sie würde vielleicht sogar versuchen ihn zurückzuhalten. So stand er an der Türschwelle und schaute nur eine Weile auf sie, bevor er sich rasch abwandte. Er verließ nicht nur Frau und Kind, sondern auch seinen Vater, der ihm dank seiner Stellung als Oberhaupt des Clans den bestmöglichen Start ins Leben ermöglichen konnte, und seine Pflegemutter, die ihn als kleines Kind versorgt hatte, sowie seine Freunde. Für die nächsten Jahre wurde er zu einem Bettelmönch, einem *parivrājaka* (S., P. *paribbājaka*), das heißt „jemand, der umherwandert“ und damit jemand ist, der oder die aus dem häuslichen

Leben in ein Leben der Hauslosigkeit aufgebrochen ist – oder, so könnten wir auch sagen: jemand, der oder die in eine Gruppenlosigkeit hinein „fortgeht“ (S. *pravrajyā*, P. *pabbajā*).⁵⁸

In den Tagen des Buddha wanderten viele Männer und sogar einige Frauen als *parivrājakas* – ohne Wurzeln, ohne Heimat, ohne Gruppe – in Nordindien umher. Sie lebten von Almosen, gingen in den frühen Morgenstunden mit einer Bettelschale von Tür zu Tür und nahmen, was immer die Menschen ihnen zu geben bereit waren. Diese *parivrājakas* waren die Vorfahren der heutigen indischen *sādhus*, die man immer noch zu Fuß von Dorf zu Dorf gehen oder auf Tempelstufen oder an den Wurzeln weit ausladender Banyanbäume sitzen sehen kann.

Wenn Sie wie der Buddha aufbrechen, gehören Sie nicht länger der Gruppe an und werden damit ein Individuum. Soweit es die Gruppe angeht, existieren Sie nicht mehr. Im orthodoxen Hinduismus würden Sie diese Entsagung mit einem dramatischen, ja furchterregenden Ritual markieren, durch das Sie offiziell zum *parivrājaka* werden: Sie entfachen ein Feuer, in das Sie unter Mantragesang Weihgüsse geben; außerdem legen Sie gewisse persönliche Besitztümer ins Feuer, darunter zuletzt zwei hochsymbolische Dinge. Das erste davon ist Ihr *tiki*, ein Haarbüschel, das jeder orthodoxe Hindu-Laie auf der Kopfkrone wachsen lässt; Sie schneiden es ab und legen es ins Feuer. Dann nehmen Sie die geweihte Schnur, die Sie, sofern Sie Kasten-Hindu sind, um Ihren Körper tragen und geben sie ebenfalls in das Feuer. Das zu tun, ist geradezu ungeheuerlich, denn das gesellschaftliche Leben als Hindu ist ganz und gar vom Kastenwesen durchdrungen – Ihre Kaste ist der bedeutsamste Aspekt Ihrer Identität. Damit sind Sie aber noch längst nicht am Ende des Rituals angelangt. Sie beschließen es nämlich mit der Feier ihrer eigenen Bestattung; sie wirken als Priester bei ihrer eigenen Verbrennung. Wer immer Sie bislang waren, dieser Mensch ist nun tot. Der Hindu-Überlieferung zufolge (wenngleich nicht im heutigen Indien) sind Sie offiziell tot. Im Sinne der Gruppe gibt es Sie nicht mehr; Sie haben keinerlei bürgerliche oder verbriefte Rechte mehr. Entsagende Hindus pflegten traditionell so weit zu gehen – und sie tun es in gewissem Grad noch immer –, um ihre Verbindung mit der Gruppe an der Wurzel abzuschneiden.

Zu Zeiten des Buddha wurde die vollständige Trennung von der Welt und die Entsagung der eigenen gesellschaftlichen Identität gesellschaftlich auf eine Weise akzeptiert, wie das für uns im Westen nicht gilt. Wir können aber versuchen, die große Entsagung des Buddha so weit wie möglich nachzuahmen, indem wir von so vielen Gruppen wie möglich „fortgehen“ (um es mit dem überlieferten buddhistischen Begriff zu sagen): von Zuhause und der Familie, gesellschaftlicher Stellung und nationaler Identität und so weiter. Eine solche Entsagung ist um so größer in einer Gesellschaft wie der unsrigen, die keine derartige Überlieferung hat. Wer das tut, beginnt damit den Übergang vom Leben als Gruppenmitglied zum Leben als echtes Individuum.

Der Buddha gewann erst nach sechs Jahren verzweifelten Ringens und unablässiger Suche als *parivrājaka* die Erleuchtung. Als er danach begann, anderen mitzuteilen, was er entdeckt hatte, kamen die meisten seiner Schüler aus der Klasse der *parivrājakas*, die man auch als klassenlose Klasse bezeichnen könnte, weil ihre Angehörigen allesamt mit ihren sonstigen Zugehörigkeiten auch der ihrer Kaste und Klasse entsagt hatten. Die meisten von ihnen waren schon viele Jahre lang als Wanderer unterwegs, ehe sie auf den Buddha trafen, seine Lehre annahmen und von ihm – oder anderen Schülern an seiner Statt – in die spirituelle Gemeinschaft aufgenommen wurden.

⁵⁸ Der Fortgang des Buddha in die Hauslosigkeit wird in den Schriften ganz unterschiedlich geschildert. Im *Ariyapariyesanā Sutta* des Majjhima-Nikāya (MN i.163, MN 26) blickte der Buddha folgendermaßen zurück: „Später, immer noch in jungem Alter, als schwarzhaariger junger Mann, mit Jugendlichkeit gesegnet, in der Blüte meines Lebens, rasierte ich mir Kopf- und Barthaar ab, zog die gelbe Robe an und ging von zu Hause fort in die Hauslosigkeit, obwohl meine Mutter und mein Vater das nicht wünschten und mit tränenüberströmtem Gesicht weinten.“ Zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/mn26> (Zuletzt abgerufen am 13.2.2020). Andere Lebensberichte, zumal jene des Mahāyāna, beschreiben detailreich, so wie auch hier im Haupttext geschildert, den schmerzlichen Abschied des Buddha.

Somit können wir zwei Phasen des Eintritts in den Sangha unterscheiden. Zunächst gibt es eine Phase des Fortgehens von Zuhause, eine Phase, in der man die Gruppe aufgibt und, ohne sich mit einer bestimmten Sammlung von Menschen zu identifizieren, umherwandert. Die zweite Phase besteht darin, in die spirituelle Gemeinschaft einzutreten. Beide zusammen können wir als den negativen und den positiven Aspekt ein und desselben Geschehens bezeichnen. Überdies finden sich diese beiden Phasen auch heute noch in der buddhistischen Ordinationsfeier widerspiegelt. Wenn Sie als buddhistischer Mönch oder als Nonne (diese Begriffe sind nicht ganz passend) ordiniert werden, gibt es zwei Ordinationen: *pabbajjā*, das Fortgehen/Aufbrechen, die so genannte niedere Ordination, und danach die höhere Ordination, *upasampadā*. Das Fortgehen symbolisiert die Selbstbefreiung aus der Gruppe, das Abschneiden biologischer und sozialer Bande wie Gruppenloyalität und politische Bindungen aller Art – man ist nun schlicht ein Individuum, auf sich gestellt und sogar isoliert; und die höhere Ordination steht für die An- und Aufnahme dieses Individuums in die spirituelle Gemeinschaft. Die Annahme des Individuums erfolgt auf der Grundlage, dass es sich nun gewissermaßen im Feuer des Alleinsins erprobt und bewährt hat. Dieser Mensch ist nicht wieder zur Gruppe zurückgekehrt und wird darum jetzt auch nicht als jemand angenommen, die oder der zu einem lauschigen religiösen Klügel Zuflucht nimmt, sondern als Individuum, das von anderen Individuen als verantwortliches Mitglied der spirituellen Gemeinschaft begrüßt wird.

Wie aber vollziehen wir heute diesen Übergang von der alten Gesellschaft in die neue? Natürlich kann man diese oder jene von vielen traditionellen buddhistischen Organisationen aufsuchen, die mehr oder weniger entschieden in der heutigen westlichen Gesellschaft der Lebensweise des östlichen Buddhismus folgen. Wenn wir aber annehmen, dass es zumindest den Kern der neuen Gesellschaft schon in der Form gibt, die ich im letzten Kapitel beschrieben habe, dann können wir diesen überaus wichtigen Übergang auch mittels eines buddhistischen Zentrums machen. Das ist die Brücke, der verbindende Boden, auf dem die beiden Welten aufeinandertreffen und sich überschneiden.

Was man zunächst einmal in ein buddhistisches Zentrum mitbringt, ist ein Gefühl von Unzufriedenheit. Das klingt zwar nicht gerade nach einer Haltung, die Buddhisten unterstützen werden – schließlich kennen wir alle Unzufriedenheit zur Genüge. Wer jemals etwas im Versandhandel oder im Internet bestellt hat, kennt dieses Gefühl trotz aller umfassenden Zufriedenheits-Garantien der Anbieter. Wenn die bestellte Ware eintrifft und wir sie auspacken, wirkt sie irgendwie weniger bezaubernd, weniger luxuriös, kleiner und zerbrechlicher als in der Abbildung. Manchmal kommt sie auch in falscher Farbe, oder ein wichtiges Teil fehlt. Unsere Enttäuschung kann so groß sein, dass wir nicht zögern, den anstößigen Artikel in seiner ganzen Unzulänglichkeit zurück zu schicken und, vielleicht in einem empörten Begleitbrief, Erstattung zu fordern.

Doch wir alle haben die Lieferung *eines* Artikels akzeptiert, der – wenn wir ihn mit den Angaben seines Designs vergleichen – offenkundig unvollständig oder verpfuscht ist, und doch sind wir anscheinend mehr als zufrieden mit ihm. Dieser Artikel sind wir natürlich selbst. Wir wollen, dass alles andere im Leben solide gearbeitet und auf Hochglanz poliert ist, uns selbst aber mögen wir auch in unserer Unvollkommenheit. Wie können wir also unzufrieden werden? Dazu müssen wir uns nur einmal, so wie wir hier und jetzt sind, damit vergleichen, wie wir in Zukunft sein könnten. Es wird uns unzufrieden machen, wenn wir einen Schimmer jenes grenzenlosen Potenzials empfinden und nun erkennen, dass wir im Vergleich damit zurzeit durchaus ungenügend und beschränkt sind. Wenn wir uns diese Vision zu eigen machen, dann unternehmen wir gewissermaßen einen ersten Schritt, uns empört zurückzuschicken und eine richtig arbeitende menschliche Individualität einzufordern.

Unzufriedenheit – sofern sie nicht einfach Missmut, sondern die aufrichtige und schöpferische Stimmung einer inneren Revolte ist – ist ein positiver und mächtiger Impuls. Tatsächlich ist eine solche Stimmung der Startplatz. Vielleicht sind wir mit der Qualität unserer Beziehungen, unserer Arbeit und Freizeitaktivitäten unzufrieden – und vielleicht sogar noch häufiger

sind wir unserer selbst überdrüssig. So beginnen wir uns umzuschauen, und vielleicht hören wir etwas über Buddhismus, vielleicht auch über ein buddhistisches Zentrum, Meditationsabende und so weiter. Irgendwann gehen wir einmal dorthin oder hören uns einen Vortrag an. Vielleicht nehmen wir auch an einer Wochenendklausur teil. Das Ergebnis: Wir beginnen uns zu ändern.

Eine solche Veränderung ist ziemlich deutlich spürbar. Ich habe oft gesehen, wie sie eingetreten ist. Man kann es fast mit eigenen Augen verfolgen, wie Menschen sich ändern – und man könnte sagen, es sei ein Wunder, dass sich die Menschen nicht nur stückweise, sondern von Kopf bis Fuß wandeln. Der Buddha selbst bezeichnete dies als das größte aller Wunder. Im Allgemeinen verurteilte er die Demonstration so genannter Wunder oder übernatürlicher Kräfte. Die Inder des Altertums waren an solchen Dingen höchst interessiert, und auch heute noch werden die Menschen munter und aufmerksam, sobald das Thema aufkommt. Oft forderte man auch den Buddha auf, seine magischen Kräfte zu demonstrieren. Gelegentlich, wenn er gute Gründe dafür sah, tat er es auch. Sie waren aber ganz nebensächlich für ihn. Wenn er den Eindruck hatte, sie würden zu ernst genommen, weigerte er sich, irgendetwas mit ihnen zu tun. Er ging sogar so weit zu sagen: „Ich verurteile und verabscheue sie, ich blicke auf sie herab.“ Solche Dinge, sagte er, seien keine echten Wunder. „Das wirkliche Wunder ist, wenn jemand, der dem dunklen Pfad gefolgt ist, sich wandelt und nun dem hellen Pfad folgt, dem Pfad heilsam-förderlichen Handelns, dem Pfad des spirituellen Lebens: *das ist das wahre Wunder*.“⁵⁹

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

Nachdem dieser anfängliche positive Wandel eingetreten ist, beginnen Sie vielleicht eine tiefere Unzufriedenheit zu spüren. Sie fühlen vielleicht, dass Sie nicht länger auf die alte Weise leben können. Ihre alten Beziehungen und die alte Arbeit fühlen sich vielleicht sehr beengend an. Kurz gesagt: Sie erleben etwas von dem, was der Buddha selbst erlebt hatte, bis er sich entschied fortzugehen. An jenem Punkt werden Sie sich vielleicht zum Handeln entscheiden: Vielleicht ziehen Sie für ein paar Wochen in eine spirituelle Wohngemeinschaft, um herauszufinden, wie sich das anfühlt, oder Sie arbeiten für eine Probephase in einem buddhistischen Projekt des rechten Lebenserwerbs.

Dieser ganze Prozess – von der anfänglichen Unzufriedenheit bis zum Fortgehen – dauert vielleicht nur zwei oder drei Monate, doch wahrscheinlich wird er mehrere Jahre dauern. Das ist von Person zu Person unterschiedlich. Wenn Sie aber den Übergang von der alten Gesellschaft in die neue schließlich vollzogen haben, dann gehören Sie der neuen Gesellschaft an, und Ihre Kraft als Individuum wird diese neue Gesellschaft kräftigen. Von nun an leben Sie in Umständen, die Ihrer Entwicklung als Mensch förderlich sind, in einer Situation, in der es unendliche Möglichkeiten zu wachsen gibt. Das ist in der Tat eine höchst wunderbare Gelegenheit. Wie ich aus eigener Erfahrung weiß, begegnet man im buddhistischen Osten einer solchen Gelegenheit nur selten, und bis vor Kurzem hatte man kaum Hoffnung, so etwas jemals im Westen

⁵⁹ Im *Kevaddha Sutta* des Dīgha-Nikāya (DN i.214; DN 11) beschreibt der Buddha das Unerfreuliche an verschiedenen Wundern und preist stattdessen das „Wunder der Lehre“, welches in der Unterweisung anderer auf dem Weg besteht. Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/dn11> (Zuletzt geprüft am 13.2.2020).

zu finden. Mit der Entstehung einiger wirksamer spiritueller Gemeinschaften hat sich das geändert. Wenn Sie einen solchen Kontext gefunden haben, sind Sie auf einem guten Weg, zu einem echten Individuum zu werden. In den folgenden Kapiteln werden wir das Wesen einer solchen Individualität im wahren Sinn dieses Wortes betrachten.

Teil 2 Echte Individualität

Einleitung

Bin ich ein Individuum oder nur eine soziale Einheit? Darum vor allem geht es in unserem persönlichen Leben, und wir sollten dies immer wieder fragen und dabei versuchen, es zunehmend tiefer zu verstehen. Wie wir schon gesehen haben, ist dies auch der Schlüssel zur Entwicklung eines Sangha, einer spirituellen Gemeinschaft. Ohne Individuen gibt es keinen Sangha. Alles Nachsinnen darüber, was Sangha ist, muss darum ein möglichst umfassendes Verständnis des Wesens von Individualität einschließen. Was also ist ein Individuum? Es gibt nicht nur eine Antwort auf diese Frage. Wir sahen schon, dass in traditionell buddhistischen Begriffen ein echtes Individuum als jemand bestimmt werden kann, der oder die die ersten drei Fesseln gebrochen und damit Stromeintritt erlangt hat. Wir haben auch schon das erste Auftreten von Individuen in der menschlichen Geschichte markiert. In den folgenden Kapiteln werden wir Individualität aus mehreren anderen Blickwinkeln betrachten.

Zunächst werfen wir einen kurzen Blick auf die typischen Eigenschaften eines Individuums. Wir werden unser Blickfeld ausweiten und die Entwicklung von Individualität nicht bloß in einem relativ kurzen geschichtlichen Rahmen, sondern im Kontext der gesamten Evolution von Bewusstheit betrachten (Kapitel 9). Nachdem wir unsere Vision derart erweitert haben, werden wir den Fokus erneut verengen, um eine Frage anzusprechen, die sich manche Leserinnen oder Leser vielleicht schon gestellt haben: Ist es im Sinne der buddhistischen Lehre überhaupt zulässig, vom „Individuum“ zu sprechen? Ist der Buddhismus nicht gerade für seine Lehre vom „Nicht-Selbst“ berühmt? Es lohnt sich, einige Zeit auf die Klärung der Frage zu verwenden, in welcher Weise es angemessen, aber auch nicht angemessen ist, sich das spirituelle Leben als Entwicklung von Individualität vorzustellen. Das tun wir in Kapitel 10, „Das integrierte Individuum“. Im 11. und 12. Kapitel beziehen wir unsere sich allmählich entwickelnde Auffassung von Individualität auf zwei besondere Denk- und Erfahrungsbereiche: auf westliche Philosophie mit Bezug auf das Denken Friedrich Nietzsches, und auf die Künste, wobei wir darüber nachsinnen werden, ob es angemessen ist oder nicht, Künstler als echte Individuen zu verstehen.

Fragen wir zunächst eher allgemein: Was sind die Eigenschaften eines echten Individuums? Ich sollte gleich sagen, dass ein Individuum natürlich alle möglichen Qualitäten entwickeln wird, und keine Auflistung kann jemals das ganze Spektrum von Möglichkeiten umfassen. Man kann Individualität nicht mithilfe einer Liste von Qualitäten oder Eigenschaften messen, abwägen oder einschätzen. Sie ist unauslotbar und unerschöpflich, und so ist es auch mit ihren Qualitäten und Eigenschaften. Es gibt indes gewisse Qualitäten eines Individuums, die der Erfahrung und dem Verhalten vieler Menschen zufolge besonders relevant sind. Um Individuum zu sein, benötigen Sie vor allem Objektivität, Klarheit und Intelligenz in einem sehr weiten Sinn. Sie müssen sich bewusst sein, dass Handlungen Folgen haben, dass Sie für Ihre Taten und damit auch für deren Folgen verantwortlich sind. Das ist ein *sine qua non*, eine *Grundvoraussetzung*, ohne die Sie nicht vorankommen werden. Außerdem müssen Sie empfänglich sein – andernfalls bleiben Sie stecken. Auch darüber hinaus kann man eine Reihe positiver Eigenschaften als typisch für Individualität nennen.

Erstens: Als Individuum sind Sie frei – oder wenigstens verhältnismäßig frei – von Gruppenkonditionierungen, und Sie versuchen stets, über Ihre Prägungen hinauszugehen. Sie sind sich der Welt bewusst, der Ausprägung der Welt – wie sie geworden ist, wie sie ist – und Sie sind geschichtsbewusst. Auf Reisen zu gehen ist eine Möglichkeit, diese Art von Gewahrsein zu entwickeln. Wie schon viele Menschen entdeckt haben, lässt uns das Verlassen der vertrauten

Stützen unserer Ansichten und das Erleben der ganz anderen Gruppenkonditionierung in anderen Ländern erkennen, dass die Art, wie wir selbst die Welt zu betrachten pflegen, nicht die einzige ist.

Zweitens: Sie haben Selbst-Bewusstsein entwickelt. Damit meine ich nicht das jugendliche Gefühl, dass alle zu Ihnen aufschauen sollten, sondern Selbst-Gewahrsein in dem Sinne, dass Sie wissen, was Sie tun und warum Sie es tun. Ich sage ausdrücklich, dass Sie dies „entwickelt haben“. Es verlangt Disziplin und Einsatz sich selbst bewusst zu werden, und viele der traditionellen buddhistischen Übungen sind genau darauf zugeschnitten, dies zu leisten⁶⁰. Auch das Selbst-Gewahrsein moderner, „zivilisierter“ Menschen ist häufig bestenfalls rudimentär. Als Individuum hingegen sind Sie *gewahr*.

Vereinfacht gesagt hat dieses Gewahrsein vier Dimensionen: Gewahrsein seiner selbst, der Natur, anderer Menschen und der Realität. Die erste dieser Dimensionen, das Gewahrsein seiner selbst, schließt vieles ein. Zunächst sind Sie sich Ihres Körpers bewusst, seiner Haltung und Bewegungen. Sie nehmen auch Ihre Emotionen wahr, ob sie positiv oder negativ sind, und ebenso Ihre Gedanken – Ideen, Auffassungen, Überlegungen, Schlussfolgerungen. Sie sind sich überdies Ihrer Konditioniertheit bewusst – wie Sie erzogen wurden, wie Ihr Umfeld, frühe Erfahrungen, Bezugspersonen, Talente und Neigungen, Vorlieben und Abneigungen Sie geprägt haben. Sie sind sich Ihrer Grundmotivationen bewusst – fähig, sich selbst einigermaßen objektiv zu betrachten, sich ziemlich korrekt einzuschätzen.

Im Wesentlichen sind Sie sich Ihrer Einzigartigkeit bewusst: Sie sind gewahr, dass „universales Gewahrsein“ sich in Ihnen fokussiert hat und dass Sie, als einer von unendlich vielen Brennpunkten dieses Gewahrseins, unersetzlich sind. Sie sind auf intensive, lichte Weise gewahr. Sie spüren das Vibrieren Ihres individuellen Seins selbst. Sie wissen sich selbst als vom Rest der Natur scharf unterschieden und differenziert. Sie sind sich Ihrer absoluten Einmaligkeit bewusst – durch alle Zeiten, durch Hunderte und Millionen von Jahren wird es nie wieder jemanden geben wie Sie.

Die zweite Dimension von Gewahrsein ist Gewahrsein der Natur. Sie sind sich der Natur als etwas ganz anderes bewusst, etwas, das nicht Sie ist, obwohl Sie doch daraus hervorgegangen, aus ihr herausgewachsen sind. Sie sind sich Ihrer physischen und materiellen Umgebung, Ihrer Umwelt bewusst.

Die dritte Dimension des Gewahrseins betrifft andere Menschen, deren wir gewahr sind, zumal solcher, die ebenfalls selbst-gewahr sind. Hier sind Sie sich bewusst, was zwischen Ihnen und anderen geschieht – das heißt, Sie sind sich der Eigenart und Qualität Ihrer Beziehungen bewusst.

Schließlich und vor allem entwickeln Sie die vierte Dimension von Gewahrsein: Gewahrsein der Realität. Sie sind sich des geheimnisvollen, kaum fassbaren Bandes der Einheit bewusst, das sich durch das gesamte riesige Gewebe der Dinge zieht. Das heißt, Sie sind sich der absoluten Realität bewusst (oder versuchen, ihrer bewusst zu werden), dessen, was manchmal „das Transzendente“ genannt wird. Sie haben ein direktes, persönliches Verhältnis zur tieferen Realität der Dinge. In einer eher poetischen Weise kann man sogar sagen, ein Individuum sei jemand, durch die oder den die tiefere Realität der Dinge - die Wahrheit hinter den Erscheinungen - in der Welt wirkt oder anwesend ist. Durch ein Individuum wird das Universelle gesehen – oder eigentlich: das Individuum und das Universelle sind eins.⁶¹

⁶⁰ A.d.Ü.: Vermutlich hat sich „reflektives Selbst-Gewahrsein“ – das ausdrückliche Wissen, dass man selbst der- oder diejenige ist, die etwas tut beziehungsweise getan hat – sehr allmählich und mit Übergängen von Vor-, Früh- zu heutigen Menschen entwickelt. Menschen der Vorgeschichte waren sich zumindest dahingehend bewusst, dass sie zwischen verschiedenen Handlungsalternativen wählen konnten, und sie waren auch einander dahingehend bewusst, dass sie sich in vielfältigen gemeinsamen Aktivitäten aufeinander einstellen und gemeinsam orientieren konnten, aber sie waren noch nicht in dem Sinne selbst- oder ich-bewusst, wie es für *homo sapiens* – der Mensch, der sich als wissend weiß – gilt.

⁶¹ Mehr über die vier Dimensionen des Gewahrseins findet sich in Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind.*, Kapitel 7.

Wenn Sie ein Individuum sind, wissen Sie, was Sie tun. Sie leben nicht reaktiv, mechanisch oder unter Zwang; Sie werden nicht von blinden Instinkten getrieben oder mitgerissen. Sie sind nicht Opfer Ihrer unbewussten Triebe. Sie sind spontan und frei.

Auf dieses Selbstgewahrsein aufbauend sind jene, die Individuen sind, anders als die Masse der Menschheit. Als Individuen tauchen sie nicht mehr in der Spezies, der Gruppe unter. Sie sind sie selbst. Man kann sogar sagen, jedes Individuum bilde eine eigene Art. Der tibetische Text *Die Vorsätze des Guru* zählt „zehn Merkmale des höheren Menschen“ auf; das neunte lautet:

*Sich in jedem Gedanken und jeder Tat von der Menge zu unterscheiden, ist das Merkmal eines höheren Menschen.*⁶²

Damit ist nicht gesagt, dass man es darauf anlegt, anders zu sein. Ein Individuum ist nicht dasselbe wie ein Exzentriker. Man darf Individuen auch nicht mit Individualisten verwechseln, Leuten mit einem aufgeblähten Ego, das sie gerne anderen überstülpen. Als Individuum denken Sie schlicht und einfach für sich selbst, und darum denken Sie unvermeidlich anders als viele andere. Sie können die Gedanken anderer durchaus respektieren und auch nutzen, doch Sie werden zugleich sorgsam über die Gültigkeit des Denkens anderer nachdenken.

Einem Individuum fällt es gar nicht erst ein, anders als andere sein zu wollen – es geht nicht darum „aus der Herde herauszuragen“ oder „über der Herde“ zu stehen. Ein Individuum ist ganz bestimmt niemand, der oder die einfach an die Spitze der sozialen Gruppe gelangt, wie Könige, Minister, Superreiche, Filmstars und so weiter. Ein Individuum ist schlicht von anderer Art und unterscheidet sich qualitativ. Es unterscheidet sich von anderen darin, dass es ganz es selbst ist.

Viertens sind Individuen von anderen nicht psychisch abhängig. Sie brauchen nicht die Anerkennung der Gruppe, um inneren Frieden zu finden. Es macht ihnen nichts aus, anders als andere zu sein, es macht ihnen nichts aus, Ideen nachzugehen, die zu hegen niemand sonst auch nur träumen würde. Die Missbilligung durch die Gruppe wird sie nicht zur Konformität zwingen. Wenn nötig, sind Sie als Individuum bereit, den Weg alleine zu gehen. Das bedeutet nicht, dass Sie prinzipiell alleine gehen – im Gegenteil: das Bedürfnis, von anderen unabhängig zu erscheinen, wäre nur eine andere Art von Abhängigkeit. Sie haben es auch nicht nötig, die Hilfe anderer abzuweisen, um unabhängig zu sein: Ältere Menschen, die sich mit den Worten „Ich bin immer unabhängig gewesen“ weigern, ihre eigenen objektiven Beschränkungen zu akzeptieren, demonstrieren damit keine echte Unabhängigkeit. Echte Unabhängigkeit ist Unabhängigkeit im Geist: Sie sind autonom, Sie treffen Ihre eigene Wahl.

Mit dieser Freiheit und Selbstbestimmung geht Kreativität einher. Sehr pauschal könnte man sagen, der primitive Mensch ist nur reproduktiv, der moderne Mensch ist produktiv, ein Individuum kreativ. D.h. der Mensch als primitives Wesen pflanzt sich nur fort, der Mensch, wie er uns normalerweise begegnet, produziert (materielle Dinge wie Nahrung, Unterkünfte, Kleidung, Gebrauchsdinge). Individuen sind kreativ. Das heißt nun aber: Was Sie als Individuum schaffen, hat, auch wenn es von materieller Gestalt ist, spirituelle Bedeutung. Ob Sie Musik, Literatur, Philosophie, Religion oder sonst etwas erschaffen, in Wirklichkeit erschaffen Sie sich selbst. Ein Individuum ist sein oder ihr eigenes größtes Kunstwerk. Bei Menschen wie dem Buddha, Konfuzius oder Sokrates ist das offensichtlich. Doch in viel späteren Zeiten finden wir beispielsweise dasselbe, wenn auch vielleicht in geringerem Grad, im Fall von Goethe. Er ist der größte Dichter der deutschen Sprache, und doch können wir sagen, sein größtes Gedicht sei sein Leben gewesen. Seine Entschiedenheit für seine stete Entwicklung als Individuum wird in

⁶² Vgl. Dwight Goddard: *A Buddhist Bible*, S. 612.

seinen *Gesprächen mit Eckermann* sehr deutlich: Er arbeitete ganz bewusst an seinem Charakter, seiner Persönlichkeit, seinem Leben, und dies in derselben Geisteshaltung, aus der er seine literarischen Werke schuf.⁶³

Der französische Theaterdirektor Antonin Artaud (1896-1948) drückte in seinen *Punkten* in sehr leidenschaftlichen Worten ein ähnliches Engagement aus:

Ich hasse und erkläre jeden zum Feigling, der sich damit einverstanden erklärt, erschaffen worden zu sein und sich nicht selbst neu erschaffen will, d. h. jeden, der der Vorstellung von einem Gott als Ursprung seines Seins, als Ursprung seines Denkens zustimmt.

Ich hasse und erkläre jeden zum Feigling, der darin einwilligt, nicht selbst geschaffen worden zu sein und der der Vorstellung von einer Matrixnatur der Welt als seinem schon geschaffenen Körper beipflichtet.

Ich stimme nicht zu, dass ich meinen Körper nicht selbst geschaffen habe, und ich hasse und erkläre jeden zum Feigling, der darin einwilligt, zu leben ohne sich zuerst neu zu erschaffen.

Ich hasse und erkläre jeden zum Feigling, der nicht anerkennt, dass das Leben ihm nur dazu gegeben ist, seinen ganzen Körper und Organismus neu zu erschaffen und neu zusammenzusetzen.⁶⁴

Fünftens werden Sie, sofern Sie ein Individuum sind, vielleicht unbeliebt sein, und Sie werden das akzeptieren. Unbeliebtheit ist natürlich kein Eigenmerkmal eines echten Individuums – es ist aber etwas, das Individuen oft erfahren. Der Buddha musste (bevor er zum Buddha wurde) bereit sein, die Freundschaft und den Respekt seiner fünf Anhänger auf dem Pfad der Askese zu verlieren, als er entschied, dass Selbstkasteiung sinnlos sei und er deshalb wieder angemessene Nahrung zu sich nahm.⁶⁵ Selbst nach seiner Erleuchtung war er vielerorts alles andere als beliebt, da er die Ansprüche der eingegessenen erblichen Priesterschaft in Frage stellte. Glücklicherweise sind die Inder im Großen und Ganzen ein eher tolerantes Volk. Andere große Individuen hatten weniger Glück. Sokrates wurde zum Tode verurteilt, Konfuzius wurde von Staat zu Staat vertrieben und verhungerte fast in einem Straßengraben. Die Propheten Israels wurden oft gesteinigt. Und was die schöpferischen Künstler der Moderne angeht, so können sie noch immer die Wut des Mobs auf sich ziehen.

Sechstens wird ein Individuum Emotionen entwickeln, die positiv und verfeinert sind. Natürlich sind alle Menschen zu positiven Gefühlen in der Lage – selbst Stalin war anscheinend hin und wieder ein netter Kerl – doch schon dieses Beispiel zeigt, dass Sie sich nicht darauf verlassen können, dass sich Ihre natürliche menschliche Wärme als Barmherzigkeit, Sensibilität, Friedlichkeit und Freude ausdrücken wird. Ob sie positiv oder negativ sind, menschliche Emotionen neigen natürlicherweise dazu grob und sogar gewalttätig zu sein. Ein positives, verfeinertes, gesammeltes Gefühlswesen ist etwas, das man bewusst entwickeln muss. Man muss die ganze Verantwortung für die eigene Geistesverfassung übernehmen und erkennen, dass auch die emotionalen Erfahrungen selbst-geschaffen sind.

⁶³ Siehe Johann Peter Eckermann, *Gespräche mit Goethe in den letzten Jahren seines Lebens*. Abrufbar unter <https://www.projekt-gutenberg.org/eckerman/gesprache/gesprache.html> (Zuletzt abgerufen am 13.2.2020).

⁶⁴ Übersetzung aus Jack Hirschman (Hg.): *Antonin Artaud Anthology*, S. 222.

⁶⁵ Siehe *Mahāsaccaka Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.247; MN 36). Auch unter <https://legacy.suttacentral.net/de/mn36> (Zuletzt abgerufen am 13.2.2020).

Siebtens fließen die Energien von Individuen frei und spontan, ungetrübt und harmonisch. Es gibt keine Blockaden, keine Hemmungen, keine „Altlasten“. Jederzeit steht ihnen ihre ganze Energie zur Verfügung. Darum sind sie fähig, in allem was sie tun, kreativ zu sein.

Achtens: Sie sind allein. Ein Individuum inmitten von Menschen zu sein, die keine Individuen sind, heißt allein zu sein. Inmitten von Menschen, die nur produzieren oder reproduzieren, kreativ zu sein, heißt allein zu sein. Als Individuum werden Sie das vielleicht sehr intensiv fühlen – und vielleicht werden Sie nicht wissen, ob Sie sich darüber freuen oder traurig sein sollen. Sie freuen sich, weil Sie als jemand, der oder die sich selbst neu geschaffen hat, etwas erleben, was Sie zuvor nie erlebt haben, doch Sie sind traurig, denn je großartiger Ihr Erleben, desto schwieriger ist es für Sie, es mit anderen zu teilen. Der Buddha erlebte zweifellos Alleinsein, besonderes während der Zeit zwischen seinem Aufbruch aus der Heimat als Neunundzwanzigjähriger und seiner Erleuchtung sechs Jahre später am Fuß des Bodhibaums. Doch auch danach wird er sein Alleinsein sogar noch intensiver gespürt haben, bis er seine Erleuchtungserfahrung schließlich mit anderen zu teilen vermochte. Ob auf dieser oder jener Stufe, ist dies immer die Lage von Individuen.

Allein zu sein, ist aber nicht das Ziel. Das letzte Merkmal eines Individuums, das ich hier betonen möchte, ist, dass sie andere dazu ermutigen werden, in ihrer eigenen Weise Individuen zu sein. In welcher Situation sie sich auch befinden mögen, sind sie willens Verantwortung zu übernehmen und dazu beizutragen, dass es für sie selbst und andere eine schöpferische Situation sein wird. Wie wir bereits gesehen haben, ist das die Grundlage, auf der Individuen eine spirituelle Gemeinschaft schaffen.

Auf all diese Arten übernehmen Individuen Verantwortung für sich selbst, ihr persönliches Wachsen, ihr Leben und die Wirkung, die ihr Leben auf das Leben um sie herum hat. Und sie handeln dementsprechend, denn sie halten dieses Wachsen für die wichtigste Sache im Leben jedes einzelnen Menschen. Deshalb verpflichten sie sich aus ganzem Herzen dem Geschehen individueller Entwicklung. In traditionelleren, eher buddhistischen Begriffen gesagt: Als echtes Individuum verpflichtet man sich selbst auf die Drei Juwelen.

9 Die Evolution des Individuums

Wer würde angesichts der soeben beschriebenen typischen Eigenschaften nicht selbst wünschen, ein echtes Individuum zu sein? Allerdings haben wir bemerkt, dass Individuen äußerst selten sind, und das legt nahe, dass es nicht leicht ist, eins zu werden. Wie also geht es? Wie kam es dazu, dass während der Achsenzeit, wie wir im vierten Kapitel sahen, erstmals Individuen hervortraten? Wir können das mithilfe eines Begriffs erforschen, der in vieler Hinsicht die wichtigste Vorstellung im gesamten modernen Denken fasst: Evolution.

Der *locus classicus* des Evolutionsbegriffs ist natürlich Darwins große Theorie der natürlichen Auslese und des Ursprungs der Arten. Wir müssen den Begriff aber nicht ausschließlich im wissenschaftlichen Sinn anwenden. Allgemein gesagt bezieht er sich auf die Art und Weise, in der alle Vorgänge, so sehr sie oberflächlich gesehen auch in ihren Formen und Funktionen festgelegt zu sein scheinen, bedingte und unbeständige Anpassungen oder Konfigurationen von Umständen sind, die aus früheren Konfigurationen oder weniger hoch organisierten Anpassungen herausgewachsen sind. Das ist die aus buddhistischer Sicht vielleicht wichtigste Verwendung des Begriffs Evolution.

Als allgemeines Prinzip ist Evolution auf nahezu alles anwendbar. Es ermöglicht uns zu verstehen, dass alles Sein – von der Bildung von Planeten zur zentralen darwinistischen Auffassung der biologischen Evolution, bis hin zu menschlichen Institutionen und sogar Ideen – sich im Prozess einer Art von Entfaltung, einer Art von Wachstum befindet. Das Universum ist ein gigantischer Prozess des Werdens. Und wir sind Teil dieses Prozesses.

Das uns am besten bekannte Evolutionsmodell ist das eines blinden, zufälligen und rücksichtslosen Suchens nach zunehmend erfolgreichen Anpassungen an sich stets ändernde Umweltbedingungen. Wenn eine Art eine neue genetische Konfiguration entwickelt, die ihr einen Vorteil gegenüber ihrer Umwelt verschafft, müssen andere Arten ihrerseits Anpassungen entwickeln, um dieser Herausforderung zu begegnen. Sogar das, was wir als das Selbst kennen, lässt sich als eine mehr oder weniger erfolgreiche Weise erklären, wie sich eine bestimmte Gruppe von Organismen an ihre Umgebung angepasst hat. Man könnte es als eine von unten getriebene Entwicklung bezeichnen.

Dieses Modell ist im Wesentlichen mechanistisch und lässt viele wichtige Fragen unbeantwortet. Einige würden sogar sagen, es sei auch nur klug, sie unbeantwortet zu lassen, und sie begründen das damit, dass keine solche Erklärung auch nur einen Anfang macht, die eigentliche Rätselhaftigkeit des Seins, zumal das Mysterium von Bewusstsein und Selbst, aufzulösen. Um sich mit diesem Rätsel zu befassen, wird manchmal ein anderes – ein ganz anderes – Modell einbezogen. Ihm zufolge wird die Evolution nicht so sehr von unten angetrieben, als von oben her gezogen. Im Allgemeinen gehören derlei Ideen natürlich in das Gebiet der Religion, die gewöhnlich eine vitalistische oder teleologische Sicht auf das ganze Prinzip der Evolution hat. Die Tatsache selbst, dass die Evolution anfängt, über ihre eigene Funktionsweise nachzusinnen, wird als Zeichen dafür verstanden, dass der Prozess auch ein Fortschritt ist und dass er in gewissem Sinne von oben oder jenseits seiner selbst gelenkt sein muss. Das heißt, wenn man im Verlauf der Evolution Fortschritt beobachtet, dann wird angenommen, dieser Fortschritt geschehe in Bezug auf ein identifizierbares Ziel, einen Wert oder ein Prinzip über oder jenseits von diesem Prozess selbst.

Keines dieser Modelle funktioniert für sich allein ganz zufriedenstellend, aber man muss sie auch nicht gegeneinanderstellen. Wenn man keins von beiden streng buchstäblich nimmt, kann man sagen, dass jedes für bestimmte Aspekte unserer Lage relevant ist. Auf diese Weise können wir die schwankenden, unvorhersehbaren Schritte der darwinistischen Evolution auch als die in der Zeit fortschreitende Manifestation einer absoluten, transzendenten Realität lesen, deren bloße Anwesenheit das Hervortreten einer neuen Qualität und Eigenschaft nach der anderen in diesem Evolutionsprozess ermöglicht. Es gibt – jedenfalls aus buddhistischer Sicht – keinen großen Plan des Evolutionsgeschehen, doch wir können vielleicht sagen, diese absolute Realität sei eine Art Reservoir, aus dem die Evolution, insbesondere die menschliche Evolution, ständig schöpfe.

Die Absicht, den Begriff der Evolution in eine Erörterung des Buddhismus einzuführen, zielt weniger darauf, Evolution in spirituellen Begriffen zu erklären, als den Evolutionsgedanken zu verwenden, um Licht auf die spirituelle Entwicklung des Individuums zu werfen. Die Absicht ist nicht, etwas Wissenschaftliches, Historisches oder auch Religiöses nahelegen. Es ist nur eine Weise, ein Geschehen in uns als Individuen zu beschreiben. Es betrifft uns als stets wachsende Wesen, als Wesen, die sich in der Tat unendlich weit zu entwickeln vermögen.

Zunächst können wir darauf zurückblicken, wie wir entstanden sind. Wir sind das Produkt von Milliarden von Jahren kosmischer Evolution, etwa einer halben Million Jahre menschlicher Evolution und zehntausend Jahre kultureller Evolution. Biologisch gesehen haben wir uns aus niederen, einfacheren Lebensformen heraus entwickelt, anthropologisch aus Wildheit und Barbarei zu Zivilisation und Kultur, psychologisch von Nicht-Bewusstsein zu einfachem Bewusstsein und aus einfachem Bewusstsein zu den Anfängen von Selbstbewusstsein. Zweitens können wir vorausblicken, wohin wir uns entwickeln werden – nicht als eine Gruppe, nicht als eine Art, sondern als Individuen. Die Scheidelinie zwischen diesen beiden Formen von Entwicklung wird durch Selbst-Bewusstsein oder Gewahrsein gezogen.

Wir stehen also an dieser Wasserscheide. Menschen im besten Sinne – gewahr, verantwortlich, sensibel – stehen an diesem Wendepunkt, an dem aus der „niederen“ Evolution eine „höhere“ Evolution hervorgeht. Leider sind wir gleichermaßen fähig, tief unter diesen Punkt zu sinken wie auch uns weit darüber zu erheben. Wir glauben wohl gerne, wir würden ein vollauf

menschliches Leben führen, doch man muss sagen, dass unsere tief eingefleischte Tierheit – unser Gruppen-Bewusstsein – die meiste Zeit über nur gelegentlich von individuellem Selbst-Gewahrsein ausgeleuchtet wird. Anders gesagt: Echte Menschlichkeit ist eher eine Errungenschaft als etwas, mit dem man geboren wird.

Damit soll unsere gemeinsame Menschlichkeit in keiner Weise gelehnt werden. Es soll uns daran erinnern, worum es im Menschsein geht und was uns von der niederen Evolution unterscheidet. Die höhere Evolution ist die Evolution unseres Menschseins, und das muss immer ein fortlaufender Prozess sein. Die Freiheit, die wir durch unser Selbstgewahrsein gewinnen, schenkt uns notwendigerweise die Freiheit, eben diese Freiheit aufzugeben. Wir sind aber als Individuen auch fähig, auf dieser Grundebene des Menschseins aufzubauen. Wir haben das Vermögen, uns über den Punkt des Selbstgewahrseins hinaus auf einen anderen entscheidenden Punkt hin zu entwickeln. Dort tritt transzendentes Gewahrsein hervor – direktes Realitätbewusstsein – und dieses Bewusstsein treibt uns noch weiter in Richtung dessen, was Buddhisten Erleuchtung nennen. In diesem Sinne sehen wir den Buddhismus nicht als Religion im konventionellen und entwerteten Sinn des Wortes an, sondern als Pfad der höheren Evolution, in dem das ganze Evolutionsgeschehen im Menschen selbstbewusst wird.

Der russische Schriftsteller Vladimir Nabokov antwortete auf die Frage, was uns von den Tieren unterscheidet, folgendermaßen:

Sich bewusst sein, sich des Seins bewusst zu sein. Mit anderen Worten, wenn ich nicht nur weiß, dass ich bin, sondern auch weiß, dass ich es weiß, dann gehöre ich zur menschlichen Spezies. Alles andere folgt: die Herrlichkeit des Denkens, die Poesie, eine Vision des Universums. In dieser Hinsicht ist die Kluft zwischen Affe und Mensch unermesslich viel größer als die zwischen Amöbe und Affe. Der Unterschied zwischen dem Gedächtnis eines Affen und dem menschlichen Gedächtnis ist der Unterschied zwischen einem &-Zeichen und der Bibliothek des British Museum.⁶⁶

Obwohl es eine gewisse Kontinuität im Hervorwachsen der höheren Evolution aus der niederen gibt, gibt es eine entscheidende Diskontinuität. Die niedere Evolution geschieht kollektiv: Eine Mutation muss innerhalb einer ganzen Gruppe von Organismen geteilt werden, bevor man davon reden kann, dass sich eine neue Art entwickelt habe. Im Gegensatz dazu wird die höhere Evolution vom Individuum getragen, denn der Wachstumspunkt ist die Entwicklung von Selbstbewusstsein, Gewahrsein und Achtsamkeit. In dem Grad, wie es solches Gewahrsein gibt, gibt es die höhere Evolution und umgekehrt. Wenn Sie eine Knospe auf dem noch kahlen Zweig eines Baums sehen, wissen Sie, dass früher oder später ein Blatt und sogar eine Blüte auftauchen wird, und genauso sicher können Sie wissen, wenn Sie im Leben von jemanden einen Schimmer von Gewahrsein sehen, dass er oder sie sich früher oder später über diese Stufe von Gewahrsein hinaus entwickeln wird.

Als Ergebnis der Entwicklung seines Bewusstseins kann ein einzelner Mensch schließlich Qualitäten hervorbringen, die sich nicht nur im Grad, sondern auch in ihrer Art und Weise von jenen unterscheiden, die man allgemein in Menschen findet. Er oder sie kann eine ganz neue Art von Wesen werden – das, was die buddhistische Tradition als einen Buddha, einen Erleuchteten bezeichnet. Es ist wichtig zu verstehen, dass der wahre Zweck jeder universellen Religion (im Unterschied zu ethnischen oder Stammesreligionen) darin liegt, solche Wesen hervorzu- bringen, und dass diese nicht einfach die altbekannte Sache in einer neuen, verbesserten Ausgabe sind, sondern eine gänzlich neue Spezies, sozusagen eine frische „meta-biologische“ Mutation.

Da die höhere Evolution eine Angelegenheit des Individuums ist, können wir sie uns nicht in allgemeinen, sondern nur in besonderen und sogar persönlichen Begriffen denken. Wenn wir

⁶⁶ „To Be Kind, To Be Proud, To be Fearless“ - Vladimir Nabokov in conversation with James Mossman“, S. 560-561.

bisher die gewaltigen Prozesse der Evolution wie durch ein Teleskop betrachtet haben, müssen wir nun ein Mikroskop nehmen und untersuchen, wie sich ein Individuum entwickelt – wie es evolviert. Dazu werden wir uns selbst unter das Mikroskop legen.

Grob gesagt bestehen Menschen aus zwei großen Anteilen: dem physischen Körper und dem Geist oder Bewusstsein. Der Körper gehört zur niederen Evolution. Wir haben diesen so wunderbar gebildeten Körper von einer langen Reihe tierischer Vorfahren geerbt, die bis in dunkle, ferne Zeiten zurückreichen. Was den Geist angeht – nun, es würde die Dinge ordentlich zusammenfügen, wenn wir sagen könnten, dass der menschliche Geist eindeutig zur höheren Evolution gehört. Doch das können wir definitiv nicht behaupten. Aristoteles definiert den Menschen als ein rationales Tier, aber gewöhnliches rationales Bewusstsein allein reicht nicht aus, um uns über die niedere Evolution zu erheben. Tatsächlich besitzen einige der höheren Säugetiere eindeutig rudimentäre Denkkräfte. Wir können nur sagen, der menschliche Geist habe das *Potenzial*, sich auf die höhere Evolution einzulassen. Die Entwicklung dieser beiden Kräfte, der physischen wie der mentalen, ist durch unser evolutionäres genetisches Erbe stark eingeschränkt. Aber im Geist liegt die Möglichkeit einer fortgesetzten Entwicklung, dessen, was ich „höhere Evolution“ nenne. In gewissem Sinne sind wir eher Geist als Körper, und wenn unsere Zukunft überhaupt irgendwo liegt, dann liegt sie im Geist. Mit anderen Worten: Die zukünftige Entwicklung der Menschheit wird hauptsächlich, wenn nicht ausschließlich, psychologischer und spiritueller Natur sein.

Bevor wir die Entwicklungsstadien beschreiben, die das Bewusstsein durchläuft, wäre es angebracht zu definieren, was wir mit „Bewusstsein“ meinen. Bedauerlicherweise muss man sofort zugeben, dass jegliche Definition tautologisch wäre. Hier ist der Versuch eines Wörterbuchs, Bewusstsein zu definieren: „Ein zu bestimmten Prozessen oder Ereignissen im lebendigen Organismus gehörendes Merkmal, das als einzigartig und daher in Bezug auf alles andere als undefinierbar angesehen werden muss, sich aber vielleicht am ehesten als eine Sicht auf diese Prozesse oder Ereignisse von innen beschreiben lässt.“⁶⁷ Das Individuum ist sozusagen innerhalb dessen, was geschieht – das ist zwar keine Definition, aber es kommt zumindest einer Beschreibung des Bewusstseins so nah wie möglich. Bewusstsein ist daher gleichbedeutend mit Gewährsein, was auch immer das sein mag.

Die Schwierigkeit, mit der wir konfrontiert sind, besteht darin, aufeinanderfolgende Entwicklungsstadien von etwas Einzigartigem und Undefinierbarem zu unterscheiden. Wenn Bewusstsein auf einer Stufe einzigartig und undefinierbar ist, wird das auf jeder anderen Stufe ebenso gelten. Wie kann etwas Einzigartiges und Undefinierbares von etwas Anderen unterschieden werden?

Die Schwierigkeit ist eher scheinbar als wirklich. Wenn Bewusstsein eine „Sicht“ auf bestimmte Prozesse oder Ereignisse im lebenden Organismus ist, dann gibt es offensichtlich etwas, was gesehen wird. Insofern wird man die Entwicklungsstadien, die das Bewusstsein durchläuft, anhand ihrer jeweiligen Objekte unterscheiden können. Wenn wir das tun, können wir vier Bewusstseinsstufen unterscheiden: einfaches Bewusstsein, Selbst-Bewusstsein, transzendentes Bewusstsein und absolutes Bewusstsein.⁶⁸ Diese Ausdrücke sind eher provisorisch – andere könnten ebenso nützlich sein. Beispielsweise könnten wir diese Stufen auch Sinnesbewusstsein, subjektives Bewusstsein, objektives Bewusstsein und universelles Bewusstsein nennen.

Die erste Stufe - einfaches Bewusstsein - ist gleichbedeutend mit Sinneswahrnehmung. Sie besteht in der Wahrnehmung von Empfindungen, die sich aus dem Kontakt der Sinnesorgane mit der Außenwelt ergeben. Dies ist die Bewusstseinsstufe, die wir mit den Tieren teilen. Sie verbindet uns mit dem weitläufigen Vorgang der biologischen Evolution, einem Prozess von

⁶⁷ James Drever, *A Dictionary of Psychology*, S. 49.

⁶⁸ Mehr über diese Stufen von Bewusstsein ist in Robin Cooper, *The Evolving Mind*, Kapitel 6 zu finden.

nahezu unvorstellbaren Ausmaßen, der sich vom einfachsten einzelligen Organismus bis zu den wunderbaren Feinheiten unserer biologischen Funktionen als Primaten erstreckt.

Die zweite Ebene – das Selbstbewusstsein – ist nicht bloß Wahrnehmen oder auch Auffassen (durch den kognitiven Sinn). Wir nehmen wahr, dass wir wahrnehmen. Wir sind uns gewahr, dass wir gewahr sind. Wir erleben nicht nur Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, Willensregungen und so weiter, sondern wir erleben uns selbst als das alles erlebend. Wir sind uns nicht nur dessen bewusst, was mittels der Sinne zu uns kommt; wir können gewissermaßen beiseitetreten und uns unserer selbst als derer bewusst sein, die sich der von ihnen empfundenen Dinge bewusst sind, statt in sie eingetaucht oder mit ihnen identifiziert zu sein.

Diese reflektive Form des Bewusstseins – ein Bewusstsein, das sich auf sich selbst „zurückbiegt“ – ist für unsere Lebensweise als Menschen besonders charakteristisch. Sie verbindet uns mit den Zehntausenden von Jahren, in denen selbst-reflektives Bewusstsein uns nach und nach ermöglicht hat, uns von der übrigen Tierwelt zu unterscheiden. Hier befinden wir uns im eigentlich menschlichen Bereich, dem Bereich, der in den Kognitions- und Sozialwissenschaften erforscht wird. Dies ist der Höhepunkt der niederen Evolution und der Einsatz der höheren Evolution. Es bildet eine Art Wasserscheide zwischen beiden und ist darum von entscheidender Bedeutung. Gleichwohl ist es nicht alles, dessen wir fähig sind: Wir können noch weiter gehen.

Mit der Entwicklung des vollen Selbst-Bewusstseins sehen wir uns selbst, wie wir wirklich sind. Dann, mit der Entwicklung der dritten Ebene, transzendtem Bewusstsein, sehen wir die Welt so, wie sie wirklich ist. Hier kommen Philosophie und Religion voll zur Geltung. Wir stellen eine gewisse Verbindung mit dem Wesen der Realität her, die in einem Erleben transzendenten Gewahrseins gipfelt. Dies ist ein Gewahrsein von der höheren spirituellen Realität, die sowohl uns als auch das gesamte bedingte Sein umfasst – den ganzen Prozess der Evolution. Wir umschreiben dieses Bewusstsein als transzendent, weil es die Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt überschreitet.

Das gilt zumindest bis zu einem gewissen Punkt. Auf dieser Stufe wird ein Objekt weiterhin als Objekt wahrgenommen, aber es ist, als sei nun die „Linie“, an der Subjekt und Objekt einander treffen und voneinander getrennt sind, durch einen Riss ersetzt, der sich zu einer deutlichen Lücke ausweiten kann, durch die das Licht absoluten oder universellen Bewusstseins scheint. Als dünner, flackernder Lichtstrahl beginnend, ist dies der Einsichtsblitz, in dessen Leuchten wir das Transzendente sehen. Und dieses Leuchten, in dem wir das Transzendente sehen, ist zugleich das Leuchten, in dem das Transzendente uns sieht. Mit anderen Worten, das Gewahrsein oder Bewusstsein, durch das wir das Transzendente kennen, ist identisch mit dem Gewahrsein oder Bewusstsein, durch das das Transzendente uns kennt.⁶⁹ Gewahrsein ist nun nicht mehr vollständig mit dem Selbst und seiner subjektiven, psychologischen Bedingtheit identifiziert. Dies ist auch der Grund, weshalb man von transzendtem Bewusstsein auch als einem objektiven Bewusstsein sprechen kann.

Die vierte Ebene – absolutes oder universelles Bewusstsein – ist das allmähliche Aufblühen von Buddhaschaft selbst aus diesem Erleben transzendenten Bewusstseins heraus. Dies befreit uns vom ganzen Kreislauf menschlichen Lebens und Sterbens, und insofern kann man es als übermenschliche Ebene bezeichnen. Der Riss verbreitet sich zu einer Öffnung, und die Öffnung weitet sich aus und erstreckt sich gewissermaßen bis ins Unendliche. Auf diese Weise wird Bewusstsein eins mit seinem Objekt, das unendlich ist. Subjekt und Objekt verschwinden vollständig. Daher ist hier nichts zu sagen.

Der praktische Verlauf der Bewusstseinsentwicklung – zumindest über die Stufen der niederen Evolution hinaus – ist offensichtlich variabler und ungewisser, als diese Skizze andeuten kann. In der Evolution des Bewusstseins gibt es alle möglichen Zwischenstadien; ich habe diese

⁶⁹ Zur sich hier vielleicht stellenden Frage, ob diese Vorstellung von einem „transzendenten Gewahrsein“ nicht mehr oder weniger dasselbe ist wie die Vorstellung von einem „absoluten Wesen“ siehe Kapitel 2, „The Awakening of the Bodhi Heart“, in Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal* (CW 4).

vier hauptsächlichen umrissen, um einen klaren, breiten und einfachen Überblick über das Thema zu geben.

Man hat behauptet, der Prozess der embryonalen Reifung über neun Monate hinweg rekapituliere die Hunderte von Millionen Jahren der Evolution, die der menschlichen Art als ganzer zugrunde liegen. Kinder rekapitulieren in ihren ersten Lebensjahren auch die Bewusstseinsrevolution vom einfachen zum Selbstbewusstsein, vom Tier zum primitiven Menschen. Zum Zeitpunkt der Geburt ist das Kind ein Tier mit bloß tierischen Bedürfnissen, aber im Lauf von ungefähr drei Jahren entwickelt es Verstand, Gedächtnis und Sprache und das rudimentäre Selbst-Bewusstsein, das von diesen Errungenschaften gespiegelt und genährt wird.

Indes verlangsamt sich der Fortschritt während dieser ersten drei Jahre dramatisch. Nachdem wir im Mutterleib gewissermaßen Hunderte von Millionen von Jahren durchquert haben, durchmessen wir während unserer ersten drei nachgeburtlichen Jahre nur einige Millionen Jahre der Evolution. Und danach gibt es im Vergleich zur erstaunlichen Entwicklung jener frühen Jahre praktisch gar keine Entwicklung mehr. In den übrigen uns beschiedenen Jahren lernen wir zu lesen und zu schreiben, wir erwerben Wissen – sogar eine ganze Menge; vielleicht lernen wir zu malen oder Klavier zu spielen, und höchst wahrscheinlich auch Autofahren. Anders gesagt: Wir rekapitulieren mehr oder weniger oberflächlich die Geschichte der Zivilisation. Was aber das Bewusstsein angeht, so bleiben wir das ganze Leben lang mehr oder weniger dort, wo wir als Dreijährige waren.

Warum ist das so? Warum halten wir an diesem Punkt eines unentwickelten Selbst-Bewusstseins an? Der Grund lässt sich in der Unterscheidung zwischen der niederen Evolution, die ein Kollektivgeschehen ist, und der höheren Evolution, die eine individuelle Leistung ist, finden. Die höhere Evolution lässt sich nicht in gleicher Weise wie die niedere in der Entwicklung des Fötus rekapitulieren. Man kann einfaches Bewusstsein von seinen Eltern erben, nicht aber Selbst-Bewusstsein – geschweige denn transzendentes Bewusstsein. Selbst wenn Sie das Glück hätten, Eltern mit transzendenter Bewusstseinsentwicklung zu haben, müssten Sie doch selbst wieder von vorne beginnen. Die gute Nachricht ist, dass Sie den Weg der höheren Evolution innerhalb der Grenzen eines einzigen menschlichen Lebens zurücklegen können.

Die niedere Evolution bringt uns bis zum Punkt anfänglichen Selbst-Bewusstseins und überlässt uns dort gewissermaßen uns selbst. Von nun an hängt unser Fortschritt von unserer eigenen bewussten Bemühung ab. Ohne sie ist weiterer Fortschritt unmöglich. Diese missliche Lage erinnert vielleicht an eine andere entscheidende Episode der Evolution, als das Leben das Meer verließ, in dem es begonnen hatte, und nun in festes Land eindrang. Die Flut schwemmt Meeresbewohner an den Strand, von denen manche ein Vermögen entwickeln, die Bedingungen an Land in kleinem Ausmaß zu nutzen – vielleicht nur um ihre Eier zu legen. Mit der eintretenden Ebbe bleiben die gestrandeten Wesen zurück, um ihren eigenen Weg zu finden. Das Meer kann nichts mehr für ihre Entwicklung tun. Wir können sagen, dass unsere Lage der ihrigen ein wenig ähnelt. Das Leben hat uns an die Ufer des Selbst-Bewusstseins geschwemmt und dort zurückgelassen, damit wir selbst für uns sorgen.

Das allgemeine Wogen und Strömen der Evolution kann nicht mehr für uns tun. Von nun an liegt es ganz und individuell bei uns.

Wir stehen somit vor einer Wahl – keiner kollektiven Wahl und keiner Wahl, die uns als Spezies betrifft, sondern einer individuellen. Wir – d.h., Sie und ich – sind damit konfrontiert, und wir können entweder stehenbleiben, wo wir jetzt sind, oder den Evolutionsprozess fortsetzen. Wenn wir uns dazu entschließen, ihn fortzusetzen, dann wird die Evolution, auf die wir uns einlassen, eine Sache bedeuten: die Entwicklung des Bewusstseins.

Wenn wir den Evolutionsprozess fortsetzen, können wir das überdies nur kraft unserer individuellen Entschiedenheit und Bemühung tun. Die Natur wird uns dabei nicht helfen. Eine menschliche Existenz ist ein Ringen, sogar ein Kampf – und sie muss das definitionsgemäß auch sein. Das Leben kann scheinbar bloß dahintreiben, und zweifellos können wir mit ihm

treiben. Doch auch wenn manche Aspekte des Lebens es erlauben, sich passiv von der Strömung tragen zu lassen, so gehört doch die höhere Evolution nicht dazu. Selbstentwicklung – die Entwicklung des Bewusstseins auf eine höhere Ebene – ist ein Ringen mit einem wahrlich widerspenstigen Material.

Das liegt daran, dass die meisten von uns die meiste Zeit über, sofern wir überhaupt an Selbstentwicklung denken, eher an körperliche oder intellektuelle Entwicklung denken. Vielleicht wachen wir morgens auf und denken: „Heute werde ich Sport treiben“ oder „Ich werde heute etwas über den Buddhismus lesen.“ Aber wie oft ist es das Ziel unserer Vorhaben, unser Bewusstsein zu entwickeln – Selbst-Entwicklung in der vollen und unverwechselbar menschlichen Bedeutung des Ausdrucks? Falls unsere Antwort „Nicht sehr oft, wenn überhaupt“ lautet, müssen wir uns der Tatsache stellen, dass wir kein wahrhaft menschliches Leben führen.

Es gibt keinen Zwang, dem Pfad der höheren Evolution zu folgen. Tatsächlich sind sich die meisten Menschen nicht einmal der Möglichkeit dazu bewusst, und die meisten, die davon wissen, scheren sich nicht um sie. Allein die Möglichkeit zu erwägen, macht einen zum Teil einer kleinen Minderheit. Minderheiten sind immer in einer schwierigen Lage, und eine Minderheit, die sich auf den Pfad der höheren Evolution begibt, hat die besondere Schwierigkeit, dass man sehr leicht von diesem Pfad abgelenkt werden kann.

Traditionell ist die höhere Evolution das Anliegen der universellen Religionen – das heißt der Religionen des Individuums, jener Religionen also, die sich nicht bloß an eine bestimmte ethnische Gruppe richten, sondern prinzipiell alle Menschen ansprechen. Heutzutage gibt es indes wenig zu gewinnen, wenn man bei Pfarrern, Priestern und Mullahs Anleitung sucht, wie man das eigene Niveau von Gewahrsein heben kann. In den meisten Regionen der Welt – auch den buddhistischen – verfolgen die universellen Religionen mittlerweile im Wesentlichen ethnische Anliegen. Sie gehören zum Establishment und bieten sich als eine Art Gemeinde-Service an, aber nicht mehr. Wahrscheinlich gibt es im Bereich der Kunst und in einigen psychologischen Zweigen mehr Interesse an Bewusstseinsentwicklung als in eher konventionellen Ansätzen, ein spirituelles Leben zu führen.

In der *Bhagavad Gītā*, dem gefeierten und beliebten Hindu-Text, gibt es eine Strophe, in der Krishna (der, so könnte man sagen, in diesem Text absolutes Bewusstsein verkörpert) sagt, nur einer unter tausend Menschen würde ihn suchen und von tausend, die ihn suchen, würde nur einer ihn finden.⁷⁰ Somit wird das Ziel Krishna zufolge von vielleicht einer Person von Millionen erreicht – und das ist wahrscheinlich eine großzügige Schätzung.

Das *Dhammapada* sagt dasselbe aus einer weniger dramatischen Sicht. Der Buddha spricht: „Schwer ist es, Menschsein zu erlangen, schwer ist das Leben Sterblicher, schwer ist das Hören der guten Lehre (*saddhammo*), schwer ist Erscheinen der Erwachten.“⁷¹ Interpretierend ausgedrückt: Es ist schwierig, wirklich ein Mensch zu sein – es ist einfacher, sich vor dieser Herausforderung in einen mehr oder weniger animalischen Zustand zurückzuziehen. Es ist schwierig, Selbst-Gewahrsein zu entwickeln, und noch schwieriger, transzendentes Gewahrsein zu entwickeln. Es ist schwierig, ein Individuum zu sein und sich stets zu bemühen bewusst zu sein.

Die Schwierigkeit muss betont werden, aber nicht um uns zu entmutigen, sondern um uns etwas Hoffnung auf Erfolg zu machen. Solange wir erkennen, dass es ein schwieriger Prozess ist, und solange wir diese Schwierigkeit ernst nehmen, werden wir sie auch überwinden können. Wenn wir uns aber nicht gestatten zu sehen, wie schwierig es sein wird, wenn wir denken, dass es doch gar nicht so schwierig sein kann, dann werden wir nicht dazu fähig sein.

Obwohl die Chancen schlecht für uns stehen und das Ziel weit entfernt scheint, ist unsere nächste Aufgabe klar. Es geht darum, unser anfängliches Selbst-Gewahrsein zu vollem Selbst-Gewahrsein zu entwickeln und auch schon anzufangen, die dritte Bewusstseinsstufe, das heißt transzendentes oder objektives Bewusstsein, zu entwickeln. Obwohl die dritte Stufe nicht

⁷⁰ *Bhagavad Gītā*, Kapitel 7, Vers 3.

⁷¹ *Dhammapada* 182 (Dhp 182), zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/dhp#182> (Zuletzt abgerufen am 13.2.2020).

vervollkommnet werden kann, bevor die zweite ganz entwickelt ist, entwickelt man doch beide zusammen. Die volle Entwicklung von Selbst-Gewahrsein vervollkommnet unser Menschsein, und mit der vollen Entwicklung transzendenten Gewahrseins werden wir zu Stromeingetretenen, in denen der Einfluss der höheren Evolution den der niederen überwiegt.

Die höhere Evolution ist ein Respekt einflößendes Angebot, das unsere ganze Energie beanspruchen wird. Wenn wir uns damit befassen wollen, werden wir uns immer und überall mit ihr – mit der Entwicklung von Bewusstsein – befassen müssen. Es reicht nicht aus, die Hälfte unserer Zeit und Energie dafür aufzuwenden. Es geht um alles oder nichts. In welcher Lage wir uns auch befinden, was immer wir erleben mögen, welche Gelegenheit sich uns bieten mag, wir müssen uns stets fragen: „Welche Bedeutung hat dies – direkt oder indirekt – für den höheren Zweck, den ich mir gesetzt habe?“ Wir müssen uns das in Bezug auf unsere Arbeit, unsere persönlichen Beziehungen, unsere sozialen, kulturellen und sportlichen Aktivitäten, unsere Interessen fragen – in Bezug auf die Bücher, die wir lesen, die Musik, die wir hören, die Filme, die wir anschauen. Die Frage ist immer dieselbe: Wie wird sich das auf meine Entwicklung als Mensch auswirken?

Sich im konventionellen Sinn vorzunehmen, ein religiöses oder sogar spirituelles Leben zu führen, wird sich nicht unbedingt positiv auf unsere Entwicklung auswirken. Wenn wir aber die Entwicklung von Gewahrsein zur Hauptmotivation in allem, was wir tun, machen, dann werden wir bestimmt vorankommen. Und wenn wir es nicht tun – dann eben nicht.

10 Integrierte Individualität

Der Wunsch uns zu verändern, zu wachsen, uns zu entwickeln ist uns angeboren. Das bedeutet es, Mensch zu sein. Und doch ist die Entwicklung von Gewahrsein, wie wir schon gesehen haben, kein automatisches Geschehen. Wie alle wissen, die je versucht haben, sich zu ändern, ist es sehr schwierig, die Bemühung aufrechtzuerhalten, es auch zu tun. So inspiriert wir manchmal sind, werden wir es doch höchst wahrscheinlich fast unmöglich finden, diese Inspiration lebendig zu halten oder sie in eine stetige Bemühung um größeres Selbst-Gewahrsein zu übersetzen.

Warum ist das so? Es liegt daran, dass wir nicht *ein* Ich sind, sondern eher eine Serie von Ich-en, vielleicht auch ein Bündel. Wir sind kein in sich eines, stetig wirkendes Ich oder Selbst, sondern eine Anzahl von Ich-en, die um Vorherrschaft kämpfen, von denen aber immer nur eins zurzeit die Kontrolle innehat. Das erklärt, warum es uns so oft nicht gelingt zu tun, was wir uns vorgenommen hatten. Wenn wir uns beispielsweise entscheiden, früh am nächsten Morgen aufzustehen, gehen wir davon aus, dass die Person, die jetzt die Entscheidung trifft und jene, die sie ausführen wird, ein und dieselbe Person sind. Wenn wir dann aber aufwachen, müssen wir wahrscheinlich feststellen, dass über Nacht ein anderes Ich den Dienst angetreten hat, ein Ich, das nicht die Absicht hat aufzustehen, sondern lieber ausschlafen will. Und so liegen wir da, erinnern uns vage an die Entscheidung vom Vorabend und fragen uns, was damit passiert ist.

Zum Individuum zu werden, ist somit ein Prozess der Integration. Irgendwie müssen wir einen Weg finden, die unterschiedlichen Ich-e, die in uns sind, zu vereinen und unser ganzes Sein zu integrieren: Bewusstes und Unbewusstes, Verstand und Emotion. Außer dieser Integration, die wir „horizontal“ nennen können, müssen wir auch eine „vertikale“ Integration bewirken: eine Integration mit unserem bisher nicht verwirklichten höheren Potenzial, die wir erlangen, indem wir uns gestatten, unsere Höhen wie auch unsere Tiefen zu erleben. Wenn wir uns das buddhistische Leben auf solche Weise denken, können wir sehen, dass die Verpflichtung auf die Beachtung ethischer Vorsätze uns helfen wird, so zu leben, dass wir auch meinen, was wir sagen, und tun, was wir zu tun beabsichtigen. Mit anderen Worten: Wir entwickeln Integrität. Die traditionelle buddhistische Achtsamkeitsübung nährt in all ihren Formen ebenfalls die Integration unserer vielen Ich-e, wenn wir uns bemühen, in allen alltäglichen Handlungen stets

achtsam zu bleiben. Und man kann Meditation als eine direkte Methode der Selbstintegration beschreiben. Zunächst führt sie zu „horizontaler“ Integration, indem sie die zerstreuten Ich-e allmählich durch den Fokus auf das jeweilige Konzentrationsobjekt zusammenzieht. Danach können wir uns auf der Grundlage der horizontalen Integration Meditationsübungen zuwenden, in denen wir – in einem Geschehen „vertikaler“ Integration – über höhere Wahrheit nachsinnen und sie zunehmend erfahren. Übungen der Hingabe sowie Dharmastudium helfen uns ebenfalls, dieser Form vertikaler Integration näher zu kommen.

Doch selbst wenn wir die Notwendigkeit, in jeder Hinsicht Gewährsein zu entwickeln, schon verstehen und vielleicht auch mit solchen Methoden angefangen haben, es zu entwickeln, ist es nicht gewiss, dass wir es auf die richtige Weise entwickeln werden. Es gibt das Risiko, dass wir stattdessen etwas entwickeln, das ich „entfremdetes Gewährsein“ nenne. In einer Zeit des Übergangs, in der es keine stabilen, universell anerkannten Werte gibt, auf die wir unser Leben gründen können, verlieren viele Menschen ein hinreichend gefestigtes Identitätsgefühl. Überdies wurden viele Menschen dazu erzogen – sogar konditioniert –, rigoros gegen ihre körperlichen Empfindungen vorzugehen, zumal jene, die mit Sex zu tun haben, sowie negative Emotionen zu unterdrücken und nicht etwa das zu fühlen, was sie wirklich fühlen, sondern das, was sie fühlen sollen. So sind viele von uns aus unterschiedlichen Gründen unfähig oder nicht gewillt, sich selbst zu erleben, zumal ihre Gefühle und Emotionen. Das kann dazu führen, dass wir zwar versuchen Gewährsein zu entwickeln, uns aber unserer selbst auf eine Weise bewusst werden, in der wir uns nicht wirklich erleben. In gewissem Sinn sind wir uns eines Nicht-Erlebens unserer selbst, unseres Nicht-präsent-Seins bewusst.

Dieses Misslingen sich zu erleben, ist katastrophal, denn es tendiert dazu, eine Spaltung zwischen Bewusstem und Unbewusstem zu erzeugen, also dem Teil unserer selbst, den stetig zu erleben wir uns gestatten, und dem Teil, den nicht zu erleben wir uns unbewusst entschieden haben, und den wir darum nur gelegentlich und partiell, wenn überhaupt, erleben.

Wenn wir uns aber weigern, einen gewissen Teil von uns zu erleben, dann bedeutet das nicht, dass es diesen Teil nun nicht mehr gibt. Wir ignorieren ihn zwar, aber er ist weiter höchst lebendig, zwar nicht gesund, aber ganz munter. Auf die ein oder andere Weise wird er sich bemerkbar machen, und zwar meist unter dem Deckmantel von Stimmungen. Ganz plötzlich fühlen wir uns deprimiert oder wütend oder ängstlich; die Stimmung scheint von uns Besitz zu ergreifen, ohne dass wir so recht wissen, warum. Manchmal sagen wir sogar, „ich war gestern nicht ganz bei mir“ oder „ich weiß gar nicht, was da über mich gekommen ist“ - fast, als hätten wir das Gefühl, wir seien jemand anders, solange die Stimmung andauert.

Bedauerlicherweise wurde der schmerzhafteste Zustand entfremdeten Gewährseins in der Vergangenheit von bestimmten asiatischen spirituellen Lehrern verstärkt, die alle möglichen Behauptungen aufstellten, die die Unterschiede zwischen der modernen westlichen Mentalität und der traditionellen östlichen Sicht der Dinge außer Acht ließen. Unter Berufung auf die *anattā*-Lehre des Buddha betonten beispielsweise buddhistische Lehrer und viele ihrer westlichen Schüler, dass wir kein Selbst haben und dass das Selbst eine Illusion sei. Hinduistische Lehrer dagegen erzählen, dass wir nicht der Körper, nicht der Geist, nicht unsere Gefühle oder Emotionen oder Gedanken sind, sondern wirklich Gott.

Echtes Gewährsein, integriertes Gewährsein, wird dadurch entwickelt, dass man lernt, sich selbst umfassender zu erleben, indem man gewahr wird, was man im eigenen Körper, in Gefühlen und Emotionen spürt, zumal in jenen Gefühlen, von denen man sich gerne vormacht, dass man sie gar nicht erlebt. Eine der grundlegenden, aber sehr wichtigen Aufgaben des Sangha ist es, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der wir uns anderen gegenüber zeigen können und dadurch, dass andere unser Erleben zur Kenntnis nehmen, allmählich lernen, selbst zunehmend mehr von unserem Erleben anzuerkennen.

Der Sangha hilft uns auch dabei, uns bewusst zu werden, was überhaupt geschieht. Naturgemäß können wir kaum sagen, ob es irgendwelche Aspekte in unserem Erleben gibt, die zu spüren wir uns nicht erlauben, denn unser Problem ist ja nun einmal Mangel an Gewährsein.

Unsere spirituellen Freunde können aber durchaus in der Lage sein, genauer als wir zu sehen, was los ist, und Wege finden – freundliche und mitfühlende Wege – uns darauf aufmerksam zu machen. Und natürlich können wir dasselbe für sie tun.

Wenn man dies alles anspricht, stellen sich unvermeidlich gewisse Fragen. Wenn es bei Gewährsein darum geht, *sich selbst* bewusst zu erleben, wie ist dann der Ausdruck „*sich selbst*“ zu verstehen? Ist das Selbst identisch mit Bewusstsein? Was für eine Beziehung besteht zwischen Selbst und Individualität? Sind sie zwei verschiedene Dinge oder ein und dasselbe? Weiter: Was ist Persönlichkeit – und wo kommt das *Ego* ins Spiel? Über all diese Themen wurde in den spirituellen Überlieferungen dieser Welt, in der antiken wie der neueren Philosophie und auch der modernen Psychologie schon viel gesagt. In gewissem Sinne sind sie allesamt Varianten jener grundlegendsten Frage: „Wer bin ich?“

Es geht mir nicht darum, an dieser Stelle eine Diskussion über das Wesen des Ichs aufzunehmen, so wichtig und interessant das Thema gleichwohl ist. Hier will ich nur etwas zur Begrifflichkeit sagen. All diese Worte – Selbst, Ich, Individuum, Persönlichkeit, Ego – werden gewöhnlich ziemlich vage verwendet, es ist aber sehr wichtig, was sie bedeuten. Fragen wie „Was ist das Selbst?“ sind nicht einfach Angelegenheiten der Auslegung oder eines Herumdeuteln an Worten. Es sind semantische Fragen im eigentlichen Sinne, und Semantik ist außerordentlich wichtig, und dies sogar im spirituellen Leben.

Kein Geringerer als Konfuzius betonte schon den Wert der Semantik. Im damaligen China (ungefähr zu Lebzeiten des Buddha) gab es Hunderte, wenn nicht sogar Tausende kleiner Staaten, die jeweils von einem Fürsten oder Herzog regiert wurden, und manche wurden natürlich besser verwaltet als andere, was dazu führte, dass die eher nachdenklicheren Herrscher Überlegungen anstellten und den Rat von Weisen suchten, wie sie ihren Staat am besten reformieren könnten. Konfuzius wurde einst gefragt: „Wofür musst du als erstes sorgen, wenn du den idealen Staat erschaffen willst?“ (Natürlich haben sich auch westliche Weise, wie Platon oder Thomas Morus mit dieser Frage befasst.) Man kann sich leicht ausmalen, an welche Dinge die meisten Menschen zuerst denken würden: militärische Verteidigung, Steuern, Landwirtschaft, Bildung, Gesetzgebung und, wenn es schon sein muss, auch Religion oder Kultur. Konfuzius aber erwiderte: „Sicherlich die Richtigstellung der Begriffe.“⁷² Das muss zuerst geschehen. Man muss damit anfangen, genau hinsichtlich dessen zu sein, was man sagt, indem man seine Begriffe definiert. Wenn man das tut, werden Befehle unzweideutig und Handlungen entschlossen sein.

Dieser Rat ist nicht nur relevant, wenn Sie den Staat, sondern auch wenn Sie sich selbst reformieren wollen, und er ist besonders sachdienlich für uns heute im Westen. Es gibt so viele Empfehlungen und so viele spirituelle Lehrer, und sie alle benutzen mehr oder weniger die gleiche Sprache – aber auf eine Weise, dass sie ziemlich gegensätzliche Anleitungen bieten. Der eine rät uns vielleicht, wir sollten uns schlicht selbst fragen „Wer bin ich?“ Das ist alles. Wenn Sie sprechen, fragen Sie sich „Wer spricht hier?“ Wenn sie hören, fragen Sie „Wer hört hier?“ Wenn Sie denken, fragen Sie „Wer denkt hier?“ Wenn Sie etwas erleben, kümmern Sie sich nicht um das Objekt, sondern nur um das Subjekt und fragen sich „Wer erlebt hier?“ Die Idee dabei ist, einfach nur diese Fragen in Geist und Herz zu bewegen.

⁷² *Gespräche des Konfuzius*, Buch XIII.3.3: „Dsī Lu sprach: »Der Fürst von We wartet auf den Meister, um die Regierung auszuüben. Was würde der Meister zuerst in Angriff nehmen?« Der Meister sprach: »Sicherlich die Richtigstellung der Begriffe.« Dsī Lu sprach: »Darum sollte es sich handeln? Da hat der Meister weit gefehlt! Warum denn deren Richtigstellung?« Der Meister sprach: »Wie roh du bist, Yu! Der Edle läßt das, was er nicht versteht, sozusagen beiseite. Wenn die Begriffe nicht richtig sind, so stimmen die Worte nicht; stimmen die Worte nicht, so kommen die Werke nicht zustande; kommen die Werke nicht zustande, so gedeiht Moral und Kunst nicht; gedeiht Moral und Kunst nicht, so treffen die Strafen nicht; treffen die Strafen nicht, so weiß das Volk nicht, wohin Hand und Fuß setzen. Darum Sorge der Edle, daß er seine Begriffe unter allen Umständen zu Worte bringen kann und seine Worte unter allen Umständen zu Taten machen kann. Der Edle duldet nicht, daß in seinen Worten irgend etwas in Unordnung ist. Das ist es, worauf alles ankommt.«“
Zitiert aus Kungfutse, *Lun Yu. Gespräche*. Permalink <http://www.zeno.org/nid/20009201440> (Zuletzt abgerufen am 14.2.2020).

Allerdings könnte ein anderer, ebenso maßgebender Lehrer sagen, „Nein, gib alles Denken an das Selbst auf. Es ist nur eine Illusion. Genau damit, dass Sie sich fragen »Wer bin ich?«, fangen all die Probleme erst an.“ Und eine andere Autorität sagt „Verwirkliche das große Selbst, sieh, dass dein wahres Selbst Gott ist, dass du dieses große Selbst bist, das Gott ist.“ Wieder ein anderer besteht darauf, dass Sie sich erden und Ihr Leben leben müssen, sprich: Sie selbst sein, Ihre Persönlichkeit entwickeln, Ihr eigenes Ding machen, sich von den Wurzeln her entwickeln. Aber dann sagt vielleicht wieder jemand: „Nein, du musst das Ego an den Wurzeln herausziehen, es wenn nötig sogar mit Dynamit in die Luft jagen.“ Ein bekannter britischer Buddhist sagte einmal in einem Vortrag, wir müssten große blutige Klumpen von unserem Selbst abhacken, um unsere Bürde für den spirituellen Aufstieg zu erleichtern.

Schließlich sind wir vielleicht ganz verwirrt in Bezug auf etwas fundamental Wichtiges. Wir wissen nicht, wem wir glauben sollen, und so wissen wir nicht, was wir mit dem zentralsten und doch zugleich unfertigsten Aspekt unserer Erfahrung tun sollen. Wenn wir versuchen, ihn in den Griff zu bekommen, finden wir, dass wir nur vage bewusst sind, dass es da etwas gibt, das wir „ich“ oder „mich“ nennen. Wir sind uns – wenigstens die meiste Zeit über - ziemlich klar darüber, dass es da etwas gibt, wie immer wir es auch nennen wollen; und es scheint, als sei dieses etwas, das wir „ich“ oder „mich“ nennen, dasselbe wie das, worauf sich Begriffe wie „Ego“, „Selbst“ und so weiter beziehen. Doch was ist dieses Etwas, um das herum unser ganzes Erleben kreist? Und was sollen wir damit tun? Wir stellen vielleicht fest, dass es anscheinend keinen Konsens darüber gibt. Doch es gibt zweifelsfrei dieses Erleben von „mich“, von „ich“, auch wenn es nicht sein darf. Sogar wenn wir uns sagen, wir würden nur *denken*, es gebe dieses Ich, aber es existiere nicht wirklich, bleibt der Gedanke doch weiter da, und sei er auch verblendet. Und wenn wir uns noch gravierender verwirren wollen, können wir auch auf den Gedanken verfallen, dass wir nur denken, dass wir denken, es gebe es.

Die praktische Frage ist weiterhin offen: Was tun wir mit dem Etwas, das wir „Ich“ nennen (oder mit dem Gedanken eines „Ich“, denn beides läuft auf dasselbe hinaus)? Sollen wir es kultivieren, verfeinern, idealisieren oder sollen wir es ablehnen? Und falls wir es ablehnen, sollen wir es beseitigen oder ignorieren oder untergraben? Oder sollen wir es nur freundlich und beständig betrachten, bis wir sehen, dass es gar nicht da ist? Solange wir diese Frage nicht geklärt haben, sitzt unser spirituelles Leben gewissermaßen in einem Stau fest.

Ich erlaube mir vorzuschlagen, dass der politische Lösungsvorschlag des Konfuzius – die Richtigstellung der Begriffe – darauf angewendet werden kann, diesen Stau aufzulösen. Begriffe wie Selbst, Person, Individuum und Ego sind allesamt mehrdeutig. Ob man das mit ihnen Gemeinte kultivieren oder beseitigen muss, hängt davon ab, in welcher Bedeutung man diese Worte verwendet. Tatsächlich können wir diese Mehrdeutigkeit auf getrennte Begriffe verteilen, um damit klarer zu bestimmen, was kultiviert und was beseitigt werden soll. Damit erhalten wir echte Individualität und unechte Individualität; höheres und niederes Selbst; Person und Persönlichkeit; sowie ego-gesteuert beziehungsweise ego-zentriert sein.

Auf welcher Basis treffen wir aber diese Unterscheidung zwischen den positiven und negativen Deutungen der Begriffe? Wenn wir zum Phänomen des entfremdeten Gewahrseins zurückkehren, dann sehen wir, dass es aufgrund des Misslingens entsteht, sich selbst, zumal die eigenen Gefühle und Emotionen zu erleben, und vielleicht ganz besonders die eigenen negativen Gefühle und Emotionen.

Pragmatisch gesagt müssen wir uns nicht darum sorgen, ob das Ich oder das Individuum in einem metaphysischen Sinn real oder nicht real sind. Wir sind selbst-bewusst, und es gibt keinen Zweifel, dass dies unser Erleben ist. Die vor uns liegende Aufgabe ist, dieses Erleben von Selbst-Gewahrsein klarer und intensiver zu machen, um das höhere Selbst, echte Individualität und Egosteuerung zu entwickeln und eine integrierte Person zu werden.

Das also ist die Basis der Unterscheidung zwischen der negativen und positiven Verwendung der Begriffe Selbst, Individualität, Person und Ego. Es geht um den Grad der Integration oder Einung, auf die sie sich beziehen. Echte Individualität ist integriert, unechte nicht. Die eine

sollte entwickelt werden, die andere beseitigt. Genauso gilt es für das höhere und niedere Selbst, die Person und die Persönlichkeit und für Ego-Steuerung und Ego-Zentrierung. Jeweils der erste Begriff dieser Paare bezieht sich auf die Erfahrung, die wir durch spirituelle Praxis zu kultivieren suchen: ein integriertes Erleben von „ich“ oder „mich“. Carl Gustav Jung beschreibt das recht gut in der folgenden Definition des Selbst (hier in der Zusammenfassung einer seiner Schülerinnen): „Definitionsgemäß umfasst das Selbst den ganzen Umfang einer Persönlichkeit von ihren individuellsten Charakterzügen bis zu ihren allgemeinsten Einstellungen und Erfahrungen, den tatsächlichen, ebenso wie den potenziellen. Somit transzendiert es die existierende Persönlichkeit. Der Archetyp der Ganzheit oder des Selbst kann darum als die bestimmende Qualität psychischen Wachstums angesehen werden.“⁷³ Wir gelangen zu dieser Erfahrung, indem wir alle Aspekte unserer selbst, die wir vielleicht zu verleugnen versucht haben, wieder einbeziehen und anerkennen und uns erlauben, sie wieder zu erleben.

Das ist erforderlich, wenn man ein echtes Individuum werden will. Man kann sich indes fragen, ob es denn eine so gute Sache sei, ein Individuum zu werden. Wie passt diese Vorstellung von der Entwicklung der Individualität mit der berühmten *anattā*- (Nicht-Selbst-) Lehre des Buddha zusammen oder überhaupt mit der allgemeinen Idee, ein wahrhaft spirituelles Leben bedeute, in gewissem Sinne „selbstlos“ zu werden?

Die *anattā*-Lehre des Buddha ist eine anscheinend kategorische Verneinung, dass es so etwas wie ein Selbst gibt. Als ich in Benares Pāli, den Abhidhamma und buddhistische Logik studierte, wies mein Lehrer gern darauf hin, dass das Wort *anattā* (*anātman* auf Sanskrit) ein zusammengesetztes Wort ist, das aus dem Begriff *attā* (*ātman*) besteht, der normalerweise als „Selbst“ übersetzt wird, und aus der Vorsilbe *an*, was „kein“ oder „nicht“ bedeutet. Dann pflegte er zu sagen, wenn man die Bedeutung des ganzen Ausdrucks verstehen wolle, könne man das nur tun, wenn man zunächst die Bedeutung von *attā* verstanden habe. Die Wahrheit des Nicht-Selbst lässt sich nicht erkennen, wenn man nicht zunächst eine Vorstellung davon hat, was mit „Selbst“ gemeint ist. Das sollte eigentlich offensichtlich sein, doch anscheinend war es nicht für jeden offensichtlich. Manche Theravāda-Mönche waren über die Auffassung meines Lehrers tief empört. Sie fanden sie ausgesprochen ketzerisch.

Doch er hatte ganz Recht. Wir können nicht verstehen, was mit Nicht-Selbst gemeint ist, solange wir nicht wissen, welche besondere Auffassung eines Selbst von jener Vorsilbe negiert wird. Die verschiedenen Zusammenhänge, in denen das Wort *anattā* in den buddhistischen Schriften auftaucht, zeigen klar, dass es dem Buddha um die Verneinung der brahmanischen Vorstellung von einem ewigen unwandelbaren Selbst ging, die zur damaligen Zeit geläufig war. Er lehrte nicht, unsere Erfahrung von uns selbst sei ganz und gar illusionär und wir würden in Wahrheit gar nicht existieren. Er lehrte, das empirische Ich, die Psyche, sei keine feste Wesenheit, sondern wandle sich ständig und könne sich genau deshalb, weil sie sich wandelt, auch entwickeln. Alles, was wir kennen und erleben und als Selbst bezeichnen, ist in ständigem Fluss – das ist mit *anattā* gemeint. Der Zweck der *anattā*-Lehre ist somit ganz und gar praktisch. Man soll sie nicht als eine metaphysische Aussage nehmen, sondern als Mittel, um den Pfad zur Erleuchtung offen zu halten. Nur wenn wir tief im Herzen und nicht nur intellektuell verstehen, dass es inmitten unseres Erlebens nichts Festes gibt, können wir uns entwickeln.⁷⁴

⁷³ Violet de Laszlo, *The Basic Writings of C. G. Jung*, S. XXII-XXIII.

⁷⁴ Zur *anattā*-Lehre siehe *Mahāvagga* 1.6.20-24 im Vinaya Piṭaka (*Vin* i.13-4). Vgl. http://palikanon.com/vinaya/1-mvg/mv01_01_01-06.html#mv01_6 (Zuletzt abgerufen am 14.2.2020). – Die *anattā*-Lehre war den Pālischriften zufolge Teil der Lehrgespräche des Buddha mit seinen ersten fünf Schülern. Der Kern dieser Lehre ist, dass kein Aspekt der eigenen Erfahrung – weder Physisches noch Fühlen, Wahrnehmen, Wollen oder Bewusstsein – den Charakter eines „Ich“ oder „Selbst“ oder einer „Seele“ hat. Alles, was zu finden ist, sind die sich stets wandelnden Aspekte des Erlebens selber, die fünf *skandhas* oder Anhäufungen. Demnach gibt es kein „Ich“ oder etwas ähnliches als Steuerungsinstanz des Lebens; es gibt keine unwandelbare Essenz und insofern auch kein „Wesen“, das wiedergeboren werden kann. Der Ich-Glaube resultiert aus einem vom natürlichen Lebensdurst getriebenen Denkfehler, der aus dem menschlichen Vermögen,

11 Das Selbst überwinden

Wenn ich im Folgenden Friedrich Nietzsche, meinen Lieblingsphilosophen des modernen Westens, anspreche, dann verfolge ich damit das Ziel, eine seiner gedanklichen Vorstellungen einzuführen, welche die unverkennbare Eigenart des buddhistischen Weges erhellt. Aus buddhistischer Sicht erscheint mir Nietzsches Werk als der wichtigste Denkansatz, den der moderne Westen hervorgebracht hat. Darum will ich zunächst einen kurzen Abriss von Nietzsches Leben und Werk geben und anschließend seinen Leitbegriff des „Übermenschen“ und die damit verknüpften Ideen – wie jene eines sich im Individuum fortsetzenden Evolutionsprozesses – mit dem Buddhismus als Musterbeispiel oder Verkörperung dieser weiterführenden Evolution vergleichen.

Ich war ungefähr achtzehn Jahre alt, als ich – noch in England, am Anfang meiner Zeit in der Armee – Nietzsches Schriften kennenlernte. An einem herrlichen Sommertag nutzte ich einen freien Tag für einen Ausflug nach Box Hill, einem wunderschönen Fleckchen Erde in Surrey, und da lag ich bei strahlendem Sonnenschein im Gras und las *Also sprach Zarathustra*. Die Verbindung von Gedankentiefe mit schöner Poesie in diesem berühmtesten und populärsten Werk Nietzsches machte einen so gewaltigen Eindruck auf mich, dass es mir, als ich aufblickte, fast schien, als seien seine Worte in scharlachroten Buchstaben in den blauen Himmel geschrieben. Seit damals hatte ich immer eine Art Faible für Nietzsche und bin gelegentlich zu ihm zurückgekommen.

Nietzsche wurde 1844 als Sohn eines lutherischen Pastors in Deutschland geboren. (Auf Nietzsche geht übrigens auch die Bemerkung zurück, der lutherische Pastor sei der Vater der deutschen Philosophie.) Sein Vater starb 1849, und Nietzsche verbrachte den Rest seiner Kindheit unter Frauen – Mutter, Schwester, Großmutter und zwei unverheiratete Tanten –, bis er ins Internat geschickt wurde. An den Universitäten von Bonn und Leipzig studierte er klassische Philologie, und im Alter von 24 Jahren – noch vor seiner Graduierung – wurde er auf Empfehlung des angesehenen Gelehrten und Philologen Ritschl, der von Nietzsches Arbeit als Student tief beeindruckt war, an den Lehrstuhl für Philologie in Basel berufen. In Basel entwickelte Nietzsche ein besonders starkes Interesse an der Philosophie Schopenhauers und der Musik Wagners. Im Jahr 1872 veröffentlichte er sein erstes Buch *Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik*. Andere Arbeiten folgten, aber 1879, gerade einmal 35 Jahre alt, gab er sein Universitätsamt auf, beendete seine akademische Karriere und verbrachte von nun an die meiste Zeit seines aktiven Lebens in der Schweiz und in Italien.

Es war ein Leben in ausgeprägter Einsamkeit. Wirklich niemand, der über die Einzelheiten von Nietzsches isoliertem und schmerzvollem Leben liest, kann ungerührt bleiben. Er war fast völlig allein, unverstanden von allen außer ein oder zwei Freunden, mit denen er korrespondierte. Auch körperlich ging es ihm schlecht, und er litt manchmal an kaum erträglichen Schmerzen. Bis 1888 schrieb und schrieb er, und zwischen 1883 und 1885 verfasste er *Also sprach Zarathustra*. Sein Werk fand aber kaum Anerkennung. Als der vierte Teil des *Zarathustra* erschien, wurden nur einige Dutzend Kopien verkauft. Schließlich, am 3. Januar 1889, brach Nietzsche geistig zusammen. Er fiel zunehmend in Umnachtung und starb am 25. August 1900 als Fünfundfünfzigjähriger.

Was Nietzsches Denken angeht, ist der Begriff „Philosophie“ eine Fehlbezeichnung. Nietzsche feuerte Gedankenblitze ab, die zweifellos zusammenhängen – zumindest gilt das für ihre

das eigene Erleben bewusst zu haben und zu reflektieren – es also zum „Objekt“ zu machen –, fälschlich schließt, dass es dann auch ein „Subjekt“, ein „Ich“ geben müsse, das dieses Reflektieren leistet. Dieses „Subjekt“ ist aber selbst nur eine gelegentlich auftretende Funktionsweise der fünf *skandhas*. Pragmatisch gesehen ist es wahrscheinlich nützlicher, zu denken, dass es kein *festes* Selbst gibt.

leitenden Ideen. Es ging ihm aber nicht darum, mit einer logisch stimmigen Deutung der gesamten Existenz oder des Ganzen der Erfahrung aufzuwarten. Seine großen Vorgänger – Kant, Hegel, Fichte, Schelling, Schopenhauer – hatten allesamt versucht, eine systematische Philosophie aufzubauen, doch Nietzsche war kein Systembildner. Er strebte nicht danach, ein für sich stehendes, gigantisches Denkgebäude zu errichten, in dem man alles unterbringen konnte. Dagegen pochte er auf die bilderstürmende Maxime „Ich misstraue allen Systematikern und gehe ihnen aus dem Weg. Der Wille zum System ist ein Mangel an Rechtschaffenheit.“⁷⁵

Insofern sind alle späteren Werke Nietzsches, mit Ausnahme von *Also sprach Zarathustra*, bloß Ketten von Aphorismen. Man könnte Nietzsche durchaus als den Meister des Aphorismus bezeichnen. Niemand anders vermochte anscheinend in so wenigen Worten zu viel zu sagen wie er. Soweit ich sehen kann, ist der Einzige, der ihm möglicherweise gleichkommt, William Blake mit seinen „Sprichwörtern der Hölle“ aus *Die Hochzeit von Himmel und Hölle*, und vielleicht ist Blake da sogar noch prägnanter als Nietzsche. Das war aber Blakes einziger Versuch mit dieser literarischen Form. Er schrieb die „Sprichwörter der Hölle“, als er noch jung war: mit zunehmendem Alter wurde er weitschweifiger. Nietzsche dagegen wurde zunehmend aphoristisch und brillant, zunehmend niederschmetternd und ikonoklastisch, je älter er wurde. Seine Äußerungen wurden mehr und mehr zu Donner- und Hammerschlägen.

Nietzsches aphoristischer, unsystematischer Ansatz ist kein Zufall, sondern er hat ihn so gewählt. Er ist tatsächlich wesentlich für seine Methode. Manche seiner Aphorismen haben etwas vom Geist der Sprüche der Zenmeister Chinas und Japans. Jeder von ihnen dringt von einem bestimmten Blickpunkt aus tief in die Wirklichkeit der Existenz ein, und jeder gründet in seiner eigenen Erfahrung. Die Wahrheit des einen Aphorismus hängt nicht von der Wahrheit eines anderen ab; sie hängen nicht logisch zusammen.

Coleridge sagte einst über den großen Schauspieler Charles Kean: „Ihn spielen zu sehen ist wie Shakespeare bei Wetterleuchten zu lesen“. In ähnlicher Weise ist Nietzsche zu lesen wie der Versuch, die Landschaft des menschlichen Daseins im unberechenbaren, aber gleißenden Leuchten eines Blitzgewitters zu erkennen. Einen Augenblick lang und mit ganz wenigen Worten ist es, als sei alles in Licht getaucht, und wir sehen alles klar aus dem jeweiligen Blickwinkel. Dann wieder absolute Dunkelheit. Dann lesen wir einen anderen Aphorismus, und wieder erhellt ein neuer Blitz aus anderer Richtung einen anderen Teil des Himmels, und wieder ist alles kurz offenbart, ehe es erneut finster wird.

Die Blitze scheinen uns verschiedene Landschaften zu zeigen. Auf einer gewissen Ebene wissen wir, dass das alles dieselbe Landschaft ist, doch es ist schwierig, die von Blitzen flüchtig offenbarten Anblicke in eine stimmige, umfassende Bildkomposition zusammenzufügen. Das gilt auch für die Schriften Nietzsches: Sie sind inspirierend zu lesen, aber wirklich schwer systematisch darzulegen.

Das bedeutet indes, dass wir Nietzsches Aphorismen einzeln betrachten können, ohne sie notwendigerweise auf sein übriges Werk zu beziehen, und so will ich hier vorgehen. Die Sprüche, die ich in diesem Kapitel betrachten werde, betreffen seine Ideen des „Übermenschen“, der „Selbstüberwindung“ und des „Willens zur Macht“.

Ich setzte das Wort „Übermensch“ bisher in Anführungszeichen, um davor zu warnen, Nietzsches Begriff mit gewissen zweifelhaften Nebenbedeutungen zu belegen, die sich um ihn angesammelt haben, seit die Nazis ihn für ihre eigenen Zwecke benutzt haben. Er ist auch nicht mit dem „Superman“ aus Comics und Filmen zu verwechseln, sondern ein Mensch, der über den anderen Menschen steht oder auch über sie hinaus ragt. Der Übermensch ist jemand, der über die Menschen, wie sie gegenwärtig existieren, hinausragt – sie übersteigt oder „transzendiert“. Wir könnten den Übermenschen sogar als den „transzendierenden Menschen“ bezeich-

⁷⁵ Friedrich Nietzsche, *Götzendämmerung*. Darin „Sprüche und Pfeile“ 26. Permalink: <http://www.zeno.org/nid/20009256156> (Zuletzt abgerufen am 14.2.2019).

nen. Anders gesagt ist Nietzsches Übermensch nicht etwa die heutige Menschheit in Großbuchstaben und mit Ausrufezeichen, also im superlativen Maßstab, sondern ein ganz anderer Typus von Menschsein.

In der englischsprachigen Welt wird man so lange mit dem Wort „Superman“ als gängiger Übertragung von Nietzsches „Übermensch“ steckenbleiben, wie George Bernard Shaws Komödie „Mensch und Übermensch“ (engl. *Man and Superman*) der prägende kulturelle Ausdruck von Nietzsches Gedanken bleibt. Die Aussicht, das Theaterstück Shaws in dieser Funktion abzulösen, wurde durch die bedauerliche Tatsache mehr oder weniger zunichte gemacht, dass Nietzsches ganze Denkweise nach seinem Tod im öffentlichen Diskurs hoffnungslos korumpiert und entwürdigt wurde. Anfänglich wurde sie unter den Händen seiner Schwester entwürdigt und später unter dem Zugriff derer, die versuchten, die Ideen Nietzsches mit der Nazi-Ideologie zu verbinden. Es ist noch nicht lange her, dass Nietzsches Denken von den größten Missverständnissen dieser Art befreit und zumindest sorgfältiger gedeutet wurde, zumal von Walter Kaufmann.⁷⁶

Um erst einmal einen Geschmack von Nietzsche zu bekommen, müssen wir darauf sehen, wie er seinen Stoff präsentiert, der, wie der Titel *Also sprach Zarathustra* schon andeutet, durchaus individuell ist. Nietzsches Zarathustra hat nur wenig mit dem Zarathustra – oder Zoroaster, wie er auch oft genannt wird – zu tun, dem geschichtlichen Stifter des antiken Zoroastrismus. Nietzsches Zarathustra ist fiktiv; er ist einfach das Sprachrohr für Nietzsches eigene Gedanken. Was sie indes beide miteinander teilen, ist, dass sie eine Botschaft für die Menschheit haben.

Der Anfang des Werks – „Zarathustras Vorrede“ – stellt ihn als aus dem Gebirge herabsteigend dar, und das ist natürlich symbolisch gemeint. Zehn Jahre hatte Zarathustra nachsinnend und meditierend im Gebirge verbracht, und nun ist seine Weisheit gereift und er will sie mit den Menschen teilen. Bei seinem Abstieg erkennt ihn ein frommer Greis, der schon lange als Einsiedler im Wald am Fuß des Berges gelebt hat und sich erinnert, wie er Zarathustra vor Jahren in die Berge hatte gehen sehen. Nun versucht er ihn zu überzeugen, das Gebirge nicht zu verlassen, nicht zu den Menschen zugehen, denn sie seien undankbar und misstrauisch. „Gehe lieber noch zu den Tieren! ... (sei) wie ich, – ein Bär unter Bären, ein Vogel unter Vögeln ... Ich mache Lieder und singe sie, und wenn ich Lieder mache, lache, weine und brumme ich: also lobe ich Gott.“ Doch Zarathustra lässt den Greis mit seinen Gebeten im Wald zurück, und als er weitergeht, denkt er bei sich: „Sollte es denn möglich sein! Dieser alte Heilige hat in seinem Walde noch nichts davon gehört, dass *Gott tot ist*.“⁷⁷

Die donnernde Feststellung, dass Gott tot ist, spricht eine von Nietzsches wichtigsten Einsichten aus. Ihr Nachhall im 20. Jahrhundert veranlasste die Entstehung einer ganzen „Gott-ist-tot“-Bewegung in der Theologie. Nietzsche sah als erster, dass Gott nicht länger droben im Himmel weilte. Tatsächlich sah er etwas, das viele Menschen seither ebenfalls sehen, obwohl andere weiterhin erklären, dass er völlig falsch lag. Er sah, dass die orthodox-christliche Lehre mit ihrem Glauben an einen persönlichen Gott, ein Höchstes Wesen, einen Schöpfer, sowie mit ihren Lehren von Sünde und Glaube, Rechtfertigung, Buße und Auferstehung tot, erledigt, irrelevant war. Nietzsches Verkündung läutete den Beginn dessen ein, was manche als ein nachchristliches Zeitalter bestimmen würden. Wenn Gott tot ist, dann ist das christliche Menschenbild ebenfalls tot. Die Vorstellung vom Menschen als gefallenem Wesen – einem Wesen, das ungehorsam und sündig ist, das erlösender Gnade bedarf, einem Wesen, das gerichtet und vielleicht bestraft wird -, ist nicht mehr relevant. All die alten Dogmen sind explodiert.

Wir brauchen also eine neue Vorstellung davon, wer und was wir als Menschen sind. Wir finden uns in einer Welt ohne Gott. Wir sind allein, und darum müssen wir versuchen, uns von Grund auf neu zu verstehen. Vorgefertigte Antworten sind nicht länger annehmbar. Hier und

⁷⁶ Walter Kaufmann, *Nietzsche: Philosoph – Psychologe – Antichrist*.

⁷⁷ Friedrich Nietzsche, *Also sprach Zarathustra*. S. 7f. Abrufbar unter Permalink: <http://www.zeno.org/nid/20009254528> (Zuletzt abgerufen am 14.2.2020).

jetzt, inmitten dieser bestirnten Welt, finden wir uns auf der Erde, umgeben von anderen Wesen wie wir selbst es sind, mit einer Vergangenheit hinter uns und vielleicht auch einer Zukunft vor uns. Jede und jeder von uns muss sich fragen – sich selbst und niemand anderen, denn es gibt niemanden, der es uns sagen könnte: „Wer bin ich? Was bin ich?“

Jetzt, da die alten Definitionen versagen, müssen wir uns neu definieren, uns entdecken, uns kennen lernen. Das ist es jedenfalls, was Zarathustra im Gebirge getan hat. Zehn lange Jahre hat er nachgedacht, meditiert und kontempliert. Jetzt weiß er, was ein Mensch ist, und er bringt die Kunde von dem, was er gelernt hat, zu den Menschen. Zarathustra kommt zur nächsten Stadt, die hinter den Wäldern liegt, er betritt den Ort und findet „viel Volk versammelt auf dem Markte“. Die Leute sind nicht zusammengekommen, um ihn zu hören, sie wussten gar nichts von seinem Kommen. Sie sind da, um einen umherziehenden Seiltänzer zu sehen. Doch der Artist ist noch nicht erschienen, und so nutzt Zarathustra die Gelegenheit und spricht zu ihnen.

Seine erste Aussage, als er sich an die Menschen auf dem Marktplatz und durch sie an die ganze Menschheit wendet, ist diese: „*Ich lehre Euch den Übermenschen*. Der Mensch ist etwas, das überwunden werden soll.“⁷⁸ Und er fragt gleich: „Was habt ihr getan, ihn zu überwinden?“ Damit meint er: „Was hast du getan, um dich selbst zu überwinden?“ Durch Zarathustras Worte in diesem Prolog weist Nietzsche darauf hin, dass Evolution nie anhält. Im Gang der Evolution hat jedes Lebewesen etwas jenseits seiner selbst geschaffen, etwas evolutionär gesehen Größeres als sich selbst auf den Weg gebracht – und es gibt keinen Grund anzunehmen, dass dieser Prozess mit den Menschen endet. Nietzsches Sicht der Evolution ist hier eher primitiv, aber man muss sie nicht wörtlich nehmen, um von seiner Schlussfolgerung getroffen zu werden.

So wie die großen Affen in gewissem Sinn die Menschen schufen, so müssen wir selbst nun eine neue Art Wesen hervorbringen. Wir tun dies, indem wir uns selbst überwinden. Und damit fangen wir an, so sagt Nietzsche nun, indem wir lernen, uns selbst zu verachten, unbefriedigt und unzufrieden mit uns selbst zu sein. Nur wenn wir anfangen, auf uns herabzuschauen, können wir anfangen, über uns hinauszuwachsen und höher, größer und edler zu sein als wir bisher waren.

Es sollte noch einmal betont werden, dass Nietzsches Übermensch nicht das Produkt der Evolution in einem darwinistischen Verständnis ist. Für Nietzsche wird der Übermensch nicht automatisch als Resultat des generell blinden Wirkens evolutionärer Prozesse erzeugt. Nietzsche unterscheidet klar zwischen dem, was er den *letzten Menschen* und den *Übermenschen* nennt. Der letzte Mensch ist lediglich das letzte menschliche Produkt des generellen, kollektiven Evolutionsprozesses, aber kein höherer Typus. Im Gegensatz dazu wird der Übermensch das Produkt der Bemühung des individuellen Mannes oder der individuellen Frau sein, über sich selbst hinaus zu steigen, ja sich hoch aufzuschwingen. Aufgrund dieser Unterscheidung zwischen dem letzten Menschen und dem Übermenschen vermag Nietzsche sich selbst vom oberflächlichen Fortschrittsdenken des 19. Jahrhunderts abzuheben, das menschlichen Fortschritt als eine stetige kollektive Entwicklung der Gesellschaft verstand. Soweit es Nietzsche angeht, müssen wir selbst etwas dafür tun, und dies aufgrund unserer eigenen, individuellen Wahl.

Nietzsche ist nicht immer eindeutig in diesem Punkt, doch er scheint zu sagen, diese höhere Evolution, wie ich sie nenne, sei im Gegensatz zur darwinistisch verstandenen, kollektiven Evolution individuell. In einer dramatischen Vision sieht er die Menschen als eine Brücke, ein „Seil, geknüpft zwischen Tier und Übermensch, – ein Seil über einem Abgrunde.“⁷⁹ Mit anderen Worten, es liegt offenbar ein gewisses Risiko darin, wahrhaftig menschlich zu sein. Wir verkörpern eher etwas Vorübergehendes als einen festen Endpunkt. Darum müssen wir in Unsicherheit und sogar gefährlich leben. Wir sollen uns nicht nach biederer Gemütlichkeit sehnen. Wenn wir wahrhaftig wir selbst sein wollen, müssen wir für etwas anderes als uns selbst leben.

⁷⁸ Ebd., S. 8.

⁷⁹ Ebd., S. 11.

Dieses Andere, um dessen Willen jedes einzelne Individuum leben soll und muss, ist der Übermensch.

Für Nietzsche liegt der Wendepunkt, die große Wasserscheide im evolutionären Prozess, nicht zwischen Tier und Mensch, sondern zwischen dem Menschen, der noch ein Tier, und dem Menschen, der wahrhaft menschlich ist. Dies ist eine scharfe Unterscheidung; tatsächlich sind Nietzsches Ansichten darüber, was Menschsein ausmacht, entschieden zu radikal und übertrieben, als dass man ihnen als Buddhist oder Buddhistin beipflichten könnte. Faktisch sagt er, die Mehrheit der Menschen seien nicht wirklich Menschen, sondern Tiere.

Aus buddhistischer Sicht umfasst die Menschenwelt eine große Bandbreite der Entwicklung von Selbst-Bewusstsein oder Gewahrsein. Die meisten Menschen pendeln regelmäßig hin und her zwischen ihrer tierischen Natur und Geisteszuständen, die von menschlichem Mitgefühl und gelegentlich sogar feineren, stärker integrierten Geistesverfassungen gekennzeichnet sind, die man traditionell mit den Götterwelten assoziiert. Nietzsches Definition des Menschseins ist viel enger und für den Durchschnittsmenschen augenscheinlich nicht gerade schmeichelhaft. Die Menschen hören nicht gerne, dass sie hinter wahren Menschsein zurückgeblieben sind.

Insofern wundert es nicht, dass die Menschen Zarathustra, der auf dem Marktplatz zu ihnen vom „Übermenschen“ spricht, bloß auslachen und sich mehr für den Seiltänzer interessieren. Für Nietzsche gehören nur Philosophen, Künstler und Heilige unter die Kategorie echter Menschen oder der eigentlich menschlichen Welt. Und der Übermensch ragt offenbar noch über sie hinaus. Nietzsche erläuternd, schreibt Walter Kaufmann über ihn: „Tatsächlich behauptet er, die Kluft, die Platon vom durchschnittlichen Menschen trenne, sei größer ist als die zwischen dem durchschnittlichen Menschen und einem Schimpanse.“⁸⁰

Nietzsche unterscheidet tatsächlich drei Kategorien. Die erste umfasst das Tierreich, das auch die meisten Menschen einschließt – gewissermaßen Menschen ehrenhalber. Die zweite besteht aus dem eigentlich menschlichen Bereich. Und die dritte ist die Kategorie des Übermenschen. Nietzsche spricht auch über jene, die er „Hinübergehende“ nennt, die anscheinend das Zwischenstadium zwischen der Menschenwelt und der des Übermenschen bilden. Das sind jene, die darauf aus sind, in allen Unternehmungen den Aspekt ihrer selbst zu entdecken, der überwunden werden muss. Er macht aber nicht wirklich klar, wie sie sich von der doch recht eng gefassten Kategorie der echten Menschen unterscheiden. Wenn der Übermensch Nietzsches Ideal ist, dann scheinen die wahrhaftigen Menschen jene zu sein, die danach streben und sich auf den Prozess der Selbstüberwindung eingelassen haben – das heißt: Künstler, Philosophen und Heilige.

Man überwindet sich selbst, indem man „seinem Charakter Stil gibt“⁸¹. Nietzsche meint hier, man solle sich selbst nicht als fertiggestellt akzeptieren. Er klagt darüber, dass die Charaktere der meisten Menschen keinen bestimmten Stil hätten, so als seien sie irgendwie in Fabriken erzeugt oder auch kaum mehr als Rohmaterial, aus dem ein echter individueller Stil geformt werden kann. Er tritt dafür ein, dass man sein Leben und seinen Charakter als solches Rohmaterial behandeln und etwas daraus machen solle.

Normalerweise nehmen wir unseren Charakter, unser Temperament, unsere persönlichen Eigenschaften oder Qualitäten als gegeben hin. Wir bilden uns ein, wir würden für den Rest unseres Lebens damit festsitzen, der Mensch zu sein, der wir jetzt sind. Wenn wir dazu neigen, schnell wütend zu werden, dann ist es eben so – wie wir sind. Wenn wir empfindlich oder schüchtern sind, dann ist es eben so mit uns, und wir denken, das sei im Prinzip nichts anderes

⁸⁰ Kaufmann, *a.a.O.*, S. 151.

⁸¹ „Eins ist Not. — Seinem Charakter ‘Stil geben’ — eine große und seltene Kunst! Sie übt der, welcher Alles übersieht, was seine Natur an Kräften und Schwächen bietet, und es dann einem künstlerischen Plane einfügt, bis ein jedes als Kunst und Vernunft erscheint und auch die Schwäche noch das Auge entzückt.“ Aus: „Die fröhliche Wissenschaft“. In: Friedrich Nietzsche, *Werke in drei Bänden*. Bd. 2, S. 168 f. Abrufbar unter Permalink: <http://www.zeno.org/nid/20009253416> (Zuletzt abgerufen am 14.21.2020).

als groß oder klein zu sein. Nietzsche zufolge mögen wir zwar aus einer langen Produktionskette stammen, die aus unserem genetischen Erbe und elterlichem Einfluss, aus sozialen und erzieherischen Konditionierungen besteht, doch wir haben noch immer einen langen Weg vor uns. Wir sind nicht das fertige Produkt, sondern genau genommen nur das, von dem wir ausgehen.

Nietzsche sagt letztlich, wir müssten an uns selbst arbeiten und uns aus den jeweiligen Bedingungen, in denen wir uns nun einmal vorfinden, erschaffen, nicht anders als ein Töpfer etwas Wunderschönes aus einem Klumpen Ton macht. So wie man eine schwere, klebrige Masse nehmen, die Finger hineindrücken und sie zu etwas formen kann, so kann man auch sich selbst formen. Wenn Sie erst einmal beginnen, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und wenn Sie zugeben, dass Sie als Mensch noch mehr oder minder ungeformt sind, dann können Sie anfangen, dieses ungefüge, formlose, teigige Material in etwas Besseres umzubilden.

Als Beispiel für jemanden, der seinen Charakter gebildet hat, führt Nietzsche Goethe an. Goethe lebte von 1749 bis 1832. Vielen Menschen gilt er als der größte deutsche Dichter; er war nicht nur ein beachtlicher Dramatiker und Romancier, sondern auch Denker, Wissenschaftler und Mystiker. Besonders allerdings bewunderte Nietzsche ihn dafür, dass er stets versuchte, etwas aus seinem Leben zu machen. Er war ein *Individuum*. Biografien über ihn wie auch die Aufzeichnungen seiner Gespräche belegen deutlich, dass er während seines langen Lebens stets an sich arbeitete; nicht anders, als man an einem Gedicht, einer Erzählung oder einer wissenschaftlichen Abhandlung arbeitet. Das sahen auch seine Zeitgenossen. Als Napoleon Goethe zum ersten Mal sah, rief er unwillkürlich aus: „Voilà, un homme!“ In Anbetracht dessen, dass Napoleon Europa erobert hatte, während Goethes politischer Status (als ehemaliger Minister eines kleinen deutschen Landes) unerheblich war, legt der Ausruf wohl nahe, dass Goethe hinsichtlich seines Hauptziels im Leben erfolgreich war. Aus dem wenig verheißungsvollen Bündel ausschweifender Leidenschaften und wilder Ideen seines jugendlichen Selbsts hatte Goethe einen Menschen im vollen und wahren Sinn erschaffen, wie es auch Napoleon bemerkte.

Wir haben gesehen, dass Nietzsche auf dem Weg einer Betrachtung der allgemeinen Natur des Evolutionsprozesses zur Vorstellung des Übermenschen fand. So wie er das Wesen der Existenz verstand, ist Leben – nicht nur menschliches, sondern alles Leben – etwas, das sich immer überwinden muss. Es genügt sich nie selbst. Es muss beständig, auf jeder Stufe, über sich hinausgehen. Man kann sagen, das Leben ist ein selbst-transzendierendes Geschehen.

Dieser innewohnende Antrieb ist das, was Nietzsche den „Willen zur Macht“ nennt. Wie der Begriff „Übermensch“ wurde auch dieser Ausdruck, den Nietzsche erst spät in seinen Schriften einführt, weithin missverstanden und beklagenswerter Weise mit zweifelhaften politischen und sogar militärischen Anmutungen besetzt. Nietzsche meint aber mit „Macht“ überhaupt nichts Materielles und auch nichts, was mit Politik zu tun hätte. Der Wille zur Macht ist der Wille zu einer überschwänglicheren, edleren und erhabeneren Seinsweise, einem qualitativ und in seinen Dimensionen anderen Leben. Ganz besonders ist es der Wille zur Verwirklichung des Übermenschen.⁸²

Nietzsche betont, diese höhere Seinsweise sei nur in dem Ausmaß erreichbar, wie die niedere Seinsweise zurückgelassen, verneint und sogar zerstört wird. Das bringt uns zu einem entscheidenden Aspekt sowohl des Willens zur Macht als auch des allgemeinen Ansatzes von Nietzsche: Er geht mit einem kompromisslosen Bildersturm einher. Nietzsche betrachtete allgemein akzeptierte Werte, weit verbreitete Vorstellungen von Gut und Böse und er rief kategorisch und entschieden dazu auf, sie als Müll wegzuwerfen. Andernfalls, so sagte er, könne der Übermensch nicht verwirklicht werden.

⁸² Nietzsche entwickelte seine Vorstellung vom *Willen zur Macht* allmählich; sie findet sich im *Zarathustra* sowie in manchen Texten aus dem Nachlass, z.B., *Der Wille zur Macht. Eine Auslegung alles Geschehens*, als E-Buch abrufbar unter <http://www.gutenberg.org/ebooks/60360>. Über Nietzsches Denken siehe auch Kaufmann, *a.a.O.*, Kapitel 6.

Darum ist Nietzsche in seiner Verdammung des durchschnittlichen Menschen mit seinen eher tierischen Bedürfnissen völlig unbarmherzig und kompromisslos. Wir finden gewöhnlich schon die hebräischen Propheten – etwa Amos, Jeremia, den Zweiten Jesaja – mit ihrem Werten gegen die Eitelkeit der Menschen bedrohlich, doch mit Nietzsche verglichen sind sie zahm. Er will – so sagt er selbst – die alten Gesetzestafeln zertrümmern. Mit der ganzen modernen Zivilisation und Kultur will er nichts zu tun haben. Nietzsche ist zweifellos der vernichtendste Kritiker ihrer selbst – vernichtend in einem ganz buchstäblichen Sinn –, den die Menschheit je hervorgebracht hat. Er ist durch und durch vernichtend in seiner Anprangerung von Menschen, wie wir sie kennen, mitsamt ihren Werken und Wegen. Er sagt schlicht, dass sie alle verschwinden müssen – dies aber nicht aus persönlicher Negativität, sondern weil sie schlicht den Weg versperren. Sie müssen transzendiert, überstiegen werden; sie müssen Platz machen für den Übermenschen.

Für Nietzsches Bilderstürmerei ist es wesentlich, dass es bei aller Ablehnung gegebener Werte und Denkweisen in keiner Weise darum geht, etwas außerhalb seiner selbst zu negieren. Es geht nicht um die Negierung der Werte anderer Menschen, sondern der eigenen. Man selbst ist der- oder diejenige, die zu überwinden sind. Mit sich selbst muss man gnadenlos kämpfen. Nietzsches Vorliebe für die Terminologie der Kriegsführung ist eine weitere Quelle von Missverständnissen, doch der Feind ist immer man selbst.

Aus dem *Dhammapada* kennen wir die wohl vom Buddha selbst kommende Mahnung, diesen kompromisslosen Kampf aufzunehmen: „Wer tausend mal tausend wohl könnte besiegen in der Schlacht die Menschen, und könnt’ besiegen nur ein Selbst,— der ist wohl höchster Schlachtensieger.“⁸³ Doch wie weit können wir den Vergleich zwischen Nietzsches Lehre und den Lehren des Buddha treiben? Nietzsche wusste ein wenig über Buddhismus, doch in seinen Tagen waren kaum buddhistische Texte übersetzt, und er wusste nicht genug, um ein ausgewogenes Urteil abgeben zu können. Er hatte beispielsweise kaum eine Ahnung vom positiven Inhalt des Ideals der Buddhaschaft, und in seiner Vorstellung vom Übermenschen gibt es kaum einen solchen positiven Gehalt. Angesichts der Tatsache, dass Nietzsches Übermensch ein Produkt des Denkens ist, ist das auch kaum überraschend. Er ist das Produkt eines brillanten Verstandes – wenn nicht gar intuitiver Genialität –, doch er ist und bleibt ein Produkt intellektueller Intuition, nicht aber transzendenten Erlebens. Somit kommt die Vorstellung vom Übermenschen keineswegs der von einem Buddha, sprich erleuchtetem Menschsein, gleich.

Trotzdem deutet die Idee des Übermenschen sicherlich in dieselbe allgemeine Richtung, und Nietzsches über den Abgrund zwischen Tier und Übermensch gespanntes Seil entspricht in gewisser Weise dem buddhistischen Pfad, denn wir selbst sind dieser Pfad. Wir sind keine statischen Einheiten, sondern evolvierende, sich entwickelnde Wesen. Im Buddhismus wie auch bei Nietzsche folgen wir diesem Pfad, indem wir uns beständig selbst überwinden und zunehmend höhere Stufen erreichen.

Mit einem kühnen Vergleich können wir den Willen zur Macht auch in eine allgemeine Entsprechung mit dem Willen zur Erleuchtung, dem Erleuchtungsstreben, bringen. Beide sind aktiv. Beide sind kraftvolle Willensregungen. Beiden geht es nicht nur um Nachdenken über das höchste zu erreichende Ideal, sondern um seine tatsächliche Verwirklichung. Das eine ist das Ideal des Übermenschen, während das andere natürlich das Ideal der Buddhaschaft ist, höchste Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen. Um es erreichen zu können, verlangen beide Ideale die Überwindung der niederen Identität, des niederen Selbst, unserer eher kleinlichen Werte und niedrigen Vorstellungen aller Art.

Neben der Feststellung dieser deutlichen Ähnlichkeiten können wir auch ebenso klare Unterschiede aufzeigen. Der Wille oder das Streben zur Erleuchtung, das *bodhicitta*, ist stärker

⁸³ *Dhammapada* 103. Zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/dhp#103> (Zuletzt abgerufen am 14.2.2020) d

altruistisch, mehr auf andere gerichtet und kosmischer.⁸⁴ Es ist die Manifestation eines universellen, kosmischen Prinzips im Individuum. Natürlich will auch Zarathustra – als Beispiel eines Übermenschen – seine Weisheit mit der Menschheit teilen, und vermutlich ist dies ein wesentlicher Ausdruck seiner Verwirklichung. Aber der Wille zur Macht ist seinem Wesen nach individualistischer als das Erleuchtungsstreben.

Der zweite Unterschied zwischen den Lehren des Buddha und dem Denken Nietzsches betrifft die Methode. Mit gleißender Klarheit und viel stärker als alle westlichen Philosophen oder Denker vor ihm hebt Nietzsche hervor, es sei notwendig, mit sich selbst unzufrieden zu sein und sich selbst zu überwinden, damit der Übermensch erschaffen werden könne. Er scheitert aber kläglich – wenngleich nobel – daran, uns zu zeigen, wie wir das tun können. Er sagt: „Überwinde dich selbst“, aber er sagt nicht wie. Es gibt keine praktischen Anleitungen – wir werden mit der leeren Ermahnung stehen gelassen. Als eine alte spirituelle Überlieferung bietet der Buddhismus dagegen viele Methoden, Übungen und Praktiken zur Selbstüberwindung.

Das macht einen großen Unterschied. Es ist nicht so schwierig zu sehen, dass jemand krank ist, aber nur ein erfahrener Arzt kann die Behandlung verschreiben, die zur Genesung eingeschlagen werden muss. Nietzsche zeichnet sicherlich ein düsteres und plastisches Bild von der Krankheit der heutigen Menschheit, einer Krankheit, die in gewissem Sinne diese Menschheit selber *ist*, und er stellt auch eine präzise Diagnose. Danach geht er dazu über, ein strahlendes und inspirierendes Bild des vollauf genesenen Patienten zu malen. Er bietet aber nichts an, um diese beiden eindrücklichen Bilder zu verbinden. Damit ist Nietzsche nicht allein. Fast der gesamten westlichen Philosophie mangelt es an dieser Verbindung. Sie ist reich an abstraktem Denken, und manches davon pulsiert wie das Denken Nietzsches mit intellektueller Kraft, aber im Allgemeinen mangelt es an praktischem Gehalt.

Glücklicherweise finden wir im Buddhismus nicht nur das abstrakte Ideal, sondern auch die praktischen Mittel zu seiner Verwirklichung: die Vorzeichnung einer Lebensweise. Gleichwohl können Buddhisten von Nietzsches kompromissloser Sicht des menschlichen Potentials viel lernen, sofern sie sie recht verstehen. Nietzsches gewaltige Vision zusammen mit dem klaren buddhistischen Pfad der Praxis und unterstützender Bedingungen (dem Sangha) geben uns die Möglichkeit zur vollständigen Verwandlung des Menschseins, die Nietzsche so sehr ersehnte. Dies ist bloß eine der Weisen, wie die Zusammenarbeit zwischen westlicher Philosophie und östlichen spirituellen Überlieferungen köstliche Früchte tragen kann.⁸⁵

12 Künstler als echte Individuen

In den letzten Kapiteln haben wir begonnen, uns ein Bild von einem echten Individuum zu machen. Wir sahen, wie Individuen im Verlauf des evolutionären Wachstums und Wandels hervortreten. Wir haben auch zwei unterschiedliche, scheinbar sogar gegensätzliche Stadien in der Entwicklung von Individualität bemerkt: erstens die Notwendigkeit, alle Aspekte von sich selbst anzuerkennen und zu integrieren, darunter auch jene, die man sich lieber *nicht* eingestehen würde; und zweitens, auf der Basis dieser Integration die Notwendigkeit anzufangen, über sich selbst hinaus zu gehen – sich selbst zu überwinden, wie Nietzsche es ausdrückte. Ferner sahen wir, dass man Buddhismus als den Pfad der höheren Evolution ansehen kann, der spezifische Methoden und Praktiken bietet, mit denen ein Individuum sich bilden kann.

Es könnte eigenartig erscheinen, in einem Buch über spirituelle Gemeinschaft eine so starke Betonung der Qualitäten von Individualität zu finden. Wir haben aber auch gesehen, dass der

⁸⁴ Das *bodhicitta* wird ausführlich behandelt im 2. Kapitel von Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal (CW 4)* bzw. *Das Bodhisattva-Ideal*. Abrufbar unter: http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Kursmaterialien/2017/Bodhisattva_Ideal.pdf

⁸⁵ Vgl. Robert G. Morrison, *Nietzsche and Buddhism : a study in nihilism and ironic affinities*, Oxford, OUP 1997.

Sangha in seinem Wesen nichts mit Organisationen oder kirchlichem Status zu tun hat, sondern einzig und allein mit der Kommunikation unter Individuen. Darum ist es äußerst wichtig, das Wesen von Individualität zu verstehen.

Im letzten Teil des Buchs werden wir unser Untersuchungsgebiet ausweiten, um die Arten der Beziehungen zu untersuchen, die im Leben aller einzelnen Buddhisten zentral sind. Das heißt, wir werden den Sangha im weitesten Sinne betrachten. Bevor wir das tun, möchte ich aber einen letzten Aspekt von Individualität einführen. Wir haben schon gesehen, dass echte Individuen sich durch Selbst-Bewusstsein oder Gewahrsein, positive und verfeinerte Emotionen, geistige Unabhängigkeit und Freiheit von Gruppenzwängen, durch Kreativität und ungehindert fließende Energie, sowie Alleinsein und oft auch Unbeliebtheit auszeichnen. Ich habe den Eindruck, dass diese Merkmale durchaus mit denen einer Art von Person übereinstimmen, die man gewöhnlich eher nicht mit spirituellen Fragen in Verbindung bringt – dem Künstler oder der Künstlerin.⁸⁶

Erinnern wir uns daran, dass es Künstler (zusammen mit Philosophen und Heiligen) waren, die Nietzsche als der Selbstüberwindung fähig nannte. Warum das? Welche Verbindung gibt es zwischen Kunst und spirituellem Wachstum? (Das Wort „Kunst“ sollte hier so weit verstanden werden, dass es alle schönen Künste einschließt – Malerei, Bildhauerei, Dichtung, Musik, Architektur, usw.) Ich will darauf hinweisen, dass Künstler nicht nur, indem sie sakral bedeutsame Werke schaffen, in Beziehung zum spirituellen Leben stehen, sondern dass sie eine bestimmte Seite oder Erscheinungsform der höheren Evolution selbst verkörpern. Das soll natürlich nicht besagen, dass man ohne Künstler zu sein nicht am spirituellen Leben teilnehmen könnte. Aber niemand kann authentisch Künstler gleich welcher Art sein, ohne zugleich an der höheren Entwicklung, am spirituellen Leben, teilzuhaben.

Manche werden in dieser Behauptung eine unannehmbare Verherrlichung von Künstlern vermuten. Viele Menschen sehen in Kunst und Künstlern im Vergleich zu dem, was sie selbst für wichtig und ernsthaft halten, keinen großen Wert. Kunst wird manchmal als glanzvolles, aber triviales Tun oder als esoterischer Luxus einer privilegierten Elite bewertet, etwas, das für alle anderen kaum relevant ist. Man muss auch zugeben, dass ein Blick auf das Leben mancher Künstlerkreise von gestern und heute diese Sichtweise zu bestätigen scheint. So wurde etwa die hochtalentierte Sitwell-Familie, die gewissermaßen ganz unter sich eine eigene Literatengruppe bildete, in der vielbändigen Autobiografie von Osbert Sitwell beschrieben. Die Tatsache, dass er inmitten einer brillanten und exzentrischen Familie in einem großen, weitläufigen Haus aufwuchs, versorgte ihn mit manch einer guten Geschichte, und eine kleine Episode zeigt, wie entfremdet die Arbeit dieser Künstler von den Werten der meisten gewöhnlichen Leute war.

Osbert lebte anscheinend in einem Flügel des Hauses, seine Schwester Edith in einem anderen, und dazwischen lagen lange, lange Flure, die ständig von einem kleinen Regiment Diener und Dienerinnen durchquert wurden. Eines Morgens läutete er nach einem Dienstmädchen und übergab ihr eine Notiz für seine Schwester, „sofern sie nicht beschäftigt ist“. „Aber“, so warnte er das Dienstmädchen, „wenn sie gerade etwas tut, unterbrich sie nicht, bring mir die Notiz einfach zurück.“ Nach etwa einer Viertelstunde kam das Dienstmädchen ohne Notiz zurück, und Osbert fragte sie: „Meine Schwester war also nicht beschäftigt?“ Worauf das Dienstmädchen antwortete: „Tatsächlich, Sir, sie tat gerade gar nichts, sie schrieb nur.“

Trotz der Bewunderung, die manchen großen Kunstwerken der Vergangenheit entgegengebracht wird, ist schöpferische Arbeit für die meisten Menschen weiterhin „gar nichts tun“, und die Aktivität von Künstlern wird darum missverstanden. Sicherlich versteht man nur selten, dass Kunst, wie ich glaube, Teil des spirituellen Lebens ist und dass Künstler echte Individuen sind – oder zumindest sein können. Ein wenig Nachdenken offenbart indes, dass große Künstler in der Tat die Eigenschaften besitzen, die wir als Aspekte von Individualität ausgewiesen haben.

⁸⁶ A. d. Ü.: Um den Text geschmeidig zu halten, übertragen wir Sangharakshitas „the artist“ meist als „(die) Künstler“ und bitten die Leser, dies als Sammelbegriff für Künstlerinnen und Künstler gleichermaßen zu akzeptieren.

Zunächst einmal sind Künstler „lebendiger“ als andere Menschen. Der Beweis dafür liegt in künstlerischer Empfänglichkeit im besten Sinn dieses Wortes. Maler sind sich beispielsweise viel schärfer der Unterschiede von Formen, Konturen und Farben bewusst als andere Menschen. Wenn Sie einen Landspaziergang in Begleitung von Künstlern unternehmen, werden Sie bemerken, dass sie gewöhnlich mehr sehen als Sie. Vielleicht lenken sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Umriss eines Baumes gegen den Himmel oder die genauen Farben eines gefallenen Blatts oder einer verwelkten Blüte oder auf die blauen Schatten der Bäume im Gras. Mit ihrem schärferen Gewahrsein für das, was in der Außenwelt der Formen, Gestalten und Farben vor sich geht, erwecken uns die Maler zu unserer Umgebung.

Musiker haben ein scharfes Gehör. Sie können feine Unterschiede in Tonhöhen und Rhythmen entdecken, die für uns Übrige kaum existieren. Beispielsweise kann es sogar für geübte Ohren erstaunlich schwierig sein, den Feinheiten des Tablaspiels in der indischen Musik zu folgen. Die Trommel kann mit einer so unglaublichen Zartheit und Feinheit gespielt werden, dass sie wie flüsternde Stimmen klingt, die gelegentlich in eine Art Murmeln übergehen, durchsetzt mit anderen, schärferen Stimmen. Wer geübt und sensibel ist, dies zu hören, kann den entschiedenen Eindruck gewinnen, dass die Trommel spricht oder etwas mitteilt, während jene ohne ein so fein entwickeltes Gehör ihre Sprache nicht zu hören vermögen.

Dichter wiederum sind ähnlich empfänglich für die verschiedenen Töne und Rhythmen von Wörtern. Wir alle verwenden ständig Wörter, doch wir neigen dazu, sie achtlos und grob anzuwenden, ohne uns ihrer Bedeutungen und sinnlichen Eigenschaften, gewissermaßen ihrer Maserung, ganz bewusst zu sein. Edith Sitwell beschrieb beispielsweise die verschiedenen Werte von Wörtern in einer Art, die ihre außerordentliche Empfindlichkeit für sie offenbart. Sie sagte, manche Worte seien „rau“ oder „haarig“ oder „schwer“, während andere „glatt“ oder „licht/leicht“ seien. Ein solches Gewahrsein für die unterschiedlichen Qualitäten von Worten geht weit über die Sensibilität der meisten von uns hinaus.⁸⁷

Künstler sind sich nicht nur der äußeren Welt sinnlicher Eindrücke scharf bewusst, sondern auch, und dies ganz besonders, ihrer eigenen Antwort auf all diese Dinge, ihrer eigenen geistigen und emotionalen Zustände. Es ist nicht gerade so, dass sie über diese Zustände mehr als andere Menschen nachsinnen würden – sie erleben sie wesentlich intensiver. In den Werken der großen Porträtmaler, Bühnenschriftsteller und Romanciers, in denen die Menschen wahrhaft lebendig sind, wird das anschaulich. Ein gutes Porträt gibt eine Art spiritueller Biografie. So ist beispielsweise Velásquez berühmtes Portrait von Papst Innozenz X. eine minutiöse Ausdeutung eines niederträchtigen Charakters. Wenn man in das Gesicht schaut, kann man – in den kalten Augen, der Struktur der Haut, den Linien des Mundes und der grimmigen, starren Miene – alles nachempfinden, was dieser Mensch je getan hat. Ein solches Gesicht kann nur jemandem gehören, der durch Korruption dahin gelangt ist, wo er nun ist; und doch kann man auch sehen, dass sein Weg des Aufstiegs aus einer Fülle weiterer menschlicher Qualitäten und Schwächen gefügt ist. Der Maler hat das alles gesehen und auf die Leinwand gebracht.

In den Stücken Shakespeares und den Romanen George Eliots findet man dasselbe Vermögen, mit solcher Intensität zu sehen, dass man fähig wird, das Leben eines anderen Menschen mit vollkommener Sicherheit zu erkennen. Ich möchte kurz William Hogarth erwähnen, einen Künstler, den man irgendwo zwischen Maler und Erzähler ansiedeln kann, und ich muss zugeben, dass ich mir als Jugendlicher einbildete, Hogarths Bildserien über das Londoner Leben seiner Zeit, wie etwa *The Rake's Progress* und *Marriage à la Mode*, seien Karikaturen und er trage in seinen Satiren um des Effekts willen dick auf. Als ich aber einiges mehr vom Leben gesehen hatte und die Menschen etwas genauer beobachtet hatte, kam ich zum Schluss, dass

⁸⁷ Siehe „Some Notes on my own Poetry“, in Edith Sitwell, *Collected Poems*, pp. XV-XLVI.

Hogarth auf den Punkt genau war, und dass es tatsächlich solche Menschen gab. Er sah Menschen so, wie sie waren, und so wie sie waren, zeigte er sie in seinen Bildern und Stichen, mit furchterregender Aufrichtigkeit.⁸⁸

Künstler sind somit der Außenwelt, ihrer selbst und anderer Menschen gewahr. Und Künstler sind auch etwas jenseits all dieser Dinge gewahr. Auf eine unbegreifliche Weise sind sie der Realität selbst gewahr – nicht etwa im Sinne eines Nachdenkens über den Begriff „Realität“, sondern so, dass sie tief und mitschwingend empfindsam für die Bedeutung und das Mysterium der Existenz sind. Künstler fühlen und erleben dieses Mysterium, sei es nun kosmisch oder menschlich.

Infolge dieser höheren, ausgebildeten Sensibilität und Bewusstheit zeichnen sich Künstler oft durch positive und verfeinerte Emotionen aus, zumal durch ein Vermögen, mit anderen zu fühlen und zugleich ihre eigenen flüchtigsten und zartesten geistigen Eindrücke festzuhalten.

Echte Künstler sind auch geistig unabhängig und weitgehend frei von Gruppenkonditionierungen. Sie zögern nicht, eigene Wege zu gehen und sie selbst zu sein. Schon seit langem sind sie dafür berüchtigt, Konventionen zu verspotten, Anpassung an allgemeine Erwartungen zu verweigern oder sich nicht zu scheuen, Unruhe zu stiften. Mit einer solchen Haltung sind sie nicht etwa exzentrisch oder pervers oder schwierig. Sie versuchen bloß, ihr eigenes Leben zu leben und sie selbst zu sein.

Natürlich sind Künstler auch kreativ. An vorrangiger Stelle sind sie Schöpfer neuer Werte, wie es sie bisher noch nicht gab oder die bislang noch nicht empfunden oder erkannt worden waren. Nicht nur das, sie sind auch produktiv und, sofern sie zu den größten Künstlern gehören, ungemein produktiv. Ihre Energien fließen mit außerordentlicher Vitalität. Shakespeare, Goethe und Lope de Vega waren allesamt fruchtbare Autoren, und die antiken griechischen Dramatiker verfassten viel mehr Stücke, als vollständig überliefert wurden. Bach, Händel, Haydn, Mozart und Schubert brachten praktisch unaufhaltsame Sturzbäche an Musik hervor, während Tizian, Rubens und Rembrandt jeweils überaus viele Bilder schufen.

Liest man über das Leben irgendeines großen Künstlers, dann ist man manchmal sprachlos vor Verwunderung angesichts dieses steten Flusses schöpferischer Kraft. Man staunt, wie um alles in der Welt es ihnen gelingen konnte, so viel Arbeit in eine oftmals, wie etwa bei Mozart, nur kurze Lebensdauer hinein zu bringen; oder im Fall Bachs, der zwanzig Kinder hatte, in ein sehr geschäftiges Leben; oder auch, wie bei vielen anderen großen Künstlern, in weitgehend ungünstige Lebensverhältnisse. Wie man es auch betrachtet, eine solche Art Kreativität gibt es nur mit einer großen Menge harter Arbeit. Diese Künstler haben nicht Däumchen gedreht und auf den Kuss der Muse gewartet. Sie haben gearbeitet, morgens, mittags und abends. Sie saßen im Morgenrauen am Schreibtisch oder standen an der Staffelei, und sie arbeiteten so lange, wie es ihnen möglich war, tagein tagaus und manchmal jahrelang ohne Unterbrechung bis ins hohe Alter hinein.

Schließlich sind Künstler wesensmäßig allein. Aufgrund ihres größeren Gewahrseins, größerer Individualität und sogar größerer Kreativität sind sie von der Masse isoliert. Nur zu oft können gewöhnliche Menschen nicht verstehen, warum sich die Künstler so sehr mit Worten, Tönen, Linien, Farben oder Formen abplagen. Dieses Wort oder jene Farbschattierung ist doch sicherlich ebenso gut wie jenes ähnliche Wort oder jene Schattierung – warum solch ein Aufwand? Ist das genaue Detail in jener musikalischen Sequenz im größeren Zusammenhang wirklich wichtig? Was ist denn schon der Unterschied, wenn Sie hier ein Komma einfügen und jenen Punkt herausnehmen? Für Künstler sind alle diese Dinge höchst wichtig.

Als ein Resultat des fast vollkommenen Mangels an Sympathie und Verständnis seitens gewöhnlicher Menschen für ihr Leben und ihre Arbeit sind Künstler oft unpopulär und werden manchmal gar nicht anerkannt. Auf die eine oder andere Weise sind die größten Künstler ihrer Zeit sowie auch anderen, eher gewöhnlichen Künstlern weit voraus. Manchmal braucht der Rest

⁸⁸ Diese Stiche von William Hogarth sind in der Nationalgalerie in London ausgestellt.

der Menschheit Jahrhunderte, um hinterherzukommen. Allzu oft sehen wir Künstler, die von ihren Zeitgenossen verachtet, von späteren Generationen dagegen verherrlicht werden. Es ist, als würde Volkes Stimme Künstler erst dann anerkennen, wenn sie schon gestorben sind, so als sei nur ein toter Künstler ein guter Künstler. Das alles ist weithin bekannt und wir müssen nicht darauf herumreiten. Künstler werden sich oft noch einsamer fühlen als religiöse Geister oder Mystiker.

Wenn wir vergegenwärtigen, was ein echtes Individuum ausmacht, dann sehen wir, dass wahre Künstler meist dieselben wesentlichen Eigenschaften haben. Was bestimmt aber jemanden als Künstler? Die Definition wird natürlich davon abhängen, was er oder sie erschafft. Stürzen wir uns also nun direkt auf eine der meist umstrittenen und oft debattierten Fragen in der Geschichte westlichen Denkens: Was ist Kunst?

Diese Frage wurde auch im Osten, besonders in Indien, erörtert, aber dort ging die Erörterung andere Wege – so sehr, dass man nicht einmal anfangen kann, sie mit westlichen Meinungen zum Thema zu vergleichen. Das ist eine Frage, auf die ich selbst während einer Lebensphase, in der ich noch keine Verpflichtungen übernommen hatte, die meinen Freiraum für solches Nachsinnen beschränkten, einen Großteil meiner Zeit und Kraft verwendete. Ich hatte bemerkt, dass es zahllose Definitionen von Kunst gibt, von denen manche ganz außergewöhnlich sind. Der berühmte Kunsthistoriker Herbert Read hatte vorgeschlagen: „Kunst ist der Versuch, angenehme Formen zu schaffen.“ Noch knapper ist Clive Bells zu seiner Zeit sehr berühmte Definition, die auch Thema seiner bekanntesten Arbeit war: „Kunst ist signifikante Form.“ Eher vage erscheint der Vorschlag des italienischen Kritikers und Staatsmannes Benedetto Croce: „Kunst ist Intuition.“⁸⁹ Tatsächlich sind all diese Definitionen, die ich fand, eher unbefriedigend – zu weit, zu eng oder schlicht unvollständig. Schließlich entschied ich mich, eine eigene zu formulieren.

In den frühen fünfziger Jahren, als ich in Kalimpong lebte, schrieb ich ein kurzes Buch über das Thema, *The Religion of Art*, und darin definierte ich Kunst folgendermaßen: „Kunst ist die Organisation sinnlicher Eindrücke, die des Künstlers Sensibilität ausdrücken und seinem Publikum ein Gefühl für Werte vermitteln, die ihr Leben verwandeln können.“⁹⁰ Ich finde diese Definition deshalb besonders befriedigend, weil sie eine unverkennbar spirituelle Sicht auf Kunst einnimmt. Aus diesem speziellen Blickwinkel heraus möchte ich sie hier etwas genauer betrachten.

Die erste Aussage „Kunst ist die Organisation sinnlicher Eindrücke“ dürfte zwar offensichtlich genug sein, doch sie ist es wert gemacht zu werden. Ein Buch über Dichtung, das ich zu Rate zog, begann mit dem Hinweis, wir sollten nie vergessen, dass Dichtung aus Wörtern besteht (und falls es Leute gibt, die das vergessen, tat der Autor dieses Buches zweifelsfrei gut daran, sie zu erinnern). Gehen wir aber ein wenig weiter! Wenn Dichtung aus Wörtern besteht, woraus bestehen dann Wörter? Was ist das Rohmaterial der Dichtung? Worte bestehen aus Lauten, Luftschwingungen – Lauten, die in unterschiedlichem Maß, und manchmal nur geringfügig, mit begrifflicher Bedeutung verbunden sind. Das Rohmaterial der Malerei sind bloß Seh-Eindrücke: Form und Farbe, Licht und Schatten. Ähnlich ist Musik aus Hör-Eindrücken gemacht: Töne und Rhythmen, manchmal laut oder, harmonisch oder dissonant. In der Tat verwenden alle Künste sinnliche Eindrücke als ihr Rohmaterial, als Grundstoff. Das ist es, womit Kunst anfängt: mit den Eindrücken, die ständig mittels unserer fünf Körpersinne (denen die

⁸⁹ Zu den einzelnen Definitionen siehe: Herbert Read, *The Meaning of Art*; Clive Bell, *Art*. Benedetto Croce, *The Essence of Aesthetic*. ...

⁹⁰ „Art is the organization of sensuous impressions that express the artist’s sensibility and communicate to his audience a sense of values that can transform their lives“ S. Sangharakshita, *The Religion of Art* (CW 26).

buddhistische Überlieferung mentale Aktivität als sechsten Sinn hinzufügt) auf uns einströmen.⁹¹

Künstler organisieren dieses Chaos von Eindrücken in ein Muster, eine Form, etwas Ganzes, und damit erschaffen sie eine Welt, die das Kunstwerk ist. Es gibt verschiedene Weisen, sinnliche Eindrücke zu gestalten; manche sind ganz einfach, andere äußerst raffiniert. Der Schlüssel ist der, dass das entstehende Kunstwerk nicht unabhängig vom Künstler oder der Künstlerin existiert. Die künstlerische Formung sinnlicher Eindrücke drückt sein oder ihr Empfindungsvermögen aus. Das soll sagen, dass Kunstwerke das Gewahrsein der Künstler ausdrücken oder verkörpern, ihre Lebenserfahrung im Ganzen, ihre Selbsterfahrung, ihre Erfahrung anderer Menschen und sogar der Realität.

Die im Kunstwerk ausgedrückte Empfindsamkeit spiegelt die Bewusstseinsstufe des einzelnen Künstlers oder der Künstlerin wider. Nicht allen Künstlern sind besonders hohe Stufen von Bewusstheit zugänglich, doch sogar schlichte Volkskunst – eigenes Machen und Gestalten von Gegenständen nach weitgehend traditionellen Mustern – drückt die Anfänge einer künstlerischen Sensibilität so aus, wie Massenware es nicht tut. Nur von ganz wenigen Künstlern kann man sagen, dass sie wenigstens gelegentlich über die entferntesten Bereiche gewöhnlichen Menschenbewusstseins hinaus in ein Erleben transzendenten Bewusstseins eindringen.

Echte Künstler haben Zugang zu höheren Stufen von Bewusstsein, Gewahrsein und auch Verständnis als gewöhnliche Personen. Sie sind in der evolutionären Entwicklung des Menschseins weiter fortgeschritten, und das ist einer der Gründe, warum sie Künstler sind. An dieser Stelle rechne ich damit, dass einige Leserinnen und Leser angesichts der kühnen Behauptung, echte Künstler verkörpern einen höheren Typus des Menschseins als gewöhnliche, anständige Bürger, verwirrt den Kopf schütteln werden. Sie werden sagen, meine schönfärberische Vorstellung vom Künstler sei bloße Einbildung, denn nur zu oft seien Künstler boshaft, verkommen und selbstsüchtig. Vielleicht sollten wir diesem Punkt ein wenig nachgehen.

Zugegebenermaßen kann es ziemlich schwierig sein, mit Malern, Dichtern oder Musikern zusammen zu leben. Ich denke, das ist oft darauf zurückzuführen, dass Künstler ganz zurecht darauf bedacht sind, ihre Privatsphäre und Arbeitsbedingungen vor Zudringlichkeit zu schützen. Es gibt immer wohlmeinende Leute, die darauf dringen werden, dass Künstler sich anpassen, gut benehmen und kleiden, dass sie so aussehen, reden und sogar schreiben oder malen wie andere Leute. Es ist nur naheliegend, wenn Künstler unter solchen Umständen gegen die Versuche netter Menschen, die sie nur glücklich und erfolgreich sehen wollen, rebellieren – manchmal sogar gewaltsam. Ziemlich undankbar beharren die Künstler darauf, sie selbst zu sein.

Dabei rebellieren Künstler meistens gegen konventionelle Moralvorstellungen. Bei einem Dichter wie Shelley, der die moralischen Gebote seiner Zeit verhöhnte und dafür ausgegrenzt wurde, war das unübersehbar. Die eigentliche Frage ist nicht, ob ein Künstler unmoralisch ist, sondern ob die Verhöhnung konventioneller Moralvorstellungen falsch ist. Allzu oft ist es klar, dass der Fehler bei der moralischen Konvention liegt und dass deren Ablehnung durch Künstler nur ein Ausdruck einer gesünderen und ausgewogeneren Geisteshaltung ist.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Künstler immer ausbalanciert wären – weit gefehlt. Wir haben schon gesehen, dass wir alle – zumindest bis wir uns auf den Prozess der Integration einlassen – dazu tendieren, kein in sich vereintes Ich, sondern ein Bündel von Ich-en zu sein.

⁹¹ Im Pāli-Kanon gibt es zahlreiche Beispiele, in denen „Geist“ als sechstes Sinnesorgan eingestuft wird. Siehe beispielsweise das *Adittapariyāya Sutta* im Saṃyutta-Nikāya (SN iv.19; SN 35.28): „Alles, ihr Mönche, ist in Brand. Was alles aber, ihr Mönche, ist in Brand? / Das Auge, ihr Mönche, und die Formen, das Ohr und die Töne, die Nase und die Düfte, die Zunge und die Säfte, der Körper und die Gegenstände, der Geist und die Dinge sind in Brand. / Das sechsfache Bewusstsein, die sechsfache Berührung und was durch die Berührung bedingt an Fühlbarem aufsteigt, sei es Wohl oder Wehe oder Weder-wehe-nach-wohl, auch das ist in Brand. / Und wodurch brennt es? / Durch Feuer der Reize, Feuer der Abwehr, Feuer der Verblendung ist es in Brand. Durch Geburt, Alter und Sterben, durch Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung brennt es, sag ich.“ Zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/sn35.28> (Zuletzt abgerufen am 15.2.2020).

Für Künstler ist das nur allzu wahr. Tatsächlich sind sie oft tief gespaltene Personen, und manchmal scheint es, als seien sie in sich um so tiefer gespalten, je größer sie als Künstler sind. Dieser Abgrund in der Tiefe ihres Seins kann sie angespannt und unausgeglichen machen, bis hin zum Wahnsinn. Man kann von Künstlern sagen, sie hätten zu tieferen Bewusstseinsverfassungen Zugang als fast alle anderen, aber das bedeutet nicht, dass sie immer Zugang zu ihnen hätten. So wie Shelley in seinem „Song“ sagt: „Selten, selten kommst du, Geist der Freude.“

Dieser Geist der Freude – das Erleben einer höheren Seins- und Bewusstseinsart – sucht die schöpferischen Künstler wahrlich viel zu selten heim. Sie erfreuen sich nicht fortwährend solcher Zustände, und darin unterscheiden sie sich von den wahren Mystikern, die fast ständig in ihnen zu verweilen pflegen. Weil sie zwischen diesen höheren Erfahrungen und eher gewöhnlichen Geisteszuständen hin und her gleiten und umschlagen, kann es scheinen, als seien Künstler gespaltene Menschen. Es ist eine traurige aber leider weit verbreitete Erfahrung, dass man ein wunderbares Buch liest und dann herausfindet, dass der Autor keineswegs eine so wunderbare Person ist, wie das Buch einen glauben ließ. Man begegnet ihm vielleicht und naht ihm mit Dankbarkeit und Bewunderung – mit jenem Gefühl, wie manche Bücher es uns geben, dass der Autor praktisch ein Freund sei und uns seine Seele schon offenbart habe – doch dann steht man einem trockenen, verwelkten, gemeinen kleinen Mann gegenüber und bereut es, dass man ihn überhaupt je gesehen hat – so enttäuscht ist man.

Es scheint, als hätten manche Künstler zwei getrennte Identitäten – ein künstlerisches Selbst und ein gewöhnliches Selbst. Daher resultiert auch die Vorstellung, die künstlerische Inspiration komme von oben her auf sie herab und sei nicht ihr eigenes Werk. Im 18. Jahrhundert hatte der Komponist Haydn anscheinend genau diese Erfahrung. Er hörte eine Aufführung seines Oratoriums *Die Schöpfung*, das er im hohen Alter geschrieben hatte, und rief aus: „Nicht ich, sondern eine höhere Macht hat dies geschaffen!“ Jetzt, da er sich wieder auf seiner gewöhnlichen Bewusstseinsstufe befand, musste der gewöhnliche Mensch Haydn die Leistung des Künstlers Haydn bestreiten.

Das ist auch einer der Gründe, warum wir traditionell die Künstler – und alle, die von einer Art höherer Macht abhängig sind – als Genies bezeichnen. Das Wort *genius*, von dem das Wort *Genie* abstammt, bezeichnete ursprünglich die schützende Gottheit eines Menschen, die später im christlichen Kontext zum „Schutzengel“ wurde. Der *genius* verkörperte die höheren Kräfte, die über einen Menschen wachten, ihn leiteten, seine Schritte lenkten. Anders ausgedrückt, verkörperte er das höhere Selbst, das als eine unabhängige oder quasi-unabhängige Persönlichkeit aufgefasst wurde, die als Quelle der Leitung und Inspiration des gewöhnlichen Selbst wirkte. Dieselbe Idee liegt dem klassischen Begriff der *Musen* zugrunde. Am Anfang der *Ilias* ruft Homer beispielsweise die Göttin an, den „Zorn des Achilles“ zu singen. Und die *Odyssee* beginnt: „Den Mann nenne mir, Muse, den vielgewandten ...“ Für alle klassischen Dichter war dies die konventionelle Eröffnung, und in ihren Fußstapfen folgend macht es Milton am Anfang von *Das verlorene Paradies* ganz ähnlich, nur dass er, die „Himmelsmuse“ anruft, die er von der weltlichen unterscheidet. Die Idee ist aber dieselbe: Man ruft eine höhere Macht an, die außerhalb von einem selbst zu sein scheint, in Wahrheit aber das eigene höhere Selbst ist, aus dem jede wahre künstlerische Schöpfung hervorgeht.

Heutzutage verwendet man das Wort „Genie“ gerne recht großzügig ohne weitere Beachtung seiner ursprünglichen Bedeutung, und man spricht es jeder halbwegs begabten Person zu. Auf die Frage, ob er sich selbst als Genie sehe, erwiderte der Schriftsteller Vladimir Nabokov:

Das Wort „Genie“ wird recht großzügig herumgereicht, nicht wahr? Zumindest im Englischen, denn sein russisches Gegenstück, geniy, sprudelt mit einer Art kehliger Ehrfurcht und wird nur für ganz wenige Schriftsteller benutzt – Shakespeare, Milton, Puschkïn, Tolstoi. Den so innig geliebten Autoren wie Turgenew und Tschechow weisen die Russen einen schmaleren Begriff zu, talant – Talent, nicht Genie. Es ist ein bizarres Beispiel semantischer Abweichungen – dasselbe Wort ist in der einen Sprache

substanzieller als in der anderen. Obwohl mein Russisch und mein Englisch praktisch gleichaltrig sind, erschreckt und verwirrt es mich immer noch, wenn ich sehe, wie jedem wichtigen Erzähler, sei es Maupassant oder Maugham, „Genie“ zugesprochen wird. Genie bedeutet für mich in meiner russischen Pingeligkeit und dem Stolz des Ausdrucks weiterhin eine einzigartige, funkelnde Gabe– das Genie von James Joyce, nicht das Talent von Henry James.⁹²

Man mag dieser Einschätzung von Henry James zustimmen oder nicht, die Kraft der Unterscheidung, die Nabokov zwischen Genie und Talent zieht, stimmt weitgehend mit jener Neubewertung dessen, was Kunst und was Künstler-Sein bedeutet, überein, die ich in meiner eigenen Definition von Kunst unternommen habe.

Wir haben gesehen, dass Kunst die Organisation sinnlicher Eindrücke ist, welche die Sensibilität des Künstlers ausdrücken (auf welcher Stufe von Verfeinerung auch immer). Die Definition fährt fort: „und seinem Publikum ein Gefühl für Werte vermitteln, die ihr Leben verwandeln können“. Wie geschieht das? Und was ist gemeint mit „ein Gefühl für Werte, die unser Leben verwandeln können“?

Wenn wir zugeben, dass Künstler einen umfassenderen, mächtigeren Grad von Gewährsein erleben als gewöhnliche Menschen, dann drückt ein Kunstwerk diesen Grad von Gewährsein nicht nur aus, sondern es teilt ihn mit. Und dies in dem Sinn, dass wir selbst, sofern die Mitteilung gelingt, die Verfassung von Gewährsein, in der der Künstler oder die Künstlerin das Werk geschaffen hat, während dieser Zeit auf einer geringeren Stufe erleben. Das ist die Kommunikation der Künstler. Wenigstens vorübergehend sind wir auf ihre Stufe gehoben; wir werden zu echten Individuen. Vorübergehend teilen wir ihre Werte und Einsichten, und das kann unser Leben verwandeln.

Das ist es schlussendlich, worum es in der Entwicklung unseres Menschseins geht. Verwandlung *ist* Evolution. Sie ist keine äußere Veränderung, sondern eine der Ebene. Insofern sind Künstler nicht selbst nur höher entwickelt, sondern indem sie ihr Selbst-Erleben mittels ihrer Kunst kommunizieren, tragen sie zur höheren Evolution anderer Menschen bei.

Wenn wir große Kunstwerke genießen, dann weitet und vertieft sich unser eigenes Bewusstsein. Wenn wir ein bedeutendes musikalisches Werk hören, ein bedeutendes Gemälde betrachten, ein bedeutendes Gedicht lesen – wenn wir das wirklich erleben, ihm erlauben, in uns einzusinken – dann gehen wir über unser gewöhnliches Bewusstsein hinaus. Wir werden großzügiger mit unseren Zuneigungen; unser ganzes Leben wird auf feine, doch tiefe Weise verändert. Wenn wir uns beharrlich für die Künste interessieren, kann unsere ganze Seinsweise davon berührt und unser Leben sogar transformiert werden.

Heutzutage hat die überlieferte Religion – wenigstens in Gestalt des Christentums – ihre nicht hinterfragte Macht über Herz und Geist vieler westlicher Menschen verloren. Die stauenswerten architektonischen Monumente der Christenheit umgeben uns weiterhin, doch so glorreich manche von ihnen sind, für die meisten Menschen sind sie leere Hüllen. Orthodoxe Religion ist für die große Mehrheit der Menschen keine Frage der Gnade mehr. Sie erhebt oder bewegt uns nicht mehr, oder wandelt uns nicht, und noch weniger verklärt sie uns. Die Menschen sind nicht einmal mehr gegen sie.

Wie der Titel meines eigenen Buchs über Kunst nahelegen soll, hat Kunst für viele heutige Menschen den Platz und die Funktion der Religion übernommen. Ich denke, das ist einer der Gründe für die heutzutage gewaltige Popularität aller schönen Künste. Ungeachtet aller Nörgelei über den Kulturverfall sind die schönen Künste so populär wie nie zuvor. Früher war der Genuss von Kunstwerken das Privileg einiger weniger. Im England vor fünfhundert Jahren hätten die meisten von uns in elenden Hütten gehaust. Wir hätten niemals ein Gemälde gesehen, es sei denn eins oder zwei in der Dorfkirche, und wir hätten kaum gute Musik gehört. Und was

⁹² „Vladimir Nabokov in conversation with James Mossman“.

Lesen betrifft, las kaum jemand zum Vergnügen, wenn er denn überhaupt las. Der Genuss höherer Kultur war das Privileg von einigen wenigen begüterten Geistlichen und Adligen. Selbst am Ende des achtzehnten Jahrhunderts – wer hatte denn schon die Werke von Bach, Haydn oder Mozart gehört? Höchstens ein paar Zehntausende – und manchmal nur einige Hundert gelangweilte Aristokraten.

Heute aber ist das künstlerische Erbe aller Zeiten für praktisch alle in Reichweite. Die Musik der großen Komponisten kann von Millionen Menschen in der ganzen Welt wieder und wieder gehört und genossen werden. Hochkultur wird in einem nie da gewesenen Maß verbreitet. Wozu dies wahrscheinlich führen wird, können wir bestenfalls erraten, doch es muss eine gewisse Möglichkeit geben, dass diese plötzliche allgemeine Verfügbarkeit der Hochkultur einen langsamen und stetig verfeinernden Einfluss auf einen erheblichen und einflussreichen Teil der Bevölkerung auszuüben beginnt.

Wenn es zutrifft, dass die Künste den Platz der Religion eingenommen haben, dann ist das deshalb so, weil sie unverzichtbar Teil zwar nicht der Religion im engen Sinn, sondern des spirituellen Lebens bilden. Sofern ich mit dieser Analyse richtig liege, sollten wir die schönen Künste als unerlässlichen Teil des spirituellen Lebens und der Evolution unseres Menschseins fördern.

Nun bleibt eine letzte Frage, und sie betrifft die Psychologie künstlerischen Schaffens. Wie und warum ist es so, dass das Erschaffen von Kunstwerken für die Künstler ein Mittel – ja sogar *das* Mittel – der höheren Evolution ist? Was passiert, wenn Künstler schöpferisch tätig sind?

Kurz gesagt, wenn Künstler schöpferisch tätig sind, *objektivieren* sie – sie machen etwas gegenständlich. Was man objektiviert, kann man aufnehmen oder assimilieren. Das ist mit dem vergleichbar, was im Verlauf der traditionellen buddhistischen Visualisierungs-Übungen geschieht. Wenn Sie beispielsweise in Ihrer Meditation den Buddha visualisieren, schließen Sie die Augen und sehen – Sie versuchen wirklich zu sehen, statt nur darüber nachzudenken – zunächst eine ausgedehnte Grünfläche, darüber einen weiten blauen Himmel, und dazwischen einen Bodhibaum. Am Fuß des Bodhibaums sehen Sie dann die Gestalt des Buddha in orangefarbenen Roben. Sie sehen seine überaus friedliche Miene, die goldene Gesichtsfarbe, das sanfte Lächeln, das lockige schwarze Haar, die Farben seiner Aura. Das alles sehen Sie so lebendig, als säße der Buddha selbst vor Ihnen. Und in dem, was Sie visualisieren, erkennen Sie die spirituellen Qualitäten des Buddha: In seinem Gesicht sehen Sie Weisheit, Barmherzigkeit, Stille, Furchtlosigkeit und so weiter. Wenn Sie dem visualisierten Bild und damit seinen Qualitäten immer näherkommen, haben Sie das Gefühl, als würde das visualisierte Bild auch Ihnen näherkommen. Sie spüren, dass Sie die Eigenschaften des Buddha ganz in sich aufnehmen.

Wenn Sie diese Übung beharrlich fortsetzen, sie nicht nur für ein paar Tage lang, sondern über Monate und sogar Jahre weiterführen, dann kommt irgendwann eine Zeit, da Sie all diese Qualitäten des Buddha in sich aufgenommen haben und in diesem Erleben der Meditation eins mit ihm werden. Wenn das geschieht, wird das unerleuchtete Sein in das Erleuchtete Sein verwandelt und Sie verwirklichen Ihre eigene Buddha-Natur. Doch was ist im Verlauf dieser Praxis, im Verlauf dieser Übung wirklich geschehen?

Ihr eigenes Potenzial – das heißt: Buddhaschaft, welche die ganze Zeit über im Herzen Ihres Seins, in den Tiefen Ihrer Natur da war, unbekannt und unerkannt – ist nunmehr wirksam; es wurde verwirklicht. Aber es wurde verwirklicht, indem es objektiviert, „da draußen“ gesehen wurde (obwohl es „hier drinnen“ ist). Indem es auf diese Weise objektiviert wird, wird es allmählich assimiliert: mehr und mehr, bis Sie damit eins werden.

Etwas von derselben Art geschieht im künstlerischen Schaffen. Wenn ein Künstler oder eine Künstlerin aus dem eigenen Erleben einer höheren Seinsstufe schöpft, klingt dies einfacher als es tatsächlich ist. Er oder sie hat selten ein vollkommenes, umfassendes Erleben, bevor er oder sie etwas erschafft. Wer das täte, wäre nicht Künstler, sondern Mystiker, und das ist etwas anderes, etwas zumindest potenziell Höheres. Der Ausgangspunkt von Künstlern ist ein vages

Spüren von etwas, das sie im Verlauf der Erschaffung des Kunstwerks klären und steigern. Das ursprünglich schöpferische Erleben von Künstlern ist wie ein Same, der prall mit Leben ist, dessen Wesen sich aber erst offenbart, wenn die Knospe aufblüht, wenn das Kunstwerk selbst vollständig und fertig dasteht. Doch so fein die Dinge auch sein mögen, die man erschafft, und so groß ihre verwandelnde Kraft auch sein mag, das höchste Ziel eines jeden Künstlers muss dasselbe sein wie das aller Menschen. Jede und jeder von uns muss danach streben, sich selbst zum schönsten Kunstwerk zu bilden, „seinem Charakter Stil zu geben“, wie Nietzsche es sagte – sprich: ein echtes Individuum zu werden.

Teil 3 Ein Netzwerk von Beziehungen

Einleitung

Einige Verse, die ich einst für die Weihung eines Schreins verfasste, enthalten die Zeile: „Möge unsere Begegnung miteinander Sangha sein.“⁹³ Darin spiegelt sich die besonders große Bedeutung wider, die man im Buddhismus immer schon der Qualität der Kommunikation beimisst – nicht nur zwischen Sangha-Angehörigen, sondern in allen Beziehungen, die Buddhisten mit anderen Menschen eingehen. Der Buddha hatte einiges zum Thema Kommunikation zu sagen: über die Wichtigkeit wahrhafter, liebevoller, bedeutsamer und einträchtiger Rede ebenso wie über die Notwendigkeit, ganz allgemein auf unsere Beziehungen zu achten und sicherzustellen, dass wir anderen auf eine Weise begegnen, die im Einklang mit buddhistischen Prinzipien steht.

Die Gründe dafür liegen auf der Hand. Mensch zu sein heißt, auf andere Menschen bezogen zu sein. Wir können nicht in Isolation leben; alle Anstrengungen, die wir unternehmen, um uns als Individuen zu entwickeln, werden fortwährend im Feuer unserer Beziehungen mit anderen geprüft. Im Privatgemach unseres Herzens oder des Schreinraums mögen wir uns zwar als still, liebevoll und weise erleben, doch der wahre Test unserer Entwicklung dieser Qualitäten besteht darin, uns im Alltag den Herausforderungen stellen, die „andere Menschen“ uns bieten.

Der erste Mensch, mit dem wir verbunden sind, ist natürlicherweise unsere Mutter. Diese Beziehung ist sehr intim, und sie beeinflusst uns für das ganze Leben. Später wird auch der Vater wichtig und vielleicht auch Brüder und Schwestern sowie die Großeltern, wenn wir Glück haben. Wiederum eine Weile später werden wir auch der Tanten, Onkel und Cousins gewahr werden. Ungefähr bis zu ihnen reicht der gewöhnliche Familienkreis. Überdies gibt es Nachbarn – direkt nebenan, auf der Straße, im Viertel – und im Lauf der Kindheit kommen Erzieherinnen, Lehrer, Klassenkameraden und Freunde dazu. Später gibt es vielleicht den Gatten oder die Gattin und gegebenenfalls auch Kinder. Darüber hinaus werden wir wahrscheinlich Verbindungen zu Vorgesetzten und Kollegen, vielleicht auch eigenen Angestellten haben. Früher oder später müssen wir auch in Beziehungen zu Menschen in Ämtern und Behörden treten, zu Bürokraten, vielleicht auch zu Herrschern, ob bei uns zuhause oder im Ausland. Um den Zeitpunkt der Volljährigkeit finden wir uns inmitten eines Netzwerkes aus Beziehungen mit vielen, vielleicht Hunderten von Menschen, und wir sind indirekt oder entfernt mit noch wesentlich mehr verbunden.

Dieses Netzwerk von Beziehungen ist das Thema eines buddhistischen Textes mit dem Namen *Sigālaka-Sutta*, den man im *Dīgha-Nikāya*, der „Sammlung der längeren Lehrreden“ des Pāli-Kanons findet.⁹⁴ Es ist ein vergleichsweise früher Text, dessen Kern mit einiger Sicherheit auf den Buddha selbst zurückgeht. Seinen Namen hat er daher, dass er ein Lehrgespräch – in der deutschen Übersetzung eine „Ermahnung“ – wiedergibt, in dem der Buddha sich an einen jungen Mann namens Sigālaka wendet. Ein Übersetzer beschrieb das *sutta* als „Rat an Laien“. Der Buddha legt ein Muster verschiedenartiger sozialer Beziehungen dar und erläutert, wie jede von ihnen zu pflegen ist. Das alles wird so klar und knapp vorgestellt, dass es bis auf den heutigen Tag aktuell bleibt. Wir werden es als Rahmen dieses letzten Teils unseres Buchs verwenden.

⁹³ Siehe *Weihungszeremonie*. Abrufbar unter: <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/texte-nach-datum/#c229> (Geprüft am 16.2.2020).

⁹⁴ *Sigālaka-Sutta*, *Dīgha-Nikāya* (DN iii.180; DN 31). Der Titel des Suttas wird recht unterschiedlich angegeben. Eine deutsche Übersetzung findet sich unter <http://www.Palikanon.com/digha/d31.htm> (Geprüft am 16.2.2020).

Sigālaka ist ein junger Brahmane. Das bedeutet: Er gehört der Priesterkaste an, der höchsten und einflussreichsten Kaste der indischen Gesellschaft. In der Einleitung des Suttas wird berichtet, der Buddha sei Sigālaka eines Morgens begegnet. Sigālakas Kleidung und Haare waren noch tropfnass vom rituellen Reinigungsbad. (So etwas sieht man auch heute noch: Brahmanen, die bei Varanasi im heiligen Ganges stehen, im Wasser untertauchen und Mantras rezitieren.) Nachdem er sein Bad genommen hat, erweist Sigālaka den sechs Himmelsrichtungen Verehrung: Norden, Süden, Osten, Westen, dem Zenit und dem Nadir.

Vom Buddha über Sinn und Zweck dieses Rituals befragt, erklärt Sigālaka, er befolge damit eine Ermahnung, die ihm sein Vater auf dem Totenbett gegeben habe, nämlich sich auf solche Weise vor jeglichem Schaden zu hüten, der aus einer der sechs Richtungen kommen könnte. Darauf erwidert der Buddha, es sei zwar schön und gut, dass Sigālaka den sechs Richtungen Verehrung erweise, nur mache er es nicht ganz auf die rechte Art, wenn er denn tatsächlich wünsche, dass diese Verehrung ihn wirksam schützen solle. Im weiteren Gespräch erläutert der Buddha, wofür die sechs Richtungen eigentlich stehen.

Der Osten, so sagt er, bedeute Mutter und Vater (in indischen Sprachen wird die Mutter immer vor dem Vater genannt), denn in ihnen habe man seinen Ursprung, nicht anders als auch die Sonne (oder das Morgenrauen) den Ursprung im Osten habe. Die erste, vom Buddha erwähnte Beziehung ist also jene zwischen Eltern und Kind. Die übrigen Himmelsrichtungen beziehen sich auf die anderen Schlüsselbeziehungen im Leben: der Süden auf die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer, der Westen auf jene zwischen Eheleuten, der Norden auf Freunde und Gefährten, der Nadir auf Herr und Diener (in heutiger Sprache vielleicht Arbeitgeber und Arbeitnehmer), und der Zenit auf die Beziehung zwischen Laien und „Asketen und Brahmanen“.

Die rechte Verehrung der sechs Richtungen, so erläutert der Buddha nun, bestehe darin, dass man seine Pflichten in diesen sechs Arten von Beziehungen erfüllt. Solch ethisches Tun werde ganz natürlich Glück bewirken, und so schütze man sich selbst durch diese Art von Verehrung. Der Buddha nimmt also den einzelnen Menschen als Zentrum eines Beziehungsnetzes, und er zählt sechs Beziehungen auf. Anscheinend gibt der Buddha jeder dieser Primär-Beziehungen, die eine ziemlich große Bandbreite abdecken, gleiches Gewicht, und darin befindet er sich durchaus im Einklang mit seiner Kultur, der nordindischen im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung.

In den meisten Kulturen hingegen betont man eine Art der menschlichen Beziehungen stärker als alle anderen. Im chinesischen Konfuzianismus gibt es eine ähnliche Liste wie jene, die der Buddha Sigālaka gab. Sie nennt fünf Standardbeziehungen: zwischen Herrscher und Untergebenem (mitunter auch als Fürst und Minister beschrieben), zwischen Eltern und Kindern, zwischen Eheleuten, zwischen Brüdern und zwischen Freunden. Doch im alten China legte man immer besonderes Gewicht auf die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, zumal auf die Pflichten der Kinder gegenüber den Eltern. Manchen konfuzianischen Autoren gilt die Kindes-treue als höchste aller Tugenden, und in klassischer Zeit wurden Söhne und Töchter, die sich darin besonders ausgezeichnet hatten, von der Regierung mit einem Titel, einem Ehrensold oder einem Stück Land oder auch einem Denkmal belohnt. Diese Vorstellung mag uns heute seltsam anmuten, denn wir leben in einer ganz anderen Zeit, in der den meisten Menschen Unabhängigkeit von den Eltern als Ziel vorschwebt.⁹⁵

Die alten Griechen hatten keine feste Liste bedeutsamer Beziehungen. Wenn man aber Platons Beschreibung, wie Sokrates gelehrt hat, als repräsentativ für die höchsten griechischen Ideale nimmt, dann wird klar, dass die Beziehung zwischen Freunden als die Wichtigste galt. Die bewegende Beschreibung vom Tod des Sokrates betont dies auf geradezu schroffe Art. Eher

⁹⁵ A. d. Ü.: Die Bemerkung bezieht sich auf die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts.

förmlich nimmt er einige Zeit vor seinem Tod von seiner Frau und den Kindern Abschied, die gleichwohl als bitterlich weinend beschrieben werden. Dann entlässt er sie und widmet seine letzten Stunden philosophischen Gesprächen mit seinen Freunden.⁹⁶

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 Lehnsherr 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.

Im modernen Westen liegt die stärkste Betonung natürlich auf der sexuellen oder romantischen Liebesbeziehung. Man darf von einer zur nächsten Beziehung gehen, doch durch alle Höhen und Tiefen hindurch gilt den meisten Menschen ihre gerade andauernde sexuelle Beziehung als die zentrale Beziehung, die ihrem Leben Sinn und Farbe verleiht. Die romantische Liebesbeziehung ist das Hauptthema von Filmen, Romanen, Theaterstücken und Gedichten, und sie ist ein alles verzehrendes Ideal: Geliebte beteuern gewöhnlich, sie könnten ohne einander nicht leben, ja sie seien sogar bereit, für einander zu sterben. So ist die sexuelle oder romantische Beziehung für die meisten Menschen in unserer Kultur die zentrale und wichtigste überhaupt. Eine solche Vorstellung wäre den Menschen der antiken Gesellschaften vermutlich albern vorgekommen. Das soll nicht heißen, dass sie damit zwangsläufig Recht gehabt hätten, doch wir können uns wenigstens bewusst machen, dass Menschen nicht immer so empfunden haben wie wir heute.

Die übrigen Beziehungen bleiben heutzutage für westliche Menschen meist eher oberflächlich, weil man ihnen schlichtweg nicht so viel Gewicht beimisst. Wir tendieren dazu, unsere Beziehungen mit Eltern und Freunden zu vernachlässigen und nehmen sie nur selten so ernst wie unsere Liebesverhältnisse. Wir glauben, so müssten die Dinge nun einmal sein. Wir neigen zu der Auffassung, es sei völlig normal, dieser einen Beziehung einen unvergleichlich höheren Wert zu geben als den anderen, und wir machen uns nur zu gerne vor, so sei es auch überall und immer schon gewesen. Wie wir gerade sahen, trifft das aber nicht zu. Unser Standpunkt ist eher ausgesprochen abnormal – mir ist keine Gesellschaft bekannt, die die sexuelle Beziehung so hoch über alle anderen erhoben hätte.

Von der Vernachlässigung anderer Beziehungen einmal abgesehen, führt unsere Einstellung zu einer unseligen Überfrachtung der romantischen Beziehung. Wir erwarten von dem oder der Geliebten viel mehr, als er oder sie geben kann. Wenn wir nicht aufpassen, erwarten wir von ihnen, sie sollten alles für uns sein: Sexpartner, Freundin, Gefährte, Mutter, Vater, Beistand, Beraterin, Quelle der Sicherheit – alles. Wir erwarten, diese Beziehung müsse uns Liebe, Sicherheit, Glück, Erfüllung und alles Übrige geben. Wir erwarten, dass sie unserem Leben Sinn verleiht, und damit machen wir sie zu einer Art Stromkabel, durch das eine viel zu hohe Ladung geht. Das führt dazu, dass es in der armen, bedauernswerten sexuellen Partnerschaft ziemlich oft einen Kurzschluss gibt; sie bricht unter der Anspannung zusammen. Die naheliegende Lösung liegt darin, sich um die Entwicklung einer größeren Bandbreite von Beziehungen zu bemühen, die allesamt wichtig für uns sind und denen wir große Sorgfalt und Aufmerksamkeit schenken.

Man kann dasselbe aber auch anders herum betrachten. Die zentrale Position der sexuellen oder ehelichen Beziehung heute trägt zwar zum Bedeutungsverlust anderer Beziehungen bei, doch sie spiegelt auch die Tatsache wider, dass andere Beziehungen schwieriger geworden und deshalb eher an den Rand gerückt sind. Die Beziehungen von Lehrer und Schüler, Arbeitgeber

⁹⁶ Siehe *Platon über den Tod des Sokrates*.

und Arbeitnehmer, Herrscher und Untergebenem wurden allesamt in gravierender Weise entpersönlicht; man erlebt sie oft gar nicht mehr als Beziehungen, in denen es überhaupt eine persönliche Qualität geben sollte. In früheren Zeiten war das anders. Vor einigen Jahrhunderten – in manchen Gegenden Europas ist es gerade einmal 150 Jahre her – lebte man als Dienerin, Magd, Knecht oder Lehrling wahrscheinlich mit dem Meister und der Meisterin unter dem gleichen Dach. Man teilte das Alltagsleben miteinander, aß das gleiche Essen am gleichen Tisch, ganz so, als sei man ein Familienmitglied, wenn auch eines, das um den eigenen Platz wusste. Im traditionellen Lehrverhältnis konnte eine sehr enge Beziehung zwischen Meister und Lehrbub oder Bediensteten entstehen, oder, um es modern auszudrücken: zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

In den Romanen, die Charles Dickens um die Mitte des 19. Jahrhunderts schrieb, als die Industrialisierung in vollem Gang war, konnte er die Beziehung zwischen Herrn und Dienerschaft noch mit deutlich feudalen Zügen skizzieren, denn das entsprach noch immer der Lebenswirklichkeit vieler Menschen. In *Die Pickwickier* will Sam Weller, der treue Diener von Mr. Pickwick, heiraten, und sein Herr bietet ihm selbstverständlich an, aus dem Dienst auszuscheiden. Doch Sam erklärt, er wolle weiter bei Pickwick arbeiten, worauf dieser antwortet: „Mein Lieber, du musst auch an die junge Frau denken!“ Sam erwidert, sie werde gerne auf ihn warten: „Und wenn sie es nicht tut, dann ist sie nicht die junge Frau, für die ich sie halte, und ich gebe sie sofort auf.“ Er sei seine Pflicht, so sagt er, Herrn Pickwick zu dienen.⁹⁷

In dieser Weise knüpft er an das Verhältnis an, in dem man früher dem Lehnsherrn gedient hatte, der einen in die Schlacht führte. Er war mächtiger als man selbst, gewährte Schutz und man schuldete ihm unbedingte Loyalität. Die Lehnspflicht machte das Verhältnis zu einer wahrhaft persönlichen, oft sogar zur emotional wichtigsten Beziehung im Leben eines Mannes, und andere Beziehungen gab er dafür nötigenfalls auf.

Als ich in den 50er Jahren in Asien lebte, gab es diese Haltung in einem gewissen Grad noch immer. In Kalimpong stellte ich hin und wieder nepalesische oder tibetische Köche, Handwerker oder Gärtner ein, und ich bemerkte, dass sie schon bald sehr loyal wurden. Es ging ihnen nicht nur darum, am Ende des Monats ihren Lohn zu bekommen. Manche wollten überhaupt nicht für Geld arbeiten. Ihnen lag viel mehr daran, eine anständige Beziehung zu einem guten Meister zu haben.

Mit dem wachsenden Eindringen westlicher Werte kommt das alles heute wohl oder übel zum Erliegen. Schon das Wort „Meister“ bereitet inzwischen manch einem Unbehagen. Das führt dazu, dass man keine echte persönliche Beziehung mehr zu seinem Arbeitgeber haben kann. Wir arbeiten nicht für einen Meister, sondern für die Abteilung einer Firma, und unsere Arbeit wird von Menschen kontrolliert, die zwar mächtiger als wir sind, aber keine Loyalitäts- oder Pflichtgefühle uns gegenüber empfinden. Nur noch in ausgesprochen archaischen Situationen, etwa im Regiment einer Armee, wo Loyalität und Pflichtgehorsam Schlüssel zum Erfolg sind, gibt es noch etwas von dieser Art Beziehung. Entsprechend haben wir auch nur eine sehr distanzierte und unpersönliche Beziehung zu denen, deren Aufgabe es ist, unsere Interessen zu wahren, und wir kommen gar nicht auf die Idee, ihnen zu dienen. Vielleicht schüttelt man ein oder zweimal im Leben seinem Wahlkreisabgeordneten die Hand, aber darüber hinaus kommt man ihm nicht näher.

Man könnte nun glauben, die Beziehung zwischen Lehrern und Schülern sei doch naturgemäß eine persönliche, und im Seminarsystem mancher Universitäten trifft das auch noch zu. Im Allgemeinen ist Unterrichten aber heutzutage ein Geschäftsvorgang, in dem die Schüler in der Hoffnung von Lehrer zu Lehrer weitergereicht werden, dass am Ende ein ausgewogener Mix von Fakten eingespeist worden ist. In Schulklassen müssen einzelne Lehrer sich mitunter an vierzig Schüler wenden, und danach gehen sie zur nächsten Großgruppe weiter. Eine Bezie-

⁹⁷ Charles Dickens, *Die Pickwickier*.

hung muss aber etwas Individuelles sein, und es ist praktisch unmöglich, unter diesen Umständen persönliche Beziehungen mit allen Schülern, um die man sich kümmern soll, zu entwickeln. Andererseits darf man keine Lieblingsschüler haben, denn das würde zu Missgunst führen.

Die meisten von uns kommen ohnehin mit Lehrern nur in Berührung, solange wir noch ziemlich jung sind, und die Beziehung, die dabei vielleicht hin und wieder entsteht, hat kaum je eine Chance zu reifen. Überdies denken wir oft auch gar nicht daran, über jenen Zeitpunkt hinaus weiter zu lernen, an dem unsere Ausbildung endet. Damit kommt es für uns zum Ende der Lehrer-Schüler-Beziehung, obwohl gewisse spätere Beziehungen durchaus eine Qualität von Mentorenschaft beinhalten mögen, die sich nachhaltig auf unsere Entwicklung auswirken kann.

Beziehungen unter Freunden dürfen heute, zumal unter Männern, nicht so tief gehen, dass Probleme aufkommen könnten. Wir halten diese Beziehungen eher auf einem lockeren, anspruchslosen Niveau, vermutlich weil viele sich vor Homosexualität fürchten. Starke emotionale Beziehungen zwischen zwei Menschen gleichen Geschlechts, ganz besonders zwischen zwei Männern, wirken heutzutage ziemlich verdächtig.

Auch die Beziehung zwischen Geschwistern sind heute weniger wichtig als früher. Ein naheliegender Grund ist, dass manche von uns gar keine Geschwister haben. Immer mehr Menschen wachsen als Einzelkinder auf – ganz anders als in den Großfamilien vergangener Zeiten, in denen es selbstverständlich war, dass Familienangehörige füreinander sorgten (zumal vor Aufkommen des Wohlfahrtsstaates).

Die Tatsache, dass diese Beziehungen oberflächlicher geworden sind, bedeutet, dass es in unserem Leben nur noch zwei wirksame Beziehungen gibt. Die alten Inder hatten sechs, die Chinesen fünf, und wir haben praktisch nur noch zwei: die Eltern-Kind-Beziehung und die (eheliche oder nicht-eheliche) Partnerschaft. Von diesen beiden ist die zweite für viele Menschen die bei weitem wichtigere.

Natürlich gibt es in sexuellen Beziehungen mancherlei Komplikationen – der Sex selbst ist dabei nur die nächstliegende. Im modernen Leben sind sexuelle Bedürfnisse nicht nur biologisch, sondern auch psychologisch bedingt. Männer beispielsweise werden heute den Ausdruck ihrer Männlichkeit weniger mit ihrem Wirken in der Welt verknüpfen als mit ihrer sexuellen Aktivität, zumal dann, wenn sie ihre Arbeit eher sinn- und anspruchslos finden.

Ein komplizierender Faktor ist dabei, dass die Beziehung von Mann und Frau in den meisten Gesellschaften als Ehe oder eheähnliche Gemeinschaft institutionalisiert ist. Abgesehen von der Eltern-Kind-Beziehung (die eine ganz andere Grundlage hat) ist die Ehe die einzige Beziehung, die wir auf solche Art legalisieren und institutionalisieren. Sie ist nicht nur ein persönliches Einvernehmen zwischen zwei Menschen, sondern sie geht mit gesetzlichen Verpflichtungen einher, die man unter bestimmten Umständen gerichtlich einklagen kann. Es ist nicht immer leicht, eine solche Beziehung zu verändern; auch das kann zu Schwierigkeiten führen.

Wenn es nun zu einem Konflikt zwischen unserem Wunsch, uns als Individuum zu entwickeln, und unserer sexuellen Beziehung kommt, kann der psychische Druck anschwellen und großen Kummer bereiten. Tatsächlich liegt in jeder persönlichen Beziehung das Potenzial, dass sie zum Hindernis unseres Bestrebens spirituell zu wachsen wird. Wir stoßen hier auf eine Art Paradox: Einerseits sind persönliche Beziehungen absolut notwendig für unsere Entwicklung als Mensch; andererseits ist es, wenn wir fest entschlossen sind, spirituell zu wachsen, wesentlich leichter, eine persönliche Beziehung mit jemandem zu pflegen, der oder die sich ebenfalls bemüht, ein spirituelles Leben zu führen. Zu Problemen kommt es besonders leicht dann – zumal in Verbindung mit einer sexuellen Beziehung –, wenn einer der beteiligten Menschen spirituell praktizieren möchte, der andere aber nicht. Solche Probleme lassen sich nur schwer lösen, denn wir sind vermutlich ohnehin noch nicht aus ganzem Herzen für das spirituelle Leben entschieden: Ein „Teil“ von uns wird sich wahrscheinlich mit der anderen Person gegen unsere spirituellen Bestrebungen verbünden, und schon pflichten wir diesem Teil bei und hören uns selbst sagen, sich Zeit zum Meditieren zu nehmen sei wirklich selbstsüchtig.

Manche Leute bemerken, dass ihnen einzelne ihrer bisherigen persönlichen Beziehungen weniger wichtig geworden sind, seit sie eine spirituelle Praxis aufgenommen haben. Das ist zumindest eine Zeitlang so, und es kann sehr schwierig sein, es zu akzeptieren. Es klingt unerträglich hart zu sagen, man müsse, um zu wachsen, Freunde und Familie in gewissem Sinne hinter sich lassen. Doch eigentlich ist das nur zu erwarten. Zum spirituellen Leben gehört so etwas wie Aufbruch. Wenn Sie sich für Dinge interessieren, von denen Ihre Freunde und Familienangehörigen wenig oder nichts wissen und auch nicht wissen wollen, dann bleibt Ihnen kaum etwas anderes übrig, als den Kontakt mit ihnen in gewissem Maß zu reduzieren.

Indes finden viele Menschen, wenn sie in ihrer spirituellen Übung reifen, dass ihre stärkere Positivität, Empfindsamkeit und das Gefühl von Dankbarkeit sie in eine viel tiefere und engere Beziehung besonders mit ihrer Familie bringt. Das ist sehr erfreulich, und man sollte bewusst darauf hinarbeiten. Immerhin hatte der Buddha den jungen Brahmanen Sigālaka daran erinnert, dass es unsere Eltern sind, die uns dieses Leben geschenkt haben, das wir nun zunehmend bedeutsam und kostbar finden. Ihnen gebührt große Liebe und Achtung dafür, ungeachtet dessen, was geschehen sein mag. Zugleich aber werden wir, wenn wir tiefer in die spirituelle Übung hineinfinden, neue persönliche Beziehungen mit Menschen eingehen, die ebenfalls ein spirituelles Leben zu führen versuchen. Anders gesagt: Wir werden uns wahrscheinlich einer spirituellen Gemeinschaft anschließen oder helfen, eine solche zu gründen.

In den folgenden Kapiteln werden wir jede der sechs Beziehungen betrachten, die der Brahmane Sigālaka nach Aufforderung des Buddha mit den sechs Richtungen des Raumes assoziieren sollte. Jedes Kapitel beleuchtet eine Beziehung aus einem gewissen Blickwinkel, ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben (was ohnehin kaum möglich wäre), sondern um uns anzuregen innezuhalten und über die Natur der jeweiligen Beziehung nachzusinnen. Nachdem wir alle sechs Beziehungen betrachtet haben, werden wir etwas erwägen, das zu ihnen allen gehört und zugleich eine Eigenschaft echter Individuen ist: Dankbarkeit. Wir werden mit zwei Kapiteln abschließen, die einige Überlegungen zur Beziehung einzelner Buddhisten mit der übrigen Welt anbieten. Anders als manche Leute glauben, liegt dem buddhistischen Leben kaum etwas ferner als eine Rechtfertigung von Selbstsucht, denn wir können es nur im Licht der Erkenntnis unserer Wechselbeziehung mit allem übrigen Leben führen, sowie der Verpflichtung, auf dieser Grundlage mitfühlend und tatkräftig zu handeln.

13 Aufgaben buddhistischer Eltern

In seinem Rat an Sigālaka nannte der Buddha die Beziehung zwischen Eltern und Kindern als eine jener sechs Beziehungen, die anzuerkennen und zu beachten sind. Aus dem Text können wir entnehmen, dass dies etwas war, das Sigālaka schon wusste, denn er verehrte die sechs Raum-Richtungen, um den Wunsch seines Vaters zu erfüllen. Es gibt aber noch viel mehr über die Pflichten der Kinder gegenüber ihren Eltern zu sagen. An dieser Stelle werde ich indes die Pflichten der Eltern gegenüber ihren Kindern in den Mittelpunkt stellen.

Ich habe selbst zwar keine Kinder, hatte aber doch manch eine Gelegenheit zu beobachten, was Elternschaft ausmacht – sei es in meinen Begegnungen mit Freunden, Schülern und Schülerinnen, die selbst Eltern sind, sei es in der Wahrnehmung dessen, was um mich herum geschieht, oder auch aus meiner Lektüre und allgemein dem Kontakt mit öffentlichen Medien. Auf der Grundlage dieser Erfahrungen – seien sie auch indirekt – will ich es wagen, einige Punkte zu nennen, die zu bedenken ich buddhistischen Eltern empfehlen möchte. Ich werde dabei nicht auf die Frage eingehen, ob es überhaupt klug ist, Kinder zu haben. Es ist nun einmal so, dass viele Menschen, darunter auch Buddhisten, Kinder haben, und darum müssen wir darüber nachsinnen, wie man diese wichtige Beziehung am besten angeht.

Viele meiner Bemerkungen sind eigentlich selbstverständlich. Ich gebe sie hier als eine Liste von fünfzehn Punkten.

1. Machen Sie sich bewusst, dass Sie zunächst einmal Buddhistin oder Buddhist sind, und dann erst Mutter oder Vater

Anders gesagt: Verstehen Sie sich selbst als Buddhistin oder Buddhist, die Eltern sind, nicht aber als Eltern, die außerdem auch noch Buddhisten sind. Zwischen diesen beiden Haltungen gibt es einen großen Unterschied. Wenn ich das so ausdrücke, will ich keinesfalls dazu auffordern, dass Buddhistinnen oder Buddhisten ihre Kinder hintanstellen sollen. Wenn Sie an einer Meditationsklausur teilnehmen wollen und nun Ihr Sohn oder Ihre Tochter erkrankt, empfehle ich bestimmt nicht, das Kind in die Obhut anderer zu geben und selbst das Retreat zu besuchen. Buddhismus steht in dem Sinne an erster Stelle, dass Sie aus ihm die besonderen Prinzipien beziehen, die Ihnen zeigen, wie Sie versuchen können, *buddhistische* Eltern, statt bloß Eltern zu sein.

Elternschaft gibt es nicht nur unter Menschen, sondern fast in der ganzen Tierwelt; insofern ist es keine große Leistung Eltern zu werden, und die meisten Menschen werden es auch. Ein Sprichwort sagt „Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“ Und wenn es schon schwierig ist, gute Eltern zu sein, dann ist buddhistische Eltern zu sein noch schwieriger, denn es verlangt, buddhistische Prinzipien auf Ihre Beziehung mit Ihren Kindern anzuwenden – oder dies wenigstens zu versuchen.

Dieser Punkt liegt allen weiteren zugrunde, die ich noch nennen möchte.

2. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Kindern Buddhismus zu lehren

Heutzutage gibt es eine Menge Verwirrung darüber, was Kinder lernen sollten. Oft heißt es, man dürfe sich in das Denken anderer nicht einmischen, vielmehr sollten wir die Menschen anregen, für sich selbst zu denken. Kinder sollten nicht indoktriniert werden, sondern man müsse ihnen erlauben, mit offenem, unabhängigem und fast unbeeinflusstem Geist aufzuwachsen. Wenn sie dann alt genug seien, würden sie selbst entscheiden, welcher Religion sie angehören möchten, ob sie Buddhisten, Christen, Agnostiker, Muslime oder Hare Krishna Anhänger oder sonst etwas anderes sein wollen.

So zu denken, halte ich für ganz unrealistisch, denn während Sie aus Sorge, die Kinder zu indoktrinieren, darauf verzichten, ihnen den Buddhismus nahezubringen, machen sich alle möglichen anderen Kräfte ans Werk, Ihre Kinder mit ganz anderen Werten als den Ihrigen zu indoktrinieren – egal, ob Sie das wollen oder nicht. Kinder werden permanent indoktriniert: in der Schule oder Spielgruppe, vom Fernsehen, von Filmen, von der allgemeinen Atmosphäre unserer Gesellschaft. Glauben Sie bitte nicht, wenn Sie es unterlassen, sie zu „indoktrinieren“, seien Ihre Kinder ganz frei, sich selbst über alle Dinge klar zu werden, wenn sie heranwachsen.

Scheuen Sie sich also nicht, Ihre Kinder Buddhismus zu lehren – oder besser, ihnen etwas vom Geist des Dharma zu vermitteln. Die Gesellschaft insgesamt wird alle möglichen anderen Botschaften kommunizieren, von denen manche einen entschieden negativen Einfluss auf sie haben werden. Halten Sie sich darum nicht zurück, ihnen den positiven Einfluss des Dharma zu schenken. Sie müssen natürlich nicht versuchen, ihnen verwickelte buddhistische Lehren zu vermitteln. Sie können aber schon sehr früh anfangen, ihnen Bilderbücher über das Leben des Buddha zu zeigen oder die überlieferten Geschichten von den frühen Leben des Buddha zu erzählen. Kinder lieben Geschichten, und man kann nur hoffen, dass das Fernsehen das häusliche Erzählen von Geschichten nicht ganz verdrängt. Auf diese Weise können Sie die Kinder in die Welt der buddhistischen Kultur einführen und ihnen ein erstes Gespür für Buddhismus vermitteln.

Überdies können Sie selbst ein Vorbild sein. Wenn Sie den Kindern Ihre eigenen Werte vermitteln – beispielsweise Ihre persönliche Verpflichtung zu ethischer Rede – dann es ist wichtig, diese Verpflichtung auch in der Art, wie Sie leben, zu demonstrieren. Wie alle Eltern wissen, bekommen Kinder Widersprüchlichkeiten sehr schnell mit. Es ist nutzlos, Sohn oder Tochter

zu ermahnen, es sei nicht recht zu lügen, sie aber dann, wenn es an der Tür klingelt, aufzufordern: „Sag einfach, ich bin nicht da.“

Auch durch die Atmosphäre bei Ihnen zuhause vermitteln Sie einiges vom Geist des Dharma an Ihre Kinder. Wenn die Kinder von der Schule oder anderen Aktivitäten nach Hause kommen, ist es wichtig, dass sie spüren können, dass ihr Zuhause ein guter Ort ist: ob eher friedlich oder vielleicht lebhaft, jedenfalls glücklich und positiv, mit einer Atmosphäre von Zuneigung und Sicherheit. Vielleicht werden sie irgendwann begreifen, dass diese Atmosphäre etwas damit zu tun hat, dass Sie Buddhist oder Buddhistin sind und dass Sie meditieren. Gleichgültig, ob Ihre Kinder diese Verbindung herstellen, sie werden den Segen spüren, in einem positiven Umfeld zu leben.

3. Seien Sie sich bewusst, dass Sie gegen den Strom schwimmen

Niemand muss sie daran erinnern, dass Sie als Eltern in dem Sinne herausgefordert sind, dass Kinder großzuziehen teuer ist, dass Kinder schwierig sein können und dass Sie manche schlaflose Nacht haben. Sie sind aber noch auf eine andere Weise herausgefordert: Sie schwimmen gegen den Strom der Welt im weitesten Sinne. Als buddhistische Eltern versuchen Sie, Ihre Kinder im Einklang mit buddhistischen Prinzipien großzuziehen. Doch diese Prinzipien werden allgemein in der Welt keineswegs anerkannt. Während Sie Ihrem Kind gewissermaßen das eine sagen, sagt die übrige Welt gewöhnlich etwas ganz anderes, ja sogar das Gegenteil.

Alle Buddhistinnen und Buddhisten müssen dafür kämpfen, ihre Prinzipien zu bewahren, doch als Eltern müssen Sie diesen Kampf sowohl für Ihr Kind als auch für sich selbst aufnehmen. Wie weit man Kinder, zumal wenn sie noch klein sind, von äußeren Einflüssen abschirmen sollte, ist eine schwierige Frage; und es ist ohnehin nur möglich, sie bis zu einem gewissen Grad zu behüten. Es ist aber wichtig und hilfreich sich klar zu machen, dass der Versuch, Kinder in Übereinstimmung mit buddhistischen Prinzipien großzuziehen, eine enorme Herausforderung ist, denn die übrige Welt übt – bewusst oder unbewusst, absichtlich oder nicht – währenddessen einen deutlich anderen Einfluss auf die Kinder und auch auf Sie aus.

4. Engagieren Sie sich in der Schule

Der folgende Punkt ist sehr viel spezifischer. Früher oder später wird Ihr Kind zur Schule gehen. Engagieren Sie sich in der Schule und überlassen die Erziehung Ihrer Kinder während der Schulstunden nicht nur den Lehrerinnen und Lehrern. Man könnte fast sagen, die Erziehung sei zu wichtig, um sie den Lehrern zu überlassen, so wie es auch heißt, Politik sei zu wichtig, um sie den Politikern zu überlassen. Die Lehrerinnen mögen ausgezeichnete Arbeit leisten, doch auch sie sind herausgefordert. Lehrer zu sein ist in mancher Hinsicht genauso schwierig, wie Eltern zu sein.

Wenn Ihre Kinder zur Schule gehen, ist es daher eine gute Sache, Kontakt mit ihren Lehrern aufzunehmen. Reden Sie mit ihnen über Ihre Kinder und allgemein über Kinder in der Schule, und besprechen Sie auch die Probleme mit ihnen, denen sie als Lehrer gegenüberstehen. Lehrerin oder Lehrer zu sein ist heutzutage sehr schwierig.

Wenn Sie einem Elternbeirat beitreten, können Sie einige Ideen und Vorschläge beisteuern, so dass die Schule vielleicht ein besserer Ort für alle Kinder wird. Vielleicht bietet sich sogar die Gelegenheit, Mitglied oder Vorstand der Schulpflegschaft zu werden und dadurch mehr Gelegenheit zu erhalten, die Schule auf positive und kreative Weise zu beeinflussen.

5. Reden Sie mit Ihren Kindern

Manche Leute würden wahrscheinlich sagen, dieser Punkt sollte sich eher an die Väter als die Mütter richten, aber ich werde eine solche Unterscheidung nicht ziehen. Es ist sehr wichtig, dass Sie als Elternteil mit Ihren Kindern kommunizieren. Nehmen Sie sie ernst – sprechen Sie

nicht von oben herab. Wenn die Kinder etwas fragen, nehmen Sie sie ernst. Wenn Sie das tun, wird es Sie vielleicht überraschen, wie schwierig es ist zu antworten. Schon kleine Kinder sind intelligent und scharfsichtig und können manchmal auf ganz außergewöhnliche Fragen kommen.

Eine meiner glücklichsten Kindheitserinnerungen, in den späten 20er und frühen 30er Jahren, ist die Zeit, die mein Vater im Gespräch mit mir verbrachte. Er kam gegen sechs oder sieben Uhr von der Arbeit nach Hause – sofern er Arbeit hatte, denn damals herrschte viel Arbeitslosigkeit – und kam dann in mein Zimmer. Ich lag schon im Bett und er setzte sich auf den Rand des Bettes und sprach eine halbe oder auch eine Stunde lang mit mir. Er sprach über alle möglichen Dinge, besonders über seine Erfahrungen im Krieg, der erst wenige Jahre zurück lag – er war im Ersten Weltkrieg schwer verletzt worden. Ich fand es immer sehr leicht mit ihm zu reden, auch als Jugendlicher und Erwachsener.

Also reden Sie mit Ihren Kindern. Teilen Sie Ihre ernstesten Gedanken mit ihnen, soweit sie sie schon verstehen können. Das verlangt, Zeit zu finden und sie mit ihnen zu verbringen. Seien Sie nicht zu beschäftigt, um mit Ihren Kindern reden zu können. Falls Sie sehr beschäftigt sind, können Sie auch eine Zeit einplanen, so wie Sie Zeiten einplanen, um Freunde zu treffen. Natürlich sollen Sie die Kinder nicht vor sich hinsetzen und sagen: „Los komm, wir werden uns jetzt mal miteinander unterhalten.“ Greifen Sie die Gelegenheit beim Schopf, wie sie sich ergibt. Die Kinder werden nicht immer genau dann zum Reden aufgelegt sein, wenn Sie gerade mal Zeit haben.

6. *Schränken Sie den Konsum elektronischer Medien ein*

Es ist schwierig, wenn nicht unmöglich, eine klare und positive Geistesverfassung zu bewahren – achtsam zu bleiben, wie Buddhisten es nennen – wenn man die Zufuhr des ganzen stimulierenden Inputs im modernen Leben nicht beschränkt. Vieles davon kommt heute natürlich aus Fernsehen und Internet. Über einen möglichen Zusammenhang zwischen Gewalthandlungen im Fernsehen und häuslicher Gewalt beziehungsweise Gewalt auf der Straße wird viel debattiert. Manche Experten sagen, es gebe da nicht wirklich eine Verbindung, andere sagen, es gebe sie, und für Laien ist es schwierig zu erkennen, wer recht hat.

Aus buddhistischer Sicht können wir allerdings einer Sache gewiss sein. Ob in den Medien beobachtete Gewalt zu eigener Gewalttätigkeit der Zuschauer führt oder nicht, sie verbessert bestimmt nicht ihre geistige Verfassung. Ob Sie erwachsen oder ein empfängliches und empfindliches Kind sind, mehrere Stunden wöchentlich oder sogar täglich Programme mit einer großen Gewaltkomponente zu konsumieren, kann nur zum Nachteil der Geistesverfassung sein.

Einige Menschen werden sagen, Kinder hätten Rechte und dazu gehöre auch das Recht fernzusehen, wann immer sie wollen. Wie ich schon an anderer Stelle ausgeführt habe⁹⁸, halte ich es für besser, weniger von Rechten als von Pflichten zu sprechen. Und Eltern – zumal buddhistische Eltern – haben eine Pflicht, den Medienkonsum ihrer Kinder zu begrenzen.

Das sollte sich nicht nur darauf beziehen, was gesehen wird, sondern auch, wie viel Zeit am Bildschirm verbracht wird. Erhebungen zeigen, dass viele Kinder im Westen übergewichtig sind. Teilweise hängt das mit ungesunder Ernährung zusammen – darauf komme ich im nächsten Punkt zu sprechen –, teilweise auch mit Bewegungsmangel. Kinder bewegen sich zu wenig, weil es – anscheinend – viel interessanter ist, am Bildschirm zu kleben. Studien haben gezeigt, dass Fernsehen auch das Vorstellungsvermögen beeinträchtigt – im Wesentlichen wohl deshalb, weil man seine eigene Vorstellungskraft nicht einsetzen muss, wenn man passiv hinnimmt, was die Produzenten einem gerade vorsetzen.

Natürlich wird es schwierig sein, den Medienkonsum einzuschränken. Eine buddhistische Mutter erzählte mir, ihre Kinder fühlten sich benachteiligt, weil es im Haus keinen Fernseher

⁹⁸ Siehe Sangharakshita „Rights and Duties“, in: Sangharakshita *Crossing the Stream* (CW 7).

gibt, und daher fühlten sie sich anders als alle ihre Mitschüler, denn sie könnten nicht mitreden, wenn es darum gehe, was man am Vorabend gesehen hat. Zu guter Letzt gab ihre Mutter widerstrebend dem ständigen Druck nach, begrenzte aber die erlaubte Fernsehzeit. Hier sind sichtlich starke Kräfte am Werk. Nichtsdestotrotz sollten Eltern bei diesem Thema eine klare Linie einhalten.

7. Ernähren Sie Ihre Kinder gesund

Dieser Punkt mag offensichtlich erscheinen, doch die Bedingungen unserer Tage wirken dagegen an. Da ich selbst in der Stadt lebe und meine Augen offenhalte, sehe ich immer wieder Kinder, die auf der Straße essen. Und natürlich essen sie gewöhnlich „Junk-Food“: Schokolade, Eiscreme, Burger und Pommes. Eltern sollten dieser weit verbreiteten Gewohnheit mit aller Kraft entgegenwirken. Es ist nicht nötig, mit jedem Trend zu gehen oder gar fanatisch zu sein wie in den Sechzigern, als wir uns alle makrobiotisch ernährten. Wer immer in der Familie kocht, sollte auf eine ausgewogene Ernährung achten und von Naschereien zwischen den Mahlzeiten absehen.

Dasselbe gilt natürlich auch für das Rauchen. Auf meinen Spaziergängen sehe ich auch, wie viele Schulkinder rauchen. Kaum verlassen sie den Schulhof, da holen sie schon ein Zigarettenpäckchen hervor und zünden sich direkt eine an – dabei sind sie vielleicht gerade mal 12 oder 13 Jahre alt. Auch hier müssen buddhistische Eltern wieder eine klare Linie mit ihren Kindern einhalten, zumal wenn sie in dieses kritische Alter kommen.

Als ich Kind war, was das noch ganz anders. Ich habe nicht einmal daran gedacht zu rauchen, doch als ich sechzehn wurde, sagte mein Vater zu mir: „Junge, du bist jetzt sechzehn. Wenn du willst, kannst du rauchen.“ Ich tat es aber nicht – sondern erst, als ich Soldat wurde. Auch dann rauchte ich nur eine kurze Zeit lang, denn ich mochte es nicht und habe seither nicht mehr geraucht. Es ist wirklich entmutigend mitanzusehen, wenn so junge Menschen, Jungen wie auch Mädchen, schon gewohnheitsmäßig rauchen. Darum raten Sie Ihren Kindern vom Rauchen ab – nein: Raten Sie nicht ab, unterbinden Sie es. Üben Sie Ihre elterliche Autorität aus. Ich weiß sehr wohl, dass elterliche Autorität heutzutage eher mutlos und verzagt ist, doch wenn Sie noch Reste davon haben, bringen Sie sie zur Geltung.

8. Fördern Sie die sozialen Fähigkeiten Ihrer Kinder

Diesen Punkt will ich besonders betonen. Ihre Kinder gehören nicht nur zu Ihnen. Sie sind nicht nur Familienmitglieder. Sie sind oder werden Angehörige der Gesellschaft, Teile der größeren Gemeinschaft, und sie müssen in einer solchen Weise erzogen oder auch geschult werden, dass sie als Angehörige dieser Gesellschaft auf positive Weise wirken können. Auch dies bedarf erneut eines gewissen Maßes an Disziplin. Beispielsweise müssen Kinder dazu erzogen werden, Eigentum anderer Menschen zu respektieren und auf ihre Gefühle Rücksicht zu nehmen. Andernfalls werden sie es später in der Welt sehr schwer haben. Sie als Eltern mögen die Launen, das schlechte Benehmen und rücksichtsloses Verhalten vielleicht aushalten, die Welt wird das aber nicht tun.

Fördern Sie darum die sozialen Fähigkeiten Ihrer Kinder. Und muten sie ihr Benehmen nicht anderen Leuten zu. Manche Eltern tun das. Der kleine Ben oder die kleine Emma benehmen sich daneben und sind rücksichtslos, wo andere Menschen Rücksicht nehmen, doch ihre Eltern lächeln nur nachsichtig und erwarten von den anderen, dass sie das tolerieren oder sogar für niedlich halten. Wahrscheinlich werden die anderen Menschen eher denken: „Was für eine furchtbare kleine Nervensäge“

Gute Manieren sind heutzutage nicht gerade populär, sondern werden mit bürgerlichen Werten, Mittelschicht-Erziehung und derlei in Verbindung gebracht werden. Es gibt eine Neigung, das Kind der guten Manieren mit dem Bad soziologischer Moden auszuschütten. Wir sollten aber tun, was wir können, um das Kind wiederzugewinnen. Neueste Forschungen haben sogar

eine klare Verbindung zwischen schlechten Manieren und Jugendkriminalität aufgezeigt, und das legt nahe, dass man den Aspekt der Sozialisierung, der darin besteht, Kindern gutes Benehmen zu lehren, nicht unterschätzen darf.

9. *Seien Sie nicht besitzergreifend*

Ihr Kind ist natürlich Ihr Kind mit allem, was dazugehört, und bis zu einem gewissen Punkt sind Sie vor dem Gesetz für es verantwortlich. Vermeiden Sie aber zu denken „Das ist *mein* Kind“. Entwickeln Sie nicht die Haltung, dass es niemand anderem erlaubt ist, mit Ihren Kindern zu reden oder sie zurechtzuweisen, wenn sie sich danebenbenehmen. In einer gesunden, positiven Gemeinschaft sollte es für alle Erwachsenen überall möglich sein, ein Kind, das sich danebenbenimmt, zurechtzuweisen. Leider ist das in der heutigen westlichen Gesellschaft nicht möglich. Man beobachtet es so noch in Indien, doch im Westen nehmen die Menschen es anscheinend jedem, der sich bei ihren Kindern einmischt – wie sie es gerne nennen – übel.

Buddhistische Eltern sollten eine andere Einstellung haben, einerseits, weil wir als Buddhisten versuchen nicht anzuhafte oder unser Anhafte wenigstens zu verringern, andererseits, weil buddhistische Eltern dem buddhistischen Sangha angehören. Sie sollten nichts dagegen haben, wenn buddhistische Gefährten es für angemessen halten, ihrem Kind wegen irgendeines Vergehens Vorhaltungen zu machen. Wenn ein Kind mit den Eltern zusammen ein buddhistisches Zentrum besucht und, während sie mit anderen Dingen beschäftigt sind, Krach macht, sollte jeder Anwesende sagen dürfen „Komm Tommy, mach nicht so einen Radau“, ohne dass die Eltern es übelnehmen oder sich angegriffen fühlen.

Ein wichtiger Aspekt des Nicht-Besitzergreifens ist es, die Kinder loszulassen, wenn es für sie an der Zeit ist, das elterliche Nest zu verlassen und in die weite Welt hinauszuziehen. Man sollte sie in einer Weise großgezogen haben, dass sie frei, leicht, ohne Schuldgefühle, aber mit Selbstbewusstsein gehen können, während die Eltern sich – nun ja, ein bisschen traurig, das ist unvermeidlich – aber insgesamt ganz vergnügt und glücklich fühlen, vielleicht sogar, wenn sie es zugeben wollen, ein wenig erleichtert, die Kinder gehen zu sehen, sowie bereit und offen, die alte Beziehung auf eine neue Basis zu stellen.

Hierzu gibt es eine sehr interessante Strophe im hinduistischen *Manusmṛiti*. Sie nennt nur Väter und Söhne, betrifft aber alle Eltern-Kind-Beziehungen: „Wenn Dein Sohn sechzehn ist, höre auf ihn als Sohn zu sehen und behandle ihn als einen Freund.“ Das wird natürlich um so eher möglich, wenn ein Kind das Zuhause verlässt. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter Sie dann besucht, versuchen Sie nicht, ihn oder sie als Ihr Kind anzusehen, das ins Nest heimkehrt um es ein bisschen bequem zu haben, sondern als guten Freund, der Sie auf ein gutes Gespräch miteinander besucht.

10. *Bringen Sie Ihren Kindern bei, eine richtige Sprache zu entwickeln*

Manchmal, wenn ich unterwegs bin und anderer Leute Unterhaltungen mitbekomme – nicht nur die von Kindern, sondern auch von Erwachsenen – bin ich erstaunt über die schiere Armut ihres Vokabulars. Die Ansprüche an Sprache und direkte Kommunikation ganz allgemein scheinen geringer zu werden. Es ist indes sehr wichtig, die Kinder anzuregen, ihren Wortschatz zu erweitern und grammatisch richtig zu sprechen. Sprache ist unser vorrangiges Kommunikationsmedium; wenn wir sie nicht meistern, werden wir schlicht unfähig sein, über ein gewisses Niveau hinaus zu kommunizieren.

Lassen Sie Ihre Kinder darum so aufwachsen, dass sie in ihrer Sprache nicht bloß reden, sondern sie wirklich *sprechen* – richtig und formschön, mit Gewährsein für Grammatik und den korrekten Wortgebrauch. Scheuen Sie sich nicht, sie zu korrigieren. Manche Lehrer behaupten, Kinder sollten nie korrigiert werden, weil das ihr Selbstvertrauen untergrabe, es ist aber ein ziemlich klägliches Selbstvertrauen, das auf solche Weise untergraben werden kann. Wer nicht korrigiert wird, wird weiterhin Fehler machen, und aus diesen Fehlern werden Gewohnheiten.

Korrigieren Sie also Ihre Kinder, wenn sie falsche Ausdrucksweisen von Schulfreunden übernehmen und natürlich auch, wenn sie eine Neigung zu ordinärem Sprachgebrauch zeigen.

Sprache ist etwas so wundervolles, eine der größten Schöpfungen der Menschheit. Wir selbst sollten sie so umfassend, wirksam und schön verwenden, wie wir es vermögen, und wir sollten unsere Kindern lehren, es ebenso zu tun. Wenn wir den Kindern beibringen, richtig zu sprechen, öffnen wir ihnen den Zugang zu etwas wahrlich Wertvollem.

11. Bringen Sie Ihre Kinder zu passenden buddhistischen Festen mit

Hier ist es am besten, einen mittleren Kurs anzusteuern. Statt Ihre Kinder wahllos zuhause zu lassen oder auch unweigerlich mitzunehmen, wenn es ein buddhistisches Fest gibt, sollten Sie eher herausfinden, welche Feiertage oder Feste geeignet sein können. Sicher nicht alle. Ein Programm mit viel Meditation ist unpassend für kleine Kinder; es wäre nicht fair, von ihnen zu erwarten, länger als ein paar Minuten stillzusitzen.

Aber Kinder beteiligen sich gern und wollen etwas tun, und wenn es beim Fest eine feierliche Puja gibt, sollten Sie die Kinder unbedingt mitbringen – natürlich in Absprache mit denen, die das Fest leiten. Nach meiner Beobachtung machen Kinder gerne Opfergaben zum Schrein; das können sie ohne Weiteres tun, es ist einfach und poetisch, und sie haben Freude daran. Sie können die Gaben sogar im Vorfeld selbst vorbereiten und sie mitbringen und auf ihre eigene Art darbieten.

Bestehen Sie nicht darauf, dass die Kinder an allem teilnehmen sollten – es gibt bestimmte Situationen, in denen es nicht angemessen wäre – doch wann immer es möglich ist, beziehen Sie sie mit ein. Vielleicht sollte es gelegentlich auch ein spezielles Fest für Kinder geben.

12. Machen Sie die Kinder mit Ihren buddhistischen Freunden bekannt

So offensichtlich dieser Punkt sein sollte, geschieht es doch nicht immer. Zumal für Engländer gilt das Sprichwort, dass ihr Zuhause ihre Burg ist, sie aber lieber nicht die Zugbrücke hinunterlassen. (Für Deutsche ist das vielleicht kaum anders). Wir neigen dazu, uns von anderen ein wenig abzusondern und unser häusliches Leben von unserem gesellschaftlichen Leben abzugrenzen. Wenn Sie aber Kinder haben, ist es eine gute Sache dafür zu sorgen, dass sie Zeit mit Ihren buddhistischen Freunden verbringen oder wenigstens etwas Kontakt mit ihnen haben. Oft kommt es spontan dazu, doch man muss sich vielleicht ein wenig bemühen, damit es auch wirklich geschieht.

Dies ist nicht zuletzt deshalb wichtig, weil es den Kern der Kleinfamilie aufzulockern hilft. In einigen Gegenden der Welt – etwa in Indien – leben die Eltern meist noch als Mitglieder einer weitläufigen Großfamilie mit zehn, fünfzehn oder mehr Angehörigen. Dagegen sind unsere Familien doch arg klein geworden. Es scheint, als werde die Kleinfamilie von Tag zu Tag kleiner, und das ist nicht gesund, weder für die Eltern, die vielleicht sogar alleine erziehen, noch für die Kinder oder das Einzelkind. Manche Familien bestehen heutzutage nur aus zwei Leuten: einem Elternteil und einem Kind – eine eher beklemmende, enge Situation. Wenn Sie Ihre Kinder mit Ihren buddhistischen Freunden bekanntmachen, hilft das, die potenziell klaustrophobische Natur der Kleinfamilie zu verändern.

Kinder, die von jungen Jahren an daran gewöhnt sind, Erwachsene von außerhalb des engsten Familienkreises zu treffen, werden definitiv leichter Selbstvertrauen entwickeln, und das ist eindeutig eine gewaltige Bereicherung. Als ich nach vielen Jahren in Asien in den Westen zurückkam, fiel mir auf, dass es den Menschen allgemein an Selbstvertrauen zu mangeln schien. Eltern müssen tun, was immer sie vermögen, um dafür zu sorgen, dass ihre Kinder mit reichlich Selbstvertrauen aufwachsen – nicht jene Art von Selbstvertrauen, das sich in antisozialem Verhalten ausdrückt, sondern ein gesundes und sogar kreatives Selbstbewusstsein. Und es fördert die Entwicklung kindlichen Selbstvertrauens, wenn das Kind gewohnt ist, mit Erwachsenen von außerhalb der Familie umzugehen.

13. Lehren Sie die Kinder, die Umwelt zu schützen

Oft kann man Kinder sehen, wie sie unbekümmert Bonbonpapiere und so weiter auf die Straße werfen. Anscheinend merken sie gar nicht, was sie da tun, und vielleicht sind sie auch daran gewöhnt, dass jemand anders hinter ihnen aufräumen wird und es nicht ihre Verantwortung ist, die Straße von Abfall frei zu halten. Das ist natürlich symptomatisch für eine Einstellung, die potenziell weit reichende Folgen für die Umwelt hat.

Schon in grüneren Tagen unseres Planeten, zu Zeiten des Buddhas, war die Umwelt ein wichtiges Anliegen praktizierender Buddhisten, und der Buddha selbst sagte eine ganze Menge dazu. Als buddhistische Eltern werden Sie Ihre Kinder so erziehen wollen, dass sie fürsorglich und respektvoll mit der Umwelt umgehen, die ja schließlich *ihre* Umwelt ist. Wenn sie älter werden, können Sie ökologische Themen mit ihnen besprechen – so wie natürlich auch Themen anderer Art, doch Umweltthemen sind ganz direkt und praktisch anwendbar.

14. Vermitteln Sie Kindern Einfühlungsvermögen

Dies ist äußerst wichtig. Immer wieder hört man davon, dass kleine Kinder, manchmal sogar Kleinstkinder, von anderen Kindern gepeinigt oder sogar ermordet wurden. In England gab es den Fall von James Bulger, einem Kind im Krabbelalter, das von zwei kleinen Jungen umgebracht wurde. Nach der Gerichtsverhandlung sagte jemand in einer Rundfunkdiskussion, die beiden Jungen hätten dieses schreckliche Verbrechen deshalb begangen, weil man sie nicht so erzogen habe, dass sie richtig und falsch zu unterscheiden lernten. Eine Psychologin in der Gesprächsrunde stimmte dem nicht zu. Sie wies darauf hin, dass die beiden Jungen für Mord schuldig gesprochen wurden – anderes gesagt: man hatte überprüft, ob sie den Unterschied zwischen richtig und falsch kannten. Sie führte nun weiter den sehr wichtigen Punkt aus, dass es nicht genug ist, den Unterschied zwischen richtig und falsch zu kennen; man muss auch fähig sein, sich in andere Lebewesen einzufühlen. Ohne Einfühlungsvermögen bleibt die eigene Kenntnis des Unterschieds zwischen richtig und falsch gänzlich abstrakt und begrifflich und wird nicht zwangsläufig das eigene Verhalten beeinflussen.

Natürlich kann man keine Lektionen über Einfühlungsvermögen geben; man kann es nicht zum Teil des schulischen Lehrplans machen. Hier kommt es auf das Vorbild der Eltern an. Sie können Kinder lehren, sich in Menschen einzufühlen und auch in Tiere; sie können sie lehren, dass Tiere ebenso Schmerz empfinden wie sie selbst. Es gibt eine Begebenheit im Pāli-Kanon, wo der Buddha einige Jungen beim Quälen einer Krähe antrifft und zu ihnen sagt: „Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr auf diese Weise gequält würdet?“ Natürlich antworten sie, sie würden das nicht mögen. Und der Buddha sagt: „Nun, wenn ihr Schmerz empfindet, wenn man euch so behandelt, glaubt ihr dann nicht, dass die Krähe ebenfalls Schmerz empfindet?“ Natürlich müssen sie zugeben, dass es so ist. Mit anderen Worten, sie beginnen, sich in die Krähe einzufühlen.⁹⁹

In einer bekannten Kupferstich-Serie von William Hogarth, „Die vier Stufen der Grausamkeit“, zeigt der erste Stich einige Jungen, die einen Hund und eine Katze quälen. Auf der nächsten Stufe begeht einer der Jungen einen Mord. Auf der dritten wird der Junge, der den Mord begangen hat, gehängt, und auf der letzten Stufe wird sein Körper von Chirurgen seziiert. Hogarth scheint zu sagen, dass dieses Leben der Gewalttätigkeit, das damit endet, dass der Gewalttätige selbst Gewalt erleidet, mit dem Quälen von Tieren und dem Mangel an Einfühlungsvermögen in andere Lebewesen beginnt.

Manche Menschen sind so empfindsam, dass sie sich sogar in Pflanzen einfühlen. Sie wollen keine Blumen pflücken, weil sie fühlen, dass die Pflanze damit auf eine gewisse Art verletzt

⁹⁹ In *Udāna* 5.4 erzählt der Buddha diese Geschichte und zieht genau denselben moralischen Schluss daraus; allerdings misshandeln die Jungen in jener Geschichte einige Fische, nicht aber eine Krähe. Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/ud5.4> (zuletzt abgerufen am 16.2.2020).

wird. Nicht jeder kann sich bis zu diesem Grad einfühlen, aber wir sollten uns wenigstens in Tiere und in andere Menschen einfühlen. Das ist eines der wichtigsten Dinge, die wir unsere Kinder lehren können.

15. Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie Fehler gemacht haben

Es ist nicht leicht, Eltern zu sein. Obwohl ich keine Kinder habe, weiß ich das sehr gut, denn manchmal vertrauen Eltern sich mir an und ich halte meine Augen und Ohren offen. Eltern zu sein ist sehr schwierig, ob Mutter oder Vater – und heute schwieriger als je zuvor, zumindest in gewisser Weise. Es gibt so viele Variablen, so viele Entscheidungen, die Sie treffen müssen, ohne alle relevanten Fakten kennen zu können. Und trotz bester Absichten kann es schiefgehen.

Davon abgesehen: Kinder sind Individuen. Sie bringen ihr eigenes Karma mit. Sie können Ihr Kind wunderbar großziehen, und doch kann es sich als Monster herausstellen; Sie können es sehr schlecht erziehen, und doch macht es sich sehr gut. Ich habe inzwischen lang genug gelebt, um Karma von einer Generation auf die nächste kommen zu sehen. Beispielsweise kannte ich Kinder, die sehr schlecht aufgezogen worden waren, ihrerseits aber sehr gute Eltern wurden.

Somit muss man Karma berücksichtigen. Ganz abgesehen von genetischen Faktoren wissen Sie einfach nicht, welches Karma Ihr Kind mitbringt. Die Dinge können sich ganz anders entwickeln, als Sie es erwarten. Überdies sind Sie selbst nicht unfehlbar. Sie sind nicht allwissend. Vielleicht sollten Sie das Ihren Kindern nicht zu früh erzählen, aber auch Eltern wissen nicht alles und können Fehler machen.

Vorausgesetzt, Sie haben wirklich Ihr Bestes für Ihre Kinder getan und jederzeit die nach Ihrer Einschätzung beste Entscheidung getroffen, und nun geht etwas schief, dann versuchen Sie daraus zu lernen, aber klagen Sie sich nicht zu sehr an. Fühlen Sie sich nicht schuldig. Wenn Ihr Kind später im Leben etwas Fürchterliches tut, zermartern Sie sich nicht den Kopf: „Wenn ich nur dieses nicht und stattdessen jenes getan hätte, dann wäre es anders ausgegangen.“ Sie wissen das nicht, und Sie können es nicht ausrechnen. Sie müssen hier und jetzt in der Gegenwart Ihr Bestes tun. Der Rest ist Karma, Zufall, Bedingungen, Gesellschaft. Fühlen Sie sich also nicht schuldig, wenn sich herausstellt, dass Sie Fehler gemacht haben. Und glauben Sie auch nicht zu bereitwillig, dass, was passiert ist, aufgrund Ihrer Fehler passiert sei. Vielleicht ist es nicht so. Sie wissen es nicht. Jedenfalls aber tadeln Sie sich nicht selbst. Sie haben damals Ihr Bestes gegeben. Das sollte für Sie und für andere genügen.

Manche Eltern finden, sie müssten sich bei ihren Kindern für die Weise entschuldigen, wie sie sie erzogen haben. Wenn Sie etwas entschieden und unzweifelhaft Falsches getan haben, das Ihrem Kind eindeutig Leid zugefügt hat, sagen Sie, dass es Ihnen leidtut, wenn Ihr Kind alt genug ist, das zu verstehen. Doch abgesehen davon behalten Sie im Sinn, dass Ihre Kinder, wenn sie erst einmal mündig sind, selbst für ihr Leben verantwortlich sind. Wenn etwas schief geht oder Ihr Sohn oder Ihre Tochter etwas Falsches tut, kann er oder sie nicht Ihnen die Schuld zuweisen. Ihre Kinder sind für sich selbst verantwortlich, so wie auch Sie für sich selbst verantwortlich sind. Sie sind nur bis zu einem gewissen Grad und nur für eine begrenzte Zeit für Ihre Kinder verantwortlich.

Dies sind nur einige der Punkte, über die man aus buddhistischer Sicht hinsichtlich der Beziehung zwischen Eltern und Kindern nachsinnen sollte. Hoffentlich muss ich nicht eigens erwähnen, dass alle diese Überlegungen in dem übergreifenden Verständnis gelten, dass Sie als buddhistische Eltern Ihren Kindern liebevoll und fürsorglich begegnen, und dass alles, was Sie tun – auch dann, wenn Sie Disziplin einfordern – aus dieser liebevollen Haltung getan wird.

14 Ist ein Guru nötig?

Die zweite der Beziehungen, die nach der Erklärung des Buddha gegenüber Sigālaka die „sechs Richtungen des Raums beschützen“, ist die Lehrer-Schüler-Beziehung. An dieser Stelle werden wir uns besonders mit der Beziehung zwischen Schülern und spirituellen Lehrern, die man oft als „Guru“ bezeichnet, befassen. Dieses Thema steht in Verbindung mit unseren früheren Überlegungen, ob es notwendig sei, das spirituelle Leben im Rahmen einer spirituellen Gemeinschaft zu führen. Diese Frage wäre Sigālaka oder seinen Zeitgenossen wahrscheinlich kaum in den Sinn gekommen; damals hätte man einander als erstes die Frage gestellt „Wer ist dein Lehrer?“ und nicht „Glaubst Du, dass ein Lehrer notwendig ist?“

Westlichen Menschen, die aufrichtig versuchen, sich als Individuen zu entwickeln oder authentisch zu sein, wird sich diese Frage früher oder später unvermeidlich stellen. Das gilt besonders dann, wenn man sich ganz spezifisch und gezielt bemüht, einem „spirituellen Pfad“, wie so etwas meist genannt wird, zu folgen. Eine Antwort ist umso zwingender geboten, wenn man dem spirituellen Pfad in einer seiner orientalischen Ausprägungen folgt.

Bevor wir uns der Frage selbst zuwenden, müssen wir aber den Nebel phantastischer Vorstellungen lichten, in den dieses Zauberwort „Guru“ gehüllt ist. Dabei müssen wir leider auch die Visionen schneebedeckter Berggipfel unter stahlblauen Himmeln mit gemütlichen kleinen Höhlen gleich oberhalb der Schneegrenze vertreiben, also gerade das, was man sich so gerne als den natürlichen Lebensraum dieser seltenen Spezies „Guru“ ausmalt. Aus den unzugänglichen Tälern von Shangri-la, wo gütige, weise alte Männer mit langen weißen Bärten und sternfunkelnden Augen einigen wenigen, ergebenen Schülern das Geheimnis der höchsten Lehren übertragen, kommen wir auf den Boden der Tatsachen zurück. Und gnadenlos müssen wir dabei alle Gedanken an jene glücklichen Schüler verscheuchen, die kraft ihrer von hoch-esoterischen Linienhaltern gewährten Einweihungen in fortgeschrittenste Techniken mühelos ins Nirvāṇa hinauf schweben.

Es ist nötig, das Guru-Thema möglichst nüchtern und sachlich anzugehen. Wir versuchen zu verstehen, was ein Guru ist und was er oder sie nicht ist.¹⁰⁰ Auf dieser Grundlage sollte sich dann zeigen, in welchem Sinn ein Guru nötig ist – falls überhaupt. Dann können wir darüber nachsinnen, welche Haltungen in Bezug auf Gurus angemessen sein könnten.

Betrachten wir zunächst einmal, was ein Guru *nicht* ist. Erstens ist er nicht das Oberhaupt einer religiösen Gruppe. Als „religiöse Gruppe“ verstehe ich hier natürlich nicht eine spirituelle Gemeinschaft, sondern eine Anzahl von Menschen, die in einer Machtstruktur um irgendwelche religiösen Bräuche herum organisiert sind. Es gibt die unterschiedlichsten religiösen Gruppen – Sekten, Kirchen, Klöster und so weiter – und jede von ihnen hat ein Oberhaupt, das von den übrigen Gruppenmitgliedern mit großer Verehrung beachtet wird. Es gibt aber gewöhnlich etwas Unklares oder Falsches in dieser Hingabe, denn das Oberhaupt wird nicht aufgrund dessen verehrt, was es selbst als Individuum ist, sondern für das, was es *repräsentiert*, wofür es steht, was es symbolisiert.

Nun mag es offensichtlich scheinen, dass solche Oberhäupter für etwas Spirituelles stehen und es symbolisieren, und oberflächlich verstanden trifft das auch zu. In Wirklichkeit aber repräsentieren sie die Gruppe selbst. Oberhaupt einer Gruppe zu sein, ist ihre wesentliche Bedeutung, und man kann leicht erkennen, ob das der Fall ist. Man muss nur darauf warten, dass der Gruppenführer einmal kritisiert oder gar verunglimpft wird, wie es früher oder später auch unvermeidlich passieren wird. Die Gruppenmitglieder empfinden den Angriff auf ihren Häuptling gewöhnlich als Angriff auf sich selbst. Jede Missachtung von außen gegenüber dem Gruppenführer wird von den Gruppenmitgliedern als Respektlosigkeit gegenüber der Gruppe selbst gedeutet.

¹⁰⁰ A. d. Ü.: Um flüssiger Lesbarkeit willen benutzen wir im Folgenden, mit nur wenigen Ausnahmen, die grammatisch maskuline Form..

Der Buddha duldet eine solche Haltung unter seinen Anhängern nicht. Das *Brahmajāla-Sutta* des Dīgha-Nikāya berichtet, wie der Buddha und eine große Menge seiner Anhänger einst zwischen Rājagṛha und Nālandā unterwegs waren und sich dabei in Begleitung des Wanderlehrers Suppiya und eines seiner Anhänger, eines jungen Mannes namens Brahmadata, befanden. Die beiden begannen in Hörweite des Buddha und seiner Schüler miteinander zu debattieren und taten dies während der ganzen Wanderung. Anscheinend wühlte das Thema ihrer Diskussion einige Schüler des Buddha mächtig auf, denn Suppiya, so heißt es im Text, hatte alles Mögliche am Buddha, seinem Dharma und Sangha auszusetzen, wohingegen Brahmadata voll des Lobes war. In der Nacht lagerten alle Wanderer am gleichen Platz, und noch immer debattierten Suppiya und Brahmadata miteinander.

Vielleicht überrascht es nicht, dass sich die Anhänger des Buddha bei Anbruch der Morgendämmerung versammelten und über das befremdliche Verhalten ihrer Mitreisenden redeten. Der Buddha kam dazu und fragte sie, worüber sie gerade gesprochen hätten, und sie berichteten es. Liest man zwischen den Zeilen, dann zeigt sich, dass sie recht aufgebracht und sogar wütend über das Geschehene waren. Der Buddha aber sagte: „Bhikkhus, wenn andere mich, meine Lehre oder Gemeinde schmähen, dann sollt ihr darüber nicht Ärger, Entrüstung und Unwillen empfinden! Denn wenn ihr gegen solche zürnt und aufgebracht seid, erwächst daraus euch selbst nur innere Hemmung.“¹⁰¹

Damit ließ der Buddha die Angelegenheit aber nicht auf sich beruhen, sondern fuhr fort: „Wenn ihr gegen solche zürnt und aufgebracht seid, könnt ihr dann an ihren Worten das Richtige vom Unrichtigen wohl unterscheiden?“ Die Mönche mussten zugeben, dass es ihnen unter solchen Umständen nicht möglich sei, objektiv darüber nachzudenken.

Darauf sagte der Buddha: „Bhikkhus, wenn andere mich, meine Lehre oder Gemeinde herabzusetzen suchen, dann mögt ihr das Falsche an ihrem Tadel als falsch zurückweisen und sagen: ‚Aus dem und dem Grunde ist das falsch, aus dem und dem Grunde ist es unwahr, das trifft bei uns nicht zu, das entspricht bei uns nicht den Tatsachen‘.“¹⁰²

Beim Nachsinnen über diese Begebenheit bemerkt man, dass der Buddha seine Schüler auf eine sehr menschliche, vielleicht allzu menschliche Neigung hinweist: Wenn sie ärgerlich sind, glauben sie vielleicht, der Ärger sei aufgekommen, weil man den Buddha kritisiert hatte, tatsächlich aber ärgern sie sich wohl eher, weil die Gruppe, der sie angehören, und damit auch *sie selbst* kritisiert worden sind. Schüler und Schülerinnen können in einer solchen Lage das Gefühl haben, ihre eigene Weisheit, sich der Gruppe anzuschließen und der Person zu folgen, die nun kritisiert wurde, sei in Frage gestellt worden.

Beispiele für eine solche Empfindlichkeit sind nicht auf den Pāli-Kanon beschränkt. Ich bin Buddhisten begegnet, die Bücher der vergleichenden Religionswissenschaften, Lexika über Religion, Philosophie und dergleichen durchforsteten, um irgendwelche abwertende Bemerkungen auf den Buddhismus zu finden. Wenn sie etwas fanden, schrieben sie an die Verleger, beriefen öffentliche Versammlungen ein und organisierten Proteste und Demonstrationen. Der interessanteste Aspekt des ganzen Rummels war, dass diese vor Wut kochenden und schäumenden Buddhisten ausnahmslos überzeugt waren, sie würden damit ihre Hingabe an den Dharma beweisen. In Wirklichkeit aber drückten sie nur Korpsgeist aus – etwas, das mit dem spirituellen Leben oder der Lehre des Buddha nichts zu tun hat.

Ein Guru ist also nicht das Oberhaupt einer religiösen Gruppe. Er ist auch kein Kirchenoberer oder jemand, der im Machtgefüge einer religiösen Gruppe einen hohen Rang bekleidet. Wenn bekannte religiöse Persönlichkeiten aus Asien in den Westen kommen, werden sie manchmal als Oberhaupt einer Reihe wichtiger Klöster oder Tempel oder als Linienhalter dieser

¹⁰¹ Siehe Abschnitt 1.5 des *Brahmajāla Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN i.3; DN 1.5). Zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/dn1> (Zuletzt abgerufen am 17.2.2020).

¹⁰² Ebd.

oder jener Schule angekündigt. In Indien genügt es manchmal schon zu sagen, sie seien sehr reich. Als ich einmal in Kalkutta war, während gerade Vorbereitungen für die Ankunft eines Mönchs aus einem berühmten Tempel in Sri Lanka getroffen wurden, sagte der Abt des Tempels, in dem ich mich aufhielt, zu mir, ich solle ihn unbedingt aufsuchen, denn er sei ungeheuer wichtig und einflussreich. Natürlich fragte ich nach, in welcher Hinsicht er denn wichtig sei, und der Abt antwortete: „Er ist der reichste Mönch von Sri Lanka.“ Das war die Grundlage, auf der man erwartete, ich solle ihn aufsuchen und meine Achtung erweisen.

Das Beispiel ist zwar extrem, aber durchaus repräsentativ für die verbreitete Erwartung, man solle tunlichst von Menschen beeindruckt sein, die eine hohe kirchliche Position innehaben, und man solle sie als Gurus ansehen. Doch Gurus sind etwas anderes. In organisatorischer Hinsicht wichtig und einflussreich zu sein, macht niemanden zum Guru.

Ein Guru ist auch kein Lehrer – eine Aussage, die vielleicht überraschender als das bisher Gesagte ist. Es ist vergleichsweise leicht nachvollziehbar, dass ein Guru nicht Oberhaupt einer religiösen Gruppe ist, aber man glaubt gewöhnlich doch, ein spiritueller Lehrer und ein Guru seien mehr oder weniger dasselbe. Was aber meint man mit „Lehrer“? Lehrer vermitteln Informationen. Ein Erdkundelehrer lehrt Fakten und Daten über die Erde, ein Psychologielehrer lehrt Fakten und Daten über die menschliche Psyche. Genauso können Religionslehrer die allgemeine Geschichte der verschiedenen Weltreligionen, vielleicht auch die Theologie oder das Lehrsystem einer bestimmten Überlieferung vermitteln. Ein Guru hingegen lehrt – als Guru – nicht Religion. Es ist nicht einmal zwingend, dass er oder sie überhaupt irgendetwas lehrt.

Vielleicht stellen Menschen dem Guru Fragen, und vielleicht beantwortet er sie – ob er das tut oder nicht, ist ihm freigestellt. Von sich aus liegt ihm nichts daran zu lehren. Wenn niemand ihn etwas fragt, würde er es vermutlich nicht für nötig halten, etwas zu sagen. Der Buddha selber machte das eindeutig klar. An vielen Stellen im Pāli-Kanon findet sich sein Hinweis, er habe keine *ditthi*, keine Ansicht, keine Philosophie, kein Denkgebäude. „Es gibt zahlreiche Lehrer“, so sagte er sinngemäß, „die dieses Denkgebäude oder jene Philosophie zu lehren haben; ich habe das nicht. Ich habe keine ‚Ansicht‘ zu vermitteln. Der *Tathāgata* (Buddha) ist frei von Ansichten, von Doktrinen befreit, von der Philosophie befreit.“¹⁰³

In anderen Quellen heißt es, der Buddha habe auch gesagt, dass er keinen Dharma zu vermitteln habe. Im wichtigen *Diamant-Sutra* wird eine Episode beschrieben, in der unzählige Bodhisattvas und Schüler dasitzen und darauf warten, dass der Buddha sie den Dharma lehren werde. Der Buddha aber sagt zu ihnen: „Ich habe nichts zu lehren.“¹⁰⁴ In einer anderen, gefeierten Mahāyāna-Schrift, dem *Laṅkāvatāra-Sutra*, geht der Buddha sogar so weit zu behaupten, er

¹⁰³ Vgl. beispielsweise *Aggivacchagotta Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.486; MN 72.15): „Vaccha, ‚spekulative Ansicht‘ ist etwas, was vom Tathāgata beseitigt worden ist. Denn der Tathāgata, Vaccha, hat dies gesehen: ‚So ist Form, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist Gefühl, so sein Ursprung, so sein Verschwinden; so ist Wahrnehmung, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so sind Gestaltungen, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist Bewusstsein, so sein Ursprung, so sein Verschwinden.‘ Daher, sage ich, mit der Vernichtung, dem Lossagen, dem Aufhören, dem Aufgeben und Loslassen aller Vorstellungen, aller Gedankengebäude, allen Ich-Machens, allen Mein-Machens und der zugrundeliegenden Neigung zum Ich-Dünkel ist der Tathāgata durch Nicht-Anhaftung befreit.“ Zitiert aus: <https://legacy.suttacentral.net/de/mn72> (Zuletzt geprüft am 17.2.2020).

¹⁰⁴ »Weiter sprach der Erhabene zu dem ehrbaren Subhūti: „Was meinst du, Subhūti: gibt es den Dharma der Buddhaschaft, welcher vom Tathāgata in unübertrefflicher, vollständiger Erleuchtung vollkommen verwirklicht wurde, überhaupt? Meinst du, dass der Tathāgata solch einen Dharma überhaupt lehrte?“ Der ehrbare Subhūti antwortete folgendermaßen: „Erhabener, wie ich die Bedeutung dessen verstehe, was der Erhabene lehrte, so gibt es überhaupt keinen Dharma der Buddhaschaft, den der Tathāgata in unübertrefflicher, vollständiger Erleuchtung vollkommen verwirklichte. Der Dharma, den der Tathāgata lehrte, existiert überhaupt nicht. Warum? Weil der Dharma, den der Tathāgata in vollkommener Buddhaschaft verwirklichte oder zeigte, nicht zu erfassen ist, nicht auszudrücken ist; er ist weder Dharma noch Nicht-Dharma. Warum? Weil die Edlen Wesen sich durch Nicht-Zusammengesetztes auszeichnen.“« Zitiert aus: *Das edle Mahāyāna-Sūtra der Vollkommenheit der Weisheit, genannt: Unerschütterliche Beendigung (Diamant-Sūtra)*. Abgerufen von <https://fpmt.org/wp-content/uploads/teachers/zopa/advice/vajracuttergerman.pdf> (zuletzt geprüft am 17.2.2020).

habe nie etwas gelehrt.¹⁰⁵ Demnach hat der Buddha, der höchste buddhistische Guru, keine Ansicht, und er hat keine Lehre zu verkündigen. Er ist kein Lehrer.

Etwas anderes, das ein Guru nicht ist, betrifft eine der bemerkenswertesten Tatsachen des menschlichen Daseins: die Tatsache, dass die meisten Menschen nie „erwachsen“ werden. Natürlich entwickeln wir uns körperlich und auch intellektuell so weit, dass wir lernen, unsere Kenntnisse besser zu organisieren. Spirituell oder auch emotional hingegen werden wir oft nicht erwachsen. Viele Menschen bleiben emotional unreif und sogar infantil. Sie wollen von jemanden abhängen, der stärker als sie ist – jemand, der bereit ist, sie absolut und unbedingt zu lieben und zu beschützen. Sie wollen nicht wirklich für sich selbst verantwortlich sein. Sie hätten gerne eine Autorität oder ein System, das ihnen ihre Entscheidungen abnimmt.

Solange man jung ist, hängt man von seinen Eltern ab, doch wenn man älter wird, sieht man sich gewöhnlich genötigt, Ersatz für sie zu finden. Viele Menschen finden diesen Ersatz in einer romantischen Liebesbeziehung, was einer der Gründe dafür ist, dass die Ehe nicht nur weit verbreitet, sondern auch sehr schwierig ist. Andere finden ihr Eltern-Surrogat in der Idee eines persönlichen Gottes. Mit Freud kann man sagen, Gott sei ein Vater-Ersatz im kosmischen Ausmaß. Gläubige erwarten von Gott eine Liebe und einen Schutz, wie Kinder sie von ihren Eltern erwarten. Es ist vielsagend, dass man Gott im Christentum als „Vater unser“ anspricht.

Gurus – oder genau genommen: Pseudo-Gurus – spielen oft die Rolle eines Ersatzvaters oder einer Ersatzmutter. Mahatma Gandhi war ein großer indischer Politiker, Denker, Aktivist, ja sogar ein Revolutionär, doch bezeichnenderweise redeten seine Schüler ihn als *Bapu*, „Vater“, an. Ein solcher Titel war in Indien auch keineswegs ungewöhnlich. Als ich dort lebte, hatte ich mit etlichen religiösen Gruppen und ihren Gurus Kontakt, und viele von ihnen ließen sich als *Dadaji*, „Großvater“, anreden. Anscheinend kamen ihre Schüler ihren diesbezüglichen Wünschen nur zu gerne entgegen.

Ich fand das eher amüsant, und als ich in Kalimpong lebte und selbst einige Schüler hatte – die meisten von ihnen allerdings Nepalesen und keine Inder –, fragte ich sie aus Neugier, wie sie mich sahen. Ich war damals etwa dreißig Jahre alt, und sie waren Teenager oder auch Anfang zwanzig. Als sie aber nun ihre Hände falteten und im Brustton der Überzeugung sagten, „Sir, Sie sind ganz wie unser Großvater“, war ich doch einigermaßen überrascht.

In Indien begegnete ich auch verschiedenen weiblichen Gurus, die alle als *Mataji*, „Mutter“, oder auch als *Ma*, was in etwa „Mami“ gleichkommt, angesprochen wurden. Eine von ihnen – sie selbst befand sich damals in mittlerem Alter – war vor allem von jungen männlichen Anhängern umgeben. Später erfuhr ich, dass die meisten von ihnen ihre Mutter verloren hatten. Allabendlich kamen sie in der Versammlungshalle zusammen und saßen da, den Blick auf „Mami“ gerichtet, und dann sangen sie im Chor das Wort *Ma* – sonst nichts, bloß dieses Wort „Mami“ – begleitet von Trommeln und Zimbeln. Das ging so zwei oder drei Stunden lang: „Ma, Ma, Ma, Ma, Ma, Ma.“ Sie hielten das, was sie selbst „Ma-ismus“ nannten, für eine radikale, neue Bewegung in der Religionsgeschichte und meinten, die Verehrung der Mutter – jedenfalls dieser bestimmten Mutter – sei die zukünftige Religion der Menschheit. Es überraschte mich nicht festzustellen, dass es unter Mas Schülern eine Menge Wettbewerb und Eifersüchtelei gab, so als würden sie alle darum konkurrieren, ihr Lieblingssohn und vielleicht sogar ihr einziger Sohn zu sein. Es fiel auch auf, dass sie dazu neigten, andere Gruppen verächtlich zu machen. So wie Kinder sagen: „Mein Papa ist aber viel stärker oder reicher als deiner“ oder „unser Haus ist

¹⁰⁵ „Jemand, der die Wahrheit lehrt, die von Buchstaben abhängig ist, der ist ein Schwätzer, weil die Wahrheit jenseits der Buchstaben liegt. Aus diesem Grund wurde von mir und anderen Buddhas und Bodhisattvas in den Textbüchern erklärt, dass nicht ein Buchstabe von den Tathāgatas gesprochen oder beantwortet wurde. Aus welchem Grund? Weil Wahrheiten nicht von Buchstaben abhängen. Es ist nicht so, dass sie niemals erklären, was mit der Bedeutung übereinstimmt; wenn sie etwas erklären, geschieht es nach der Unterscheidung.“ Zitiert aus: Karl-Heinz Golzio: *Die makellose Wahrheit erschauen. Die Lehre von der höchsten Bewusstheit und absoluten Erkenntnis. Das Lankavatara-Sutra*, S. 197.

aber größer als euer Haus“, so bestanden sie darauf, andere Gurus seien im Vergleich Ma unbedeutend.¹⁰⁶

Glücklicherweise lernte ich auch Gurus kennen, die ihre Anhänger auf viel gesündere Weise führten. Das galt vor allem für tibetische Gurus. Eine Geschichte von drei Lamas, die ich in Kalimpong persönlich kannte, veranschaulicht das. Sie alle waren herausragende Lamas mit tiefer, echter spiritueller Erfahrung, und jeder von ihnen hatte viele Schüler. Obwohl sie alle der vorherrschenden Rotmützen-Überlieferung angehörten, waren sie doch charakterlich sehr verschieden. Einer trug eine rotgefärbte Robe aus Schaffell und war ständig unterwegs, so dass es schwierig war, ihn zu treffen. Ein anderer lebte mit Frau und Sohn zusammen und gab Tausenden von Menschen Einweihungen, von denen es hieß, sei seien besonders machtvoll. Der dritte war das gelehrte Oberhaupt eines wichtigen Klosters.

Einer ihrer Schüler – sie hatten etliche gemeinsame Schüler – erzählte mir folgenden Vorfall: Es gab offenbar eine Diskussion unter den Schülern, welcher der drei Gurus der größte sein mochte. Schließlich fasste sich einer der mutigeren ein Herz und wandte sich an einen der drei: „Wissen Sie, wir haben lange darüber gerätselt, wie Sie sich wohl selbst untereinander einschätzen mögen. Wir alle empfinden unermessliche Verehrung für Sie alle Drei, doch wir würden es sehr schätzen, wenn Sie diesen Punkt klären würden: Wer von Ihnen ist der Größte? Wer ist am weitesten gegangen? Wer ist Nirvāṇa am nächsten?“ Da lächelte der Guru und sagte: „Gut, ich sag’s dir. Es stimmt, dass einer von uns dreien wesentlich weiterentwickelt ist als die anderen beiden. Aber keiner von euch wird jemals wissen, wer das ist.“¹⁰⁷

Ein echter Guru fällt nicht in die Vaterrolle. Damit wird nicht geleugnet, dass manche Menschen wenigstens eine Zeitlang einen Ersatzvater brauchen. Eine solche Projektion kann für ihre psychische Entwicklung durchaus nötig sein. Man muss auch zugeben, dass die Funktion des Gurus der eines echten Vaters entspricht: Er leistet auf spiritueller Ebene das, was ein Vater auf der gewöhnlichen Ebene tut. Aber Gurus sind kein Vaterersatz für jene Fälle, in denen ein Vater fehlte oder noch benötigt wird.

Man sollte Gurus auch nicht als Problemlöser ansehen. Um dies zu verstehen, ist es hilfreich, zwischen Problemen und Schwierigkeiten zu unterscheiden: Eine Schwierigkeit kann man beheben oder mit Anstrengung lösen, ein Problem dagegen nicht. Selbst wenn man noch so viel Mühe auf ein Problem richtet, macht man es nur noch problematischer. Es ist, als wolle man einen Knoten lösen, indem man an beiden Enden der Schnur zieht. Man kann noch so sehr ziehen, der Knoten wird dabei nur fester. Echte Gurus können Menschen helfen, ihre Schwierigkeiten zu meistern, sie werden sich aber nicht mit ihren Problemen herumschlagen.

Es gibt im Prinzip zwei Arten von Problemen: solche der Lehre und persönliche, in aller Regel psychische Probleme. Die Probleme westlicher Menschen sind oft eher von der zweiten Art, wohingegen Menschen im Osten oft Probleme hinsichtlich der Lehre haben: Sie suchen Antworten auf technische Fragen über *nirvāṇa*, *skandhas*, *saṃskāras* und so weiter. Doch auch solche Lehrprobleme sind oft psychisch motiviert oder angelegt. Sogar hoch abstrakte theoretische Fragen werden oft aus letztlich psychischen Gründen gestellt, deren sich die Fragenden allerdings meistens nicht bewusst sind.

Probleme sind Ausdruck einer in sich widersprüchlichen Situation. Man kann sie nicht so lösen, wie sie sich stellen. Wenn Sie nun Ihrem Guru ein solches Problem antragen, fordern Sie ihn genau genommen dazu auf, das Problem aus sich selbst heraus zu lösen. Nehmen Sie an, eine Frau komme in großer Not und so aufgeregt, dass sie kaum zu sprechen vermag, zu ihrem Guru. Schließlich sagt sie, sie könne einfach nicht mehr mit ihrem Mann zusammenleben; sie habe genug. Wenn sie es noch weiter aushalten müsse, werde sie verrückt. Sie müsse ihn einfach

¹⁰⁶ Sangharakshita beschrieb seine Begegnung mit Anandamayi, „Glückselige Mutter“, im 20. Kapitel von *The Rainbow Road* (CW 20).

¹⁰⁷ In seinem Buch *Precious Teachers. Indian Memoirs of an English Buddhist* erzählt Sangharakshita diese Anekdote (CW 22)). Die drei Lamas waren Chattrul Rinpoche, Jamyang Khyentse Rinpoche und Dudjom Rinpoche. Über alle drei wird in *Precious Teachers* mehr berichtet.

verlassen. Doch ihr Problem sei, dass sie dann auch ihre Kinder verlassen müsse, denn die Kinder dürften ihrem Vater nicht weggenommen werden. Ihre Kinder zu verlassen, sei aber genauso unmöglich für sie, wie weiter mit ihrem Mann zu leben. Sie werde wahnsinnig, wenn sie bei ihm bleiben müsse, und sie werde wahnsinnig, wenn sie die Kinder verlassen müsse. Erwartungsvoll fragt sie den Guru: „Was soll ich tun?“

Oder jemand kommt zum Guru und beklagt sich über Energiemangel: „Ich bin ständig müde – ich fühle mich total erschöpft. Ich kann gar nichts tun. Ich kann nicht arbeiten und habe zu nichts Lust. Ich hänge den ganzen Tag durch wie ein schlaffer, nasser Lappen. Manchmal sehe ich ein bisschen fern oder höre Radio, aber das ist es dann auch. Und doch fühle ich mich total ausgelaugt. Ich weiß aber, es gibt eine Sache, die mir helfen kann: Meditieren. Ich kann Energie durch Meditation aufbauen, davon bin ich überzeugt.“ Nun sagt der Guru: „Ja, warum meditierst du dann nicht?“ Worauf der unglückliche Schüler matt antwortet: „Ich habe einfach nicht die Kraft dazu.“

Doch auch wenn der Guru diesen Menschen wegschicken muss, ohne sein Problem zu lösen, kommen doch gleich andere und suchen ihre Chance. Jemand sagt, er wolle einfach nur glücklich sein. Das sei alles, was er vom Leben erwarte. Und er spüre auch, dass er vollkommen glücklich sein könne, wenn ihm nur jemand einen triftigen Grund dafür nennen würde. All die Gründe, die von Religionen, Philosophien und auch Freunden angeboten würden, habe er schon untersucht, doch keiner sei überzeugend. Kann der Guru es besser machen? Wenn überhaupt einer die Antwort hat, dann doch ganz sicher er! Gurus sind ja schließlich dazu da, Antworten auf die großen Probleme zu geben. Doch der Guru weiß natürlich nur zu gut, dass sein Besucher jeden Grund, den er nennen könnte, als unzureichend abweisen würde. Er verlangt aber trotzdem eine Antwort.

Würde man diese Leute fragen, was sie wirklich suchen, dann würden sie alle antworten: „Die Lösung meines Problems.“ Genau deshalb seien sie ja zum Guru gekommen. Sie glauben fest daran, er könne ihr Problem lösen, wenn er es nur wolle. Doch eigentlich geht es um etwas ganz anderes: In Wirklichkeit wollen diese Leute dem Guru eine Niederlage bereiten. Sie bringen ihr Problem auf eine Art vor, dass der Guru es nicht ohne ihre Zustimmung oder Mitwirkung lösen kann – die zu geben sie aber unter keinen Umständen bereit sind.

Manchmal sind solche Menschen ziemlich gerissen. Zumal im Osten nähern sie sich dem Guru oft mit ausgesprochener Demut und Hingabe; sie bringen Geschenke und Opfergaben, verbeugen sich und bekunden ihren unerschütterlichen Glauben an ihn. Und sie sagen: „Ich habe dieses Problem schon vielen anderen Gurus vorgelegt, den berühmtesten Lehrern und Meistern, doch keiner von ihnen konnte es lösen. Über Sie aber habe ich so viel gehört, dass ich sicher bin, Sie sind derjenige, der es kann.“

Nur ein wenig erfahrener Guru oder jemand, der kein echter Guru ist, wird darauf hereinfallen. Ein echter Guru erkennt sofort, was da los ist und lässt sich nicht in die Rolle des Problemlösers drängen, selbst dann nicht, wenn der Besucher – wie es nur wahrscheinlich ist – verärgert fortgehen und dann verbreiten wird, der Guru sei gar kein echter Guru, denn er habe nicht einmal das elementare Mitgefühl, auf die Probleme seiner Schüler einzugehen. Einige Gurus haben einen ziemlich schlechten Ruf erworben, weil sie sich weigern, diese Spiele mitzumachen.

Ein Guru ist also weder Oberhaupt einer religiösen Gruppe, noch Lehrer, noch Vaterersatz, noch Problemlöser. Das heißt aber nicht, dass er oder sie nicht gelegentlich die eine oder andere dieser sowie auch manch anderer Funktionen wahrnehmen könnte. Gurus können als Ärzte agieren, als Psychotherapeuten, Künstler, Dichter, Musiker oder auch als Freunde. Doch mit keiner dieser Rollen werden sie sich identifizieren.

Ein Guru kann auch das Oberhaupt einer religiösen Gruppe sein. Das kommt aber eher selten vor, denn die Qualitäten, die einen Guru ausmachen, fördern nicht unbedingt seinen Aufstieg in einem kirchlichen System. Im buddhistischen Sangha wird es eher so sein, dass der Guru Lehrer ist, das heißt: äußerlich gesehen wirkt er oder sie als Lehrer. Es ist aber wichtig,

den Lehrer vom Guru zu unterscheiden. Manche Gurus sind Lehrer, aber bei weitem nicht alle Lehrer sind Gurus. Vorübergehend mag ein Guru sogar als Ersatzvater oder Problemlöser fungieren, aber die Betonung liegt auf „vorübergehend“. So bald wie möglich wird er oder sie diese Rolle ablegen und als Guru wirken.

Was aber ist ein Guru, wenn er doch so vieles nicht oder nur hin und wieder ist? Aristoteles sagte, es gebe viele Arten verrückt zu sein, aber nur eine Art gut zu sein¹⁰⁸ (weshalb Güte in den Augen mancher ziemlich langweilig aussieht). Analog könnte man sagen, es gibt viele falsche Auffassungen über Gurus, aber nur eine richtige. Darum kann man so viel darüber sagen, was ein Guru nicht ist, und nur vergleichsweise wenig über das, was ihn auszeichnet. Das heißt natürlich nicht, dass letzteres weniger wichtig wäre. Spirituell gesehen gilt: Je wichtiger etwas ist, desto weniger lässt sich darüber sagen.

Entscheidend ist vielleicht dies: Der Guru ist jemand, der auf einer höheren Stufe von Sein und Bewusstsein lebt als wir; er ist weiterentwickelt, weiter fortgeschritten, in einem Wort: bewusster. Überdies ist ein Guru jemand, mit dem wir regelmäßig Kontakt haben. Ein solcher Kontakt ist auf verschiedenen Ebenen möglich. Er kann auf einer höheren spirituellen Ebene – telepathisch – als direkter Kontakt von Geist zu Geist geschehen. Auch in Träumen oder während der Meditation kann es Kontakt zwischen Guru und Schüler geben. Für gewöhnliche Schüler aber ereignet er sich im Allgemeinen auf der physischen Ebene – also in sozialer Begegnung auf die übliche Weise. Die eher wenig entwickelten Schüler bedürfen regelmäßiger und häufiger Begegnungen mit dem Guru. In der Überlieferung des Ostens gelten täglicher Kontakt zwischen Schüler und Guru, und vielleicht sogar das Zusammenleben unter einem Dach, als Ideal.

Der Kontakt zwischen Guru und Schüler soll „existenziell“ sein: Es muss eine echte Kommunikation zwischen ihnen geben, nicht bloß Austausch von Gedanken, Ideen, Gefühlen oder Erfahrungen, und seien es auch spirituelle Erfahrungen. Es muss eine „Seins-Begegnung“ sein – man könnte auch sagen: Aktion und Interaktion von Sein. So sehr sie es vermögen, müssen Guru und Schüler in ihrer Beziehung miteinander jeweils sie selbst sein. Der Guru hat nicht die Aufgabe, den Schüler oder die Schülerin etwas zu lehren, sondern in der Beziehung miteinander nur er selbst zu sein. Auch die Schüler haben nicht die Aufgabe etwas zu lernen. Sie setzen sich schlicht dem Sein des Gurus – und der Wirkung dieses Seins – aus und sind dabei zugleich in Beziehung zu ihm ganz sie selbst.

Ähnlich wie im Hinblick auf psychische Integration können wir auch zwei Arten spiritueller Kommunikation unterscheiden: „horizontal“ und „vertikal“. Horizontale Kommunikation gibt es zwischen zwei Personen, die auf ungefähr gleicher Stufe von Sein und Bewusstsein leben. Insoweit die Qualität ihres Gewahrseins tagein tagaus schwankt, wird heute die eine, morgen die andere von ihnen in einer besseren Geistesverfassung sein. Vertikale Kommunikation dagegen ereignet sich zwischen Menschen, von denen der eine ungeachtet aller Schwankungen stets auf einer höheren Ebene ist als der andere. Zwischen Guru und Schüler gibt es eine solche vertikale Kommunikation.

In jedweder Kommunikation – sei sie vertikal oder horizontal – geschieht eine wechselseitige Modifizierung des Seins. Im Fall horizontaler Kommunikation wird alles, was im eigenen Wesen einseitig oder unausgewogen ist, im Verlauf der Begegnung korrigiert. Menschen, die wirklich miteinander kommunizieren, entwickeln allmählich eine Ähnlichkeit ihrer Ausrichtung und antworten aus einer ähnlichen Geisteshaltung heraus auf die Umstände. Sie haben mehr und mehr miteinander gemein. Zugleich werden sie, so paradox es scheinen mag, auf zunehmend echterer Weise sie selbst.

Nehmen Sie einmal an, ein sehr rationaler Mensch kommuniziere auf echte Weise mit einem sehr emotionalen Menschen. Wenn beide diese Kommunikation lang genug fortsetzen, wird die emotionale Person rationaler und die rationale emotionaler werden; sie färben aufeinander ab. Wenn Sie selbst in diesem Beispiel die rationalere Person sind, ist es aber nicht so, dass Ihnen

¹⁰⁸ Aristoteles, *Nikomachische Ethik*, Buch 2, 1105.b9.

von außen Emotionalität hinzugefügt würde. Vielmehr befähigt Sie der Austausch mit der emotionaleren Person, Ihre eigene, bisher unentwickelte Emotionalität zu entwickeln, die es (gewissermaßen) schon immer unter der Oberfläche gab. Eine Qualität tritt hervor, die schon da war, aber noch nicht aktiv. Die Kommunikation hat es Ihnen ermöglicht, mehr Sie selbst, vollständiger oder ganzheitlicher zu sein. Entsprechendes gilt natürlich, falls Sie die emotionalere der beiden Personen sind.

Vertikale Kommunikation ist anders. Hier wachsen die Schüler in Richtung der höheren Seins- und Bewusstseinsstufe des Gurus, der sich aber seinerseits nicht den Schülern angleichen wird. Das Prinzip wechselseitiger Modifikation bedeutet nicht, dass der Guru infolge der Kommunikation mit einem geringer Entwickelten in seiner eigenen Entwicklung zurückfällt. Er trifft den Schüler nicht auf halbem Weg. In der Intensität der Kommunikation mit dem Guru wird der Schüler oder die Schülerin in gewissem Sinne genötigt, sich höher zu entwickeln. Sie haben keine andere Wahl, es sei denn, sie brechen die Beziehung ganz ab, doch echte Schüler können nicht einmal das tun. Von wahren Schülern heißt es, sie seien wie die Welpen einer Bulldogge. Wenn man ihnen ein Handtuch hinwirft, schnappen sie es und lassen nicht mehr los. Selbst wenn man sie in die Luft hebt, bleiben sie weiter in das Tuch verbissen. Echte Schüler sind ebenso hartnäckig.

Infolge seiner vertikalen Kommunikation mit dem Schüler wächst auch der Guru spirituell. Der einzige Guru, für den das nicht gilt, ist ein Buddha, ein voll und ganz Erleuchteter, doch sogar unter Gurus ist ein Buddha äußerst selten. In tantrischen Kreisen sagt man gelegentlich, Schüler seien für das weitere Wachsen des Gurus unerlässlich, und nichts würde einem Guru so sehr helfen wie ein wirklich guter Schüler – nicht ein gehorsamer, gefügiger Schüler, sondern jemand, der sich wirklich tief in die Kommunikation einlässt, jemand, der wirklich wachsen will. Ein guter Schüler kann einem Guru ziemlich viel Ungemach bereiten, mitunter mehr als alle anderen Schüler zusammen. Bisweilen kommt es auch vor, dass der Schüler den Guru überholt und sich die Rollen umkehren. Das ist weniger problematisch, als es von außen scheinen mag, denn ihre Beziehung beruht nicht auf Autorität oder Macht, sondern auf Liebe und Freundschaft.

Nun – ist ein Guru nötig? Spirituell zu wachsen, ohne überhaupt Kontakt zu einem Guru zu haben, ist sicherlich äußerst schwierig. Verallgemeinernd kann man sagen, dass die meisten Leute spirituell nicht wachsen werden, wenn nicht wenigstens zwei Faktoren gegeben sind: Einerseits die Erfahrung von Leid, zweitens der Kontakt mit einem oder mehreren weiter entwickelten Menschen. Warum ist das so? Weil persönliche Beziehungen und echte Kommunikation für menschliche Entwicklung unabdingbar sind. Und nicht nur das: Wir bedürfen einer echten Kommunikation, die ein vertikales Element einschließt. Durch Kommunikation mit unseren Freunden entwickeln wir uns horizontal – wir werden zunehmend ganz und zunehmend wir selbst. Die meisten Leute scheinen aber auch die Kommunikation mit einem Guru zu brauchen, um auf eine höhere Ebene von Sein und Bewusstsein gelangen zu können. So wie ein Kind in erster Linie durch Kontakt mit den Eltern zum Erwachsenen wird, so ist für unsere spirituelle Entwicklung regelmäßiger Kontakt mit wenigstens einem weiter entwickelten Menschen nötig. Nicht, dass es ganz ausgeschlossen wäre, ohne Kontakt zu einer solchen Person voranzukommen, doch eine solche Verbindung beschleunigt und intensiviert den Prozess.

Wenn ein Guru also nötig ist, wie wählt man ihn dann? Wie kann man erkennen, ob jemand höher entwickelt ist als man selbst? Offensichtlich ist es wichtig, in dieser Hinsicht nichts falsch zu machen. In der Tat ist es aber äußerst schwierig, wenn nicht unmöglich, ohne längeren Kontakt mit einem Menschen überhaupt zu wissen, ob er weiterentwickelt ist. Manche Gurus im Osten sagen, es sei für die Schüler nicht nur unmöglich, ihren Guru zu wählen, sondern auch ziemlich anmaßend zu glauben, sie könnten selbst erkennen, dass jemand weiterentwickelt ist als sie. Stattdessen wähle der Guru selbst seine Schüler. Vielleicht meinen Sie, Sie hätten selbst den Guru gewählt, doch die einzige Wahl, die zu treffen Sie fähig sind, ist die Wahl einer reli-

giösen Gruppe (mit dem Guru als Oberhaupt) oder eines religiösen Lehrers oder eines Ersatzvaters oder eines Problemlösers. Sie wählen nicht den Guru als solchen, weil Sie gar nicht zu erkennen vermögen, wer größere spirituelle Verwirklichung erlangt hat.

Was können Sie dann als potenzielle Schülerin oder Schüler tun? Es bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als auf sich selbst gestellt so viel Fortschritt wie möglich zu machen, damit Sie eine spirituelle Gemeinschaft (im Unterschied zu einer religiösen Gruppe) erkennen und Verbindung zu ihr aufnehmen können. Dann müssen Sie darauf hoffen, dass irgendein Mitglied dieser Gemeinschaft Sie als Freund oder Freundin annimmt oder Sie an jemanden verweist, der das kann. Auf jeden Fall sollten Sie sich für die Ankunft des Gurus bereit und empfänglich halten.

Manchmal greift der Guru Sie gewissermaßen am Schlafittchen. Vielleicht haben Sie noch nicht einmal an so etwas wie spirituelles Leben gedacht und waren weder an Religion interessiert, noch hatten Sie irgendwelche Probleme. Sie waren ganz glücklich und zufrieden, doch der Guru erkennt Ihr Potenzial und nimmt sie einfach an – ohne Rücksicht auf Ihre Proteste, macht er Sie zum Schüler.

Eine oft erzählte Geschichte berichtet, wie der Buddha selbst einen Schüler auf solch gebieterische Weise annahm. Dieser Schüler war einer seiner Vettern, ein junger Mann namens Nanda – oder mit seinem Spitznamen Sundarananda, „der hübsche Nanda“. Anscheinend war der Buddha zur Hochzeit Nandas mit einem sehr schönen Mädchen eingeladen. Der Buddha war mit seiner Almosenschale gekommen und wie alle anderen auch bedient worden und machte sich am Ende des Festes bereit, in den Wald zurückzukehren. Er rief Nanda herbei und sagte: „Nanda, mach es dir etwas aus, meine Schale ein Stück des Weges für mich zu tragen?“ Sehr erfreut, diese besondere Aufmerksamkeit seines berühmten Verwandten zu erhalten, folgte Nanda ihm und trug die Schale.

Während der Buddha ruhig Schritt vor Schritt setzte, folgte ihm Nanda zunehmend unruhig und blickte, verzaubert von ihren langen, schimmernden Haarflechten, wiederholt zu seiner Braut zurück, die ihm nachwinkte. Nach einigen Hundert Metern kamen sie tiefer in den Wald hinein, und es wurde Nanda ein wenig unbehaglich, denn er hatte allerlei seltsame Geschichten über seinen Vetter gehört. Nach ein oder zwei Kilometern war er wirklich besorgt, doch seine Ehrfurcht vor dem Buddha war so groß, dass er nichts sagte, sondern weiter hinter ihm her stolperte, immer noch mit der Schale in den Händen. So gingen sie immer weiter und kamen schließlich in eine Lichtung, die von ein paar Hütten umgeben war, in denen Schüler des Buddha weilten.

Ohne Zeit darauf zu verschwenden, einander bekannt zu machen, nahm der Buddha die Schale von seinem, inzwischen furchtsam und verzagt zitternden Vetter in Empfang und wies die Mönche an ihn zu ordinieren. Sie ergriffen ihn, zwangen ihn auf die Knie, scherten ihm den Kopf und tauschten seine blütenweißen Kleider mit den gelben der Mönche. Dann unterwies man ihn in den Ordensregeln der Mönche, lehrte ihn zu meditieren und ließ ihn für seine weitere Übung unter einem Baum zurück.

Die Geschichte ging allerdings für Nanda gut aus, denn nach ein paar weiteren Irrungen und Wirrungen wurde er schließlich zu einem *arhant*, einem Erleuchteten.¹⁰⁹ Sofern ein Guru weiß, was er tut, kann er also so weit gehen, einen Schüler praktisch zu entführen – ein sicher extremes Beispiel für das Grundprinzip, dass nicht die Schüler den Guru, sondern der Guru die Schüler wählt.

In gewissem Sinne kann man den Guru gar nicht hoch genug schätzen. Nichts ist wertvoller als der Mensch, der Ihnen hilft, spirituell zu wachsen. Zugleich muss man aber sagen, dass

¹⁰⁹ Die Geschichte von der „Entführung“ Nandas an seinem Hochzeitstag wird im *Dhammapada Kommentar* berichtet; siehe Eugene Watson Burlingame, *Buddhist Legends (Dhammapada Commentary)*, Teil I, S. 218ff. Die bekanntere Fortsetzung, in der der nunmehr ordinierte Nanda sich nach seiner Frau verzehrt und den Mönchsorden verlassen will, findet sich ebendort, S. 220-223 sowie in *Udāna* 3.2. Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/ud3.2> (zuletzt geprüft am 17.2.2020).

Gurus im Osten eher überschätzt, im Westen dagegen gewöhnlich unterschätzt werden. Im Osten kommt es vor, dass man dem Guru einen falschen, überhöhten Wert beimisst. In Indien sagen manche, der Guru sei Gott, und sie sagen das nicht bloß daher, sondern meinen es ganz wörtlich. Wenn Sie dann auf einem Kissen vor dem Guru sitzen, blicken Sie nicht etwa auf einen Menschen, der ebenfalls auf einem Kissen am Boden sitzt. Stattdessen sitzen Sie im Angesicht Gottes – sogar aller Götter in Einem, des Allmächtigen und Allwissenden selber. Dieser Guru mag zwar wie ein gewöhnlicher Mensch aussehen, doch er weiß alles, was im Universum geschieht, und das schließt auch alles in Ihrem Geist ein. Er liest Ihre Gedanken wie ein offenes Buch. Wenn Sie ein Problem haben, müssen Sie ihm das nicht sagen, er weiß es schon. Er darf tun, was immer er will. Er kann Sie segnen, Ihnen Reichtümer, Unterstützung, Ruhm, Kinder geben – dazu bedarf es nur seines Segens. Wenn er will, kann er Ihnen Erleuchtung geben. Alles liegt in seiner Hand – und es heißt, das ist alles „die Gnade des Guru“.

Der Schüler muss einzig und allein Vertrauen in den Guru aufbringen, den Glauben, dass der Guru Gott ist. Hat der Schüler genug Vertrauen dieser Art, dann kann der Guru Wunder für ihn bewirken. Deshalb gilt diese Art Glauben als ungeheuer wichtig. Natürlich gibt es auch gewisse Schwierigkeiten dabei. Mitunter kommt es vor, dass der Guru anscheinend etwas nicht weiß oder etwas vergisst, das man ihm gesagt hat, und das kann ein wenig verstörend sein. Echte Schüler kümmern sich so etwas nicht, denn sie wissen, dass diese scheinbar menschlichen Fehler und Schwächen lediglich Prüfungen ihres Glaubens sind. Der Guru tut nur so, als sei er vergesslich; er prüft damit, ob unser Vertrauen weiterhin fest und gesund ist, so wie ein Töpfer ein frisch gebranntes Gefäß abklopft, um sich zu vergewissern, dass es keinen Sprung hat.

Bei alledem nimmt es nicht Wunder, wenn Schüler sich im Laufe der Jahre in einer Fantasiewelt einrichten, in der alles, was geschieht, der „Gnade“ und dem Willen des Gurus zugerechnet wird. Wenn der Guru nicht aufpasst, wird er ebenfalls diese Fantasiewelt bewohnen, zumal wenn er kein echter Guru ist. Es ist ja auch alles andere als leicht, einer solchen Fantasiewelt zu entfliehen, wenn man selbst ihr Mittelpunkt ist. Kommt dann jemand zum Guru und berichtet, sein krankes Kind sei dank seiner Gnade genesen, dann wird er diese Deutung nicht unbedingt bezweifeln wollen, selbst wenn er bisher noch nie an das Kind gedacht hatte.

Was den Guru anbelangt, wird es einigen seiner scharfsichtigeren Schüler über kurz oder lang dämmern, dass er nicht wirklich Gott ist. Er mag durchaus tiefe Einsicht und spirituelle Erfahrung haben, aber er hat auch einige durchaus menschliche Schwächen. Wenn die Schüler dies bemerken, schließen sie daraus wahrscheinlich, dass er doch kein echter Guru ist. Dann ziehen sie weiter auf ihrer Suche nach jemandem, der ein echter Guru oder Gott *ist*. Wenn sie das tun, beginnt der ganze Spuk unvermeidlich von neuem. Wieder werden ihnen irgendwann kleine Diskrepanzen auffallen, sie werden enttäuscht und bemerken, dass auch dieser Guru letztlich „nur“ ein Mensch ist. Und von neuem dreht sich das Karussell.

Das gibt es auch unter Buddhisten. Einer meiner tibetischen Freunde, ein Lama und Guru, der in Kalimpong lebte, erinnerte sich, dass die örtlichen nepalesischen Buddhisten kurz nach seiner Ankunft in Kalimpong in Scharen zu ihm kamen. Sie brachten wunderbare Opfergaben mit und waren begierig, Einweihungen von ihm zu erhalten. Nach einigen Jahren wurden sie seiner etwas überdrüssig. Sie kamen noch immer und zollten Respekt, aber er stellte amüsiert fest, dass sie keine so reichhaltigen Geschenke mehr brachten. Dann erschien ein neuer Lama auf der Bildfläche (ein Freund des ersten), und alle wandten sich nun von meinem Freund ab, um von dem Neuankömmling Einweihungen zu bekommen. Beide Lamas amüsierten sich köstlich darüber. Als die chinesischen Kommunisten die Macht in Tibet ergriffen hatten, kamen immer mehr Gurus in die Stadt. Das war für die einheimische Bevölkerung ziemlich verwirrend. Kaum hatten sie einen außerordentlich mächtigen Guru entdeckt und waren mit ihren Opfergaben zu ihm geeilt, da kam schon wieder ein anderer, der – nach Auskunft mancher Leute – noch hervorragender und noch vollendeter war. Schließlich hatten sie gut zwanzig Gurus durchprobiert, immer auf der Suche nach dem „richtigen“.

Zweifellos überschätzt man den Guru im Osten, weil man ihn als idealisierte Elterngestalt sieht: allwissend, allmächtig, unendlich liebevoll und tolerant. Schüler begeben sich in solchen Fällen gerne in eine Haltung kindlicher Abhängigkeit. In Indien sind Gurus gewöhnlich sehr populär, aber es gibt etwas, das man mehr als alles andere von ihnen verlangt: Sie müssen immer gütig und liebenswürdig, mild und freundlich sein. Was sie lehren und wie sie leben, ist demgegenüber vergleichsweise zweitrangig.

Im Westen hat sich das gegenläufige Extrem entwickelt. Wir sind weit davon entfernt, den Guru überzubewerten, ja wir haben kaum eine Vorstellung von dem, was ein Guru ist. Zweifellos spielt der christliche Einfluss dabei eine große Rolle. Einerseits gibt es den Glauben an Gott mit all seinen Attributen, und andererseits gibt es die Unterordnung unter das Oberhaupt der Konfession, der man angehört, also den kirchlichen Würdenträger. Für Gurus im eigentlichen Sinn scheint es da keinen Platz zu geben.

Jene Gurus, die dennoch erscheinen – und eines Tages vielleicht heiliggesprochen werden –, unterliegen gewöhnlich der Herrschaft der kirchlichen Autorität. Im Mittelalter musste sich selbst ein großer Heiliger manchmal einem schlechten Papst beugen. Dem Heiligen hat das vielleicht nicht weiter geschadet, aber es war schlecht für den Papst und die Kirche als Ganzes. Allerdings sollten wir nicht denken, das Christentum sei die einzige spirituelle Überlieferung im Westen gewesen. Und wir sollten auch die Behauptung nicht akzeptieren, die östliche Vorstellung vom Guru sei der westlichen Mentalität fremd. Im antiken Rom und in Griechenland gab es zweifellos Gurus – beispielsweise Platon, der eine Art Schule oder Akademie gründete, Pythagoras, der spirituelle Gemeinschaften gründete, Apollonius von Tyana und, vielleicht ganz besonders wichtig: Plotin. Aus Porphyrios Beschreibung des Lebens von Plotin, zumal seiner späten Lebensjahre in Rom, gewinnt man einen deutlichen Eindruck von einer spirituellen Gemeinschaft, die mehr an einen indischen Aschram als an eine für das spätrömische Imperium typische Institution erinnert.¹¹⁰

Solche großen Gestalten der klassischen Zeit waren Gurus in der wahren Bedeutung des Wortes. In der heutigen nachchristlichen Zeit gibt es Anzeichen, dass man auch im Westen die Wichtigkeit des Gurus wiedererkennt, ungeachtet unserer demokratischen und egalitären Vorurteile sowie des modernen Glaubens, niemand dürfe als besser als jemand anders gelten. Auch in modernen Kulturen, die der Möglichkeit spiritueller Entwicklung anscheinend so feindlich gesonnen sind, deutet sich an, dass die Menschen die Bedeutung jener zu schätzen beginnen, die höher entwickelt sind als der Durchschnitt.

Als Buddhisten sollten wir einem mittleren Pfad folgen. Wir müssen zunächst einmal erkennen, dass wir von unserer derzeitigen Seins- und Bewusstseinsstufe zu einem höher entwickelten Selbst-Gewahrsein und sogar zur Verwirklichung transzendenten Gewahrseins aufwachsen können. Wir können uns zu etwas entwickeln, das wir, ohne es letztlich zu verstehen, nur „absolutes Bewusstsein“ nennen können.¹¹¹ Um das zu tun, müssen wir anerkennen, dass verschiedene Menschen im großen Gang der spirituellen Entwicklung unterschiedlich weit fortgeschritten sind. Einige sind weniger weit als wir selbst, andere sind weiter, vielleicht sogar sehr viel weiter. Wir müssen anerkennen, dass diejenigen, die auf der Stufenleiter der menschlichen Evolution weiter fortgeschritten sind, uns zu helfen vermögen und dass wir durch Kommunikation mit ihnen weiterkommen werden. Es sind Gurus in diesem Sinn, die wir als höher entwickelt erkennen müssen. Eine Art Guru, die wir sicher nicht brauchen, ist jemand, dessen Bedeutung wir unrealistisch überhöhen und auf den wir unseren Wunsch nach einer idealisierten Elterngestalt projizieren. Es ist ein großer Fehler, von einem Guru etwas zu erwarten, das wir letztlich nur von uns selbst erhalten können.

¹¹⁰ Porphyrius, *Vita Plotini. Das Leben des Plotin*. S. Richard Harder (Hrsg), Plotins Schriften. Band 5.

¹¹¹ Siehe Kapitel 9 dieses Buchs sowie Robin Cooper, *The Evolving Mind*, Kapitel 6.

Der Buddha hat niemanden aufgefordert, ihn als einen Gott oder als Gott schlechthin anzusehen. Er forderte niemanden auf, an ihn zu glauben, geschweige denn, absolut an ihn zu glauben. Dieser Aspekt ist im Buddhismus sehr wichtig. Die buddhistischen Schriften zeigen den Buddha immer wieder, wie er sagt: „Jeden verständigen Menschen und alle, die lernen wollen, heiÙe ich willkommen; ich werde sie den Dharma lehren.“¹¹² Der Buddha verlangt nur, dass wir verständig und geistig offen sind. Er erwartet eine vernünftige, rezeptive menschliche Begegnung. Anscheinend war er fest überzeugt, dass er jeden Menschen in das spirituelle Leben einführen konnte, ohne an absolutes Vertrauen und Hingabe appellieren zu müssen, sondern ausschließlich auf rationale und empirische Weise. Das genügt als Grundlage, um jeden und jede zur Erkenntnis der Wahrheit zu erwecken, dass der Pfad zu Erleuchtung das Wertvollste ist, dem wir uns als Menschen weihen können.

15 Treue

Dem Sigāḷaka Sutta zufolge besteht eine der fünf Arten, auf die Männer und Frauen einander „dienen“ sollen, darin, einander nicht untreu zu sein¹¹³ – und Treue ist das Thema dieses Kapitels. Ich werde es nicht erschöpfend oder systematisch behandeln, sondern lediglich ein paar Bemerkungen machen. Zum einen möchte ich etwas zum Wesen der Beziehung zwischen Eheleuten (oder ihrer heutigen Entsprechung) sagen, zum anderen will ich das Thema Treue auch deshalb ergründen, weil ich, je länger ich darüber nachgedacht habe, zur Überzeugung gekommen bin, dass Treue eine der Qualitäten jener Menschen sein sollte, die ich „echte Individuen“ nenne – also jener, die auf wahrhaft menschliche Weise leben wollen.

Soweit ich sehe, lassen sich alle Spielarten von Treue in drei Kategorien einordnen: Treue zu sich selbst, Treue zu Idealen, und Treue zu anderen Menschen. Mit einigem Recht könnte man auch Treue zu gegebenen Versprechen hinzufügen, doch sie lässt sich vielleicht besser als Aspekt der Treue zu sich selbst betrachten, obwohl sie natürlich auch Treue zu Anderen einschließt. Man kann Treue zu sich selbst auch als Wahrhaftigkeit sich selbst gegenüber beschreiben, wie es im berühmten Rat des Polonius an seinen Sohn Laertes, in Shakespeares *Hamlet*, heißt:

*Vor allem aber: Sei dir selber treu,
Und draus muss folgen wie die Nacht dem Tag:
Du kannst nicht falsch sein dann zu irgendwem.*¹¹⁴

Sich selbst treu zu sein bedeutet, stets in Übereinstimmung mit dem Besten in sich zu handeln, zu sprechen und zu denken. Es bedeutet, sich selbst objektiv zu betrachten – natürlich nicht eiskalt, sondern so, dass man seine echten und höchsten Ziele im Auge behält und ihnen jederzeit treu bleibt.

Treue zu Idealen ist nicht so leicht zu erklären. Damit ist nicht unbedingt Treue zu Ideen gemeint. Wir müssen uns über den Unterschied zwischen Idealen und Ideen klar sein. Wie sollte man ein Ideal verstehen? Man leitet Regeln und Richtlinien für sein Leben von einem Modell ab. Dieses Modell aber – und das ist ganz wichtig – wird der menschlichen Existenz nicht von außen auferlegt, sondern es ist aus der menschlichen Existenz selbst hergeleitet. Ein Ideal macht

¹¹² So im *Udumbarika-Sīhanāda Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN iii.55; DN 25.22). Vgl. <http://palikanon.com/digha/d25.htm> (Zuletzt geprüft am 17.2.2020).

¹¹³ Siehe Abschnitt 30 des *Sigāḷaka Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN iii.190; DN 31.30). Vgl. <http://palikanon.com/digha/d31.htm> (Zuletzt geprüft am 17.2.2020).

¹¹⁴ *Hamlet*, Akt I, Szene 3: „This above all: to thine own self be true, / And it must follow, as the night the day, / Thou canst not then be false to any man.“ Zitiert aus Shakespeare, *Stücke*. In der Übersetzung von Erich Fried, Bd. 2, S. 390.

den Grundzug und die wahre Natur dieser Existenz klarer bewusst, und dadurch verstärkt oder hebt es diesen Grundzug. Insofern sind Ideale Werkzeuge der menschlichen Entwicklung.

Wer ein Ideal hat, kann natürlich seine Verbindung mit der konkreten Lebenssituation verlieren und sich von der menschlichen Erfahrung entfernen. Wenn das passiert, kann das Ideal nicht weiter als Ideal wirken. Es wird zu einem toten Ideal, einer bloßen Idee, und gegen derartige Ideale sollte man in der Tat rebellieren und sie verwerfen.

Treue zu Idealen bedeutet somit, stets im Einklang mit den frei akzeptierten Regeln und Richtlinien der menschlichen Existenz zu handeln, zu sprechen und zu denken. Man ist dem Grundzug oder wahren Wesen dieser Existenz treu, insbesondere wie dieser Grundzug sich im eigenen Bewußtsein zeigt und weiterentwickelt. Letztendlich wird die Treue zu Idealen praktisch ununterscheidbar von der Treue zu sich selbst. Man könnte sie auch als ihr direktes Gegenstück bezeichnen.

Treue zu anderen Menschen ist, zumindest oberflächlich gesehen, leichter zu verstehen. In Feudalgesellschaften gibt es die Treue des Vasallen zum Lehnsherrn. Im häuslichen Leben haben wir die Treue der Eheleute zueinander, sowie die der Diener zu den Herrschaften. Im weiter gefassten Feld des sozialen Lebens gibt es die Treue zwischen Freunden. Treue gegenüber anderen Menschen bedeutet, stets im Einklang mit der Art und Weise zu handeln, zu sprechen und zu denken, für die man sich im Verhältnis zu diesen Menschen entschieden hat. Es bedeutet, sich so zu verhalten, wie man es sich ihnen gegenüber vorgenommen hat.

So verstanden ist Treue die Folge einer Willenshandlung. Man kann von einer guten Mutter oder einem guten Sklaven, aber nicht von einer treuen Mutter oder einem treuen Sklaven sprechen, weil die Beziehung einer Mutter zu ihrem Kind oder eines Sklaven zu seinem Herrn nicht willentlich eingegangen wird. Sie ist auferlegt – im einen Fall von der Natur, im anderen von der Gewalt seines Besitzers.

Aber was macht nun Treue zu einer Qualität des Individuums, oder sogar zu einem Bestimmungsmerkmal echter Individuen? Wir haben schon gesehen, dass Selbst-Gewahrsein oder reflektives Bewusstsein die erste und grundlegendste Eigenschaft, gewissermaßen die Essenz des Individuums ist. Das ist das Vermögen, sich selbst objektiv zu betrachten. Sich seiner selbst gewahr zu sein bedeutet, sich so wahrzunehmen, wie die anderen dies tun, vielleicht nicht gerade in Sinne von Robert Burns¹¹⁵, aber doch so, dass wir uns mit den Augen der Anderen als Objekt des Gewährseins sehen. Wir können zum Gegenstand unseres eigenen Denkens werden.

Gedanken sind nicht so wie unser Körper durch Zeit und Raum begrenzt. Kraft unserer Gedanken können wir uns selbst von unseren aktuellen Lebensbedingungen abstrahieren. Insbesondere können wir uns vorstellen, wie wir in der Vergangenheit waren, aber auch wie wir in Zukunft sein werden. Selbst-Bewusstsein oder Gewährsein geht insofern mit einer gewissen Trennung von der Gegenwart einher, einer Art von Zurücktreten. Weil wir unserer selbst bewusst sind, können wir die Vorstellung unserer selbst in die Zukunft projizieren, und weil wir dazu fähig sind, können wir im Jetzt sagen, dass wir in der Zukunft etwas Bestimmtes tun werden. Anders gesagt: Weil wir unserer selbst bewusst sind, können wir Versprechen abgeben.

Treue bedeutet zeitliche Beständigkeit – sich stets und einheitlich auf eine gewisse Art zu verhalten. Beständigkeit heißt, sich über eine gewisse Zeit hinweg in gleicher Art und Weise zu verhalten. Nicht nur das! Es bedeutet, sich *bewusst und absichtlich* über eine gewisse Zeit hinweg in gleicher Art und Weise zu verhalten. Um das tun zu können, müssen wir Selbst-Gewahrsein haben, wir müssen Individuen sein.

¹¹⁵ Robert Burns (1759-1796), schottischer Dichter. Aus „To a Louse: on seeing one on a lady’s bonnet, at church 1780“: „O wad some Power the giftie gie us / To see ourself as ithers see us!“ (Oh, würde eine Macht das Geschenk uns geben / Uns selbst zu sehen, wie andere uns sehen!)

Wenn unser Selbst-Gewahrsein schwach ist, werden wir kaum ein Versprechen halten können. Wir mögen zwar die passenden Worte sagen, weil man sie von uns erwartet, aber sie werden nicht die Bedeutung eines Versprechens haben, wenn wir es nicht halten können. Wenn wir ein Versprechen nicht halten, dann ist das so, weil wir es in Wahrheit nie gegeben haben.

Fehlendes Selbst-Gewahrsein, ein Mangel an Individualität ist das, was uns daran hindert treu zu sein. Das gilt gleichermaßen für unser Vermögen, uns selbst und unseren Idealen gegenüber treu zu sein, doch hier werde ich es auf Treue zu Anderen beziehen – genauer gesagt: auf die Treue zu *einem* anderen Menschen. Und die Art von Treue zu einer anderen Person, mit der wir am besten vertraut sind und die uns gewöhnlich am meisten aufwühlt, ist natürlich die sexuelle Treue.

Zumindest oberflächlich wissen wir alle, was sexuelle Treue bedeutet. Es bedeutet, die eigene sexuelle Aktivität auf eine Person zu beschränken. Die meisten von uns würden auch zustimmen, dass das Gegenteil von Treue Promiskuität sei. Natürlich gibt es verschiedene Grade von Promiskuität, und die meisten Menschen sehen den genauen Grad als abhängig von der Anzahl der Sexualpartner an, die man hat (normalerweise zu verschiedenen Zeiten im Leben). Aber richtig definiert, besteht Promiskuität nicht in der Vielzahl der sexuellen Beziehungen, sondern in deren Nicht-Kontinuität. Das Wesen der Promiskuität besteht darin, dass man nicht zweimal hintereinander mit der gleichen Person Geschlechtsverkehr hat. Der höchste Grad an Promiskuität würde darin bestehen, über einen wie langen Zeitraum auch immer, mit keinem Partner mehr als einmal Geschlechtsverkehr zu haben.

In sexueller Hinsicht sind drei Lebensweisen denkbar: Monogamie (in manchen Gegenden auch Polygamie), Promiskuität und Zölibat. An ihnen orientiert sich im Wesentlichen der Grad der Akzeptanz des Sexualverhaltens Einzelner seitens der „Gruppe“. (Überdies verfügt die Gruppe auch über verschiedene Grade der Missbilligung von Sexualhandlungen, die sie für pervers hält.) Soweit es aber die Entwicklung des Individuums als Individuum angeht, gibt es nur zwei sexuelle Lebensformen: eine neurotische und eine nicht-neurotische oder psychisch gesunde. Wer sich bemüht, zum Individuum zu werden, kann die eine oder andere der oben genannten Lebensweisen annehmen, vorausgesetzt, er oder sie tut dies auf nicht-neurotische Weise.

Wie passt dies indes mit der Vorstellung zusammen, Treue sei eine Eigenschaft echter Individuen? Auf den ersten Blick scheint es, als gebe es da einen Widerspruch. Ist die Behauptung nun, dass es für einzelne ethisch richtig sein kann, promiskuitiv zu leben oder nicht? In Wirklichkeit ist das gar nicht so schwierig, denn es ist eigentlich unmöglich, alle Beziehungen im eigenen Leben stetig zu halten. Einige von ihnen müssen es aber sein, denn sonst ist es kaum möglich, sich selbst gewahr zu sein. In dem Maß, wie man die Stetigkeit seiner Beziehungen begrenzt, beschränkt man auch sein weiteres Wachsen als Individuum. Unbeständige sexuelle Beziehungen zu haben muss also kein Problem sein, solange wir nicht-sexuelle Beziehungen haben, die in unserem Leben zentral und überdies stetig sind - das heißt: in denen wir treu sind. Gleichzeitig bedeutet dies aber, dass wir in ernstlichen Schwierigkeiten sind, falls unsere unbeständigen sexuellen Beziehungen wichtiger für uns sind als unsere stetigen nicht-sexuellen Beziehungen.¹¹⁶

¹¹⁶ So befreiend promiskuöses Verhalten sein mag, solange es nicht zu neurotischem Partnerwechsel führt, ist doch zugleich zu betonen, dass das Prinzip des Nicht-Verletzens auch im Bereich sexueller Beziehungen vorrangig gelten muss. Siehe hierzu Kapitel 4 von Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind*.

Um zu unserem Hauptthema zurückzukehren: wie hält man die Treue zu einer Person aufrecht? Es gibt zwei Widersacher einer solchen Treue: Anhaftung als „nahen Feind“ und Ablenkung als „entfernten Feind“¹¹⁷. Ablenkung ist ein Zustand, in dem etwas sich unserer Aufmerksamkeit aufdrängt, wenn wir nicht wirklich darauf achten wollen, so wie wir es häufig beim Meditieren erleben: Wir wollen uns auf das Atemgeschehen sammeln, doch der Straßenlärm dringt von draußen herein und wir können anscheinend gar nicht anders, als darauf zu hören. Manchmal ist das, was sich unserer Aufmerksamkeit aufdrängt, etwas, das wir zu anderen Zeiten durchaus gerne beachten würden. Vielleicht ist es etwas, woran wir hängen oder das uns fasziniert oder unsere tiefsten Wünsche und Bedürfnisse anspricht. Ich muss hier wohl kaum ins Einzelne gehen. Solche Ablenkungen sind manchmal fast unwiderstehlich.

Beim Meditieren kommen Ablenkungen in Gestalt von Erinnerungen und Fantasien; im Alltag begegnen sie uns aber als Dinge, die nur zu offensichtlich und konkret vorhanden sind. Das macht es uns schwer, Treue zu üben. Das ablenkende Objekt – meistens eine Person – ist tatsächlich da, wohingegen die Person, der wir treu sein wollen, vielleicht nicht da ist. Bei im Übrigen gleichen Bedingungen ist natürlich der Eindruck von etwas Anwesendem im Vergleich zu etwas nicht Anwesendem sehr lebhaft. Und so lässt uns vielleicht eine tatsächlich anwesende Person – zumindest vorübergehend – eine abwesende Person vergessen, und vielleicht handeln wir sogar so, als gäbe es die abwesende Person gar nicht. Es gibt einen Bruch in der Stetigkeit unserer Beziehung mit diesem Menschen, und genau das ist das Wesen der Untreue. Akute Eindrücke triumphieren über das Gefühl der Beständigkeit unserer Beziehung mit diesem Menschen durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Jenen Menschen, die allzu leicht den Eindrücken der Gegenwart nachgeben, schreiben wir gewöhnlich einen schwachen Charakter zu. Sie sind nur wenig zielgerichtet, und, leicht ablenkbar, wie sie sind, haben sie auch wenig Individualität. Solche Menschen können keine Treue üben. Natürlich ist die Wirklichkeit nicht so schwarz-weiß wie gerade geschildert, doch man kann sie kurz und bündig so umreißen. Hier geht es um die eher unschönen Seiten des menschlichen Lebens, und wir sollten die Schattenseiten des Menschseins nicht vergessen.

Der „nahe Feind“ der Treue ist Anhaftung. Anhaftung ist deshalb der nahe Feind, weil sie der Treue zumindest oberflächlich betrachtet sehr ähnlich sieht. Wo es aber ein gewisses Maß neurotischen Anhaftens am anderen Menschen gibt, dort kann es keine Treue geben, denn in diesem Anhaften mangelt es an echtem Selbst-Gewahrsein und somit an echter Individualität. Die Anhaftung an einem Menschen in der Gegenwart schließt ein Bewusstsein von Vergangenheit oder Zukunft aus und wird einfach unendlich verlängert. Man erlebt die Beziehung nicht als etwas durch die Zeit Fortbestehendes. Darum ist man unfähig, treu zu sein.

Wie kann man aber wissen, ob man treu zu sein vermag? Wie lässt sich Treue testen? Eine Prüfung ist eine Situation oder Erfahrung, die die wahre Natur, den Kern einer Sache zum Vorschein bringt und zeigt, ob es die echte Sache oder eine billige Fälschung ist. So zeigt sich beispielsweise im Feuer, ob ein gewisses gelbliches Metall Gold ist oder nur etwas, das ihm ähnelt.

Unsere Treue zu einem anderen Menschen wird natürlich durch räumliche Trennung auf die Probe gestellt. Wenn wir von jemandem getrennt sind, wird die Beziehung zumindest vorübergehend von der physischen auf die mentale Ebene verlegt. Ihre Beständigkeit ist nunmehr ausschließlich mental (was hier auch die emotionalen Aspekte der Psyche mit einschließt). Es ist viel schwieriger, auf der mentalen Ebene zu leben als auf der körperlichen, denn Sinnesbewusstsein ist viel stärker als Selbst-Gewahrsein. Demzufolge gilt: Wenn unsere Beziehung infolge einer Trennung nur auf der mentalen Ebene bestehen kann, passiert es nur allzu leicht,

¹¹⁷ Die Rede von „nahen“ und „entfernten“ Feinden findet sich im *Visuddhimagga* 319-320 im Rahmen einer Erörterung von Herzensgüte (*mettā*) und Mitgefühl (*karuṇā*). Entfernte Feinde sind der angestrebten positiven Eigenschaft klar entgegengesetzt und ihr abträglich, beispielsweise Boshaftigkeit als entfernter Feind von Herzensgüte. Nahe Feinde dagegen sind der angestrebten Eigenschaft zum Verwechseln ähnlich, so zum Beispiel bedürftige Zuneigung als naher Feind von Herzensgüte. Vgl. *Visuddhimagga*: http://palikanon.com/visuddhi/vis09_5.htm (zuletzt geprüft am 17.2.2020).

dass diese Beziehung durch eine Beziehung auf körperlicher Ebene mit einem anderen Menschen unterbrochen wird. Mit anderen Worten wird es dann sehr leicht, untreu zu sein. Treue ist nur in dem Maß möglich, wie wir uns vorstellen können, dass unsere Beziehung mit dem abwesenden Menschen sich in die Zukunft hinein fortsetzt. Dieses Vermögen, uns selbst in die Zukunft hinein zu projizieren, kann es seinerseits nur in dem Grad geben, wie wir uns selbst gewahr sind.

Trennung ist also auch ein Test des Selbst-Gewahrseins. Genau genommen, weil sie ein Test des Selbst-Gewahrseins ist, ist sie auch ein Test der Treue. Trennung offenbart die Ebene, auf der unsere Beziehung mit dem anderen Menschen wirklich existiert – ob sie überwiegend physisch oder sowohl physisch also auch mental ist. Treue ist indes nur soweit möglich, als eine Beziehung geistig-emotional ist. Wir können räumliche Trennung als Gelegenheit nutzen, die nicht-körperliche Seite einer Beziehung und zugleich unser Selbst-Gewahrsein zu entwickeln und zu stärken. Das wiederum wird unsere Individualität im echten Sinn des Begriffs steigern.

Die extremste Form von Trennung ist natürlich der Tod, und daher ist der Tod auch die letztgültige Prüfung der Treue. Wir können sogar sagen, dass Treue ein Bewusstsein für den Tod einschließt, so wie es auch Selbst-Gewahrsein tut. Wenn Sie sich vorstellen können, in der Zukunft zu existieren, dann können Sie sich auch vorstellen, in der Zukunft nicht zu existieren. Selbst-gewahr zu sein, menschlich zu sein, ein Individuum zu sein, bedeutet daher, sich des Todes bewusst zu sein.

Eine Prüfung der Treue ist auch Isolation – in dem Sinne, dass man in der Minderheit, vielleicht sogar in einer Minderheit als Einziger ist. Prüfungen dieser Art betreffen besonders die Treue zu Idealen, doch sie können sich auch auf die Treue zu anderen Menschen beziehen. Es ist sehr schwierig, allein auf sich gestellt zu sein. Es ist sehr schwierig, an seinen Idealen festzuhalten, welcher Art sie auch sein mögen, wenn alle anderen einen überreden wollen sie aufzugeben, weil sie sie für falsch, unangebracht, veraltet oder bloß langweilig halten. Wenn Ihre höchsten Werte Sie von allen anderen trennen – ob von Ihrer Familie, der Nachbarschaft, Ihrem Land oder Ihrer Kultur, und manchmal anscheinend von allen in aller Welt – dann befinden Sie sich in einer äußerst schwierigen Lage. Falls Sie an Gott glauben und Ihre Ideale Sie nun auch von ihm trennen, dann ist das noch schlimmer. Menschen werden fast alles tun, um der schrecklichen Isolation zu entgehen, aufgrund ihrer Ideale von anderen verhöhnt zu werden, und die meisten werden unter solchem Druck versucht sein, ihre Ideale aufzugeben.

Ein gutes Beispiel für Isolation als letztgültige Prüfung der Treue zu Idealen finden wir in einem Abschnitt von Miltons *Verlorenes Paradies*: Der Engel Abdiel ist durch ein Missgeschick unter die abtrünnigen Engel geraten und befindet sich nun in der unbehaglichen Lage, mit ihrer Rebellion gegen Gott nicht einverstanden zu sein. Genau genommen ist er sogar der einzige unter Millionen abtrünniger Engel, der nicht einverstanden ist. Ganz auf sich gestellt, prangert Abdiel dennoch Luzifer und seine gefallenen Engel an, und Milton kommentiert seine edelmütige Treue so:

*So sprach der treue Seraph Abdiel,
Allein getreu in der Verrätherschaar,
In jener Menge Falscher unbewegt,
Und unerschüttert, standhaft, unverführt
Bewahrt er seine Liebe, seinen Eifer.
Nicht Zahl noch Beispiel macht ihn wandelbar,
Vom Wahrheitpfad zu lassen oder nur
Den Sinn zu ändern, stand er auch allein.
Fort schritt er durch den Schwarm und duldete
Den Spott der Feinde muthig und erhaben,
Dann wandt er voll Verachtung sich hinweg
Von jenen stolzen Thürmen, deren Zinnen*

*So bald ein schneller Untergang ereilt.*¹¹⁸

Ich möchte dieses Kapitel mit zwei Geschichten beenden, die beide von Treue und Tod handeln. Die erste stammt aus Beethovens Oper *Fidelio*. Der Name Fidelio bedeutet „der Treue“, und eben diesen Namen wählt Leonora, die Ehefrau eines spanischen Adligen namens Florestan. Florestan hat sich die Feindschaft Pizzaros zugezogen, der über eine düstere mittelalterliche Festung herrscht, die ihm als Gefängnis für politische Häftlinge dient. Pizzaro nimmt Florestan gefangen und wirft ihn in das tiefste und dunkelste Verlies der Festung, während er zugleich Berichte von Florestans Tod verbreiten lässt. Alle glauben das – nicht aber Leonora. Sie weigert sich, den Tod ihres Gatten anzunehmen und gelangt mit einer List in die Festung, um ihn zu retten. Sie gibt sich als junger Mann namens Fidelio aus und nimmt eine Arbeit als Geselle beim Gefängniswärter Rocco an. Natürlich hat Rocco eine Tochter, die sich nun in den vermeintlichen jungen Mann verliebt, und dadurch entstehen die üblichen Verwicklungen, die man von einer Oper erwartet.

Aufs Wesentliche verdichtet, entwickelt sich die Handlung folgendermaßen: Pizzaro erfährt, dass der Minister Fernando die Festung inspizieren will, und er beschließt, Florestan noch vor Fernandos Ankunft zu ermorden. Er ordnet an, ein auf den Zinnen postierter Trompeter solle bei Fernandos Herannahen ein Zeichen geben, während er Rocco, dem Gefängniswärter, befiehlt, Florestan umzubringen. Rocco weigert sich und Pizzaro befiehlt ihm nun, Florestans Grab auszuheben; er werde Florestan selbst töten. Also bereitet Rocco Florestans Grab vor, und sein Gehilfe Fidelio (Leonora) muss ihm dabei helfen. Natürlich weiß Leonora-Fidelio genau, dass sie das Grab ihres Mannes aushebt. Der Schauplatz wechselt, und wir befinden uns in Florestans Zelle, wo Pizzaro gerade den Florestan erstechen will. In diesem Moment wirft sich Leonora dazwischen und sagt, er müsse zuerst sie töten. Genau dann ertönt auch der verabredete Trompetenstoß. Der Minister erscheint, Pizzaro wird verhaftet, Florestan und Leonora sind wieder vereint.

Man hat gesagt, „sowohl als Oper also auch als Drama stehe *Fidelio* gleichsam allein in seiner unübertrefflichen Reinheit, in der moralischen Größe seiner Thematik, und der strahlenden Idealität seiner Musik“¹¹⁹. Mit der „moralischen Größe seiner Thematik“ ist zweifellos die Erkundung der Treue gemeint. Als Florestan verschwindet und sich Gerüchte über seinen Tod verbreiten, sucht Leonora nicht etwa nach einem neuen Ehemann, sondern begibt sich auf die Suche nach Florestan und riskiert dabei auch ihr Leben. In mehr als nur einer Weise wird ihre Treue durch den Tod auf die Probe gestellt, und sie besteht die Prüfung. Die Oper wird nicht sehr oft aufgeführt, obwohl die verschiedenen Leonoren-Ouvertüren zum normalen Repertoire eines Orchesters gehören. Ob das daran liegt, dass die „moralische Größe seiner Thematik“ eine Zumutung für das heutige Publikum und Treue aus der Mode gekommen ist, lässt sich kaum sagen. Sollte es so sein, dann wäre es bedeutsam. Wenn wir die Eigenschaften eines echten Individuums entwickeln wollen, werden wir, was Treue betrifft, kaum Unterstützung aus der Gesellschaft erhalten.

Gehen wir nun über zu einer Erzählung aus dem Osten, nicht zu einer Oper, sondern zu einem *Sutra*, dem *Amitāyur-Dhyāna-Sutra*, dem Sutra der Meditation über Amitāyus, den Buddha des Unendlichen Lebens.¹²⁰ Auch hier finden wir eine Festung, ein Verlies, einen Gefangenen, und eine treue Ehefrau – und als weitere Zutaten haben wir den Buddha, den Dharma, und den Sangha. Wir sind dieser Geschichte schon begegnet, als wir die spirituelle Gemeinschaft und das „Reine Land“ besprachen. Wie wir wissen, beginnt dieses Sutra damit, dass König Bimbisāra in Rājagṛha, der Hauptstadt von Magadha, von seinem heimtückischen Sohn

¹¹⁸ John Milton, *Das verlorene Paradies* S. 134 f. Abrufbar unter: <http://www.zeno.org/nid/20005383080> (zuletzt geprüft am 2.2.2020).

¹¹⁹ George P. Upton, *The Standard Operas: their plots, their music, and their composers*, S. 41.

¹²⁰ *Die Heiligen Schriften des Amitabha-Buddhismus*. Das große Sukhavati-vyuha-Sutra, Das kleine Sukhavati-vyuha-Sutra, Das Meditationsutra.

Ajātasatru vom Thron abgesetzt und ins Gefängnis geworfen wurde, in der Hoffnung, er werde dort verhungern. Genau genommen hofft Ajātasatru das nicht bloß – vielmehr „vergisst“ er es füglich, seinen Vater mit Essen versorgen zu lassen. Vaidehī aber schmuggelt Nahrung zu ihrem Gatten und hält ihn so am Leben, Tag um Tag, Woche für Woche, Monat für Monat. Anders ausgedrückt, sie bleibt treu.

Irgendwann wird Ajātasatru misstrauisch, weil sein Vater nicht wie erwartet stirbt. Er lässt das Kommen und Gehen im Gefängnis genau beobachten und findet heraus, dass seine Mutter für das ärgerliche Überleben seines Vaters verantwortlich ist. Auch unter normalen Umständen war Ajātasatru nie ein pflichtbewusster Sohn, nun aber zieht er wütend sein Schwert und erhebt es gegen seine Mutter. Seine Minister halten ihn indes vom Muttermord ab und sagen: „In den königlichen Überlieferungen gibt es viele Aufzeichnungen über Könige, die ihre Väter getötet haben, aber noch keine von einem König, der seine Mutter tötete. Nehmt Abstand von dieser unaussprechlich bösen Tat.“ Der König ist beschämt, steckt sein Schwert in die Scheide und begnügt sich damit, auch seine Mutter ins Gefängnis werfen zu lassen.

Vaidehī ist aber nicht nur eine treue Gattin, sondern auch eine treue Schülerin des Buddha und bittet ihn, seine Schüler Ānanda und Mahāmaudgalyāyana zu ihr zu senden. Der Buddha hört ihre Bitte mit seinem göttlichen Ohr und tut mehr, also worum sie gebeten hatte. Zusammen mit Ānanda und Mahāmaudgalyāyana erscheint er selbst in ihrer Gefängniszelle, deren Düsternis von strahlendem, regenbogenfarbigem Licht erfüllt wird. Vaidehī sagt, sie sei (wie man gut verstehen kann) von der Welt enttäuscht, und sie bittet den Buddha, sie zu belehren, wie sie über eine bessere Welt meditieren könne. Der Buddha erfüllt diesen Wunsch, und die Beschreibung dieser Meditationen bildet den größten Teil des Sutras.

Auch diese Geschichte zeigt, wie Treue durch Trennung, ja sogar Tod auf die Probe gestellt wird. Selbst im Angesicht ihres eigenen Todes blieb Vaidehī ihrem Mann Bimbisāra treu. Weil sie treu war, war sie ein Individuum; und weil sie ein Individuum war, konnte sie zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht nehmen. Sie konnte den Buddha und seine Schüler vor sich sehen und den Dharma hören. Letzten Endes nämlich bedeutet Treue Treue zu diesen drei Idealen. Treue zu sich selbst ist letztlich Treue zum Buddha. Treue zu Idealen ist letztlich Treue zum Dharma. Und Treue zu anderen Menschen ist letztlich Treue zum Sangha.

Treue dieser höchsten Art ist in der Bodhisattva-Gestalt von Tārā verkörpert. Man nennt sie auch Samayatārā, was Lama Govinda mit „treue Tārā“ übersetzt. Im Grunde sind alle Bodhisattvas Verkörperungen vollkommener Treue. Ihre Treue gilt allen Wesen und sie kennt keine Grenzen, weder in Raum noch Zeit. Wir können die Bodhisattvas als Individuen im vollkommensten und höchsten Sinn bezeichnen.

Wenn wir also Bodhisattvas oder echte Individuen sein wollen, dann müssen wir Treue üben. Wir sollten uns selbst gegenüber treu sein und zu unserem Wort und unseren Versprechen stehen. Wir sollten unseren Idealen, unserer Erfahrung, unserer Arbeit, und dem Pfad der menschlichen Entwicklung Treue halten. Wir sollten auch anderen Menschen gegenüber treu sein, und das betrifft nicht nur Liebhaber oder Liebhaberinnen, sondern auch Freunde, Arbeitskolleginnen, und Lehrende. Letztendlich sollten wir den Drei Juwelen gegenüber treu sein. Ohne Treue gibt es keine Stetigkeit, ohne Stetigkeit keine Entwicklung und ohne Entwicklung kein spirituelles Leben. Treue ist ein menschliches Grundbedürfnis, weil auch Entwicklung ein menschliches Grundbedürfnis ist. Und Treue ist Teil der menschlichen Natur, denn Entwicklung ist Teil der menschlichen Natur.

16 Die Bedeutung von Freundschaft

Was die grundlegenden zwischenmenschlichen Beziehungen anbelangt, ist in der modernen Welt Freundschaft wohl diejenige, die am meisten vernachlässigt wird. Der Buddha hat höchst-

persönlich 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 Freundschaftspflichten 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- - 8 von 11 - 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* - 9 von 11 - 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 tritt 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 *brahmaloka*, 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 *brahmaloka* 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 - 11 von 11 - 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.

17 Buddhismus und Geschäftsbeziehungen

Der Grundsatz der Nicht-Ausbeutung sollte idealerweise in allen Beziehungen des Lebens gelten. Es sollte uns möglich sein zu nehmen, was wir benötigen – ob Nahrung, Kleidung, Bildung oder dergleichen – und zu geben, was wir können. Es ist überhaupt nicht notwendig, das, was wir geben, mit dem, was wir empfangen, zu verrechnen. Leider ist es aber gewöhnlich so, dass die an einem Tauschvorgang beteiligten Personen, Geber und Nehmer gleichermaßen, nur an sich selbst denken und im Austausch so wenig wie möglich für so viel wie möglich geben. Das

gilt weitgehend im Leben: Wir handeln und verhandeln so, dass das, was wir bekommen können, bestimmt, was wir geben – ohne Beachtung der Folgen des Tauschhandels für andere Menschen.

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

Die Vorstellung von Nicht-Ausbeutung gehört offensichtlich zum zweiten jener fünf Vorsätze, die die Grundlage des ethischen Lebens aller Buddhistinnen und Buddhisten bilden. Wenn man sich bemüht, in Übereinstimmung mit dem zweiten Vorsatz zu leben, nimmt man sich vor, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen. Das ist mehr als nur eine pauschale Absichtserklärung, „nicht zu stehlen“. Nicht zu stehlen ist nicht genug. Es lässt zu viele Schlupflöcher. Dem Buchstaben des Gesetzes nach mag man zwar ehrbar sein und baut seine Geschäfte dennoch mit durchaus unregelmäßigen, zweifelhaften, ja zwielichtigen Methoden auf. Großer Reichtum wird mit sehr unethischen Mitteln angehäuft, ohne dass konventionelle moralische Normen dabei gebrochen würden.

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

Dasselbe Prinzip leitet auch „Rechten Lebenserwerb“, den fünften Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades des Buddha.¹²¹ Schon die Tatsache, dass Rechter Lebenserwerb zu den Abschnitten des Pfades gehört, gibt eine Vorstellung von der Wichtigkeit, die man im Buddhismus der Art und Weise zuspricht, wie wir unseren Lebensunterhalt verdienen. Wir mögen wohl davon reden, den idealen Job zu suchen, doch man kann sich denken, dass mit „Vollkommenem Lebenserwerb“ etwas anderes gemeint ist. Warum aber findet etwas so offenkundig Weltliches überhaupt einen Platz in dieser Ansammlung hehrer Ideale?

Sofern wir nicht Mönche oder Nonnen sind, müssen wir unseren Lebensunterhalt verdienen. Wie immer wir das tun mögen, durch unsere Arbeit sollte weder uns selbst noch anderen ein Schaden oder Leid zugefügt werden. In den frühen Schriften gibt es eine Art Faustregel für rechten Lebenserwerb, die einige Berufe auflistet, die denen verwehrt sind, die dem spirituellen Pfad folgen.¹²² Die erste Sorge dabei betrifft wirtschaftliche Tätigkeiten, die mit dem Kauf und Verkauf von Lebewesen, Menschen wie Tieren, einhergehen. Sklaverei wurde in buddhistischen Ländern immer verdammt und verboten – man brauchte nicht bis zum 18. oder 19. Jahrhundert, um sich über diesen Punkt klar zu werden. Natürlich gibt es auch in der heutigen Welt

¹²¹ Ausführlicher hierzu siehe Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind*, Kapitel 5.

¹²² Eine solche Liste findet sich im Fünfer-Buch des Aṅguttara-Nikāya (AN iii.208; AN 5.177). S. <https://legacy.suttacentral.net/de/an5.177> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

noch Menschenhandel, doch viel weiter verbreitet ist der Handel mit Tieren zur Schlachtung, und das ist in buddhistischen Gesellschaften ebenfalls verboten: Man wird nicht leicht einen buddhistischen Metzger oder Schlachter finden. Natürlich schadet diese Art von Lebenserwerb nicht nur den geschlachteten Tieren, sondern auch den Metzgern. Wenn jemand acht Stunden täglich damit verbringt, Schweine, Kühe, Schafe oder Hühner zu schlachten, wird das zwangsläufig einigen mentalen oder emotionalen Schaden bei ihm selbst anrichten: Die natürlichen Gefühle von Barmherzigkeit für andere Lebewesen werden dadurch erstickt.

Auch Handel mit Gift wurde im frühen Buddhismus untersagt – natürlich nicht mit heilenden, sondern mit tödlichen Drogen. In den Tagen, bevor es so etwas wie Autopsie gab, galt es als geradezu idiotensicher, jemanden mit Gift aus dem Weg zu räumen. Bei einem Gifthändler konnte man sich eine Phiolen mit der gewünschten Tinktur besorgen, einem schnell oder langsam, schmerzhaft oder schmerzlos wirkenden Gift; und dann träufelte man die Lösung in den Curry der lästigen Person. Heute gibt es zwar weniger Sklavenhändler und Giftmischer als in früheren Zeiten, doch es gibt moderne Entsprechungen – der Handel mit Drogen wie Heroin, Kokain und den neuen Chemiegemischen ist ebenso schädlich. Darüber hinaus sind viele Menschen in Produktion und Vertrieb von Zigaretten und anderen unzweifelhaft schädlichen Drogen beschäftigt, sowie indirekt in der Werbung für sie und nicht zuletzt im Handel mit Aktien entsprechender Firmen.

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

Diese Einschränkungen betreffen die Laien, es gibt aber auch gewisse Arten des Lebenserwerbs, die speziell Mönchen verboten sind. Beispielsweise nennen die Schriften verschiedene Formen der Wahrsagerei, von denen es zu Zeiten des Buddha etliche gab, und lehnen sie rundweg ab.¹²³ Und doch stützen sich die Laien überall in der buddhistischen Welt auch heute noch auf Mönche, um die Zukunft vorzusagen, und leider nutzen viele Mönche das Vertrauen aus, das man in ihre Macht der Vorhersage setzt.

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

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

¹²³ Siehe beispielsweise *Brahmajāla Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN i.10; DN 1). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/dn1> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

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

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

So viel zu den allgemeinen Einschränkungen hinsichtlich des Lebenserwerbs. Der Buddha beließ es aber nicht dabei, denn wirtschaftliche Beziehungen sind, wie wir wissen, einer der Hauptbereiche von Ausbeutung im menschlichen Leben. Soweit sie können, beuten Arbeitgeber Arbeitnehmer aus, und Arbeitnehmer beuten ihrerseits die Arbeitgeber aus, wenn sich die Chance dazu bietet. Wir meinen oft, Probleme des Misstrauens und der Ausbeutung zwischen Management und Belegschaft, Kapital und Arbeit, Büro und Werkstatt seien etwas Modernes. Doch der Buddha schenkte diesem Thema schon in seinem Rat an Sigālaka einige Aufmerksamkeit. Ein Abschnitt des *Sigālaka Sutta* ist der Beziehung zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern gewidmet. Dort nennt der Buddha fünf Pflichten des Arbeitgebers gegenüber dem Arbeitnehmer und fünf Pflichten des letzteren gegenüber ersterem.¹²⁴ Miteinander ergeben sie einen allgemeinen Führer zu den Beziehungen zwischen Kapital und Arbeit oder einen wirtschaftsethischen Geschäftscode für Buddhisten.

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

Für einen Kaufmann, der beispielsweise einige Tagelöhner mietet, um Reissäcke zu schleppen, stellt sich gewöhnlich das Problem, dass der eine Kuli mehr trägt als ein anderer, dass sie unterschiedlich schnell sind, zumal wenn sie schon älter und körperlich weniger belastbar sind. So schockierend es ist, scheinen viele reiche Kaufleute die Lösung darin zu sehen, dass sie versuchen, aus allen Arbeitern gleich viel heraus zu pressen. Es ist ein Mitleid erregender Anblick, einen früh gealterten Mann zu sehen, wie er vorwärts stapft, schwer atmend, mit geschwellenen, wie Peitschenschnüren angespannten Venen und Muskeln, und mit einer Last beladen, die für seine physischen Möglichkeiten völlig unangemessen ist. Dasselbe gilt für die Rikscha-Fahrer, die man früher in ganz Asien sah (heute gibt es sie erfreulicherweise nur noch selten). Sie hatten nur eine geringe Lebenserwartung, denn schon als Fünfzehn- oder Sechzehnjährige hatten sie ihre schwere Arbeit aufgenommen; mit fünfundzwanzig litten sie gewöhnlich

¹²⁴ Abschnitt 32 des *Sigālaka Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN iii.181; DN 31.32). Vgl. <http://palikanon.com/digha/d31.htm> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

an Tuberkulose und hatten nur noch wenige Monate zu leben. Unzureichende Ernährung und gewaltige körperliche Belastung hatten sie buchstäblich getötet.

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

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

Der Arbeitnehmer wird vom Buddha ermahnt, so loyal zu sein, wie er vermag, und der Arbeitgeber soll für die Bedürfnisse seines Mitarbeiters sorgen. Dabei geht es nicht bloß um das Überlebensminimum, sondern um die Mittel, die man für ein bereicherndes, menschenwürdiges Dasein braucht. Die heutige Gesellschaft ist nicht mehr so rigide in Arbeitgeber und Arbeitnehmer geteilt wie zu Zeiten des Buddha, und der Buddha empfahl auch sicherlich nicht die zu seiner Zeit bestehende Sozialstruktur; er stellte nur das entscheidende Prinzip heraus, durch das die Menschen in seiner Gesellschaft wirtschaftliche Beziehungen zu wahrhaft menschlichen Beziehungen machen konnten.

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

Drittens sagte der Buddha, Arbeitgeber müssen die Arbeitnehmer mit ärztlicher Behandlung und Unterstützung im Alter versehen. Heute sind wir in unserer Gesellschaft dank Pensionen,

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

Soweit zu den fünf Leitlinien, die der Buddha den Arbeitgebern in ihrer Beziehung zu Arbeitnehmern antrug. Die Arbeitnehmer haben ihrerseits ebenfalls gewisse Pflichten. Als erste nennt der Buddha, sie sollten pünktlich sein. Dabei geht es nicht nur um pünktlichen Arbeitsbeginn, sondern um die Frage, ob man Arbeitszeit überhaupt messen sollte. Der Buddha schlägt sogar vor, man solle schon zu arbeiten beginnen, bevor der Arbeitgeber überhaupt eintrifft: Man kommt also nicht bloß zur Arbeit, damit andere sehen, dass man arbeitet.

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

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

18 Nicht-Ausbeutung

*Die Biene nimmt nur Saft, lässt unverletzt die Blüten;
So soll sich auch der Mönch im Dorf vor Habgier hüten.*¹²⁵

¹²⁵ *Dhammapada* 49. Zitiert aus der Übersetzung von Kurt Schmidt unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/dhp/dhp.html#Puppha> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

Diese Strophe kommt aus dem Dhammapada, einer alten und sehr beliebten Vers-Sammlung, dem ersten buddhistischen Text, der aus dem ursprünglichen Pāli in eine europäische Sprache übersetzt wurde, und zwar ins Lateinische.¹²⁶ Es ist typisch für buddhistische Schriften, vielerlei schöne Veranschaulichungen, Metaphern, Gleichnisse und Parabeln aus dem täglichen Leben in Indien zu verwenden, und so gilt es auch für diesen Vers aus einem Kapitel namens „Blumen“: Jede Strophe des Kapitels erwähnt eine Blume oder auch Blumen allgemein, um etwas zu veranschaulichen.

Wer schon einmal in Indien oder einem anderen buddhistischen Land Südost-Asiens gelebt hat, wird mit der zeitlosen Szene vertraut sein, die hier wachgerufen wird: ein Mönch auf seinem Bettelgang durchs Dorf. Auch ich tat das, als ich zu Fuß als Wandermönch von Ort zu Ort ging. Auch als Zuschauer habe ich solche Szenen oft genug erlebt, und aus diesem Blickwinkel möchte ich sie hier beschreiben. Üblicherweise geht ein Mönch sehr früh morgens auf seine Bettelrunde, denn in Indien gibt es traditionell so etwas wie Mittagessen nicht. Was wir Mittagessen nennen, nehmen die Menschen gegen neun Uhr morgens zu sich; es ist ein großes Mahl, das hauptsächlich aus Reis besteht. Danach gehen die Leute – zumindest in den Dörfern – zu ihrer Feldarbeit und kehren nicht vor fünf oder sechs Uhr abends zum Essen heim. Wenn ein Mönch also seine Schale füllen möchte, muss er in der Morgendämmerung das Kloster verlassen und still durch die verlassenen Straßen ziehen, um kurz bei jedem Haus anzuhalten.

Es ist buddhistischer Brauch, dass ein Mönch während seines ganzen Almosengangs still an jeder Haustür mit seiner Bettelschale verweilt, aber um nichts bittet. Die Leute halten indes um diese Zeit meist schon Ausschau nach Mönchen, und so kann es sein, dass ein Kind ins Haus rennt und ruft: „Mama, Mama, der Mönch ist da“ und die Mutter sagt: „Gut, bitte ihn zu warten“. Dann schöpft sie schnell etwas Reis und Curry und bringt es nach draußen, um es dem Mönch in die Bettelschale zu geben. Der Mönch rezitiert dann einen Segensvers auf Pāli und geht weiter, um an der Tür der nächsten Hütte stehen zu bleiben.

Die Idee dabei ist, nicht etwa das ganze Mahl von einem Haus zu empfangen, sondern hier und da ein wenig zu nehmen. Im heutigen Indien folgen die hinduistischen Sadhus diesem *madhukari bhikṣā* genannten Brauch noch immer. Dieser Ausdruck bedeutet, Almosen zu sammeln, so wie eine Biene Honig sammelt. Die Biene nimmt von jeder Blüte nur ein wenig Pollen, und so nimmt auch der Mönch nur ein wenig Essen von einem Haus, dann vom nächsten und so weiter, bis er für den Tag ausreichend zu essen hat.

Nahrung ist nur eines von vier Dingen, die Mönche der Überlieferung nach von den Laienanhängern erwarten dürfen. Die anderen drei sind Kleidung, speziell in Form der safranfarbenen Robe; Unterkunft, ob zeitweilig in einer Hütte, ob in einem Kloster oder etwas dazwischen; und Medizin. Bei seiner Ordination hört der Mönch, dass dies alles ist, was er von den Laien erwarten und alles, was er von ihnen annehmen darf.

Worauf es dabei ankommt ist, dass der Mönch oder die Nonne – also jene, die sich dem religiösen Leben geweiht haben – von den Laienanhängern nur annehmen sollen, was lebensnotwendig ist, so dass sie meditieren, den Dharma studieren und lehren, sowie Fortschritte in Richtung Erleuchtung machen können. Im Lauf von 2500 Jahren buddhistischer Geschichte sind dieser Liste der Bedarfsgegenstände zwangsläufig ein paar Dinge hinzugefügt worden. Die auffälligste Ergänzung sind vielleicht Bücher; in modernen Zeiten gilt eine Sammlung einiger Bücher als Teil des Grundbedarfs.

Buddhistische Nonnen und Mönche führen idealerweise immer noch ein außerordentlich einfaches Leben. Sie kommen mit einer oder höchstens zwei Mahlzeiten am Tag aus, mit schlichter Unterbringung in einer Hütte, mit nur wenig Kleidung (was in tropischen Ländern auch leicht fällt) und sehr einfacher Medizin. Diese Medizin soll übrigens aus Gallnüssen und

¹²⁶ Diese lateinische Übersetzung wurde 1855 von Michael Viggo Fausböll veröffentlicht, einem dänischen Pionier der Pāli-Kunde.

Kuh-Urin bereitet werden. Das ist weniger seltsam als es sich anhört; man kann aus Kuh-Urin eine Art Ammoniak machen, der auf verschiedene Weisen wirksam ist.

Doch westliche Menschen sagen oft: „Das ist ja alles gut und schön. Aus Sicht des Mönchs ist das eine vorzügliche Regelung: Er bekommt sein Essen, seine Kleidung, Unterkunft – vielleicht in einem schönen Kloster –, und er bekommt Medizin, wenn er krank ist. Für alles ist gesorgt, und so kann er in Ruhe seinen Studien nachgehen, meditieren, literarisch arbeiten oder auch lehren, so wie es ihm gefällt. Und was gibt er dafür zurück?“

Die traditionelle Antwort auf diese Frage lautet: „Nichts.“ Er bekommt, was er braucht, und tut absolut nichts dafür. Niemand erwartet, dass er etwas zurückgibt, und es kommt auch dem Mönch nicht in den Sinn, dass er etwas zurückgeben sollte. Was immer den Mönchen oder Nonnen gegeben wird, wird zur Unterstützung des Sangha gegeben, nicht als Bezahlung für Belehrungen. Entsprechend werden auch Belehrungen nicht als Vergeltung der Unterstützung gegeben. Als Mönch oder Nonne nehmen Sie, was Sie benötigen und geben, was Sie geben können, aber dazwischen gibt es keine Beziehung, kein Gleichgewicht zwischen dem, was Sie geben und dem, was Sie bekommen. Wenn Sie etwas geben können, geben Sie es. Wenn sie etwas benötigen, nehmen Sie es an. Das hat nichts mit einem Handel zu tun. So wie die Biene Pollen von der Blume nimmt, um ihren Honig zu machen, ohne die Blume irgendwie zu verletzen, so nimmt der Mönch ruhig und behutsam entgegen, was er braucht, ohne dem Dorf einen Schaden zuzufügen. In beiden Fällen gibt es keine Ausbeutung.

Idealerweise ist das die Beziehung zwischen Laien und „Asketen und Brahmanen“, die der Buddha als letzte der sechs Beziehungen aufzählte, die Sigālaka (und wir alle) beachten sollen. Aber vielleicht ist uns diese Beziehung unklarer als die anderen, denn westliche Buddhisten denken generell nicht in den traditionellen Begriffen von „Mönch“ und „Laie“. Wir finden es wahrscheinlich einfacher, uns etwas unter der Unterscheidung von „Vollzeitlern“ und „Teilzeitlern“ vorzustellen, die wir im zweiten Kapitel erörtert haben. Indes geht es in dieser Strophe des *Dhammapada* gar nicht wirklich um Mönche, obwohl die meisten Übersetzungen das nicht klar genug herausstellen.¹²⁷

Wenn wir das Wort „Mönch“ verwenden, zeigt sich als erste Schwierigkeit, dass es im Buddhismus nichts gibt, was der westlichen Vorstellung von Mönchen gleicht. Diese Schwierigkeit wird dadurch verschärft, dass „Mönch“ die Standard-Übersetzung des Begriffs *bhikṣu* ist, doch das Wort in diesem Vers des *Dhammapada* lautet nicht *bhikṣu*, sondern *muni*. In manchen Zusammenhängen bedeutet *muni* durchaus „Mönch“ im Sinne von *bhikṣu*, aber nicht immer. Ein *muni* ist im Grunde ein Verständiger, Weiser oder Heiliger. Einer der vielen Titel des Buddha war *Śākyamuni*, „der Weise aus dem Śākya-Stamm“. *Muni* ist auch verwandt mit dem Begriff *mauna*, was im Sanskrit wie in den modernen Sprachen Nordindiens „Schweigen“ bedeutet. Demnach ist ein *muni* jemand, der schweigsam ist oder sogar ein Schweigegelübde abgelegt hat. Diese Doppelbedeutung stellen einzelne Übersetzer mit der Übertragung von *muni* als „stiller Weiser“ heraus.

Diese Verbindung von Bedeutungen legt nahe, dass Stille und Weisheit miteinander einhergehen. Ob der *muni* weise ist, weil er still ist, oder ob er still ist, weil er weise ist, oder beides, ist wohl schwer zu entscheiden. Auf jeden Fall ist klar, dass wir hier nicht nur über Mönche sprechen. Diese Strophe ist sehr alt, sie gehört (zusammen mit einigen Passagen aus dem *Sutta Nipāta*) zu den ältesten buddhistischen Schriften. Einige Gelehrte glauben, *muni* sei die ursprüngliche Bezeichnung der Buddhisten für jene Schüler des Buddha gewesen, die ebenfalls erleuchtet waren. Nach dieser Theorie entstand das Wort *arhant* – also der für das Erleuchtungs-Ideal so geläufige Ausdruck – erst später.

¹²⁷ A. d. Ü.: Diese Kritik trifft für die meisten uns vorliegenden deutschen Übersetzungen nicht zu. In den meisten von ihnen wird *muni* zutreffend als „Weiser“ übersetzt. Vgl. die in der Literaturliste angegebenen Quellen sowie <https://legacy.suttacentral.net/de/dhp#49> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

Wir können somit einen weiteren, eher universellen Sinn dieser Strophe erhalten, wenn wir die Zeile „so soll sich auch der Mönch im Dorf vor Habgier hüten“ ersetzen durch „so soll der weise Mensch in der Welt leben“. Auf diese Weise wird das, was auf den ersten Blick als Anweisung für Mönche erscheint, für alle anwendbar, die in der Welt leben. Es wird zu einem grundlegenden Prinzip ethischen und spirituellen Lebens, demzufolge ein weiser Mensch nichts und niemanden ausbeutet. Das ist wohl leicht zu verstehen, doch wenn man es gründlich und systematisch üben würde, dann wären die Auswirkungen wahrlich weitreichend.

Wenn wir weise sind, nehmen wir von der Gesellschaft, von anderen und aus unserer Umwelt, was wir objektiv benötigen, um unser Leben zu erhalten, um arbeiten und spirituell wachsen zu können. Aber wir schädigen keine Menschen, weder die Gesellschaft im Allgemeinen noch die Umwelt. Und wir geben, was wir können. So unrealistisch dieses Ideal erscheinen mag, findet man doch gelegentlich Widerspiegelungen davon in tatsächlichen Arbeitsbeziehungen, und es gibt keinen Grund, warum man es nicht in jeder Arbeitsumgebung anstreben sollte. Darüber hinaus gilt das Prinzip der Nicht-Ausbeutung auch weit über den ökonomischen Bereich hinaus. Die psychologischen und sogar spirituellen Folgerungen lassen sich auf das ganze Feld persönlicher Beziehungen, zumal unserer intimeren Beziehungen, ausdehnen.

Wir entscheiden uns nicht bloß aufgrund einer Laune, jemanden zu mögen. Wir mögen andere Menschen, weil sie ein Bedürfnis von uns erfüllen – ein Bedürfnis, dessen wir uns gewöhnlich nicht bewusst sind, obwohl wir es uns bewusst machen können, wenn wir wollen. Wenn wir nicht versuchen, uns unserer Bedürfnisse bewusst zu werden, pflegen wir unsere Zuneigung zu anderen zu rationalisieren: Wir sagen, wir mögen jemand, weil sie aufmerksam und freundlich ist, oder weil sie wie wir Tiere mag, oder weil sie sich auch für Buddhismus interessiert. Doch hinter diesen rationalen Beurteilungen steckt oft etwas ganz anderes. Vielleicht befriedigt diese Person unser Verlangen nach Aufmerksamkeit, unser psychisches Bedürfnis, im Mittelpunkt zu stehen. Solange wir auf diese Weise bedürftig sind, wollen wir das Verlangen weiter befriedigt sehen. Und wenn wir von jemandem die Aufmerksamkeit erhalten, die wir brauchen, möchten wir natürlich, dass diese Beziehung anhält.

Wie aber stellen wir sicher, dass sie anhält? Ob wir es wahrhaben oder nicht, die meisten von uns finden, der beste Weg es sicherzustellen liege darin herauszufinden, was die andere Person braucht und dafür zu sorgen, dass wir der Mensch sind, der ihr Bedürfnis befriedigt. Nehmen wir an, der oder dem anderen mangle es an Selbstwertgefühl und das zeige sich in einer Gier nach Anerkennung. Wir klinken uns genau dort ein und sagen: „Wie gut du schreiben kannst! Ich wünschte, ich könnte auch so gut mit Worten umgehen!“ oder „Hast du das selbst gemalt? Wie schaffst du es, diese magische Wirkung zu erzielen?“ Wir geben den anderen, was sie unserem Gefühl nach brauchen, damit sie von uns im Hinblick auf die Befriedigung, die wir ihnen geben, abhängig werden; nicht anders, als wie wir in der Befriedigung unserer Bedürfnisse von ihnen abhängig geworden sind. Kurz gesagt schaffen wir zusammen eine Beziehung wechselseitiger Abhängigkeit und Ausbeutung. Ein unbewusster Handel wird vereinbart, und das ist die Grundlage der meisten menschlichen Beziehungen. Weil das ganze Geschehen mehr oder weniger unbewusst abläuft, hinterfragt keiner der Handelspartner, ob das Bedürfnis berechtigt ist oder ob es ein eher künstliches und ungesundes Bedürfnis ist, das eher nicht gefördert werden sollte. In einer solchen Situation wird die Beziehung wahrscheinlich entweder katastrophal enden oder sich in einer zunehmend langweiligen Routine einrichten.

Bedeutet das, dass wir nie bei anderen Menschen die Erfüllung unserer Bedürfnisse suchen sollten? Haben wir denn nicht auch einige gut fundierte psychische Bedürfnisse? Die Antwort auf diese Frage findet sich im gleichen Vers des *Dhammapada*. Ja, wir haben fundierte Bedürfnisse – materielle Bedürfnisse, psychische Bedürfnisse und spirituelle Bedürfnisse – aber wir sollten sie so erfüllen, wie die Biene Pollen von der Blume nimmt: also ohne die Person auszu-beuten, die unsere Bedürfnisse befriedigt.

Es gibt zwei Arten von Bedürfnissen. Unter dem Einfluss der einen Art verhandeln wir unbewusst ein Geschäft wechselseitiger Ausbeutung. Der anderen Art von Bedürfnissen sind wir

uns stärker bewusst und gewahr. Dabei gibt es keine Jagd nach Gewinn, sondern eine sich zunehmend vertiefende Haltung gegenseitigen Gebens ohne jeglichen Gedanken an Rendite. Das gibt es zwischen Eltern und Kindern, wenn es wirklich gut geht. Die Eltern geben ihren Kindern freiwillig, ohne daran zu denken, ob ihre Kinder sie dafür später belohnen werden. Und auch die Kinder geben ihren Eltern, was sie können, aber nicht, weil sie daran denken, was die Eltern alles für sie getan haben, sondern einfach, weil sie sie lieben.

Dieses Prinzip der Nicht-Ausbeutung und der wechselseitigen Großzügigkeit ist der Schlüssel zur Philosophie des Buddha über persönliche Beziehungen, ob in politischen, religiösen, wirtschaftlichen oder intimen Beziehungen. Es ist ein Prinzip, das der Buddha selbst vorbildlich verkörperte. Er wanderte fünfundvierzig Jahre zu Fuß durch Nordindien und lehrte. Alles, was er von den Menschen annahm, war eine tägliche Mahlzeit, einige Bahnen gelbes Tuch, irgendwo – vielleicht in jemandes Garten – eine kleine Hütte, die er von Zeit zu Zeit auslieh, und manchmal etwas Medizin.

Was er nahm, war ganz wenig. Was er gab, war – *ist* – unermesslich. Tatsächlich kann es seiner Natur nach nicht gemessen oder gegen etwas anderes eingetauscht werden. Seine Gaben – Barmherzigkeit, Verständnis, Mitgefühl, Weisheit, Anleitung, Liebe – können ihrem Wesen nach nur ohne einen Gedanken an Rendite gegeben werden. Für diese Philosophie der persönlichen Beziehungen war er selbst das vollkommene Beispiel. Er nahm nur, was er benötigte; er gab alles, was er zu geben hatte. An dieser Philosophie muss sich die Krämermentalität messen lassen, die der Fluch des Menschengeschlechts ist. In allen unseren Beziehungen können wir zwischen diesen beiden Haltungen wählen.

19 Dankbarkeit

Bücher über Buddhismus, aber auch buddhistische Quellentexte erwecken den Eindruck, die Erleuchtung des Buddha habe sich zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort ereignet – vor gut 2500 Jahren in Indien. In gewissem Sinne stimmt das. Wir meinen gewöhnlich auch, sie habe sich zeitlich und räumlich genau fixierbar, zu einer bestimmten Stunde zugetragen, eben in jenem Moment, als der Buddha vom Bedingten zum Unbedingten durchbrach.

Ein wenig Nachsinnen und Studium der Schriften zeigen indes, dass es nicht ganz so war. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, an die Unterscheidung des Pfades der Schauung vom Pfad der Verwandlung zu denken – eine Unterscheidung, die man gewöhnlich im Hinblick auf den *Edlen Achtfältigen Pfad* macht.¹²⁸ Auf dem Pfad der Schauung hat man eine Erfahrung des Transzendenten, eine tiefe Einsicht in die wahre Natur der Realität, die weit über alles bloß intellektuelle Verstehen hinausgeht. Diese Einsicht durchströmt und verwandelt allmählich alle anderen Aspekte unseres Seins – in der klassischen buddhistischen Gliederung: Körper, Rede und Geist. Sie verwandelt all unsere Aktivitäten und macht uns zu einer ganz anderen Art von Person – einem weisen und barmherzigen Menschen. Dieses Geschehen nennt man „Pfad der Verwandlung“.

Jede und jeder von uns erlebt im eigenen spirituellen Leben etwas von dieser Art. Und auf einer viel höheren Stufe zeigt sich, dass dasselbe auch im Fall des Buddha geschieht. Die Schauung des Buddha ist unbegrenzt, absolut und allumfassend, und deshalb kann man auch seine Wandlung von Körper, Rede und Geist als vollkommen und sogar unendlich beschreiben. Zugleich aber vollzog sich dieser letzte Wandel über eine gewisse Zeitspanne hinweg. Die buddhistische Überlieferung spricht davon, der Buddha habe sieben – oder, nach anderen Berichten, neun – Wochen in der Nachbarschaft des Bodhibaums verbracht, unter dem er Erleuchtung erlangt hatte. In jeder dieser Wochen geschah etwas Wichtiges. Die Erleuchtungserfahrung, so

¹²⁸ Vgl. Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind*.

können wir vielleicht sagen, sickerte allmählich in das ganze Sein des Buddha ein, bis der Prozess der Wandlung am Ende dieser Wochen abgeschlossen war.

In einer der Wochen kam ein großer Sturm auf, und es heißt, der Schlangenkönig Mucalinda habe den Körper des Buddha „siebenmal mit seinen Windungen umschlingend und über seinem Haupte die große Haube ausbreitend“ geschützt.¹²⁹ In einer anderen Woche bat Brahma Sahāmpati, der göttliche Herrscher über tausend Welten, den Buddha, den Dharma zu lehren, da doch wenigstens einige Wesen in der Welt schon in der Lage seien, ihn zu verstehen, denn ihr Blick sei nur wenig getrübt. Aus Barmherzigkeit für die Wesen stimmte der Buddha zu.¹³⁰

In diesem Kapitel möchte ich auf eine andere Episode eingehen. Auch sie ereignete sich schon sehr bald, nachdem der Buddha Erleuchtung erlangt hatte – einer Quelle zufolge in der zweiten Woche. Es heißt der Buddha stand in einer gewissen Entfernung nordöstlich vom Bodhibaum und blieb dort eine ganze Woche lang unbeweglich stehen, wobei er ohne zu blinzeln auf den Bodhibaum blickte.¹³¹

Jahrhunderte später wurde an jener Stelle, von der aus der Buddha auf den Bodhibaum blickte, ein Stupa errichtet, der „Stupa des nicht blinzelnenden Schauens“. Xuanzang, der große chinesische Pilger, sah ihn noch, als er im siebten Jahrhundert u. Z. Indien besuchte. In den Memoiren, die er als alter Mann seinen chinesischen Schülern diktierte, beschrieb er ihn so: „Zur Linken der Straße, nördlich der Stelle, wo der Buddha wandelte, befindet sich in einem großen Vihara ein großer Stein, auf dem die Gestalt des Buddha mit aufblickenden Augen steht. Sieben Tage lang saß hier [Xuanzang schreibt ‚saß‘, doch die Quellentexte sagen ‚stand‘] zu alter Zeit der Buddha und meditierte über den Bodhibaum.“¹³²

Vielleicht sollten wir es nicht buchstäblich nehmen, dass der Buddha eine ganze Woche lang unverwandt dagestanden sei, doch wir können durchaus vermuten, dass er sehr lange auf den Bodhibaum geblickt hat. Der Quellentext macht auch klar, warum das so war. Der Buddha war dem Baum dankbar, dass er ihn zum Zeitpunkt seiner Erleuchtung Obdach gegeben hatte. Die Schriften berichten, der Buddha habe auch auf andere Weise seine Dankbarkeit bezeugt. Nachdem er der Bitte von Brahma Sahāmpati zugestimmt hatte, den Dharma zu vermitteln, fragte der Buddha sich, wen er denn überhaupt lehren könne. Zuerst dachte er an seine beiden alten Lehrer, die ihn kurz nach seinem Aufbruch aus der Heimat meditieren gelehrt hatten. Zwar hatte er ihre Unterweisung letztlich unzureichend gefunden und sie verlassen, doch auf dem damaligen Abschnitt seines Weges hatten sie ihm geholfen, und dies fiel ihm nun nach der Erleuchtung erneut ein. Es schien ihm, als sei er es ihnen spirituell schuldig, nun seinerseits sie zu unterweisen. Aber schon bald wurde ihm klar, dass sie Beide inzwischen verstorben waren.

Dann dachte er an seine früheren Gefährten. Auch sie waren Menschen, die er aus einer zurückliegenden Periode seiner spirituellen Suche, diesmal der Phase seiner asketischen Übungen, kannte. Nachdem er seine ersten Lehrer verlassen hatte, hatte er sich extremen Formen der Selbstkasteiung gewidmet. Er tat dies in Gesellschaft von fünf Freunden, die seine Schüler wurden und ihn sehr bewunderten, weil er in seiner Selbstkasteiung weiter ging als irgendjemand sonst zur damaligen Zeit. Irgendwann aber erkannte er die Vergeblichkeit der Askese. Sie war kein Weg zur Erleuchtung, und deshalb gab er sie auf. Als er wieder feste Nahrung zu sich nahm – bloß ein wenig Reis, um sich zu erhalten – wandten die fünf Gefährten sich in Abscheu von ihm ab und sprachen: „Der Asket Gautama ist zum Luxusleben zurückgekehrt.“ Doch es

¹²⁹ Zit. aus *Mucalinda Sutta*, *Udāna* (Ud. 2.1; Ud. 10): <https://legacy.suttacentral.net/de/ud2.1> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

¹³⁰ Diese Begebenheit wird an verschiedenen Stellen des Pāli-Kanons berichtet, so im *Ariyapariyesanā Sutta* des Majjhima-Nikāya (MN i.167-70; MN 26). Vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/mn26> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

¹³¹ Siehe beispielsweise *Lalitavistara Sūtra*, in Gwendolyn Bays (Ü.), *The Voice of the Buddha*, Bd. II, S. 570. Außerdem: *Abhinīṣkramaṇa Sūtra*, in Samuel Beal (Ü.), *The Romantic Legend of Śākya Buddha*, S. 237.

¹³² Xuanzang, *Buddhist Records of the Western World*, Teil 2, S. 123.

war nicht dieser Abschied, der dem Buddha im Gedächtnis geblieben war. Vielmehr sann er nach: „Die Fünfergruppe Asketen war mir sehr hilfreich, hat sich um mich bei meinen energischen Anstrengungen gekümmert. Nun werde ich der Fünfergruppe Asketen zuerst die Lehre verkünden.“¹³³ Und das tat nun auch. Er ging zu ihnen und lehrte sie, und schließlich erkannten auch sie die Wahrheit, die er erkannt hatte. Er tat es aus Dankbarkeit.

Offenbar war der gerade Erleuchtete ein dankbarer Buddha – eine Vorstellung, die uns vielleicht seltsam vorkommt. Wir denken möglicherweise an den allwissenden Buddha, den barmherzigen Buddha, den tatkräftigen Buddha, doch gewöhnlich denken wir nicht an den dankbaren Buddha. Zu den ersten Dingen, die der Buddha nach Erlangen der Erleuchtung tat, gehörte es, seine Dankbarkeit denen gegenüber zu zeigen, die ihm geholfen hatten. Sogar einem Baum war er dankbar.

Diese Tatsache allein gibt zu denken. Die buddhistischen Schriften enthalten mehrere Belege, die zeigen, dass der Buddha und seine Schüler Bäume und Steine nicht für unbelebte, tote Materie hielten. Sie sahen sie als lebendig an. Sie standen sogar in Beziehung mit ihnen; sie sprachen beispielsweise zu einem Baum oder einer Blume, oder dem Geist – der *devatā*, wie sie sie nannten –, die darin wohnten. Sicherlich ist es viel besser, eine solche Einstellung zu haben und Animist zu sein, als zu glauben, Bäume, Blumen, Felsen und Steine seien bloß tote Materie. Der Buddha hielt sie gewiss nicht für tot, und daher vermochte er sogar einem Baum gegenüber dankbar zu sein.

Angesichts dieser Einstellung des Buddha wundert es nicht, dass Dankbarkeit auch einen Stellenwert in seiner ethischen und spirituellen Lehre hat. Ein Beispiel finden wir etwa im *Maṅgala Sutta*, dem „Sutta des Heils oder der günstigen Zeichen“. Man kann dieses sehr kurze Sutta aus dem Sutta-Nipāta als Zusammenfassung aller Pflichten ernsthafter Buddhisten betrachten. In ihm wird ein „dankbares Gemüt“ als Zeichen höchsten Heils genannt – als Zeichen, dass man spirituell fortschreitet.¹³⁴

Was aber ist Dankbarkeit? Was meinen wir, wenn wir diesen Begriff verwenden? Um es herauszufinden, können wir uns an ein Wörterbuch wenden – den Lexikographen sollten wir natürlich dankbar sein. Ich bin beispielsweise Doktor Samuel Johnson sehr dankbar. In meinem Studierzimmer habe ich sein historisches Wörterbuch immer in Reichweite. Wenn ich schreibe, konsultiere ich es oft mehrmals täglich. Johnson definiert Dankbarkeit als „Pflicht gegenüber Wohltätern“ und als „Wunsch, Wohltaten zu erwidern“. Im Duden (*Deutsches Universalwörterbuch*) finden wir: „vom Gefühl des Dankes erfüllt, dies erkennen lassend; geneigt und bereit, etwas Gutes, das einem zuteilwurde, anzuerkennen u. sich dafür erkenntlich zu zeigen“. Andere neue Wörterbücher umschreiben Dankbarkeit auf ähnliche Weise.

Solche Definitionen ermöglichen uns wohl ein gewisses Verständnis dessen, was Dankbarkeit ist. Aus buddhistischer Sicht müssen wir aber weiter gehen und nach dem Pāli-Wort fragen, das man als „Dankbarkeit“ übersetzt: *kataññutā* (sprich: katanjuta). *Kata* bedeutet das, was getan wurde, besonders, wenn es einem selbst gegenüber getan wurde; *aññutā* bedeutet „wissen“ oder „erkennen“. Demnach ist *kataññutā* „Wissen und Erkennen, was zum eigenen Wohl für einen getan wurde“. Diese Definition deutet darauf hin, dass die anklingenden Bedeutungen des Pāli-Wortes sich von denen seiner Übersetzung ins Englische beziehungsweise Deutsche ziemlich stark unterscheiden. Im deutschen Wort dankbar klingt sowohl etwas eher Emotionales als auch eine Haltung des „Denkens“ an: Wir sind vom Gefühl des Dankes erfüllt und geneigt und bereit, das uns erwiesene Gute anzuerkennen und uns erkenntlich zu zeigen. Darin ist zwar auch ein „Erkennen“ enthalten, doch die Anklänge im Pāli sind offensichtlicher intellektuell oder kognitiv. Der Wortteil *aññutā* macht klar, dass die hier gemeinte Dankbarkeit ein

¹³³ Siehe *Mahāvagga*, Vinaya Piṭaka (Mv 1.6); zitiert aus: http://palikanon.com/vinaya/1-mvg/mv01_01_01-06.html#mv01_5 (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

¹³⁴ *Sutta-Nipata* Vers 265: „Ein Herz voll Ehrfurcht und voll Demut, zufriedenes und dankbares Gemüt; / Zur rechten Zeit der Lehre lauschen – das wahrlich ist das höchste Heil“. Zitiert aus *Sutta-Nipata*, S. 78. S. auch <https://legacy.suttacentral.net/de/snp2.4> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

Element von Erkenntnis oder Wissen einschließt: das Wissen, was für uns oder unser Wohl getan worden ist. Wenn wir nicht wissen, dass etwas uns genützt hat, werden wir keine Dankbarkeit empfinden.

Der Buddha wusste, dass der Bodhibaum ihm Obdach gegeben hatte, und er wusste, dass seine fünf früheren Gefährten ihm geholfen hatten; und so empfand er Dankbarkeit ihnen gegenüber. Mehr noch: Er drückte dieses Gefühl auch aus. Er verbrachte eine ganze Woche damit, den Bodhibaum bloß anzuschauen, und später machte er sich auf die Suche nach seinen fünf früheren Gefährten, um ihnen die Wahrheit mitzuteilen, die er entdeckt hatte. Das alles legt nahe und betont, dass es völlig natürlich ist, Dankbarkeit für die Wohltaten zu empfinden, die wir empfangen haben.

Dazu müssen wir aber eine Wohltat auch als Wohltat erkennen. Wenn wir nicht spüren, dass jemand oder etwas uns wohlgetan hat, werden wir keine Dankbarkeit empfinden. Es setzt also voraus, dass wir verstehen und darüber nachdenken, was wahrhaft förderlich ist, was uns wirklich geholfen hat zu wachsen und uns als Menschen zu entwickeln. Wir müssen auch wissen, wer oder was uns gefördert hat, und wir müssen es im Gedächtnis wahren – andernfalls sind Gefühle der Dankbarkeit unmöglich.

Im Buddhismus kennt man traditionell drei Hauptobjekte der Dankbarkeit: die Eltern, die Lehrer und die spirituellen Freunde. Über diese drei Gruppen werden wir nun ein wenig nachsinnen.

Als ich 1964 nach England zurückkam, hatte ich zwanzig Jahre lang ununterbrochen in Asien verbracht und den Dharma studiert, geübt und gelehrt. Bei meiner Rückkehr fand ich vieles verändert. Einige Dinge kamen mir ganz außergewöhnlich vor – in Indien war ich ihnen nie oder wenigstens nicht in solchem Ausmaß begegnet. Etwas, das mich sehr überraschte, war zu sehen, wie viele der Menschen, die ich nun kennenlernte, schlecht auf ihre Eltern zu sprechen waren. Vielleicht fiel mir das besonders deutlich auf, weil ich mit Menschen zusammenkam, die sich um ihre spirituelle Entwicklung sorgten und sich damit auch um ihre psychische und emotionale Heilung bemühten.

Wenn man sich in einer schlechten Beziehung zu den eigenen Eltern befindet, ist ernstlich etwas im Argen. Vielleicht ist es keine Übertreibung zu sagen, dass wahrscheinlich das gesamte Gefühlsleben der Person zumindest indirekt durch diesen Zustand beeinträchtigt wird. Deshalb ermutige ich die Menschen gewöhnlich, wieder in einen positiven Umgang mit ihren Eltern zurück zu finden, wenn sie sich aus irgendeinem Grunde von ihnen entfremdet haben. Ich rege sie an, ihren Eltern gegenüber offener zu sein und positive Gefühle für sie zu entwickeln. Das ist besonders in Verbindung mit der Übung der *mettā bhāvanā*, der Kultivierung von Herzensgüte, nötig. Wir müssen lernen, auch für unsere Eltern *mettā* zu entwickeln, und das ist für jene unter uns nicht leicht, die eine schwierige Kindheit hatten, in der sie vielleicht unter ihren Eltern gelitten haben. Doch selbst dann ist es im Interesse der eigenen emotionalen, psychischen und spirituellen Entwicklung erforderlich, dass sie alle Gefühle von Bitterkeit und Groll, die sie noch hegen mögen, hinter sich lassen.

Mir fiel auf, dass manche Menschen ihre Eltern für alles Mögliche anklagten – eine Haltung, die auch in dem bekannten, kleinen Gedicht *This Be The Verse* von Philip Larkin widerspiegelt wird. Der Autor drückt darin ziemlich grob sein Denken darüber aus, was Eltern ihren Kindern antun, und er zieht eine deprimierende Schlussfolgerung. Die letzte Strophe des Gedichts lautet:

*Man hands on misery to man,
It deepens like a coastal shelf;
Get out as early as you can,*

*And don't have any kids yourself.*¹³⁵

Welch ein böses, grimmiges kleines Gedicht! Im Jahr 1995 wurde es indes als eines der beliebtesten britischen Gedichte gewählt, zwischen Thomas Hoods *I remember, I remember* und *The Snake* von D. H. Lawrence. Die Tatsache stimmt nachdenklich, dass Larkins Gedicht unter intelligenten Lesern von Gedichten derart populär ist. Sie legt wohl nahe, dass negative Einstellungen den Eltern gegenüber in der britischen Gesellschaft ziemlich weit verbreitet sind.

Der Buddha sagte einiges über unsere Beziehungen zu den Eltern. Im *Sigālaka Sutta* beschreibt er fünf Arten, wie ein Sohn oder eine Tochter den Eltern behilflich sein möge. Sie sollten sich vornehmen: „Erhalten von ihnen, werde ich sie erhalten, ihre Arbeit werde ich verrichten, der häuslichen Überlieferung werde ich treu bleiben, ihres Erbes werde ich mich würdig zeigen, und wenn sie einstmals dahingegangen, verstorben sein werden, werde ich die Opfergaben darbringen.“¹³⁶ Man könnte einiges zu diesen fünf Arten, für die Eltern zu sorgen, sagen. Hier möchte ich jedoch auf etwas Grundlegenderes eingehen – so grundlegend, dass der Buddha es anscheinend für selbstverständlich hielt. Es gibt nur einzelne Hinweise darauf in der Bildersprache des Suttas. Der Buddha erklärt dem Sigāla nämlich, er werde der östlichen Himmelsrichtung am besten dadurch Verehrung erweisen, dass er seinen Eltern auf diese fünf Arten diene.

Der Grund dafür liegt wohl nahe: Die Sonne geht im Osten auf, und so wie sie gewissermaßen im Osten geboren wird, so verdanken auch wir den Eltern unser Leben – wenn wir *karma* einmal außer Acht lassen, dessen Werkzeuge die Eltern möglicherweise nur sind. Gäbe es unsere Eltern nicht, dann wären wir heute nicht hier. Sie haben uns das Leben geschenkt, einen Menschenkörper, und im Buddhismus gilt der menschliche Körper als äußerst wertvoll. Er ist deshalb wertvoll, weil man nur in einem menschlichen Körper Erleuchtung erlangen kann. Indem sie uns einen Menschenkörper gaben, haben unsere Eltern uns die Möglichkeit geschenkt, Erleuchtung zu erlangen, und dafür sollten wir ihnen zutiefst dankbar sein. Das gilt natürlich um so mehr, wenn wir nun den Dharma tatsächlich üben.

Unsere Eltern gaben uns nicht nur einen Menschenkörper, sondern – was immer Larkin sagen mag – sie haben uns aufgezogen, so gut sie es konnten. Sie ermöglichten uns zu überleben, sie erzogen uns. Vielleicht konnten sie uns kein Universitätsstudium oder etwas Vergleichbares ermöglichen, doch sie lehrten uns zu sprechen, was wiederum die Grundlage der meisten Dinge ist, die wir seither gelernt haben. Gewöhnlich lehren Mütter die Kinder die ersten Worte; entsprechend nennen wir es „Muttersprache“. Die Muttersprache gibt uns Zugang zur gesamten Literatur, die in der Sprache unserer Kindheit geschrieben wurde. Diese Literatur genießen wir ganz besonders und tief, denn sie ist in jener Sprache geschrieben, die wir gewissermaßen mit der Muttermilch eingesogen und nicht erst später im Leben erworben haben.

Natürlich sind nicht alle bereit anzuerkennen, was sie den Eltern schulden. Ein klassisches Beispiel in der englischen Literatur ist Mr. Bounderby in Charles Dickens Roman *Schwere Zeiten*. Mr. Bounderby ist ein erfolgreicher Industrieller, und voller Stolz erzählt er allen in großer Ausführlichkeit, er sei ein Selfmademan. Er beschreibt in plastischen Einzelheiten, wie er von seiner Mutter verstoßen und von seiner betrunkenen Großmutter geschlagen wurde, wie er als Kind im Schmutz lebte und für sich selbst sorgen musste, wie niemand ihm dabei half und er doch seinen Weg gemacht habe und ganz aus eigener Anstrengung ein reicher Mann geworden sei. Im Lauf des Romans wird aber allmählich klar, dass nichts davon stimmt. In Wahrheit hatte er eine liebende Mutter, die ihn sorgsam behütete und erzog und ihn nach bestem Vermögen unterstützte. Sie lebt sogar noch, doch er hat sie irgendwo auf dem Land untergebracht und ihr

¹³⁵ A. d. Ü.: Philip Larkin (1922-1985) war ein englischer Dichter. – Wörtliche deutsche Übersetzung: „Der Mensch gibt Elend an den Menschen weiter, / Es vertieft sich wie ein Küstenriff; / Steig aus, sobald du nur kannst, / Und habe selbst keine Kinder.“

¹³⁶ Aus dem *Sigālaka Sutta*, (DN iii.188; DN 31). Dt. Übersetzung mit geringfügiger Änderung übernommen aus <http://www.palikanon.de/digha/d31.html> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

verboten ihn zu besuchen. In anderen Worten: Mr. Bounderby ist ein Monstrum der Undankbarkeit.

Wir werden noch auf die Frage zurückkommen, warum Menschen so undankbar sind. Zunächst will ich mich aber dem aus buddhistischer Sicht zweiten Hauptobjekt der Dankbarkeit zuwenden: unseren Lehrern und Lehrerinnen. Damit meine ich nicht jene, die uns den Dharma lehren, sondern alle, von denen wir unsere weltliche Erziehung, Bildung und Kultur empfangen haben. Ganz offensichtlich gebührt unseren Schullehrern ein wichtiger Platz unter ihnen, denn sie vermittelten uns die Grundlagen unserer Bildung, und dafür sollten wir ihnen dankbar sein. Überhaupt haben wir nur sehr wenig von dem, was wir wissen oder zu wissen glauben, selbst und durch eigene Bemühung entdeckt. Fast alles wurde uns auf die eine oder andere Art gelehrt. Wenn wir beispielsweise an unsere wissenschaftlichen oder historischen Kenntnisse denken, werden nur wenige von uns auch nur ein einziges Experiment durchgeführt oder eine einzige historische Tatsache entdeckt haben, die nicht schon bekannt war. Alle Arbeit auf diesem Gebiet wurde von anderen für uns getan. Wir ziehen den Nutzen aus ihren Anstrengungen, und unser Wissen ist kaum mehr als ein Echo des ihrigen.

Wir lernen nicht nur von lebenden Lehrern, sondern auch von Menschen, die schon seit vielen hundert Jahren tot sind und von denen wir aus ihren Werken und den Aufzeichnungen ihrer Worte wissen. Es geht hier nicht nur um intellektuelles Lernen oder Informationsaufnahme. Manche dieser Bücher sind Werke der Imagination – Dichtung, Romane, Dramen –, und sie sind Quellen einer außerordentlichen Bereicherung, ohne die wir sehr viel ärmer wären. Sie helfen, unsere eigene Vision zu vertiefen und zu erweitern. Deshalb sollten wir den großen Männern und Frauen, die sie verfasst haben, dankbar sein: Ob Homer und Vergil, Dante und Milton, Aischylos und Kālidāsa, Shakespeare und Goethe. Wir sollten Murasaki Shikibi, Cervantes, Jane Austen, Dickens, Dostojewski und Hunderten anderer dankbar sein, die uns mehr beeinflusst haben, als wir überhaupt erkennen können. Der amerikanische Literaturkritiker Harold Bloom ging so weit zu behaupten, Shakespeare sei der Erfinder des Menschlichen, wie wir es heute kennen.¹³⁷ Das ist wahrlich eine gewaltige Behauptung, für die er indes seine Gründe angegeben hat.

Natürlich vertiefen auch die Bildenden Künste und Musik unser Erleben und erweitern unsere Vision. Die großen Maler, Bildhauer und Komponisten gehören ebenfalls zu unseren Lehrern. Auch sie haben unser Leben bereichert, und wir sollten ihnen dankbar sein. Diesmal werde ich keine Namen nennen, denn es gibt schlechterdings zu viele, unter denen man wählen müsste – sowohl aus sehr alter Zeit als auch der Moderne, im Osten nicht weniger als im Westen. Ich glaube aber gewiss nicht, dass die großen Künstler und Komponisten weniger wichtig sind als die großen Dichter, Romanciers und Dramatiker.

Mit „Lehrern“ meine ich somit alle, die an der Erschaffung unseres gemeinsamen kulturellen Erbes mitgewirkt haben, ohne das wir gar nicht im vollen Sinn menschlich wären. Wenn wir vergegenwärtigen, was wir ihnen schulden, und wenn wir den großen Künstlern, Dichtern und Komponisten dankbar sind, dann sollten wir nicht nur ihre Werke genießen, sondern auch ihr Andenken feiern und unsere Begeisterung für sie mit unseren Freunden teilen.

Bevor wir zum dritten Hauptobjekt der Dankbarkeit, unseren spirituellen Freunden, übergehen, möchte ich erwähnen, dass wir uns diese drei Objekte der Dankbarkeit nicht als völlig voneinander getrennt und unterschiedlich vorstellen müssen. Zwischen dem ersten und dem zweiten gibt es manche Überschneidung, und ebenso zwischen dem zweiten und dritten. Unsere Eltern sind in gewissem Grad auch unsere Lehrer. In der buddhistischen Überlieferung nennt man die Eltern *porāṇacariya*, und das bedeutet „frühere (oder alte) Lehrer“. Sie heißen so, weil sie unsere ersten Lehrer waren, selbst wenn sie uns vielleicht nur einige Worte sprechen lehrten. Wir können unseren Eltern also nicht nur dafür dankbar sein, dass sie uns das Leben schenkten,

¹³⁷ Harold Bloom, *Shakespeare: Die Erfindung des Menschlichen*.

sondern auch, weil sie uns die Anfänge des Wissens und eine erste Einführung in unser kulturelles Erbe gaben.

In gleicher Weise gibt es eine Überschneidung zwischen Lehrern und spirituellen Freunden. Die größten Dichter, Künstler und Komponisten können uns mit spirituellen Werten inspirieren und helfen, uns zu großen spirituellen Höhen zu erheben. Während der letzten Jahrhunderte gab es, zumindest im Westen, große Veränderungen. Früher war das Christentum, wie es von der Kirche vertreten wurde, der große, wenn nicht gar einzige Träger spiritueller Werte. Heute suchen viele Menschen in anderer Richtung nach Sinn und Wert und finden sie nicht zuletzt in großen Kunstwerken: in den Dramen Shakespeares, den Gedichten von Wordsworth, Baudelaire oder Rilke, in der Musik von Bach, Beethoven oder Mozart, den großen Gemälden und Skulpturen der italienischen Renaissance. Die großen Meister der Kunst werden gewissermaßen zu spirituellen Freunden, sofern wir nur über viele Jahre hinweg in Verbindung mit ihnen und ihren Werken bleiben. Wenn wir sie bewundern und lieben lernen, empfinden wir tiefe Dankbarkeit für sie und das, was sie uns gegeben haben. Sie gehören zu unseren spirituellen Freunden im weitesten Sinn.

Kommen wir nun zu den spirituellen Freunden im engeren Sinn. Wie schon bei dem Wort „Dankbarkeit“ gehen wir zunächst zum Sanskrit-Ausdruck zurück, der als „spiritueller Freund“ übersetzt wird: *kalyāṇa-mitra*. *Mitra* ist von dem Wort *maitrī* (P. *mettā*) abgeleitet, das starke, selbstlose, aktive Liebe bedeutet. In der buddhistischen Überlieferung unterscheidet man *mettā* strikt von *prema* (P. *pema*), Liebe im sexuellen Sinn oder auch anhaftende Liebe. Wirkliche Freunde oder Freundinnen empfinden starke, selbstlose, aktive Liebe für den anderen Menschen. *Kalyāṇa* bedeutet in erster Linie „schön, bezaubernd“ und zweitens „verheißungsvoll, hilfreich, moralisch gut“. Im Ausdruck *kalyāṇa-mitra* klingen damit viel reichere Bedeutungen an als im westlichen Ausdruck „spiritueller Freund“.

Unsere spirituellen Freunde sind all jene, die spirituell erfahrener sind als wir selbst. Die Buddhas sind unsere spirituellen Freunde. Die *Arhants* und die *Bodhisattvas* sind unsere spirituellen Freunde. Die großen buddhistischen Lehrer Indiens und Chinas, Tibets und Japans sind unsere spirituellen Freunde. Jene, die uns Meditation lehren, sind unsere spirituellen Freunde. Jene, mit denen wir die Schriften studieren, sind unsere spirituellen Freunde. Jene, die uns ordnen, sind unsere spirituellen Freunde. Alle diese spirituellen Freunde sollten Gegenstand unserer intensiven, von Herzen kommenden Dankbarkeit sein. Wir sollten ihnen sogar dankbarer sein als unseren Lehrern.

Warum? Weil es die spirituellen Freunde sind, von denen wir den Dharma erhalten. Wir haben den Dharma nicht selbst entdeckt oder erfunden. Wir erhalten ihn als freie Gabe von unseren spirituellen Freunden bis zurück zum Buddha. Im *Dhammapada* sagt der Buddha: „Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk.“¹³⁸ Je größer die Gabe, desto mehr Dankbarkeit sollten wir empfinden. Wir sollten diese Dankbarkeit nicht nur im Herzen spüren, sondern sie auch in Worten und Taten ausdrücken. Das können wir auf dreierlei Weise tun: indem wir unsere spirituellen Freunde preisen, indem wir den Dharma üben, den sie uns gegeben haben, und indem wir diesen Dharma nach bestem Vermögen weitergeben.

Unser größter spiritueller Freund ist der Buddha Śākyamuni, der den Pfad entdeckt – oder wieder-entdeckt – hat, dem wir nun folgen. Er ist es, zu dem wir Zuflucht nehmen, seinen Dharma versuchen wir zu üben, und mit Unterstützung des von ihm gegründeten Sangha können wir das auch tun. Deshalb haben wir allen Grund, ihm tief dankbar zu sein – im Prinzip dankbarer als irgendjemandem sonst. Unsere Eltern haben uns das Leben gegeben, doch was wäre Leben ohne die Gabe des Dharma? Unsere Lehrer haben uns Kenntnisse, Bildung und Kultur vermittelt, doch welchen Wert haben diese Dinge ohne den Dharma? Weil sie dem Buddha so sehr danken, feiern Buddhistinnen und Buddhisten aus Hingabe zu ihm *pūjas*, und sie feiern sein Leben an verschiedenen buddhistischen Feiertagen.

¹³⁸ *Dhammapada*, Vers 354..

Allerdings finden viele Menschen es nicht leicht, ihren Eltern, Lehrern oder sogar ihren spirituellen Freunden gegenüber dankbar zu sein. Warum ist das so? Es ist wichtig, das Wesen dieser Schwierigkeit zu verstehen. Schließlich ist Dankbarkeit eine wesentliche spirituelle Eigenschaft, eine Tugend, die vom Buddha und vielen anderen beispielhaft verkörpert und gelehrt wurde. Cicero, der römische Rhetor und Philosoph, bezeichnete Dankbarkeit nicht nur als die größte Tugend, sondern als Mutter aller Tugenden. Insofern deutet Undankbarkeit auf eine ernsthafte Charakterschwäche hin. Der Buddha sagte einmal, Undankbarkeit sei eins der vier großen Vergehen, die *niraya* im Sinne von Wiedergeburt in einem Leidenszustand nach sich ziehen. Das ist eine ernste, gewichtige Behauptung.¹³⁹

Warum aber sind wir Eltern, Lehrern oder spirituellen Freunden gegenüber oft undankbar? Man sollte eigentlich erwarten, wenigstens Buddhisten würden gegenüber allen diesen Menschen förmlich in Dankbarkeit übersprudeln. Einen Schlüssel finden wir in dem Pāli-Wort *kataññutā*, das wir als „Dankbarkeit“ übertragen. Wie wir schon gesehen haben, bedeutet es zu wissen und zu erkennen, was zum eigenen Wohl getan worden ist. Entsprechend bedeutet *akataññutā* (*a-* ist eine verneinende Vorsilbe) „Undankbarkeit“ in der Bedeutung, nicht zu wissen oder zu erkennen, was zum eigenen Wohl getan wurde.

Für Undankbarkeit gibt es mehrere Gründe. Zunächst einmal erkennt man ein Gut vielleicht gar nicht als solches. Manche Menschen halten das Leben selbst nicht für ein Gut und sind deshalb ihren Eltern nicht dankbar dafür, dass diese sie zur Welt gebracht haben. Gelegentlich hört man jemanden sagen: „Nun, ich habe mir das Leben nicht ausgesucht.“ Wenn Sie an *karma* und Wiedergeburt glauben, stimmt das natürlich so nicht, es ist aber das, was manche sagen. Manchmal halten sie das Leben vielleicht auch deshalb nicht für ein Gut, weil sie es als schmerzhaft, eventuell sogar als vorwiegend schmerzhaft erleben; deshalb schätzen sie seinen Wert nicht und erkennen nicht das ungeheure Potenzial menschlichen Lebens. Aus buddhistischer Sicht erkennen sie nicht, dass es für Menschen – und zwar nur für Menschen – möglich ist, Erleuchtung zu gewinnen oder wenigstens einigen Fortschritt in dieser Richtung zu machen.

In ähnlicher Weise halten manche Menschen Wissen, Bildung oder Kultur nicht für einen Gewinn. Sie spüren keine Dankbarkeit gegenüber ihren Lehrern und denen, die sich bemühen, sie etwas zu lehren. Es ist eher unwahrscheinlich, dass solche Menschen spirituellen Werten, dem Dharma oder spirituellen Freunden begegnen werden. Wenn sie es aber doch tun, dann wird ein solcher Kontakt meist äußerlich und oberflächlich bleiben. Sie vermögen diese Werte nicht als das zu erkennen, was sie sind. Vielleicht halten sie sogar jene, die ihnen als spirituelle Freunde zu begegnen versuchen, für Feinde, und dann kommt die Frage von Dankbarkeit natürlich gar nicht erst auf.

So war es auch bei manchen, die dem Buddha begegneten. Nicht jeder, der ihn sprechen oder lehren hörte, war ihm deshalb dankbar. Manch einer hielt ihn für einen ziemlich exzentrischen, unorthodoxen Lehrer. Zweifellos empfanden diese Menschen keine Dankbarkeit für seine Gabe des Dharma. Manchmal verleumdeten sie ihn, und einzelne versuchten sogar, ihn zu töten.

Andererseits mögen wir ein Gut wohl als Gut erkennen und auch zugeben, dass es uns von anderen gegeben wurde, doch wir nehmen diese Wohltaten für selbstverständlich. Wir sehen nicht, dass es sich um eine freie Gabe handelt. Vielleicht denken wir auch, man sei sie uns schuldig, wir hätten ein Recht darauf; in gewissem Sinn hätte sie uns schon immer gehört und es gebe gar keinen Anlass, dankbar dafür zu sein.

In unserer Gesellschaft ist diese Haltung weit verbreitet. Manche denken, die Gesellschaft sei ihnen alles zum Leben schuldig und sie hätten ein Recht darauf. So sei es die Pflicht von Eltern, Lehrern oder dem Staat, sie mit dem zu versorgen, was sie haben wollen. Wenn sie es nicht von diesem spirituellen Freund, Lehrer oder Guru bekommen, und zwar schnell und genau

¹³⁹ Undankbarkeit wird im *Āṅguttara-Nikāya* (AN ii.226; AN 4.215) als eins der vier großen Vergehen genannt, vgl. <https://legacy.suttacentral.net/de/an4.213> (Zuletzt geprüft am 18.2.2020).

so, wie sie es haben wollen, dann gehen sie eben zum nächsten und versuchen, es dort zu bekommen. Auch hier kommt die Frage von Dankbarkeit gar nicht auf. Natürlich sind Eltern, Lehrer und Freunde verpflichtet, nach bestem Vermögen Wohltaten zu erweisen. Man sollte aber anerkennen, dass solche Wohltaten geschenkt worden sind und dass die rechte Antwort darauf Dankbarkeit ist.

Egoismus ist ein weiterer Grund für Undankbarkeit. Egoismus hat viele Seiten. Bei dieser Aussage habe ich vor allem eine chronisch individualistische Haltung und den Glauben im Sinn, man sei von anderen getrennt, hänge in keiner Weise von ihnen ab und schulde daher auch niemandem etwas. Man fühlt sich ihnen nicht verpflichtet, weil man ja alles selbst tun kann. Beispiele für diese Art Einstellung finden sich zuhauf in der Literatur: Mr. Bounderby in Charles Dickens *Schwere Zeiten*, Satan in John Miltons *Verlorenes Paradies* und „Schwarze Erlösung“ in *Leben und Befreiung Padmasambhavas*. In einem solchen Sinn egoistische Menschen vermögen keine Dankbarkeit zu empfinden und können nicht zugeben, dass andere ihnen etwas Gutes getan haben. Vielleicht sagen sie das nicht so deutlich wie Mr. Bounderby, doch ist dies ihre Haltung.

Diese Einstellung findet manchmal auch in der Kunst Ausdruck. Einige Schriftsteller und Künstler wollen nichts davon wissen, dass sie Vorgänger hatten, denen sie etwas verdanken. In ihrem Verlangen, originell zu sein und einen gänzlich neuen Pfad aufzutun, wollen sie nicht wahrhaben, dass es so etwas wie ein kulturelles Erbe oder einen literarischen Kanon gibt. In manchen Kreisen tritt diese Haltung inzwischen in extremer und geradezu bössartiger Gestalt auf, mit dem Ergebnis, dass man versucht, den Großteil unseres literarischen und künstlerischen Erbes aus ideologischen Gründen zu verwerfen. Das ist eine höchst bedauerliche und potenziell sogar verhängnisvolle Entwicklung, der man wo immer möglich entgegentreten sollte.

Als vierten und letzten Grund von Undankbarkeit will ich Vergesslichkeit erwähnen. Es gibt zwei Hauptgründe, weshalb wir empfangene Wohltaten vergessen. Zum einen, weil sie schon so lange zurück liegen. Vielleicht ist es so lange her, dass man uns diese Wohltaten erwiesen hat, dass wir uns nicht deutlich daran erinnern und uns jenen gegenüber, die sie uns erwiesen haben, nun nicht mehr dankbar fühlen, selbst wenn wir es ursprünglich vielleicht taten. Vielleicht ist dies der Hauptgrund, weshalb wir unseren Eltern nicht auf aktive Weise dankbar sind. Im Lauf der Jahre ist in unserem Leben so viel passiert: Frühe Erinnerungen wurden von jüngeren überlagert, andere Beziehungen sind uns wichtiger geworden, und vielleicht haben wir uns auch geographisch, sozial oder kulturell von unseren Eltern entfernt. Das führt dazu, dass wir sie praktisch vergessen. Wir vergessen die zahllosen Weisen, in denen sie uns Gutes erwiesen haben, als wir noch jung waren, und so hören wir auf, Dankbarkeit zu empfinden. Der andere mögliche Grund unseres „Vergessens“ ist, dass wir die positiven Wirkungen der Wohltaten von vornherein nicht stark empfunden haben und deshalb auch nicht viel Dankbarkeit spüren. Unter solchen Umständen kann Dankbarkeit sich leicht verflüchtigen und ganz vergessen werden.

Dies also sind die vier wichtigsten allgemeinen Gründe für Undankbarkeit: das Versäumnis, eine Wohltat als solches zu erkennen, die Neigung, Wohltaten für selbstverständlich zu nehmen, Egoismus und Vergesslichkeit. Bedauerlicherweise tritt Undankbarkeit leicht auch im Leben praktizierender Buddhisten zu Tage. Jenseits eines bestimmten Punktes spirituellen Fortschritts ist es aber schlechterdings unmöglich, Undank zu empfinden. Stromeingetretene sind dazu nicht fähig; sie werden vielmehr mit Dankbarkeit gegenüber Eltern, Lehrern und spirituellen Freunden überfließen. Bis wir aber selbst so weit sind, sind wir stets geneigt, Dankbarkeit zu vergessen.

Im Laufe der vielen Jahre, seit ich selbst eine buddhistische Bewegung gründete, erhielt ich viele, vielleicht Tausende Briefe von Menschen, die den Dharma oft erst kürzlich in einem der Zentren unserer Bewegung oder durch ihre Begegnung mit Ordensangehörigen entdeckt hatten. Diese Briefe, die von Jahr zu Jahr häufiger kamen, wurden von jungen und alten Menschen,

Leuten in den unterschiedlichsten Lebensumständen und verschiedener kultureller oder nationaler Herkunft geschrieben. In ihnen allen gibt es, abgesehen von ihrem sonstigen Inhalt, dieselbe Aussage: Die Verfasser sind froh, den Dharma entdeckt zu haben, und nun möchten sie ihre Dankbarkeit den Drei Juwelen, dieser buddhistischen Bewegung und auch mir als ihrem Gründer gegenüber ausdrücken. Manche drücken ihre Gefühle sehr kraftvoll aus. Sie schreiben, der Dharma habe ihr Leben verändert, ihm Sinn gegeben, sie aus Verzweiflung gerettet und manchmal sogar vor Selbstmord bewahrt.

Fast jede Woche erhalte ich solche Briefe der Dankbarkeit, und sie lassen mich denken, dass ich mein Leben während dieser Jahre nicht ganz verschwendet habe. Ich bemerkte im Lauf der Zeit aber auch dies: Manche, vielleicht sogar die meisten Menschen, bleiben weiterhin dankbar und werden vielleicht sogar noch dankbarer; bei einigen hingegen schwächen sich die Gefühle von Dankbarkeit leider ab. Sie beginnen, Wohltaten zu vergessen, die sie erhalten haben und fragen sich vielleicht sogar, ob sie denn überhaupt wirklich eine Wohltat gewesen ist. Sie wissen oder erkennen nicht länger, was für sie getan wurde, und sie werden undankbar. Wenn sie ihren spirituellen Freunden gegenüber undankbar sind, beginnen sie vielleicht auch, Fehler an ihnen zu suchen. So etwas ist sehr betrüblich. Seit einigen Jahren habe ich mehr darüber nachgedacht und bin zu gewissen Schlussfolgerungen gelangt, wie das geschieht.

Mir scheint, die Menschen vergessen die Wohltaten, die sie empfangen haben, weil sie sie nicht länger empfinden. Und sie empfinden sie nicht länger, weil sie aus dem einen oder anderen Grund eine Haltung angenommen haben, in der sie sie nicht empfangen können. Ich will ein konkretes Beispiel geben: Nehmen Sie an, Sie würden seit kurzer Zeit an einem Meditationskurs teilnehmen. Sie lernen zu meditieren und sind dabei durchaus erfolgreich. Sie beginnen, zu Hause zu üben. Eines Tages aber hören Sie aus dem einen oder anderen Grund auf, den Kurs zu besuchen, und schließlich üben Sie auch nicht mehr zu Hause. Sie haben aufgehört zu meditieren. Irgendwann vergessen Sie, wie meditatives Erleben war. Sie vergessen den Frieden und die Freude, die Sie empfunden haben. Sie vergessen die Vorteile der Meditation. Damit empfinden Sie nun auch denen gegenüber keine Dankbarkeit mehr, die Sie in die Praktik eingeführt hatten. Dasselbe kann im Hinblick auf Retreats, Dharmastudium, Zeiten mit spirituellen Freunden, Feiern von Pujas und Teilnahme an buddhistischen Feiern passieren. Man kann die Verbindung dazu verlieren. Dann vergisst man, wie beglückend es früher einmal gewesen war, an diesen Aktivitäten teilzunehmen, und so hört man auf, denen gegenüber dankbar zu sein, die diese Aktivitäten ermöglicht hatten.

Manchmal erneuern die Menschen später die Verbindung; sie besuchen wieder eine Meditationsgruppe und vielleicht auch Retreats – manchmal erst nach vielen Jahren. Ich kannte Menschen, die nach einer Unterbrechung von mehr als zwanzig Jahren den Kontakt wieder aufnehmen. Das ist im Leben aller eine lange Zeit. Fast immer sagen sie mehr oder weniger dasselbe: „Ich hatte vergessen, wie gut das tut.“ Und erneut spüren sie Dankbarkeit.

Das ist völlig angemessen. Es ist gut und richtig, dass wir Dankbarkeit spüren und Wohltaten, die wir empfangen haben, auch erkennen. Es ist angemessen, unseren Eltern trotz ihrer Unvollkommenheit dankbar zu sein – Eltern sind ebenso wenig perfekt wie Kinder. Es ist angemessen, unseren Lehrern, unseren spirituellen Freunden und der buddhistischen Überlieferung gegenüber dankbar zu sein. Vor allem aber ist es angemessen, dass wir dem Buddha dankbar sind, der selbst, wie wir gesehen haben, auf ganz unbefangene Weise und doch in höchstem Maß dankbar war.

Schluss:

Kann die spirituelle Gemeinschaft die Welt retten?

20 Eine buddhistische Sicht der gegenwärtigen Weltprobleme

Im Jahr 1943 war ich als Soldat in einer Funkeinheit in Indien stationiert. Nach Kriegsende blieb ich für die folgenden zwanzig Jahre im Osten, siebzehn Jahre lang als buddhistischer Mönch. Während dieser Zeit hatte ich die Gelegenheit oder auch Pflicht, vielen öffentlichen Versammlungen beizuwohnen. Solche Versammlungen sind in Indien sehr beliebt; oft beginnen sie spät am Abend im grellen Licht von Bogenlampen, und sie ziehen sich viele Stunden lang hin. Dabei gilt: Je größer und länger, desto besser. Ich hörte wahrlich viele Reden, und manche Themen und die Art, wie man sie behandelte, wurden mir sehr vertraut. Buddhismus und Weltfrieden war ein beliebtes Thema, und es machte auch wenig aus, wer darüber sprach, denn es war praktisch immer dasselbe.

Als erstes gab es gewöhnlich eine drastische Beschreibung der schrecklichen Plagen der Menschheit in der modernen Welt. Die Zuhörer wurden an die Häufigkeit von Flut, Feuer, Seuchen und Krieg erinnert; dann wurden die verschiedenen Anzeichen eines irreversiblen, universellen und noch nie erlebten Zusammenbruchs moralischer und spiritueller Werte aufgelistet, wobei Verhalten und Einstellungen junger Leute besonders im Brennpunkt standen. Wenn der Sprecher dann annehmen konnte, dass seine Hörer sich mit ganz und gar trüben Aussichten abgefunden hatten, die ohne jeden Hoffnungsschimmer im Schrecken der bevorstehenden nuklearen Katastrophe gipfelten, brachte er den Buddhismus als Rettung des Tages ein. Buddhismus, so hieß es, lehre Gewaltfreiheit; er lehre Frieden, Liebe und Barmherzigkeit. Wenn nur alle in der Welt die Lehren des Buddha befolgen würden, dann hätten wir auch Weltfrieden, und alle Probleme wären automatisch gelöst. Und das wäre es dann Ende des Vortrags, tosender Beifall; der Sprecher setzt sich zufrieden strahlend nieder, und die Zuhörer klatschen noch eine Weile lang im beglückenden Wissen, dass es noch Hoffnung für die Welt gibt. Und die Welt dreht sich munter im alten Trott weiter.

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

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

Wenn man also den Buddhismus nicht einfach als Allheilmittel für das Elend der Welt darstellen will, was hat er *dann* zu bieten? Es ist nicht möglich, über *die* buddhistische Sicht der gegenwärtigen Weltprobleme zu sprechen, denn es gibt gar keine offizielle buddhistische Parteilinie über diese oder irgendwelche anderen Themen. Man kann bestenfalls *eine* buddhistische Sicht auf die Weltprobleme anbieten. Man kann über die Weltprobleme nur vom eigenen, individuellen Standpunkt aus sprechen. Dessen Geltung – als buddhistischer Standpunkt – lässt sich nur daran messen, wie tief er von den buddhistischen Lehren beeinflusst ist.

Gleichwohl stellt sich die Frage, was individuelle Buddhisten und Buddhistinnen beitragen können, das wirklich relevant für die Weltprobleme ist. Soweit es mich betrifft, kann ich sagen, dass die Arbeit, in der ich mich als Buddhist engagiert habe, vor allem aus meiner Sicht der gegenwärtigen Weltprobleme erwachsen ist. Das Thema ist für mich weder nur akademisch noch ein Nebeninteresse. Indem ich es angehe, versuche ich, mir in gewisser Weise über die Beweggründe meiner Existenz als praktisch arbeitender Buddhist klar zu werden, und das heißt: nicht bloß als Buddhist im Inneren, in Glaube und Überzeugung, sondern auch im äußeren Tun und Wirken. Meine Sicht der heutigen Weltprobleme macht eine Art philosophischer Autobiographie aus, wenn nicht sogar ein Glaubensbekenntnis. Ich hoffe, sie wird zeigen, wo ich stehe, und in gewissem Grad auch, warum ich dort stehe.

Wahrscheinlich könnten wir alle eigene Listen der Weltprobleme anlegen, und wir müssten kaum darüber nachdenken: Die meisten gibt es schon seit dem ersten Morgengrauen der Geschichte, und die Medien halten uns heute über jene auf dem Laufenden, die neueren Ursprungs sind. Was an den heutigen Problemen neu ist, ist schlicht die Tatsache, dass wir von ihnen hören. Sie sind in ihrem Ausmaß globale, weltweite Probleme. Es ist, als lebten wir in einem Weltdorf, und mag diese Feststellung auch eine Binsenweisheit sein, so ist sie doch noch immer nicht so deutlich und tief in unser Gewahrsein eingedrungen, wie sie es sollte.

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

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

In einigen der ehemals europäischen Kolonien brechen immer neue Feindseligkeiten zwischen rivalisierenden Gruppen auf; in früher kommunistischen Ländern gibt es Nahrungsmittelknappheit und soziale Unruhen; wir leben mit verödeten Innenstädten, Kriminalität, Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Kinderarbeit, Rassenhass, Industriemüll, Atomunfällen, Epidemien, Dürre, Hungersnot, ethnischer „Säuberung“ – und dies sind nur einige der Probleme und Krisen, vor denen wir stehen oder die zumindest hin und wieder an unserem Rockzipfel zupfen. Sie werden für uns im Fernsehen aufgezeichnet und in Tageszeitungen analysiert. Es gibt zwei-

fellos viele andere ebenso drängende Fragen, die zu erwähnen ich versäumt habe. Wir alle haben unsere eigenen Herzensanliegen, die uns wichtiger und dringlicher als alles andere erscheinen. Das zentrale Problem für uns ist aber: Wie antworten wir selbst – jede und jeder für sich – auf das, was wir für die Probleme der Welt halten?

Manchmal wird unsere erste Reaktion sehr stark sein. Eine Weile lang lassen wir uns vielleicht von unserem Zorn mitreißen: Wir sind wütend, das hätte nie passieren dürfen; man muss etwas tun; die Verantwortlichen – sofern es überhaupt möglich ist, bestimmte Übeltäter zu identifizieren – müssen vor Gericht gebracht werden und so weiter! Dabei ängstigen wir uns vielleicht um uns selbst, zumal wenn das Problem irgendwann wahrscheinlich auch uns direkt betreffen wird. Wenn sich dann aber unsere Anfangsreaktion erschöpft hat, überkommt, ja übermächtigt uns eine andere Reaktion: Hilflosigkeit. Das Problem ist zu groß, zu umfassend, als dass wir irgendetwas bewirken könnten. Und dann versuchen wir, es zu vergessen und mit unserem eigenen Leben, unseren persönlichen Problemen weiter zu kommen. Es tut uns leid, dass andere leiden, aber wir können doch wenigstens das eigene Leben genießen.

Dies, so vermute ich, beschreibt ungefähr zutreffend, wie viele Menschen auf die Weltprobleme reagieren. Allerdings ist solch eine Haltung des Rückzugs aus den öffentlichen in bloß private Belange eine Haltung, die meiner Ansicht nach eines Menschen nicht würdig ist. Zumindest ist sie jener Menschen nicht würdig, die sich bemühen, im vollen Wortsinn Menschen zu sein. Die Haltung des Rückzugs ist eine Weigerung, Verantwortung zu übernehmen. Was aber kann man tun, wenn es doch stimmt, dass man einerseits hilflos davorsteht, eine Lösung für diese großen Themen zu bringen, andererseits sich aber nicht abwenden und sie ignorieren kann?

Ihrer eigenen Natur nach sind die Weltprobleme letztlich soziale oder Gruppenprobleme, und sie waren es immer schon. Neu ist heute nur die schiere Größe der beteiligten Gruppen und die Vernichtungsmacht, über die sie verfügen. Doch wie groß die Gruppen auch sein mögen, die von ihnen verursachten Probleme lassen sich nicht auf der Ebene von Gruppen lösen. Das einzige, was man auf der Gruppen-Ebene erreichen kann, ist ein labiles Macht-Gleichgewicht zwischen widerstreitenden Interessen. Wie wir nur zu gut wissen, kann dieses Gleichgewicht von einem Moment zum anderen kippen.

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

Das ist meine allgemeine Diagnose der gegenwärtigen Lage. Als praktische Ansätze zur Heilung schlage ich vier Vorgehensweisen vor, die man als Individuum einschlagen kann.

1. Selbst-Entwicklung

Hiermit meine ich die Entwicklung des Geistes, die Steigerung des Bewusstseins auf immer höhere Stufen von Gewahrsein. Das ist es, worin menschliche Entfaltung vor allem besteht, und Meditation ist für die meisten Menschen das Mittel, dies zu erreichen. Beim Üben von Meditation geht es vor allem um Dreierlei: An erster Stelle steht Konzentration, die Integration all unserer bewussten wie unbewussten Kräfte. Zweitens gehört die Hebung des Bewusstseins auf überpersönliche Stufen dazu, und das schließt den Übergang aus der Welt des Egos in höhere, weiträumigere, ja kosmische Dimensionen ein. Drittens Kontemplation: die direkte Einsicht des geklärten Geistes in einer höheren Bewusstseinsverfassung – in die letzten Tiefen der Existenz, ein unmittelbares Schauen der Wirklichkeit. Dies ist es, was man mit Meditation anstrebt. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, und Sie müssen im Grunde nur einen Lehrer oder eine Lehrerin finden und sich in ein oder zwei Praktiken einführen lassen. Dann halten Sie sich an die Methoden und üben sie regelmäßig. Mehr ist wirklich nicht nötig.

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

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

2. Schließen Sie sich einer spirituellen Gemeinschaft an

Das bedeutet nicht unbedingt, Mitglied einer Organisation zu werden oder mit anderen gleichgesinnten Menschen zusammen zu leben. Gemeint ist nur, dass man in persönlicher, regelmäßiger und tief gehender Verbindung mit anderen steht, die ebenfalls versuchen, sich als Individuen zu entwickeln. Suchen Sie also nicht die psychische Wärme der Sippe, sondern die Herausforderung echter Kommunikation und aufrichtiger spiritueller Begegnung miteinander und genießen sie diese.

3. Entziehen Sie jenen Gruppen und Kräften die Unterstützung, die direkt oder indirekt die Entwicklung von Individuen beeinträchtigen

Gruppen beziehen ihre Stärke aus ihren Mitgliedern. Ein erster Schritt, die Macht der Gruppe zu schwächen, ist deshalb, sich aus der aktiven Mitwirkung in ihr zurückzuziehen. Andernfalls würden Sie selbst in zwei Richtungen ziehen: einerseits in Richtung des Bestrebens Individuum zu sein, andererseits in die weitere Unterstützung eben jener Kräfte, die genau das behindern. Wenn Sie dieses Prinzip mit letzter Konsequenz anwenden wollen, werden Sie auch dem Staat als umfassendster Gruppe aller Gruppen die Unterstützung entziehen. Das ist allerdings äußerst schwierig, denn so wünschenswert es in gewisser Hinsicht ist, müssen wir doch in der Praxis auch unsere Verantwortung als Bürger im Auge behalten.

4. Unterstützen Sie die Entfaltung von Individualität in allen Gruppen, denen Sie angehören

Vielleicht ist es unvermeidlich, dass man zuhause oder im Beruf einige Freunde und Bekannte hat, die keinerlei Interesse an Selbst-Entwicklung haben. Wenigstens nominell müssen Sie vielleicht weiterhin Mitglied einzelner Gruppen sein. Gleichwohl können Sie für das eintreten, wovon Sie überzeugt sind, und es deutlich aussprechen, wann immer es angemessen ist. Es ist stets möglich, in Übereinstimmung mit den eigenen Idealen zu handeln, selbst wenn andere nicht verstehen können oder scheinbar nicht verstehen, was man da tut. Der Weg, eine Gruppe aufzustören, ist schlicht, die Menschen in ihr anzuregen, für sich selbst zu denken, einen eigenen Willen zu entwickeln. Sie können also durchaus im Kontext einer Gruppe darauf hinwirken, sie zu unterhöhlen. Selbst im „Feindeslager“ muss man seine Individualität nicht unterwerfen.

Mit den genannten vier Strategien können wir einen Anfang machen, auf sinnvolle Weise auf die Weltprobleme einzuwirken. Ein Netzwerk spiritueller Gemeinschaften aller Arten, deren Angehörige miteinander verbunden sind, könnte beträchtlichen Einfluss ausüben – so sehr,

dass sich das Kräfteverhältnis im Weltgeschehen möglicherweise verschiebt. In der Vergangenheit hatten spirituelle Gemeinschaften einen wesentlichen Einfluss, und sofern sie hinreichend vital sind, können sie das wieder tun.

Es kommt nicht darauf an, wie bescheiden die Stufe ist, auf der wir wirken oder wie unscheinbar unsere Arbeit sein mag. Ein echtes Individuum ist weniger wie ein Herrscher des Urwalds als wie ein unermüdlicher Regenwurm. Wenn unter den Fundamenten der mächtigsten Gebäude nur genügend Regenwürmer graben, lockert sich die Erde auf, die Fundamente sinken ein, und irgendwann wird das Gebäude einbrechen. Die bestehende Ordnung mag zwar übermächtig erscheinen, sie ist aber nicht gegen den untergrabenden Einfluss einer hinreichenden Zahl von Individuen gefeit, die direkt oder indirekt zusammenarbeiten.

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

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

21 Buddhismus und die westliche Welt

Für ein so kurzes Kapitel wie dieses ist das ein kühner Titel, und dabei werde ich nicht einmal versuchen, das Thema systematisch zu behandeln. Vielmehr wähle ich einen durchaus subjektiven Ansatz und gehe von meiner Erfahrung in dem Versuch aus, den Buddhismus in die westliche Kultur einzuführen.

Während meiner Zeit in Indien hatte ich mich daran gewöhnt, ein schlichtes Leben im Rahmen einer traditionellen Kultur zu führen. 1964, bei meiner Rückkehr in das England des Nachkriegs-Wohlstands, fand ich eine Kultur vor, die nicht nur sehr anders war als die, an die ich mich gewöhnt hatte, sondern auch als jene, die ich zwanzig Jahre zuvor verlassen hatte. Die Menschen sprachen anders, sie kleideten sich anders, sie verhielten sich anders. Benehmen und Moral hatten sich gewandelt – offen gestanden nicht immer zum Besseren.

Es gab schon buddhistische Aktivitäten in dieser Gesellschaft. Tatsächlich kam ich zunächst nach England zurück, um die Aufgaben eines im *Hampstead Buddhist Vihara* lebenden Mönchs zu übernehmen. Als ich aber im Jahr 1967 eine neue buddhistische Bewegung gründete, tat ich das mit nur wenigen Vorstellungen darüber, wie man den Buddhismus am besten in diese – mir sehr eigenartig erscheinende – Gesellschaft einführen könnte.

Ausgangspunkt der Interaktion mit dieser Gesellschaft war Meditation. In einem kleinen Kellerraum mitten in London begann ich, wöchentliche Einführungen in Meditation anzubieten. Das war, so scheint mir heute, eine durchaus angemessene Umgebung für meine ersten Streifzüge in ein fremdes Land, eine Kultur, die Werten diente, die den meinigen weitgehend

feindlich gesonnen waren. In gewisser Hinsicht musste ich unter der Oberfläche wirken, als Untergrundbewegung, eher so wie die frühen Christen in Rom, die sich offenbar in den Katakomben trafen, um der Verfolgung zu entgehen. Wir im Westen sind sehr begünstigt, dass wir nicht offener Verfolgung ausgesetzt sind; doch moderne Werte – Materialismus, Konsumorientierung, Relativismus – die jeglichem religiösen Glauben abhold sind, werden auf subtile, aber durchdringende Weise durchgesetzt, was es nur schwieriger macht, ihnen zu widerstehen.

In meinen „Untergrund“-Einführungen in Meditation unterrichtete ich zwei Meditationsmethoden: die Vergegenwärtigung des Atems, auf Pāli *ānāpānasati* genannt,¹⁴⁰ und die Entwicklung von Herzensgüte, die *mettā bhāvanā*. Ziemlich bald schon wurden die Menschen, die diese Abende regelmäßig besuchten, spürbar ruhiger, klarer und glücklicher – wie auch nur zu erwarten war. Man kann Meditation auf unterschiedliche Art definieren, doch ganz einfach gesagt ermöglicht sie, dass Herz und Geist direkt auf sich selbst einwirken, um die Qualität des bewussten Erlebens zu verfeinern und so die Stufe des Bewusstseins anzuheben. Man kann dieses Geschehen mit verschiedenen indirekten Methoden der Bewusstseinsarbeit bereichern, beispielsweise mit Hatha-Yoga, Tai Chi und ähnlichen Körperdisziplinen, sowie mit der Pflege und Wertschätzung der Künste. Somit beginnt die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft damit, dass zumindest einige Angehörige dieser Gesellschaft ihr Bewusstseinsniveau direkt mittels Meditation oder indirekt mithilfe anderer Disziplinen heben.

Nach einigen Monaten hielten wir eine erste einwöchige Klausur – ein Retreat – auf dem Land ab. Zwischen fünfzehn und zwanzig Leute, die regelmäßig zu den wöchentlichen Einführungen gekommen waren, nahmen teil. Während dieses Retreats meditierten wir miteinander, wir machten Andachtsübungen und besprachen den Dharma. Einige Teilnehmer wollten nur ihre Meditationserfahrung vertiefen, und das konnten sie dort tun. Doch sie alle entdeckten, dass schon allein fern von der Stadt zu sein, der täglichen Tretmühle des beruflichen und häuslichen Lebens entronnen und in Gemeinschaft mit anderen Buddhisten, ohne an etwas anderes als den Dharma denken zu müssen, ausreichte, das Bewusstseinsniveau zu heben. So gab es hier eine weitere Interaktion zwischen Buddhismus und westlicher Gesellschaft: eine Veränderung der Umgebung, eine Veränderung der Lebensbedingungen. Daran zeigte sich, dass Bewusstsein wenigstens in gewissem Grad gehoben werden kann, indem man die Gesellschaft ändert.

Darum schließt die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft die Veränderung der westlichen Gesellschaft ein. Soweit unser Bewusstseinsniveau von äußeren Umständen beeinflusst wird, reicht es nicht aus, direkt mittels Meditation an Herz und Geist zu arbeiten. Wir können uns nicht von der Gesellschaft isolieren oder die Bedingungen ignorieren, unter denen wir und andere leben. Wir müssen es allen in dieser Gesellschaft, die ein dem Dharma geweihtes Leben führen wollen, leichter machen das zu tun. In dem Ausmaß, wie die westliche Gesellschaft *nicht* vom Buddhismus verändert wurde, in dem Ausmaß ist der Buddhismus auch nicht in die westliche Gesellschaft integriert. Um die westliche Gesellschaft zu verändern, ist es nötig, westliche buddhistische Institutionen und westliche buddhistische Lebensstile zu schaffen.

Nachdem wir einige Meditationsklausuren durchgeführt hatten, entschlossen sich manche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, diese Erfahrung so weit es ihnen möglich war zu verlängern. Sie gründeten spirituelle Wohngemeinschaften, um mit anderen Buddhisten zusammenzuleben und mehr Zeit und Raum für ihre Dharmaübung, für gegenseitige Unterstützung und Anregung zu gewinnen. Einige unserer heutigen Gemeinschaften bestehen aus nur zwei oder drei, andere aus bis zu dreißig Menschen. Einige Mitglieder der Gemeinschaft gehen normalen

¹⁴⁰ Zur *ānāpānasati*-Meditation siehe *Ānāpānasati Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN iii.78; MN 118), *Satipatthāna Sutta*, Majjhima-Nikāya (MN i.55; MN 10), *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*, Dīgha-Nikāya (DN ii.291; DN 22) sowie die Gruppe kurzer Suttas im *Ānāpānasamyutta*, Saṃyutta-Nikāya (SN v.311ff.; SN 54). Außerdem Sangharakshita, *Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta*.

Berufen nach; andere arbeiten Vollzeit in buddhistischen Institutionen und Unternehmen. Die erfolgreichsten und typischsten Wohngemeinschaften sind gleichgeschlechtlich; es gab verschiedene Versuche von Gemeinschaften mit Frauen und Männern, manchmal mit Kindern, doch sie waren nur selten erfolgreich. Es liegt nahe, dass solche Formen immer zusätzliche Komplikationen mit sich bringen.

Die vielleicht charakteristischste westlich-buddhistische Institution ist das, was wir „Unternehmen rechten Lebenserwerbs auf Teambasis“ nennen. Die Art und Weise, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, ist ein Thema, dem alle Buddhisten große Bedeutung beimessen. „Rechter Lebenserwerb“ ist, wie wir schon gesehen haben, der fünfte Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades. Hier geht es also um die wirtschaftliche Interaktion von Buddhismus und westlicher Gesellschaft.

Bei uns begann sie damit, dass manche der in Wohngemeinschaften lebenden Menschen das Gefühl hatten, sie würden glücklicher sein, wenn sie nicht nur mit anderen Buddhisten leben, sondern auch mit ihnen arbeiten würden. Kooperation, also ein Team-Bezug, wurde in unseren Unternehmen zu einem wichtigen Prinzip. Der wichtigste Grundsatz buddhistischer Arbeit ist indes, dass sie ethisch sein soll. Mehr und mehr Menschen erkannten, dass ihre gewöhnliche Arbeit nicht ethisch genug war, und sie entschlossen sich, Unternehmungen zu schaffen, die dem Anspruch als Projekte rechten Lebenserwerbs genügen konnten. Ein dritter Aspekt, der in die Grundprinzipien unserer Unternehmen einfluss, wurde während der Gründungs- und Bauphase des *London Buddhist Centre*, eines Komplexes aus öffentlichem Zentrum, Wohngemeinschaft und Unternehmen rechten Lebenserwerbs, deutlich. Die beträchtlichen finanziellen Mittel, die erforderlich waren, um das Projekt zu vollenden, wurden nicht nur durch Appelle an großzügige Spender erworben, so willkommen deren Spenden auch waren, sondern sie wurden durch die Gründung kooperativer Unternehmen rechten Lebenserwerbs erwirtschaftet, die ihre Gewinne zur Errichtung des buddhistischen Zentrums weitergaben.

Solche Unternehmen leisten vier Dinge. Sie versorgen ihre Belegschaft mit ihrem materiellen Bedarf, sie ermöglichen es Buddhistinnen und Buddhisten zusammenzuarbeiten, sie wirken im Einklang mit buddhistischen ethischen Prinzipien und sie erwirtschaften finanzielle Mittel für buddhistische und humanitäre Aktivitäten.

Ganz allgemein versucht unsere buddhistische Bewegung, Bedingungen zu schaffen, die der Entwicklung als Mensch dienen. Dabei setzt sie an drei Bereichen an, die den drei Hauptaspekten des gewöhnlichen Menschenlebens entsprechen, aber im Großen und Ganzen spiritueller Entwicklung nicht förderlich sind: konventionelle Kleinfamilie, Arbeitsleben und Freizeitverhalten. Die Idee ist hier, diese Schlüsselbereiche des modernen Lebens zu öffnen und zu revolutionieren und wo immer angemessen eine bessere Alternative zu bieten.

Erstens: Spirituelle Wohngemeinschaften wollen eine Alternative für die wichtigsten Beziehungen bieten, zumal jene der engmaschigen Kleinfamilie – oder eher, des klaustrophoben, neurotisch geschlossenen Systems eines Paares, das nicht mehr miteinander kommuniziert und von ein oder zwei Kindern, zwei Autos, drei Fernsehern, einem Hund, einer Katze und einem Wellensittich umkreist wird. Zweitens wollen Unternehmen rechten Lebenserwerbs auf Teambasis eine Alternative zu jener Art des Geldverdienens bieten, die der eigenen Entwicklung schadet und andere ausbeutet. Und drittens geben uns die verschiedenen Aktivitäten, die von der spirituellen Gemeinschaft (oft in einem städtischen Zentrum) angeboten und gefördert werden, die Möglichkeit, unsere Freizeit auf positive Weise zu gestalten. Manche dieser Aktivitäten sind direkt dharmischer Art, andere unterstützen spirituelles Wachstum auf eher indirekte Weise. Sie bieten Alternativen zu jener Art bloßen Zeitvertreibs, in der wir zwar den Stress des Arbeits- und Familienlebens, aber allzu oft auch uns selbst vergessen. Diese drei Dinge bilden miteinander den Kern der neuen Gesellschaft; sie stehen für die Umwandlung der Bedingungen, die spiritueller Entwicklung gewöhnlich nicht förderlich sind, in Bedingungen, die sie unterstützen.

Wie die einzelnen Projekte vorgehen, steht im Ermessen der beteiligten Individuen. Alle diese Institutionen sollen autonom tätig sein. Diejenigen, die sie betreiben, entscheiden selbst und tragen die Verantwortung dafür. Als ein Aspekt der Entwicklung dieses Sangha kommen jene, die für ähnliche Institutionen verantwortlich sind, regelmäßig zusammen, um Erfahrungen auszutauschen und einander zu unterstützen und beraten.

Während der ersten Jahre im Leben dieser Bewegung gab ich auch öffentliche Vorträge, in denen ich die Grundbegriffe des Buddhismus in einer Weise zu vermitteln suchte, die für ein westliches Publikum verständlich und zugleich der buddhistischen Überlieferung treu war. Das war ein weiteres Feld der Interaktion mit der westlichen Gesellschaft: die Einführung buddhistischer Ideen in den westlichen intellektuellen Diskurs. Mit buddhistischen Ideen meine ich hier nicht etwa hochentwickelte Lehren oder philosophische Feinheiten. Ich meine vielmehr Ideen von so grundlegender Art, dass sogar Buddhisten selber sie oft für völlig selbstverständlich halten und daher versäumen, sie in ihrer ganzen Tragweite zu erkennen. Ein Beispiel dafür ist der Gedanke, dass Religion keineswegs zwangsläufig den Glauben an Gott als Schöpfer und Herrn der Welt einschließt, oder der Gedanke, dass Menschen durchaus ein ethisches und spirituelles Leben führen und das Niveau ihrer Bewusstheit heben und eine transzendente Wirklichkeit realisieren können, ohne dazu den Beistand irgendwelcher äußeren, übernatürlichen Mächte anrufen zu müssen. Damit Buddhismus in die westliche Gesellschaft integriert werden kann, ist es nötig, dass alle gebildeten Menschen im Westen mit solchen grundlegenden buddhistischen Ideen vertraut gemacht werden.

Diese wichtigste Art der Integration indes – ohne die es keine andere geben kann – ist die Integration der individuellen Buddhisten und Buddhistinnen in die westliche Gesellschaft. Schließlich sind es die einzelnen Menschen, die meditieren, Retreats besuchen, in spirituellen Wohngemeinschaften leben oder in Unternehmungen rechten Lebenserwerbs auf Teambasis arbeiten und die Grundideen des Buddhismus vermitteln. Ohne buddhistische Individuen kann es keine Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft geben.

Wie wir gesehen haben, sind individuelle Buddhistinnen und Buddhisten jene, die Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen. Sie tun das nicht in Isolation, sondern in Gemeinschaft mit anderen Individuen, die ebenfalls Zuflucht nehmen. Das heißt, sie gehören zum Sangha oder der spirituellen Gemeinschaft in ihrem weitesten Sinn. Es ist diese Gemeinschaft und nicht so sehr der einzelne Buddhist oder die einzelne Buddhistin, die das Niveau des Bewusstseins der Menschen in der westlichen Gesellschaft heben und diese Gesellschaft durch die Schaffung buddhistischer sozialer und ökonomischer Institutionen ändern werden. Es ist dieser Sangha, der grundlegende buddhistische Vorstellungen in den westlichen intellektuellen Diskurs einführen wird, und es ist diese weitere spirituelle Gemeinschaft, die die psychische, soziale, ökonomische und intellektuelle Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft bewirken wird. Das ist es, wofür es den Sangha eigentlich gibt; das ist es, was der Sangha wirklich ist.

Anhang

Quellen

Die Erstveröffentlichung von „What is the Sangha?“ erschien bei Windhorse Publications, Birmingham 2000. Die einzelnen Kapitel dieses Buchs gehen auf nachstehend genannte Vorträge Sangharakshitas zurück.

Teil 1

Einführung: The Individual and the Spiritual Community (1970) / Buddhism, Nietzsche and ‘The Superman’ (1969)

- 1 The Integration of Buddhism into Western Society (1992) / The Individual, the Group, and the Community (1971)
- 2 The Individual, the Group, and the Community (1971)
- 3 The Individual, the Group, and the Community (1971)
- 4 A Vision of History (1978)
- 5 The Individual and the Spiritual Community (1970)
- 6 Authority and the Individual in the New Society (1979)
- 7 Authority and the Individual in the New Society (1979)
- 8 The Individual, the Group, and the Community (1971) / Authority and the Individual in the New Society (1979) / Buddhism, Nietzsche and ‘The Superman’ (1969)

Teil 2

Einführung: The Axial Age and the Emergence of the New Man (1969)

- 9 Individuality, True and False (1970) / How Consciousness Evolves (1970) / Art and the Spiritual Life (1970)
- 10 Individuality, True and False (1970)
- 11 Buddhism, Nietzsche and ‘The Superman’ (1969)
- 12 Art and the Spiritual Life (1969)

Teil 3

Einführung: The Meaning of Friendship in Buddhism (1992) / The Problem of Personal Relationships (1970)

- 13 Fifteen Points for Buddhist Parents (1994)
- 14 Is a Guru Necessary? (1970)
- 15 Fidelity (1982)
- 16 The Meaning of Friendship in Buddhism (1992)
- 17 The Buddha’s Philosophy of Personal Relations (1970)
- 18 The Buddha’s Philosophy of Personal Relations (1970)

19 Looking at the Bodhi Tree (1999)

20 Evolution or Extinction: A Current View of World Problems (1971)

21 The Integration of Buddhism into Western Society (1992)

Legende

Die Bezifferung der Texte aus dem Pāli-Kanon in den Anmerkungen folgt dem weithin üblichen Format, z.B. „MN i 160; MN 26“. Der Teil vor dem Semikolon steht für den Beginn der genannten Quelle im Pāli-Text (Ausgabe der *Pali Text Society*), der Teil nach dem Semikolon für die laufende Nummer desselben Textes innerhalb der jeweiligen Teilgruppe des Pāli-Kanons. Die Großbuchstaben bzw. Abkürzungen am Anfang und nach dem Semikolon stehen für den Teil des Pāli-Kanons, aus dem der Text stammt.

Für den oben gegebenen Ausdruck „MN i 160; MN 26“ ergibt sich damit folgende Aufschlüsselung: *MN* steht für Majjhima-Nikāya (weitere Abkürzungen siehe unten). *MN i 160* steht für den Anfang eines Textes aus dem Majjhima-Nikāya in der Ausgabe der Pali Text Society. *MN 26* gibt die in praktisch allen Übersetzungen verwendete Nummer dieses Textes aus dem Majjhima-Nikāya an: In diesem Fall handelt es sich um das *Ariyapariyesanā-Sutta*.

In diesem Buch verwendete Abkürzungen:

AN	Āṅguttara-Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha-Nikāya
Iti	Itivuttaka
Ja	Jātaka
MN	Majjhima-Nikāya
Ud	Udāna
SN	Saṃyutta-Nikāya
Snp	Sutta Nipāta
Vin	Vinaya
Vis	Visuddhimagga

Ausgewählte Literatur

Die Literaturhinweise nennen die im Buch zitierten beziehungsweise erwähnten sowie manche weiterführende Texte. Für die buddhistischen Quellentexte werden, soweit möglich, alternative Übersetzungen angegeben.

Buddhistische Quellen – Webseiten

legacy.suttacentral.net – *SuttaCentral. Early Buddhist texts, translations, and parallels*. Dies ist eine äußerst reichhaltige Fundgrube für die Texte des frühen Buddhismus in den alten Sprachen (Pāli, Sanskrit, Chinesisch, Tibetisch u.a.m.) sowie in zahlreichen modernen Sprachen, einschließlich Deutsch. Die Seite enthält die „drei Körbe“ – *Sutta Piṭaka*, *Vinaya Piṭaka* und *Abhidhamma Piṭaka* – des frühen Buddhismus sowie den *Abhidhamma-Piṭaka*. Die Benutzung der Seite wird in einfachem Englisch beschrieben und ist dank ihrer sehr klaren Gliederung wahrscheinlich auch mit geringen Englischkenntnissen nachvollziehbar. Nicht alle Texte stehen in deutscher Übersetzung zur Verfügung.

palikanon.com – *Tipitaka (Drei-Korb), der Pali Kanon des Theravāda-Buddhismus*. Dies ist eine ebenfalls recht umfangreiche deutschsprachige Webseite. Die „drei Körbe“ – *Vinaya*-, *Sutta*- und *Abhidhamma-Piṭaka* – sind fast vollständig übersetzt; daneben gibt es den *Abhidhamma-Piṭaka* und wichtige alte Kommentare (Buddhaghosa) sowie neuere Literatur aus dem Theravāda-Buddhismus.

fodian.net/world – *Buddhist Scriptures in Multiple Languages* (Buddhistische Schriften in vielen Sprachen). Eine englischsprachige Seite mit Links zu Übersetzungen von Suttas und SutraSutras aus den buddhistischen Schulen. Diese Seite enthält zahlreiche Mahāyāna-Schriften, allerdings nur ganze wenige in deutscher Übersetzung.

Buddhistische Quellen – Druckausgaben

Schriften des frühen Buddhismus (Pāli-Überlieferung)

(*Āṅguttara-Nikāya*) *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung (Āṅguttara-Nikāya)*. Aus dem Pāli übersetzt von Nyanatiloka. Überarbeitet und herausgegeben von Nayanaponika. Fünf Bände. Braunschweig: Aurum Verlag. 5. Aufl. 1993. <http://www.palikanon.com/angutt/a.htm>.

(*Dhammapada*) *Dhamma-Worte. Dhammapada des südbuddhistischen Kanons*. Verdeutscht von R. Ott Franke. Jena: Eugen Diederichs 1923.

(*Dhammapada*) Aus dem Pali übersetzt von Kurt Schmidt. In: *Sprüche und Lieder*, Buddhistische Handbibliothek Nr. 4: Konstanz: Verlag Christiani 1954. Abrufbar unter www.palikanon.com.

(*Dhammapada*) Eine Sammlung urbuddhistischer Verse, aus dem Pāli übertragen von Ekkehard Saß. Baden-Baden: Santi-Verlag Ekkehard Saß 1995. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/dhp/dhp.html> und legacy.suttacentral.net.

Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha. Aus dem Pali ins Deutsche neu übertragen und kommentiert von Munish B. Schiek. Vorwort von Thich Nhat Hanh. Freiburg: Herder Verlag 1998.

Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit (und Kommentar). Palitext, wörtliche metrische Übersetzung und Kommentar zu der ältesten buddhistischen Spruchsammlung. Übersetzung

von Nyanatiloka, Uttenbühl: Jhana Verlag 1999.

Dhammapada. The Way of Truth. Translated from the Pāli by Sangharakshita. Birmingham: Windhorse Publications 2001 (*Complete Works*, Bd. 15).

Dīgha-Nikāya. Das Buch der langen Texte des buddhistischen Kanons. Üb. Dr. R. Otto Franke. Göttingen 1913.

Dīgha-Nikāya. Die Lange Sammlung der Lehrreden. Aus dem Pali übersetzt und mit Anmerkungen und Erläuterungen versehen von Paul Dahlke. Berlin: Neu-buddhistischer Verlag 1920.

(*Dīgha-Nikāya*) *Die Reden des Buddha.* Längere Sammlung. Üb. Karl Eugen Neumann. 4. Aufl. Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1997. Abrufbar unter <http://www.palikanon.de/digha/d.html>.

Dīgha-Nikāya. Die Sammlung der langen Reden. Üb. von Thal pawila Kusalagnana (Dr. Mudagamuwe Maithrimurthi, Thomas Trätow). Abrufbar unter www.palikanon.com.

Itivuttakam. Sammlung der Aphorismen aus dem Pālikanon. Hg. u. Üb. Hellmuth Hecker. Hamburg 1994. Abrufbar unter http://www.palikanon.com/khuddaka/it/it_idx.html.

Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. In erstmaliger deutscher Übersetzung aus dem Urtext von Dr. Karl Seidenstücker. Leipzig: Altmann 1922. Abrufbar unter www.palikanon.com sowie legacy.suttacentral.net.

Itivuttaka. Einer Übersetzung mit Vorwort und Anmerkungen von Thānissaro Bhikkhu (Geoffrey Degraff), übersetzt aus dem Englischen von K. Pavoni. 2018. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/it/itvuttaka-may18.pdf>.

Jātaka: Buddhistische Wiedergeburtsgeschichten. 3 Bde. Hg. von J. Dutoit, Stambach: Beyerlein und Steinschulte 2007. Abrufbar unter www.palikanon.com und legacy.suttacentral.net

Majjhima Nikāya. Mittlere Sammlung. Übersetzt von Karl Eugen Neumann (1921). Zürich: Artemis Verlag und Wien: Paul Zsolnay Verlag 1957. Abrufbar unter <http://www.palikanon.de/majjhima/majjhima1.htm>.

(*Majjhīma-Nikāya*) *Buddhas Reden, Majjhimanikaya,* Die Sammlung der mittleren Texte des buddhistischen Pali-Kanons, Üb. K. Schmidt, Leimen: Kristkeitz Verlag 1989.

(*Majjhīma-Nikāya*) *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung,* übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel (Bhikkhu Mettiko). Drei Bände, Uttenbühl: Jhana Verlag 2001; korrigierte Version von 2004 abrufbar unter www.palikanon.com sowie legacy.suttacentral.net.

(*Samyutta-Nikāya*) *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta-nikāya.* Aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker, Herrnschrot: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1997. Auch abrufbar unter www.palikanon.com sowie legacy.suttacentral.net.

Sutta-Nipāta. Früh-buddhistische Lehr-Dichtungen aus dem Pali-Kanon. Mit Auszügen aus den alten Kommentaren. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika. Stambach: Beyerlein und Steinschulte 1996. Auch abrufbar unter www.palikanon.com sowie legacy.suttacentral.net.

Udāna. Das Buch der feierlichen Worte des Erhabenen. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. Üb. Dr. Karl Seidenstücker. Augsburg 1920. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/udana.html>.

(*Udāna*) *Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger.* Aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer. Herrnschrot: Verlag

Beyerlein & Steinschulte 1998. Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/khuddaka/udana.html>.

Vinaya-Piṭaka: die Sammlung der Vorschriften für die buddhistischen Ordinierten. Vollständige Übersetzung aus dem Pāli auf der Grundlage des Textes der Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka 4.0 - Vipassana Research Institute 1995, mit Anmerkungen versehen von Santuṭṭho Bhikkhu. Berlin: Santuṭṭho Bhikkhu 2017 (6 Bde.). Abrufbar unter <http://www.palikanon.com/vinaya/1-mvg/mvg.htm>.

(*Visuddhi Magga*) Buddhaghosa: *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga*. Die größte und älteste systematische Darstellung des Buddhismus. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka Mahathera, Uttenbühl: Jhana-Verlag 1997. Abrufbar unter http://www.palikanon.com/visuddhi/vis_idx.html.

Mahāyāna-Sutras

Abhiniṣkramaṇa Sutra, in Samuel Beal (Üb.), *The Romantic Legend of Śākya Buddha*. Delhi: Motilal Banarsidass 1985 (Erstveröffentlichung 1875).

Amitāyur-Dhyāna-Sutra. In E.B. Cowell u.a. (Hg.): *Buddhist Mahāyāna Texts*. Delhi 1997

Die Heiligen Schriften des Amitabha-Buddhismus. Das große Sukhavati-vyuha-Sutra, Das kleine Sukhavati-vyuha-Sutra, Das Meditationssutra. Übersetzt und herausgegeben von Hirschman A. Hapatsch. Berlin: Littera-Verlag 2007.

Diamant-Sutra siehe Vajrachidikā-Prajñāpāramitā.

Lalitavistara Sutra, in Gwendolyn Bays (Üb.), *The Voice of the Buddha*. Berkeley: Dharma Publishing 1983

(Vajrachidikā-Prajñāpāramitā) Das edle Mahāyāna-Sutra der Vollkommenheit der Weisheit, genannt: Unerschütterliche Beendigung (Diamant-Sutra). Übersetzung aus dem Tibetischen ins Deutsche von Conni Krause. FPMT Inc. 2004, überarbeitete Fassung 2009. Download unter: <https://fpmt.org/wp-content/uploads/teachers/zopa/advice/vajracuttergerman.pdf>

(*Vajrachidikā-Prajñāpāramitā*) *Das Diamant-Sutra: das Wesen buddhistischer Weisheit*. Hrsg. vom International Zen Temple, Berlin. Übers. von Y. S. Seong Do. Dt. Übers.: K. Graulich. Frankfurt/M.: Angkor-Verlag 2010.

(*Vajrachidikā-Prajñāpāramitā*) *Das Diamantsutra: der Diamant, der die Illusion durchschneidet* mit einem Kommentar von Thich Nhat Hanh. Übers.: U. Richard. Berlin: Edition Steinrich 2011.

(Vajrachidikā-Prajñāpāramitā) *Diamant-Sutra*, in: Raoul von Murald (Üb.), *Meditations-sutras des Mahāyāna-Buddhismus*, Band 1. Bern: Origo Verlag 1988.

Werke historischer Lehrer des Mahāyāna:

(Śāntideva) *Shantideva. Der Weg des Lebens zur Erleuchtung: das Bodhicaryavatara*. Übersetzt von Ernst Steinkellner. Kreuzlingen und München: Hugendubel 2005.

(Śāntideva) *Anleitung zum Leben als Bodhisattva*. Übersetzt von R. Schmidt. Reprint der Ausgabe von 1922, Frankfurt/M.: Angkor Verlag 2005.

(Śāntideva) Shantideva, *Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung: Das Bodhisattvacharyavatara*. Übersetzt von J. Koss. Berlin: Theseus Verlag 2004.

(Śāntideva) *Der Eintritt in den Weg des Erwachens: Bodhisattva-caryāvatāra*. Aufbereitet für die Praxis der Rezitation und mit ausführlichen Kommentaren. Übersetzt von P. Osten (Konchok Yangchup Sangpo). Münster: Edition Octopus 2016

Śāntideva, *Śikṣā-Samuccaya. A Compendium of Buddhist Doctrine*. Üb. und hrsg. von Cecil Bendall und W.H.D. Rouse. Delhi: Motilal Banarsidass 1971.

Xuanzang, *Buddhist Records of the Western World*, übersetzt von Samuel Beal. Delhi: Motilal Banarsidass 1981 (Erstveröffentlichung 1884).

Sekundärliteratur

Batchelor, S., *The Awakening of the West*. Berkeley: Parallax Press 1994 (Neuaufgabe: Brattleboro: Echo Point Books and Media, 2015).

Bell, C. *Art*. New York: Frederik A. Stokes Company Publishers 1914.

Bloom, H., *Shakespeare: Die Erfindung des Menschlichen*. Aus dem Engl. von Peter Knecht. Berlin: Berlin-Verlag 2000.

Burlingame, E. W. (Üb.), *Buddhist Legends (Dhammapada Commentary)*, Teil I. London: Pali Text Society, Luzac 1969.

Cooper, R., *The Evolving Mind*, Birmingham: Windhorse Publications 1997.

Croce, B., *The Essence of Aesthetic*. London: Heinemann 1921.

Czapiewski, W. (Üb.): *Platon über den Tod des Sokrates*. Vier Schriften Platons zu Person und Tod des Sokrates: Euthyphron, Apologie, Kriton, Phaidon. Oberhausen: Verlag Karl Maria Lafen 2018.

de Laszlo, V., *The Basic Writings of C. G. Jung*. New York: Modern Library Random House 1959.

Dickens, C., *Die Pickwickier*. Übers. von Gustav Meyrink. Grafrath: Boer-Verlag 2018.

Dittmer, J., „Jaspers’ ‘Achszeit’ und das interkulturelle Gespräch. Überlegungen zur Relevanz eines revidierten Theorems“, in Becker, D. (Hrsg.), *Globaler Kampf der Kulturen? Analysen und Orientierungen*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer Verlag 1999, S. 191-214.

Drever, J., *A Dictionary of Psychology*. Harmondsworth: Penguin 1966.

Fukuyama, F., *Das Ende der Geschichte: wo stehen wir?* Üb. Helmut Dierlamm. München: Kinder 1992.

Goddard, D., *A Buddhist Bible*. Boston: Beacon Press 1970, Guenther, H. V. und Kawamura, L. W. (Üb.), *Mind in Buddhist Psychology*. Emeryville/Cal.: Dharma Publishing 1975.

Hegel, G. W. F., *Vorlesungen über die Philosophie der Geschichte*. Hamburg: Meiner 2017.

Hirschman, J. (Hg.): *Antonin Artaud Anthology*. San Francisco: City Light Books 1965.

Homer, *Die Odyssee*. Übers. von Wolfgang Schadewaldt. Berlin: Akademie-Verlag 2012.

Homer, *Ilias*, Übers. von Wolfgang Schadewaldt: Düsseldorf und Zürich: Artemis und Winkler 2002

Jaspers, K., *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte*, München/Zürich: R, Piper & Co. Verlag 1949 (Basel: Schwabe Verlag 2017).

Kaufmann, W. *Nietzsche: Philosoph – Psychologe – Antichrist*. Aus dem Amerikanischen übers. von Jörg Salaquarda. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1988.

Kungfutse (Konfuzius), *Lun Yu. Gespräche*. Köln: Anaconda 2018 (1974).

Milton, J. *Das verlorene Paradies*. Leipzig [o.J.], S. 134-135. Abrufbar unter: <http://www.zeno.org/nid/20005383080>.

Morrison Robert G., *Nietzsche and Buddhism : a study in nihilism and ironic affinities*. Oxford: Oxford University Press 1997.

Mürmel, H., *Der Beginn des institutionellen Buddhismus in Deutschland*. https://web.archive.org/web/20140203161607/http://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/fileadmin/pdf/digitale_texte/Bd11-K10Muermel.pdf.

Nyānaponika, *Im Lichte des Dhamma: buddhistische Texte*. Konstanz: Christiani Verlag 1989.

Nietzsche, F., *Der Wille zur Macht. Eine Auslegung alles Geschehens*. Leipzig: Alfred Kröner Verlag 1917, als E-Buch abrufbar unter <http://www.gutenberg.org/ebooks/60360>.

Nietzsche, F., *Götzendämmerung*. In: Nietzsche, F., *Werke in drei Bänden*. München 1954; abrufbar unter: <http://www.zeno.org/nid/20009256156>.

Nietzsche, F., *Also sprach Zarathustra. Ein Buch für alle und keinen*. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag 18. Aufl., 1988; abrufbar unter: <http://www.zeno.org/nid/20009254528>.

(Platon) Czapiewski, W. (Üb.), *Platon über den Tod des Sokrates*. Vier Schriften Platons zu Person und Tod des Sokrates: Euthyphron, Apologie, Kriton, Phaidon. Oberhausen: Verlag Karl Maria Laufen 2018.

Porphyrius, *Vita Plotini. Das Leben des Plotin*. In: Richard Harder (Hrsg), *Plotins Schriften*. Band 5. Hamburg: Felix Meiner Verlag 2017.

Ray, R., *Buddhist Saints in India*. Oxford und New York: Oxford University Press 1994.

Read, H., *The Meaning of Art*. London: Faber 1943.

Safranski, R., *Goethe. Kunstwerk des Lebens*. München: Carl Hanser Verlag 2013.

Sangharakshita, *Das Bodhisattva-Ideal* (Übersetzung der Vortragsreihe *Aspects of the Bodhisattva Ideal* 1969, abrufbar unter http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Kursmaterialien/2017/Bodhisattva_Ideal.pdf)

Sangharakshita, *The Religion of Art*. Glasgow: Windhorse Publications 1980 (*Complete Works*, Bd. 26).

Sangharakshita „Rights and Duties“ in *Crossing the Stream*. Glasgow: Windhorse Publications 1987 (*Complete Works*, Bd. 7).

Sangharakshita: *The Meaning of Conversion in Buddhism*. Birmingham: Windhorse Publications 1994 (*Complete Works* , Bd. 2).

Sangharakshita, *The Inconceivable Emancipation*. Birmingham: Windhorse Publications 1995 (*Complete Works*, Bd. 16).

Sangharakshita, *The Rainbow Road. From Tooting Broadway to Kalimpong*. Memoirs of an English Buddhist. Birmingham: Windhorse Publications 1997 (*Complete Works*, Bd. 20).

Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal. Wisdom and Compassion in Buddhism*. Birmingham: Windhorse Publications 1999 (*Complete Works* , Bd. 4). (Vorläufige deutsche Übersetzung abrufbar unter [triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de)).

Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha*. 2., bearb. Aufl., Essen: Do Evolution 2000.

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

Sangharakshita, *Precious Teachers*. Indian Memoirs of an English Buddhist. Cambridge: Windhorse Publications 2007 (*Collected Works*, Bd. 22).

- Sangharakshita, *Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*. Essen: Do Evolution 2007.
- Sangharakshita, *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*. Essen: Triratna-Gemeinschaft o.J. (2014).
- Sangharakshita, Was ist der Dharma? Die wesentlichen Lehren des Buddha. (In Vorbereitung)
- Schumann, H. W., *Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme*. München: Bassermann 2016.
- Schumacher, W. (Üb.) *Die Edikte des Kaisers Asokas. Vom Wachstum der inneren Werte*. Konstanz: Weller-Verlag 1948 (Abrufbar auf palikanon.com).
- Shakespeare, *Stücke*. In der Übersetzung von Erich Fried, 3 Bände. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach 1989.
- Sitwell, E., *Collected Poems*, London: Macmillan 1957.
- Upton, G. P., *The Standard Operas: their plots, their music, and their composers*. Chicago: A. A. McClurg and Company 1897.
- Whitehead, A. N., *Prozess und Realität. Entwurf einer Kosmologie*. Frankfurt/M: Suhrkamp 1979 (1995).

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

- Erleuchtung*, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher)
- Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur*, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992
- Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. do evolution 1998
- Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten*. do evolution, Essen 1999
- Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha*. do evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000
- Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder-Verlag, Freiburg 2000
- Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft*. do evolution, Essen 2001
- Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit*. do evolution, Essen 2002
- Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004
- Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*. do evolution, Essen 2007
- Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. do evolution, Essen 2012
- Die zehn Pfeiler des Buddhismus*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher), 2014.
- Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta*. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher).
- Ethisch Leben. Ratschläge aus Nāgārjunas Juwelenkette*. Norderstedt: BoD (Books on Demand-Verlag) 2015. Als Taschenbuch und E-Buch erhältlich bei: www.bod.de
- Sangharakshita Werkauswahl*. 5 Teile, 2017. Download unter www.triratna-buddhismus.de

(Ressourcen: Bücher)

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2019.

Weisheit jenseits von Worten. Die buddhistische Vision von höchster Realität. Norderstedt: Book on Demand 2019.

Ritual und Hingabe. Verehrung im Buddhismus. Norderstedt: BoD, 2. geänderte Aufl. 2019.

Der unbezahlbare Juwel. In Vorbereitung.

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

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

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

(Jinananda) Stehen, Duncan, *Der Weg zum gelassenen Leben.* Einführung in die Meditation. Freiburg: Herder-Verlag 2004.

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

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

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick.* Lehre, Methoden und Entwicklung. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit.* Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Maitreyabandhu, *Die Reise und der Reiseführer.* Ein praktischer Kurs im Erwachen. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen: Bücher)

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

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

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens.* Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

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

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft.* Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition.* Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs. do evolution, Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas.* Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt. do evolution, Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen.* Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas. do evolution, Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung.* Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt. do evolution, Essen 2003

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

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

2014.

Vidyamala Burch, *Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien*. München: Goldmann 2010.

Vidyamala Burch und D. Penman, *Schmerzfrei durch Achtsamkeit: Die effektive Methode zur Befreiung von Krankheit und Stress*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag 2015.