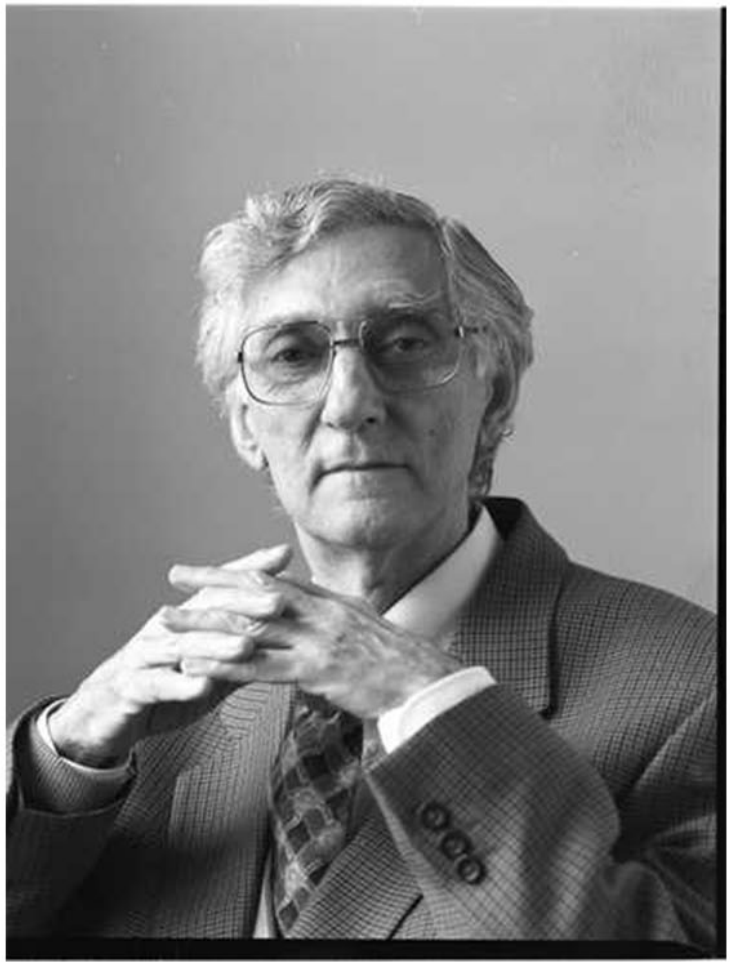
Sangharakshita

Werkauswahl I-V



Sangharakshita

Werkauswahl 1

Das Wesentliche

Copyright © **2009 by Urgyen Sangharakshita, published by Wisdom Publications** and German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC through Dharmapriya Michael Scherk.

Redaktionelle Anmerkung und Zitier-Hinweis

Die hier vorliegenden Auszüge aus Werken Sangharakshitas entsprechen Teil 1 (*The Essentials*) aus *The Essential Sangharakshita*. Wisdom Publications, Boston 2009.
Wie in den „Quellen der Werkauswahl" erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die Übersetzerinnen und Übersetzer sind in den entsprechenden Ausgaben angegeben. Die Übersetzungen in diesem Sammelband folgen der englischen Ausgabe von *The Essential Sangharakshita* und wurden von Dhammaloka überarbeitet. Horst Gunkel und Dhammaloka übersetzten alle bisher nur auf Englisch verfügbaren Kapitel.
Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises: „Sangharakshita, *Werkauswahl, Teil 1* (*Das Wesentliche*). Webfassung 01.2015. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)"

Danksagung

Ermöglichst wurde die Finanzierung der Übersetzung dieses Buches durch den Triratna European Chairs‘ Assembly Fund.

INHALT

1. Wer ist der Buddha? 6
   - 1.1 Der Weg zur Erleuchtung 6
   - 1.2 Die symbolische Bedeutung der vier Ausfahrten 19
   - 1.3 Die Kennzeichen der Existenz 21
     - Leiden 24
     - Vergänglichkeit 30
     - Nicht-Selbst 31
     - Die drei Befreiungen 32
   - 1.4 Duhkha als Beispiel für Bedingtheit 33
   - 1.5 Der Sieg des Buddha 34
   - 1.6 Archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha 48
     - Die Sprache des Buddhismus 48
     - Zwei Arten von Wahrheit 50
     - Buddhistische Symbolik 51
     - Die vier grundlegenden Archetypen 56
   - 1.7 Sich vom Leben des Buddha begeistern lassen 59

2. Zufluchtnahme 62
   - 2.1 Zum Buddhismus „nach Hause kommen“ 62
   - 2.2 Was Zufluchtnehmen bedeutet 63
   - 2.3 Zufluchtnahme und der Begriff „Flucht“ 67

3. Der Pfad zur Erleuchtung 71
   - 3.1 „Was ist dein Dharma?“: Die Antwort des Buddha an Mahapajapati Gotami 71
   - 3.2 Wie Schauung entsteht 75
   - 3.3 Die Verbindung zwischen Philosophie und Praxis 77
   - 3.4 Das Wesen des Dharma 79
   - 3.5 Der Pfad als Symbol 83
   - 3.6 Spirituelles Wachstum: Entwicklung oder Immanenz? 85
   - 3.7 Was ist Nirwana? 88
     - Zur Psychologie des Ziele-Setzens 90

Werkausgabe-Gesamt, S. 4

4. Ein Buddhismus oder viele? 96
4.1 Vielfalt und Einheit in der buddhistischen Überlieferung 96
4.2 Die Formen des östlichen Buddhismus 104
4.3 Das ideale Herangehen an den Buddhismus 109
4.4 Was haben alle Schulen des Buddhismus miteinander gemein? 112
5. Quellen der Werkauswahl 1: Das Wesentliche 115
6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft 116
6.1 Bücher von Sangharakshita 116
6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna 117

1. Wer ist der Buddha?

1.1 Der Weg zur Erleuchtung

Zu schmerzhaft hatten sich die letztlich unzumutbaren Beschränkungen des Menschenlebens in Siddharthas Bewusstsein eingeprägt, als dass er sie noch hätte leugnen oder zur Seite schieben und wie bisher weiterleben können.

Wenn wir über die Ereignisse im frühen Leben des Buddha nachsinnen, befassen wir uns nicht nur mit dem spirituellen Pfad eines Menschen, der vor zweitausendfünfhundert Jahren gelebt hat. Wir sinnen auch über einen Pfad nach, dem man hier und heute folgen kann, einen Pfad, für den sich alle entschieden haben, die Buddhistinnen oder Buddhisten sind und Buddhaschaft als ihr höchstes Lebensziel sehen. Wenn sie die Erleuchtung des Buddha feiern, freuen sie sich nicht bloß über ein Ereignis aus ferner Vergangenheit. Sie erinnern sich daran, dass es nun höchste Zeit ist, an die eigene Erleuchtung zu denken, falls sie das bisher noch nicht getan haben – und, wenn sie es schon getan haben, dass es Zeit ist beharrlicher, ernsthafter und tiefer darüber nachzudenken.

Ich werde auf den folgenden Seiten die Kindheit und Jugend des Buddha in Umrissen skizzieren, um eine ungefähre Vorstellung vom Pfad zum Erwachen zu geben. Anschließend werde ich einige wichtige Ereignisse und Merkmale seiner Laufbahn eingehender untersuchen, denn sie sind auch für unsere Entwicklung zum Erwachen entscheidend. Wie die gesamte Erzählung vom Leben des Buddha, so haben auch diese bemerkenswerten Elemente einen geschichtlichen Kern; sie haben sich also tatsächlich zugetragen. Gleichwohl enthalten die überlieferten Berichte auch manches legendäre Material, und das hilft, die universelle Bedeutung, die innere spirituelle Dimension der äußeren Ereignisse ans Licht zu bringen. Der mythische Aspekt zeigt unter anderem, dass es nicht bloß um den spirituellen Weg eines Einzelnen, sondern um den Weg jeder Frau und jedes Mannes geht, die bestrebt sind, als Individuen zu wachsen und sich zu entfalten.

Oft heißt es, Siddhartha Gautama sei in Indien geboren, und vor hundert Jahren hätte man das auch zu Recht sagen können. Aufgrund neuerer politischer Grenzziehungen müssen wir heute aber sagen, er sei im südlichen Teil des heutigen Nepal geboren. Er gehörte dem Stamm der Schakyer an, die schon mehrere Jahrhunderte lang in jener Gegend am Fuß des Himalaja lebten. Auch etwas anderes, das man oft hört, trifft nicht ganz zu, dass nämlich Suddhodana Gautama, sein Vater, König dieses Stammes gewesen sei. Zum Zeitpunkt von Siddharthas Geburt trug Suddhodana zweifellos den Titel *rajah*, doch damit würde man ihn heute wohl eher als einen Präsidenten bezeichnen. Wie auch andere Stämme im nordöstlichen Indien der damaligen Zeit, hatten die Schakyer sich eine der Republik ähnliche Regierungsform gegeben, an deren Spitze ein von der Stammesversammlung auf

zwölf Jahre gewählter Führer stand. Gegen Ende der Lebenszeit des Buddha wurden die kleinen indischen Stadtstaaten vom expandierenden Magadha-Reich verschluckt, doch zur Zeit seiner Geburt standen sie großenteils in Blüte.

Siddharthas Mutter Mayadevi war die Tochter des Oberhauptes eines Nachbarstamms, der Kolyer. Damals war es Sitte – und in vielen Teilen Indiens ist es noch immer so –, dass das erste Kind im Haus der Eltern der Mutter das Licht der Welt erblicken sollte. Als die Zeit der Niederkunft nahte, begab sich Mayadevi somit von Kapilavastu, der Hauptstadt der Schakyer, auf den Weg zu ihrer Vaterstadt; soweit wir wissen, wurde sie in einer Sänfte getragen. Sie hatte gerade erst die Hälfte der Reise zurückgelegt, als die Wehen einsetzten, und so stieg sie aus und brachte in einem Hain von Salabäumen in einem kleinen Ort namens Lumbini den zukünftigen Buddha zur Welt. Nur wenig später starb sie – der Überlieferung zufolge nach sieben Tagen.

Siddhartha wurde von Mahaprajapati Gautami erzogen, der Tante mütterlicherseits, einer weiteren Frau seines Vaters. Über seine Kindheit können wir nur wenig berichten – immerhin liegt sie zweitausendfünfhundert Jahre zurück. Ein einzelnes, gut belegtes Ereignis sticht allerdings heraus: Siddhartha war damals vielleicht fünf, sechs oder auch sieben Jahre alt, und es geschah anlässlich der jährlichen Pflüge-Zeremonie. In den ländlichen Kulturen aller Welt hatte die Aussaat im Frühjahr eine geradezu magische und mythische Bedeutung, und entsprechend musste der König oder das Stammesoberhaupt die ersten Stiche mit dem Pflug tätigen. Das war auch eine der Pflichten der alten Kaiser Chinas, und noch bis vor kurzem pflegte der japanische Tennô alljährlich das Pflügen feierlich zu eröffnen. Offensichtlich gehörte es auch zu den Aufgaben, die Siddharthas Vater zufielen. Spätere Berichte erzählen, er habe dabei einen goldenen, von wunderbaren weißen Ochsen gezogenen Pflug verwendet – Geschichtenerzähler schmücken die Dinge gern aus. Ohne uns weiter um die genaue Beschaffenheit der verwendeten Werkzeuge zu kümmern, können wir doch gewiss sein, dass Siddharthas Vater diese Zeremonie leitete und seinen Sohn als Zuschauer mitgebracht hatte.

Man hatte den Knaben an den Rand des Feldes auf eine kleine Bank im Schatten eines Jambul- oder Rosenapfelbaums gesetzt, und dort erlebte er nun etwas, das wir heute wohl als eine spontane mystische Erfahrung beschreiben würden. Den Worten zufolge, mit denen der Buddha selbst diese Erfahrung viele Jahre später im Kreis seiner Schüler erinnerte, erfuhr er unter diesem Rosenapfelbaum eine Art überbewussten Zustand, den man auch *dhyana* nennt. Er war so tief in sich gesammelt, dass er das Pflügen gar nicht wahrnahm, und auch als man ihn schließlich gegen Abend nach Hause bringen wollte, war er noch nicht wieder aus dieser Erfahrung zurückgekehrt. An dieser Stelle hat nun eine interessante legendäre Anekdote Eingang in den Bericht gefunden: Die Aussaat-Zeremonie begann um die Mittagszeit und endete gegen Abend, doch es heißt, der Schatten des Rosenapfelbaums sei während der ganzen Zeit nicht weitergewandert. Würden wir dies wörtlich verstehen, dann müssten wir es als ein Wunder bezeichnen, doch vielleicht erschließt sich eine tiefere

Bedeutung, wenn wir es symbolisch nehmen. Oberflächlich betrachtet stand die Sonne still; symbolisch liegt es nahe, dass für den jungen Siddhartha die Zeit selbst stillstand.

Wie wir sehen werden, wirkte sich dieses Erlebnis oder die Erinnerung daran später noch ganz entscheidend auf den Gang seiner spirituellen Laufbahn aus. Zunächst aber – mystische Erfahrung hin oder her – war er ein Kschatriya, ein Krieger, und genau dazu wurde er auch erzogen. Die Kschatriyas waren die Kaste seiner Herkunft und des ganzen Stammes. Siddhartha war somit zum Krieger geboren, so wie andere zu Brahmanen (Priester), Vaischyas (Kaufleute und Bauern) oder Schudras (Arbeiter) geboren waren – und auch heute noch geboren werden, obwohl diese vier Kasten mittlerweile in mehr als zweitausend Unterkasten unterteilt sind.

Der zukünftige Buddha verbrachte seine Entwicklungsjahre nicht mit eingehenden Studien der Philosophie oder mit der Übung religiöser Praktiken, sondern auf dem Turnierplatz, wo er die Künste des Bogenschießens und Speerwurfs, des Schwertkampfes und der geschickten Lenkung eines Streitwagens erlernte. Als junger Patrizier erhielt er die beste soldatische Erziehung, die man ihm bieten konnte. Außerdem wurde er sicherlich in die verschiedenen Überlieferungen, Bräuche, Überzeugungen und den besonderen Aberglauben seines Stammes eingeführt, und er wird auch einiges über seine Geschichte und die Ahnentafeln gelernt haben. Was immer er lernte, hörte er in direkter, mündlicher Unterweisung von den Stammesältesten. In der Tat wissen wir nicht, ob der Buddha jemals lesen oder schreiben lernte. Wir sollten ihn uns als einen Mann vorstellen, der kultiviert, gebildet und wohlerzogen war, ohne aber so etwas wie eine Schule besucht zu haben. (Es ist ohnehin fraglich, ob Erziehung wirklich viel damit zu tun hat, zur Schule zu gehen.) Im Großen und Ganzen führte er ein recht bequemes, wohlhabendes Leben ohne besondere Pflichten und Verantwortlichkeiten, und sein Vater liebte ihn abgöttisch.

Allerdings verlief Siddharthas Erziehung nicht ganz so einfach und gradlinig, wie es hier erscheinen könnte. Kurz nach seiner Geburt hatte der Vater ihn zu einem Rischi, dem Weisen Asita gebracht, der sein Horoskop legen sollte. Das war schon damals in Indien üblich und ist es auch heute noch. Selbst in den verwestlichten so genannten Eliten unserer Tage gibt es kaum jemanden, der das nicht für seine Kinder – ganz besonders für die Söhne – tun würde. Eltern wollen wissen, was ihrem Kind bevorsteht, was für eine Art Laufbahn es einschlagen wird, und deshalb suchen sie einen Astrologen auf. Wir wissen nicht genau, auf welche Weise Siddharthas Horoskop gelegt wurde, doch der Erzählung zufolge gab man ihn in die Arme Asitas, und der stellte nun seine Berechnungen an. Er sagte dem Kind eine bemerkenswerte Zukunft voraus: Siddhartha werde entweder ein großer Kschatriyer, ein großer Krieger und Herrscher werden, oder aber er werde alles aufgeben und zu einem großen spirituellen Meister werden.

Suddhodana fand diese Vorhersage natürlich zutiefst beunruhigend. Er mochte die Vorstellung, sein Sohn könne ein berühmter Eroberer werden – er mochte sie sogar sehr –, aber der Gedanke entsetzte ihn, der Junge könne es sich vielleicht in den Kopf setzen, der

Welt zu entsagen und seine Talente der spirituellen Suche zu widmen. Je älter Siddhartha wurde, desto mehr grübelte Suddhodana über die Sache nach. Er dachte sich: „Ich möchte, dass er zu jemandem wird, wie ich es bin. Ich will, dass er mutig und stark ist und das Gebiet des Stammes vergrößert, und – wenn der Rischi Recht hat – soll er gerne ein großer Herrscher werden und vielleicht ganz Indien unterwerfen. Jedenfalls darf man es nicht zulassen, dass er seine Zeit mit diesem ganzen religiösen Blödsinn vergeudet. Wir müssen ihn davor bewahren, zu tief über irgendetwas nachzudenken; er darf auch nicht mit den eher unangenehmen Seiten des Lebens bekannt gemacht werden – wenigstens nicht zu früh. Sein Herz soll sich fest auf die Belange der Welt richten."

So war Suddhodana fest entschlossen, es dem jungen Prinzen an nichts mangeln zu lassen; vor allem sollte er lernen, das Leben auf dem höchsten Gipfel verfeinerter Sinnenfreuden zu genießen. In einem seiner autobiographischen Lehrgespräche berichtete der Buddha später, der Vater habe drei sehr schöne Villen für ihn eingerichtet, je eine für jede Jahreszeit, damit er nie die Unbequemlichkeit von Hitze, Kälte oder Regen erfahren möge. Er erzählte auch, in diesen Häusern habe es zahlreiche verlockende Tänzerinnen und bezaubernde Sängerinnen gegeben; trinkend, tanzend und singend habe er die Tage und Nächte verbracht, ein Vergnügen nach dem anderen auskostend, wahrlich kein Kind von Traurigkeit.

Als Sechzehnjähriger wurde er mit Yaschodhara, einer seiner Cousinen, verheiratet. Das war natürlich eine arrangierte Ehe, so wie Ehen in Indien auch heute noch fast immer von den Familien der Braut und des Bräutigams und nicht vom jungen Paar selbst verabredet werden. Er war damit durchaus zufrieden, und so ging sein Leben viele Jahre lang dahin. Anscheinend aber empfand er die ganze Zeit über auch ein unterschwelliges Gefühl von Unbehagen mit seiner Lebensweise. Er rieb sich an den Zügeln, die man ihm angelegt hatte. Als man ihm die Nachricht überbrachte, seine Frau sei mit einem Sohn niedergekommen, reagierte er nicht, wie man es von einem stolzen Vater erwarten würde. Auf die Frage, wie man das Kind nennen sollte, erwiderte er: „Mir ist eine Fessel geboren worden. Nennt ihn Rahula", denn das ist es, was der Name Rahula bedeutet. Es schien, als spürte er, worauf sein Vater schon sein ganzes Leben lang abgezielt hatte. Irgendwie war es ihm klar, dass Suddhodana ihn anzuketten versuchte: mit den Ketten der Lust, den Ketten des Besitzes, den Ketten von Macht, Familie, Frau und Kind. Er spürte, was da mit ihm geschah. Er begann seine Kampfübungen zu vernachlässigen und verlor das Interesse an den Unterhaltungen und Ablenkungen, die man im Haus für ihn veranstaltete. Das häusliche Leben war schal für ihn geworden.

Zunehmend zog er sich für längere Zeiten zurück um nachzusinnen, und irgendwann erlebte er offenbar eine Art spiritueller Krise – doch die frühen Schriften nennen das natürlich nicht so. Buddhisten in aller Welt kennen diesen psychischen und spirituellen Wendepunkt in Form einer dramatischen Geschichte mit dem Titel „Die Vier Ausfahrten". Ob es sich dabei um eine Legende handelt, vielleicht auch um die äußere Projektion einer aus intensiver Selbsterforschung erwachsenen Erfahrung, oder ob es sich tatsächlich

ungefähr so zugetragen hat, wie die überlieferte Geschichte es erzählt, können wir nicht entscheiden. Mit Gewissheit aber werden durch die vier Ausfahrten einige der Grundlehren des Buddhismus in sehr kraftvoller Weise hervorgehoben und sie werfen überdies Licht auf die frühe spirituelle Entwicklung des Buddha.

Der Geschichte zufolge forderte Siddhartha eines schönen Morgens seinen Wagenlenker auf, die Pferde für eine Ausfahrt anzuspannen. „Lass uns sehen, was in der Welt passiert und was die Menschen so tun", sagte er. Der Wagenlenker schüttelte den Kopf. „Tut mir leid, das dürfen wir nicht – es würde mich meine Stellung kosten. Du weißt doch, der König hat angeordnet, dass du dich nicht unters Volk mischen sollst." Doch der junge Prinz blieb beharrlich: „Mach dir keine Sorgen. Ich übernehme die volle Verantwortung. Wenn der König etwas dazu sagen will, sag ihm, er möge es mir sagen. Los, brechen wir auf!" Und so stachelten sie die Pferde an und machten sich davon. Sie fuhren in den Ort hinaus und Siddhartha sah das Leben und Treiben ganz so, wie es zu erwarten war – bis seine Aufmerksamkeit vom Anblick eines sehr alten Mannes gefesselt wurde.

Die überlieferten Berichte beschreiben die Erscheinung dieses alten Mannes anschaulich: Schwach, verhutzelt und vornübergebeugt, mit hervorstehenden Knochen tappte er, auf einen Stock gestützt, seines Weges. Er hatte einen langen weißen Bart und Augensekret tropfte ihm von den Lidern. Wenn Ihnen das vielleicht etwas dick aufgetragen vorkommt, in Indien ist es keineswegs so. Auch heute können alte Menschen dort aufgrund des Klimas und der harten Lebensbedingungen wahrlich sehr alt aussehen. Mit kaum fünfzig oder sechzig Jahren sehen sie wie Hundertjährige aus. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass der Vater ihn der Legende zufolge vorsorglich von allen Unannehmlichkeiten des Lebens abgeschottet hatte, und dazu gehörte auch das Alter. Als Siddhartha nun diesen sehr alten Mann sah, deutete er auf ihn und fragte: „Wer … was …ist das?"

Der Wagenlenker mochte sich nun denken, dass er es früher oder später ohnehin werde herausfinden müssen, und so sagte er: „Das ist ein alter Mann." „Aber warum ist er so? Warum so gebeugt? Warum stehen seine Knochen hervor? Was ist dieses weiße Zeug, das ihm aus den Augen tropft?" Der Wagenlenker war es nicht gewohnt, über solche Fragen zu reden, außer vielleicht mit Kindern. Er sagte bloß: „Nun, er ist eben alt." Das stellte Siddhartha aber nicht zufrieden. „Warum ist er so geworden?" „Also, so ist das eben", erklärte der Wagenlenker geduldig. „Du musst nichts Besonderes tun um alt zu werden – du wirst ganz einfach alt. Es ist natürlich. Tut mir leid – alle werden alt." Der Prinz bekam eine Gänsehaut. „Was, alle?" „Hmm, ja, also … alle. Jeder." „Und ich? Werde auch ich so werden?" Der Wagenlenker nickte. „Der König, dein Vater, die Königin, deine Mutter, deine Frau, ich und du – wir alle – wir alle werden altern. So ist das."

Die Erzählung besagt, Siddhartha sei von dieser Information so getroffen worden wie ein Elefant von einem Donnerkeil, und der Schock habe ihn in kalten Schweiß ausbrechen lassen. „Worin liegt der Vorteil jung zu sein?" klagte er. „Was nützen all die Lebenskraft und Stärke, wenn es dann in solcher Auszehrung und Gebrechlichkeit endet?" Er war bis

tief ins Mark verletzt und sagte: „Ich glaube, mir reicht's für heute. Fahren wir wieder nach Hause!" Während ihr Wagen zurück zum Palast rumpelte, grübelte er über die Erkenntnis nach, die er empfangen hatte.

Dies also ist die Legende von der ersten Ausfahrt. Es mag zutreffen oder auch nicht, dass Siddhartha auf solche Weise zum ersten Mal einen alten Menschen erblickt hatte, doch hinsichtlich der wahren Bedeutung der Geschichte kann man kaum fehl gehen. Vielleicht hatte er zuvor schon viele alte Leute gesehen, doch irgendwie hatte er sie nicht wirklich gesehen. An jenem Tag sah er einen alten Mann vielleicht so, *als ob* es das erste Mal sei. Genau so ist das Leben natürlich. Wir sehen etwas – vielleicht sehen wir es tagein tagaus, so wie wir die Sonne aufgehen und wieder untergehen sehen –, doch wir sehen es nicht wirklich, denn wir sind uns nicht gewahr und sinnen nicht nach. Wir sehen, aber wir sehen nicht. Wir sind blind. Wir können sogar jahrelang in einem Altenheim arbeiten, ohne die Tatsache des Alterns tiefer in uns einzulassen. Wenn wir dann ein gewisses Gewahrsein entwickeln, eine gewisse Klarheit, entdecken wir, dass manche Dinge uns in einem so neuen Licht erscheinen, als hätten wir sie bisher noch nie gesehen. So war es auch für Siddhartha – und er erkannte wirklich und zum ersten Mal in seinem Leben, dass es so etwas wie Alter gibt und dass die Jugendzeit kurz ist, und dass das auch für ihn galt.

Von dieser Einsicht erschüttert fuhr Siddhartha – so berichtet die Legende – wenige Tage später erneut aus, und wieder erblickte er etwas, das er nie zuvor gesehen hatte. Diesmal sah er einen kranken Mann am Straßenrand liegen, von einem Fieberanfall oder etwas Ähnlichem geschüttelt; er wälzte sich hin und her und niemand kümmerte sich um ihn. Wieder bat Siddhartha den Wagenlenker zu erklären, was da passierte: „Sag mir, was ist diesem Mann zugestoßen? Was ist los mit ihm? Warum liegt er da am Wegrand? Warum zuckt er? Warum schüttelt er sich und zittert? Warum rollen seine Augen so wild? Warum verzerrt er das Gesicht so grässlich?" Natürlich musste der Wagenlenker ihn aufklären: „Nun, er ist krank." Und Siddhartha, der bis zu diesem Zeitpunkt anscheinend immer bei strahlender Gesundheit gewesen war, wollte wissen, ob auch er wahrscheinlich irgendwann einmal so leiden müsse. „Passiert das auch anderen Menschen? Wird es mir passieren?" Wieder musste der Wagenlenker es unmissverständlich klar machen: „Alle Männer, alle Frauen sind anfällig für Krankheit. Jederzeit kann sie kommen. Zu beliebiger Zeit können Kraft und Gesundheit uns verlassen, und dann leiden wir an einer Krankheit." Wieder hatte Siddhartha über einiges nachzudenken, als sie zum Palast zurückkehrten.

Nach einigen Tagen aber brachen sie wieder mit ihrem Wagen auf, und diesmal kamen ihnen vier Männer entgegen, die etwas auf einer Art Trage schleppten, deren Stangen sie auf ihren Schultern balancierten. Auf der Trage lag ein Mann, und er war in ein gelbes Tuch gewickelt. Man konnte sein Gesicht sehen, es sah eigenartig aus. Kein Muskel regte sich darin. Es war ganz ausdruckslos, wirkte steif, die Augen waren geschlossen.

Natürlich können Sie auch heute noch diesen Anblick an jedem beliebigen Wochentag in Indien sehen. Indische Bestattungen unterscheiden sich sehr von dem, womit die meisten

von uns im Westen vertraut sind. Bei uns wird man Sie, wenn Sie gestorben sind, in einem Kasten verstauen, aus dem Weg schaffen, und das war's dann. Sie werden einfach beseitigt wie Abfall, den niemand sehen will. Man steckt Sie in eine Verbrennungsanlage oder ein Loch im Boden, das man dann rasch zudeckt. In Indien ist das nicht so. In Indien werden Sie im besten Raum des Hauses aufgebahrt, und dann kommen alle Ihre Freunde und Verwandten, schauen genau hin und sagen vielleicht: „Ah, sie sieht glücklich und ganz friedlich aus. Also, alles Gute dann, alte Freundin." Sie weinen ein wenig und streuen einige Blüten auf den Leichnam, der dann auf die Schultern von vier starken Männern gehoben und mit unbedecktem Gesicht durch die Straßen getragen wird. Während der Leichnam so voran getragen wird, folgen viele Menschen in der Hitze hinterher, und die Passanten schauen und sagen: „Oh, das ist ja die alte So-und-so. Ich wusste gar nicht, dass sie gestorben ist."

Es war eine solche Prozession, die Siddhartha nun sah, und er sprach zum Wagenlenker: „Das ist ja seltsam. Warum tragen sie diesen Mann auf solche Weise? Was machen sie da? Was hat er getan?" In seiner gewohnt lakonischen Art antwortete der Wagenlenker: „Nun, das ist ein Toter." Wieder sollten wir uns daran erinnern, dass der Tod zu den Dingen gehörte, über die man Siddhartha im Dunkeln gelassen hatte, und so fand er diese Erklärung ziemlich rätselhaft. „Tot? Was meinst du mit „tot"?" Und der Wagenlenker musste ein wenig weiter ausholen: „Nun, du kannst ja sehen, er ist steif und leblos; er atmet nicht mehr, er sieht nicht, hört nicht und fühlt nicht. Er ist tot. Sie bringen ihn zum Verbrennungsplatz. Sie werden den Körper verbrennen. Das ist es, was man beim Tod tut." Siddhartha schnappte entsetzt nach Luft: „Passiert das ebenfalls allen? Endet jeder bei diesem, diesem Tod, wie du das nennst? Werde auch ich den Tod erleben?" Der Wagenlenker seufzte tief. „Ja. Dein Vater, deine Mutter, deine Frau, dein Kind – sie alle müssen eines Tages sterben. Ich muss sterben. Du musst sterben. Jeder, der geboren wurde, muss sterben. Seit die Welt entstanden ist, wurden Millionen und Abermillionen Männer und Frauen geboren, und sie alle – jede und jeder von ihnen – sind gestorben. Zweifellos werden in der Zukunft viele weitere Millionen geboren werden, doch sie alle, einer um den anderen, werden sterben. Niemand kann jemals der eisigen Hand des Todes entrinnen. Der Tod ist der Herrscher über alle." Und so, noch trauriger, nachdenklicher, geängstigter als je zuvor, befahl Siddhartha dem Wagenlenker, umzukehren und den Weg zurück in den Palast einzuschlagen.

Bei seinen drei Ausfahrten mit dem Wagenlenker war er auf etwas gestoßen, das man heute vielleicht als die „unentrinnbare existenzielle Lage" bezeichnen würde: Lebenstatsachen, denen wir nicht entgehen können. Wir wollen nicht alt werden, doch wir können nichts dagegen tun. Wir wollen nicht krank werden, und dennoch passiert es. Wir wollen nicht sterben, doch wir werden sterben, ob es uns nun gefällt oder nicht. Und so beginnen wir vielleicht, uns ein paar Fragen zu stellen: „Wie bin ich in diese Lage geraten? Ich möchte ewig weiterleben, jung, stark und gesund sein, aber das wird nicht gelingen. Wozu soll dieser mein Lebenswille gut sein, wenn es doch nicht einmal eine entfernte Chance gibt,

dem Tod zu entfliehen? Das ist rätselhaft. Warum aber gibt es dieses Rätsel überhaupt? Weshalb dieses Geheimnis? Ist es Gott, der dafür verantwortlich ist? Das Schicksal? Oder ist es nun einmal einfach nur so? Gibt es eine Erklärung oder gibt es keine?“

Siddhartha kämpfte noch mit den Grundfragen von Leben und Tod, als er seine vierte Ausfahrt unternahm. Diesmal sah er einen Mann, der nicht die übliche weiße Bekleidung trug, sondern eine gelbe Kutte und sein Kopf war kahl geschoren. Ruhig kam der Mann die Straße entlang; mit einer Bettelschale ging er von Tür zu Tür. Irgendetwas an seiner achtsamen Art zu gehen berührte Siddhartha und er fragte den Wagenlenker: „Was ist das für ein Mann, der so aussieht, als sei er ganz im Frieden mit sich und der Welt?“ Der Wagenlenker erwiderte: „Das ist jemand, der fort gegangen ist.“ „Fort gegangen? Von wo fort gegangen?“ „Er ist aus der Welt fort gegangen“, erklärte der Wagenlenker, „er hat seine Heimat, seine Familie verlassen. Er hat schlicht alles hinter sich gelassen, um sich der Suche nach Wahrheit zu widmen. Er sucht eine Antwort auf das Rätsel des Daseins. Darum hat er alle weltlichen Bindungen gelöst, alle familiären Aufgaben, alle gesellschaftlichen und politischen Pflichten abgegeben. Auf solche Weise ist er fort gegangen.“

Auch heute noch können Sie solchen Menschen in Indien begegnen, und sie tragen noch immer safrangelbe Kutten. Man nennt sie *sadhus*, was einfach „gute Menschen“ bedeutet. Es gilt als sehr verdienstvoll, sie mit Almosen zu unterstützen. Die Menschen geben ihnen Nahrung, laden sie in ihr Haus ein und versorgen sie. Auch nach zweieinhalbtausend Jahren gibt es noch immer weitgehend dasselbe System. Es war der Anblick eines solchen *sadhu*, der im jungen Siddhartha den Wunsch weckte, ebenfalls fort zu gehen. Zu schmerzhaft hatten sich die letztlich unzumutbaren Beschränkungen des Menschenlebens in sein Bewusstsein eingeprägt, als dass er sie noch hätte leugnen oder zur Seite schieben und wie bisher weiterleben können. Weiterleben wie bisher war keine Option. Natürlich kann man so tun, als ob man das alles nicht sehen würde, doch es ist immer da und Siddhartha wusste das. Er wusste aber nun auch, dass es einen Weg gab, um die Bedeutung von alldem zu ergründen. Nach reiflicher Überlegung entschied er sich, dass er keine andere Wahl habe, als ebenfalls ein *sadhu* zu werden: Diese Fragen verlangten einfach eine Antwort, und er hätte nicht eher ruhen können, als bis er sie gefunden hätte.

In einer Vollmondnacht, als alles ganz still war, nahm Siddhartha von seiner schlafenden Frau und seinem Kind Abschied. Es machte ihn nicht froh sie zu verlassen, doch er konnte nicht anders. Er hatte niemanden in seine Pläne eingeweiht außer seinen treuen Wagenlenker, der nun das Pferd sattelte, mit dem er ein letztes Mal als Prinz aus dem Palast ausreiten würde. Der Geschichte zufolge ergriff der Wagenlenker den Schwanz des Pferds und trottete hinterher, und so erreichten sie schließlich den Grenzfluss des Schakyer-Gebiets. Dort schnitt Siddhartha seinen Bart und sein lang herabfließendes schwarzes Haar ab. In eben diesem Moment – die Morgendämmerung zog gerade auf – kam ein Bettler des Weges, und Siddhartha bot ihm an, die Kleider miteinander zu tauschen. So ausgefallen der Vorschlag auch sein mochte, der Bettler hatte nichts dagegen einzuwenden. Freudestrahlend zog er

weiter und schaute entzückt seine neuen, reich bestickten Gewänder an, deren goldene und silberne Knöpfe und Schnallen im Glanz der ersten Sonnenstrahlen funkelten. Siddhartha verabschiedete sich von seinem getreuen Wagenlenker und seinem Pferd. Lange blickte er ihnen noch nach. Dann trat er in den Dschungel ein und verschwand. Er war allein.

Zunächst suchte er Lehrer, von denen er hoffte, sie hätten das letzte Geheimnis des Lebens schon ergründet. So wie heute noch, erhellten auch damals in Indien viele Menschen die Wege zur Wahrheit. Er ging von einem Lehrer zum nächsten, übte unter ihrer Anleitung und meisterte, was sie ihn zu lehren hatten. Doch es befriedigte ihn nicht. So gut und tiefgründig ihre Lehren auch waren, er wusste, dass es darüber hinaus noch etwas gab – etwas, das sie nicht kannten und nicht verwirklicht hatten. Er selbst hatte keinen Namen dafür. Er wusste auch nicht, was es war. Aber er musste es finden, er musste es erkennen. Er musste seine Suche fortsetzen.

Er war dankbar für all das, was er gelernt hatte, doch dann zog er weiter. Er widmete sich einem Programm schrecklicher Entbehrungen. Damals war so etwas in Indien weit verbreitet, und auch heute ist es noch so, denn man glaubte, je dünner die fleischliche Hülle würde, desto durchlässiger sei sie dann auch für das Licht des Geistes. Jahrelang marterte Siddhartha das Fleisch, und niemand in Indien übertraf ihn in seiner Selbstkasteiung. Man sagte, der Ruf seiner Askese halle so weit wie der Ton einer großen im Himmelszelt hängenden Glocke, und mit der Zeit sammelten sich Anhänger um ihn. Dann aber geschah etwas, das ihn fragen ließ, ob er vielleicht große Fortschritte in eine falsche Richtung mache. Er brach ohnmächtig zusammen und stürzte in einen Fluss. Zu schwach sich alleine zu erheben, kam ihm glücklicherweise jemand zu Hilfe. Nachdem er sich erholt hatte, wurde ihm klar: „Das ist doch sinnlos. Mit all dieser Askese komme ich der Wahrheit kein Stück näher. Ich habe meine Zeit verschwendet. Das war alles ein großer Fehler."

Von nun an nahm der berühmte Asket Siddhartha Gautama wieder regelmäßig Nahrung zu sich. Seine fünf Schüler fanden das alles andere als beeindruckend. Eigentlich waren sie wohl auch weniger Schüler als Bewunderer und Mitläufer. Sie hatten sich einfach ganz auf seine Anstrengung verlassen und sich im Vertrauen darauf, seine Errungenschaften würden irgendwie auch auf sie abfärben, an seine Rockzipfel gehängt. Wenn er eines Tages kraft seiner Entbehrungen sein Ziel erreicht hätte, dann würden sie die ersten sein, die davon profitieren könnten. Da war es natürlich eine gewaltige Enttäuschung, als er sich entschloss, seinem Körper wieder die nötige Nahrung zu geben. „Er wird rückfällig", sagten sie einander, „er ist zum Luxusleben der Welt zurückgekehrt. Offenbar ist er nicht der Mann, für den wir ihn gehalten haben." Angewidert verließen sie ihn. Und wieder war Siddhartha allein.

Sechs Jahre waren vergangen, seit er den Palast verlassen hatte, doch nun kam er an jenen Ort, wo seine Suche zu Ende gehen sollte. In der Nähe eines Dorfes namens Uruvela – inzwischen als *Bodh Gaya* bekannt, in der heutigen Provinz Bihar – fand er einen Hain schöner Bäume am Ufer eines kleinen Flusses. Der Platz schien ideal um dort zu sitzen und zu meditieren. Und so saß er dort im Schatten eines Baumes, eine kühlende Brise

wehte, und er erinnerte sich an etwas, das ihm plötzlich den Weg zu weisen schien. Er vergegenwärtigte sich seine Erfahrung von vor dreißig Jahren, wie er damals unter einem anderen Baum gesessen hatte, während sein Vater das Ritual der ersten Pflügung vollzog. Ganz behutsam fühlte er sich nun wieder in jenes ganzheitliche Erleben der Sammlung zurück – ohne sie aber zu erzwingen, sondern nur zulassend, dass sie wieder eintrat und zugleich all das loslassend, was ihr Eintreten behinderte. Während er dort saß, brachte ihm die Frau eines Kuhhirten aus dem nächsten Dorf ein wenig Milchreis. Er nahm ihn an und war davon genährt und gestärkt. Auch ein Grasschneider kam und versorgte ihn mit einem Haufen Kusha-Gras, auf dem er bequemer sitzen konnte. Der Überlieferung zufolge fasste er dann den Entschluss: „Ich werde nicht eher von diesem Platz aufstehen, bis ich erwacht bin."

Die frühen Sammler der Lehren legten ihm einen sehr schönen, dramatischen Ausspruch in den Mund: „Das Fleisch möge welken, das Blut möge verdorren, doch bevor ich Erleuchtung erlangt habe, werde ich mich nicht von diesem Sitz bewegen." Dann sammelte er sich und gab sich ganz seinem Erleben der Meditation hin. Tiefer und tiefer tauchte er darin ein und durchlief dabei Stufe um Stufe überbewusster Zustände.

Wie lange er dort saß, wissen wir nicht. Es mögen einige Tage gewesen sein, vielleicht aber auch Wochen oder sogar Monate. Während er da saß, kontrollierte und sammelte er seinen Geist. Er läuterte den Geist, beseitigte die geistigen Hemmnisse, die Trübungen. In der Nacht des Wesak, der Vollmondnacht des Monats April-Mai, als er die Aufmerksamkeit gerade auf den Glanz des Morgensterns richtete, der am Horizont aufstieg, gelangte er zum vollkommenen Erwachen, zur vollkommenen Erleuchtung.

Es ist natürlich sehr schwierig, diese Art Zustand zu beschreiben. Wir können ihn als Fülle von Weisheit umschreiben, wir können sagen, er sei vollkommenes Mitgefühl oder der Wahrheit direkt ins Auge sehen. Doch das alles sind bloß Worte, und sie vermitteln nicht besonders viel. Sagen wir daher schlicht, dass in jenem Moment das „Licht" aufging und Siddhartha Gautama zum Buddha wurde.

In einem gewissen Sinn war dies das Ende seiner Suche. Er war nun ein Buddha, „Einer, der weiß". Er hatte die Antwort auf das Rätsel der Existenz gefunden. Er war Erleuchtet, Erwacht. In einem anderen Sinn war es aber nur der Beginn seiner Mission. Er entschloss sich, der Menschheit die Wahrheit zu verkünden, die er entdeckt hatte. Daher verließ er den Ort, den wir heute Bodh Gaya nennen. Er wanderte zum etwa hundertfünfzig Kilometer entfernten Sarnath, versammelte dort erneut jene Schüler um sich, die sich von ihm abgewendet hatten, als er die asketischen Übungen aufgab, und machte sie mit seiner großen Entdeckung bekannt.

Allmählich entstand um den Buddha eine spirituelle Gemeinschaft. Er blieb nicht ständig am selben Ort, sondern durchwanderte ganz Nordostindien. Er lebte sehr lange. Als Fünfunddreißigjähriger hatte er Erleuchtung erlangt, und er wurde achtzig Jahre alt. Damit blieben ihm fünfundvierzig Jahre aktiven Lebens und Wirkens mit der Verbreitung

seiner Lehre. In der Regel wanderte er neun Monate des Jahres lehrend von Ort zu Ort und suchte dann für drei Monate eine feste Unterkunft und Schutz vor den Wolkenbrüchen des Monsuns. Wann immer er in der Nähe eines Dorfes war, nahm er, sofern die Zeit für seine einzige Tagesmahlzeit gekommen war, seine Bettelschale und stand schweigend an den Türen der Hütten, einer nach der anderen. Wenn er das nötige Essen gesammelt hatte, zog er sich in einen Mango-Hain zurück, wie man ihn auch heute noch am Rand der indischen Dörfer findet, und setzte sich dort unter einem Baum nieder. Nachdem er sein Mahl beendet hatte, versammelten sich die Dorfbewohner um ihn und er belehrte sie. Manchmal kamen Brahmanen, manchmal wohlhabende Landbesitzer, dann wieder Bauern, Kaufleute, hin und wieder auch Straßenkehrer oder Prostituierte. Der Buddha lehrte sie alle. In den großen Städten predigte er manchmal auch zu Königen und Fürsten. Auf diese Weise gewann er eine große Gefolgschaft und wurde der größte und bekannteste spirituelle Lehrer im Indien seiner Zeit. Als er schließlich starb oder das erreichte, was Buddhisten *parinirvana* (Sanskrit, Pali: *parinibbana*) nennen, gab es Tausende, sogar Zehntausende von Schülerinnen und Schülern, die seinen Abschied beweinten – Mönche und Laien, Männer und Frauen.

Zumindest in groben Zügen ist das die überlieferte Biographie von Siddhartha Gautama, dem indischen Prinzen, der zum Buddha wurde, zum Erleuchteten oder Erwachten, dem Begründer jener großen spirituellen Tradition, die wir Buddhismus nennen. Beantwortet das aber wirklich die Frage: „Wer war der Buddha?“ Sicherlich erfahren wir so die Fakten, doch sagt uns eine solche Biographie, ganz gleich, wie gut sie belegt sein mag, wirklich, wer der Buddha war? Kennen wir den Buddha – und die Betonung hier liegt auf „kennen“ – durch eine Lebensbeschreibung Siddhartha Gautamas? Was meinen wir eigentlich mit einem Ausdruck wie „den Buddha kennen“? Von einem weltlichen Standpunkt aus mögen wir wohl die Vorlieben und Abneigungen eines Menschen, seine Meinungen und Überzeugungen kennen, doch kennen wir damit auch die Person? Manchmal tun auch unsere nächsten Freunde Dinge, die aus unserer Sicht völlig untypisch für sie sind und nicht zu dem Bild passen, das wir uns von ihnen gemacht haben. Das zeigt, wie wenig man andere Menschen wirklich kennt. Letztlich können wir den tiefsten Ursprung ihres Handelns, ihre Grundmotivation nicht ergründen. Gewöhnlich ist es so, dass wir die Menschen, je näher sie uns stehen, umso weniger kennen. Wie es das alte Sprichwort sagt: „Weise ist das Kind, das seinen Vater kennt.“ Anscheinend verstellen Vertrautheit oder oberflächliche Nähe uns die Sicht und das, was wir dann sehen und worauf wir uns beziehen, ist nicht wirklich die andere Person, sondern es sind unsere eigenen Vorurteile, unsere projizierten Geisteszustände und ganz subjektiven Reaktionen gegenüber diesem Menschen. Mit anderen Worten: Unser „Ego“ tritt dazwischen. Um einen anderen Menschen wirklich zu kennen, müssen wir viel tiefer dringen als bis zur gewöhnlichen Kommunikationsebene, die eigentlich gar keine echte Begegnung erlaubt.

Was unsere Frage angeht, ob wir den Buddha kennen, gilt genau dasselbe. In ihrer tieferen Bedeutung hat man diese Frage seit den ersten Tagen des Buddhismus gestellt. Es

ist sogar eine Frage, die dem Buddha selbst anscheinend häufiger gestellt wurde: „Wer bist du?“

Auf einer Wanderung traf er einen Mann namens Dona.[1] Dona war Brahmane und kannte sich in der Deutung körperlicher Zeichen aus. Als er im Fußabdruck des Buddha das Zeichen eines Rades mit tausend Speichen sah, folgte er der Spur, bis er ihn schließlich unter einem Baum sitzend fand. Ein Strahlen ging vom Buddha aus. Sein Gesicht leuchtete von innen, und der Beschreibung nach saß er „freundlich und Vertrauen erweckend, mit gestillten Sinnen, gestilltem Herzen“ da – er war glücklich, heiter und froh. Dona war von seiner Erscheinung tief beeindruckt und er spürte wohl, dass dies kein gewöhnlicher Mensch, vielleicht überhaupt kein Mensch war. Er trat heran und kam direkt zur Sache – wie man das in Indien zu tun pflegt, wenn es um religiöse Dinge geht. Er fragte: „Wer bist du?“

Die alten Inder glaubten, das Universum sei in verschiedene Daseinsebenen geschichtet: Demnach gibt es nicht nur Menschen und Tiere, wie wir glauben, sondern auch Götter und Geister, *yaksas* und *gandharvas,* sowie mythische Wesen aller Art, allesamt Bewohner eines vielstöckigen Universums, in dem die Menschenebene nur ein „Stockwerk“ unter anderen ist. Und so fragte Dona nun: „Bist du ein Yakscha?“ (*Yaksas* sind ziemlich furchterregende mächtige Geister, die im Wald leben.) Der Buddha sagte einfach nur „Nein“ und sonst nichts. Dona versuchte es erneut: „Bist du ein Gandharva (das sind himmlische Musikanten, schöne, singende oder musizierende, engelhafte Wesen)?“ Wieder kam nur ein „Nein“ als Antwort, und Dona fragte: „Hmm, bist du eine *deva* (ein Gott oder göttliches Wesen, eine Art Erzengel)?“ „Nein.“ Daraufhin dachte Dona: „Das ist seltsam! Es muss also doch ein Mensch sein.“ Und entsprechend fragte er, aber wieder verneinte der Buddha. Nun war Dona vollends verwirrt und verlangte zu wissen: „Wenn du nichts dergleichen bist, wer bist du dann?“ Der Buddha erwiderte: „Alle jene geistigen „Neigungen“, derentwegen ich als Yakscha oder Gandharva, als Deva oder als Mensch beschrieben werden könnte, alle diese „Neigungen“ wurden von mir vernichtet. Darum bin ich ein Buddha.“

Das Wort für geistige Neigungen lautet *āsrava* (Sanskrit, Pali: *āsava*): Damit sind alle negativen geistigen Tendenzen und Impulse gemeint. Es sind diese bedingten Geistestendenzen, die nach buddhistischer Überzeugung die Art unserer Wiedergeburt bestimmen. Der Buddha war von ihnen allen frei, und somit gab es nichts, das eine Wiedergeburt als Yakscha, Gandharva, Gott oder auch Mensch hätte verursachen können. Sogar hier und heute war er nicht wirklich eines dieser Wesen. Er hatte den Zustand unbedingten Gewahrseins erreicht, wenn auch sein Körper wie der eines Menschen aussehen mochte. Deshalb nannte man ihn den „Buddha“, und dabei bedeutet Buddha sozusagen eine Verkörperung oder Personifizierung des unbedingten Geistes.

1 A ii.37-9; A IV.36. *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung. Anguttara-Nikaya.* Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka; überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. Aurum Verlag, Braunschweig 1993, II. Band, Vierer-Buch, S. 42ff.

Menschliches Denken geht schrittweise vom Bekannten zum Unbekannten vor, und auch Dona versuchte sich daran zu halten. Als er die wunderbare Gestalt des Buddha erblickt hatte, hielt er sich an die einzigen ihm bekannten Bezeichnungen: Yakscha, Gandharva und so weiter, doch keine von ihnen passte. Das ist für uns sehr wichtig, denn zwei von Donas Kategorien deuten auf Fehler hin, die auch wir heute noch machen, wenn wir zu verstehen suchen, wer der Buddha war oder ist. Dies sind die Kategorien „Gott" und „Mensch", die beiden einzigen Kategorien von Donas Liste, über die wir im Westen noch verfügen. Die eine Lehrmeinung behauptet: „Der Buddha war ein sehr guter Mensch, sogar ein Heiliger, aber doch bloß ein Mensch und nichts weiter." Das ist die Ansicht, die beispielsweise manche christliche Autoren über Buddhismus vertreten. Ihr Ansatz ist einigermaßen listig: Zwar loben sie den Buddha für seine wunderbare Liebe, sein wunderbares Mitgefühl und seine wunderbare Weisheit, doch nun ergänzen sie vorsorglich, er sei ja schließlich nur ein Mensch gewesen, wohingegen Jesus Christus der Sohn Gottes gewesen sei. Die andere Denkrichtung meint: „Nein, der Buddha ist eine Art Gott für die Buddhisten. Ursprünglich war er natürlich ein Mensch, aber nach seinem Tod vergöttlichten seine Anhänger ihn, weil sie etwas zum Anbeten haben wollten."

Diese Ansichten sind beide falsch. Der Buddha war ein Mensch, und als Mensch begann er so, wie alle Menschen beginnen. Er war aber kein gewöhnlicher Mensch, sondern ein erleuchteter Mensch. Solch ein Wesen, ein Buddha, ist nach buddhistischer Überlieferung das höchste Wesen im Universum, sogar höher als die so genannten Götter. In der buddhistischen Kunst sieht man die Götter in demütigen Haltungen zu beiden Seiten des Buddha dargestellt, wie sie ihn grüßen und seiner Lehre lauschen.

Weil wir sehen können, dass der Buddha verehrt wird – Buddhisten legen Blumen auf Schreine, entzünden Kerzen und verbeugen sich –, ist im Westen einige Verwirrung darüber entstanden, ob der Buddha nicht doch ein Gott oder gar Gott sei. Wir glauben, man könne jemanden nur dann andächtig verehren, wenn man ihn als Gott ansieht. Das ist aber schlichtweg falsch. In Asien haben nicht nur Buddhisten, sondern die Menschen ganz allgemein, eine ganz andere Auffassung von Verehrung. In Indien benutzt man ein und dasselbe Wort *puja*, um damit auszudrücken, dass man dem Buddha, den eigenen Eltern, älteren Brüdern und Schwestern, spirituellen oder weltlichen Lehrern, einer älteren Person oder auch Respektsperson gegenüber Verehrung erweist. Deshalb drücken Buddhistinnen und Buddhisten, wenn sie Blumen zum Bildnis des Buddha geben, Achtung oder Verehrung gegenüber dem Buddha als erleuchtetem Wesen aus, beten ihn aber nicht als Gott an.

Kommen wir nun wieder zur Frage zurück, was es heißt, den Buddha zu kennen. Wir haben gesehen, dass „Buddha" so etwas bedeutet wie unbedingter Geist, erleuchteter Geist. Den Buddha zu kennen heißt somit, den Geist in seinem unbedingten Zustand zu kennen. Wenn uns daher jemand fragt, wer der Buddha sei, dann können wir auf unserer gegenwärtigen Stufe nur antworten: „Du selbst bist der Buddha – potenziell." Wir können den Buddha wirklich und wahrhaftig nur im Prozess der Verwirklichung unserer eigenen

potenziellen Buddhaschaft – also in unserem spirituellen Leben, unserer Meditation und so weiter – kennenlernen. Nur dann können wir aus Erkenntnis, aus eigenem Erleben sagen, wer der Buddha ist.

Das geht aber nicht von heute auf morgen. Zunächst einmal müssen wir eine lebendige Verbindung mit dem Buddhismus aufnehmen. Wir müssen zu etwas kommen, das über bloßes Faktenwissen über den Buddha Gautama und über die Einzelheiten seiner irdischen Laufbahn hinaus geht, obwohl es noch immer weit davon entfernt ist, den unbedingten Geist oder den Buddha wirklich zu kennen. Dieses Etwas zwischen Faktenwissen und direkter Wahrheitserfahrung nennen Buddhisten „Zuflucht nehmen zum Buddha". Damit ist nicht bloß gemeint, dass man *Buddham saranam gacchami* („Zum Buddha nehme ich Zuflucht") rezitiert, obwohl eine solche Rezitation keineswegs ausgeschlossen ist. Es bedeutet vor allem, dass wir Buddhaschaft und das Ideal der Erleuchtung als ein lebendiges spirituelles Ideal, als höchstes Ziel annehmen und unser Äußerstes tun, es auch zu verwirklichen. Mit anderen Worten: Nur wenn wir im überlieferten Sinn Zuflucht zum Buddha nehmen, können wir wirklich erkennen, wer der Buddha ist. Dies ist einer der Gründe, warum ich immer so großen Nachdruck auf die Zufluchten gelegte habe: nicht nur die Zufluchtnahme zum *Buddha*, sondern auch die zum *Dharma* (der Lehre des Buddha) und die zum *Sangha* (der Gemeinschaft seiner Schülerinnen und Schüler).

Zusammengefasst: Nur wenn wir mit allem, was dazu gehört, zum Buddha Zuflucht nehmen, können wir wirklich und wahrhaftig – mit Herz, Verstand und aus unserem gesamten spirituellen Leben heraus – die Frage beantworten: „Wer ist der Buddha?"

1.2 Die symbolische Bedeutung der vier Ausfahrten

Die meisten von uns bringen einen Großteil der Zeit mit Dingen zu, die der Aufmerksamkeit eines halbwegs bewussten Menschen nicht wert sind.

Lassen Sie uns die Vier Ausfahrten betrachten: Siddhartha erblickt zum ersten Mal – oder so, als sei es das erste Mal[2] – einen alten Mann, einen Kranken, einen Leichnam und einen heiligen Wanderer. Bis zu diesem Zeitpunkt war es seinem Vater offenbar gelungen, ihn von der Welt abzuschirmen, indem er ihn tagsüber mit kriegerischen Übungen beschäftigte und sich nachts in einer seiner drei Villen mit singenden und tanzenden Mädchen vergnügen ließ. In gewisser Hinsicht hatte Siddhartha vom wirklichen Leben oder, wie wir auch sagen könnten, von der Realität abgeschottet gelebt. Entsprechend sieht die mythische Literatur des Buddhismus den Vater manchmal als das Sinnbild von Ignoranz, während die Mutter Begehren verkörpert – auf der einen Seite haben wir also das eher intellektuelle Gift, auf der anderen die eher emotionale Quelle des Leids. Somit war Siddhartha von Verblendung,

2 Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen „Ausfahrten" ist in Kapitel 1.1 dieses Buches zu finden

dem universellen Vater der Wesen, die ohne Gewahrsein leben, gebremst und eingesperrt worden. Da es ihm an einer weiteren Perspektive mangelte, hatte er in seiner eigenen, kleinen Welt gelebt. Er wusste nicht, was draußen vor sich ging. Er war sich sogar kaum bewusst, dass es da draußen überhaupt eine Welt gab – das heißt, er war sich ihrer nicht so weit bewusst, dass daraus irgendein Unterschied für seine eigene Lebensweise gefolgt wäre. Die existenzielle Realität seiner Lage als Mensch war noch nicht in seine kleine Welt eingedrungen.

Eine etwas andere Behandlung desselben Themas finden wir im Gleichnis vom brennenden Haus im *Saddharma Pundarika*, dem Lotos-Sutra. In einem riesigen, baufälligen Herrenhaus – so beschreibt es dieses Gleichnis – sind viele Kinder in allerlei Spiele vertieft, als ein Feuer ausbricht. Alldieweil das Feuer lustig prasselt, um sich greift und allmählich auch das alte Gebälk des Hauses erfasst, achten die Kinder weder auf den beißenden Geruch in der Luft, noch auf den Rauch, der durch die Ritzen der Dielen quillt, das Knistern und Zischen der Flammen oder das Knacken und Krachen fallender Balken im Herzen der Feuersbrunst. Sie sind sich schlichtweg keiner Gefahr bewußt. Stattdessen amüsieren sie sich weiter mit ihren Spielzeugen.

An dieser Stelle geht es mir nicht um den Rest jener Geschichte – es genügt zu sagen, dass die Kinder schließlich gerettet werden.[3] Auch mit der einleitenden Botschaft des Gleichnisses müssen wir uns nicht lange aufhalten: Das brennende Haus ist diese Welt, hell lodernd mit dem Feuer von Alter, Krankheit und Tod, und mit den Kindern sind natürlich wir selbst gemeint. Der Kosmos, das bedingte Sein, brennt mit existenziellem Leid, doch wir widmen uns weiter unseren trivialen Beschäftigungen, unseren Ablenkungen und Vergnügungen. Die meisten von uns bringen einen Großteil der Zeit mit Dingen zu, die der Aufmerksamkeit eines halbwegs bewussten Menschen nicht wert sind. Zwar erhaschen wir gelegentlich einen Schimmer unserer wahren Lage und eines echten Lebenszweckes, doch nur zu leicht fallen wir wieder in den alten Trott zurück, den gesellschaftlicher Druck und langjährige Gewohnheiten für uns geprägt haben.

Doch selbst wenn wir leidenschaftlich in Trivialitäten vertieft sind und wenn wir die Zeit mit Ablenkungen totschlagen, wird doch früher oder später etwas passieren. Eines Tages, während wir gerade mit irgendeiner belanglosen persönlichen Angelegenheit beschäftigt sind, geschieht etwas – eine Katastrophe. Unsere kleine Welt wird erschüttert oder so übel angeknackst oder eingebeult, dass wir uns nie mehr rundum in ihr wohl fühlen. Es ist, als wären wir bis zu jenem Zeitpunkt überhaupt noch nicht geboren worden, sondern hätten wie Küken im Ei verharrt; jetzt aber bricht unsere kleine Welt plötzlich auf und wir blicken durch einen Schlitz in eine andere, größere Welt. Die Wirklichkeit dringt endlich auch zu uns durch. Wir fangen an, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Es fühlt sich so an, als würden wir nun erwachsen und die alten Spielzeuge und Kindermärchen könnten uns nicht mehr

3 In Kapitel 5.7 im dritten Band dieser Werkauswahl wird das Gleichnis vom brennenden Haus ausführlich besprochen. Siehe auch die deutsche Übersetzung der Quelle in Margareta von Borsig: *Lotos-Sutra. Sutra von der Lotosblume des Wunderbaren Gesetzes*. Verlag Lambert Schneider, Gerlingen 1992.

verzaubern. Vielleicht kommt es uns auch nur so vor, als wären wir aus einem Traum erwacht. Wenn wir träumen, erscheint alles, was im Traum geschieht, als ebenso wirklich und lebendig wie das Wachleben. Doch wenn wir aufgewacht sind, verblasst die Traumwelt sehr schnell. Nach wenigen Minuten, vielleicht auch erst nach wenigen Stunden ist sie nichts mehr, meistens nicht einmal eine Erinnerung. In derselben Weise blicken wir, wenn die Wirklichkeit in unser verschlafenes, gemütliches Dasein eingebrochen ist, auf unser altes Leben mit seinen alten Beschäftigungen, von denen wir uns nicht mehr angezogen fühlen, zurück und fragen uns: „Wie habe ich nur so leben können? War das wirklich ich? War ich wirklich so töricht, so verblendet?“

Infolge derartiger Erlebnisse verändert sich unser Verhalten, nicht anders als bei Erwachsenen, die sich ja auch nicht mehr wie Kinder benehmen. Einige Menschen bemerken wahrscheinlich, dass wir uns verändert haben, und vielleicht fragen sie sich sogar, ob uns irgendetwas fehlt. „Was ist los mit dir?“ fragen sie durchaus behutsam – wenn sie auch im Stillen denken mögen, wir seien ein bisschen verrückt, weil wir uns nun nicht mehr für dieselben Dinge wie bisher interessieren und manches nicht mehr tun, was andere gerne tun.

Das Ereignis, dass unsere private Welt erschüttert, ist oft sehr unangenehm – vielleicht ist es ein Todesfall, der Verlust einer Arbeitsstelle; vielleicht verlässt uns die oder der Geliebte, oder wir entdecken die Untreue der Gattin oder des Gatten. Andererseits kann der Durchbruch aber auch auf angenehmere Weise geschehen – vielleicht kommt Ihnen eine plötzliche Einsicht durch Kunst, durch ein Bild, durch Musik oder ein Gedicht. Er könnte aber auch durch ein Erlebnis eintreten, das weder angenehm, noch unangenehm und nicht einmal plötzlich geschieht: Sie werden schlicht zunehmend unzufrieden und überdrüssig. Was auch immer Ihr persönlicher Stolperdraht sein mag, die darauf folgende Erfahrung ist gewöhnlich schmerzhaft verwirrend und alles verzehrend, denn Ihre alten Muster sind nun gestört, die alten Gussformen geborsten. Es ist diese Art von Erfahrung, die Siddhartha erlebte und die von den vier Ausfahrten veranschaulicht wird.

1.3 Die Kennzeichen der Existenz

Dies ist die wesentliche religiöse Frage: Wie kann Bedingtes zum Unbedingten werden; wie kann Sterbliches unsterblich werden? Wie kann ich den Tod besiegen?

Im *Majjhima Nikaya*, der Sammlung mittellanger Lehrreden des Palikanons[4], gibt es eine aufgrund ihres autobiographischen Gehaltes besonders interessante Lehrrede. Dies ist das *Ariyapariyesana-Sutta*, in dem der Buddha beschreibt, wie er seine Heimat verließ und zum

4 Der Palikanon ist eine der frühen und die einzige „vollständige“ Sammlung von Lehrreden und -gesprächen des historischen Buddha. Erst ungefähr zweihundert Jahre nach dem *Parinirvana* des Buddha wurden seine Lehren schriftlich niedergelegt, und zwar in verschiedenen altindischen Sprachen, darunter auch Sanskrit. Viele Texte gingen verloren, manche wurden seit dem ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung ins Chinesische übersetzt. Übersetzun-

Wandermönch wurde, wie er dann nach Erleuchtung strebte und später darüber nachsann, ob er versuchen solle den Dharma, seine Erleuchtungserfahrung, zu lehren oder nicht.

Manche Leserinnen und Leser dieses Sutta finden es überraschend, dass die berühmten vier Ausfahrten Siddhartha Gautamas, des zukünftigen Buddha, darin gar nicht erwähnt werden.[5] Stattdessen lesen wir einen vergleichsweise naturalistischen, sogar humanistischen Bericht darüber, wie Siddhartha die Entscheidung fällte, das häusliche Leben aufzugeben. Folgt man diesem Bericht, dann ging es dabei um einen ausschließlich inneren Prozess ohne jegliche Verbindung mit etwas, das er gesehen oder gehört hatte. So wie er den Vorgang in seinen eigenen Worten dargestellt hat, sann er offenbar bloß nach.

Der Buddha berichtet, er habe eines Tages alleine zuhause in seinem Palast gesessen und nachgedacht. Vielleicht können wir uns die Szene so vorstellen, dass er irgendwo im Palastgarten unter einem Baum saß; es war vermutlich früher Abend, wenn kühle, besänftigende Stille sich über das indische Land senkt. Dort sitzt er also und sinnt nach: „Was bin ich? Was mache ich mit meinem Leben? Ich bin sterblich, ich werde altern, erkranken und irgendwann sterben. Wie lebe ich aber jetzt, obwohl das doch so unausweichlich ist? Selbst der Geburt ausgesetzt, erstrebe ich das, was ebenfalls der Geburt ausgesetzt ist. Selbst dem unausweichlichen Alter entgegengehend, erstrebe ich das, was ebenfalls altern wird. Selbst anfällig für Krankheit und Verfall, erstrebe ich das, was demselben Verfall erliegt. Und selbst dem Tod unterworfen, erstrebe ich das, was ebenfalls sterben wird.“[6]

Dann, so beschreibt der Buddha weiter, nahm er in seinem Nachsinnen eine andere, fast entgegengesetzte Folge von Reflexionen auf. Er fragte sich: „Wie wäre es, wenn ich anders leben würde? Wie wäre es, wenn ich, der ich der Geburt ausgesetzt bin, mich auf die Suche nach dem begeben würde, das der Geburt nicht ausgesetzt ist, das ohne Ursprung ist, das zeitlos ist? Wie wäre es, wenn ich, der ich dem Alter entgegengehe, mich auf die Suche nach dem begeben würde, was unwandelbar ist? Wie wäre es, wenn ich, der ich anfällig für Krankheit und Verfall bin, mich auf die Suche nach dem begeben würde, dessen Vollkommenheit niemals abnimmt? Wie wäre es schließlich, wenn ich, der ich dem Tod unterworfen bin, mich auf die Suche nach dem Todlosen begeben würde, dem Beständigen, dem Ewigen.“

Sein Nachsinnen führte zu dem Ergebnis, dass er wenig später Haus und Heimat verließ. In diesem Sutta ist von keinem dramatischen Geschehen die Rede, er stiehlt sich nicht beim Mondlicht auf gepolsterten Hufen aus dem Palast. Es wird schlicht erzählt, er habe, obwohl sein Vater und seine Stiefmutter weinten und wehklagten, die gelbe Kutte angelegt, Haare und Bart geschoren und sei von zu Hause in die Hauslosigkeit aufgebrochen.

---

gen aus dem Chinesischen in westliche Sprachen sind aber erst in den letzten Jahren in etwas größerem Umfang erschienen, so dass der Palikanon bisher weiterhin die Hauptquelle für den archaischen Buddhismus ist.

5 Zu den „vier Ausfahrten“ siehe Abschnitte 1.1 und 1.2 dieses Buchs.

6 M i.163; M 26.13. Vgl. *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung: Majjhima Nikaya.* Auf Initiative von Ayya Khema Bhikkhuni übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Jhana Verlag, Uttenbühl 2001, Band I, S. 298f.

In Kürze ist dies die Geschichte von der Bekehrung des Buddha – einer Bekehrung im wörtlichen Sinn einer „Umwendung", obwohl es in Siddharthas Fall nicht um eine äußere Wendung von einer Religion zu einer anderen ging, sondern um eine innere, vom Bedingten zum Unbedingten. Siddhartha hatte erkannt, dass er selbst ein bedingtes Wesen war und seine gesamte Zeit und Kraft darauf verwendet hatte, nach bedingten Dingen zu streben – anders gesagt: Er hatte sich dem *anariya-pariyesana*, dem „unedlen Streben" gewidmet. Man kann es auch so ausdrücken, dass ihm klar geworden war, dass er sich selbst an den endlosen Kreislauf des Daseins, das Rad des Lebens gekettet hatte, auf dem wir alle auf unbestimmte Zeit von einem Leben zum nächsten reisen.

So entschloss er sich schlicht, ganz und gar umzukehren und sich stattdessen auf die Suche nach dem Unbedingten zu machen, also dem *ariya-pariyesana*: Er nahm das „edle Streben" auf. Im Lauf der Zeit sollte er erkennen, dass dieses Streben der Spiralpfad ist, der vom endlosen Kreislauf zum Ziel der Erleuchtung oder des Nirwana führt. Zur Zeit seines Aufbruchs aber bezeichnete er den Weg, der sich vor ihm erstreckte, mit diesem einfachen, kraftvollen vor-buddhistischen Ausdruck, der sich auch schon in den ältesten Upanischaden findet: *esana* – Drang, Verlangen, Wille, Suche, Streben, Sehnsucht, Aufgabe. Er konnte entweder mit seinem „unedlen Streben" fortfahren oder stattdessen das „edle Streben" aufnehmen.

Die Bekehrung des Buddha war nicht leicht. Wir wissen das mit einiger Sicherheit, denn an anderen Stellen der Schriften finden wir hier und da Hinweise darauf, dass in seinem Geist ein schrecklicher Kampf wallte, bevor er sich letztendlich entschied. Andererseits war sie einfach – gerade zu klassisch einfach, so wie gerade geschildert – wenn wir alle die Legenden und Mythen von ihr abziehen, die sich im Lauf der Jahrhunderte um sie gerankt haben. Und in eben dieser einfachsten Beschreibung der ersten großen Einsicht des zukünftigen Buddha ist auch die Essenz des spirituellen Lebens zu finden. Hier können wir unseren Finger auf die Triebfeder legen, die den ganzen Mechanismus in Gang setzt.

Diese Triebfeder ist das Bedingte im Streben nach dem Unbedingten, das Sterbliche auf der Suche nach dem Unsterblichen: allerdings nicht eine Suche nach Unsterblichkeit des Selbst, sondern nach einer selbst-transzendierenden Unsterblichkeit. Siddhartha suchte letztlich die Antwort auf eine Frage, die im *Digha Nikaya*, einer anderen Sammlung von Lehrreden, von einem jungen Mönch namens Govinda gestellt wird, der eine Klausur während der Regenzeit – eine etwa drei Monate dauernde Klausur – damit verbringt, über *metta* oder universelle liebende Güte zu meditieren. Am Ende sieht er in einer Vision den „ewig jungen" Brahma Sanankumara. Dem Sutta zufolge fragt Govinda nun den Sanankumara: „Wie können Sterbliche die unsterbliche Brahmawelt erlangen?"[7]

Dies ist die wesentliche religiöse Frage: Wie kann Bedingtes zum Unbedingten werden; wie kann Sterbliches unsterblich werden? Wie kann ich den Tod besiegen? So ausgedrückt, hört sich das ganz passabel an, doch wenn man die Frage ernst nimmt, wie man das Bedingte

7 D ii.241; D 19. Deutsche Übersetzung von Karl-Eugen Neumann unter http://www.palikanon.com/digha/d19.htm

Werkausgabe-Gesamt, S. 23

verlassen und sich auf die Suche nach dem Unbedingten machen kann, wird man eine weitere Frage beantworten müssen. Was genau ist mit dem Bedingten gemeint? Wie erkennen wir das Bedingte?

Der buddhistischen Überlieferung zufolge ist das Bedingte ohne jede Ausnahme von drei Merkmalen oder *laksanas* (Sanskrit, Pali: *lakkhana*) gekennzeichnet. An diesen Merkmalen kann man es als Bedingtes erkennen. Manchmal werden sie die „drei Zeichen des Seins" genannt, doch es wäre zutreffender, sie die „drei Zeichen des Werdens" zu nennen, denn die Natur des Bedingten ist nichts Statisches, also kein „Seinszustand".

Die drei *laksanas* (sprich: Lakschanas), die drei untrennbaren Merkmale alles bedingten Seins, sind diese: *duhkha* (S., P.: *dukkha*), das Unzulängliche oder Schmerzhafte; *anitya* (S., P.: *anicca*), das Unbeständige; und *anatman* (S., P.: *anatta*), die Leerheit hinsichtlich eines Selbst oder einer essenziellen Substanz.[8] Alle bedingten Dinge oder Wesen dieser Welt haben ausnahmslos diese drei Kennzeichen. Sie sind alle unbefriedigend, veränderlich und ohne ein beständiges Selbst. Die meisten Menschen finden es besonders schwierig, emotional mit dem ersten dieser drei *laksanas* klar zu kommen. Deshalb werden wir es erheblich ausführlicher und detaillierter betrachten als die beiden anderen.

Leiden

Das hier verwendete Sanskritwort ist *duhkha* (Pali *dukkha*) und wird gewöhnlich als „Leiden" übersetzt, doch wäre es besser – wenn auch weniger griffig – von „Unzulänglichkeit" zu sprechen. Am besten aber halten wir uns an die Herkunft des Worts *duhkha*, obgleich die überlieferte Ableitung nicht mehr allgemein akzeptiert wird. Sie gibt aber ein gut treffendes Bild: *Duh-* als Vorsilbe bedeutet etwas, das nicht in Ordnung ist, also schlecht, übel, falsch oder fehl am Platz; und *kha*, der Hauptteil des Worts, ist angeblich mit dem Sanskritwort *cakra*, Rad, verbunden. Deshalb bedeutete *duhkha* der Überlieferung zufolge ursprünglich ein schlecht sitzendes Rad an einem Wagen. Damit wird eine holprige, unangenehme Art des Reisens nahegelegt, bei der man sich nie ganz behaglich und wohl fühlt.

Diese Deutung gibt uns einen allgemeinen Eindruck von *duhkha*. Wenn wir nun näher hinschauen, bemerken wir, dass Unzulänglichkeit, Unwohlsein oder Leiden auf verschiedene Weise auftritt – der Buddha spricht gewöhnlich von sieben Arten.[9] Zunächst einmal, so sagt er, ist die *Geburt* leidvoll: Menschliches Leben beginnt mit Schmerz. Der Dichter Oscar Wilde sagte: „Bei der Geburt eines Kindes oder eines Sternes gibt es Schmerz." Wie man es auch ausdrücken will, dies ist eine wichtige spirituelle Wahrheit, und es ist bedeutsam, dass unser Leben schon auf leidvolle Weise beginnt.

8 Die drei *lakkhanas* werden an vielen Stellen im Palikanon genannt – zum Beispiel: *Samyutta Nikaya* xxxv.1 und xxii.46; *Udana* iii.10; *Anguttara Nikaya* iii.47; *Dhammapada* 277-9.

9 Einen kurzen Hinweis gibt Bhikkhu Nanamoli, *The Life of The Buddha According to the Pali Canon.* Buddhist Publications Society, Kandy 1972, S. 42f. Im Palikanon gibt es zahlreiche Belege; vielleicht empfiehlt es sich in diesem Zusammenhang besonders, die Reflexionen des Buddha in Abschnitt 18 des *Mahasatipatthana Sutta (Digha Nikaya 22*) heranzuziehen.

Für die Mutter ist das Gebären zweifellos körperlich schmerzhaft und dadurch oft auch für den Vater emotional leidvoll; für das Neugeborene hingegen ist die Geburt traumatisch. Es ist äußerst unangenehm, plötzlich aus der fast vollkommen harmonischen Welt der Gebärmutter in eine kalte, fremde Welt ausgestoßen zu werden, in der man überdies wahrscheinlich mit einem Schlag auf den Hintern begrüßt wird.

Zweitens, so sagt der Buddha, ist das *Altern* leidvoll. Zu den Altersbeschwerden gehört körperliche Schwäche: Wir können nicht mehr auf dieselbe entspannt-dynamische Weise wie zuvor unserer Wege gehen. Außerdem lässt uns das Gedächtnis im Stich: Wir vergessen Namen oder wo wir etwas abgelegt haben; wir sind geistig nicht mehr so wendig und flexibel wie zuvor. Es ist tragisch mit anzusehen, wenn dieser Abbau sich zu Senilität entwickelt, zumal in einem bislang hoch befähigten Menschen. Am schmerzhaftesten ist es vielleicht, wenn man sehr alt und zunehmend von anderen abhängig wird: Dann kann man nicht mehr viel für sich selbst tun, und vielleicht muss man sogar ständig von Pflegern oder Verwandten versorgt werden. Viele von uns werden solches Leiden ungeachtet aller modernen Annehmlichkeiten und Vorzüge – und nicht zuletzt auch infolge des medizinischen Fortschritts – erleben, besonders dann, wenn wir sehr alt werden sollten.

Drittens, *Krankheit* ist Leiden. Ob es um Zahnschmerzen oder eine unheilbare Erkrankung wie Krebs geht, keine Krankheit ist angenehm. Dabei ist nicht nur der körperliche Schmerz leidvoll, sondern auch die Hilflosigkeit, die Angst und die Frustration in diesen Erfahrungen. Die medizinische Forschung vermag wohl manches Leiden durch Krankheit zu lindern, doch gibt es keinerlei Hinweise darauf, dass wir Krankheit jemals völlig verbannen könnten. Kaum ist eine Krankheit ausgerottet, tritt offenbar eine neue auf den Plan. Kaum ist das eine Virus besiegt, erscheint ein neuer, noch aggressiverer Virentyp. Und sobald wir uns körperlich einigermaßen gesund fühlen, entwickeln wir diverse mentale Erkrankungen, zunehmend komplizierte Neurosen und mysteriöse Krankheitsbilder, die allesamt mit Leiden einhergehen. Fast jedes Gefühl der Unvollkommenheit in unserem Leben kann zu irgendeiner Art Krankheit werden: Stress wird zum Herzleiden, Müdigkeit zu chronischer Erschöpfung, Gewohnheit zu Sucht. Es scheint, als würden die Krankheiten zwar ihr Erscheinungsbild ändern, aber nicht verschwinden.

Viertens, *Tod* ist Leiden. Wir leiden, wenn jene sterben, die uns lieb und teuer sind; wir leiden, wenn wir beobachten, wie das Leben in einem Körper erlischt, den wir lange mit dem Leben eines geliebten Menschen verknüpft hatten. Wir leiden an dem Wissen, dass die Menschen, die wir lieben, sterben werden, und wir leiden an dem Wissen um unseren eigenen Verfall und Tod. Ein Großteil unseres Leidens angesichts des Todes besteht natürlich schlichtweg in Furcht. Unser Horror vor dem unvermeidlichen Ende des Daseins ist von solcher Art, dass die meisten von uns lieber eine Menge Leiden in Kauf nehmen, als dass sie freiwillig den Tod wählen würden:

Das müdeste, am tiefsten
Verhasste Erdenleben, das uns Alter,

Schmerz, Armut und Gefängnis der Natur
Aufdrängen könnten, ist ein Paradies
Gegen die Angst vor unsrem Tod.10

Wenn der Tod naht, fühlen wir Menschen uns oft noch nicht zum Sterben bereit. Wir bedauern es, den Ort unserer Mühen, Vergnügungen und Erfolge hinter uns lassen zu müssen. Selbst wenn wir bereit sind zu gehen und auch dann, wenn wir sogar recht gerne in ein neues Leben oder ins Unbekannte überwechseln würden, gibt es doch immer noch den mit dem zunehmenden körperlichen Verfall einhergehenden Schmerz. Manchmal kommt dieser Schmerz auch mit starkem mentalem Leid. Einige Menschen werden auf ihrem Totenbett von Reuegefühlen geplagt: Sie erinnern sich an schreckliche Fehler, die sie begangen haben, an garstiges Leid oder Weh, das sie anderen zugefügt haben; und das führt nun zu Befürchtungen und Sorgen angesichts der Zukunft. Das alles macht den Tod für viele Menschen zu einer beängstigenden Erfahrung und somit zu etwas, an das sie lieber gar nicht erst denken, so lange es noch nicht so weit ist.

Fünftens: Es ist leidvoll, *mit dem verbunden zu sein, was man nicht mag*. Das kennen wir alle. Vielleicht gibt es sogar in unserer eigenen Familie Menschen, mit denen wir nicht zurechtkommen. So etwas ist tragisch, besonders, wenn die, die wir nicht mögen, unsere eigenen Eltern oder Kinder sind. Weil es Blutsbande – und die damit einhergehende Anhaftung – gibt, müssen wir ein gewisses Ausmaß von Kontakt ertragen, und das kann schmerzhaft sein.

Auch unsere Arbeit kann zu einer Quelle des Leidens werden, wenn wir sie bloß tun, weil wir den Lebensunterhalt verdienen müssen oder es die einzige Arbeit ist, die wir finden können. Auch hier empfinden wir es vielleicht so, dass wir, obwohl wir lieber etwas anderes tun würden, etwas aushalten müssen, das wir nicht mögen, und vielleicht mit Menschen arbeiten müssen, die wir unsympathisch finden.

Vielleicht leben wir auch mit unerfreulichen Umweltbedingungen: Verschmutzung, Lärm, Klima und so weiter. Nicht jeder kann einfach fortgehen und auf einer griechischen Insel leben. Es scheint keinen Fluchtweg zu geben – zumindest kann man nicht völlig entkommen. Wir müssen mit Menschen, Dingen, Orten und Bedingungen auskommen, die wir ganz und gar nicht mögen.

Sechstens ist das *Getrenntsein von dem, was man mag*, leidvoll. Das kann zu einer wahrlich quälenden Art des Leids werden. Es gibt Menschen, mit denen Sie gerne zusammen sind und die Sie häufiger treffen möchten – Verwandte, Freundinnen oder Freunde –, doch die Umstände erlauben es nicht, sondern machen es unmöglich. So geschieht es etwa in Kriegszeiten, wenn Familien auseinander gerissen werden. Die Männer werden eingezogen und an weit entfernte Schlachtfelder transportiert, Kinder werden an fremde Orte in Sicherheit gebracht, und manche Menschen gehen auf der Flucht verloren.

10 Shakespeare, *Maß für Maß.* Akt III, 1. Erich Frieds Übersetzung. Wagenbach Verlag, Berlin 1995. Bd. 3, S. 36.

Werkausgabe-Gesamt, S. 26

Als ich während des Zweiten Weltkrieges in Indien als Funker diente, erhielten viele meiner Kameraden mehr oder weniger wöchentlich Briefe aus der Heimat. Dann aber kam möglicherweise ein Tag, von dem an die Briefe ausblieben. Sie wussten nicht, was geschehen war, aber sie wussten, dass England bombardiert wurde, und nach einer Weile begannen sie, das Schlimmste zu fürchten. Irgendwann erhielten sie dann vielleicht die Nachricht, ob von Verwandten oder von offizieller Seite, dass ihre Frau mit den Kindern oder die Eltern, Brüder und Schwestern, bei einem Luftangriff umgekommen waren. Dies ist das grausamste Leiden – die unwiderrufliche Trennung von denen, die wir lieben. Manche Menschen kommen über ein solches Leid nie hinweg und grübeln für den Rest ihres Lebens über den Verlust nach.

Siebtens ist es leidvoll, *das nicht zu erhalten, was man sich wünscht*. Es ist kaum nötig, dies weiter auszuführen. Wenn wir unser Herz und Begehren auf etwas (oder jemanden) gerichtet haben und es uns nicht gelingt, dieses Ziel zu erreichen oder den Preis zu gewinnen, dann fühlen wir uns enttäuscht und frustriert, vielleicht sogar bitter. Zumindest kurzzeitig haben wir alle etwas Ähnliches erlebt. Vielleicht ist es uns nicht gelungen, die Stelle zu bekommen, auf die wir es abgesehen hatten; wir wurden nicht für dies oder jenes gewählt, jemand anders hat etwas (oder jemanden) vor uns bekommen.

Manche Menschen erfahren ihr ganzes Leben als Enttäuschung, Misserfolg und Bitterkeit, wenn sie glauben, sie seien irgendwie zu kurz gekommen – und je stärker ihr Verlangen ist, desto größer ist natürlich auch das Leid. In kleinem Maßstab aber geschieht es fast täglich, vielleicht sogar jede Stunde – etwa, wenn wir sehen, dass jemand den Kuchen schon gegessen hat.

Der Buddha unterschied also diese sieben Aspekte von *duhkha*. Immer wieder sagte er: „Ich lehre nur eine Sache – Leid und das Aufhören von Leid.“[11] Die Befreiung von der Fessel des Leidens ist wahrlich das Leitmotiv seiner Lehre. In den Palischriften vergleicht er sich selbst mit einem Arzt, der sich bemüht, die Patienten von einer quälenden Krankheit zu befreien: von der Krankheit des bedingten Daseins, mit der wir alle uns infiziert haben.[12] Natürlich bemerkte auch der Buddha, dass wir als Patientinnen und Patienten nicht immer pflegeleicht sind. Oft, wenn er über das Leiden sprach und sich bemühte, den Menschen zu helfen, es in einer größeren Perspektive zu sehen, fasste er seine Belehrungen offenbar in der Aussage zusammen, die Existenz als Ganze sei leidvoll, die Gesamtheit aller bedingten, empfindungsfähigen Erfahrung, bestehend aus Form, Fühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein, sei unzulänglich und unbefriedigend.

Die meisten Menschen würden wohl sagen, das gehe nun doch ein wenig zu weit und demonstriere eine pessimistische, wenn nicht gar eine morbide Lebensanschauung.

11 Z.B. M i.140, M 22.38. Siehe beispielsweise *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, a.a.O., Bd. 1, 276. Außerdem an vielen Stellen im Palikanon.

12 Siehe beispielsweise *Itivuttaka*, Abschnitt 100. Deutsch in *Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte*. Eine kanonische Schrift des Pali-Buddhismus. In erstmaliger deutscher Übersetzung aus dem Urtext von Dr. Karl Seidenstücker. Altmann, Leipzig 1922, S. 67.

Dieser Sichtweise widersprechend würden sie sagen, man könne keineswegs behaupten, das menschliche Dasein sei durch und durch unbefriedigend und leidvoll. Sie werden zwar ebenfalls zugeben, dass Geburt schmerzhaft ist, und auch, dass Krankheit, Altern und natürlich auch der Tod wahrlich leidvoll sind. Gleichwohl wollen sie die Schlussfolgerung nicht annehmen, die sich aus all diesem ergibt: dass nämlich die bedingte Existenz selber leidvoll ist. Es ist so, als würden diese Menschen zwar die Zwischensummen einer Addition akzeptieren, aber nicht die Summe, die dann unter dem Strich herauskommt. Sie sagen, es stimme durchaus, dass es einen gewissen Grad an Leiden in der Welt gibt, doch im Großen und Ganzen sei sie doch gar nicht so übel. Warum alles so negativ sehen? Es gibt doch so vieles, woran man sich freuen kann. Und wo es Leben gibt, da gibt es auch Hoffnung!

Das stimmt natürlich. Wir haben ebenso sehr angenehme Erfahrungen wie unangenehme. Der buddhistischen Sicht zufolge sind allerdings sogar die angenehmen Erfahrungen genau besehen leidvoll. Sie sind eigentlich nur verstecktes, übertünchtes, gestundetes Leid – ein Pfeifen im Walde. Der Grad, in dem wir dies zu erkennen vermögen, das Ausmaß, in dem wir das Weh unter dem Blattgold der Lust, „den Totenschädel unter der Haut" sehen, ist von unserer spirituellen Reife abhängig.

Edward Conze machte vier Aspekte versteckten Leidens aus.[13] Erstens kann etwas, das für uns angenehm ist, für andere Menschen oder Wesen Leiden mit sich bringen. Daran denken wir natürlich oft nicht. Wenn es uns gut geht und wir das Leben genießen, sorgen wir uns nicht allzu sehr um andere. Der Spruch „Mir geht's gut, Kamerad" fasst diese Einstellung mehr oder weniger zusammen. Das am weitesten verbreitete Beispiel hierfür ist der sichtliche Genuss, mit dem Menschen das Fleisch geschlachteter Tiere verspeisen. Lustig hantieren sie mit Messer und Gabel, ohne sich das Leiden der Tiere bewusst zu machen und darüber nachzusinnen.

Der unbewusste Geist lässt sich aber nicht so leicht täuschen. Wir können eine unangenehme Tatsache zwar aus dem Bewusstsein ausblenden, doch unbewusst bemerken wir alles und vergessen gar nichts. Vielleicht werden wir uns jener unangenehmen Tatsache niemals wissentlich gewahr, und dennoch wird sie einen Einfluss auf unsere Geistes- und Herzensverfassung ausüben, der, weil er unbemerkt bleibt, nur umso mächtiger wirkt. Auf diese Weise entwickeln wir ein „irrationales" Schuldgefühl, denn in der Tiefe des Herzens wissen wir, dass unser Genuss mit dem Leid und Schmerz anderer Lebewesen erkauft wurde. Diese Schuld ist die Quelle von viel Unbehagen und Beklemmung.

Conze gibt dafür das Beispiel wohlhabender Menschen, die fast immer fürchten zu verarmen. Er sagt, das sei deshalb so, weil sie unbewusst empfinden, dass sie es nicht verdienen, so viel Geld zu haben. Unbewusst fühlen sie, es *sollte* ihnen genommen werden, und bewusst machen sie sich darüber Sorgen, dass es ihnen vielleicht auch genommen *wird.* Im Gegensatz hierzu ist es bemerkenswert, dass arme Menschen, die vielleicht gar nicht

13 Edward Conze, *Der Buddhismus. Wesen und Entwicklung*. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin und Köln 1953 (10., unv. Aufl. 1995), S. 42ff.

wissen, woher sie nächste Woche ihre Nahrungsmittel bekommen, sich nur selten große Sorgen darüber machen. Gewöhnlich sind sie viel entspannter und froher als die Reichen.

Reiche Leute leiden vielleicht auch deshalb an unbewusster Schuld, weil sie wissen – so sehr sie es auch leugnen mögen –, dass ihr Reichtum „schmutzig" ist. Ihn zu erwerben, brachte direkt oder indirekt Leid über andere Menschen. Folglich müssen sie sich nun ständig rechtfertigen und sagen vielleicht: „Ich verdiene mein Geld selbst; ich trage zum Wohl der Gemeinschaft bei; ich biete eine Dienstleistung, nach der die Menschen verlangen; ich sorge auch dafür, dass die Leute Arbeit haben …" Vielleicht sagen sie auch: „Nun, wenn ich reich bin und andere sind ärmer, dann ist das so, weil ich härter arbeite und größere Risiken eingehe – wenigstens verlange ich nicht, dass andere mich versorgen …" Wird das Schuldgefühl zu stark, dann bedarf es drastischer Maßnahmen, um sich Erleichterung zu verschaffen. Die drastischste aller Maßnahmen ist es, einen Teil des Reichtums abzugeben – an die Kirche, an ein Krankenhaus oder eine andere wohltätige Einrichtung. Spenden zu geben ist eine gern gewählte Option, denn einen Teil ihres Vermögens abzugeben, ermöglicht es der Spenderin oder dem Spender, eine Entschädigung für das Leiden zu geben, das sie beim Erwerb ihres Reichtums verursacht haben. Man kann das auch „Bußgeld" nennen. Alle, die etwas mit religiösen Organisationen zu tun haben, lernen diese Art Spenden bald kennen. Manchmal findet man sie auch einfach in einem anonym gehaltenen Umschlag im Briefkasten oder der Spendenschale.

Die zweite Art versteckten Leidens, auf die Conze hinwies, ist eine angenehme Erfahrung mit einem Hauch von Ängstlichkeit darin, weil man befürchtet sie zu verlieren. Ein Beispiel dafür ist politische Macht: Es kann sich großartig anfühlen, Macht über andere auszuüben, nur muss man ständig auf der Hut sein, weil man nicht einmal seinen besten Freunden mit Gewissheit trauen kann und den Leibwächtern an der Haustür auch nicht. Man fürchtet sich die ganze Zeit über, die Macht wieder zu verlieren, insbesondere dann, wenn man sie mit Gewalt an sich gerissen hatte. Andere warten auf eine Gelegenheit sie selbst zu übernehmen. Wer sich in dieser Lage befindet, hat keinen guten Schlaf. Die buddhistische Überlieferung veranschaulicht das mit der Situation eines Habichts, der mit einem Fleischfetzen in den Krallen davon fliegt. Natürlich fliegen Dutzende Habichte hinter ihm her und versuchen, das Fleisch für sich zu erhaschen, aber um das zu erreichen, zerren und stoßen sie nicht am eigentlichen Fleischfetzen, sondern an dessen Besitzer, indem sie nach seinem Körper und Kopf, seinen Flügeln und Augen hacken.[14] Die hochgradig wettbewerbsorientierte Finanz- und Geschäftswelt und die Unterhaltungsindustrie sind von solcher Art. Jeder Genuss, der mit Macht oder Status einhergeht, wird von einer gewissen Ängstlichkeit und dem Gefühl verdorben, andere würden uns nur zu gern vom Hahnenthron unseres eigenen Misthaufens verdrängen.

Das dritte versteckte Leiden ist etwas Angenehmes, das uns an etwas kettet, das seinerseits zu Leiden führt. Dr. Conze gibt dafür den menschlichen Körper als Beispiel. Wir haben alle

14 Siehe *Vinaya Pitaka, Culavagga 1.*

möglichen lustvollen Erfahrungen durch ihn, und sie lassen uns stark an ihm anhaften; doch wir erleben zugleich auch viele unangenehme körperliche Empfindungen. Somit kettet uns die Anhaftung an das, was uns angenehme Gefühle schenkt, zugleich an etwas, das uns Unannehmlichkeiten bereitet. Wir können das eine nicht ohne das andere haben.

Die letzte Art versteckten Leids sieht Conze in der Tatsache, dass alle Freuden, die wir aus dem Erleben bedingter Dinge gewinnen, die tiefsten Sehnsüchte unseres Herzens nicht befriedigen können. In uns allen gibt es etwas Unbedingtes, etwas, das nicht von dieser Welt ist, etwas Transzendentes, die Buddhanatur – wie immer man es bezeichnen möchte. Gleichgültig, wie wir es nennen, können wir es an der Tatsache erkennen, dass es von etwas Bedingtem nicht befriedigt werden kann. Es kann nur vom Unbedingten befriedigt werden. Was immer wir auch genießen, immer mangelt es an etwas, es bleibt eine Leere, die einzig das Unbedingte füllen kann. Letztlich ist dies der Grund dafür, dass – und damit kommen wir zur Schlussfolgerung des Buddha zurück – alle bedingten Dinge unzulänglich und direkt oder potenziell schmerzhaft sind. Im Licht des Unbedingten erweist sich Leiden, *duhkha*, als ein Merkmal aller Arten der bedingten Existenz und ganz besonders der empfindungsfähigen bedingten Existenz.

Vergänglichkeit

Das zweite Grundmerkmal der bedingten Existenz, *anitya* (Sanskrit; Pali: *anicca*), lässt sich problemlos übersetzen. *Nitya* bedeutet „beständig", „ewig", und durch Hinzufügung der negativen Vorsilbe *a-* erhält man „unbeständig", „nicht ewig", „vergänglich". Man kann das leicht verstehen – zumindest intellektuell. Wir können kaum leugnen, dass alle bedingten Dinge, alle zusammengefügten Dinge, sich ständig verändern. Definitionsgemäß bestehen sie aus Teilen – das heißt, sie sind zusammengesetzt. Was zusammengesetzt ist, kann auch wieder auseinander genommen und in seine Teile zerlegt werden – und genau das geschieht natürlich die ganze Zeit über.

Heutzutage dürfte es uns leichter fallen, diese Wahrheit zu verstehen, als man es zu Lebzeiten des Buddha konnte. Die Wissenschaften versichern uns mit ihrer Autorität, dass es keine Materie im Sinn tatsächlicher Brocken harter, solider Masse gibt, die im Raum verteilt sind. Wie wir wissen, besteht das, was wir für Materie halten, in Wirklichkeit nur aus verschiedenen Formen von Energie.

Dieselbe große Wahrheit trifft auch für den Geist zu. Es gibt nichts in unserem inneren Selbsterleben, das sich nicht verändert, es gibt nichts Beständiges oder Unsterbliches darin. Es gibt nur eine stete Aufeinanderfolge von Geisteszuständen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstseinsaktivitäten. Der Geist ändert sich sogar rascher als der lebendige Körper. Gewöhnlich können wir nicht sehen, wie sich der Körper verändert, doch wenn wir aufmerksam sind, können wir sehen, wie sich unsere Geisteszustände von einem Augenblick zum nächsten wandeln.

Hierin liegt der Grund für die (auf den ersten Blick) befremdliche Behauptung des Buddha, es sei ein größerer Fehler, sich (als eine Art festes Wesen) mit seinem Geist zu identifizieren als mit seinem Körper.[15] Doch genau das ist die buddhistische Sichtweise: Der Glaube an die Realität des „Selbst" ist ein größerer spiritueller Fehler als der Glaube an die Realität des Körpers. Das ist deshalb so, weil dem Körper zumindest eine gewisse, relative Stabilität eigen ist; der Geist hingegen ist ohne jegliche Stabilität. Fortwährend verändert er sich spürbar.

Grob gesagt deutet das *laksana* oder Merkmal von *anitya* auf die Tatsache hin, dass das gesamte Universum in seiner erhabenen Großartigkeit und gewaltigen Ausdehnung, von den höchsten Höhen bis in seine Tiefen hinein, nur eine riesige Masse von Prozessen unterschiedlicher Art ist, die sich auf verschiedenen Stufen ereignen und alle miteinander verbunden sind. Nichts steht jemals auch nur für einen Moment still, ja nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde.

Allerdings können wir das nicht sehen. Wenn wir aufblicken, sehen wir die scheinbar unverwüstlichen Berge, und am Nachthimmel entdecken wir dieselben Sternbilder, wie sie schon im Morgengrauen der Geschichte von unseren Ahnen aufgezeichnet wurden. Häuser überdauern von einer Generation zur nächsten, und die alten Eichenmöbel in ihnen scheinen mit den Jahren nur noch robuster zu werden. Auch unser eigener Körper scheint doch von einem Jahr aufs nächste wenigstens weitgehend derselbe zu sein. Erst wenn sich die ständigen Veränderungen in ihrer Summe bemerkbar machen – wenn ein großes Haus niedergebrannt ist, wenn uns bewusst wird, dass der Stern, den wir noch heute bewundern, schon längst erloschen ist, oder wenn wir uns schließlich auf unser eigenes Totenbett legen –, erkennen wir die Wahrheit der Vergänglichkeit oder der Nicht-Ewigkeit: Alle bedingten Dinge, von den winzigsten Teilchen bis zu den gewaltigsten Sternen, beginnen, dauern an und erlöschen.

Nicht-Selbst

Das dritte *laksana*, *anatman* (Sanskrit; Pali: *anatta*), bringt die Wahrheit auf den Punkt, dass alle bedingten Dinge ohne ein beständiges, unveränderliches Selbst sind – sie sind „leer". Was genau ist damit gemeint? Was war es, was der Buddha wirklich negierte, als er die Vorstellung eines *atman*, eines „Selbst", bestritt? Worin bestand die Überzeugung oder die Lehre von *atman*, an das viele Zeitgenossen des Buddha, die Hindus seiner Tage, glaubten?

Allein in den Upanischaden werden zahlreiche unterschiedliche Vorstellungen vom *atman* genannt.[16] In einigen heißt es, *atman*, das Selbst – oder, wie man auch sagen könnte,

15 S ii.94, S XII.61. Siehe *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta Nikaya.* Aus dem Palikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera und Hellmuth Hecker. Verlag Beyerlein-Steinschulte, Stammbach 1997, Buch II, S. 131f.

16 Unter den vielen als *Upanischade* bezeichneten Texten gibt es dreizehn Haupttexte. Sie stammen aus der Zeit vom achten bis zum vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung und bilden die Grundlage der als *Vedanta* bekannten Schulrichtung der hinduistischen Philosophie. Der *atman* ist eines ihrer wichtigsten Themen.

die Seele – sei der physische Körper. Andernorts wird die Sichtweise vertreten, *atman* sei bloß daumengroß, materiell und habe seinen Wohnsitz im Herz. Die zu Lebzeiten des Buddha gebräuchlichste Ansicht und zugleich jene, mit der er sich anscheinend auch am häufigsten befasste, behauptete, *atman* sei individuell – ich bin ich, und Sie sind Sie. Er sei unkörperlich oder immateriell, bewusst, unveränderlich, glückselig und in dem Sinne souverän, dass er vollständige Herrschaft über sein eigenes Geschick ausübe.

Der Buddha behauptete nun, ein solches Wesen gebe es nicht – und er gründete seine Behauptung auf dem tatsächlichen Erleben. Wenn Sie nach innen, in sich selbst und ihre geistigen Prozesse hineinschauen, so sagte er, dann können Sie alles, was Sie dort beobachten, unter fünf Überschriften gruppieren: körperliche Form, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstseinsakte. Nichts von dem, was man in diesen Gruppen findet, stellt sich bei genauer Beobachtung als beständig heraus. Es gibt nichts Souveränes und nichts letztendlich Glückseliges darunter. Alles in diesen Gruppen entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen, und es ist auf die eine oder andere Weise unzulänglich. Diese fünf Kategorien oder Gruppen sind *anatman*, Nicht-Selbst. Sie bilden keineswegs das Selbst, wie es von den Hindus zu Lebzeiten des Buddha behauptet wurde. Ein solches Selbst gibt es weder in uns noch außerhalb von uns, und es ist auch nicht in irgendeiner anderen Weise mit uns verknüpft.

Die drei Befreiungen

Wenn wir die bedingte Existenz, das Leben, auf solche Weise als etwas betrachten, das ausnahmslos von Leiden, Unbeständigkeit und der Leerheit von einem Selbst gekennzeichnet ist, dann üben oder erfahren wir *vipasyana* (Sanskrit; Pali: *vipassana*) – zu deutsch: „Einsicht".

Einsicht ist allerdings kein rein intellektuelles Verstehen. Man kann sie nur auf der Grundlage eines beherrschten, geläuterten, verfeinerten, gesammelten und integrierten Geistes entwickeln – anders gesagt: durch die Übung von Meditation. Einsicht ist eine direkte, intuitive Wahrnehmung, die sich in tiefer Meditation ereignet, wenn die gewöhnlichen Geistesprozesse zeitweilig außer Kraft gesetzt sind. Ein vorläufiges verstandesmäßiges Begreifen dieser drei Merkmale ist zweifellos hilfreich, aber letztendlich ist Einsicht etwas, das die intellektuellen Funktionsweisen des Geistes übersteigt.

In Meditation, durch Einsicht, sehen wir also, dass alles, was wir mit den Sinnen und dem Denken erfahren – alles, was wir fühlen, berühren, riechen, schmecken, sehen und worüber wir nachdenken können – bedingt ist und deshalb unzulänglich, vergänglich und ohne Selbst. Wenn wir die Dinge auf diese Weise sehen, erleben wir etwas, das in der buddhistischen Fachsprache „Abscheu" oder „Widerwille" genannt wird, und dann wenden wir uns vom Bedingten ab. Es ist wichtig festzuhalten, dass es hier um eine spirituelle Erfahrung und nicht bloß um eine psychische Reaktion geht. Wir wenden uns nicht deshalb ab, weil wir persönlich von den Dingen angewidert sind, sondern weil wir sehen, dass das

Bedingte es seinen eigenen Bedingungen gemäß gar nicht wert ist, es besitzen zu wollen. Von jemandem, in dem diese Abwendung vom Bedingten zum Unbedingten auf endgültige Weise geschehen ist, sagt man, er oder sie sei damit in den „Strom" eingetreten, der zu Nirwana führt.

1.4 Duhkha als Beispiel für Bedingtheit

Viele Menschen meinen, Buddhismus sei auf Leiden fixiert, er schaue nur nach innen und sei selbstbezogen – als ob er lehre, man solle ins eigene Leiden eintauchen und nach Erleichterung suchen. Das ist es aber nicht, was der Buddha sagt.

Die buddhistische Überlieferung unterscheidet zwischen Lehren, die einer Deutung bedürfen, und solchen, für die das nicht gilt. Die Behauptung des Buddha im *Dhammapada*, Hass werde niemals durch Hass vergehen, ist im wörtlichen Sinn wahr: Man kann ihre Wahrheit im Alltag klar erkennen (es sei denn, man ist selbst von Rachsucht geblendet). Andere Lehren hingegen erfordern, dass man über die Wortbedeutung hinausgeht; sie verlangen gewisse Vorkenntnisse, um sie verstehen zu können. Die Lehre des Buddha über *duhkha* ist ein gutes Beispiel hierfür. Wenn der Buddha über Leiden, seinen Ursprung, sein Ende und den Weg zu seinem Ende spricht, wird leicht übersehen, dass Leiden ihm hier als ein *Beispiel* dafür gilt, wie Dinge entstehen und vergehen. Es ist keine endgültige Behauptung. Mit den Begriffen einer anderen überlieferten Unterscheidung: Hier geht es um Methode und nicht um Doktrin.

Dies verdient sorgsames Nachdenken. Viele Menschen meinen, Buddhismus sei auf Leiden fixiert, er schaue nur nach innen und sei selbstbezogen – als ob er lehre, man solle ins eigene Leiden eintauchen und nach Erleichterung suchen. Das ist es aber nicht, was der Buddha sagt. Das gewöhnlich als „Leiden" übersetzte Wort ist der Begriff *duhkha* (Sanskrit; Pali: *dukkha*). Er weist auf die Tatsache hin, dass die bedingte Existenz als Ganze genommen unbefriedigend und enttäuschend ist. Das heißt indes nicht, Buddhisten würden das Leben als stets schmerzhaft und unangenehm ansehen, was es ja ganz offenkundig nicht ist. Andererseits können wir davon ausgehen, dass der Buddha dieses Merkmal der Wirkungsweise von Bedingtheit nicht zufällig ausgewählt hat. Es ist heilsam, über die allen Dingen innewohnende Unzulänglichkeit nachzusinnen; dies ist ein Beispiel für etwas, das man traditionell „den Bambus in die andere Richtung biegen" nennt. Wir werden nicht aufgefordert, aufzuhören das Leben zu genießen, sondern nur anzuerkennen, dass es, so annehmlich wir es auch finden mögen, doch nie ganz ungetrübt ist. *Duhkha* ist Schmerz und Krankheit, aber es ist auch Mangel an vollkommener Erfüllung; es ist Sorge und Verlust, Bitterkeit und Zynismus, die Empfindung, dass die Schatten länger werden. Es ist auch die

Wahrheit, dass sogar angenehme Umstände nicht ewig andauern können, da sie im Rahmen der bedingten Existenz entstanden sind.

1.5 Der Sieg des Buddha

Dem Buddha zufolge ist das spirituelle Leben ein aktives, ein anstrengendes Leben. Wir können sogar sagen, es sei ein militantes Leben.

Obwohl bisher nur sehr wenige Menschen im Westen Gelegenheit hatten, Buddhismus in einiger Tiefe zu erforschen oder zu üben, werden die meisten von uns sich doch schon einen gewissen Eindruck über ihn verschafft haben. Dazu gehört wahrscheinlich auch ein bestimmter Eindruck vom Buddha. Wir sind direkt oder indirekt Menschen begegnet, die sich zum Buddhismus bekennen, wir lesen Zeitschriftenartikel über Buddhismus und hören Menschen in Radio oder Fernsehen darüber sprechen – vielleicht haben wir auch schon Filmstars den Buddha verkörpern gesehen. Manche dieser Eindrücke waren wahrscheinlich recht positiv und treffen sogar halbwegs zu, doch andere führen unvermeidlich in die Irre. Wenn sie erst einmal entstanden sind, lassen sich irrige Vorstellungen bekanntlich nur schwer beseitigen. Die hartnäckigsten Irrtümer gehen schon auf die ersten westlichen Interpreten des Buddhismus zurück, die ihm natürlich vom Standpunkt ihrer eigenen religiösen Überlieferung aus begegneten – in England war dies eine viktorianische Spielart des Christentums. Verständlicherweise neigten sie dazu, im Buddha eine Art orientalischen Jesus zu sehen, und die gängige viktorianische Vorstellung von Jesus war eine ziemlich verdünnte Version des tatsächlichen Menschen. Wenn Christus für die viktorianische Gesellschaft eine Art weiß gekleidete Lichtgestalt war, die durch Galiläa schwebte und die Menschen sanftmütig tadelte, weil sie nicht an das Bekenntnis von Nizäa glaubten, dann stellte man sich den Buddha damals in entsprechender Weise als gelb gewandetes Geistwesen vor, das in Indien umherschwebte und die Menschen sanftmütig dafür schalt, dass sie nicht tierlieb waren.

So entwickelte sich eine Auffassung vom Buddhismus als einer ziemlich passiven, negativen oder diffusen Lehre und Überlieferung. Dieser Eindruck wird leider, wenn auch vielleicht eher unbewusst, von den buddhistischen Kunstwerken einer späten, dekadenten Phase bekräftigt, die den Buddha als süßliche, träumerische und verweichlichte Gestalt zeigen. Was die heute in Indien als Massenware – gewöhnlich auf Kalenderblättern – hergestellten Buddhabildnisse betrifft, stellen ihre Versuche, das Lächeln des Erwachens zu zeigen, einen Buddha mit den kokett geschürzten Lippen eines süßlich-sentimentalen Filmsternchens dar. Es kann nicht ausbleiben, dass solche Bildnisse auch die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns den Buddha vorstellen.

Um dieses Ungleichgewicht zu beseitigen, müssen wir einen ganz neuen Blick darauf werfen, was das Anliegen des Buddhismus eigentlich ist; vielleicht müssen wir auch unsere Einstellung zum spirituellen Leben gründlich überdenken. Ziel der buddhistischen Lehre ist das Erlangen von Erleuchtung oder Buddhaschaft. Dies ist ein Zustand moralischer und spiritueller Vollkommenheit, und ein solches Ideal verlangt den Einsatz heroischer Eigenschaften in allen moralischen und spirituellen Belangen. Wenn ich über den *Sieg des Buddha* und das *heroische Ideal im Buddhismus* spreche, meine ich damit nicht etwas, das sich vom spirituellen Ideal unterscheidet, und schon gar nicht etwas ihm Entgegengesetztes. Ich spreche vom spirituellen Ideal selbst als einem Ideal, das Heldenmut im höchsten Grad verlangt.

Natürlich ist das Wort „Held" heute weitgehend außer Mode, es übersetzt aber genauer als jeder weniger herausfordernde Begriff einen der Titel, unter denen Siddhartha Gautama nach seiner Erleuchtung bekannt war. Gewöhnlich sprechen wir von ihm als dem „Buddha", manchmal wird er auch „der Mitfühlende" genannt, doch die Pali- und Sanskritschriften geben ihm Beinamen wie *Mahavira*, „großer Held", und *Jina*, „Sieger". Der Titel *Jina* ist in den frühesten buddhistischen Texten sogar fast so gebräuchlich wie der uns vor allem vertraute Titel „Buddha". Der Buddha ist der Sieger, weil er die ganze bedingte Existenz in sich selbst besiegt und überwunden hat. Er hat die Welt besiegt, indem er sich selbst besiegte. Im *Dhammapada* heißt es:

> *Ob man zu Tausenden auch da*
> *Die Mannen in der Schlacht besiegt,*
> *Wer Eines nur, sein Selbst, besiegt,*
> *Der wahrlich ist der höchste Held.*[17]

Der mittelalterliche Buddhismus entwickelte später die Vorstellung des *Trailokya-vijaya*, des „Sieges über die drei Welten" – eines Sieges über die Welt sinnlichen Verlangens, die Welt archetypischer Form und die Welt der Nicht-Form. Der Jina hat über diese drei inneren Welten gesiegt.

Gewöhnlich aber legt Sieg nahe, dass man jemanden oder etwas besiegt. Wer oder was könnte das im Fall des Buddha gewesen sein? Die Antwort ist einfach: Der Buddha besiegte *Mara*, den „Bösen", und, nachdem er Mara besiegt hatte, erlangte er Erleuchtung. In gewissem Sinn *war* der Sieg über Mara – der manchmal *Mara-vijaya* genannt wird – sein Erreichen von Erleuchtung.

Möglicherweise kennen Sie schon die eine oder andere Beschreibung dieser Episode; vielleicht auch als bildliche Darstellung: Meistens sitzt der zukünftige Buddha auf einem Kissen aus Kusch-Gras unter dem weit ausladenden Blätterdach eines *ficus religiosa* – des heiligen Feigenbaums, den man seither aus Ehrerbietung zum Buddha auch *Bodhibaum* oder

17 *Dhammapada,* Vers 103. Zitiert aus: Nyanatiloka Mahathera (Üb.), *Dhammapada: Des Buddhas Weg zur Weisheit und Kommentar.* Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 120.

„Baum des Erwachens“ nennt. Von allen Seiten umgeben ihn Tausende furchterregende Wesen, die allesamt grässlich unförmig und missgestaltet sind. Einige von ihnen schwingen große Keulen, andere speien Feuer; manche schleudern mächtige Felsbrocken auf ihn, ja ganze Berge, die sie aus ihren Verankerungen gerissen haben; wieder andere schießen Pfeile auf ihn ab. Das sind Maras Heerscharen. Mara selbst steht an einer Seite und kommandiert den Angriff seiner monströsen Armee auf den Buddha. Dieser aber beachtet das alles gar nicht. Er sitzt in einer Aura goldenen Lichtes, und sobald die Geschosse die Aura berühren, verwandeln sie sich in Blüten und fallen vor dem Buddha zu Boden, als seien sie Gaben der Verehrung. Der Buddha bleibt ganz ungestört und meditiert einfach weiter. Er merkt auch nicht auf, als Mara seine drei Töchter herbeizitiert und sie auf die verführerischste Weise vor ihm tanzen lässt. Schließlich muss Mara sich geschlagen geben; seine Streitmacht marschiert ab und die drei Töchter ziehen sich verwirrt zurück. Der Buddha bleibt alleine auf seinem Graskissen unter dem Bodhibaum zurück und meditiert wie zuvor. Und so sitzend, erlangt er Erleuchtung.

Diese Geschichte ist zwar gut bekannt, doch man kann sie, wie auch andere bekannte Episoden im Leben des Buddha, leicht missverstehen. Wir mögen wohl erkennen, dass sie symbolisch gemeint ist, doch vielleicht wissen wir nicht, dass der *Mara-vijaya* nicht der einzige Sieg des Buddha war, sondern eher der Höhepunkt einer ganzen Serie von Siegen. Im Grunde ist das auch nicht anders zu erwarten, denn spirituelles Leben ist nun einmal von solcher Art. So wie man weder vollkommene Weisheit noch vollkommenes Mitgefühl in einem Zug entwickelt, so entwickelt man auch nicht von heute auf morgen die Fülle von Tatkraft und Heldenmut, die man braucht, um Mara und seine Mächte zu besiegen. Wie jede andere spirituelle Qualität entwickelt man sie schrittweise. Im *Dhammapada* sagt der Buddha:

Wenn tropfenweise Wasser fällt,
Füllt sich der ganze Wasserkrug,
Und wenn er's Gute langsam häuft,
Der Weise sich mit Gutem füllt.[18]

Vor seinem großen Sieg hatte der Buddha schon viele andere Siege errungen, ohne den der letzte gar nicht möglich gewesen wäre. Wir werden nun einige dieser kleineren Siege betrachten – allerdings kann man sie nur im Vergleich zum großen Sieg über Mara „klein“ nennen. Für sich genommen ist jeder dieser Siege von einer Art, die für uns hier und heute kaum vorstellbar sein mag.

Den ersten Sieg des Buddha, von dem wir überhaupt wissen, beschreibt man im Allgemeinen als seinen „Aufbruch“ in die Hauslosigkeit. Vielleicht finden Sie es ungewöhnlich, dies als einen Sieg zu verstehen, doch genau das war es. Stellen Sie sich einmal vor, Sie seien die Tochter oder der Sohn wohlhabender Eltern, einer angesehenen, gesellschaftlich hoch

18 *Dhammapada,* Vers 122. Ebenda.

gestellten Familie. Nehmen Sie auch an, Sie seien jung, gesund und sähen gut aus; überdies seien sie glücklich verheiratet und hätten ein Kind. Würden *Sie* es leicht finden, das alles aufzugeben? Wären Sie fähig, um eines Zieles willen, das Sie nicht einmal genau kennen – um der „Wahrheit" willen, für etwas „Höheres" jenseits all dessen, was Sie schon erlebt oder gedacht haben – „aufzubrechen"? Genau das ist es, was Siddhartha, der zukünftige Buddha, tat.

Mehrere Berichte erzählen, manchmal mit farbenfroher, romantischer Ausschmückung, wie es sich damals zugetragen hat. Sie beschreiben beispielsweise, wie Siddhartha einen Vorhang in den inneren Räumen seines Palastes zur Seite zog und einen letzten, innigen Blick auf seine friedlich schlafende Frau und ihren gemeinsamen kleinen Sohn warf. Sie berichten, wie die Götter verschiedener Himmel leise die Tore des Palastes öffneten, damit er ihn ungesehen und ungehört verlassen konnte. Wir erfahren auch, dass dieselben Götter die Hufe seines Pferdes auf den Handflächen trugen, damit es keinen Lärm machte. … Der älteste Bericht hingegen ist äußerst schlicht. Als alter Mann gedachte der Buddha einmal dieser Tage und erzählte seinen Schülern nur dies:

> 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.[19]

Ob die Beschreibung kunstvoll ist oder schlicht, das Geschehen wird deutlich genug: Der zukünftige Buddha verließ sein Zuhause. Er verließ seine Familie, seine Gruppe. Wie aber kann man das als einen Sieg verstehen? Worüber wurde dieser Sieg errungen? Es war ein Sieg über die Familie oder genauer über die *Gruppe*[20], die hier von den Eltern Siddharthas verkörpert wird. In einer tieferen Bedeutung war es ein Sieg über seine *Anhaftung* an die Gruppe. Es war sicherlich kein leichter Schritt für Siddhartha, die Familie zu verlassen; seinem Aufbruch wird ein langer innerer Kampf vorausgegangen sein. Schließlich aber löste er sich von der Gruppe. Das bedeutete nicht bloß, dass er sie faktisch verließ: Er überwand seine eigenen Gruppeneinstellungen und Gruppenkonditionierungen; er nahm die Initiative in die eigene Hand und tat nun etwas, das er tun wollte; er begann für sich selbst zu denken, die Welt in eigener Weise zu erfahren, sein eigenes Leben zu leben. Das heißt: Er war nun tatsächlich ein *Individuum*. Der Aufbruch von zu Hause in die Hauslosigkeit war somit ein Sieg über die verinnerlichte Gruppe.

Nachdem er aufgebrochen war, wandte Siddhartha sich nach einander an zwei damals berühmte Lehrer. Beide waren offenbar gute, edle Menschen und sie lehrten ihn alles, was

19 M i.163; M 26.14. Siehe beispielsweise *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, a.a.O., Bd. 1, 299.

20 Sangharakshita verwendet den Begriff Gruppe hier in einer besonderen Bedeutung, die man in seinen Schriften immer wieder findet: Er meint jene Gruppen, denen Menschen einerseits immer schon angehören und an denen sie haften (ob durch biologische, wirtschaftliche, politische oder ethnische Bindungen) und von denen sie andererseits nur widerwillig freigegeben werden. Gruppen in diesem Sinne sind Hindernisse, vielleicht sogar „Feinde" der individuellen spirituellen Entwicklung. Ausführlicher hierzu siehe Kapitel 4.4 Das Individuum und die Gruppe in Band 2 dieser Werkauswahl. (Anm. d. Üb.)

sie selbst erkannt hatten und für die höchste Wahrheit hielten. Siddhartha war ein sehr guter Schüler, der alles aufnahm, was sie zu lehren hatten. Er erlebte es in eigener Erfahrung und erreichte schon bald die gleiche Stufe wie sie. Als sie dies bemerkten, boten sie ihm an, gemeinsam mit ihnen die von ihnen gegründeten Gemeinschaften zu leiten. Doch das lehnte er ab; er verließ sie und begab sich erneut alleine auf Wanderschaft.

Auch das war ein Sieg, und zwar ein Sieg über spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz. Siddhartha hatte im eigenen Erleben alles erfahren, was seine Lehrer ihm vermitteln konnten, doch er wusste, dass es „darüber hinaus" noch irgendetwas gab, etwas Höheres, das er bisher nicht verwirklicht hatte – und das er verwirklichen wollte. Ihm war klar, dass er, ungeachtet dessen, was seine Lehrer ihm sagen mochten, noch nicht ganz erleuchtet war. In anderen Worten: Er richtete sich nicht in einer begrenzten spirituellen Erfahrung ein – mochte es sich dabei nach gewöhnlichen Maßstäben auch um eine äußerst hohe Erfahrung handeln. Es war nicht die höchste, und Siddhartha *wusste*, dass sie es nicht war. Auf diese Weise überwand er spirituelle Selbstzufriedenheit. Und sogar noch mehr! Seine Lehrer schlugen ihm vor, er solle mit ihnen die Leitung ihrer Gemeinschaften übernehmen. Welch ein Angebot für einen jungen Mann! Siddhartha aber lehnte es ab. Es ging ihm nicht um Führungspositionen. Ihm ging es um Wahrheit, um Erwachen. Auf diese Weise überwand er auch spirituellen Ehrgeiz.

Es ist interessant zu sehen, dass Siddhartha spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz zu ein und derselben Zeit überwand. Die beiden sind eng miteinander verbunden. Wenn Sie dahingehend spirituell ehrgeizig sind, dass Sie nach einer spirituellen Führungsposition streben, dann werden Sie wahrscheinlich auch spirituell selbstzufrieden. Ebenso werden Sie, falls Sie spirituell selbstzufrieden sind, dazu neigen, als eine Art Kompensation für Ihren Mangel an echtem spirituellem Einsatz, eine spirituelle Führungsposition anzustreben.

Erneut auf sich selbst gestellt, entschloss sich Siddhartha, im tiefen Wald, weit ab von jeder menschlichen Siedlung zu leben. Er blieb an Orten, wo man nur schwer überleben konnte, und so war es auch für Menschen, die sich dem spirituellen Leben geweiht hatten. Überdies waren es Orte, von denen wir sagen würden, dass es dort spukte; nach volkstümlicher Überzeugung wohnten dort Gespenster und Geister – und man war dort wahrscheinlich Angst und Schrecken ausgesetzt. Auch in Siddhartha wallten Gefühle von Panik, Furcht und Horror auf. Was tat er bei diesen Gelegenheiten? Wenn Furcht und Schrecken in ihm entstanden, während er gerade auf und ab ging, dann ging er weiterhin auf und ab, bis er sie überwunden hatte. Er lief nicht weg und versuchte nicht, diese Gefühlen zu leugnen. Ebenso hielt er es, wenn solche Gefühle aufkamen, während er gerade saß oder lag. Er schaute sie direkt an und überwand sie. Auf diese Weise besiegte er die Furcht.

Auch heute erleben viele Menschen natürlich ähnliche Furcht und Angst, Panik und Grauen – oder wenigstens Beklemmung –, besonders, wenn sie alleine sind. Gleichgültig wie und wo wir solche Erfahrungen machen mögen, ist es wichtig ihnen ins Auge zu sehen.

Es ist wichtig nicht wegzulaufen, weder im wörtlichen, noch im übertragenen Sinn. Wenn wir sie direkt anschauen, werden wir sie schließlich überwinden, so wie es auch Siddhartha gelang.

Doch obwohl Siddhartha alle Furcht überwunden hatte, hatte er immer noch nicht Erleuchtung erlangt. Nun unterwarf er sich systematisch extremen Selbstkasteiungen. Die buddhistischen Schriften beschreiben die verschiedenen Martern, die er sich selbst auferlegte, in drastischem Detail, doch hier genügt es zu sagen, dass er später behaupten konnte, nie zuvor sei jemand bis in solche Extreme der Selbstabtötung gegangen. Tatsächlich fehlte nicht viel, und er wäre gestorben. Es gab aber auch Entschädigungen – er wurde berühmt. In jenen Tagen war der Glaube verbreitet, man könne Erleuchtung mittels Selbstkasteiung erlangen: je härter, desto besser. Somit zog er verschiedene Schüler an, und fünf von ihnen wollten bei ihm bleiben, bis er als Ergebnis seiner Selbstkasteiung Erleuchtung erlangen würde.

Allerdings erlangte Siddhartha auf diesem Weg keine Erleuchtung. Anscheinend blieb er so weit von ihr entfernt wie eh und je. Darum gab er die extreme Askese auf, obwohl er sie mittlerweile schon sechs Jahre lang geübt hatte, und zur Entrüstung seiner Schüler nahm er wieder feste Nahrung zu sich. Die fünf Schüler verließen ihn sofort, denn sie waren zutiefst enttäuscht, dass er offenbar nicht der große Asket war, den sie in ihm gesehen hatten. Aus ihrer Sicht war er schwach geworden und zu einem Luxusleben zurückgekehrt. Wieder einmal war Siddhartha alleine.

Oberflächlich gesehen mag uns dies wie eine Niederlage vorkommen, doch in Wahrheit war es ein großer Sieg. Siddhartha hatte die sehr menschliche Neigung überwunden, nicht anzuerkennen, dass man einen Fehler gemacht hat, dass man dem falschen Pfad gefolgt war und nun wieder zum Anfang zurückkehren und neu beginnen musste. Wenn man schon viel Energie aufgewendet hat – von Zeit, Geld und allen möglichen anderen Dingen ganz zu schweigen – und wenn sich das nun als Fehler erweist, dann will man vielleicht nicht einmal sich selbst gegenüber zugeben, dass der gesamte Aufwand in gewissem Sinn vertan war. Doch das kümmerte Siddhartha nicht. Es kümmerte ihn nicht, seine Schüler zu verlieren; es kümmerte ihn nicht, wieder alleine zu sein. Es wäre vergleichsweise leicht gewesen, seine Selbstkasteiungen fortzusetzen; er hätte immer berühmter werden und viele Schüler anziehen können. Stattdessen gab er zu, dass er einen Fehler gemacht hatte und setzte seine Suche fort.

So gelangte er schließlich an den Fuß des Bodhibaumes. Wie wir schon gesehen haben, saß er nun dort und wurde von Mara und seinen Truppen angegriffen. Wer aber – oder was – ist Mara? Ich habe diese Episode vorhin so beschrieben, wie sie in der buddhistischen Kunst dargestellt wird, doch nun muss ich ihrer Bedeutung mehr Aufmerksamkeit zuwenden – wenn auch die Symbole, mit denen die Episode dargestellt wird, ihre eigene Botschaft haben. Wenn uns nicht klar wird, wofür Mara steht, können wir auch nicht die wahre Bedeutung verstehen, die der Sieg des Buddha über Mara hat.

Das Wort *Mara* bedeutet „töten“, „zerstören“, Tod und Seuche bringen. Insofern ist Mara das Prinzip der Zerstörung. Manchmal wird dieses Prinzip personifiziert, und so kam es dazu, dass die buddhistischen Texte nicht weniger als vier Maras erwähnen. Deren Pali-Namen sind *Maccu-Mara*, *Khandha-Mara*, *Kilesa-Mara* und *Devaputta-Mara*. Wir werden sie nun einen nach dem anderen betrachten.

Zunächst *Maccu-Mara*. Hier bedeutet *Mara* schlicht „Tod“ oder „Zerstörung“. Natürlich ist der Tod gewöhnlich nicht willkommen. Manch einer ist überrascht, wenn er schließlich kommt, obwohl man doch hätte wissen können, dass er irgendwann kommen würde. Die meisten Menschen halten den Tod für ein Übel, weil er ihnen so wenig willkommen ist. Für sich genommen ist Tod aber weder gut noch schlecht: Er ist schlicht und einfach eine existenzielle Tatsache und muss als solche anerkannt werden. Maccu-Mara verkörpert diese Tatsache.

Zweitens – eher metaphysisch – gibt es *Khandha-Mara*. Dieser Mara ist eine Art Erweiterung von Maccu-Mara. Er erinnert daran, dass Tod nicht etwas bloß Abstraktes, also nur ein Begriff ist. Tod ist eine konkrete Wirklichkeit. Tod bedeutet, dass es Dinge und Wesen gibt, die sterben oder zerstört werden. Und diese Dinge und Wesen bilden miteinander eine Welt. Es gibt also, anders gesagt, eine vom Tod beherrschte Welt. Das ist die Welt der so genannten *Skandhas* (Sanskrit; Pali: *khandhas*). Dieser Begriff wird oft als „Haufen“ oder „Ansammlungen“ übersetzt, und es gibt fünf dieser *Skandhas*: *rupa* oder materielle Form, *vedana* oder Gefühlsempfindung, *samjna* oder Wahrnehmung, *samskara* oder Willensregungen und *vijnana* oder Bewusstsein.[21] Diese fünf *Skandhas* sind sehr bekannt; viele Menschen, die schon etwas über Buddhismus wissen, sind mit ihnen vertraut. In der Summe stehen sie für das Gesamte der bedingten, weltlichen Existenz oder, mit dem Wort der Überlieferung, für das ganze *Samsara*. Das ist es, was mit *Khandha-Mara* gemeint ist.

Drittens haben wir *Kilesa-Mara*. *Kilesa* (Pali; Sanskrit: *klesa*) kommt von einer Wurzel mit der Bedeutung „anhängen“, „kleben an“ und es ist mit dem Wort für Schleim verwandt. Somit bedeutet es „Flecken“, „Schmutz“ oder Unreinheit“ und, in einem deutlicher ethischen Sinn, „Verderbtheit“, „Lust“ oder „Leidenschaft“. Allgemein gesagt, entspricht *kilesa* dem, was man auf Pali auch die *akusala-cittani*, die „unheilsamen Geisteszustände“ nennt. Die fünf wichtigsten *kilesas* oder „Befleckungen“, wie sie in buddhistischen Büchern oft übersetzt werden, sind: Begierde, Ablehnung, Verblendung, Dünkel und Zerstreutheit. Die ersten drei – Begierde, Ablehnung und Verblendung – entsprechen den drei *akusala-mulas* oder „Wurzeln des Unheilsamen“, die vom Hahn, der Schlange und dem Schwein dargestellt werden, wie sie im Zentrum des tibetischen Lebensrads abgebildet sind. Diese drei Triebkräfte halten das Rad in Gang. Wir können es auch so ausdrücken: Weil unser Geist von den *kilesas* beherrscht wird, werden wir im Samsara oder der Welt der bedingten

21 Die Pali-Begriffe sind hier *rupa, vedana, sanna, sankhara* und *vinnana*. (Anm. d. Üb.)

Existenz, der Welt, die vom Tod beherrscht wird, wieder geboren. Das also ist es, wofür Kilesa-Mara steht.

Schließlich gibt es noch *Devaputta-Mara*. *Deva* bedeutet „ein Gott“ (ohne jeden Anklang an einen Weltenschöpfer oder -richter darin); *putta* bedeutet „Sohn“. Somit ist ein *devaputta* der Sohn eines Gottes, also ebenfalls ein Gott – nicht anders als „Menschensohn“ Mensch bedeutet. Devaputta-Mara ist Mara als ein tatsächlich existierendes Wesen oder als Person. Dies ist die Gestalt, die in der Episode vom *Mara-vijaya* des Buddha auftritt. Manchmal wird Devaputta-Mara auch schlicht als Personifizierung der *kilesas* oder Befleckungen verstanden, doch man kann ihn letztlich nicht darauf reduzieren. Natürlich wird auch er, nicht anders als die meisten Wesen im Samsara, von den Befleckungen beherrscht; doch zugleich ist er gewissermaßen ein Wesen eigenen Rechts und nimmt eine besondere Stellung, einen besonderen Platz in der buddhistischen Mythologie ein.

Das buddhistische Bild des Universums schließt verschiedene Ebenen und Welten ein, die jeweils als objektive Gegenstücke – oder Entsprechungen – zu positiven beziehungsweise negativen Geisteszuständen verstanden werden. So wie es eine „Welt“ der Menschen gibt, so gibt es der buddhistischen Kosmologie zufolge auch „Welten“ der Tiere, der Götter, der Dämonen und so weiter. Mara gehört einer dieser Welten an, nämlich einem der niederen Himmel. Dies ist keine besonders hohe Welt, doch Mara ist der Herrscher über sie und sogar Herrscher über alle jene Welten, die zusammen den Bereich des *kamaloka*, der „Sphäre sinnlichen Verlangens“ umfassen. Unsere eigene Menschenwelt gehört ebenfalls dazu. In einer weiteren Bedeutung herrscht Mara natürlich über das gesamte Universum, das Ganze der bedingten Existenz, weil diese dem *Tod* unterworfen ist, also dem, was Mara in erster Linie verkörpert. Vor allem aber herrscht er über den *kamaloka*, die Sphäre sinnlichen Verlangens.

Um zu verstehen, warum dies so ist, müssen wir zunächst erkennen, dass es über dem Bereich sinnlichen Verlangens den *rupaloka*, die „Sphäre archetypischer Form“ gibt. Dieser Bereich entspricht den verschiedenen Geisteszuständen höheren meditativen Gewahrseins. Von diesen Zuständen, also vom *rupaloka* aus, ist es möglich Erleuchtung zu erlangen. Vom *kamaloka* aus ist das nicht möglich. Deshalb ist Mara ganz ängstlich darauf bedacht, den Menschen den Zugang zum *rupaloka* zu verwehren, anders gesagt, sie daran zu hindern dem *kamaloka* zu entfliehen. Deshalb auch versuchte Mara mit Hilfe seiner Streitmächte und seiner Töchter, die Meditation des Buddha unter dem Bodhibaum zu stören. Vielleicht versucht er gelegentlich auch, Ihre Meditation zu stören. Jene kleine Ablenkung, die in Ihrem Geist auftaucht, oder auch jenes feine Kitzeln oder Jucken, das Sie ein wenig irritiert, ist eventuell nichts anderes als Mara.

Damit habe ich vielleicht genug über Mara gesagt und wir können nun besser verstehen, was es war, das der Buddha hier besiegte. Und nun kommen wir auch wieder auf den *Mara-vijaya*, den Sieg über Mara, zurück. Wir sahen schon, dass es vier Maras gibt, *Maccu-Mara,*

Khandha-Mara, Kilesa-Mara und Devaputta-Mara. Der Buddha überwand sie alle, und somit war sein Sieg ein vierfacher Sieg. Betrachten wir das im Einzelnen.

Wie besiegte der Buddha *Maccu-Mara*, den Tod? Er überwand den Tod, indem er Geburt überwand, denn wo es Geburt gibt, dort gibt es unvermeidlich auch Tod. Er überwand Geburt, indem er die unheilsamen Geisteszustände überwand, die zu Geburt – genauer zu Wiedergeburt – führen. Anders gesagt, überwand der Buddha den Tod, indem er das erlangte, was auf Pali *amatapada*, der „todlose Zustand", genannt wird, jene Verfassung, die frei von Tod und frei von Geburt ist – *nibbana* (Sanskrit: *nirvana*). Der Buddha überwand den Tod, indem er Erleuchtung erlangte, einen Zustand über und jenseits der bedingten Existenz. Es ist aber nicht etwa so, dass er nach dem Gewinn der Erleuchtung nicht mehr in der menschlichen Welt hätte geboren werden können, wenn er es gewollt hätte. Er würde allerdings nicht aus innerer Getriebenheit dort wieder geboren werden, als Resultat von früherem *karma* (Sanskrit; Pali: *kamma*), das heißt: willentlichen Handlungen, die er ausgeführt hatte. Wenn überhaupt, dann würde er aus Mitgefühl wiedergeboren werden, um gewöhnlichen, nicht erleuchteten Menschen zu helfen.

Wie überwand der Buddha *Khandha-Mara*? Wie überwand er die bedingte Existenz? Er tat es, indem er die Kleschas (Sanskrit *klesa*; Pali: *kilesas*) überwand, jene „Befleckungen", die zum erneuten Werden in der bedingten Existenz führen. Er tat das genau dann, als er Erleuchtung erlangte. In gewissem Sinn meinen diese beiden Ausdrücke dasselbe. Die *skandhas* hingegen überwand der Buddha der Überlieferung zufolge letztendlich erst fünfundvierzig Jahre später bei seinem *parinirvana* (Sanskrit; Pali: *parinibbana*)[22]. Damit ist der körperliche Tod, der Tod des Buddha als Mensch gemeint. Zum Zeitpunkt seines *parinirvana* durchtrennte er alle Verbindungen mit dem physischen Körper und alle Verbindungen mit den *skandhas*. Aus diesem Grund nennt man das *parinirvana* auf Pali auch *khandha-nibbana* oder *anupadisesa-nibbana*. Man kann das ungefähr als „Nirwana ohne einen Überrest in Form eines physischen Körpers" übersetzen.

Wie aber überwand der Buddha die Kleschas und somit auch *Kilesa-Mara*? Davon hängt so viel ab. Ich hatte schon erwähnt, dass es fünf grundlegende Kleschas gibt: Begierde, Ablehnung, Verblendung, Dünkel und Zerstreutheit. Der Buddha überwand Begierde durch inneren Frieden, Abneigung durch Herzensgüte und Mitgefühl, Verblendung durch Weisheit, Dünkel durch Selbstlosigkeit und Zerstreutheit durch Bewusstheit oder Achtsamkeit. Natürlich war es auch für Siddhartha Gautama, den nachmaligen Buddha, keine leichte Sache, denn Qualitäten wie innerer Friede, Herzensgüte und Mitgefühl tauchen nicht von alleine auf – selbst wenn man unter dem Bodhibaum sitzt. Man muss sie entwickeln. Doch man *kann* sie auch entwickeln. Es ist eine der Kernlehren des Buddhismus, dass unsere Geistes- und Herzensqualitäten in unserer eigenen Macht liegen und verändert werden können. Überdies mahnt Buddhismus, sie nicht nur zu ändern, sondern er beschreibt auch, wie wir das tun können; er schlägt spezifische Meditationsmethoden vor.

22 Ende der körperlichen Existenz. Anm. d. Übersetzers.

Inneren Frieden kann man durch drei Kontemplationen oder Betrachtungen finden: die Kontemplation der Widerwärtigkeit des physischen Körpers, die Kontemplation des Todes und die Kontemplation der Vergänglichkeit. Die erste dieser Betrachtungen – Kontemplation der Widerwärtigkeit des physischen Körpers – ist die extremste. Gewöhnlich übt man sie, indem man die zehn Stadien der fortschreitenden Auflösung eines Leichnams betrachtet. Hier ist es vielleicht wichtig zu ergänzen, dass diese Übung normalerweise nur Menschen gelehrt wird, die psychisch und spirituell reif genug dafür sind. Die beiden anderen Praktiken sind weniger extrem und werden darum auch häufiger gelehrt. Gleichgültig aber, welche dieser Methoden man übt, ob die Kontemplation des Todes, der Vergänglichkeit oder auch der Widerwärtigkeit des physischen Körpers, durch sie alle kann man inneren Frieden entwickeln. Und indem man inneren Frieden entwickelt, überwindet man alles Begehren.

Herzensgüte und Mitgefühl entwickelt man mit Hilfe der *metta-bhavana* (Pali; Sanskrit: *maitri-bhavana*), der „Kultivierung universellen Wohlwollens". Diese Praktik besteht in der systematischen Entwicklung freundlichen Wohlwollens für sich selbst, für einen nahen und lieben Menschen, für eine „neutrale" Person, für einen „Feind" und schließlich für alle Lebewesen überhaupt. Die *metta-bhavana* ist eine der bekanntesten und beliebtesten buddhistischen Meditationsmethoden. Wer sie übt, kann dadurch Freundlichkeit, Herzensgüte und aktives Mitgefühl entfalten, und wer zunehmend freundlich und mitfühlend wird, überwindet so alle Abneigung.

Wir können Weisheit mittels der Kontemplation der zwölf *nidanas* oder „Kettenglieder" gewinnen. Diese *nidanas* hier im Einzelnen zu besprechen, würde zu weit führen; deshalb verweise ich auf andere meiner Bücher, in denen ich sie eingehend behandelt habe (besonders in *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* und *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*)[23]. Ganz allgemein gesagt, entwickelt man Weisheit, indem man die Bedingtheit der weltlichen Existenz betrachtet: Man wird sich so gründlich und direkt wie nur möglich der Tatsache bewusst, dass jedes weltliche Phänomen, das entsteht, in seinem Sein von ganz bestimmten Gründen und Bedingungen abhängt. Besinnung auf die Bedingtheit der weltlichen Existenz ist auch mehr oder weniger gleichbedeutend mit der Besinnung auf *sunyata* (Sanskrit; Pali: *sunnata*) oder „Leerheit". Auf diese unterschiedlichen Arten entwickelt man Weisheit und überwindet somit Verblendung.

Selbstlosigkeit erfährt man durch die Betrachtung der sechs Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein. In dieser Praktik sinnen wir darüber nach, dass es in unserem physischen Körper das Element *Erde* in Form von Fleisch, Knochen und so weitergibt. Dann reflektieren wir, dass dieses Erdelement im eigenen Körper nicht tatsächlich uns gehört. Wir können zwar auf unseren Körper zeigen und sagen „das bin ich", doch er gehört uns nicht. Das Erdelement im physischen Körper ist geborgt – in einem ganz wörtlichen Sinn – vom Erdelement im Universum. Eines Tages werden wir es zurückgeben müssen. Wenn wir einen Leichnam im Prozess der Verwesung sehen, vielleicht einen

23 Beide Bücher sind bei do evolution in Essen erschienen.

Werkausgabe-Gesamt, S. 43

kleinen toten Vogel, dann können wir beobachten, wie das geschieht, besonders dann, wenn der tote Körper auf der Erde liegt. Wir können sehen, wie Fleisch und Knochen, die einst zu dem Lebewesen gehörten, nun in den Boden, in die Erde zurückkehren, zurück zum Erdelement im Universum, woher sie auch gekommen waren. Genau so werden auch wir eines Tages unseren Körper an das Erdelement zurückgeben müssen. Deshalb sollten wir nicht zu sehr an ihm anhaften. Wir sollten uns nicht mit ihm identifizieren und sagen, „dieser Körper gehört mir". Auf dieselbe Weise sinnen wir über alle sechs Elemente nach. So entwickeln wir Selbstlosigkeit, und indem wir Selbstlosigkeit entwickeln, überwinden wir Dünkel.

Schließlich entwickeln wir Achtsamkeit oder Gewahrsein mit Hilfe der *anapanasati*, der „Vergegenwärtigung des Atmens". Hier „beobachtet" man schlicht den Atem, ohne auf irgendeine Weise in ihn einzugreifen. Man erlaubt, dass der Geist sich zunehmend um den Atem herum sammelt, man vertieft sich immer mehr in das Atmen hinein. Indem wir *anapanasati* üben, entwickeln wir Achtsamkeit, und durch die Entwicklung von Achtsamkeit überwinden wir Zerstreutheit, den wandernden Geist.

So werden die fünf grundlegenden Kleschas durch diese Meditationsmethoden überwunden. Auch der Buddha überwand sie auf diese Weise. Er besiegte das Begehren durch inneren Frieden, Abneigung durch Freundlichkeit und Mitgefühl, Verblendung durch Weisheit, Dünkel durch Selbstlosigkeit und Zerstreutheit durch Achtsamkeit oder Gewahrsein. Auf diese Weise überwand der Buddha *Kilesa-Mara*.

Ein letzter Mara ist nun noch übrig. Wie also besiegte der Buddha *Devaputta-Mara* oder „Mara, den Sohn eines Gottes"? Das können wir nur verstehen, wenn wir zur Episode des *Mara-vijaya*, dem Sieg über Mara, zurückkehren, wie er in der buddhistischen Kunst dargestellt wird. Auf den überlieferten Illustrationen des Ereignisses sieht man den Buddha mit geschlossenen oder halb geschlossenen Augen unter dem Bodhibaum sitzen, und man sieht auch Mara mit seinen Streitmächten und seinen Töchtern. Der Buddha ignoriert Mara einfach. Wir könnten also sagen, der Buddha habe Devaputta-Mara überwunden, indem er ihn gar nicht erst beachtete.

Im Alltag bedeutet jemanden zu ignorieren natürlich, dass wir diesem Menschen gegenüber eine ziemlich negative Einstellung haben. Für den Buddha wäre es aber gar nicht möglich gewesen, irgendjemandem gegenüber negativ eingestellt zu sein – nicht einmal gegenüber Mara. Wir sollten daher versuchen, das Geschehen in ein etwas positiveres Licht zu setzen. Es stimmt nicht wirklich, dass der Buddha Mara ignorierte; vielmehr überwand er Mara, indem er *ganz er selbst war*. Er besiegte ihn dadurch, dass er schlicht und einfach er selbst, der Bodhisattva, der Buddha, war. Dem mittelalterlichen indischen Kommentator Mallinatha zufolge bedeutet das Wort *jayati* oder „besiegen", dass man alles und jeden dank seiner eigenen herausragenden Qualitäten übertrifft. Es bedeutet, dass man selbst der oder das „Höchste" ist. Somit war der Sieg des Buddha über Mara nicht das Ergebnis eines Kampfes zu Maras Bedingungen; er besiegte Mara vielmehr durch das, was er selbst

war oder durch die schiere Vortrefflichkeit der von ihm verwirklichten moralischen und spirituellen Qualitäten.

Damit hatte der Buddha einen vollständigen Sieg über Mara errungen. Weil er vollkommen war, erlangte er Erleuchtung. Man könnte nun denken, damit sei für ihn nichts mehr zu tun gewesen; es habe nichts mehr gegeben, das er noch hätte überwinden können. In gewissem Sinn stimmt das, und doch folgt auf den *Mara-vijaya* noch eine weitere Episode, die einen weiteren und vielleicht sogar den höchsten Sieg des Buddha ausmacht. Dies ist die Episode von *Brahmas Bitte*. Wir können uns das Geschehen ungefähr so vorstellen:

Der Buddha ist nun erleuchtet und genießt die Freiheit und Glückseligkeit seines Erwacht-Seins. Er sinnt darüber nach, dass die von ihm entdeckte Wahrheit sehr tiefgründig und deshalb schwer verständlich ist. Seine Gedanken legen ihm nahe, er solle eher nicht versuchen, anderen diese Wahrheit zu vermitteln. Sie wäre zu schwierig zu verstehen. Die übrigen Wesen, so überlegt er, schwelgen sehr in ihren weltlichen Vergnügungen, und deshalb werden sie den von ihm entdeckten Dharma kaum verstehen können. In diesem Moment nun tritt Brahma Sahampati, der „Herr von Tausend Welten" auf, eine weitere Gestalt der buddhistischen Mythologie. Er weist den Buddha darauf hin, dass es doch immerhin ein paar Wesen gibt, die verstehen *werden*. Und so bittet er ihn sehr eindringlich, er möge für ihr Wohl die von ihm entdeckte Wahrheit verkünden. Schließlich stimmt der Buddha zu und sagt:

> *Die Türen zum Todlosen stehen ihnen offen,*
> *Wer Ohren zum Hören hat, zeige Vertrauen.*[24]

Der Buddha besiegte damit die Versuchung, seine Erleuchtung für sich selbst zu behalten oder auch nur zu glauben, er *könne* sie für sich selbst behalten. Er überwand das, was man auch „spirituellen Individualismus" nennt. Damit hatte der Buddha den Buddha überwunden – und genau dadurch war er nun wahrlich zu einem Buddha geworden. Dies ist der letzte und größte seiner Siege. Als erstes überwand er die Bindung an die internalisierte Gruppe und damit auch die verinnerlichte Gruppe. Dann besiegte er spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz. Er besiegte die Furcht und als nächstes die Neigung, sich zu weigern Fehler zuzugeben. Er besiegte alle vier Maras, und nun, als letzten Sieg, überwand er den spirituellen Individualismus. So war er auf der ganzen Linie siegreich. Deshalb ist er nicht nur der Buddha, der Erleuchtete, sondern auch der *Jina*, der „Sieger".

Im Westen haben wir uns an den Titel „Buddha" gewöhnt. Doch sollten wir nicht vergessen, dass der Buddha ebenso sehr als Jina bekannt ist. Zwar nennen wir die Gemeinschaft der Buddhaschülerinnen und -schüler „Buddhisten", doch wir könnten sie ebenso gut „Jinisten", Anhänger des Jina, des Siegreichen, nennen. Einst sagte der Buddha tatsächlich zu seinen Schülern, sie seien *ksatriyas* oder „Krieger", die für *sila*, für *samadhi* und für *prajna* (Sanskrit; Pali: *panna*) kämpfen. Sie kämpfen also um ethisch zu leben, höhere Bewusstseinsstufen

24 M i.169; M 26.21. Ebenda, 304.

zu erlangen, sie kämpfen mit dem Ziel transzendenter Weisheit. Dem Buddha zufolge ist das spirituelle Leben ein aktives, ein anstrengendes Leben. Wir könnten sogar sagen, es sei ein *militantes* Leben. Gegenüber Mara muss man in die Offensive gehen. Man sollte nicht abwarten, bis er kommt und einem auf die Schulter klopft. In diesem Fall ist Angriff die beste Verteidigung; Vorbeugen ist besser als Heilen.

Westliche Buddhisten sollten sich deshalb vor einer zu verweichlichten Vorstellung vom spirituellen Leben hüten. Vielleicht meditieren wir nicht „hart" genug, studieren die Lehre nicht hart genug, arbeiten nicht hart genug und spielen womöglich sogar nicht hart genug. Vielleicht haben wir uns nicht mit genügender Entschlossenheit, Tiefe und Intensität auf die Drei Juwelen verpflichtet. Vielleicht wollen wir den Dharma eigentlich gar nicht verbreiten. Mag sein, dass unser Buddhist- beziehungsweise Buddhistin-Sein bloß eine Spielerei ist. Falls das zutrifft, werden wir nicht sehr weit kommen: Wir werden nicht wirklich erfolgreich und auch nicht auf echte Weise glücklich sein. Dann sind wir auch nicht wirklich Buddhisten und bestimmt keine Jinisten – spirituelle Kriegerinnen und Krieger im echten Sinn.

Heutzutage gibt es so viel zu überwinden, in uns selbst ebenso wie in der Welt. Es gibt so vieles, das vom „goldenen Licht" des Dharmas verwandelt werden muss. Das Leben des Buddha erinnert daran, dass wir die Bindung an die verinnerlichte Gruppe, an spirituelle Selbstzufriedenheit und spirituellen Ehrgeiz überwinden müssen. Wir müssen unsere Furcht besiegen wie auch die allzu menschliche Neigung, nicht zugeben zu wollen, dass wir etwas falsch gemacht haben. Wir müssen Mara besiegen und spirituellen Individualismus überwinden. Kurz gesagt müssen wir alles überwinden, was der Buddha überwunden hat, damit wir so wie er Erleuchtung erlangen und der Welt in ähnlicher Weise nützen können, wie er es getan hat.

Das ist gewiss nicht leicht, aber wirkliche Buddhisten haben auch nie behauptet, es sei leicht. Als Mensch sollte man sich durchaus schämen, wenn man Schwieriges nicht in Angriff nimmt. Und wir sollten uns sogar schämen, wenn wir die größte Schwierigkeit von allen nicht in Angriff nehmen. Wir sollten bereit sein, allen Widrigkeiten zum Trotz den Kampf aufzunehmen. Vielleicht werden wir uns manchmal überfordert fühlen. Es kann uns so vorkommen, als müssten wir einen Weg durch dichten Urwald bahnen: den Urwald von Samsara, den Dschungel der bedingten Existenz. Auch der Buddha wird das manchmal so empfunden haben. Nach seiner Erleuchtung gab er einigen seiner Schüler das folgende Gleichnis:

> Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn ein Mann, in der Wildnis im Walde wandernd, eine alte Straße erblickte, einen alten Weg, von Menschen früherer Zeit begangen. Und er folgte der Straße, und ihr folgend erblickte er eine alte Stadt, eine alte Residenz, von Menschen früherer Zeit bewohnt, mit Gärten ausgestattet, mit Hainen ausgestattet, mit Teichen ausgestattet, mit Dämmen versehen, voll Anmut.

> Und der Mann, ihr Bhikkhus, berichtete das dem Könige oder einem hohen Beamten des Königs: „Nimm gütigst Kenntnis, Herr! Ich erblickte, in der Wildnis im Walde wandernd, eine alte Straße, einen alten Weg, von Menschen früherer Zeit begangen. Ich folgte der Straße, und ihr folgend erblickte ich eine alte Stadt, eine alte Residenz, von Menschen früherer Zeit bewohnt, mit Gärten ausgestattet, mit Hainen ausgestattet, mit Teichen ausgestattet, mit Dämmen versehen, voll Anmut. Lasse du, Herr, diese Stadt (wieder) aufbauen!“
>
> Und es ließe, ihr Bhikkhus, der König oder hohe Beamte des Königs die Stadt (wieder) aufbauen, und es wäre die Stadt in der Folgezeit reich und blühend, wohl bevölkert und dicht gedrängt voll Menschen, zu Wachstum und Gedeihen gekommen: Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, erblickte ich eine alte Straße, einen alten Weg, von den Allbuddhas früherer Zeit begangen.
>
> Und welches war, ihr Bhikkhus, die alte Straße, der alte Weg, von den Allbuddhas früherer Zeit begangen? Es war das dieser edle achtgliedrige Pfad …[25]

Dieses Gleichnis zeigt mehrere Dinge. Es zeigt, dass der Buddha ein Pionier war. Wir erfahren, der Zustand der Erleuchtung sei wie eine wunderbare, von unzähligen Menschen bewohnte Stadt, und es gebe auch einen Weg zu dieser Stadt, einen Weg zu diesem Zustand. Vor allem aber deutet das Gleichnis darauf hin, dass die Lehre des Buddha verloren gehen kann. Die Drei Juwelen können, wie andere wertvolle Dinge auch, verloren gehen. Wir haben das Glück, in einer Zeit und in einem Land zu leben, wo man den Dharma noch kennt und ihn auch noch üben kann. Wir können weiterhin dem alten Pfad zu der Stadt folgen. Doch der Urwald breitet sich schon wieder aus. Weniger Menschen leben heute in dieser Stadt; manche Stadtteile sind ziemlich heruntergekommen, und weite Strecken des Pfades sind schon wieder zugewachsen.

Obwohl wir gar nicht aufgerufen sind, Pioniere von der Art des Buddha zu sein, gibt es doch viel für uns zu tun. Wir müssen das Vordringen des Urwaldes bekämpfen; wir müssen spirituelle Krieger sein; wir müssen nicht nur Buddhisten, sondern *Jinisten* sein. Zumindest sollten wir uns bemühen, das zu besiegen, was der Buddha besiegt hat.

25 S ii.105-6; S 12.65.19-22. Zitiert aus *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung*. Aus dem Palikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera und Hellmuth Hecker. Herrnschrot, 1997, Buch II, S. 149 f.

1.6 Archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha

Im Laufe unseres spirituellen Lebens, besonders wenn wir meditieren, treten diese Archetypen oft auf die eine oder andere Weise ins Bewusstsein.

Unter der rationalen, begrifflichen Oberfläche des menschlichen Geistes liegen gewaltige unerschlossene Tiefen, die das einschließen, was man das Unbewusste nennt. Zur Psyche in ihrer Gesamtheit gehören Bewusstes und Unbewusstes. Der unbewusste, nicht-rationale Teil ist der bei weitem größere Teil unserer Natur, und seine Bedeutung reicht viel weiter, als wir gewöhnlich zugeben wollen. Bewusstsein ist eher wie ein leichter, spielerisch an der Oberfläche glitzernder Schaum, während das Unbewusste wie der ausgedehnte Meeresgrund dunkel und unausgelotet in der Tiefe liegt. Um eine Person als ganze anzusprechen, genügt es nicht, sich bloß an die bewusste, rationale Intelligenz zu wenden, die an der Oberfläche treibt. Wir müssen mehr ansprechen, und dazu ist es nötig, mit Bildern und konkreten Formen zu sprechen. Wollen wir diesen nicht-rationalen Teil der menschlichen Psyche erreichen, dann müssen wir die Sprache von Poesie, Mythos und Legende verwenden.

Heutzutage haben viele Menschen diese andere, nicht weniger wichtige Sprache vergessen oder kennen sie nur in verzerrter, beschädigter Form. Der Buddhismus verwendet sie aber sehr entschieden; er spricht sie nicht weniger kraftvoll als die der Begriffe. Wir werden uns unserem Thema nun in begrifflicher Weise annähern, um dann vom begrifflichen zu einem nicht-begrifflichen Zugang, vom bewussten zum unbewussten Geist überzuwechseln. Dann beginnen wir unseren Abstieg in die Sprache der Bilder und werden etwas von dem begegnen, was ich die „archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha“ nenne. Um diese Begegnung zuzulassen, ist es wichtig empfänglich zu sein und sich für die archetypischen Symbole zu öffnen. Man muss auf sie lauschen und sie auf ihre eigene Art zu sich und besonders zu den unbewussten Tiefen sprechen lassen, damit man sie nicht nur gedanklich erfasst, sondern sie erlebt, in sich aufnimmt und sogar zulässt, dass sie schließlich das ganze Leben verwandeln.

Die Sprache des Buddhismus

Einige Menschen glauben, Buddhismus verwende ausschließlich die Begriffssprache, die Sprache des Verstandes, und er sei ein strikt rationales System, sogar eine Art Rationalismus. Wenn sie das Wort Buddhismus hören, erwarten sie etwas ziemlich Trockenes und Abstraktes – Solch ein Missverständnis liegt im Westen durchaus nahe. Schließlich haben wir neunzig, wenn nicht neunundneunzig Prozent unserer Kenntnisse aus Büchern, Zeitschriften, Vorträgen, Fernsehsendungen und so weiter bezogen, wodurch unser Zugang zum Buddhismus, obwohl wir uns dessen vermutlich nicht immer gewahr sind, ganz im Rahmen des intellektuellen Verstehens bleibt. Er beschränkt sich auf die rationale Intelligenz, das Vermögen Konzepte zu bilden. Dadurch gewinnt man nur einen sehr einseitigen Eindruck

vom Buddhismus. Wenn man dagegen in den Osten reist, sieht man etwas anderes. Man könnte sogar behaupten, dass die Menschen in den buddhistischen Ländern Asiens zum anderen Extrem neigen. Sie werden von den Gottheiten und Bildnissen in ihrer Umgebung berührt und beeinflusst, doch sie können nur schwer gedanklich fassen, was sie tatsächlich glauben. Am Anfang meiner Zeit in Kalimpong stellte ich überrascht fest, dass viele meiner tibetischen, sikkimesischen und bhutanesischen Freunde, allesamt inbrünstig praktizierende Buddhisten, noch nie etwas vom Buddha gehört hatten. Wenn sie doch schon einmal von ihm gehört hatten, hielten sie ihn nur für eine unwirkliche, ferne, historische Gestalt. Hingegen waren archetypische Formen wie Padmasambhava, die „fünf Jinas" oder Maitreya für sie real, historische Tatsachen und Personen aber nicht.

In der westlichen Begegnung mit dem Buddhismus hat man bisher der konzeptionellen, analytischen und intellektuellen Herangehensweise weitaus mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Es ist nun an der Zeit, auch dem anderen Zugang Raum zu geben, ihn ernst zu nehmen und zu beginnen, beide Ansätze miteinander zu verbinden, also den konzeptionellen und den nicht-konzeptionellen zu vereinen. Mit anderen Worten, wir benötigen ein ausgewogenes spirituelles Leben, in dem bewusster und unbewusster Geist gleichermaßen mitwirken.

Zunächst sollten wir aber unsere Schlüsselbegriffe erläutern. Was meinen wir mit archetypischer Symbolik? Was ist ein Archetyp? Verallgemeinernd gesagt sind Archetypen die ursprünglichen Muster oder Modelle eines Werks oder Urbilder, nach denen Dinge hergestellt oder geformt werden. C. G. Jung, der diesen Begriff in die neuere Psychologie eingeführt hat, verwendete ihn in einer viel spezielleren Form. Ich muss zugeben, dass ich es recht schwierig finde, den genauen Sinn des Begriffs bei Jung zu erläutern, denn er gebraucht ihn sehr fließend und vieldeutig. Die Bedeutung ist begrifflich nicht immer klar, und er stützt sich gewöhnlich auf Beispiele, die er reichlich anführt. Das macht er zweifellos absichtlich, und vielleicht sollten auch wir ihm dabei folgen und die Bedeutung des Begriffs an Beispielen klären.

Was ist mit „Symbolik" gemeint? Gewöhnlich definiert man „Symbol" als das sichtbare Zeichen von etwas Unsichtbarem. In philosophischer und religiöser Sicht ist aber mehr damit gemeint: Ein Symbol ist etwas, das auf einer niedrigeren Ebene existiert, aber etwas anderem auf einer höheren Ebene entspricht. Um ein geläufiges Beispiel anzuführen: In den verschiedenen theistischen Überlieferungen gilt die Sonne als ein Symbol für Gott, denn die Sonne erfüllt im materiellen Universum die gleiche Funktion, die Gott nach theistischer Überzeugung im spirituellen Universum ausübt. Die Sonne spendet Licht und Wärme, und entsprechend strahlt Gott das Licht der Erkenntnis und die Wärme der Liebe in das spirituelle Universum hinein. Man kann also sagen, die Sonne sei der Gott der materiellen Welt, Gott die Sonne der spirituellen Welt. Dasselbe Prinzip zeigt sich auf verschiedenen Ebenen in

unterschiedlicher Weise. Dies entspricht natürlich der alten hermetischen Vorstellung des „Wie oben, so unten“.[26]

Zwei Arten von Wahrheit

Von verschiedenen westlichen Gelehrten unserer Zeit gibt es recht ausführliche, detaillierte Biographien des Buddha. Dazu steht auch eine große Menge überlieferten Materials zur Verfügung. Schon im alten Indien wurden etliche Biographien verfasst, beispielsweise das *Mahavastu*, in etwa: „Die große Begebenheit“. Im Wesentlichen ist dies eine Biographie des Buddha, wenngleich sie auch viel anderes Material enthält, vor allem *Jatakas* und *Avadanas*.[27] Es ist ein umfangreiches Werk – in der englischen Übersetzung drei Bände, insgesamt ungefähr 1500 Seiten –, das viel altes und höchst interessantes Material enthält. Außerdem gibt es das *Lalita-Vistara* und das *Abhiniskramana-Sutra*, zwei Schriften aus der Mahayana-Überlieferung. Das *Lalita-Vistara* ist ein langes, literarisch wertvolles Gedicht, das Gefühle der Hingabe und Andacht stark anspricht. Sir Edwin Arnolds episches Gedicht *Die Leuchte Asiens* fußt in erster Linie auf diesem Text. Alle diese Werke wurden in Sanskrit verfasst. Auf Pali gibt es das *Nidana*, eine Einführung Buddhaghosas in seine eigenen Jataka-Kommentare. Außerdem ist noch Asvaghosas *Buddhacarita* (wörtlich: „Taten [oder Wirken] des Buddha“) zu erwähnen, ein wunderbares episches Gedicht in klassischem Sanskrit.

Westliche Gelehrte haben dieses reichhaltige Material gründlich erforscht. Nachdem sie aber die verschiedenen Geschichten und Ereignisse gesichtet hatten, bildeten sie daraus zwei große „Haufen“: einerseits alles, was sie für geschichtliche Tatsachen hielten – beispielsweise, in welcher Familie der Buddha geboren wurde, welche Sprache er sprach, wie alt er war, als er die Heimat verließ und so weiter; andererseits alles, was sie für Mythos und Legende hielten. So weit so gut, könnte man sagen. Doch die meisten Gelehrten gehen nun noch einen Schritt weiter und fällen Werturteile von der Art, dass nur die historischen Fakten – oder was sie dafür halten – wertvoll und bedeutsam sind. Mythen und Legenden sowie die dichterischen Aspekte der Berichte betrachten sie als rein fiktiv, womit sich nahe legt, dass man sie auch als wertlos abtun kann.

Das ist ein großer Fehler. Es gibt zwei Arten von Wahrheit: zum einem das, was wir „wissenschaftliche Wahrheit“ nennen, die Wahrheit der Konzepte und des logischen Denkens; zum anderen – einige würden sogar sagen: auf einer höheren Ebene – gibt es

26 Ein berühmtes Zitat aus der Smaragdtafel, einem antiken alchemistischen Dokument, das man Hermes Trismegistus zuschreibt, lautet: „Was oben ist, ist gleich dem, was unten ist und was unten ist, ist gleich dem, was oben ist, fähig die Wunder des Einen auszuführen.“

27 *Jatakas* (wörtlich: „dem zugehörig oder mit dem verbunden, was passiert ist“) und *Avadanas* (wörtlich: „ruhmreiche oder heldenhafte Taten“) sind Geschichten, die das Wirken des Karmagesetzes veranschaulichen, indem sie zeigen, wie der spirituelle Rang des Buddha und seiner Schüler eine Folge ihrer heilsam-förderlichen Taten in früheren Leben ist. In den *Jatakas* geht es vor allem um frühere Leben des Buddha, in denen er als Bodhisattva die Vollkommenheiten übte. Sie schließen auch viel Material aus der indischen Folklore in Form von Fabeln, Märchen und dergleichen ein. In den kanonischen *Jatakas* ist der Buddha immer ein weiser Herrscher oder ein berühmter Lehrer; in den nicht kanonischen Geschichten wird er manchmal auch als Tier dargestellt. Die *Avadanas* behandeln vor allem die Lebenswege der Buddhaschüler und anderer berühmter buddhistischer Gestalten.

das, was wir „poetische Wahrheit“ nennen, die Wahrheit der Imagination oder der Intuition. Beide Wahrheiten sind mindestens gleich wichtig. Die intuitive, bildhafte Art der Wahrheit wird in den so genannten Mythen und Legenden ausgedrückt oder enthüllt, aber auch in Kunstwerken, in symbolischen Ritualen sowie, und auch das ist sehr wichtig, in Träumen. Die archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha gehört zu dieser Kategorie. Sie ist nicht als geschichtliche Wahrheit, als Tatsachenbericht gemeint, sondern als poetische und sogar spirituelle Wahrheit. Wir können sagen, die Biographien – oder Teilbiographien – des Buddha in der Sprache archetypischer Symbole wollen nicht die äußeren Fakten seines Lebens, sondern etwas von seiner inneren spirituellen Erfahrung vermitteln und auf diese Weise auch für uns Licht auf das spirituelle Leben werfen.

In zahlreichen buddhistischen Biographien finden wir eine solche archetypische Symbolik, zum Beispiel im Leben von Nagarjuna[28], Padmasambhava[29] und Milarepa[30]. Überall darin gibt es zahlreiche Vorfälle, die gar nicht vorgeben, sich auf historische Fakten zu stützen, sondern archetypisch oder symbolisch bedeutsam sind, indem sie auf inneres Erleben und innere Verwirklichung hinweisen. Manchmal ist es schwierig, zwischen den beiden Kategorien zu differenzieren und zu entscheiden, ob etwas zum historischen oder zum symbolischen Bereich gehört. Nicht selten unterscheidet auch die buddhistische Überlieferung nicht klar zwischen den beiden. Gewöhnlich scheint sie die Mythen und Legenden genauso wörtlich zu nehmen wie geschichtliche Tatsachen, so als ob die Menschen früherer Zeiten nicht fähig oder auch nicht willens gewesen seien, solche Unterscheidungen zu treffen. Auf seine eigene Art und in seinem eigenen Bereich galt alles als wahr, als Tatsache. Es schadet nicht, wenn wir versuchen, uns eine Meinung darüber zu bilden, was den faktischen, geschichtlichen Gehalt und was ihren archetypischen und symbolischen Inhalt in der Biographie des Buddha ausmacht. Wir sollten aber darauf achten, die mythischen Elemente und Legenden nicht zu gering zu bewerten.

Buddhistische Symbolik

Der Überlieferung zufolge erlangte der Buddha im Schatten eines Feigenbaums Erleuchtung. Historisch gesehen ist es aber bezeichnend, dass wir nicht wirklich wissen, ob er unter einem Baum saß oder nicht: Die ältesten Berichte erwähnen nichts davon. Wir können

28 Nagarjuna, der Autor der *Kostbaren Girlande* lebte im 2. Jahrhundert u. Z. in Indien. Er gilt als derjenige, der die doktrinellen Grundlagen des Mahayana herausarbeitete; überdies betrachtet man ihn als den Gründer der Madhyamika-Schule. Einer Legende zufolge stieg er in die Tiefen des Ozeans hinab, um dort vom König der Nagas die Schriften der Vollkommenen Weisheit zu empfangen.

29 Padmasambhava war ein großer indischer Lehrer des 8. Jahrhunderts u. Z., der während eines kurzen Besuchs in Tibet wesentlich dazu beitrug, dass der Buddhismus dort Fuß fassen konnte. Seine Lebensgeschichte ist fast ausschließlich aus wunderbaren Ereignissen zusammengesetzt, zu denen schon seine Geburt in einer riesigen Lotosblüte gehört. Der äußerst symbolische und zutiefst bewegende Bericht über sein Leben findet sich in Yeshe Tsogyals *The Life and Liberation of Padmasambhava*, Dharma Publishing, Emeryville 1978.

30 Milarepa war ein tibetischer buddhistischer Meister des 11. Jahrhunderts u. Z. Die verschiedenen Linien der Kargyü-Schule gehen auf ihn zurück. Als Asket ist er ebenso berühmt wie als großer Dichter. Er lebte, mit nur einem dünnen Baumwolltuch bekleidet und sich von Brennnesseln ernährend, in einer Höhle im Schneegebirge. Seine Lieder und die Geschichten der Umstände, unter denen er sie sang, gehören zur beliebtesten Literatur im buddhistischen Tibet.

jedoch vermuten, dass es wohl so war, denn er erlangte die Erleuchtung im Monat Mai, und das ist die heißeste Jahreszeit in Indien. Wahrscheinlich wird er unter einem Baum gesessen haben, um in seinem Schatten Schutz vor der Hitze zu finden. Wir *wissen* es allerdings nicht. Mit der Zeit, als die legendären und mythischen Elemente in den Biographien anwuchsen, stellte man sich den Buddha zum Zeitpunkt seines Erwachens so vor, dass er am Fuß dieses Baumes saß. Baumwurzeln dringen tief in die Erde hinein, die Äste aber ragen hoch zum Himmel hinauf. Ein Baum verbindet somit Himmel und Erde und ist ein Sinnbild für die Vereinigung oder Versöhnung von Gegensätzen.

Die meisten Mythologien erzählen vom so genannten „Weltenbaum". Denken wir nur an *Yggdrasil*, die nordische Weltesche – mit tiefen Wurzeln und hoch in den Himmel ragenden Ästen, die gewissermaßen alle übrigen Welten tragen. Oft wird auch das christliche Kreuz mit einem Weltenbaum oder kosmischen Baum gleichgesetzt. Ich erinnere mich an eine Darstellung der Kreuzigung, in der aus den Seiten des Kreuzes Zweige sprossen, während die Wurzeln tief ins Erdreich eindrangen. Wie der Weltenbaum, so verbindet auch das Kreuz Himmel und Erde, kosmisch gesehen in derselben Weise, wie Christus die menschliche und die göttliche Natur „psychologisch" vereint.

Mit der Vorstellung des Baumes ist das Bild eines zentralen Ortes eng verbunden. Alle überlieferten legendären Berichte über seine Erleuchtung stellen den Buddha dar, wie er auf dem so genannten *vajrasana*, dem „Diamantsitz" oder auch „Diamantthron", sitzt. In der buddhistischen Überlieferung steht der Diamant – der *vajra* oder *dorje* (sprich: wadschra bzw. dordsche) – immer für das transzendente Element, die metaphysische Grundlage.[31] Der Überlieferung zufolge ist der *vajrasana* das Zentrum des Universums. Wir können das vielleicht mit der entsprechenden christlichen Überlieferung vergleichen, der zufolge das Kreuz am selben Punkt stand wie der Baum der Erkenntnis, von dem Adam und Eva den Apfel gegessen hatten –und genau dieser Punkt sei der Mittelpunkt der Welt. Diese zentrale Stellung des *vajrasana* im Universum verweist darauf, dass Erleuchtung bedeutet, eine Stellung der Zentralität einzunehmen.

Wir könnten nahezu endlos weitere Beispiele anführen; die überlieferten Biographien enthalten entsprechendes Material in Hülle und Fülle. Stattdessen will ich hier aber eine Folge von Symbolen betrachten, die mit dem wichtigsten Ereignis im Leben des Buddha, seiner Erleuchtungserfahrung, zusammenhängen. Diese Symbole sind mit Begebenheiten verbunden, die man gewöhnlich für historisch oder zumindest teilweise historisch hält, obwohl ihre wahre Bedeutung viel tiefer liegt.

31 *Vajra* (Sanskrit) bedeutet wörtlich „Diamant" oder „Donnerkeil". In der indischen Mythologie schwingt Indra, der Götterkönig, den *Vajra*, der in dieser Hinsicht dem Donnerkeil des Zeus ähnelt. Der *Vajra* gleicht einem Diamant auch insofern, als er alles durchschneidet, selbst aber unzerstörbar ist. Im tantrischen Buddhismus, den man Vajrayana nennt, wurde der *Vajra* zum Symbol des Wesens der Realität. In tantrischen Ritualen wird er ausgiebig benutzt, und verschiedene Gestalten der tantrischen Bilderwelt – besonders berühmt sind hier Vajrapani und Vajrasattva – werden dargestellt, wie sie den *Vajra* halten beziehungsweise schleudern.

Das erste dieser Ereignisse wird in der Überlieferung als Sieg über Mara, den Bösen, den Satan des Buddhismus gefeiert.[32] Einigen der späteren legendären Berichte zufolge saß der Buddha – oder der *bodhisattva* (Sanskrit; Pali: *bodhisatta*), der werdende Buddha – meditierend am Fuß eines Baumes, als ihn schreckliche Dämonenhorden, garstige, hässliche, unförmige Gestalten angriffen, die von Mara geführt und kommandiert wurden. Die buddhistische Kunst und Dichtung zeigen diese Horden und ihren Angriff sehr lebensnah: teils Menschen, teils Tiere, alle scheußlich missgebildet, mit zähnefletschenden, heimtückischen, wütenden Mienen; manche von ihnen fuchteln mit Knüppeln, andere schwingen Schwerter, und das alles höchst bedrohlich und furchterregend. Doch die Steine, Pfeile und Flammen verwandeln sich, als sie die Lichtaura um den Buddha berühren, allesamt in Blüten und fallen zu seinen Füßen herab.

Die Bedeutung der Episode liegt auf der Hand; wir müssen sie nicht erklären, es genügt sie zu fühlen. Der Buddha blieb von diesem schrecklichen Angriff unberührt und unbewegt. Mit geschlossenen Augen und einem feinen Lächeln auf den Lippen verweilte er in Meditation. Als nächstes schickte Mara seine drei liebreizenden Töchter namens Lust, Leidenschaft und Genuss gegen den Buddha. Sie tanzten mit all ihren Verführungskünsten, doch der Buddha öffnete nicht einmal die Augen. Verwirrt zogen sie sich zurück.

Das alles veranschaulicht die Kräfte des Unbewussten in ihrer groben, nicht sublimierten Form. Die Dämonen, die schrecklichen, missgestalteten Monster verkörpern Zorn, Widerwillen, Abneigung und so weiter. Maras Töchter stehen natürlich für die Spielarten von Gier und Verlangen. Mara selbst ist ein Symbol jener uranfänglichen Unwissenheit oder Unbewusstheit, auf Grund derer wir wieder und wieder geboren werden. Nebenbei bemerkt: Die wörtliche Bedeutung des Namens *Mara* ist „Tod".[33]

Das zweite Ereignis ist die so genannte „Anrufung der Erdgöttin zur Zeugin".[34] Mara griff, nachdem seine Streitmächte besiegt waren und sich verwirrt zurückgezogen hatten, zu einer anderen List. Er sprach zum werdenden Buddha: „Du sitzt auf dem Mittelpunkt des Universums, auf dem Thron der Buddhas alter Zeiten. Was berechtigt dich, der du doch bloß ein gewöhnlicher Mensch bist, auf diesem Diamantthron zu sitzen, auf dem die früheren Buddhas saßen?" Der Bodhisattva erwiderte: „In meinen bisherigen Leben habe ich alle *paramitas*, die Vollkommenheiten, geübt: die Vollkommenheit des Gebens, die Vollkommenheit der Moral, die Vollkommenheit der Geduld, die Vollkommenheit der Tatkraft, die Vollkommenheit der Meditation und die Vollkommenheit der Weisheit.[35] Ich

32 Der Sieg über Mara wird in verschiedenen Schriften dargestellt, zum Beispiel im *Ariyapariyesana-Sutta,* Sutta 26 im *Majjhima Nikaya;* im *Marasamyutta*, Kapitel 4 im ersten Teil des *Samyutta Nikaya*; in *Canto XIII des Buddhacarita* von Asvaghosa; im *Lalita-Vistara.* – Eine aus verschiedenen Quellen zusammengestellte deutsche Erzählung des Siegs über Mara gibt Ernst Waldschmidt in: *Die Legende vom Leben des Buddha.* Ursprünglich Wegweiser-Verlag, Berlin 1929, dann Dharma Edition, Hamburg 1991, S. 150ff.

33 Eine ausführlichere Besprechung des Sieges über Mara findet sich in Kapitel 1.5 Der Sieg des Buddha in diesem Buch.

34 Siehe zum Beispiel im *Lalita-Vistara.* Einen deutschen Auszug daraus gibt Ernst Waldschmidt, *Die Legende vom Leben des Buddha.* In Auszügen aus den heiligen Texten. Dharma Edition, Hamburg 1991, S. 157 ff.

35 Im frühen Buddhismus gelten die Vollkommenheiten als die moralischen Verpflichtungen, die der Buddha im Verlauf seiner vielen Tausend Leben als Bodhisattva eingehalten und zur Vollkommenheit gebracht hatte; sie sind ein

habe sie alle geübt und nun in meiner spirituellen Entwicklung einen Punkt erreicht, an dem ich bereit bin: Ich werde nun Erleuchtung erlangen. Deswegen sitze ich zu Recht auf diesem Diamantthron, so wie die früheren Buddhas es schon taten, als sie Erleuchtung erlangten."

Mara gab sich damit nicht zufrieden. Er sagte: „Nun gut, du behauptest, du hättest in deinen früheren Leben alle diese Vollkommenheiten geübt, doch wer hat dich gesehen? Wer ist dein Zeuge?" Mara gefällt sich offenbar als Anwalt, er will Zeugen und verlangt Beweise. Der zukünftige Buddha, der in Meditationshaltung mit im Schoß ruhenden Händen auf dem Diamantthron sitzt, tippt nun mit den Fingerspitzen einer Hand auf die Erde. Dies ist die berühmte *bhumisparsa-mudra*[36], die Mudra oder Haltung der Erdberührung oder der Bezeugung durch die Erde. Und nun tritt die Erdgöttin mit einem Gefäß in der Hand aus dem Boden hervor und legt Zeugnis ab: „Immer schon bin ich hier gewesen. Die Menschen kommen und gehen, die Erde aber bleibt immer bestehen. Ich habe alle seine früheren Leben gesehen. Ich habe Hunderttausende von Leben gesehen, in denen er die Vollkommenheiten geübt hat. Und so bezeuge ich, dass er aufgrund seiner Übung dieser Vollkommenheiten würdig ist, auf dem Thron der Buddhas der Vorzeit zu sitzen."

Diese Szene wird ebenfalls oft in der buddhistischen Kunst dargestellt: Manchmal sieht man die Erdgöttin in dunkelgrüner Farbe, manchmal in einem wunderschönen Goldbraun. Immer tritt sie halb aus der Erde hervor, ähnlich wie *Erda* in Wagners *Ring des Nibelungen*. (Erda bedeutet natürlich Erde, und Erda wie auch die Erdgöttin sind gleichzusetzen mit Hertha in Swinburnes bekanntem gleichnamigen Gedicht.[37]) Über die Bedeutung der Erdgöttin ließe sich vieles sagen, doch es gibt reichlich Literatur darüber. Im Wesentlichen steht sie für dieselben Kräfte wie Maras Töchter. Während diese aber die Kräfte in ihrer rohen, negativen, nicht sublimierten Seite verkörpern, symbolisiert die als Zeugin auftretende Erdgöttin sie in ihrer bezähmten, milden, sogar verfeinerten Form: helfend statt hindernd.

Das dritte Ereignis ist „Brahmas Bitte".[38] Nach seiner Erleuchtung neigte der Buddha dazu, im Schweigen zu verharren. Er sann nach: „Diese Wahrheit, diese höchste Realität, die ich entdeckt habe, ist so abstrakt, so schwierig zu schauen, so erhaben, dass gewöhnliche Menschen, deren Augen mit dem Staub der Unwissenheit und der Leidenschaft bedeckt sind, sie nicht sehen und wertschätzen werden. Es ist besser zu schweigen, weiter unter dem Bodhibaum zu sitzen, die Augen geschlossen zu halten und nicht in die Welt hinauszugehen um zu predigen." Doch erneut kam ihm eine große Erscheinung: Ein helles Licht strahlte auf, und inmitten des Lichtes stand eine Gestalt aus alter Zeit, *Brahma Sahampati*, der große

wesentlicher Bestandteil seiner Vorbereitung zur Buddhaschaft. Im Mahayana gilt die Übung der sechs beziehungsweise zehn Vollkommenheiten als ausschlaggebender Aspekt der spirituellen Laufbahn eines Bodhisattva.

36 Das Wort *mudra* (Sanskrit) bedeutet wörtlich „Geste" oder „Siegel". Eine *mudra* ist eine symbolische Gebärde der Hände, die entweder während eines Rituals ausgeführt oder bildlich in den Statuen und Bildnissen von Buddhas, Bodhisattvas und anderen herausragenden buddhistischen Gestalten dargestellt wird.

37 Algernon Charles Swinburne (1837-1909) war ein englischer Dichter.

38 *Mahavagga*, Kapitel 5. Deutsch http://www.palikanon.de/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#5. Die Episode wird auch im *Ariyapariyesana Sutta* beschrieben. Siehe *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Drei Bände, Uttenbühl, 2001, Bd. 1 (Sutta 26), S. 302 f.

Gott Brahma, der Herr von tausend Welten. Mit gefalteten Händen trat er vor den Buddha und sprach: „Bitte predige, verkünde die Wahrheit. Es gibt einige wenige Wesen, deren Augen kaum von Staub bedeckt sind. Sie werden die Wahrheit schätzen, und sie werden ihr folgen." Da öffnete der Buddha sein göttliches Auge, das Weisheitsauge, und überblickte das ganze Universum. Er sah alle Wesen, als seien sie Lotosblumen in einem Teich, alle in verschiedenen Stadien ihrer Entwicklung. Und er sagte: „Zum Wohl jener, deren Augen mit nur wenig Staub bedeckt und die wie halb erblühte Lotosblumen sind, werde ich den Dharma predigen."

Auch diese Begebenheit sollten wir natürlich nicht als historische Wahrheit verstehen. Der Buddha war erleuchtet, und niemand musste ihn darum bitten zu lehren. Brahmas Aufforderung versinnbildlicht die Macht des Mitgefühls, die sich in Herz und Geist des Buddha regte und ihn schließlich dazu drängte, die von ihm entdeckte Wahrheit zu verkünden.

Unsere vierte und letzte Episode ist die von *Mucalinda* (sprich: Mutschalinda)[39]. Nach seinem Erwachen verweilte der Buddha sieben Wochen lang unter dem Bodhibaum sowie anderen Bäumen in der Umgebung. In der Mitte der siebten Woche erhob sich ein gewaltiger Sturm. Der Buddha hatte die Erleuchtung im Monat Mai erlangt; sieben Wochen später befinden wir uns in der Mitte des Juli, also am Beginn der Regenzeit. Wenn die Regenzeit in Indien anfängt, wird der ganze Himmel in kürzester Zeit schwarz, und es gießt nicht nur wie aus Kübeln, sondern wirklich in Sturzfluten. Der Buddha befand sich im Freien, unter einem Baum, nur mit einer dünnen Kutte bekleidet; da konnte er dem Regen nicht viel entgegensetzen. Auch diesmal erhob sich eine Gestalt der Tiefe, der Schattenwelt: Es war eine große Schlange, der Schlangenkönig Mucalinda. Er kam und ringelte seinen Leib um den Buddha und hielt seinen haubenartigen Kopf wie einen Regenschirm über ihn. So beschützte er ihn vor dem Regenguss. Manchmal wird diese Geschichte in der buddhistischen Kunst auf geradezu komische Weise dargestellt: Der Schlangenkörper ist wie eine Seilrolle um den Leib des Buddha gewunden, dessen Kopf gerade eben heraus ragt, und darüber steht der haubenartige Schlangenkopf wie ein Schirm. Als der Regen sich schließlich gelegt hatte und die Sturmwolken weggetrieben waren, nahm der Schlangenkönig die Gestalt eines schönen sechzehnjährigen Jünglings an, der sich vor dem Buddha verbeugte.

Einige Gelehrte nehmen diese Episode buchstäblich und verpassen ihr eine naturalistische Deutung. Sie sagen etwa: „Es ist ja wohlbekannt, dass in Asien Schlangen heiligen Männern gegenüber manchmal recht freundlich sind, zu ihnen kommen und sich bei ihnen niederlassen; so wird es auch hier gewesen sein." Eine derart pseudo-historische Erklärung können wir nicht akzeptieren. Hier befinden wir uns auf einer ganz anderen Sinnebene. Überall in der Welt gilt Wasser – das Meer, der Ozean – als Symbol des Unbewussten. Die *nagas*, die Schlangen oder Drachen der indischen Mythologie (hinduistisch, buddhistisch und jainistisch) leben in den Tiefen des Ozeans. Somit verkörpern die Nagas Mächte in der

39 Ebenfalls im *Mahavagga*, Kapitel 3: http://www.palikanon.de/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#3.

Tiefe des Unbewussten, und zwar höchst positive, hilfreiche Kräfte – und Mucalinda ist der König dieser Nagas.

Der Regen, der sturzbachartige Wolkenbruch nach sieben Wochen symbolisiert eine Taufe. Wasser auf jemanden oder etwas zu gießen bedeutet überall in der Welt, dass diese Person oder dieser Gegenstand nun mit den Kräften des Unbewussten ausgestattet wird. So kann man auch die christliche Taufe mit Wasser und Feuer als eine Ausstattung des Täuflings mit den Kräften des Unbewussten und den Kräften des Geistes verstehen.

Wie wir schon sahen, kommt der Regen am Ende der siebten Woche, und Mucalinda wickelt sich sieben Mal um die sitzende Gestalt des Buddha. Diese Wiederholung der Zahl Sieben ist kein Zufall. Mucalinda verkörpert auch das, was die Tantras *Candali*, „die Feurige" oder die „Feurige Macht" nennen und die Hindus *Kundalini*, die „spiralförmig Gewundene" oder „Schlangenkraft". Das deutet auf die starken psychischen Energien, die besonders während der Meditation durch den mittleren Energiekanal im meditierenden Menschen aufsteigen. Die sieben Ringe um den Leib des Buddha stehen für die sieben psychischen Zentren[40], durch welche die Kundalini bei ihrem Aufstieg fließt. Mit der Annahme der Gestalt eines sechzehnjährigen Jünglings verkörpert Mucalinda die neue Persönlichkeit, die als Ergebnis dieses Aufsteigens von Candali oder Kundalini geboren wird. Mucalinda verbeugt sich in der neuen Gestalt vor dem Buddha: Das versinnbildlicht die völlige Unterordnung aller Kräfte des Unbewussten unter den Erleuchteten Geist.

So zeigt sich deutlich, dass jedes dieser vier Ereignisse eine tiefe psychologische und spirituelle Bedeutung hat. Es geht weder um pseudo-historische Vorfälle, noch bloß um Märchen – obgleich auch Märchen bedeutungsreich sind – sondern um Erfahrungen mit kraftvoller Symbolik und archetypischem Gehalt.

Die vier grundlegenden Archetypen

Noch etwas weiter gehend kann man sagen, dass die vier wichtigen Gestalten, denen wir eben begegnet sind, eine bestimmte Gruppe bilden, und zwar in dieser Reihenfolge: Mara, der Böse, die Erdgöttin Vasundhara, Brahma und Mucalinda. Ich will einen Vergleich ziehen, den manche vielleicht etwas gewagt finden, doch er erscheint mir sinnvoll und beziehungsreich. In gewisser Hinsicht sind diese vier Gestalten mit den vier Hauptarchetypen nach C. G. Jung vergleichbar, und ihr Auftreten in dieser Reihenfolge steht für eine Integration des archetypischen Gehalts in den bewussten Geist. Mit anderen Worten stehen sie auf einer höheren Ebene für das, was Jung den „Individuationsprozess" nannte. Mara entspricht dem, was Jung als „Schatten" bezeichnete, jene dunkle Seite in uns, derer wir uns schämen und die wir gewöhnlich zu verstecken suchen. Die Erdgöttin steht für die

40 Position, Namen und Bedeutung der psychischen Zentren werden in Lama Anagarika Govindas *Grundlagen Tibetischer Mystik* (Bern/München/Wien 1997, S. 161-168) genau erklärt. Traditionell geht es dem Buddhismus nicht um Anregung der unteren Energie-Zentren, sondern vorwiegend um die drei höheren. Während der Meditation und der Übung anderer spiritueller Praktiken werden die Kräfte der vier unteren Zentren durch die drei höheren Zentren verfeinert und umgewandelt.

„Anima“. (In der analytischen Psychologie Jungs ist die Anima der innere feminine Teil der männlichen Persönlichkeit, während der Animus der innere maskuline Teil der weiblichen Persönlichkeit ist. Als Mann hatte der Buddha eine Anima – wäre er eine Frau gewesen, würde hier eine Animus-Gestalt erscheinen.) Brahma verkörpert den Archetyp des weisen alten Mannes. Die buddhistische Kunst zeigt ihn weißhaarig und bärtig, eine Art Gott-Vater-Gestalt. Mucalinda schließlich ist der Archetyp des jungen Helden.

Es gibt auch eine Entsprechung zu den wichtigsten Gestalten der christlichen Mythologie: Mara entspricht Satan, die Erdgöttin der Jungfrau Maria, Brahma Gott und Mucalinda Christus. Ich halte dies nicht für zu weit hergeholt. Wer diese Dinge sorgfältig untersucht und wirklich tiefer geht, müsste die Ähnlichkeit erkennen können. Im tantrischen Buddhismus gibt es eine vergleichbare Gruppe: Der Wächter (oder Beschützer, wie er manchmal genannt wird), die *dakini*, der Guru und der *yidam*.

Ungeachtet dieser Entsprechungen besteht aber ein großer und prinzipieller Unterschied zwischen der buddhistischen und der christlichen Herangehensweise an die Archetypen ihrer Tradition beziehungsweise der jeweiligen Einstellung zu ihnen. Im Buddhismus behauptet man immer deutlich, ja sogar kategorisch, alle diese Erscheinungen, alle diese archetypischen Formen seien letztendlich Erscheinungen des eigenen Wahren Geistes oder Projektionen des eigenen Unbewussten – und sie alle müssten integriert werden. Im Christentum hingegen hält man die entsprechenden Archetypen für objektiv existierende Wesen. Man kann einen Archetyp nicht wirklich auflösen, indem man ihn als symbolische Repräsentation unbewusster Inhalte in den bewussten Geist, die bewussten Einstellungen oder das neue Selbst aufnimmt, solange man nicht verstanden hat, dass dieser Archetyp letztlich nichts objektiv Existierendes ist, sondern etwas, das man bisher aus gewissen inneren Tiefen, gewissen verborgenen inneren Quellen projiziert hatte.

Aufgrund dieser Begrenztheit gibt es in der christlichen Überlieferung – außer vielleicht bei einigen wenigen ketzerischen Mystikern – keine vollkommene Auflösung der archetypischen Gestalten, wohingegen eine solche Auflösung im Buddhismus dank seines tieferen metaphysischen und spirituellen Hintergrundes möglich ist. Im Buddhismus können alle Archetypen aufgelöst, in die eigene, bewusste Einstellung aufgenommen und integriert werden, um sie zu bereichern, zu vervollkommnen und zu verschönern. Anders gesagt: Die Individuation kann bis zu ihrem absoluten Abschluss – Erleuchtung – gebracht werden.

Wir haben hier nur einige der archetypischen Symbole in der Biographie des Buddha berührt. Ich hätte gerne noch andere erwähnt, zum Beispiel seine Bettelschale. Es gibt viele Legenden darüber, und einige sind wirklich sehr interessant. Ohne jede Übertreibung lässt sich sagen, dass die Almosenschale in der buddhistischen Legende und Geschichte einen Platz einnimmt, der dem des Heiligen Grals im Christentum vergleichbar ist, und dass sie auch weitgehend dieselbe Bedeutung hat.

Die Archetypen sind nicht bloß historisch oder literarisch interessant, und sie sind auch nichts, das uns fremd wäre. Jeder einzelne Archetyp ist in uns, und ebenso können wir sagen, wir sind in jedem von ihnen enthalten. Sie sind uns gemeinsam, wir teilen sie, oder sie teilen uns, besitzen uns alle miteinander. Besonders wenn wir im spirituellen Leben auch meditieren, treten diese Archetypen oft auf die eine oder andere Weise ins Bewusstsein. Manchmal zeigen sie sich, und sei es nur ahnungsweise, im Traum, in der Meditation oder in Tagträumen. Wir alle müssen beispielsweise dem Schatten begegnen. Das ist unsre dunkle, unangenehme Seite, die uns in Träumen vielleicht als schwarzer knurrender Hund begegnet, der uns nach den Fersen schnappt, und den wir vergeblich loszuwerden versuchen, oder auch als ein finsterer Geselle. Wir müssen uns dem Schatten stellen, uns mit ihm auseinandersetzen und diese dunklere Seite assimilieren, genau so wie der Buddha sich Mara stellte und ihn und seine Heerscharen überwand. Wie in der Mara-Geschichte ist Verdrängung für uns keine Lösung. Der Schatten und sein Inhalt müssen mit Gewahrsein durchtränkt und aufgelöst werden. Der Buddha wurde nicht selbst zum Flammenwerfer, um die Flammen von Maras Horden abzuwehren, doch als sie seine Aura berührten, verwandelten sie sich in Blüten. Etwas Ähnliches müssen wir mit unserem eigenen Schatten tun – ihn schlicht sehen, erkennen, annehmen und ihn dann verwandeln: ihn in das umwandeln, was die tantrische Überlieferung Wächter oder Beschützer nennt.

Ebenso müssen wir die Erdgöttin anrufen. In der Sprache der analytischen Psychologie bedeutet dies, dass wir der Anima oder dem Animus begegnen und uns davon befreien müssen. Sofern wir Männer sind, heißt das, wir müssen uns unserer unbewussten Weiblichkeit bewusst werden und sie in unsere bewusste Haltung integrieren. Ebenso müssen Frauen sich des Animus, ihrer eigenen unbewussten Männlichkeit gewahr werden und sie in ihre bewusste Haltung integrieren. Erst wenn das geschehen ist, wird es nicht mehr vorkommen, dass wir diese unbewussten, nicht durchschauten Inhalte auf Angehörige des anderen Geschlechts projizieren. Dann wird auch das so genannte „Problem“ der Sexualität gelöst sein. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt des spirituellen Lebens.

Wir müssen auch von dem weisen alten Mann lernen. Vielleicht sollten wir tatsächlich zu Füßen eines Lehrers sitzen oder wenigstens ein inneres Idealbild haben, dem wir uns verpflichtet fühlen. Später, vielleicht nach vielen Jahren, müssen wir in uns selbst jene Qualitäten entwickeln, die diese Gestalt verkörpert: Weisheit, Erkenntnis und so weiter.

Und schließlich muss jede oder jeder in sich selbst den jungen Helden zur Welt bringen. Anders gesagt, müssen wir den Kern eines neuen Selbst, eines neuen Wesens schaffen, oder – in traditionell buddhistischer Sprache – in uns den Buddha zur Welt bringen.

Wenn wir unserem eigenen Schatten gegenübertreten, unsere Anima oder den Animus anrufen, vom weisen alten Mann lernen und in uns den jungen Helden zeugen, dann werden wir selbst in unserem Leben die archetypischen Symbole, die in der Biographie des Buddha erscheinen, auf allen Ebenen und in allen Aspekten nachvollziehen und ausleben.

1.7 Sich vom Leben des Buddha begeistern lassen

Nach all den Jahren, in denen er so viel gehört hatte, fasste Ananda seinen Eindruck vom Buddha in diesen wenigen Worten zusammen „Er, der so freundlich ist". Der halbe Buddhismus steckt in dieser Bemerkung.

Als der Buddha starb, schien es vielen seiner Anhänger, als habe nun Erleuchtung selbst die Welt verlassen. Einige klagten: „Das Auge der Welt ist fortgegangen."[41] Und obwohl das nicht zutraf – nur eine Wolke hatte sich vor die Sonne geschoben, die weiterhin schien –, *fühlte* es sich doch so an, und manche waren wie am Boden zerstört. Sogar die Tiere waren der Überlieferung nach betrübt.

Doch obgleich die Schüler des Buddha es so empfanden, als sei das Licht der Welt erloschen, erholten sie sich langsam von ihrem Kummer, so wie wir alle bei solchen Gelegenheiten wieder zu uns finden müssen, und sie machten sich ihre neue Lage klar. So unglaublich es auch scheinen mochte, der Buddha war nun fortgegangen und sie mussten sich in einer Welt ohne Buddha zurechtfinden. Zumal für jene von ihnen, die jahrelang mit ihm zusammen gelebt hatten, war das eine fürchterliche Veränderung. Doch schließlich bemühten sie sich zu verstehen, was ihnen geblieben war und einige, vielleicht die eher intellektuell ausgerichteten, sagten: „Nun, wir haben die Anleitungen, die der Buddha uns gegeben hat: die Lehren, die ethischen Vorsätze und so weiter. Das ist doch bestimmt genug." (Vielleicht sprachen vor allem jene Schüler so, die ihre Zeit gerne damit verbrachten, die Lehren zu analysieren und zu klassifizieren, und die schließlich jene Überlieferung begründeten, die als „Abhidharma" bekannt wurde.[42]) Es gab aber auch viele Buddhaschüler, die gewiss nichts gegen die Lehren oder die Vorsätze hatten, denen aber nun, da der Buddha gestorben war, etwas in ihrem Leben fehlte. Man kann sich leicht ausmalen, dass sie, selbst wenn sie über die Lehren nachzudenken und sich die langen Listen von Lehrbegriffen einzuprägen versuchten, gar nicht anders konnten, als an den Buddha zu denken und Ereignisse seines Lebens zu vergegenwärtigen, die beispielhaft für seine persönlichen Qualitäten waren.

So erinnerten sich manche von ihnen zweifellos daran, wie der Buddha einmal von einer zur nächsten Einsiedelei gewandert war und zu einem älteren Mönch kam, der in schrecklicher Verfassung auf dem Boden seiner Hütte lag. Er war an der Ruhr erkrankt, und anscheinend hatte er schon tagelang ohne Hilfe zu bekommen da gelegen. Der Buddha fragte den alten Mann, warum die anderen Mönche ihn nicht versorgten und er sagte: „Nun, ich bin jetzt nutzlos für sie. Warum sollten sie sich um mich kümmern?" Darauf bat der

41 *Mahaparinibbana Sutta.* Vgl. Paul Dahlke (Übers.), Buddha. Auswahl aus dem Palikanon, Wiesbaden, o.J., S. 228.

42 Der *Abhidharma* (Pali *Abhidhamma*) begann als ein Vorhaben, die Lehren des Buddha zu systematisieren und dabei die Bedeutungen der Fachbegriffe genau festzulegen, Belegstellen für gleiche Themen zu finden und so weiter. Der Begriff „Abhidharma" bedeutet „über den Dharma", jedoch deuteten die Vertreter des *Abhidharma* selbst ihn als „der höhere Dharma". Im Lauf seiner mehrhundertjährigen Geschichte entstand im *Abhidharma* eine umfassende Analyse des Geistes und geistiger Ereignisse, eine Art „buddhistischer Psychologie". Siehe hierzu Sangharakshita *Das Buddhawort: Das Schatzhaus der „heiligen" Schriften des Buddhismus.* Barth Verlag, Bern, München und Wien 1993, sowie Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik.* Do Evolution, Essen 2012, Kapitel 1.

Buddha seinen Begleiter Ananda, warmes Wasser zu holen, und gemeinsam hoben sie den alten Mönch auf ein Bett, wuschen ihn und betteten ihn bequemer. Dann rief der Buddha alle Mönche herbei und sprach: „Mönche, ihr habt weder Vater noch Mutter, weder Bruder noch Schwester. Ihr habt der Welt entsagt. Ihr müsst für einander Bruder und Schwester, Vater und Mutter sein. Wer von euch mir dienen will, möge den Kranken dienen."[43]

Solche Begebenheiten, die das praktische Mitgefühl des Buddha zeigen, hatten sich vielen seiner Schüler und Schülerinnen sicherlich eingeprägt. Manche von ihnen, besonders vielleicht die Laien, werden sich auch an die Geschichte Kisagotamis erinnert haben. Damals wie auch heute war die Kindersterblichkeit in Indien sehr hoch, und die Geschichte berichtet von einer jungen Frau namens Kisagotami, die ihr einziges, nur wenige Jahre altes Kind verloren hatte. Sie konnte es nicht fassen, dass es tot war. Halb wahnsinnig vor Kummer ging sie mit dem kleinen Leichnam von Haus zu Haus auf Suche nach einer Medizin, die Heilung bringen könnte. Schließlich gab ihr jemand den guten, fürsorglichen Rat, sie solle den Buddha um Hilfe bitten, und so kam sie zu ihm mit der Bitte, er möge ihr Kind wieder zum Leben erwecken.

Der Buddha wies sie nicht ab. Er hielt ihr auch keine Predigt, denn er wusste, angesichts ihres Kummers wäre das ganz nutzlos. Überhaupt ging er nicht direkt auf ihre Bitte ein, sondern sagte nur: „Bringe mir bitte einige Senfkörner – doch besorge sie aus einem Haus, in dem noch niemand gestorben ist." Und so ging Kisagotami erneut von einem Haus zum anderen. Wohin sie auch kam, waren die Menschen sehr gern bereit, ihr ein paar Senfkörner zu geben. Doch auf ihre Frage „Ist schon jemand in eurem Haus gestorben?" erwiderten sie: „Erinnere uns nicht an unser Leid. Zahllos sind die Verstorbenen; der Lebenden sind so wenige." An jeder Haustür hörte sie dasselbe: Der Tod kommt zu allen. Schließlich bettete sie den Leichnam ihres Kindes im Dschungel zu seiner letzten Ruhe, kam zum Buddha zurück und setzte sich still zu seinen Füßen nieder. Lange Zeit sagte sie nichts. Schließlich sprach sie: „Gib mir eine Zuflucht", und sie wurde zur Nonne.[44]

Begebenheiten wie diese fügten sich in die große Menge von Geschichten und Anekdoten ein, die den Buddhaschülern lebhaft vor Augen standen. Viele werden es so empfunden haben, als enthielten diese Geschichten eine außerordentlich wichtige Botschaft, etwas, das die formalen Lehren gar nicht vermitteln konnten: die Wirkung, die der Buddha auf jene gehabt hatte, denen er begegnet war; die direkte Einwirkung eines Erleuchteten – jenseits von Worten.

Niemand hätte ein besserer Zeuge davon sein können als Ananda, der Vetter des Buddha, der ihm mehr als zwanzig Jahre lang persönlich aufgewartet und ihn überall hin begleitet hatte. Wenn der Buddha zu einer Mahlzeit eingeladen wurde, kam auch Ananda mit. Wohin

43 Von diesem Vorfall wird im *Mahavagga* viii.26 des *Vinaya Pitaka* berichtet. Siehe auch Kapitel 5 in Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. Do Evolution, Essen 1998.

44 Kisagotamis Geschichte wird im Kommentar zum Dhammapada (*Dhammapadatthakatha*) und im *Apadana* erzählt. Die Strophen 213 – 223 der *Therigatha*, der Gesänge der Nonnen, werden ihr zugeschrieben. Deutsche Übersetzung von Ekkehard Saß siehe http://www.palikanon.com/khuddaka/theri/therisa10_223.html.

der Buddha ging um zu predigen, dorthin ging auch Ananda. Wenn der Buddha Besucher empfing oder Fragen beantwortete, war Ananda dabei. Wie der Schatten des Buddha, so war auch er immer zugegen. Und man kann spüren, dass der Buddha ihm alles bedeutete. Als der Buddha starb, empfand Ananda es verständlicherweise noch tiefer als die anderen. Im *Mahaparinibbana Sutta* wird berichtet, wie der Buddha im Salahain lag und Ananda sich entfernte und sich zu einer Hütte in der Nähe begab. Dort stand er und lehnte sich an den Türpfosten. Er versuchte, sich darüber klar zu werden, dass der Buddha in wenigen Tagen oder Stunden sterben würde. Bitterlich weinend sprach er zu sich selbst: „Der Meister wird von mir scheiden: Er, der so freundlich ist."[45]

Diese Worte sind außerordentlich bedeutsam. Während der zwanzig Jahre, die Ananda mit dem Buddha verbracht hatte, hörte er ihn Hunderte von Lehrreden geben, einschließlich vieler schwer verständlicher, philosophischer, zutiefst mystischer Lehren. Er hörte ihn Tausende Fragen beantworten. Er muss seine Brillanz, seine Umgänglichkeit, die Leichtigkeit bewundert haben, mit der er auf schwierigste Fragen einging. Zweifellos war er Zeuge aller möglicher übernatürlicher Begebenheiten. Doch es waren nicht die Weisheit des Buddha oder sein philosophischer Tiefgang, nicht sein Geschick zu debattieren oder seine Wunder wirkende Macht, nicht seine Furchtlosigkeit und auch nicht die unermüdliche Energie, die für Ananda herausragten. Er sah Freundlichkeit als die hervorstechende Eigenschaft des Buddha. Nach all den Jahren, in denen er so viel gehört hatte, fasste Ananda seinen Eindruck vom Buddha in diesen wenigen Worten zusammen „Er, der so freundlich ist".

Der halbe Buddhismus steckt in dieser Bemerkung. Die Weisheit des Buddha ist in seinen konzeptionellen Lehren ausgedrückt, aber seine Liebe, sein Mitgefühl, von denen Ananda so tief beeindruckt war, offenbarte sich in seinem persönlichen Beispiel. Das ist es, worum es jenen Schülerinnen und Schülern ging, die den Buddhismus nicht ausschließlich mit einer in Worten formulierten Lehre gleichsetzen konnten. Sie meinten, Buddhismus sei nicht nur Weisheit, wie sie in der Lehre ausgedrückt ist, sondern auch die Liebe und das Mitgefühl, die der Buddha in seinem Leben verkörperte. Und sie meinten, man müsse beide auch in jeder Formulierung des Buddhismus berücksichtigen. Natürlich – wir sollten uns bemühen Erleuchtung zu erlangen, zu erwachen, die Wahrheit zu sehen. Das ist der Aspekt der Weisheit. Doch wir sollten versuchen, diese Weisheit zum Wohl aller empfindenden Wesen zu erlangen – das ist der Aspekt des Mitgefühls. Beide zusammen bilden das Bodhisattva-Ideal.

45 *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya* 16. Vgl. Dahlke, Buddha. Auswahl aus dem Palikanon, a.a.O., S. 210.

2. Zufluchtnahme

2.1 Zum Buddhismus „nach Hause kommen“

Das System spiritueller Lehren und Übungen, das wir Buddhismus nennen, ist in Wahrheit ebenso wenig östlich oder westlich, wie wir selbst in den tieferen Schichten unseres Seins östlich oder westlich sind.

Bei ihrer ersten Begegnung mit dem Buddhismus – sei es beim Lesen eines buddhistischen Buchs, der Betrachtung eines Buddhabildnisses oder dem Besuch einer buddhistischen Gemeinschaft – erleben viele Menschen eine paradoxe Empfindung völliger Neuheit und zugleich tiefer Vertrautheit. Sie spüren nicht nur, dass sie etwas unendlich Wertvolles gefunden haben, sondern dass sie es *wieder* gefunden haben. Nach einer vielleicht langen Wanderschaft haben sie nicht nur das Gefühl, an den Toren eines herrlichen Palastes zu stehen, sondern geradezu „nach Hause“ zu kommen. Manch einer versucht, sich dieses Gefühl vollkommener Vertrautheit damit zu erklären, der Buddhismus sei für ihn oder sie etwas, das sie eigentlich immer schon geglaubt hätten, ohne sich aber ganz im Klaren darüber zu sein. Andere sagen vielleicht, wenn auch mit unterschiedlichen Graden von Überzeugtheit, sie seien wohl in einer früheren Existenz Buddhisten gewesen. Gleichgültig, ob und wie sie sich das Gefühl auch erklären mögen, diese westlichen Buddhisten sind naturgemäß verwundert, wenn ein anderer Mensch, wie es auch heute noch gelegentlich geschieht, erklärt, er könne es gar nicht nachvollziehen, wie jemand, der oder die im Westen geboren und somit in einer westlichen Gesellschaft inmitten westlicher Kultur aufgewachsen ist, eine östliche Religion wie den Buddhismus, also etwas Fremdes und Exotisches, annehmen könne. Doch so etwas ist möglich, und wie man immer deutlicher erkennen kann, liegt es daran, dass das System spiritueller Lehren und Übungen, das wir Buddhismus nennen, in Wahrheit ebenso wenig östlich oder westlich ist, wie wir selbst in den tieferen Schichten unseres Seins östlich oder westlich sind. Wenn wir diese angeblich östliche buddhistische Religion annehmen, nehmen wir sie schon bei unserer ersten Begegnung auf einer Ebene an, in der Worte wie „östlich“ und „westlich“ bedeutungslos geworden sind.

Das war auch meine eigene Erfahrung, als ich vor vielen Jahren als Sechzehnjähriger meine erste echte Berührung mit Buddhismus hatte. Damals las ich zwei kurze, aber außerordentlich tiefgründige buddhistische Schriften von großer geschichtlicher und spiritueller Tragweite: das *Diamant-Sutra*, ein Werk, das zu den Schriften der „Vollkommenen Weisheit“ gehört, und das *Plattform-Sutra des Sechsten Patriarchen*, eine Sammlung von Lehren des ersten chinesischen Patriarchen der buddhistischen Chan- oder Zen-Schule, den man auch unter dem Namen Huineng kennt. Beim Lesen dieser beiden Werke erkannte ich, dass mir die in ihnen gelehrte oder offenbarte Wahrheit zwar in gewisser Hinsicht neu, in einer

anderen aber seltsam bekannt und vertraut war. Ganz gewiss hatte ich nicht das Gefühl, eine östliche oder eine fremde, exotische Religion anzunehmen. Ich spürte, dass die Berührung mit Buddhismus zugleich eine Berührung mit den Tiefen meines Wesens war: Soweit ich Buddhismus kennenlernte, lernte ich mich selbst kennen, und soweit ich mich selbst tiefer kannte, kannte ich auch den Buddhismus.

2.2 Was Zufluchtnehmen bedeutet

Auch wir können Erleuchtung erlangen. Uns für den Buddha zu entscheiden, bedeutet genau das.

Buddhistinnen und Buddhisten sind Menschen, die zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha „Zuflucht nehmen". Das heißt, sie entscheiden sich selbst voll und ganz – mit Körper, Rede und Geist – für den Buddha, den Dharma und den Sangha. Viele Geschichten in den alten buddhistischen Schriften veranschaulichen, was das bedeutet. Wenn wir diese Schriften, zumal in der Pali-Überlieferung, lesen, begegnen wir dem Buddha, wie er von Ort zu Ort wandert und an den Häusern um Almosen bittet. Dabei begegnet er, vielleicht im Wald, vielleicht in Dörfern, anderen Menschen und oft kommt es zu einem Gespräch – heute mit einem brahmanischen Priester, morgen mit einem Bauern, einem wohlhabenden Kaufmann, einem jungen Lebemann, vielleicht auch mit einem wandernden Asketen, einer Hausfrau, einem Fürsten … auf die eine oder andere Weise beginnen sie miteinander zu reden.

Irgendwann im Verlauf ihrer Unterhaltung stellt die andere Person dem Buddha eine Frage, vielleicht nach dem Sinn des Lebens, seiner Lehre oder was nach dem Tod passiert. Manchmal antwortet der Buddha recht ausführlich und gibt eine detaillierte Unterweisung, ein andermal sagt er nur wenige Worte. In Momenten besonderer Bewegtheit spricht er sogar in Versen: ein *Udana* oder „Ausatmen". Gelegentlich antwortet er auch mit dem berühmten „Löwengebrüll", einer schnörkellos offenen, fast herausfordernden Behauptung seiner großen spirituellen Erfahrung und des von ihm gelehrten Pfades; oder er antwortet mit Schweigen – eine wortlose Kommunikation, die viel mehr als Worte sagt.

Was immer der Buddha gesagt oder nicht gesagt haben mochte, es führte, sofern die Zuhörer nur empfänglich waren, zum selben Ergebnis: Sie waren zutiefst berührt, bewegt, ja aufgewühlt. Sie waren so aufgewühlt, hingerissen und gerührt, dass ihnen vielleicht die Haare zu Berge standen, Tränen kamen oder sie von heftigem Zittern geschüttelt wurden. Sie hatten das Empfinden, ein großes Licht zu sehen, ein unerhörtes Gefühl von Befreiung; sie spürten es so, als sei ihnen eine gewaltige Last von den Schultern genommen oder als seien sie plötzlich aus dem Gefängnis entlassen worden. In solchen Momenten fühlten sich die Hörerinnen oder Hörer spirituell neu geboren. Und an diesem außerordentlichen Wendepunkt antworteten sie auf den Buddha und den Dharma mit einem Ausruf, der

ihnen spontan über die Lippen ging. Den alten Pali-Schriften zufolge sagten sie: „*Buddham saranam gacchami; Dhammam saranam gacchami; Sangham saranam gacchami.*“ Das bedeutet: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht; zum Dharma nehme ich Zuflucht; zum Sangha nehme ich Zuflucht.“[46] Das also ist ihre Antwort: Sie nehmen Zuflucht, sie entscheiden sich verbindlich, denn der Buddha hat ihnen eine Vision innerer Wahrheit, eine Vision des Lebens oder der Existenz selber in ihrer ganzen Tiefe und Komplexität gezeigt. Diese Vision ist so umfassend, dass man sich ihr nur ganz hingeben, ganz für sie leben und notfalls auch für sie sterben kann.

Was aber meint man eigentlich, wenn man sagt: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht; zum Dharma nehme ich Zuflucht; zum Sangha nehme ich Zuflucht“? Die Übersetzung „Zuflucht“ ist nicht wirklich befriedigend. Es ist zwar eine wörtliche Übertragung des Pali- beziehungsweise Sanskritwortes *sarana*, erhellt aber nicht die eigentliche Bedeutung. Wenn man im buddhistischen Sinne Zuflucht nimmt, geht es nicht darum, vor irgendetwas wegzulaufen, und man will auch nicht bei jemandem unterschlüpfen. Zufluchtnehmen bedeutet, sich verbindlich zu entscheiden: sich für den Buddha entscheiden, sich für den Dharma entscheiden, sich für den Sangha entscheiden. Doch was ist damit gemeint?

Sich für den Buddha zu entscheiden, heißt nicht, dass man sich dem Buddha ausliefert oder ihm blind gehorcht. Es bedeutet, ihn als persönliches Ideal anzunehmen, und das heißt, *Buddhaschaft* als Ideal für das eigene Leben zu wählen. Der geschichtliche Buddha Gautama war ein Mensch. Dank menschlicher Bemühung hatte er zunehmend höhere Seinszustände erreicht, eine Verfassung, die letztlich in dem gipfelte, was man „Erleuchtung“ nennt: die höchste vorstellbare Stufe moralischer und spiritueller Vervollkommnung, ein Zustand höchster Weisheit, unendlichen Mitgefühls und absoluter Reinheit. Auch wir sind Menschen; auch wir sind dem Buddhismus zufolge fähig, in immer höhere Zustände des Seins und Bewusstseins zu gelangen. Auch wir können Erleuchtung erfahren. Das ist es, was damit gemeint ist, sich für den Buddha zu entscheiden. Es bedeutet, dass man den Buddha als die lebendige Verkörperung des höchsten vorstellbaren Zustands menschlicher Vollkommenheit anerkennt. Es bedeutet auch, Buddhaschaft als praktisches Ideal für alle Menschen zu erkennen und sich mit aller Kraft der Verwirklichung dieses Ideals zu widmen.

Was ist mit „Sich für den Dharma entscheiden“ gemeint? Der Dharma ist die Lehre des Buddha, und dabei geht es vor allem um zweierlei: um das Ziel der Erleuchtung, Buddhaschaft, und um den Pfad, der zu diesem Ziel führt. Sich verbindlich für den Dharma zu entscheiden, bedeutet deshalb, dem Pfad wirklich zu folgen, um das Ziel zu erreichen. Der Pfad besteht aus verschiedenen Schritten und Abschnitten, die je nach der besonderen Sichtweise, die man einnimmt, unterschiedlich gegliedert werden. Eine besonders verbreitete Darlegung teilt den Pfad in die drei Stufen von Ethik, Meditation und Weisheit ein; eine

46 Dem *Vinaya Pitaka* zufolge erklärten die beiden ersten Menschen, die dem Buddha nach seiner Erleuchtung begegneten – die Händler Tapussa und Bhalluka: „Wir nehmen Zuflucht zum Erhabenen und zum Dharma.“ Erst dadurch, mit ihrer Zuflucht zu Buddha und Dharma, entstand auch die spirituelle Gemeinschaft, der Sangha – und damit die dritte Zuflucht.

andere Folge ist der Edle Achtfältige Pfad. Anders als man gewöhnlich denkt, ist letzterer nicht wirklich ein Pfad mit acht, sondern nur mit zwei Abschnitten: einem Abschnitt der Schauung und einem Abschnitt der Verwandlung. Der Abschnitt der Schauung ist eine Vision des Ziels – nicht nur im Sinn einer theoretischen Vorstellung, sondern eines tatsächlichen spirituellen Erlebens; der Abschnitt der Verwandlung ist die schrittweise Umwandlung aller Aspekte des eigenen Seins, von den höchsten bis zu den geringsten, im Einklang mit dieser Vision. Außerdem gibt es auch den Pfad der sechs Vollkommenheiten – Freigebigkeit, Moral, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit. Sich verbindlich für den Dharma zu entscheiden, bedeutet somit, dem Pfad in einer dieser verschiedenen Versionen zu folgen. Es bedeutet, sich auf den Prozess individuellen Wachsens mithilfe aller dazu geeigneten Mittel zu verpflichten.

Der Sangha ist die spirituelle Gemeinschaft – genauer: die Gemeinschaft jener, die die sich für den spirituellen Pfad entschieden haben. Wie wir gerade gesehen haben, ist der Dharma ein Pfad verschiedener Schritte und Abschnitte, und das legt nahe, dass verschiedene Individuen sich auf verschiedenen Abschnitten oder Stufen dieses Pfades befinden. Einige sind weiter fortgeschritten als wir, andere weniger weit und wieder andere ungefähr gleich. Naturgemäß begegnen wir diesen Menschen mit unterschiedlichen Einstellungen. Wir ehren jene, die weiter fortgeschritten sind; wir sind für ihren spirituellen Einfluss empfänglich und unterstützen sie bei ihrer spirituellen Arbeit. Wir helfen denen, die weniger fortgeschritten sind als wir, geben Rat und moralische Unterstützung, soweit wir es vermögen. Wir genießen die spirituelle Freundschaft mit jenen, die sich auf gleicher Stufe befinden wie wir. Natürlich können wir spirituelle Gemeinschaft mit allen Angehörigen des Sanghas auf unterschiedliche Art und in verschiedenem Grad erfahren. Das ist es, was mit „Sich für den Sangha entscheiden“ gemeint ist.

Jede und jeder Einzelne muss sich selbst – in eigener Bemühung – entwickeln. Wir können uns aber leichter und mit mehr Freude entwickeln, wenn wir spirituell mit anderen verbunden sind. Man kann sogar sagen, spirituelle Gemeinschaft sei für die individuelle Entwicklung unerlässlich. In der spirituellen Gemeinschaft helfen alle einander und dadurch auch der Gemeinschaft. Irgendwann geht man dabei über allen engstirnigen, pseudo-religiösen Individualismus hinaus, und dann gibt es nur noch eine spirituelle Gemeinschaft von Individuen, die gewissermaßen durchsichtig für einander sind – Individuen, durch die das Licht der Erleuchtung strahlt.

Mit diesen Kriterien lässt sich also erkennen, ob jemand Buddhistin oder Buddhist ist. Buddhisten nehmen als Antwort auf den Buddha und seine Lehre Zuflucht. Sie widmen ihr Leben dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha. Dies war das entscheidende Merkmal zu Lebzeiten des Buddha vor zweitausendfünfhundert Jahren, und auch heute noch ist es das entscheidende Merkmal.

In vielen traditionell buddhistischen Ländern wurde dieser tief greifende Herzenswandel in Form einer Zeremonie institutionalisiert, die man als „Nehmen der Zufluchten“ bezeichnet.

Unvermeidlich ging damit eine gewisse Trivialisierung einher. Öffentliche und manchmal auch politische Versammlungen beginnen auch heute noch damit, dass die Anwesenden die Zufluchten und Vorsätze „nehmen“ – das heißt: rezitieren – und so demonstrieren, dass sie „gute Buddhisten“ sind. Das ist bedauerlich. Auch auf eine andere Weise wird die Zufluchtnahme entwertet, wenn man sie so versteht, als würde man sie – ähnlich wie die christliche Taufe – nur einmal im Leben nehmen. Man kann sich sehr leicht einbilden, bloß weil man die Zufluchten von einem Mönch „genommen“ hat, könne man sich auch mit Fug und Recht als Buddhist oder Buddhistin bezeichnen.

Wer wirklich verbindlich entschieden ist, nimmt jeder Zeit aktiv und tatkräftig Zuflucht. Zumindest versucht man es. Wenn die eigene Wertschätzung für die Drei Juwelen wächst, wird auch die Zuflucht tiefer und umfassender. Manchmal führt das zu überraschenden Ergebnissen. Es kann zum Beispiel bedeuten, dass das, was uns anfangs zum Buddhismus gebracht hatte, mit zunehmendem Übungsfortschritt nicht mehr, sondern eher weniger wichtig wird. Unser gewachsenes Verständnis ersetzt allmählich die anfangs vergleichsweise oberflächliche Hinwendung zum Buddhismus. Vielleicht waren wir davon ausgegangen, Buddhismus sei, anders als Christentum, keine Religion des Glaubens, sondern eine der Vernunft, und genau deshalb fühlten wir uns zunächst zum Buddhismus hingezogen. (Vielleicht hatten wir gehört, im Buddhismus sei Glaube nicht „blind“, sondern er gründe auf drei Qualitäten: Intuition, Verstand und Erfahrung.) Doch wenn sich unser Verständnis nun vertieft, bemerken wir, dass dies nicht ganz zutrifft. Wir stellen vielleicht fest, dass der Verstand zwar einen bestimmten und durchaus ehrenwerten Stellenwert im Buddhismus hat, aber keineswegs als eine Art Leitwert inthronisiert ist. Dennoch bleiben wir Buddhisten, denn inzwischen sind wir tief in ihn eingedrungen, um nicht nur dem Verstand den ihm gemäßen Platz zuweisen zu können, sondern auch andere Aspekte der buddhistischen Übung als tiefgründig und bedeutsam zu erfahren.

Somit ist die Zuflucht ein Erleben – ein spirituelles Erleben –, das sich fortwährend vertieft, während es zugleich vielschichtiger wird. Wir akzeptieren das Ideal erleuchteter Menschlichkeit, wie es vom geschichtlichen Buddha verkörpert wurde, als zunehmend wesentlich für unser Leben; wir nehmen uns dieses Ideal als persönliches Lebensziel immer mehr zu Herzen; und wir bemühen uns, den Dharma so zu üben, dass wir dieses Ideal immer wirksamer verkörpern.

2.3 Zufluchtnahme und der Begriff „Flucht“

Die Tatsache, dass das Wort sarana, Zuflucht, in der buddhistischen Überlieferung so tief verankert ist, macht es besonders wichtig, auch seine positive Tragweite zu verdeutlichen. Andernfalls entsteht ein einseitig negatives Bild vom spirituellen Leben und das wäre, als würde man davon reden, aus einer Knospe auszubrechen, ohne die Blüte auch nur zu erwähnen.

Einer der häufigsten Kritikpunkte am spirituellen Leben ist der des Eskapismus: Wer sich bemüht, so etwas wie Buddhismus zu üben, gilt demzufolge als Eskapist. Damit ist wahrscheinlich etwas gemeint, das der Definition, die man in Wörterbüchern findet, recht nahe kommt: „vor der Realität und ihren Anforderungen in Illusionen oder in Zerstreuungen und Vergnügungen ausweichen“[47]. Wie wir sehen werden, wird kaum eine Beschreibung dem Buddhismus weniger gerecht als diese.

Der Duden-Eintrag für „Flucht“ hingegen – „das Ausweichen aus einer als unangenehm empfundenen oder nicht zu bewältigenden [Lebens]situation“ – *ist* durchaus eine gute Umschreibung des spirituellen Lebens. Das gilt zumindest in gewisser Hinsicht. Zwar ist nicht die ganze Wahrheit über das spirituelle Leben darin enthalten, aber doch ein wesentlicher Teil. Wenn man sich vornimmt ein spirituelles Leben zu führen, bemüht man sich bewusst – oder man sollte es wenigstens tun –, aus allen möglichen Verwicklungen, Verstrickungen und komplizierten Trübungen auszubrechen, sich zu befreien oder zu lösen. Um es anders zu sagen: Man bemüht sich, von niedrigeren zu höheren Zuständen des Seins und Bewusstseins überzugehen, man versucht sich zu entwickeln, zu wachsen. Das ist es, worum es im spirituellen Leben vor allem geht.

Warum wollen wir das aber überhaupt versuchen? Was veranlasst uns, zu fliehen und uns entwickeln zu wollen, von niedrigeren zu höheren Zuständen des Seins und Bewusstseins überzugehen? Wir werden dazu gedrängt, ja sogar gezwungen, weil wir unseren gegenwärtigen Zustand als beschränkend, begrenzend, einengend, verkrampfend, unbefriedigend und sogar gefährlich erleben. In unserer jetzigen Verfassung und unseren Umständen fühlen wir uns allzu oft, als seien wir gefangen, eingekerkert oder als liefen wir in einer Tretmühle. Es ist nur natürlich, wenn es uns drängt, daraus zu entweichen, nötigenfalls auch auszu*brechen*, zu entkommen und uns zu befreien.

Im Palikanon gibt es einen Abschnitt, in dem der Buddha einigen seiner Schüler zu erklären sucht, wie es sich anfühlt erleuchtet zu sein. Ganz offensichtlich sind sie begierig zu wissen, wie es ist, wenn man am Ziel ist. Wie fühlt es sich an frei zu sein? Wie fühlt es sich an, ein Buddha zu sein? Für seinen Versuch, den inneren Gehalt des Erlebens zu vermitteln, statt bloß eine begriffliche Erklärung anzubieten, wählte der Buddha drei Vergleiche:[48] Nimm an, so sagte er, du hast eine gewaltige Last an einem heißen, staubigen

47 Eintrag „eskapistisch“ im *Duden. Deutsches Universalwörterbuch*. 2., völlig neu bearbeitete und stark erweiterte Auflage. Dudenverlag, Mannheim u.a., 1989.

48 *Maha Assapura Sutta*, *Majjhima Nikaya* 39. Siehe *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, übersetzt aus dem Englischen und dem Pali von Kay Zumwinkel. Uttenbühl, 2001, Bd. 1.

Tag viele Kilometer weit geschleppt und kannst sie nun, nachdem du Meile um Meile, Stunde um Stunde mit ihr voran gewankt bist, endlich von den Schultern abwerfen und dich von ihrem niederdrückenden Gewicht befreien. So ähnlich ist es, Erleuchtung zu erlangen: Du empfindest es, als hättest du alle Bürden abgelegt. Kein Gewicht lastet mehr auf dir, nichts bedrückt dich. Du fühlst dich leicht, voller Schwung und in jeder Hinsicht frei.

Oder stelle dir vor, du bist in irgendwelchen Handelsgeschäften tätig gewesen, und am Ende deiner geschäftlichen Unternehmungen – genauer, deiner mangelnden Geschäftstüchtigkeit – bist du schwer verschuldet. Du schuldest etlichen Leuten viel Geld und hast keine Ahnung, wie du das alles zurückzahlen wirst. Deine Gläubiger geben einander die Türklinke in die Hand und folgen dir überall hin mit ihren Forderungen. Wahrscheinlich droht dir eine Gefängnisstrafe. Dann, eines Tages erlangst du auf wundersame Weise eine große Geldsumme und kannst deine Schulden bezahlen. Nun kannst du den Menschen wieder ins Auge blicken und bist aller Sorgen ledig. Der Buddha sagte, Erleuchtung zu erlangen sei ungefähr so.

Und ein drittes Bild: Erleuchtung zu erlangen ist, als ob man aus einem Gefängnis frei komme. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, schon seit Jahren eingekerkert zu sein. Eines Tages springt die Tür auf und du bist plötzlich wieder frei, kannst ins Sonnenlicht hinaus spazieren und überall hin gehen. Erleuchtet zu sein ist genau so – du bist dem Gefängnis der Welt entronnen.

Mittels dieser drei Vergleiche wollte der Buddha eine Andeutung geben, wie es sich anfühlt, Erleuchtung zu erlangen. Man fühlt sich leicht, voller Lebensschwung und sorglos. Vielleicht kommt man nicht erleuchteten Menschen sogar ziemlich verantwortungslos vor, als ob man das Leben nicht recht ernst nehmen würde. Man fühlt sich ganz unbekümmert hinsichtlich der Vergangenheit, denn es gibt da nichts Unerledigtes, und man macht sich auch keine Sorgen um die Zukunft. Vor allem aber fühlt man sich frei, ganz und gar frei, weil man endlich in der umfassendsten Bedeutung des Worts *entkommen* ist.

In einer bestimmten Hinsicht ist es also durchaus angebracht, das spirituelle Leben als Flucht zu beschreiben. Von „Eskapismus“ zu sprechen ist aber etwas ganz anderes. Während ein Flüchtling jemand ist, der aus einem Gefängnis ausbricht, sind Eskapisten Menschen, die sich bemühen zu vergessen, dass sie sich im Gefängnis befinden. Sie machen sich vor, ihr Gefängnis sei gar kein Gefängnis und eigentlich seien sie ganz frei. Grob verallgemeinert gibt es zwei Arten eines solchen Eskapismus: eine religiöse und eine nicht religiöse. Die nicht-religiöse Form von Eskapismus ist heutzutage wahrscheinlich die weiter verbreitete. Sie besteht in dem Versuch, dadurch zu vergessen, dass man im Gefängnis sitzt, dass man sich voll und ganz in jene Aktivitäten vertieft, die man dort tun darf. Religiöser Eskapismus besteht im Bemühen zu vergessen, dass man gefangen ist, indem man Bücher studiert, die beschreiben, wie man aus dem Gefängnis fliehen könnte.

Eng verbunden mit der allgemeinen buddhistischen Vorstellung von Flucht und zugleich viel bekannter als sie ist die Idee der „Zuflucht“. Im Wörterbuch wird sie als

Ort oder Person definiert, die „man in der Not aufsucht, um Schutz, Hilfe zu bekommen; [als] Sicherheit (für einen Verfolgten, in Not Geratenen).“ Sie ist ein Ort, der für Feinde unzugänglich ist. Im Buddhismus sind es die *Drei Juwelen*, die – als Mittel und Ziel – Zuflucht gewähren: der Buddha, der Erleuchtete Lehrer; der Dharma, seine Lehre; und der Sangha, jene Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft, die höher entwickelt sind als wir selbst. Diese Drei Juwelen verkörpern nicht nur die Mittel zur Flucht von niedrigeren zu höheren Ebenen des Bewusstseins. Sie stehen auch für das, wohin wir fliehen, also für die höheren Ebenen selber. Der bewusste Akt des Zufluchtnehmens zum Buddha, Dharma und Sangha ist die zentrale und ausschlaggebende Handlung im buddhistischen Leben; entschiedene Zufluchtnahme ist das, was einen Menschen zum Buddhisten oder zur Buddhistin macht. Deshalb gilt die Zufluchtnahme in der buddhistischen Überlieferung als gleich bedeutend damit, dem spirituellen Pfad zu folgen.

Das alles wird schon in den frühesten buddhistischen Texten ausgedrückt. Sehr berühmt sind einige Verse im *Dhammapada*, in denen der Buddha eine klare Unterscheidung zwischen dem, was man „falsche Zufluchten“ und dem zieht, was man „wahre Zufluchten“ nennen kann. Der springende Punkt ist hier, dass nichts Weltliches in einem absoluten Sinn Zuflucht bieten kann:

Vieles nimmt der Mensch zur Zuflucht,
Wenn er von Gefahr bedroht ist,
Berge, Wälder sowie Haine,
Heilge Bäume, Opferschreine.
Doch das gibt keine Sicherheit,
Das ist die höchste Zuflucht nicht;
Und nicht durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.
Wenn man zum Buddha Zuflucht nimmt,
Zur Lehre und zur Jüngerschaft,
Und die vier edlen Wahrheiten
Mit rechtem Wissen klar erschaut –
Das Leiden und den Leidensgrund,
Des Leidens völligen Untergang,
Den edlen achtgeteilten Pfad
Der zu des Leidens Ende führt –:
Solch Zuflucht bietet Sicherheit,
Und das die höchste Zuflucht ist,
Denn bloß durch solche Zuflucht wird
Von allem Leiden man befreit.[49]

49 *Dhammapada*, Verse 188-192. Nyanatiloka Mahathera (Üb.), *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit*. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 189-190.

Um ein mögliches Missverständnis auszuräumen, sollten wir aber anmerken, dass die Vorstellung des Zufluchtnehmens als Weg zur Flucht aus allem Unbefriedigenden den Idealen und Übungen des spirituellen Lebens nicht ganz gerecht wird. Zum spirituellen Leben gehört es auch, dass man sich entschieden auf das verpflichtet, was wahrhaft befriedigend und erfüllend ist. Der Sinn der Flucht ist es, innerlich frei für diese Entscheidung zu werden. Es ist kein Fehler zu fliehen, wenn es etwas gibt, dem man entfliehen sollte, doch Flucht ist ebenso wenig das A und O des spirituellen wie des weltlichen Lebens. Die Tatsache, dass das Wort sarana, Zuflucht, in der buddhistischen Überlieferung so tief verankert ist, macht es besonders wichtig, auch seine positive Tragweite zu verdeutlichen. Andernfalls entsteht ein einseitig negatives Bild vom spirituellen Leben und das wäre so, als würde man davon reden, aus einer Knospe auszubrechen, ohne die Blüte auch nur zu erwähnen.

3. Der Pfad zur Erleuchtung

3.1 „Was ist dein Dharma?“:

Die Antwort des Buddha an Mahapajapati Gotami

Der Dharma ist alles, was uns hilft, von dort, wo wir jetzt sind und über das hinaus, was wir jetzt sind, weiter zu gehen.

Es gibt viele Richtungen und Deutungen des Buddhismus. Schon das Wort „Buddhismus“ ist eine Deutung. Ursprünglich sprach man gar nicht von „Buddhismus“. In Indien wurde er nie so genannt, und auch der Buddha nannte ihn nicht so. Auf Sanskrit sprach man vom *Dharma*, auf Pali vom *Dhamma.* Dieses Wort bedeutet „Wahrheit“ oder „Realität“, aber auch „Gesetz“ und „Lehre“. Man könnte somit sagen, der Begriff *Dharma* stehe für die Wahrheit oder Realität, wie der erleuchtete Geist sie dem nicht erleuchteten in Form einer Lehre mitgeteilt hat. Ausgangspunkt dieses Dharma, dieser Vision der Realität als einer Lehre, ist natürlich der Buddha Gautama. Er verkündete seinen Anhängern eine Wahrheit, eine Realität, die er persönlich erfahren hatte – und es ist diese Erfahrung, die man „Erleuchtung“ nennt. Insofern ist der Buddha auch der beste Sprecher und Interpret des Buddhismus. Wie beantwortete er also selbst die Frage, was der Dharma sei? Eine in den Palischriften erzählte Begebenheit lässt sich hier heranziehen, denn genau diese Frage stellte man einst auch dem Buddha: „Was ist dein Dharma? Was ist deine Lehre?“

Die fragende Person war Mahapajapati Gotami, die Tante und Ziehmutter des Buddha. Sie hatte ihn von Kindesbeinen an aufgezogen, denn seine Mutter war nur wenige Tage nach seiner Geburt gestorben. Später hatte Mahapajapati Gotami sich nicht nur seiner Lehre angeschlossen, sondern, nachdem sie die Lehren von ihm persönlich gehört hatte, war sie „aufgebrochen“, das heißt in die Hauslosigkeit gegangen. Die Lehren hatten sie so sehr beeindruckt, dass sie alle ihre anderen Interessen, Bindungen und Beziehungen aufgeben wollte, um ihr ganzes Leben der Übung des Dharma zu widmen. So brach sie auf, verließ Haus, Familie und Ehemann; sie verließ die Stadt Kapilavastu und wanderte von nun an von Ort zu Ort. Sie meditierte und bemühte sich den Dharma zu üben.

Um die Zeit der hier geschilderten Begebenheit hatte Mahapajapati Gotami offenbar eine längere Zeit ohne direkte Begegnung mit dem Buddha verbracht, und sie war sich nun über einige Dinge im Unklaren. Sie wollte den Dharma üben, aber sie war sich nicht sicher, was der Dharma genau war. Das ist keineswegs ungewöhnlich. Viele von uns befinden sich wenigstens manchmal in einer Lage, in der wir zwar im Einklang mit der Wahrheit leben möchten, uns aber nicht sicher sind, was die Wahrheit denn eigentlich ist.

Mahapajapati Gotami war zwar mit einigen Schülern des Buddha verbunden und konnte sie nach seiner Lehre befragen, doch manchmal gaben sie ziemlich unterschiedliche

Deutungen; jeder hatte eigene Sichtweisen. Schließlich entschloss sie sich, den Buddha aufzusuchen und ihn selbst nach den Grundzügen seiner Lehre zu fragen. Sie machte sich also auf den Weg zu jenem Ort, wo der Buddha damals weilte und fragte ihn ohne Umschweife: „Was ist dein Dharma? Wie können wir erkennen, was du tatsächlich lehrst? Was ist das Kriterium?“ Der Überlieferung zufolge sagte der Buddha bei jener Gelegenheit folgendes zu Mahapajapati Gotami:

> „Gotami, von denjenigen Dingen, über die du weißt: ‚Diese Dinge führen zu Leidenschaft, nicht zur Leidenschaftslosigkeit; zum Anhaften, nicht zur Loslösung; zur Mehrung (weltlichen Gewinns), nicht zu dessen Abnahme; zu Habsucht, nicht zu Mäßigung; zu Unzufriedenheit, nicht zu Zufriedenheit; zur Bindung (an Gruppen), nicht zu Abgeschiedenheit; zu Trägheit, nicht zu Tatkraft; zu Genusssucht, nicht zur Bedürfnislosigkeit’ — von diesen Dingen, Gotami, kannst du mit Gewissheit sagen: ‚Dies ist nicht der Dharma. Dies ist nicht der Vinaya[50]. Dies ist nicht die Botschaft des Meisters.’
>
> Doch von denjenigen Dingen, über die du weißt: ‚Diese Dinge führen zu Leidenschaftslosigkeit, nicht zur Leidenschaft; zur Loslösung, nicht zum Anhaften; zur Abnahme (weltlichen Gewinns), nicht zu dessen Mehrung; zu Mäßigung, nicht zu Habsucht; zu Zufriedenheit, nicht zu Unzufriedenheit; zur Abgeschiedenheit (von Gruppen), nicht zur Bindung; zu Tatkraft, nicht zu Trägheit; zu Bedürfnislosigkeit, nicht zu Genusssucht — von diesen Dingen, Gotami, kannst du mit Gewissheit sagen: ‚Dies ist der Dharma. Dies ist der Vinaya. Dies ist die Botschaft des Meisters.‘“[51]

Hier haben wir das Kriterium, das Prinzip des Dharma in des Buddhas eigenen Worten. Dharma ist, was immer zur spirituellen Entwicklung des Individuums beiträgt. Dharma ist das, an dem Individuen im eigenen Erleben feststellen können, dass es ihre spirituelle Entwicklung fördert.

In Abschnitten wie diesem werden Menschen offensichtlich als Wesen verstanden, die leben, wachsen und sich entwickeln. Das erinnert an die „Vision“ des Buddha unmittelbar nach seinem Erwachen. Es heißt, er sei damals unentschieden gewesen, ob die von ihm gefundene Wahrheit tatsächlich lehrbar war. Er wusste, dass sie tiefgründig, schwierig und verwickelt war. Wer würde sie verstehen? Schließlich entschied er sich zu lehren und anderen die von ihm entdeckte Wahrheit zu verkünden. Und in diesem Moment, so heißt es, habe er seine Augen geöffnet und weit in die Welt hinausgeschaut, und dabei seien die Lebewesen ihm wie ein großer Lotosteich erschienen. In allen Richtungen, soweit er nur blicken konnte, sah er Lotosblumen wachsen: ein Bild der Menschheit. Einige dieser „Blumen“ – also Menschen – sind noch im Schlamm versunken. Andere hatten sich schon

50 Sammlung buddhistischer Ordensregeln. Umfaßt Ethik, monastische Disziplin und sittliche Umgangsformen. Anm. d. Übers.

51 „*Die Merkmale der Guten Lehre*“. *Anguttara Nikaya* iv.280; VII.53. Vgl. Nyanatilokas Übersetzung in *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung. Anguttara Nikaya*. Aurum Verlag, Braunschweig 1993, IV. Band, S. 152f. – Ebenfalls im *Vinaya*, II.10.

ein klein wenig darüber erhoben und kämpften sich gerade frei. Wieder andere waren schon frei von Schlamm und stießen durch die Wasserfläche, um ihre Blüten zum Sonnenlicht zu öffnen.

So sah der Buddha damals die Menschheit. Er sah alle Wesen als Individuen und konnte erkennen, dass sie sich in verschiedenen Entwicklungsstadien befanden. Sie alle wuchsen, doch sie benötigten das Sonnenlicht des Dharma, um weiter zu wachsen und sich zu entfalten.

In einer wichtigen Mahayana-Schrift, dem *Saddharma Pundarika* oder „Lotos-Sutra“, gibt es einen anderen sehr schönen Vergleich. Dort werden die Individuen nicht mit Lotossen verglichen, die aus Schlamm und Matsch hervorwachsen, sondern mit Pflanzen unterschiedlichster Art: Gräser, Bäume, Blumen, Büsche und so weiter. Die Lehre des Buddha gleicht einer großen Regenwolke. In Sommer und Winter ist es in Indien monatelang sehr heiß und trocken. Alles verwelkt und verdorrt. Doch dann, am Anfang der Regenzeit, taucht ganz plötzlich eine große schwarze Wolke mitten am Himmel auf. Es donnert und blitzt, und dann strömt der Regen, schwer und anhaltend, tagein tagaus, manchmal mehrere Wochen lang. Und während es regnet, sprießen die Pflanzen. Alles, was verdorrt und ausgetrocknet war, wird wieder grün und neues Leben sprießt. Das Gras, die Bäume, Blumen und Sträucher beginnen wieder zu wachsen. Sie alle wachsen auf ihre eigene Art. Der Baum wächst als Baum, der Strauch als Strauch, das Gras als Gras, die Blume als Blume – alles gedeiht auf eigene Weise. Das ist wichtig in diesem Vergleich des Buddha, denn der *Dharma* ist so wie jene Regenwolke: Er gibt uns genau die Nahrung, die jeder von uns benötigt. Er führt uns von dort aus, wo er uns findet; soweit es uns angeht, ist sein Anfangspunkt dort, wo wir gerade sind, denn jede und jeder benötigt den Dharma auf eigene Weise. Der Dharma ist alles, was uns hilft, von dort, *wo* wir jetzt sind und über das hinaus, *was* wir jetzt sind, weiter zu gehen. Deshalb kann man den Dharma als die Gesamtheit dessen definieren, was zur Entwicklung des Individuums beiträgt. Das ist sein Kriterium.

Das mag nun sehr umfassend und allgemein klingen, aber es ist nicht wirklich so. Der Dharma – die Lehre des Buddha – hat in einer Reihe konkreter spiritueller Übungen Ausdruck gefunden. Eine andere in den Palischriften berichtete Episode macht das deutlicher. Sie beschreibt ein Ereignis, das zugleich daran erinnert, dass es zu Lebzeiten des Buddha in Indien verschiedene spirituelle Lehrer gab. Einer der bekanntesten war Nigantha Nataputta, wie er in den Palischriften heißt. Üblicherweise identifiziert man ihn mit Mahavira, dem Stifter des Jainismus. Nigantha Nataputta starb kurz vor dem Buddha, und seine Mönchsschüler spalteten sich nach seinem Tod in zwei Gruppen. Sie stritten sich so heftig über das, was ihr Meister gelehrt hatte, dass sie sich fast miteinander prügelten. Ananda, der anscheinend eine gewisse Neigung zum Klatsch hatte, erzählte dem Buddha davon und fügte hinzu, er hoffe, dass es nach dem Hinscheiden des Buddha keine solchen Dispute geben werde.

Der Buddha erwiderte, dergleichen sei ausgeschlossen. Er war sich gewiss, dass nicht einmal zwei Mönche unter seinen Anhängern seine Lehren widersprüchlich darstellen würden. Dann erinnerte er Ananda an diese Lehren selber. Da seien die vier Grundlagen der Achtsamkeit: Achtsamkeit beim Körper, bei den Gefühlen, den Gedanken und der Realität. Weiter gab es die vier „rechten Bemühungen“: die Bemühung, die Entstehung noch nicht entstandener unheilsamer Geistesverfassungen zu verhindern; die Bemühung, schon entstandene unheilsame Geistesverfassungen aufzugeben; die Bemühung, noch nicht entstandene heilsame Geistesverfassungen zu entwickeln; und die Bemühung, schon entstandene heilsame Geistesverfassungen zu erhalten. Der Buddha erinnerte Ananda auch an die vier Grundlagen des Erfolgs, die fünf spirituellen Vermögen, die fünf Kräfte, die sieben Erleuchtungsglieder, den Edlen Achtfältigen Pfad … Alle diese Dinge miteinander bildeten den von ihm gelehrten Dharma, und er war sich gewiss, dass nicht einmal zwei seiner Schüler sich nach seinem Tod hierüber streiten würden.

Was bei dieser Liste von Lehren direkt ins Auge sticht, ist, dass sie allesamt praktisch sind. Es geht um *Übungen*. Es gibt nichts Theoretisches darunter; der Buddha sagt nichts über Nirwana, nichts über *sunyata*, Leerheit, nichts über den Geist. Er erwähnt nicht einmal das bedingte Entstehen. Es ist, als sage er, die Lehren, die er seinen Schülern gegeben habe, seien allesamt praktische Lehren, und deshalb könnten sie von verschiedenen Menschen auch nicht wirklich unterschiedlich beschrieben werden. Schließlich geht es in praktischen Lehren immer um ihre praktische Anwendung, und insofern wird auch die Erfahrung für alle, die sie üben, dieselbe sein. Im normalen Alltag ist es nicht anders: Wir mögen uneins über Theorien sein, doch wir können uns nicht andauernd über die Praxis streiten. Vielleicht sind wir verschiedener Meinung über das Wesen der Elektrizität, aber es ist doch unwahrscheinlich, dass wir uns darüber streiten werden, wie man einen Kurzschluss behebt. Genauso könnten die Schüler des Buddha wohl verschiedener Meinung über theoretische Lehren sein, über praktische Lehren indes lässt sich eigentlich kaum streiten – vorausgesetzt natürlich, dass man diese Lehren auch tatsächlich übt. Insofern hat der Dharma vor allem in spirituellen Übungen Gestalt angenommen: in Dingen, die man tut.

Es gibt noch einen anderen interessanten Punkt im Zusammenhang mit dieser Begebenheit. Ungeachtet der Antwort des Buddha war Ananda nicht zufrieden. Er sagte nun: „Na ja, zwar mögen sich wohl alle über die Lehren einig sein, doch es könnte Streit über den rechten Lebenserwerb oder über die ethischen Vorsätze geben (Sanskrit: *pratimoksa;* Pali: *patimokkha)*; damit sind die einhundertfünfzig Mönchsvorsätze gemeint, die auch heute noch vielfach beachtet werden).“ Die Erwiderung des Buddha ist sehr wichtig. Er sagte, Dispute über den Lebenserwerb oder die Regeln seien unbedeutend. Nur Streit über den Pfad, Streit über den Weg der Übung wäre verhängnisvoll.

3.2 Wie Schauung entsteht

Ziel dieser wichtigen buddhistischen Lehre vom Pfad der Schauung und vom Pfad der Wandlung ist, uns zu befähigen, unser Leben als Ganzes auf die Stufe seiner höchsten Momente zu heben.

Nach der buddhistischen Überlieferung Indiens gliedert sich der Edle Achtfältige Pfad ganz natürlich in zwei große Abschnitte. Sie sind der Pfad der Schauung (Sanskrit: *darsana-marga*; Pali: *dassana-magga*), und der Pfad der Wandlung (S.: *bhavana-marga*; P. *bhavana-magga*). Hiernach umfasst der Edle Achtfältige Pfad also zwei kleinere „Pfade" oder zwei aufeinander folgende Abschnitte. Der Pfad der Schauung entspricht dabei dem ersten *anga*, „Schritt" oder „Glied", also Vollkommener Schauung. Der Pfad der Wandlung entspricht den weiteren sieben „Schritten": Vollkommene Emotion, Vollkommene Rede, Vollkommenes Tun, Vollkommener Lebenserwerb, Vollkommene Bemühung, Vollkommenes Gewahrsein und Vollkommene Meditation. Die Bedeutung dieser Aufteilung liegt darin, dass Vollkommene Schauung für die Phase der anfänglichen spirituellen Einsicht und Erfahrung steht, der Rest des Achtfältigen Pfades hingegen für die Umwandlung unseres ganzen Daseins – in allen Aspekten, Höhen wie Tiefen – im Einklang mit dieser ersten Einsicht und Erfahrung. Der Pfad der Wandlung umfasst die vollständige und tief greifende Transformation des emotionalen Lebens, der Rede oder Kommunikation mit anderen, des Lebenserwerbs und so weiter. Dabei ändert man möglicherweise seinen Lebenserwerb, den fünften „Schritt" auf dem Pfad, vor der Rede, eigentlich dem dritten Schritt; doch letztendlich muss man auf die eine oder andere Weise sein ganzes Dasein in seinen Höhen und Tiefen, im Bewussten und Unbewussten verändern.

Diese anfängliche spirituelle Erfahrung – Vollkommene Schauung oder der Pfad der Schauung – kann bei verschiedenen Menschen unterschiedlich auftreten. Es gibt kein einheitliches Muster. Die große Verschiedenartigkeit der Menschen zeigt sich nicht nur allgemein in ihrem spirituellen Leben, sondern auch schon darin, wie sie den spirituellen Pfad betreten. Für einige beginnt der Pfad der Schauung als Folge eines persönlichen Unglücks, eines Trauerfalls oder eines Verlustes. Ihr ganzes Dasein ist erschüttert und aufgewühlt wie nach einem großen Erdbeben, das alles zerstört hat, was ihnen lieb und teuer war. In diesem Wrack, auf den Trümmern ihres Lebens, fangen sie nun an Fragen zu stellen, tiefer zu schauen und über Sinn und Zweck der Existenz nachzusinnen.

Bei anderen Menschen tritt Vollkommene Schauung vielleicht durch eine spontane mystische Erfahrung ein. (Ich mag das Wort „mystisch" nicht, das für manch einen nach Geheimnis und Hexenküche riecht, wir haben aber kein besseres Wort.) In Richard Buckes *Das Kosmische Bewusstsein*, einem Buch, das schon im Jahr 1901 veröffentlicht wurde, aber immer noch lesenswert ist, wird eine Reihe solcher mystischen Erfahrungen beschrieben. Erstaunlicherweise hatten viele Menschen irgendwann ein solches Erlebnis: vielleicht eine flüchtige Ekstase oder auch Einsicht, eine große Liebe, die offenbar ganz unvorbereitet

von ihnen Besitz ergriff und sie mitriss, sie in eine neue Dimension versetzte und ihre Einstellung zum Leben völlig veränderte. Auch unser Erleben der Natur können wir unter die Überschrift „mystische Erfahrungen“ fassen, sei es Ergriffenheit angesichts eines wunderbaren Sonnenuntergangs oder der tiefe, erfüllende Friede, die große Stille und innere Ruhe, die wir vielleicht auf dem Land spüren.

Manchmal öffnet sich der Pfad der Schauung, wenn man ein schönes Gemälde betrachtet oder Musik hört. Dann finden wir uns vielleicht in eine andere Dimension des Daseins entrückt wieder. Schauung kann auch als Ergebnis tiefen, anhaltenden Denkens eintreten. Es gibt Menschen, die sich bemühen, die Wahrheit mit rationalen Mitteln zu erreichen und zu begreifen. Sie versuchen, die Tiefen des Seins mit Vernunft und Logik auszuloten. Das ist der Weg der Denker, Philosophen und Weisen. Manche Menschen *denken* tatsächlich ihren Weg bis hin zur Realität, zum Pfad der Schauung.

In anderen hingegen beginnt er auf noch andere Weise, vielleicht als Ergebnis von Meditationsübungen. Nachdem der Geist systematisch beruhigt wurde und man nun, obwohl alle Gedanken vertrieben sind, in ganz klarem Gewahrsein verweilt, kann ebenfalls Vollkommene Schauung auftreten.

Manchmal tritt sie auch in Menschen auf, die sich uneigennützig in wohltätigen Werken einsetzen und beispielsweise Kranke pflegen oder alte Menschen betreuen. Wer sich und seine persönlichen Vorlieben hintanstellt und ganz selbstlos tatkräftig handelt, kann sogar inmitten allen Tuns Vollkommene Schauung erfahren.

Bei einigen Menschen schließlich kommt sie aus der Fülle ihrer ganzen Lebenserfahrung auf – zumal, wenn sie älter und (hoffentlich) auch reifer werden. All die verschiedenen Fäden verknüpfen sich miteinander, ihr Lebensmuster scheint irgendwie verständlich, und so etwas wie ein Sinn schimmert durch es hindurch – und nun kann aus der Tiefe einfacher menschlicher Reife heraus Vollkommene Schauung eintreten. Ich behaupte aber nicht, Weisheit komme automatisch mit dem Alter. Ganz und gar nicht! Wäre dem so, dann müssten wir uns nicht schon in der Jugend bemühen, Weisheit zu gewinnen. Doch sicherlich öffnet sich manchmal für jene, die auf wahrhaft menschliche Weise gelebt haben und nun mit wachsender Abgeklärtheit auch ein wenig weicher und milder werden, der Pfad der Schauung.

Somit finden verschiedene Menschen auf sehr unterschiedliche Weise zum Pfad der Schauung. Für manche öffnet er sich sogar in einem Traum. Wie es auch dazu kommen mag, wir sollten sorgsam darauf achten, ihn nicht wieder zu verlieren oder zu vergessen. Das kann ganz leicht geschehen, denn, wie ein Dichter sagte: Die Welt ist uns zu nah. Vielleicht hatten wir eine so wunderbare Erfahrung, dass wir nun glauben, wir würden sie nie vergessen. Doch schon wenig später, nach einigen Tagen oder Wochen ist sie nicht mehr da; es scheint, als hätte es sie nie gegeben. Deshalb müssen wir sie schätzen, gegenwärtig halten, sie hegen und pflegen und bei ihr verweilen. Wir müssen versuchen, sie die ganze

Zeit über zu vertiefen, zu klären und weiter zu entfalten. Wir sollten es zulassen, dass sie schließlich unser ganzes Sein, unser ganzes Leben durchströmt und verwandelt.

Zusammengefasst können wir sagen, dass es das Ziel dieser wichtigen buddhistischen Lehre vom Pfad der Schauung und vom Pfad der Wandlung ist, uns zu befähigen, unser Leben als Ganzes auf die Stufe seiner höchsten Momente zu heben. Das ist gemeint, wenn man davon spricht, sich spirituell zu entwickeln oder dem Edlen Achtfältigen Pfad zu folgen. Es bedeutet, auf die eine oder andere Art Vollkommene Schauung zu erlangen und dann das eigene Dasein im Einklang mit dieser Schauung ganz zu verwandeln.

3.3 Die Verbindung zwischen Philosophie und Praxis

Buddhismus ist kein System abstrakten Denkens und auch kein Versuch, eine bloß intellektuelle Neugierde durch eine rational stimmige Erklärung des Universums zu befriedigen.

Vor mehr als einem Jahrhundert wagte Arthur Schopenhauer, der tiefer als jeder andere westliche Denker vom Geist der antiken indischen Philosophie beeinflusst war und ihn in sich aufgenommen hatte, eine bemerkenswerte Voraussage. Er sagte, die Renaissance, zu der die Entdeckung der Schätze der orientalischen Schriften im 19. Jahrhundert führen werde, werde unvergleichlich viel großartiger sein als jene, die im 15. und 16. Jahrhundert mit der Wiederentdeckung der griechischen und römischen Klassik ihren Anfang genommen hatte. Diese kühne Voraussage aus dem 19. Jahrhundert ist nun erfüllt oder wird wenigstens allmählich wahr. Die anfänglich nur politische und wirtschaftliche Berührung zwischen den Nationen des Ostens und des Westens vertieft sich zu einer kulturellen Begegnung und interreligiösen Gemeinschaft. In jedem Land des Westens gibt es Frauen und Männer – bisher zwar wenige, aber doch mit wachsendem Einfluss –, für die auch heute gilt, was immer schon zutraf, dass nämlich das Licht aus dem Osten kommt – *ex oriente lux.*

Keiner der Strahlen, die jenes Licht aussendet, wenn es sich im Prisma menschlichen Verstehens bricht, trifft westliche Augen mit stetigerem, hellerem Schein als die zuvor ungekannte Pracht, der man im Westen den Namen „Buddhismus“ gegeben hat. Mit ihm trat eine ganz neue Welt von Werten ins Gewahrsein westlicher Menschen. Gleichwohl wird dieses Leuchten allzu oft von der Trübung des vermittelnden Mediums gedämpft. Selbst heute, da außer der Pali-Text-Society in London auch andere Gesellschaften und etliche hervorragende Gelehrte unabhängig auf dem Gebiet buddhistischer Studien arbeiten und eine wachsende Sammlung buddhistischer Schriften in Pali, Sanskrit, Chinesisch oder Tibetisch mitsamt Übersetzungen veröffentlicht haben, ignorieren viele Autoren buddhistischer Artikel und populärer Handbücher die Masse dieses authentischen Materials und verbreiten dieselben alten Missverständnisse über Nirwana und andere Fragen der buddhistischen Lehre.

Soweit sie nicht in offenbar unausrottbaren religiösen Vorurteilen über nicht-christliche Religionen gründen, wie sie nach wie vor in vielen christlichen Autoren lebendig sind, kann man diese Missverständnisse auf eine falsche Vorstellung vom Wesen des Buddhismus zurückführen. Deren Wurzeln reichen tief in die Geschichte des westlichen Denkens zurück. Knapp gesagt, besteht sie in einem Verständnis des Buddhismus als philosophisches System im modernen, akademischen Sinn.

Für die alten Griechen und Römer war Philosophie nicht nur Meinung, sondern Leidenschaft; sie bedeutete ebenso, auf feinere Weise zu denken, wie edler zu leben. Von Philosophen erwartete man, dass sie Haar und Bart ungeschoren ließen, schlichte, lange Roben trugen, auf bloßer Erde schliefen und sich maßvoll ernährten. Mit dem Eindringen des Christentums in die griechisch-römische Welt wurden die alten klassischen Ideale der Mäßigung, Ausgewogenheit und Harmonie zerstört. Weisheit überließ Glauben das Feld, und die harmlose, hilfsbereite philosophische Lebensart wurde durch ein Leben aggressiver guter Werke ersetzt (die auch eine nötigenfalls gewaltsame Bekehrung von Heiden und die Verbrennung von Ketzern einschlossen). Eine gewisse Harmonie zwischen Glauben und Werken galt zwar als erstrebenswert, doch weil letztere nur einen kleinen Teil des Spektrums menschlicher Möglichkeiten ausmachten, war die Harmonie nicht umfassend und stark genug, um Bestand zu haben. Nur wenige Jahrhunderte vergingen, und die schrillen Stimmen des Glaubens übertönten alle anderen, um sie schließlich vollends zum Schweigen zu bringen.

Die wissenschaftliche Geisteshaltung der Neuzeit entwickelte sich teilweise im Protest gegen die unbeweisbaren Dogmen des mittelalterlichen Christentums. Fortschritte in wissenschaftlicher Erkenntnis waren nur gegen entschiedenen kirchlichen Widerstand möglich, denn die Scholastiker verstanden nicht weniger gut als die Wissenschaftler, dass der Sieg der Wissenschaften die Niederlage des Glaubens diktieren würde. Mit der Aufgabe der christlichen Lehre ging eine stillschweigende Ablehnung christlicher Lebensart einher. Wenngleich einzelne Denker weiterhin christlich-ethischen Maßstäben entsprachen und manchmal sogar behaupteten, sie glaubten an die christliche Offenbarung, geriet das westliche Denken doch immer mehr unter den Einfluss der Wissenschaften und entwickelte sich auf eine von religiösen Vorannahmen zunehmend freie Weise. Das Aufkommen psychologischer und erkenntnistheoretischer Interessen stärkte die theoretischen und spekulativen Neigungen im modernen Denken noch mehr, und um die Zeit, als Schopenhauer begann, die akademisch-professoralen Vorstellungen von Philosophie in Frage zu stellen, war die Scheidung von Religion und Philosophie trotz verschiedener künstlicher Versuche, beide miteinander zu versöhnen, absolut geworden.

Eine Spaltung zwischen konkretem Leben und abstraktem Denken kennzeichnet die moderne westliche Kultur auch heute noch. Philosophie wird an Universitäten als rein theoretisches Fach gelehrt; sie fordert von ihren Adepten weder die Annahme einer bestimmten Lebensweise, noch hat sie überhaupt eine praktische Tragweite. Das

philosophische Leben, wie Griechen und Römer es auch noch zu Zeiten ihres Niedergangs verstanden – als leidenschaftliches Streben nach dem Schönen, dem Wahren und Guten sowie als Versuch, dieses Dreigestirn im eigenen Leben zu verkörpern –, hat mittlerweile einem unbeteiligten und ausgedörrten Studium der Geschichte philosophischer Meinungen Platz gemacht.

Als der Stern des Buddhismus erstmals über diesen eisigen akademischen Horizonten aufging, führte seine Betonung des Verstandes vor dem Glauben, seine Freiheit von Blindgläubigkeit und Aberglauben nicht ganz grundlos dazu, dass man ihn mehr für ein ethisch-philosophisches System als für eine Religion im christlichen Verständnis des Begriffes hielt. Aufgrund der dem westlichen Denken angeborenen Neigung zur Abstraktion übersah man die enge Verbindung zwischen den praktischen und theoretischen Aspekten im Buddhismus. Themen wie das Wesen von Nirwana wurden so erörtert, als hätten sie nur theoretische Bedeutung, über die man mit spekulativem Denken entscheiden könnte. Man vergaß die Tatsache, dass Buddhismus vor allem ein Lebensweg ist.

Die meisten Probleme und viele Missverständnisse, die im Zusammenhang mit Buddhismus aufgekommen sind, lassen sich auf die schlechte Gewohnheit zurückführen, die Tragweite seiner tiefsten Lehren losgelöst von ihren pragmatischen Folgen für das tatsächliche buddhistische Leben zu erwägen. Darum ist es nötig, die Tatsache zu betonen, dass Buddhismus kein System abstrakten Denkens und auch kein Versuch ist, eine bloß intellektuelle Neugierde durch eine rational stimmige Welterklärung zu befriedigen. Buddhismus ist eine Lebensweise, die zu einer spirituellen Erfahrung führt; genauer: zu einer Reihe von Erfahrungen. Diese Erfahrungen verbinden sich zu einer Serie, die in der höchsten Erfahrung von Nirwana gipfelt.

3.4 Das Wesen des Dharma

Der Buddha verglich die Geistesverfassung eines Erwachten mit der eines Menschen, der sich aus einem gefährlichen Dschungel in Sicherheit gebracht oder seine Schulden abgezahlt hat oder aus dem Gefängnis entlassen worden ist.

Wer den Buddhismus kennenlernen will, könnte sich angesichts der Weite des vor ihm liegenden Feldes überwältigt und von der schier unermesslichen Stoffmenge verwirrt fühlen. Das ist durchaus verständlich. Wie Christentum und Islam, so ist auch Buddhismus nicht bloß eine Lehre, sondern eine Kultur, eine Zivilisation und Strömung in der Geschichte, eine Sozialordnung, ja eine durchaus eigene Welt. Zur buddhistischen Kultur gehören philosophische Systeme, Meditationsmethoden, Rituale, Sitten und Gebräuche, Kleidung, Sprachen, heilige Schriften, Pagoden, Tempel, Klöster, Kalligraphie, Gedichte, Gemälde, Schauspiele, Geschichten, Spiele, Blumenstecken, Keramik und tausenderlei mehr. Das alles

ist buddhistisch und oft ohne weiteres als solches erkennbar. Ob es ein Buddha aus Stein ist, der mit überkreuzten Beinen im Dschungel von Anuradhupura sitzt, ein sakraler Tanz in Tibet, eine Tasse Tee mit Freunden in Japan oder die Art und Weise, wie ein Mönch in London Fragen beantwortet – das alles trägt unsichtbar dasselbe geheimnisvolle Siegel. Manchmal schwebt es in den Wolken zwischen Himmel und Erde, schimmert aus einem Regenbogen oder gluckert in einem Gebirgsbach über Kieselsteine. „Schaue, es kann nicht gesehen werden – es ist jenseits von Form. Lausche, es kann nicht gehört werden – es ist jenseits von Klang. Greife, es kann nicht gehalten werden – es ist ungreifbar.[52] Früher oder später versuchen Neulinge im Buddhismus dennoch, dieses Geheimnis dingfest zu machen. Sie fragen sich, was es denn wohl ist, das diesen verschiedenen Ausprägungen eine solche Einheit verleiht, dass sie vollkommen zueinander passen, so groß ihr Abstand über Raum und Zeit und so unterschiedlich ihre jeweiligen Medien auch sein mögen: Nirgends gibt es den Missklang, den man vielleicht erwarten würde, sondern nur eine Harmonie süßer Töne. Schließlich formt sich daraus eine Frage, und die Schüler machen sich daran, sie zu untersuchen: Was ist das Wesen des Dharma?

Die beste Antwort auf diese Frage wäre das „donnernde Schweigen", mit dem Vimalakirti in jenem Mahayana-Sutra, das seinen Namen trägt, die Frage des Bodhisattvas Manjuschri nach dem Wesen der Realität beantwortet. Könnten wir denn wenigstens die Farbe einer Rose beschreiben? Lernende aber würden ein solches, offenbar negatives Vorgehen kaum hilfreich finden. Man muss ihnen entgegenkommen. Buddhismus ist seinem Wesen nach eine Erfahrung. *Was* aber wird da erfahren? Bevor wir diese zweite Frage beantworten, wollen wir zu klären versuchen, warum gerade *Erfahrung* das erste Wort unter allen Einträgen im Wörterbuch ist, auf das man stößt, wenn man genötigt ist, das „donnernde Schweigen" aufzugeben. Anders als Denken ist Erfahren direkt und unvermittelt; es ist ein Erkennen im direkten Umgang. Deshalb geht es auch mit einem Gefühl völliger Gewissheit einher. Wer die Sonne am klaren Himmel scheinen sieht, zweifelt nicht daran, dass es hell ist. Wenn uns ein Dorn unter den Fingernagel dringt, theoretisieren wir nicht darüber, ob das weh tut.

Mit unserer Aussage, Buddhismus sei im Wesentlichen eine Erfahrung, behaupten wir aber nicht, der Gegenstand dieser Erfahrung sei in irgendeiner Weise den Objekten der Sinnesempfindung ähnlich. Ebenso wenig behaupten wir, dass es da überhaupt einen Gegenstand gibt. Wir lenken die Aufmerksamkeit nur auf die einzigartige, begrifflich nicht festgelegte Unmittelbarkeit dieser Erfahrung. Zwischen Sinnesempfindungen und jener Art von Erfahrung, um die es uns hier geht, besteht lediglich eine Analogie-Beziehung. Darum müssen wir noch einen Schritt weiter gehen und unsere Definition mit der Feststellung abrunden, dass das Wesen des Dharma oder des Buddhismus in einer *spirituellen* beziehungsweise *transzendenten* Erfahrung besteht. Das ist es, was man in der überlieferten Ausdrucksweise als Erleuchtungserfahrung bezeichnet.

52 Laotse, *Tao Te King*. Eine neue Bearbeitung von Gia-Fu Feng und Jane English, München 1978 (1984), Nr. 14.

Ganz abgesehen davon, dass nun der Eindruck entstehen mag, wir würden durch bloßes Hinzufügen der Adjektive spirituell und transzendent das Thema nur vernebeln, sprechen diese Worte auch nicht für sich selbst. Sie bedürfen ihrerseits der Definition. Dazu wären aber noch abstraktere, vom tatsächlichen Erleben noch weiter entfernte Bezeichnungen nötig, was wiederum neue Begriffe nach sich ziehen würde. Am Ende wäre die Spiegelung der Erleuchtungserfahrung in unserem Geist wahrscheinlich vollkommen verzerrt – nicht anders als die Spiegelung des Mondes in einem Teich, dessen Oberfläche sich im Wind kräuselt. Darum tun wir besser daran, Begriffe als Symbole zu behandeln: Deren Wert liegt nicht so sehr in ihrer wörtlichen Bedeutung als vielmehr in ihrem Beziehungsreichtum. Wir nehmen sie am besten mit einer eher poetischen als auf Logik ausgerichteten Geisteshaltung auf. Statt sie wie Schachfiguren mit unerbittlicher Berechnung hin und her zu schieben, sollten wir sie leicht und spielerisch in die Luft werfen wie die bunten Bälle eines Jongleurs.

Wenn wir uns unserem Thema auf diese Weise nähern, können wir die Erfahrung des Erwachens definieren als „Sehen, wie die Dinge sind" (Sanskrit: *yatha-bhuta-jnana-darsana*; Pali: *yatha-bhuta-nana-dassana*). Das ist die traditionelle Definition. Auch hier wird man bemerken, dass die Verwendung eines Wortes wie „sehen" (S: *darsana*; P: *dassana*) mit seiner Hauptbedeutung einer visuellen Sinneswahrnehmung nicht nur das Direkte und Unmittelbare der Erfahrung betont, sondern auch ihren Einsichts-Charakter. Die Erleuchtungserfahrung ist kein blindes Empfinden der Dinge, sondern – wie das Wort es nahe legt – das Strahlen eines Lichts; sie ist eine „Illumination", deren Helligkeit die Dinge in ihrer letztendlichen Realität sichtbar macht. Ausdrücke wie diese sollten uns aber nicht dazu verleiten zu glauben, es gäbe einen echten Unterschied zwischen dem Subjekt und dem Objekt der Erfahrung, dem Licht selbst und den angestrahlten Dingen – und damit erledigt sich die zweite, oben gestellte Frage nach dem „Was" der buddhistischen Erfahrung.

Wäre es nicht so, dass alle Worte, die auf so etwas wie Existenz hindeuten, für Buddhisten einen unangenehmen, substanzialistischen Beigeschmack haben, dann dürften wir vom Erwachen vielleicht sogar, statt als einer Erfahrung, als einem Seinszustand sprechen. Glücklicherweise lässt sich diese Schwierigkeit aber auch auf einem anderen Weg umgehen: So stellt zum Beispiel das *Avatamsaka-Sutra* die Welt der Erleuchtungserfahrung als eine Welt vor, die nicht etwa aus von außen angestrahlten Objekten besteht, sondern aus unzähligen Lichtstrahlen, die einander allesamt kreuzen, wobei kein Strahl der Bahn eines anderen auch nur den geringsten Widerstand entgegensetzt. Weil Licht immer in Bewegung ist, hat dieser eindrucksvolle Vergleich den weiteren Vorzug, dass er die Vorstellung ausschließt, Erleuchtung oder Erwachen sei ein bestimmter Zustand, in dem man sich gewissermaßen ein für allemal bequem niederlässt, statt vielmehr ein Fortschreiten von Vollendung zu immer größerer Vollendung in einem Geschehen, das keinen Endpunkt, sondern nur eine konstante Bewegungsrichtung hat.

Wenn spirituelle oder transzendente Erfahrung eine Weise ist, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, dann muss ihr Gegenteil (nämlich weltliche Erfahrung, in die alle nicht erwachten

Wesen verstrickt sind) bedeuten, dass man die Dinge so sieht, wie sie nicht sind. Es gibt zwei Gründe für diese Blindheit. Als Geschöpfe des Begehrens interessieren Menschen sich meistens nur so weit für die Dinge, wie es erforderlich ist, um sie ihren eigenen Absichten dienstbar zu machen. Uns Menschen geht es weniger um Wahrheit als um Nutzen. Dinge und andere Menschen haben für uns keine eigene Existenzberechtigung, sondern die von tatsächlichen oder potenziellen Genussmitteln. Das ist der „Schleier der Leidenschaften" (Sanskrit: *klesavarana*). Gewöhnlich gestehen wir es – auch uns selbst gegenüber – nur widerwillig ein, dass unsere Lebenshaltung oft kaum besser ist als die eines Schweins, das nach Eicheln wühlt. Deshalb rationalisieren wir unsere Beweggründe. Anstatt zuzugeben, dass wir jemanden hassen, sagen wir, er sei bösartig und müsse bestraft werden. Um nicht zeigen zu müssen, wie sehr wir es genießen, Fleisch zu essen, behaupten wir, Rinder und Schafe seien für das Wohl der Menschen erschaffen worden. Weil wir nicht sterben wollen, erfinden wir das Dogma von der Unsterblichkeit der individuellen Seele. Hilfsbedürftig und Schutz suchend beginnen wir, an einen persönlichen Gott zu glauben. Dem Buddha zufolge sind alle Philosophien und ein Großteil der religiösen Lehren Rationalisierungen von Wünschen. Das ist der „Schleier (falscher) Annahmen" (Sanskrit: *jneyavarana*).

Erwachen im buddhistischen Verständnis entspricht dem Zerreißen der beiden Schleier. Deshalb geht diese Erfahrung auch mit einem zutiefst erleichternden Befreiungsgefühl einher. Der Buddha verglich die Geistesverfassung eines Erwachten mit der eines Menschen, der sich aus einem gefährlichen Dschungel in Sicherheit gebracht oder seine Schulden abgezahlt hat oder aus dem Gefängnis entlassen worden ist. Es ist, als hätte man endlich eine unerträgliche Bürde von den Schultern abgeworfen. Dieses Gefühl der Befreiung von Schmerz, Leid, widerstreitenden Emotionen, geistiger Unfruchtbarkeit und Stagnation ist so stark, dass viele der älteren kanonischen Schriften die Erfahrung des Erwachens ausschließlich im Sinne von Freiheit oder Befreiung (Sanskrit: *vimukti*; Pali: *vimutti*) umschreiben. Einem Text zufolge sagte der Buddha, so wie das große Meer nur einen Geschmack habe, nämlich den Geschmack von Salz, so habe auch seine Lehre nur eine Erlebnisqualität, nämlich die der Befreiung.[53] *Vimukti* hat nicht nur einen psychologischen, sondern auch einen intellektuellen und einen existenziellen Aspekt. Zunächst einmal ist es Freisein von allen Theorien und Mutmaßungen über die Realität, sodann ist es Befreiung von allen Formen des bedingten Daseins, einschließlich des „Wiederwerdens" aufgrund von Karma. Die Freiheit, zu der man im Moment des Erwachens durchbricht, ist nicht begrenzt oder einseitig, sondern absolut und unbedingt.

Damit kommen wir zu einem Aspekt der Erleuchtungserfahrung, der manchmal missverstanden wird. Um wirklich als unbedingt gelten zu können, muss Freiheit die Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem, Samsara und Nirwana, Knechtschaft und Befreiung transzendieren. Alle diese Unterscheidungen sind letztlich nur

53 *Udana* V,5. Siehe: *Verse zum Aufatmen*, Die Sammlung *Udana und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*, aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer, Herrnschrot-Stammbach (2. Aufl.) 2004, S. 73ff.

gedankliche Konstrukte und gehören als solche zum „Schleier der Annahmen". Deshalb kann es letzten Endes eine Flucht vom Bedingten ins Unbedingte, als handle es sich dabei um zwei verschiedene Dinge, gar nicht geben. Anders und paradox gesagt: Um wirklich frei zu sein, muss man nicht nur der Bindung, sondern auch der Befreiung entkommen. Man muss nicht nur vom Samsara ins Nirwana, sondern auch vom Nirwana zurück ins Samsara fliehen. Diese „Flucht" oder Herabkunft ist *mahakaruna*, das „große Mitgefühl" des Buddha. Es ist ein Mitgefühl, das in Wahrheit eine Verwirklichung der Nicht-Dualität von Bedingtem und Unbedingtem ist – und zwar so, wie sie vom Standpunkt des Bedingten aus erscheint. Daher ist das Erwachen nicht nur eine Erfahrung von Erleuchtung und Freiheit, sondern auch die Erfahrung grenzenloser und unerschöpflicher Liebe. Es ist eine Liebe, die allen Lebewesen gilt und sich im kontinuierlichen Wirken für ihr weltliches und spirituelles Wohl ausdrückt.

3.5 Der Pfad als Symbol

Man folgt nicht wirklich dem buddhistischen Pfad, wenn man es so erlebt, als würde man wie ein Schaf getrieben, obwohl man sich am liebsten davonmachen möchte, um an einem saftigen Busch oder einer Blume am Wegrand zu knabbern.

Dem Buddhismus zufolge entsteht unsere missliche Lage aus Unwissenheit. Die Überlieferung vergleicht Unwissenheit (Sanskrit: *avidya*; Pali: *avijja*) mit Trunkenheit, und die Willensregungen (S.: *samskaras*; P.: *sankharas*), die aus Unwissenheit entstehen, mit den Handlungen, die man in einem betrunkenen Zustand begeht. Diese Wahrnehmung der menschlichen Lage mag uns extrem vorkommen, doch sie bezeichnet nur eine nüchterne Tatsache. Manchmal begreifen wir nicht, welchen Schaden wir anrichten – schlichtweg, weil wir nicht wissen, was wir tun. Wir fangen Unternehmungen an, sagen etwas, treten in Verbindung mit Menschen und so schaffen wir unvermeidbar Probleme. Obgleich wir zuweilen bemerken, dass unser Leben mehr oder weniger aus Problemen besteht, die wir selbst geschaffen haben, halten wir sie oft nicht einmal für Probleme – und das selbst ist ein Problem.

Natürlich ist es keine Lösung, zu versuchen auf Nummer Sicher zu gehen und alles Handeln zu vertagen, bis wir erleuchtet sind. Um leben zu können, müssen wir auch handeln, und damit werden wir zwangsläufig auch Fehler machen. Wenn wir aber verstehen können, was wir tun, wird es möglich die reaktiven Muster aufzulösen, die uns dazu bringen, immer wieder dieselben Probleme zu erzeugen. Wir können diese reaktiven Muster, die so viel Leiden bewirken, dadurch aufbrechen, dass wir andere Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen hervorbringen.

Wenn Sie Ihre Lage klar erkennen, Ihren Ausgangspunkt sehen, wird es auch möglich die Alternativen zu erkennen, unter denen Sie wählen können. Das gibt Ihnen eine gewisse Freiheit. Es ist keine absolute Freiheit – Ihren Ausgangspunkt können Sie nicht wählen –, doch Sie sind frei zu wählen, was Sie mit Ihrer Situation anstellen wollen. *Wo* Sie sich befinden, ist weniger wichtig als zu *wissen*, wo Sie sich befinden. Aus Selbstkenntnis und dem Wissen um die Möglichkeiten, sich über die gegenwärtige Situation hinaus zu entwickeln, erwächst Freiheit.

Diese Freiheit ist allerdings zweischneidig. Der Geist ist kein Ding; er ist keine „statische Größe oder ein bloßer Zustand oder eine Funktion des Bewusstseins“[54]. Er besteht einzig und allein aus seinen Aktivitäten. Deshalb verändert und bewegt „er“ sich ohne Unterlass. Er kann sich aber entweder schöpferisch oder reaktiv bewegen. In jedem Augenblick steht der Geist vor der Wahl, alte Muster zu wiederholen und sich im Kreis zu drehen oder das Muster umzugestalten und positivere Bedingungen für spirituelles Wachstum zu schaffen. Von Moment zu Moment gibt es die Möglichkeit weiter zu gehen, aber auch die Möglichkeit, sich im Kreis zu drehen und insofern letztlich auf der Stelle zu treten. Wir sind frei, unser Gewahrsein für den spirituellen Pfad auszubilden und nach Lösungen zu suchen; wir sind aber auch frei, in Unbewusstheit zurückzusinken und keine Fragen mehr zu stellen. Überdies kann man Geisteszustände nicht aufteilen. Wir können schmerzliche und schädliche Geistesverfassungen nicht irgendwohin aussperren, während wir Achtsamkeit, Freude und liebende Güte entfalten. Zu jedem Zeitpunkt fördern wir entweder positive Geisteshaltungen oder verstärken negative.

Wenn man bemüht ist sich in positiver Richtung zu entwickeln, gewinnt das eigene Leben eine ernsthaftere Bedeutung, indem man Verantwortung dafür übernimmt. Man erkennt selbst, dass eine bestimmte Lebensweise dabei nahezu notwendig ist. Das ist damit gemeint, dem buddhistischen Weg zu folgen. Der Buddhismus wird zwar als Pfad oder Weg vorgestellt, doch ist das nur eine Redeweise. Der Pfad ist ein Symbol für die Tatsache, dass wir uns verändern, uns weiterentwickeln können. Wenn wir wissen, was wir jetzt sind und was wir werden können, können wir Schritte unternehmen, um diesen Wandel zu bewirken. Wir sind fähig und frei, zu erkennen und zu verwirklichen, was in unserem besten Interesse liegt.

Der Pali-Ausdruck hierfür lautet, dass man den Pfad *kultiviert* oder *erzeugt*.[55] Der Pfad ist nichts außerhalb von uns, kein objektives Ding. Wir *sind* der Pfad. Wenn wir ihn als etwas dort draußen betrachten, etwa wie eine Straße oder einen Weg, machen wir uns vielleicht eine nur wenig nützliche Vorstellung davon, was für eine spirituelle Schulung erforderlich sein wird, um ihm zu folgen. Man folgt nicht wirklich dem buddhistischen Pfad, wenn man es so erlebt, als würde man wie ein Schaf getrieben, obwohl man sich am

54 Herbert V. Guenther und Leslie S. Kawamura (Üb.), *Mind in Buddhist Psychology: A Translation of Ye-shes rgyal-mtshan's 'The Necklace of Clear Understanding'.* Dharma Publishing, Emeryville 1975, S. xvi.

55 Die Formulierung lautet *maggam bhaveti*. Siehe Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, S. 169, „The Progress of the Disciple“ (Der Fortschritt des Schülers).

liebsten davonmachen möchte, um an einem saftigen Busch oder einer Blume am Wegrand zu knabbern.

Zweifellos muss man auch ein objektives Entwicklungskriterium verstehen und sich daran orientieren, doch der Pfad ist nicht da draußen; er ist hier drinnen. Es geht nicht darum, sich in ein bestimmtes Gleis oder eine bestimmte Richtung zu zwingen. Der Pfad ist schlicht Ihre individuelle Lösung für Ihre besondere Lebenslage. Wenn Sie sich so kennen und verstehen, wie Sie jetzt sind, dann versetzt Sie das auch in die Lage, sich auf Ihre eigene Weise zu entwickeln. Sie selbst sind der Pfad in dem Prozess der Gestaltung Ihrer Geistesverfassungen in einer solchen Weise, dass es zu Wachstum und Entwicklung in positiver Richtung kommt.

3.6 Spirituelles Wachstum: Entwicklung oder Immanenz?

Auch wenn man beweisen kann, dass der Buddha gelebt hat, ist es sinnlos zu sagen, man glaube an ihn, sofern man sich nicht bemüht, die Lücke zwischen sich selbst und dem Buddha zu schließen.

Der Bodhisattva-Pfad wird allzu leicht buchstäblich verstanden, so als führe er zur Buddhaschaft wie ein Weg durch den Vorgarten direkt zur Haustür. Wir stellen uns vor, dem Pfad zu folgen bedeute, Schritt für Schritt weiter zu gehen, bis wir eines Tages an das in wunderbarem Gold glitzernde Tor von Nirwana kommen: Da ist es nun, und jetzt treten wir ein. Es ist ganz natürlich für uns so zu denken – die Wirklichkeit aber ist anders. Wenn Sie ans Ende des Bodhisattva-Pfades kommen, werden Sie weder Tür noch Tor und auch keinerlei himmlischen Palast finden, der auf sie wartet. Sie finden gar nichts. Da ist nichts. Der Pfad endet einfach – und genau da befinden Sie sich.

Genau genommen – aber auch dieses Bild darf man nicht wörtlich nehmen – befinden Sie sich am Rand eines Abgrundes. Der Pfad hat angenehm weiter geführt, Schritt für Schritt, Abschnitt für Abschnitt, Meile um Meile. Sie haben all die Meilensteine gezählt und erwartet, wohlbehalten an den Eingang eines großen Hauses zu gelangen. Aber ach, nun stellen Sie fest, dass der Pfad genau am Rand eines Abgrundes endet. Da sind Sie nun, Sie stehen an der Kante und es geht nicht nur ein paar Meter hinab, sondern anscheinend kilometerweit. Irgendwie ahnen Sie, dass dies bodenlos, unendlich ist. Was machen Sie?

Anhänger des Zen beschreiben es anders. Sie sehen das spirituelle Leben als Aufstieg, das Erklettern einer hohen, mit Fett bestrichenen Fahnenstange.[56] Wenn man nach erheblichen Mühen die Spitze erreicht hat, entdeckt man, dass es nicht weiter geht. Offensichtlich kann man nicht höher steigen – aber auch nicht nach unten zurückkehren, denn dort steht der Zenmeister mit einem dicken Knüppel. Es gibt nicht einmal eine kleine Plattform an der

56 So wird es in Fall 46 des Zen-Klassikers *Mumonkan. Das torlose Tor* beschrieben. In verschiedenen deutschen Übersetzungen erhältlich.

Pfahlspitze, auf der man sich wie der Säulenheilige Symeon Stylites niederlassen könnte.[57] Da ist nur noch leerer Raum. Natürlich ist man auch viel zu hoch um zu springen. Man kann nicht höher, man kann nicht hinab, nicht dort bleiben und nicht springen. Was wird man tun? Nun, das lässt sich nicht sagen.

In diese Lage kommen wir aufgrund der Tatsache, dass „Pfad" und „Ziel" diskontinuierlich sind. Entgegen unserer gewöhnlichen bildlichen Umschreibung erreichen wir Erleuchtung nicht, indem wir einem Pfad folgen. Doch das bedeutet nicht etwa, dass wir dem Pfad nicht folgen sollten. So paradox es klingt: Wir folgen dem Pfad im Wissen, dass er nirgendwo hin führt.

Nicht einmal der „richtige" Pfad führt uns zum Erwachen. Man könnte es so ausdrücken, dass der Pfad in der zeitlichen Dimension liegt, das Ziel aber in der Dimension von Ewigkeit. Man wird Ewigkeit nie erreichen, indem man in der Zeit immer weiter voranschreitet. Das heißt, man erreicht Ewigkeit ebenso wenig durch eine unendliche Verlängerung von Zeit, wie man durch bloße Verlängerung einer eindimensionalen Linie zu einer zweidimensionalen Fläche gelangen würde. Ewigkeit und Zeit, das Ziel und der Pfad sind definitionsgemäß diskontinuierlich, von einander getrennt. Der Bodhisattva steht für die Dimension der Zeit, denn man folgt dem Bodhisattva-Pfad in der Zeit. Das ist etwas, das tatsächlich geschieht – dazu gehören eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft – und es geht nicht über Zeit hinaus. Der Buddha hingegen steht für die Dimension der Ewigkeit. Der Buddha verkörpert das Ziel, und das Ziel wird außerhalb von Zeit erreicht. Man erreicht das Ende des Pfades innerhalb von Zeit, doch man sollte nicht glauben, dass man das Ziel innerhalb von Zeit erreicht. Man erreicht es außerhalb von Zeit oder, anders ausgedrückt: Das Ziel ist schon erreicht – in der Zeitlosigkeit.

Wir können spirituelle Entwicklung auf zweierlei Weise betrachten: als ein Fortschreiten von Abschnitt zu Abschnitt, aber auch als eine Vertiefung des Erlebens dessen, was schon da ist. Wir benötigen beide Vorstellungen. Wenn wir uns das spirituelle Leben einseitig als Vorwärtsgehen von einer Stufe zur nächsten vorstellen, erliegen wir leicht der Gefahr, allzu zielorientiert zu werden. Wenn wir hingegen nur im Sinn der Vertiefung unseres gegenwärtigen Erlebens denken, das sich aus einem tiefen inneren Zentrum heraus entfaltet, werden wir vielleicht ziemlich träge. Am besten ist daher wohl die Vorstellung, dass man auf beide Arten zugleich vorgeht oder aber zu verschiedenen Zeiten im Leben zwischen ihnen wechselt.

Ich sagte, man folge dem Pfad im Wissen, dass er nirgendwo hinführt. Ebenso folgt man ihm ohne jede Garantie dafür, dass er der *richtige* Pfad ist. Es ist aber möglich, diesen Widerspruch und diese Ungewissheit aufzulösen, indem man das Modell des Pfades mit

57 Symeon Stylites der Ältere (389 - 459) lebte während der letzten, ungefähr vierzig Jahre seines Lebens in Telanessa, nahe bei Antiochia, auf der Spitze einer zwanzig Meter hohen Säule und predigte von dort aus zu der ihn besuchenden Menge. Sein Titel „Stylites" ist vom griechischen *stylos* abgeleitet, was Säule oder Pfeiler bedeutet. Er ging als erster christlicher Säulenheiliger in die Kirchengeschichte ein. Mit seiner „Ortsaskese" verkörperte er das syrische Ideal des Eremiten.

dem Modell des Entfaltens ausbalanciert. Manche Menschen machen sich allzu große Sorgen, ob sie genau den richtigen Lehrer, das richtige Mantra, das richtige Buch haben – ob sie also genau das Richtige tun, was sie dann auch zur richtigen Erleuchtung bringen wird. In gewisser Hinsicht kann man das aber gar nicht wissen. Was würden Sie denn antworten, wenn jemand zu Ihnen käme und sagte: „Du bist auf einem Irrweg. Du kommst mit Sicherheit in die Hölle." Sie könnten es nicht beweisen, dass der andere sich irrt. Sie „wissen" es nicht auf solch logische, nachvollziehbare Weise. Ist eine solche Art Wissen aber überhaupt der Erleuchtung und dem Pfad zur Erleuchtung angemessen und darauf anwendbar?

Wenn es überhaupt möglich ist zu wissen, dass man sich auf dem Pfad zur Erleuchtung befindet, dann kann das nur deshalb so sein, weil es in uns schon etwas gibt – und sei es auch nur keimhaft –, das dem entspricht, was im Buddha voll entfaltet ist. Ohne diesen Zusammenklang könnte man dem Pfad niemals folgen und auch nicht Erleuchtung erlangen. Ein unerleuchteter Mensch und ein erleuchteter Mensch sind beide Menschen, und daraus folgt: Wir haben etwas mit dem Buddha gemein, und der Buddha hat etwas mit uns gemein. Worum man sich bemüht ist, das, was beiden gemein ist, so wachsen zu lassen, dass der Unterschied zwischen dem Buddha und einem selbst immer geringer wird. Wenn es keinerlei Unterschied mehr gibt, wird man ebenfalls erleuchtet sein.

Wir können eigentlich nur sagen: „Hier bin ich, und der Buddha ist dort – zumindest haben wir Aufzeichnungen, die behaupten, ein solches Wesen habe einmal gelebt. Wenn ich diese Niederschriften untersuche, kann ich sehen, dass ich gewisse Dinge mit dem Buddha gemein habe. Obwohl diese Qualitäten in ihm viel stärker ausgebildet waren als in mir, legen die Lehren doch nahe, dass auch ich sie entwickeln kann. Wenn ich also vorläufig davon ausgehe, etwas an diesen Lehren könnte wahr sein, dann kann ich herausfinden, ob ich es auch tatsächlich tun kann. Beispielsweise behauptet dieser Text hier, der Buddha sei außerordentlich liebevoll gewesen. Gelegentlich bin auch ich schon freundlich, doch ich sehe klar, dass ich viel freundlicher sein könnte. Ist es mir möglich, mehr Herzensgüte zu entwickeln?" Auf solche Weise probieren wir es aus und stellen fest, dass es möglich ist. Dann folgern wir: „Also, wenn ich ein bisschen mehr Herzensgüte entwickeln kann, werde ich sicherlich noch viel mehr entwickeln können." Und so fahren wir weiter fort.

Letztlich kommt es also auf die eigene Übung an. Auch wenn man beweisen kann, dass der Buddha gelebt hat, ist es sinnlos zu sagen, man glaube an ihn, sofern man sich nicht bemüht, die Lücke zwischen sich selbst und dem Buddha zu schließen. Das ist eine ständige Verfeinerung, in deren Verlauf Sie immer glücklicher und zunehmend integrierter werden. Es wird dabei etwas in Ihnen selbst geben, das darauf besteht, dass Sie – wenn Sie emotional immer positiver und zugleich achtsamer werden – auf dem richtigen Pfad sind. Wenn Sie sich gesund fühlen, kann niemand ihnen einreden: „Nein, nein, du bist sehr krank." Sie *wissen*, dass Sie bei guter Gesundheit sind, zumindest wenn das eine Weile lang anhält. Dasselbe gilt, wenn Sie von Freundlichkeit, aktivem Mitgefühl und Achtsamkeit erfüllt

sind. Niemand wird Sie davon überzeugen können, Sie seien auf dem falschen Weg. Die natürlich selbst-transzendierende Natur des bewussten Seins bringt es mit sich, dass Sie, wenn Sie immer wieder über sich selbst hinausgehen, wissen, dass Sie sich auf dem richtigen Pfad befinden, weil ein solcher Pfad Ihrer innersten Natur entspricht.

Manchmal fühlen Sie sich vielleicht, als würden Sie sich wie eine Blume entfalten; zu anderen Zeiten fühlt sich das spirituelle Leben eher so an, als klettere man auf einen Berg. Diese beiden „Modi" entsprechen der Natur des *bodhicitta* (das man als „Wille zum Erwachen" übersetzen kann). Das absolute *bodhicitta* ist Erleuchtung selbst, während das relative *bodhicitta* das *bodhicitta* ist, das sich für alle Zeiten auf dem Weg zur Erleuchtung befindet. Beide zusammen sind letztendliche, höchste Verwirklichung. So versuchen wir in unserem spirituellen Leben die ganze Zeit lang, das zu erreichen, was wir schon haben. Wir müssen beides tun: erkennen, dass wir es schon haben, doch zugleich auch fortfahren es zu erlangen. Das eine ohne das andere wirft uns aus dem Gleichgewicht.

Ein Gespür für die Möglichkeit, die beiden zu verbinden, können wir aus unseren Träumen beziehen. Nehmen Sie beispielsweise an, beim Aufwachen erinnern Sie sich daran, dass Sie geträumt haben, in Indien zu reisen. Zugleich sind Sie sich aber bewusst, dass es in diesem Traum eigentlich darum ging, das Bild einer Blume zu malen. Irgendwie müssen Sie akzeptieren, dass derselbe Traum um beide Dinge ging. Ihrem Wachbewusstsein erscheinen die beiden als zwei Alternativen, doch das Traumerleben war auf eine mysteriöse Weise, die das Wachbewusstsein nicht verstehen kann, beides. So ungefähr ist das spirituelle Leben. So müssen Sie das Gefühl haben, die ganze Zeit über weiter zu laufen, von einem Abschnitt zum nächsten, und jenen Berg zu erklimmen. Zugleich aber müssen Sie vollkommen still sein und bloß tiefer und tiefer erkennen, wo Sie jetzt gerade schon sind.

3.7 Was ist Nirwana?

Wenn wir über das Thema Nirwana nachsinnen, sollten wir nicht fragen „Was ist Nirwana?", sondern „Warum interessiere ich mich für Nirwana? Warum lese ich dieses Buch und nicht ein anderes, oder warum sehe ich nicht lieber fern?"

Die Frage im Titel dieses Abschnitts ist recht häufig die erste Frage, die man als Buddhist von Nicht-Buddhisten zu hören bekommt. Ich hörte sie oft, wenn ich als buddhistischer Mönch in Indien unterwegs war. Manchmal hatte ich in einem Zug kaum Platz genommen, und schon kam jemand zu mir (die Menschen in Indien sind nicht schüchtern, wenn es darum geht, ins Gespräch miteinander zu kommen) und sagte: „Du bist anscheinend ein buddhistischer Mönch. Sag mir bitte – was ist Nirwana?"

Diese Frage ist durchaus angebracht. Sie kommt direkt zum Kern dessen, was es heißt, Buddhistin oder Buddhist zu sein. Vielleicht beobachten Sie Buddhisten, wie sie

unterschiedlichste Aktivitäten ausführen, doch dabei geht es immer um denselben übergreifenden Zweck. So könnten Sie kahl geschorene, in lange schwarze Roben gekleidete japanische Mönche stundenlang in genau abgemessenen Reihen in der Stille und Ruhe eines Zenklosters sitzen sehen. Oder Sie begegnen einfachen Tibetern, die frühmorgens, bevor sie ihren täglichen Geschäften nachgehen, mit Blumen, Kerzen und Bündeln von Weihrauchstäbchen die Stufen zum Tempel hinaufsteigen, an einem Schrein niederknien und ihre Opfergaben mit Lobgesängen zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha niederlegen. Vielleicht beobachten Sie auch Mönche in Sri Lanka, die sich über auf Palmblätter geschriebene, vom Alter vergilbte Manuskripte beugen. In den Theravada-Ländern Südostasiens werden Sie sehen, wie die Laien Speisen in die schwarzen Bettelschalen der Mönche geben, die an ihre Haustüren kommen. Und vielleicht treffen Sie sogar westliche Buddhisten, die in Unternehmungen des Rechten Lebenserwerbs zusammenarbeiten.

Wenn Sie dieses ganze Panorama buddhistischer Aktivitäten vor sich ausgebreitet sehen, stellt sich die Frage „warum?“ Weshalb das alles? Was ist das treibende Motiv, der gemeinsame Impuls hinter all diesen Aktivitäten? Was versuchen all diese Menschen zu tun? Was wollen sie durch ihre Meditation, ihre Ehrerbietung, ihr Studium, ihr Geben von Almosen, ihre Arbeit und dergleichen mehr erreichen?

Wenn Sie dann irgendeinen dieser Menschen fragen, erhalten Sie wahrscheinlich die traditionelle Antwort: „Ich mache das um Nirwana, Befreiung, Erleuchtung zu erlangen.“ Was aber ist dieses Nirwana? Wie soll man das verstehen oder erklären? Wie und wo lässt es sich im eigenen geistigen Mobiliar unterbringen? Es ist ganz natürlich, dass man nach irgendwelchen Analogien suchen wird. Menschen mit einem christlichen Hintergrund stellen sich Nirwana wie eine Art ewiges himmlisches Leben nach dem Tod vor. Wenn man versucht, es außerhalb des üblichen religiösen Rahmens zu verstehen, denkt man es sich vielleicht als einen Zustand völliger Vernichtung oder Auslöschung.

Dies sind aber genau genommen ganz verzerrte Sichtweisen, und sie sind kaum verzeihlich. Es ist nämlich nicht schwierig, Nirwana klar zu erläutern, zumal die alten kanonischen Schriften sehr klar ausdrücken, was es ist und was nicht. Wer vor der Aufgabe steht, das Thema Nirwana darzulegen, wird vielleicht davon ausgehen, die Herkunft des Wortes zu besprechen, ob es beispielsweise eher „ausblasen“ oder „abkühlen“ bedeutet. Sicherlich wird man auch erklären, dass Nirwana zumindest den Palischriften zufolge ein Erlöschen allen Begehrens, aller Abneigung und aller spirituellen Unwissenheit hinsichtlich der wahren Natur der Dinge ist.[58]

Irgendwann heißt es gewöhnlich auch, Nirwana sei ein Zustand unvergleichlicher Glückseligkeit, mit dem sich alles Glück dieser Welt nicht messen könne.[59] Wenn man es lieber mit ein paar Fachbegriffen ausdrückt, beschreibt man vielleicht die zwei Arten von Nirwana: *klesa nirvana*, das im Erlöschen aller Leidenschaften und geistigen Trübungen

58 Siehe zum Beispiel *Samyutta Nikaya* iv.251; 38.1 und *Anguttara Nikaya* i.156-159; III.54-56.
59 Vgl. *Dhammapada* 204: *nibbanam paramam sukham*, „Nirwana ist das höchste Glück“.

besteht; und *skandha nirvana*, das Aufhören aller Prozesse der psycho-physischen Existenz, wobei dieses letztere Ereignis mit dem – so genannten – Tod von jemandem eintritt, der oder die schon zu Lebzeiten *klesa nirvana* erlangt hat.[60]

Vielleicht bespricht man auch die Deutungen von Nirwana in verschiedenen buddhistischen Schulen – Theravada, Madhyamaka, Yogacara, Tantra, Zen und so weiter. Dabei wird man gewiss betonen, Nirwana sei weder ein ewiges Leben im christlichen Verständnis noch Vernichtung oder Auslöschung im materialistischen Sinn – vielmehr müsse man hier wie auch sonst dem mittleren Pfad zwischen zwei extremen Ansichten folgen.

So ähnlich wird Nirwana üblicherweise umrissen. Vor allem wird es gewöhnlich als *Ziel* des Buddhismus definiert. Und gerade hinsichtlich dieser typischen Art, den Begriff zu bestimmen, wird der Ansatz, dem ich nun folgen werde, manchen Menschen – ich glaube, fälschlicherweise – eher unorthodox vorkommen.

Zur Psychologie des Ziele-Setzens

Menschen kommen in Gruppen aller Art zusammen – in religiösen, politischen, kulturellen, wohltätigen Gruppen und vielen mehr. Alle diese Gruppen haben ihre Ziele, ob Macht, Wohlstand oder etwas anderes, wobei es ihnen um das eigene oder auch das Wohl anderer gehen mag. Anscheinend haben auch Buddhisten ihr besonderes Ziel, und sie nennen es Nirwana. Betrachten wir also zunächst einmal, was diese Vorstellung eines Zieles bedeutet, das man erreichen oder verwirklichen kann, um anschließend zu überprüfen, inwieweit sie auf Nirwana anwendbar ist.

Es dürfte unmittelbar deutlich sein, wohin dieses Vorgehen führen wird. Tatsache ist, dass man sich in schwerwiegende Missverständnisse verwickelt, wann immer man Begriffe nur vage, ohne klarsichtige Erwägung ihrer Bedeutung benutzt. Das trifft besonders dann zu, wenn man Begriffe und Ausdrücke aus dem weltlichen Erfahrungsbereich – wie beispielsweise „Ziel“ – auf ein spirituelles oder transzendentes Erleben wie „Nirwana“ überträgt. Wenn die Begriffe nicht genau passen, ist es wichtig, sich dessen gewahr zu sein; und wenn sie überhaupt nicht passen, sollten wir das ganze Problem neu durchdenken.

Dies bedenkend lassen Sie uns nun die Vorstellung von einem „Ziel“ etwas näher untersuchen. Ein Ziel ist etwas, das man anstrebt. Wir können zwischen *anstreben zu sein* und *anstreben zu haben* unterscheiden. Letztlich kommt beides aber auf dasselbe heraus: „Haben“ ist eine Art Stellvertretung von „Sein“, ein Sein aus zweiter Hand. Letztendlich ist ein Ziel etwas, das man *sein* will. Nehmen Sie an, Ihr Ziel sei Reichtum: Sie können es so ausdrücken, als sei Ihr Ziel, Reichtum zu besitzen oder reich zu sein, und dabei lässt sich Besitzen wie auch Haben auf Sein oder Existieren zurückführen.

60 *Klesa nirvana* ist gleichbedeutend mit dem Erlangen von Arahantschaft; *skandha nirvana* entspricht dem *parinirvana* („Erleuchtung ohne Rest“). Dieser Begriff bezieht sich meist auf den Tod des geschichtlichen Buddha, doch er ist auch auf den Tod eines jeglichen Arahants anwendbar.

Es gibt eigentlich nur eine wesentliche (wenngleich offensichtliche) Vorbedingung für die Setzung eines Ziels: Es muss für etwas stehen, das man noch nicht ist oder hat. Sie werden nichts erreichen wollen, was Sie schon sind oder haben. Sie können nur sein wollen, was Sie noch nicht sind – und das legt nahe, dass Sie mit dem, was Sie sind, nicht zufrieden sind. Wenn Sie nicht unzufrieden mit Ihrem jetzigen Zustand sind, werden Sie das, was Sie nicht sind, auch nicht anstreben.

Gehen Sie einmal davon aus, Ihr Ziel seien Geld und materielle Besitztümer. Wahrscheinlich werden Sie sich dieses Ziel vorgenommen haben, weil Sie unzufrieden damit sind arm zu sein. Wenn Sie sich, mit einem anderen Beispiel, Erkenntnis zum Ziel machen, wenn Sie Ihr bisheriges Verständnis erweitern, grundlegende Prinzipien erforschen wollen und dergleichen mehr, dann wollen Sie das wahrscheinlich, weil Sie mit ihrem gegenwärtigen Zustand von Unwissenheit unzufrieden sind.

Wir machen uns das nicht immer so deutlich klar, doch ist dies wohl das Grundmuster oder die Vorgehensweise, die wir zur Festlegung unserer Ziele benutzen; und auf ihrer eigenen Ebene ist sie durchaus angemessen. Wir geraten allerdings in Verwicklungen, wenn wir dieses Vorgehen auf das spirituelle Leben ausdehnen – und damit meine ich nicht etwa eine höhere Erlebnissphäre, die weit von alltäglichen Belangen abgehoben ist. Mit dem spirituellen Leben meine ich etwas ganz Alltägliches.

Jeder Komplex von Problemen, den wir haben, läuft letztlich auf unser Grundproblem überhaupt hinaus: diese oder jene Art von Unglücklichsein. Schlechte Laune ist ein Problem, weil sie uns elend sein lässt, doch wir können ebenso gut das Gegenteil sagen, dass Elendsein uns schlechte Laune macht. Obwohl wir gewöhnlich das Problem, das wir gerade haben, nicht als Unglücklichsein verstehen, ist es doch letzten Endes genau das.

Dann versuchen wir, aus dem Unglück heraus zu kommen und Glück zu erlangen. Der Weg, den wir dabei einschlagen, besteht in dem Versuch, uns von der Erfahrung sich elend oder unbehaglich zu fühlen gewissermaßen abzustoßen und in den entgegengesetzten Zustand eines Glücksgefühls zu katapultieren. Normalerweise geht das mit dem Griff nach irgendeinem Objekt oder Erlebnis einher, von dem wir glauben, es werde uns das ersehnte Glück spenden.

Wenn wir uns unglücklich fühlen, nehmen wir uns dieses Ziel des Glücks vor und bemühen uns, es zu erreichen. Wie wir alle wissen, scheitern wir dabei. Das ganze Leben lang streben wir auf die eine oder andere Weise nach Glück. Niemand strebt danach, elend zu sein. Und niemand könnte sagen, er oder sie sei so glücklich, dass sie sich nicht vorstellen könnten, noch glücklicher zu sein. Wenn sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, werden die meisten Menschen zugeben müssen, dass ihr Leben aus einem Wechselbad unbehaglicher und unbefriedigter Zustände besteht, in dem es gelegentliche Augenblicke des Glücks und der Freude gibt, die uns vorübergehend das Unbehagen und die Unzufriedenheit vergessen lassen.

Somit wird diese Möglichkeit glücklich zu sein, zum Ziel der Menschen – ein Ziel, dass nie verwirklicht werden kann, weil Glück seinem Wesen nach flüchtig ist. Doch wir alle fahren fort, uns dieses Phantomziel zu setzen, denn die Alternative ist zu herausfordernd für uns. Diese Alternative aber ist schlicht und einfach: sich gewahr oder bewusst zu sein.

Das Setzen von Zielen – das gleichbedeutend mit dem Versuch ist, aus dem gegenwärtigen Erleben zu verschwinden – ist tatsächlich ein Surrogat für Gewahrsein und Selbsterkenntnis. Sogar dann, wenn wir ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis entwickeln, neigen wir dazu, es nicht aufrecht zu halten, denn wir würden es zu bedrohlich finden, das zu tun. Immer wieder kommen wir dazu, uns Ziele zu setzen, statt nur weiterhin gewahr zu sein.

Sagen wir, um ein einfaches Beispiel zu nehmen, ich hätte ein gewisses Problem mit meiner Übellaunigkeit. Ich bin leicht reizbar, sogar wütend – schon bei Kleinigkeiten schlagen die Funken – und meine schlechte Laune macht das Leben für mich und andere schwierig und vielleicht sogar leidvoll. Nehmen wir auch an, eines Tages wache ich auf und entscheide mich, dass es damit nun ein für allemal genug und endlich an der Zeit ist, damit aufzuhören. Was werde ich tun? Ich setze mir ein Ziel – das Ziel, gut gelaunt und ausgeglichen zu sein. Ich denke: „Nun, hier bin ich – es lässt sich nicht leugnen, dass ich übellaunig bin. Mein Ziel ist aber, umgänglich und freundlich zu sein, immer sanft zu antworten und bereit zu sein, auch die andere Wange hinzuhalten."

Was aber wird tatsächlich geschehen? Fast ausnahmslos scheitert man. Die Absicht – und auch das Ausmaß der Selbsterkenntnis – sind lobenswert. Doch nach einer Weile gerät der Entschluss ins Wanken. Auge in Auge mit denselben alten Provokationen befinde ich mich schon bald wieder im selben alten Trott – und wahrscheinlich weise ich den altbekannten Leuten mitsamt den altbekannten äußeren Umständen die Schuld dafür zu. Warum ist das so? Jeder, dem irgendwann die Erkenntnis gekommen ist, dass seine Probleme zumindest teilweise hausgemacht sind, wird auch erkennen, dass eben dies geschieht. Warum?

Der Grund liegt darin, dass wir weiterhin versuchen, nur die Symptome statt der eigentlichen Krankheit zu kurieren. Wenn wir unserem Unglücklichsein schlicht dadurch zu entkommen versuchen, dass wir uns um gute Laune bemühen, sind wir uns der grundlegenden Bedingung unserer Übellaunigkeit nach wie vor nicht gewahr. Und solange das ungelöst ist und wir gar nicht wissen, warum wir übellaunig sind, solange wir nicht wissen, was unsere ärgerlichen Antworten und heftigen Reaktionen veranlasst, solange sollten wir auch gar nicht erst darauf hoffen, gut gelaunt zu werden.

Was immer unser Problem sein mag – automatisch, ja fast instinktiv setzen wir uns das Ziel glücklich zu sein, um unserem Unglück zu entkommen. Wenn auch ein gewisses Gewahrsein, eine kleine Einsicht entsteht, bleibt sie doch nicht erhalten. Automatisch kommen wir wieder darauf zurück, ein Ziel der einen oder anderen Art zu setzen, statt weiterhin gewahr zu sein und zu versuchen, sehr tief zu verstehen, warum dieses Problem aufkommt. Ziele zu setzen, ist ein automatischer Reflex, um die Entfaltung von Gewahrsein und Selbsterkenntnis zu umgehen – kurz gesagt: um uns selbst zu entkommen.

Wie können wir das ändern? Zunächst einmal ist es notwendig unsere Einstellung zu ändern. Statt zu versuchen, vor uns selbst zu fliehen, müssen wir anfangen, uns in unserer Wirklichkeit anzuerkennen. Es ist nötig, dass wir verstehen – und dies nicht nur intellektuell – warum wir sind, was wir sind. Greifen Sie nicht einfach nach einem Stück Schokolade, wenn Sie leiden. Sie müssen die Tatsache erkennen, dass Sie leiden, und diese Erfahrung tiefer und tiefer erforschen. Oder – wenn Sie glücklich sind: Sie müssen auch das umfassend erkennen, es immer tiefer in sich aufnehmen. Anstatt aus dieser Erfahrung in Schuldgefühle oder irgendeine Art rauschhafter Erregtheit zu verschwinden, müssen Sie verstehen, warum es so ist. Was ist die wahre Natur dieses Glücks und woher kommt es wirklich? Wieder aber gilt: Das ist keine bloß intellektuelle Frage, vielmehr muss sie sehr, sehr tief gehen.

Manchen Menschen wird diese Art Verstehen, diese Art Durchdringen oder Einsicht im Verlauf von Meditation kommen. Meditieren heißt nicht einfach, dass man den Geist auf ein Objekt fixiert oder eine bestimmte Vorstellung im Geist bewegt. Meditieren geht – unter anderem – damit einher, dass man dem Geist wirklich auf den Grund geht, ihn gewissermaßen von seinem tiefsten Grund an aufwärts strahlen lässt. Das bedeutet, dass man sich den eigenen Motiven aussetzt, den tief verwurzelten Gründen der eigenen Geisteszustände, Erfahrungen, der eigenen Freuden, des Leidens und so weiter. Auf diese Weise kommt es zu einem echten Wachsen in Gewahrsein.

Wohin aber führt das alles? Was hat das alles mit Nirwana zu tun? Vielleicht scheint es, als seien wir weit vom Thema abgekommen, doch tatsächlich haben wir nur den Boden ein wenig bereitet, und das war nötig. Manche Dinge verfehlt man völlig, wenn man sie zu direkt angeht. Jetzt aber können wir einen neuen Blick auf die Art und Weise werfen, wie Nirwana traditionell beschrieben wird – oder eher auf die Wirkung, die solche überlieferten Beschreibungen auf uns haben.

Nehmen wir beispielsweise an, ich befände mich in einer eher schwierigen, aufwühlenden Phase und fühlte mich ziemlich elend. Eines Tages kommt mir ein Buch in die Hände, in dem behauptet wird, Nirwana sei das höchste Glück, die höchste Seligkeit. Was wird meine Reaktion sein? Wahrscheinlich werde ich denken: „Super – genau das, was ich will – Glück, Seligkeit." Ich werde mir Nirwana als Ziel vornehmen. Das bedeutet aber tatsächlich, dass ich mir Mangel an Gewahrsein als Ziel vornehme. Ich werde bei Nirwana andocken – nachdem ich es mit dem Etikett „höchste Seligkeit" versehen habe –, denn das passt genau auf meine subjektiven Nöte und Gefühle zu diesem Zeitpunkt. Eine solche Reaktion ist natürlich etwas ganz anderes als Buddhist oder Buddhistin zu sein, es ist aber die Art und Weise, wie viele von uns an den Buddhismus herangehen und ihn auf ziemlich unbewusste, achtlose, nahezu automatische Weise benutzen. Unbewusst benutzen wir Nirwana, um ein Problem zu bewältigen, das letztlich nur durch Gewahrsein gelöst werden kann.

Wir können unser Unglück nicht dadurch vertreiben, dass wir unser Leid einfach außer Sicht schieben und uns nun vormachen, wir seien glücklich. Der erste Schritt muss sein, die Realität unserer Lage anzuerkennen: Wenn es in unserem Leben ein tiefer liegendes

Unglücklichsein gibt, dann müssen wir dieser Tatsache ins Auge sehen. Zweifellos ist es gut, froh und positiv gestimmt zu sein, aber nicht um den Preis des Selbstbetrugs. Man muss nur die Gesichter der Menschen betrachten, denen man in jeder Stadt begegnet, um die „Zeichen der Schwäche, die Zeichen des Leids“[61] zu sehen, die William Blake vor zweihundert Jahren in London sah. Dennoch werden nur wenige Menschen sogar sich selbst gegenüber eingestehen, dass sie sich elend fühlen.

Wir können keinen Fortschritt machen, solange wir nicht mit unserem tatsächlichen Erleben zurechtkommen, und das heißt, solange wir nicht unser Unglücklichsein in seinem Kommen und Gehen kennenlernen, mit ihm zu leben und es zu erforschen lernen. Was ist es letzten Endes, das uns unglücklich macht? Was ist die Quelle? Es führt zu nichts, wenn wir nur einen Ausweg aus dem Leid suchen, wenn wir das Ziel des Glücks anstreben, und sei es selbst Nirwana. Zumindest ist es ein Fehler, sich das Ziel von Nirwana zu schnell oder zu unbewusst zu setzen. Das Einzige, was wir tun können, ist immer klarer und deutlicher zu sehen, was es in uns selbst ist, das uns unglücklich macht. Das ist die einzige Art, in der man Nirwana erlangen kann.

In diesem Sinn lässt Nirwana sich überhaupt nicht als eine Flucht aus Unglück verstehen. Wir scheitern genau deshalb, weil wir zu angestrengt versuchen, dem Unglücklichsein zu entfliehen. Der richtige Schlüssel ist Gewahrsein, Selbsterkenntnis. Auf paradoxe Art können wir es so ausdrücken: Das Ziel des Buddhismus besteht darin, uns unseres Bedürfnisses, Ziele zu erreichen, in allen Schichten vollständig und umfassend gewahr zu sein. Noch etwas weiter gehend können wir sagen, Nirwana bestehe darin, sich vollständig und umfassend bewusst zu sein, warum man Nirwana überhaupt erreichen möchte. Wenn Sie umfassend verstehen, warum Sie Nirwana erreichen wollen, haben Sie Nirwana erreicht. Wir können sogar noch weiter gehen und sagen, eine nicht bewusste Person benötige Nirwana, sei aber unfähig, sich eine wahrheitsgemäße Vorstellung davon zu machen; eine bewusste Person hingegen sei sich über dieses Ziel ganz klar, benötige es aber nicht. Genau das ist die Lage.

Damit können wir nun auch die Schattenseite der üblichen Darlegungen von Nirwana als diesem oder jenem erkennen. Im Einklang mit unseren weithin unbewussten Bedürfnissen nehmen wir den einen oder anderen Aspekt von Nirwana an oder weisen ihn zurück. Wenn der tiefer liegende – und deshalb unbewusste – Antrieb unseres Daseins in Richtung Lust geht, dann werden wir wahrscheinlich auf die Vorstellung von Nirwana als höchstem Glück ansprechen. Wenn wir andererseits von einem grundlegenden Bedürfnis getrieben werden zu erkennen, zu verstehen und zu sehen, was wirklich vor sich geht, dann werden wir fast automatisch einen Zustand vollkommener geistiger Erleuchtung zu unserem Ziel machen. Wieder aber, wenn wir uns vom Leben bedrückt oder eingepfercht fühlen, wenn unsere Kindheit eine Zeit der Kontrolle und Einschränkung war und wir das Gefühl haben, unsere Lebensmöglichkeiten seien durch unsere besonderen Umstände beschnitten – durch

61 Aus William Blakes Gedicht „*London*“, in *Songs of Innocence and Experience*.

Armut, Fesselung an eine Arbeit oder die Familie, die Versorgung älterer Angehöriger –, dann wird uns die Vorstellung von Nirwana als Befreiung und Freiheit anziehen.

So kommt es aufgrund unserer eigenen psychischen oder sozialen Konditionierung zu einer halbbewussten Zielsetzung, statt zu einem wachsenden Verstehen, warum wir uns unzufrieden, irgendwie „im Dunkeln“ oder angekettet fühlen. Nirwana wird schlicht zu einer Projektion unserer weltlichen Bedürfnisse.

Daraus folgt: Wenn wir über das Thema Nirwana, das Ziel des Buddhismus, nachsinnen, sollten wir nicht fragen „Was ist Nirwana?“, sondern „Warum interessiere ich mich für Nirwana? Warum lese ich dieses Buch und nicht ein anderes, und warum sehe ich nicht lieber fern?“ Ist es Neugierde, ist es Pflicht, ist es Eitelkeit, will ich bloß sehen, wie Sangharakshita dieses knifflige Thema angeht? Ist es etwas Tieferes?

Doch auch diese Fragen werden die Sache nicht entscheiden. Wenn es Neugierde ist, warum bin ich neugierig auf Nirwana? Wenn es Pflicht ist – wem oder was gegenüber fühle ich mich verpflichtet? Wenn es Eitelkeit ist, warum will ich mich auf diese besondere Art herausputzen? Was liegt hinter meinem Interesse? Falls es in meiner Motivation etwas Tieferes gibt, was ist es?

Auf diese Weise zu fragen, mag unkonventionell oder unorthodox erscheinen, und wenn wir der Frage nachgehen, lernen wir vielleicht nicht viel über Buddhismus oder Nirwana in einem rein objektiven, historischen Sinn. Wir werden aber eine ganze Menge darüber lernen, wofür die buddhistischen Ideen und Vorstellungen tatsächlich stehen. Wenn wir diesem Ansatz weiter folgen und beständig versuchen, in die Tiefen unseres eigenen Geistes einzudringen, werden wir sogar dem Ziel von Nirwana selber ein wenig näher kommen.

4. Ein Buddhismus oder viele?

4.1 Vielfalt und Einheit in der buddhistischen Überlieferung

Lässt es sich, wenn die Unterschiede sowohl in der institutionalisierten als auch in der persönlichen Religion so zahlreich und oft so radikal sind, überhaupt rechtfertigen, von „Buddhismus" zu sprechen?

Selbst dem oberflächlichsten Beobachter kann es kaum entgehen, dass der Dharma in jedem Land, in dem er Wurzeln schlug, eine besondere, einzigartige und unverkennbare nationale Gestalt und lokale Färbung annahm. Die Geschichte des *stupa*, der sich von einem ursprünglich indischen Grabhügel in die glockenförmige Schönheit des singhalesischen Typs *(dagoba),* in den tibetischen *chorten* oder den geradezu spätgotischen Perpendikularstil eleganter *chedis* in Thailand entwickelte, in die von Wimpeln umflatterten und auf ihren vier Seiten mit hypnotisch starrenden Augenpaaren belebten nepalesischen *chaityas*, die fast stadtartigen Komplexe Javas und Kambodschas und die vielstöckigen Pagoden von China und Japan, kann als bauliche Veranschaulichung der reichen Vielfalt des Dharma als Institution dienen. Über Indien ist hier wenig zu sagen: Dort gibt es den Buddhismus, wenn sich auch spätere Systeme einige seiner Lehren zueigen gemacht haben, nicht mehr als institutionelle Religion.[62] Gehen wir daher in südlicher Richtung nach Sri Lanka, seit Jahrhunderten eine Hochburg des Theravada, wo man auch heute noch viele der intelligentesten und hoch gebildeten Vertreter dieser alten Schule trifft. Der Himmel wölbt sich als eine unermessliche Tiefe wolkenlosen Blaus, und die flach geduckten, bungalowartigen Viharas mit ihren roten Dachziegeln und weiten Verandas wie auch die nahebei liegenden, größeren oder kleineren Tempelbauten haben so strahlend weiße Wände, dass das von ihnen zurückgeworfene Sonnenlicht unsere Augen nahezu blendet. So weiß sind die *dagobas*, dass sie eher flach als kugelförmig erscheinen, wie aus gewaltigen Blättern weißen Papiers ausgeschnittene Umrisse, die man auf die Landschaft geheftet hat. Überall wachsen Kokospalmen – in Hainen, hier eng gedrängt, dort lose gruppiert oder auch einzeln. Ihre Stämme sind in unterschiedlichen Winkeln zur Erde gebeugt und scheinen, wenn man ihre Silhouetten gegen den Himmel betrachtet, ineinander verschlungen; ihre Fächer fegen den Boden; die grünen Nüsse hängen in Trauben hoch oben und scheinen sehr klein, bis wir die winzige Gestalt mit ihrem Turban entdecken, die hinaufkraxelt und sie dann zum Boden schleudert. Noch ist es früher Morgen. Langsam und still – so langsam und still, dass es zunächst nur ein Farbfleck in fast unmerklicher Bewegung zu sein scheint – kommt eine in leuchtendes Gelb gewickelte Gestalt mit gesenktem, rasiertem Kopf näher. In den Händen hält sie – es ist ein

62 Dieser Abschnitt, aus *A Survey of Buddhism* entnommen, wurde um 1955 geschrieben. Natürlich hat sich seither manches geändert. Zum einen gibt es auch in Indien wieder Buddhismus in verschiedenen institutionellen Formen. Laufrikschas hingegen, wie sie damals in asiatischen Ländern noch verbreitet waren, gibt es fast gar nicht mehr.

Mann – eine große schwarze Schüssel. Sein Gesichtsausdruck ist teilnahmslos. Die Augen wirken wie geschlossen, denn der Blick ist zum Boden gerade vor ihm gerichtet. Würdig und bedächtig wandert er von Tür zu Tür, wo man ihn mit ehrerbietigen Begrüßungen empfängt. Er hält kurz inne und hebt den Deckel der Schüssel, um die Almosen der Gläubigen entgegenzunehmen; diese fühlen ihrem ehrfürchtigen Gebaren zufolge offenbar, dass eher sie ihm etwas schulden als er ihnen. Immer mehr gelbe Gestalten treten gewissermaßen ins Dasein; auf den abwechselnden Streifen grellen Sonnenlichts und purpurfarbenen Schattens entlang der staubigen Straße wirken sie wie gelbe Blumen, die still aufgehen. Man sieht sie aber nur für kurze Zeit, denn mit steigender Sonne und sich verkürzenden Schatten kommen keine menschlichen Gestalten mehr außer einigen Trägern, deren blauschwarze Körper schweißtriefend unter gewaltigen Lasten die Straße entlang wanken. Der Betreiber der Laufrikscha schläft auf einem schattigen Fleck zwischen den Stangen seines Gefährts. Erde und Himmel flirren von Hitze. Vor dem Auge schwirren nun Schlieren und verwischen die Landschaft; sie hüpft auf und ab, als blicke man durch Flammenzungen hindurch … Schweiß … Erschöpfung … Schwäche … das Klicken des Ventilators über dem Bett … dann Bewusstlosigkeit.

Beim Erwachen ist das Land in tiefen, kühlen Schatten getaucht. Eine leichte Brise bringt eine unglaubliche Erfrischung. Die Palmen rascheln über unseren Köpfen und wenn wir durch ihre Wedel hinaufblicken, sehen wir, dass der wolkenlose Himmel nun sternenübersät ist. Vom benachbarten Tempel tönt das *tom-tom* der Trommeln, das Klagen von Klarinetten, und die Luft, die den ganzen Tag lang mit der Intensität der Hitze vibrierte, flirrt nun mit der Wildheit der Klänge. Schon schlüpfen weiße Gestalten durch den Schatten der Bäume. Eine trägt ein Tablett mit einem Berg fünfblättriger Tempelblumen darauf – ah! unbeschreiblich süß zieht ihr Duft durch die Dämmerung –, auch Weihrauchstäbchen und eine winzige Leuchte sind dabei. Folgen wir ihnen in den Tempel! Gemeinsam werden wir uns zu Füßen des Erhabenen verbeugen. Wir können uns gerade noch mit hinein drängen; der Schreinraum ist schon dicht an dicht mit weiß gekleideten Andächtigen besetzt, und die Luft ist schwer vom Dunst Tausender Leuchten hell brennenden Kokosöls. Man kommt kaum voran; die Männer und Frauen schweigen oder murmeln Gebete; da ist keine Ungeduld, kein Geschiebe. Zentimeter um Zentimeter bewegen wir uns mit der Menge weiter; dann lässt der Druck nach und wir stehen direkt vor dem großen Altar, die Hüfte an seine Kanten gepresst. Überall Blumen; überwältigend süß ist der Duft des Weihrauchs; Tausende Kerzen zischen und brennen. Wenn wir die Augen heben, sehen wir hinter dem Altar, in Roben desselben leuchtenden Gelbs, ein Dutzend oder mehr heitere Gestalten, die den Andächtigen gütig zulächeln. Gewaltig ragt über und hinter ihnen das leuchtend bemalte Bildnis des Buddha in die Höhe, auf seinem Antlitz das Lächeln ewigen Friedens. Doch unsere Betrachtung kann nicht lange dauern. Sanfter Druck von hinten erinnert daran, dass es an der Zeit ist, den Platz für andere frei zu geben, und schon nach wenigen Minuten stehen wir wieder draußen in der kühlen Nachtluft. Über uns die Palmen;

wir beobachten die Ströme der Gläubigen auf ihrem Weg durch die Tore des Tempels. Wiegenden Schrittes naht durch die Dunkelheit ein Zug prachtvoll aufgeputzter Elefanten, von einem Trupp aufgeregt schreiender Jungen umgeben; ihr triumphaler Gang wird von lodernden Fackeln in Licht getaucht. Kraftvolle Tänzer mit fantastischem Kopfschmuck und schwarzen, ölglänzenden Körpern, die den rötlichen Schein der Fackeln reflektieren, drehen auf beiden Seiten des Zugs ihre Pirouetten, die nackten Füße stampfen den harten Boden im Rhythmus der Tom-toms. Der Tumult betäubt die Ohren, doch nur einige Momente lang. So rasch die Prozession kam, so schnell ist sie verschwunden. Eine Stunde später, und der letzte Andächtige hat den Tempel verlassen und sich nach Hause begeben. Schweigen. Noch lange aber, sogar als wir uns längst schon schlafen gelegt haben, vernehmen wir weiter den schwachen, beharrlichen Schlag der Tom-toms … *tom-tom … tom-tom ….*

Geografisch gesehen ist Tibet, die mächtige Zitadelle des Mahayana-Buddhismus, nur grob 2500 Kilometer von Sri Lanka, der Theravada-Hochburg, entfernt. In spiritueller Hinsicht aber, zumindest soweit es um den institutionellen Aspekt der Religion geht, trennt die beiden eine anscheinend unermessliche Kluft. Wenn wir die schneebedeckten Gipfel des Himalaja, der größten und höchsten Gebirgskette unseres Planeten, überqueren, gelangen wir zum Dach der Welt. Wütend weht ein eisiger Wind und dringt durch die Ritzen der Steppmäntel und Felle; leicht, aber beständig und fast waagerecht vom Wind getrieben fällt Schnee. Schon bald brennen unsere Augen vom grellen Weiß des Bodens und dem unbarmherzig kalten Blau des Himmels. Hin und wieder brausen urplötzlich schrille Sturmschreie vorbei; sie teilen mächtige Schläge aus, als wolle eine Legion Teufel uns vom Rücken der Pferde in den zweitausend Meter tiefen Schlund des Abgrunds hinab stoßen, der unter unseren Schritten klafft. Taubfingrig klammern wir uns an die Mähnen des Pferdes, bis wir endlich spüren, wie das Tier zwischen unseren Schenkeln den steinigen Bergabhang hinab schlingert … unsere dreiwöchige Reise zum Land der Religion kommt an ihr Ziel. Unter Schmerzen öffnen wir mit den Fingern die verklebten Augenlider. Der weite, ungebrochene Kreis des Horizonts sticht mit scharfen Kanten gegen den Himmel. Da bemerken wir, dass uns nie zuvor die Bedeutung von Raum bewusst geworden war. Hier und dort gibt es Flecken eines hellen Grüns, aber keine Bäume und kaum einen Strauch. Nur eine unermessliche Weite wogenden Graslands, glatt und flach wie ein Billardtisch und mit etwas wie Steinflecken besetzt, die in Wahrheit aber tibetische Gehöfte sind, mit den schwarzen Punkten grasender Yaks und in weiten Abständen verstreuten Nomadenzelten: So klein und weit auseinander liegen sie, dass das Land verlassen scheint.

Wir reiten weiter und die Tage vergehen. Was erst als leichte Furchung am Horizont erschienen war, ist nun eine lange, niedrige Kette von Bergen, blauschwarz in weiter Ferne. Langsam kommen wir näher, und immer höher ragen sie in das weite Blau hinauf, bis ihr Hauptgipfel sich schließlich über unseren Köpfen geradezu in den Himmel bohrt. Am Fuß einer Treppenflucht sitzen wir wund geritten ab. Wurde sie für Riesenfüße in den Fels geschlagen? Langsam, langsam steigen wir hinauf. Nach jeder Kehre harrt ein

weiterer Aufstieg, Treppen mit Tausenden von Stufen. Wir wagen es nicht nach unten zu blicken. Endlich, am nächsten Bergkamm, sehen wir gut hundert Meter über uns rot und weiß gestreifte Mauern und vergoldete Dächer. Kaum wüssten wir zu sagen, wo der Berg endet und das Kloster beginnt, denn sie sind aus demselben Material und von gewaltiger Abmessung. Vor uns klafft das schwarze Maul eines riesigen Tors. An seinen Seiten halten stramme Kerle Wache; ihr Körperumfang ist mit Streifen kastanienbrauner Wolltücher noch gewaltig vergrößert, und ihr gelber Kopfschmuck – in der Form des Helms von Achilles, aber viel schrecklicher – lässt sie noch größer erscheinen, als sie mit ihrer außerordentlichen Statur schon sind. In den Händen halten sie mächtige, messingbeschlagene Stöcke. Als wir herankommen, ziehen sich die Augen in ihren grimmigen Mienen zu misstrauischen Schlitzen zusammen, doch sie sagen nichts und wir dürfen vorbei. Hinter uns schlägt das Eisentor zu; Ketten rasseln. Noch eine halbe Minute schallt das Echo zurück, als käme es direkt vom Herzen der Erde. Auf unebenem Boden ertasten wir strauchelnd und stolpernd den Weg durch rabenschwarze Finsternis. An den Seiten gibt es ein Hin- und Herhuschen; da packt eine Hand plötzlich unseren Arm und grob werden wir weiter gezogen. Ein trübes Licht schimmert; eine Tür hat sich geöffnet. Plötzlich hebt sich ein Vorhang; das Schimmern weicht einem grellen Licht, und dann schmettert der tiefe, röhrend stöhnende, unbeschreiblich anrührende Lärm von Trompeten, bisher von den dicken Steinmauern gedämpft, schwermütig in unsere Ohren.

Wir befinden uns in einer Kammer mit gewaltigen Abmessungen. Auf dem Boden sitzen Reihe um Reihe kastanienfarbige Gestalten: es müssen Tausende sein. Von der Decke hängen riesige, zylinderförmige Siegesbanner herab; jeder Streifen ist anders gefärbt. Die Mönche haben Schalen dampfenden Tees vor sich; manche schlürfen gerade daraus, andere mischen ihre Stimmen in den tief grummelnden, kehligen Chorgesang, den die Versammlung in rollenden Wellen von einem Ende der langen Kammer zum anderen sendet. Mit einer Peitsche bewaffnet, schreitet eine Gestalt, nicht unähnlich jener, die wir am Haupteingang sahen, auf dem zentralen Korridor auf und ab. Senkrecht fallen aus Dachöffnungen Streifen dunstigen Sonnenlichts und erhellen die Gesichter der Feiernden. Einige sind wohl schon sehr alt, andere erstaunlich jugendlich; doch alle sind, trotz gebeugter Rücken und runder Schultern, kräftig gebaut, und allesamt kahl geschoren. Weit entfernt brennen Hunderte goldener Butterlampen; sie sind auf einem langen schmalen Tisch aufgereiht, der fast die ganze Breite des Raums einnimmt. Dahinter ist der Altar, auf dem kunstvoll geformte Opfergaben angerichtet sind. Zur Linken, hoch über den Köpfen der Andächtigen, steht ein großartig geschnitzter, bemalter und vergoldeter Thron. Dort sind auch wir nun angekommen, mit einem weißen Seidenschal in den Händen. Auf den Brokatkissen des Throns sitzt ein alter Mann mit gekreuzten Beinen. Er ist in prächtige dunkelrote Seidengewänder gekleidet. Das Lächeln, das er zu uns, die wir ihm Verehrung erweisen, sendet, ist kein Lächeln von dieser Welt; es ist das Lächeln der Erleuchtung. Viel heller als alle Strahlen irdischen Sonnenglanzes dringt es uns ins Herz. Seinen kleinen,

blinzelnden Augen scheint alle Erkenntnis innezuwohnen, und wir sind uns gewahr, dass ihm nicht einmal unsere geheimsten Gedanken verborgen sind; aber wir fürchten uns nicht.

Als wir wenige Minuten später vor dem Hauptaltar stehen, ist es eben dieses Lächeln, das, als käme es vom Mond selber, still und zartfühlend vom zentralen Antlitz des elfköpfigen weißen Bildnisses hinter den Glastüren des Tabernakels strahlt. Wie Speichen von der Nabe eines Rades gehen von seinen Schultern tausend Arme aus, und jeder endet in einer Hand, die einen symbolischen Gegenstand trägt oder mit sich verjüngenden Fingern eine anmutige Gebärde macht. Von Angesicht zu Angesicht begegnen wir dem Universalen Mitgefühl.

Fünf Minuten später stehen wir Auge in Auge dem Tod gegenüber. Rasch hatte man uns durch schwach beleuchtete Flure geleitet, der Lärm hinter uns verebbte in weiter Ferne, und nun lässt man uns in eine kleine schwarze Kammer ein. Ein einzelnes Licht brennt. Furchtsam, als wolle er einem Befehl nicht gehorchen, hebt ein Mönch den schweren Vorhang aus Eisenringen, der den innersten Schrein verdeckt. Unfreiwillig schrecken wir vor dem Anblick zurück. Das Wesen, das mit hervorquellenden Augäpfeln auf uns herab starrt, ist durch und durch bedrohlich. Sein riesenhaft mächtiger, tiefblauer Körper ist mit Girlanden aus Schädeln geschmückt. Die vier Arme sind drohend gehoben, die Hände haben Waffen gepackt. Eins seiner kraftvollen Knie ist hoch gerissen, um die Feinde des Dharma zu zertrampeln. Sein Gesicht ist das eines gehörnten Tieres, und die rote Zunge bleckt zwischen Reihen schimmernder Fangzähne hervor, als dürste sie nach Blut. Um die Hüfte hat er ein Tigerfell geschlungen. Eng an seine Brust gedrückt – mit schlanken Armen seinen Stiernacken umfassend, mit den Beinen fest die mächtigen Oberschenkel umklammernd und ihren Mund leidenschaftlich an seinen gepresst – erkennen wir die kleine weiße Gestalt seiner Gefährtin. In sexueller Vereinigung sind sie ineinander verschlungen, umgeben von einem Kranz krachender Flammen. Schrecklich und doch seltsam bezaubernd, vibrierend in unberechenbarer Mächtigkeit sind sie der Vater und die Mutter, das transzendente Paar, in ihrer Vereinigung Sinnbild der Untrennbarkeit von Weisheit und Mitgefühl, Lehre und Methode – oder, wenn wir nun zu dem viel engeren Blickwinkel zurückkommen, von dem wir ausgegangen sind: die metaphysische Einheit der institutionellen und der persönlichen Aspekte der Religion –, wie sie sich hier in ihrer ganzen übernatürlichen Kraft vor uns auftürmen, bis mit lautem Rasseln der Vorhang fällt und wir wieder mit der rauchenden Lampe alleine sind, deren Licht fantastische Schatten der riesigen, ausgestopften Tierkörper gegen die Decke wirft, die dort von ihr herabhängen.

Das sind wahrlich zwei bemerkenswert unterschiedliche Bilder! Die Leser mögen sich fragen, ob sie sich einen größeren Gegensatz vorstellen können als jenen zwischen dem Buddhismus von Sri Lanka und dem von Tibet. Obwohl ich freimütig zugebe, dass ich die Farben wissentlich verstärkt, Licht und Schatten berechnend verteilt habe, veranschaulicht das hier gemalte Diptychon doch gewissenhaft die Unterschiede, die man auf institutioneller Ebene zwischen den verschiedenen und voneinander unabhängigen Zweigen der buddhistischen Überlieferung findet.

So ist es auch nicht weiter verwunderlich, wenn jene, die in einer Umgebung geboren wurden und aufwuchsen, die in religiöser Hinsicht von nur einer Form des institutionalisierten Buddhismus unter Ausschluss aller anderen beherrscht wird, es schwierig finden, nicht den Fehler zu machen, die ihnen seit Kindertagen vertraute Form für die einzig wahre, alles andere hingegen für falsch zu halten. Zwar gibt es einen grundlegenden Buddhismus, der die gemeinsame Basis aller Schulen bildet, doch die Lehren, an denen die eine Überlieferungslinie sich von einer anderen unterscheidet, werden von jenen, die sich dieser Linie zugehörig fühlen, fast immer direkt ins Zentrum ihrer jeweiligen Auffassung des Buddhismus gestellt. Auf diese Lehren fällt dann aller Glanz, wohingegen der Rest, in seinen Umrissen im Dämmerlicht kaum erkennbar, zum Rand hin verteilt wird und manche Lehren sogar mitten durch oder ganz abgeschnitten werden, denn man muss ja wohl auch einen Rahmen setzen. Ebenso wenig erstaunt es dann, wenn sogar gewissenhafte, unparteiische Betrachter der buddhistischen Schulen in den meisten Fällen eher wechselseitige Gegensätze und Widersprüche als Übereinstimmung und Harmonie entdecken. Abweichungen hinsichtlich der Lehre gibt es nicht weniger als die Unterschiede der Institutionen. Man kann diese Tatsache nicht leugnen; und wie könnten wir von jenen, die sie bemerken, ohne schon selbst den intellektuellen Standpunkt transzendiert zu haben, etwas anderes erwarten als eine heftige Reaktion in Richtung eines noch fanatischeren Glaubens an die alleinige Wahrheit und Authentizität der Überlieferungen ihrer eigenen Schule?

Manche neuzeitliche Theravadins bestehen darauf, dass Fortschritt auf dem Pfad einzig und allein in eigenen Anstrengungen gründet, und sie verbreiten sich beredt über die Tatsache, dass jeder sein eigener Heiland, des eigenen Glückes Schmied, der Lotse seiner Seele und Meister seines Geschicks sei, dass also die Himmel wie auch die Höllen die Schöpfungen unserer eigenen guten und schlechten Taten seien. Der Buddha sei bloß ein Führer, der uns den Pfad weise, dem wir, ob wir wollen oder nicht, notgedrungen auf eigenen Füßen folgen müssen. Er ist wie ein Lehrer (manche Vertreter dieser Schule zeigen sich diesem Vergleich besonders zugeneigt), der an der Tafel ein schwieriges mathematisches Problem erklären, uns aber leider nicht auch die Intelligenz geben kann, mit der wir dann selber rechnen können. Einer ihrer Lieblingstexte ist Vers 165 des *Dhammapada*:

Durchs Selbst wird böse Tat getan,
Bloß durch sich selbst wird man befleckt;
Durchs Selbst bleibt Böses ungetan,
Bloß durch sich selber wird man rein.
‚Rein', ‚Unrein' hängen ab vom Selbst,
Und keiner andre läutern kann.[63]

63 *Dhammapada*, Vers 165. Übersetzung von Nyanatiloka, Uttenbühl 199, S. 165.

Werkausgabe-Gesamt, S. 101

Die *Jodo Shin*-Schule verwirft diese individualistische Lehre als unselige Ketzerei. Ihrer Überzeugung nach hängt Befreiung nicht von eigener Bemühung ab, sondern einzig und allein von der Gnade des Buddha Amitabha; der Versuch sich selbst zu retten sei so lachhaft wie ein Versuch, sich in die Luft zu heben, indem man an den eigenen Schnürsenkeln zieht. Gute Taten seien nicht nur völlig untauglich, sondern sie verstärken auch noch den Glauben an ein individuelles Selbst und behindern dadurch das Wirken der erlösenden Gnade, der „Anderen Kraft" Amitabhas. Folglich finden wir die paradoxe Aussage, die unter Jodo Shin-Anhängern nicht weniger beliebt ist als der zitierte Dhammapada-Vers unter den Theravadins: „Sogar gute Menschen werden erlöst. Um wie viel mehr dann erst die schlechten!" Statt danach zu streben, ausschließlich durch eigene Bemühung Erleuchtung in dieser Welt und in diesem Leben zu gewinnen, sollen wir mit liebe- und vertrauensvollem Herzen nur den Namen Amitabhas anrufen und beten, wir mögen in *Sukhavati*, dem von ihm im Westen errichteten Land der Seligkeit, wiedergeboren werden.

Die Unterschiede zwischen gewissen tantrischen und nicht-tantrischen Schulen hinsichtlich des Stellenwerts der Moral sind nicht weniger extrem. Obwohl beide Seiten in ihrer Anerkennung der Zweckmäßigkeit und des relativen Wertes ethischer Vorschriften übereinstimmen, tun sie das doch von so weit von einander entfernten Standpunkten aus, dass es letztlich auf radikal unterschiedliche Ansichten hinausläuft. Für die nicht-tantrischen Schulen verstärkt die Tatsache, dass Moral ein Mittel zum Erwachen ist, ihre Bedeutung, statt sie zu mindern, denn beim Fehlen geeigneter Mittel werde es unmöglich, das begehrte Ziel zu erreichen. Moral sei nicht nur ein, sondern *das* unverzichtbare Mittel zur Erleuchtung; daher sei sie von absolutem Wert. Einige dieser Schulen streben deshalb nach strikter Befolgung nicht nur der wichtigsten moralischen Vorsätze, sondern auch der geringeren Klosterregeln, die allesamt, obwohl einige von ihnen eigentlich keinerlei ethische Bedeutung haben, Teil der überlieferten buddhistischen Morallehren sind.

Entgegen dieser Sichtweise, die leicht in einem ethischen Formalismus versteinert, behaupten die Anhänger verschiedener tantrischer Schulen, die Tatsache, dass Moral nur ein Mittel zum Zweck sei, demonstriere doch ihren keineswegs absoluten, sondern nur relativen Wert. Der einzige absolute Wert sei Mitgefühl; selbst Weisheit sei nur ein Mittel für die Verwirklichung dieses höchsten Zieles. Zwar könne man während einer Krankheit auf Medizin nicht verzichten, doch werde man sie in den Abfluss schütten, sobald man geheilt sei. Die Vollendeten hätten, nachdem sie durch ihre Übung ethischer Vorsätze vollkommene Erleuchtung erlangt hätten, persönlich keine weitere Verwendung für diese Vorsätze und würden nun je nach Umständen „ethisch" oder „unethisch" handeln. Ihre einzige Sorge sei das Wohl aller empfindungsfähigen Wesen, für die sie bereit seien, jedes andere Bedenken hintanzustellen. Um auch nur einem Pilger oder einer Pilgerin durch scheinbare Übertretung der ethischen Vorsätze beim Fortschritt auf dem Pfad beistehen zu können, würden sie nicht davor zurückschrecken etwas zu tun, das im Fall eines nicht erleuchteten Menschen eine Todsünde sei, selbst wenn sie damit ihren Ruf der Heiligkeit (der ja auch nur eine der

feinsten Fesseln sei) aufs Spiel setzen und die Missbilligung der Gesellschaft auf sich ziehen würden. Die Biografie manch eines tantrischen Lehrers ist mit Episoden gespickt, in denen er Tiere und sogar Menschen ihres Lebens beraubt, sich den Besitz anderer für den eigenen Gebrauch aneignet, unbekümmert in sexuellem Verkehr schwelgt, lügt und sich bis zur Trunkenheit an schweren Getränken berauscht. Solches Tun scheint wahrlich weit entfernt von der Nüchternheit und Mäßigung, dem geradezu pathetischen Eifer, im Auge der Welt „anständig zu erscheinen", wenn auch nicht immer im Spiegel des eigenen Gewissens, das die gewöhnlichen Übenden auszeichnet. Wo man sogar die wichtigeren ethischen Vorsätze so wenig beachtet, müssen die geringeren Klosterregeln, ja nicht nur jeder Gedanke an klösterliches Leben, sondern an alle Arten eines förmlichen religiösen Lebens, mit rüder Ablehnung rechnen. Alle Anmaßungen von Respektabilität sind abgelegt; Würde, Etikette und selbst gewöhnlicher Anstand werden außer acht gelassen. Anstelle des edlen Gebarens und der gepflegten Manieren des echten Mönchs sehen wir das fahrlässige Benehmen und liederliche Verhalten des Auswurfs der Gesellschaft. In nicht-tantrischen Schulen können auch jene leicht einen Anschein von Heiligkeit erzeugen, die in Wahrheit gar nicht weiter von Heiligkeit entfernt sein könnten; in manchen tantrischen Schulen hingegen gilt das Gegenteil: die Heiligsten erscheinen am unheiligsten. Es ist aber nicht schwierig zu erkennen, dass die Lehre des ethischen Relativismus mit schweren Gefahren beladen ist; die schwache Menschennatur ist nur zu bereit zu glauben, dass unethisch Handelnde, weil die Vollendeten ja auch gelegentlich „unethisch" handeln, Vollkommene sind und dass die Übertretung der moralischen Gesetze, eins nach dem anderen, der leichteste und schnellste Weg ist, Erleuchtung zu erlangen. Auch in den tantrischen Schulen findet man jene, die eher dem Buchstaben als dem Geist der Überlieferung folgen. Welche Haltung wir selbst auch gegenüber dem ethischen Relativismus einnehmen mögen – tatsächlich ist es so, dass die Lehre in der zugespitzten Form, die wir hier beschrieben haben, keineswegs von allen tantrischen Schulen aufrecht gehalten wird, sondern auch diese in ihrer Mehrheit die ethischen Anforderungen genau so ernst nehmen wie die Schulen, die nicht zum Tantra gehören.

Derartige Unterschiede sind im Buddhismus nicht selten; die beiden hier beschriebenen, eher extremen Fälle sind keine Ausnahme, sondern nur beispielhaft für Hunderte von Meinungsunterschieden über Lehrfragen – von denen einige grundlegende Bedeutung haben. Es wird nicht lange dauern, bis Dharmaschüler sehr zu ihrer eigenen Verwunderung entdecken, dass die *dharmas* der einen Schule als tatsächlich existierend, der anderen aber bloß als Wörter gelten; während man hier ermahnt wird, sorgfältig die eigene Erlösung zu erwirken, wird man dort aufgefordert, sein Leben der Befreiung aller empfindenden Wesen zu weihen; *dieser* Schule gilt der Buddha bloß als Mensch, der Erleuchtung erwirkt hat, während er für *jene* die ganz und gar transzendente und ewig Erleuchtete Realität selber in Menschengestalt ist; die eine Partei erzählt uns, Meditation und Weisheit seien untrennbar, und mit der Vervollkommnung ersterer erlange man automatisch auch letztere, doch die

andere Partei verneint diese Ansicht und behauptet, Meditation sei keineswegs notwendig mit Weisheit verknüpft; hier wird Vegetarismus gepriesen, dort Fleischverzehr erlaubt; die eine Schule definiert Realität als absolutes Bewusstsein, eine andere als völlige Leerheit; in manchen Lehren sind Nirwana und Samsara identisch, in anderen unreduzierbar dualistisch; auf dieser Seite sehen wir einen zölibatären Mönchsorden, auf jener eine Versammlung verheirateter Priester. Und so weiter. Der Katalog hat kein Ende.

Lässt es sich, wenn die Unterschiede sowohl in der institutionalisierten als auch in der persönlichen Religion so zahlreich und oft so radikal sind, überhaupt rechtfertigen, von „Buddhismus" zu sprechen? Oder haben wir es nicht eher mit einer Reihe praktisch unabhängiger religiöser Bewegungen zu tun, die bestenfalls nominell buddhistisch sind? Gibt es *einen* Buddhismus oder mehrere? Offensichtlich gibt es keine äußere Gleichförmigkeit. Es gibt sogar nicht immer eine Einheit der Lehre. Was ist es dann, das die wahre Basis für die Einheit im Buddhismus bildet?

Die Einheit des Buddhismus besteht in der Tatsache, dass alle seine Schulen durch ihre zahllosen lehrmäßigen Unterschiede und Abweichungen hindurch auf Erleuchtung zielen oder darauf, die spirituelle Erfahrung des Buddha zu wiederholen. Deshalb ist der Dharma nicht in den Begriffen dieser oder jener besonderen Lehre zu definieren, sondern eher als die Gesamtsumme der Mittel, durch die man diese Erfahrung erwirken kann. Aus diesem Grund kann man den Dharma für alle Schulen des Buddhismus – wenn auch nicht immer in seinen institutionellen Formen und seinem spezifischen intellektuellen Gehalt – als im Prinzip und in seiner Funktion identisch ansehen.

4.2 Die Formen des östlichen Buddhismus

Sich wie eine Inderin zu kleiden, so zu tun, als sei man Japaner oder sich vorzustellen, man sei tibetisch, ist vergleichsweise harmlos. Es schadet nicht, es sei denn, es geht mit einer Entfremdung von der eigenen Kultur einher. Es hat aber gar nichts damit zu tun, ob man Buddhist oder Buddhistin ist.

Zumindest historisch gesehen ist Buddhismus eine östliche Religion, denn sein Ursprung liegt in Indien, und etwa 2500 Jahre lang gab es ihn praktisch nur in Asien. Erst vor kurzem, genau genommen seit gut hundertfünfzig Jahren, wurde er überhaupt im Westen bekannt. Was für eine Beziehung gibt es nun zwischen westlichen Buddhisten und östlichem Buddhismus?

Wenn man diese Frage beantworten möchte, muss man zunächst einmal sagen, dass es so etwas wie *den* östlichen Buddhismus gar nicht gibt. Es gibt eine Anzahl östlicher Buddhis*men*, von denen wir, grob verallgemeinernd, vier Formen auch heute noch in der östlichen

buddhistischen Welt finden: südostasiatischer Buddhismus, chinesischer, japanischer und tibetischer Buddhismus.

Der südostasiatische Buddhismus ist in Sri Lanka, Burma, Thailand und Kambodscha sowie hier und da in Singapur und Malaysia verbreitet. Diese Form des Buddhismus gehört vor allem zur Theravada-Schule, deren Schriften im Pali-*Tipitaka*, den „Drei Körben (buddhistischer Lehren)" überliefert sind. In der königlichen Thai-Edition sind das insgesamt fünfundvierzig Bände.

Den chinesischen Buddhismus findet man vor allem in China, Taiwan, Korea und Vietnam sowie in Teilen von Singapur und Malaysia. (Ich vernachlässige hier neuere politische Entwicklungen, durch die sich die Lage ein wenig geändert hat.) Man könnte den chinesischen Buddhismus als „allgemeinen" oder nicht-sektiererischen Mahayana bezeichnen. Seine Schriften sind in den fünfundfünfzig Bänden des *Da Zang Jing*, des „Großen Sutren-Schatzes" enthalten, der dem Pali-Tipitaka entspricht. Allerdings ist diese Sammlung viel umfangreicher als der Pali-Tipitaka, denn es gibt darin nicht weniger als 1662 unabhängige Werke, von denen einige fast so lang sind wie die christliche Bibel.

Der japanische Buddhismus ist natürlich vor allem in Japan anzutreffen, aber auch auf Hawaii und unter japanischen Immigranten in den USA. Er schließt verschiedene Schulen ein, die man als „Sekten" des Mahayana ansehen kann. Die bekanntesten sind *Zen* und *Shin* (die Schule des „Reinen Landes"). Darüber hinaus gibt es einige neuere Schulen, von denen einzelne erst im 19. Jahrhundert entstanden. Die Schriften des japanischen Buddhismus umfassen den chinesischen *Da Zang Jing* sowie verschiedene zu den einzelnen Sekten gehörende japanische Werke, die in praktischer Hinsicht den *Da Zang Jing* manchmal ersetzen.

Der tibetische Buddhismus ist außer in Tibet in der Mongolei, in Sikkim, Bhutan und Ladakh, in Teilen Chinas und sogar in der ehemaligen Sowjetunion zu finden. Er gliedert sich in vier Hauptschulen, die jeweils allen drei *yanas* folgen – Hinayana, Mahayana und Vajrayana.[64] Diese vier Schulen unterscheiden sich vor allem im Hinblick auf ihre jeweiligen Übertragungslinien im Vajrayana beziehungsweise Tantra. Ihre Schriften sind im *Kangyur* oder „Buddha-Wort" gesammelt, der je nach Edition 100 oder 108 aus Holzschnitten gedruckte Bände umfasst. Dazu kommen spezielle Sammlungen wie der *Rinchen-Terma* der Nyingmapas und der *Milarepa-Kabum* der Kagyupas.

Dies sind die vier noch existierenden Schulen des östlichen Buddhismus. Außerdem gibt es viele Zwischenformen und Unter- sowie Unter-Unterformen, doch der Einfachheit halber gehe ich darauf nicht ein. Praktisch gesehen stehen westliche Buddhisten damit vier

64 Die Gruppierung buddhistischer Schulen in die drei *Yanas* ist kompliziert und in mancher Hinsicht problematisch. Sangharakshita hat darüber an vielen Stellen gesprochen und geschrieben. Eine gute Zusammenfassung seiner kritischen und zugleich wertschätzenden Betrachtungen zum Thema der drei *Yanas* und der Einheit des Buddhismus bietet Subhuti im zweiten Kapitel von *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Do Evolution, Essen 2011. (Anm. d. Üb.)

östlichen Buddhis*men* gegenüber, statt bloß einem einzelnen Block des östlichen Buddhismus mit entsprechend einheitlichen Merkmalen.

Dies bedeutet aber nicht, dass wir auch einem östlichen Geist oder einer östlichen Psychologie gegenüberstünden. Manche Autoren sprechen von einer westlichen und einer östlichen Psyche, als seien sie zwei ganz verschiedene Dinge, und dabei legen sie nahe, für den östlichen Geist sei es äußerst schwierig, den westlichen zu verstehen, und umgekehrt natürlich ebenfalls. Sie nehmen den Buddhismus als Produkt „östlichen Geistes" und wollen uns einreden, für uns als westliche Menschen sei es schwierig, den Buddhismus zu verstehen. In meiner persönlichen Erfahrung habe ich nirgends Belege für eine solche Auffassung gefunden. Während der zwanzig Jahre, die ich im Osten lebte, fand ich, wohin ich auch kam, ob ich mit Indern, Tibetern, Mongolen, Thailändern oder Singhalesen, ja selbst mit Europäern zu tun hatte, dass ich sie verstehen konnte und dass auch sie mich verstehen konnten. Zugegebenermaßen ist Buddhismus schwierig zu verstehen, aber nicht, weil er ein Produkt des „östlichen Geistes" ist. Er ist schwer zu verstehen, weil er ein Produkt des *erleuchteten* Geistes ist, eines Geistes, der ebenso die Bedingungen des Ostens wie die des Westens transzendiert hat.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einen anderen verbreiteten Mythos erwähnen: die Unterscheidung zwischen dem „spirituellen" Osten und dem „materialistischen" Westen. Das ist wahrlich eine Ammenmär. Der Westen ist nicht etwa materialistischer als der Osten, sondern wahrscheinlich wäre es richtiger zu sagen, der Westen sei schlicht „erfolgreicher" in seinen materialistischen Unternehmungen gewesen – aber auch das ändert sich mittlerweile.

Wenn wir zum Thema westliche Buddhisten und östliche Buddhismen zurückkommen, gibt es zwei wesentliche Arten, wie die vier östlichen Buddhismen sich unterscheiden: erstens hinsichtlich der Lehrrichtung, der sie angehören; zweitens hinsichtlich der regionalen oder nationalen Kultur, mit der sie verbunden sind.

In praktischer Hinsicht ist die regionale, kulturelle Verknüpfung wahrscheinlich die wichtigste, denn sie bringt es mit sich, dass jener Buddhismus, mit dem Menschen im Westen zumeist in Berührung kommen, weder inhaltlich noch praktisch tatsächlich Buddhismus ist. Man kann so weit gehen und behaupten, dass viele westliche Buddhisten niemals wirklich dem Buddhismus begegnen. Was sie kennenlernen, ist eine besondere Schule oder Unterschule des Buddhismus in Verbindung mit einer besonderen nationalen oder regionalen Kultur. Sie begegnen beispielsweise dem Theravada in seiner Verknüpfung mit südostasiatischer, insbesondere singhalesischer Kultur. Oder sie begegnen einem innig mit der japanischen Kultur verwachsenen Zen … und so weiter.

Die Lage ist aber noch weitaus komplizierter. Der Buddhismus entstand in Indien, einem Land mit einer sehr reichen, alten Kultur. Seit seinen Anfängen, also seit der Buddha ihn verkündete, war Buddhismus mit indischer Kultur verbunden, genau genommen mit mehreren indischen Kulturen, denn während der 1500 Jahre seiner Geschichte in

Indien durchlief die indische Kultur mehrere Entwicklungsphasen, die jeweils eigene, hervorstechende Merkmale hatten.

Als Buddhismus dann von Indien nach China kam, war das, was dort „ankam", Buddhismus „plus" indische Kultur. In China nahm der Buddhismus nun gewisse chinesische kulturelle Merkmale an, bevor er nach Japan gelangte. Dort legte er sich dann natürlich japanische Züge zu. Somit besteht der heutige japanische Buddhismus aus Buddhismus „plus" indischer Kultur „plus" chinesischer Kultur „plus" japanischer Kultur. *Dies* ist der Buddhismus, der nach Amerika, England, Deutschland, Australien und so weiter kommt. Manchmal gelingt es dem Buddhismus natürlich, durch alle diese Kulturschichten, von denen er überlagert ist, hindurch zu stoßen, doch manchmal gelingt das auch nicht.

Angesichts dieser unterschiedlichen östlichen Buddhismen müssen westliche Buddhisten als Erstes lernen zu unterscheiden, was tatsächlich Buddhismus ist und was genau genommen südostasiatische, chinesische, japanische, tibetische oder auch indische Kultur ist. Nicht etwa, dass irgendetwas an diesen Kulturen falsch wäre! Sie sind oft außerordentlich schön. Nur sind sie nicht dasselbe wie Buddhismus, nicht dasselbe wie der Dharma.

Manche westlichen Buddhisten sind aber nicht fähig, diese Unterscheidung zwischen Buddhismus und östlicher Kultur zu machen. Sie glauben sich für Buddhismus zu interessieren, in Wahrheit aber finden sie nur eine exotische orientalische Kultur attraktiv. Manchmal meinen sie, sie würden als Buddhisten praktizieren, doch genau genommen ahmen sie bloß Inder, Japaner oder Tibeter nach – oder versuchen wenigstens, so wie sie auszusehen. Das ist nicht weiter schlimm. Sich wie eine Inderin zu kleiden, so zu tun, als sei man Japaner oder sich einzubilden, man sei tibetisch, ist vergleichsweise harmlos. Es schadet nicht, es sei denn, es geht mit einer Entfremdung von der eigenen Kultur einher. Es hat aber gar nichts damit zu tun, ob man Buddhist oder Buddhistin ist.

In einigen Teilen des Westens haben wir heute eine wahrlich seltsame Situation. Inzwischen sind die vier wesentlichen östlichen Buddhismen bei uns eingeführt worden. Sie haben westliche Anhänger, und vermutlich sind sie alle Buddhisten. Weil sie aber verschiedenen östlichen Kulturen folgen, sind sie nicht fähig, miteinander zu leben oder gemeinsam buddhistisch zu praktizieren.

Ich erinnere mich an ein Beispiel dieser Art aus den frühen Tagen unserer Gemeinschaft, die damals noch *Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens* hieß.[65] In der Nähe von London lebte eine Gemeinschaft englischer Zen-Buddhisten. Sie wollten sich einer unserer Wohngemeinschaften anschließen, und nach einigen Gesprächen stimmten wir zu, wenn ich auch gewisse Vorbehalte hatte. Kaum waren sie eingezogen, ergab sich eine Schwierigkeit: Sie wollten nicht an der gemeinsamen *Puja* (einer abendlichen Andachtsfeier) teilnehmen. Ihr Grund war, dass wir unsere *Puja* auf Pali und Englisch rezitieren, während ihr Guru (eine Engländerin, die einige Jahre in Japan gelebt hatte) gesagt hatte, sie sollten ihre Puja nur auf

65 Der Nachsatz wurde vom Übersetzer ergänzt. Sangharakshita hielt den Vortrag, auf dem dieser Beitrag beruht, 1979 in Neuseeland. Im Jahr 2010 wurde die von ihm gegründete Gemeinschaft in Buddhistische Gemeinschaft Triratna umbenannt.

japanisch durchführen. Während nun einige Mitglieder der Wohngemeinschaft die *Puja* auf englisch und Pali feierten, warteten die Zen-Buddhisten außerhalb des Schreinraumes ab. Sie wollten nicht einmal still im Raum sitzen und bloß zuhören.

In Verbindung mit derselben Lehrerin kommt mir noch ein weiteres Beispiel in den Sinn. Soziologen beschreiben die japanische Kultur als eine „Kultur der Scham". In Japan benutzt man Scham als Technik sozialer Kontrolle. (Die westliche, christliche Kultur ist vermutlich eher eine „Kultur der Schuld".) Wenn sich ein junger Mensch in einer traditionell japanischen Umgebung schlecht benimmt, wird ein älterer beginnen, ihn zu imitieren, und dabei das Fehlverhalten stark übertreiben. Falls der junge Mensch Krach gemacht hat, wird der ältere nun vier oder fünfmal so laut sein. War etwa eine Tür laut zugeschlagen worden, geht der ältere Mensch nun hin und schlägt sie drei oder viermal sehr laut zu. Der Jüngere schämt sich dann. Wenn er erkennt, dass er so korrigiert worden ist, wird er den Fehler aufgrund seines Schamgefühls künftig unterlassen. Offenbar war diese soziale Kontrolle durch Scham auch in den japanischen Tempel eingeführt worden. Wenn Schüler sich falsch benahmen, ahmten die Meister sie nach. Sackte jemand beim Meditieren etwas ein, dann kippte der Meister demonstrativ ganz vornüber; der Schüler oder die Schülerin bemerkte das, schämte sich, richtete sich wieder auf – und lernte so das richtige Verhalten. Diese Technik wurde „spiegeln" genannt.

Eines Tages nun besuchte die englisch-japanische Zenlehrerin wieder einmal London. Anscheinend gefiel ihr nicht, was sie unter einigen englischen Buddhisten sah, die noch nie in Japan gewesen waren. Also begann sie, sie zu spiegeln. Ein amerikanischer Mönch, der sie begleitete, begann ebenfalls, sie zu spiegeln. Weil er zum Beispiel meinte, die englischen Buddhisten würden während einer Meditationsklausur viel zu viel essen, spiegelte er sie, indem er sich für alle Speisen einen Nachschlag nahm. So wollte er ihnen zeigen, wie gierig sie seien. Doch die englischen Buddhisten, die nun einmal keine Japaner waren, verstanden nicht, was er meinte. Sie glaubten, der arme Mönch sei wohl besonders hungrig, und nun gaben sie ihm noch eine dritte Portion aller Speisen. Wie ich hörte, war die Lehrerin darüber sehr empört. Sie sagte, englische Buddhisten seien dumm, denn sie begriffen die Spiegeltechnik nicht. In Wahrheit war sie es, die nicht verstand, dass die Spiegeltechnik ein Teil der japanischen Kultur ist; mit Buddhismus hat sie nichts zu tun und ist im Westen wohl auch nicht angebracht.

4.3 Das ideale Herangehen an den Buddhismus

Es wäre geradezu vermessen, den Buddhismus mit nur einer seiner Varianten gleichzusetzen, wie immer man so etwas auch begründen mag.

Im *Udana* erzählt der Buddha das Gleichnis vom Elefanten und den Blinden[66]: Einige Männer, allesamt von Geburt an blind, sollen den Körper eines Elefanten ertasten und dann beschreiben, worum es sich handelt. Jene, die den Kopf berührt hatten, sagten, es müsse ein Topf sein; die das Ohr angefasst hatten, hielten es für einen Fächer; die den Rüssel ertastet hatten, meinten, er sei eine Pflugschar und so weiter und so fort. Jeder von ihnen bestand vehement auf seiner Meinung, und schon bald gerieten sie in Zank und Streit. Das Gleichnis passt nicht nur auf die Einseitigkeit gewisser Lehrer und ihrer Schulen, auf die sich der Buddha damals bezog, sondern ebenso auf die Unterschiede, die man heutzutage zwischen den Herangehensweisen verschiedener Autoren an den Buddhismus feststellen kann.

Bis vor kurzem waren vor allem drei Ansätze verbreitet. Wir bezeichnen sie hier als „sektiererisch", „fundamentalistisch" und „enzyklopädisch". Der grundlegende Irrtum des sektiererischen Ansatzes liegt darin, dass er einen Teil für das Ganze nimmt. Ziemlich früh in der buddhistischen Geschichte, vielleicht schon im ersten Jahrhundert nach dem Parinirwana, kam es zu Veränderungen in der Gemeinschaft, die schließlich zur Bildung verschiedener Schulen führten. Hinsichtlich Lehre und Disziplin wichen diese Schulen zwar in einzelnen Punkten voneinander ab, doch teilten sie weiterhin eine verbindliche Überlieferung, die einigend wirkte und die Unterschiede überwog. Als sich der Einfluss dieser Schulen allmählich auf verschiedene geographische Zentren nicht nur Indiens, sondern ganz Asiens verbreitete, traten ihre Unterschiede deutlicher hervor. Als Ergebnis davon findet man im heutigen Buddhismus den Dharma nicht nur in einer Ausprägung, sondern in mehreren, die gewissermaßen nebeneinander bestehen und sich unterschiedlich stark überschneiden. Es wäre geradezu vermessen, den Buddhismus mit nur einer seiner Varianten gleichzusetzen, wie immer man so etwas auch begründen mag. Der Buddhismusforscher Edward Conze schrieb:

> Ich glaube, dass die Lehre des Buddha in ihrer vollen Größe und Majestät alle die Lehren einschließt, die im Laufe der ununterbrochenen geschichtlichen Entwicklung mit der ursprünglichen Lehre verbunden worden sind und die alle auf verschiedenen Wegen versuchen, die Individualität dadurch zu überwinden, dass sie den Glauben an sie ausrotten.[67]

Bedauerlicherweise ist man in einigen Regionen der buddhistischen Welt noch nicht zur Wahrheit dieser Worte erwacht. Immer wieder erscheinen Bücher, Pamphlete und Artikel,

66 *Udana* VI, 4. Siehe: *Verse zum Aufatmen, Die Sammlung Udana und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*, aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer, Herrnschrot-Stammbach (2. Aufl.) 2004, S. 98 ff.
67 Edward Conze, *Der Buddhismus, Wesen und Entwicklung*, Stuttgart 1953 (1995), S.25.

die auf naive Weise einen einzigen Zweig für den ganzen Baum ausgeben. Damit sei nicht behauptet, ein solcher Zweig sei kein edler Zweig, und auch nicht, dass Einzeldarstellungen der verschiedenen buddhistischen Schulen überflüssig seien. Es geht uns hier um etwas anderes, nämlich das Verfahren, etwas als Gesamtschau des Buddhismus auszugeben, das genau genommen nur die Darlegung der Grundsätze einer einzigen Schule ist und sich dabei auch nur auf eine hochgradig selektive Auslegung eines Zweiges der kanonischen Schriften, meistens des Pali-Tipitaka, stützt. Manche Autoren gehen sogar so weit, dass sie alle buddhistischen Traditionen außer ihrer eigenen als „nicht reinen Dharma" zurückweisen. Von gelegentlichen Albernheiten dieser Art abgesehen, befindet sich die sektiererische Herangehensweise an den Buddhismus aber glücklicherweise auf dem Rückzug. Soweit es den Dharma angeht, verbreitet sich in der buddhistischen Welt jene Auffassung, die man mit dem Hegelschen Diktum umschreiben könnte, dass die Wahrheit das Ganze ist.

Der fundamentalistische Ansatz will wissen, was der Buddha „wirklich" gesagt hat. Hier findet man zwei Spielarten. Die erste ist teilweise deckungsgleich mit der sektiererischen, soweit sie zum Beispiel trotz reichlich vorhandener Gegenbeweise, die es im Pali-Tipitaka selbst gibt, darauf besteht, er enthalte ausschließlich die höchstpersönlichen Worte des Buddha. Die zweite Art des fundamentalistischen Ansatzes ist intellektuell ernster zu nehmen. Sie ist ein Ergebnis neuzeitlicher, vorwiegend nichtbuddhistischer Gelehrsamkeit. Mittels Textkritik, durch Vergleiche archäologischer und epigraphischer Funde und dergleichen versucht sie, die früheren Teile der kanonischen Schriften unter denen aus späteren Zeitschichten herauszufiltern. Dieser Versuch war im Großen und Ganzen recht erfolgreich.

Fundamentalisten verlangen aber nach größerer Gewissheit, als es die Natur ihres Gegenstandes erlaubt. Selbst wenn es möglich sein sollte, die ältesten Schriftteile zu bestimmen, wäre damit die Frage nach der Beziehung zwischen der schriftlichen und der ihr vorausgegangenen mündlichen Überlieferung keineswegs beantwortet. Ebenso wenig wüssten wir, in welchem Ausmaß die mündliche Überlieferung die vom Buddha selbst gesprochenen Worte bewahrt hat. Es bliebe fraglich, ob irgendeiner der uns vorliegenden buddhistischen Texte auch nur eine einzige Zeile enthält, die den Dharma so ausdrückt, wie der Buddha ihn ursprünglich verkündet hat. Je strenger man die wissenschaftlichen Methoden anwendet, desto wahrscheinlicher wird es, dass den Fundamentalisten schließlich nur noch das „edle Schweigen" des Buddha übrig bleibt. Erschreckt angesichts der Leere, die sich damit vor ihnen auftut, versuchen offenbar manche von ihnen, sie mit ihren eigenen willkürlichen Mutmaßungen über das aufzufüllen, was der Buddha „wirklich" gelehrt habe.

Beide Spielarten des Fundamentalismus gehen von der falschen Annahme aus, die Lehre sei an eine bestimmte Wortwahl gebunden und man könne sie so lange nicht richtig verstehen, wie man diese Worte nicht kennt. Obwohl der fundamentalistische Ansatz, wie wir gerade gezeigt haben, letztlich selbstzerstörerisch ist, fand man ihn noch in jüngerer Zeit bei durchaus ernsthaften buddhistischen Autoren. Sie verfolgten ihn allerdings nicht

bis zur letzten Konsequenz, dem Schweigen des Buddha, sondern nur bis zu jenen Teilen des Pali-Tipitaka, die sie für die ältesten hielten … und dann anschließend auf eine naiv fundamentalistische Weise interpretierten.

Die enzyklopädische Herangehensweise betont eher Breite als Tiefe der Erkenntnis. Sie neigt dazu, Wissen *über* den Buddhismus mit Kenntnis *des* Buddhismus zu verwechseln. Es geht ihr mehr um Fakten als um Prinzipien, und sie versucht von außen her zu betrachten, anstatt von innen her zu erleben. Ein Jahrhundert lang hat dieser Ansatz die nicht-traditionelle buddhistische Gelehrsamkeit tief beeinflusst, wenn nicht sogar beherrscht. Da der enzyklopädische Ansatz keine isolierte Erscheinung ist, sondern tief im modernen wissenschaftlichen Weltbild wurzelt, dessen Grundhaltung er auf sein eigenes Spezialgebiet überträgt, wird er wohl noch eine Zeitlang wichtig bleiben. Solange man seine Beschränkungen kennt und sich vor dem Schaden hütet, den er anrichten könnte, ist er auch nicht schlecht für den Buddhismus, denn Gelehrsamkeit von dieser Art hat viel nützliche Arbeit geleistet. Außerdem ist sie seit einigen Jahrzehnten bei einigen bekannten Autoren mit Spuren jenes Wohlwollens und Verständnisses durchsetzt und belebt, woran es ursprünglich so sehr mangelte. Das alles ändert aber nichts an der Tatsache, dass das enzyklopädische Ziel – vollständiges Faktenwissen über den Buddhismus, um von dort aus auf sein Wesen zu schließen – angesichts des gewaltigen Umfangs des buddhistischen Schrifttums grundsätzlich unerreichbar ist. Neben unzähligen nicht-kanonischen Werken umfasst diese Literatur Tausende von Schriften, die als kanonisch gelten.

Eine ideale Herangehensweise an den Buddhismus verbindet einzelne Elemente des sektiererischen, des fundamentalistischen und des enzyklopädischen Ansatzes miteinander und vermeidet dabei ihre Mängel. Sie gründet in einem Verständnis des Dharma, das aus der tatsächlichen Übung eines Systems spiritueller Schulung erwachsen ist. Weil eine solche Übung sich notwendigerweise spezialisieren muss, wird sie sich an das System einer bestimmten Schule – ob der japanischen *Zen*-, der tibetischen *Mahamudra*- oder der thailändischen *Samma-Araham*-Methode – anlehnen. Dennoch bleibt sich diese ideale Herangehensweise des schillernden Reichtums der buddhistischen Überlieferung lebhaft und voller Wertschätzung bewusst. So konsequent sie auch einzelne Fäden aufnimmt und verfolgt, verliert sie deren Einbindung in das ganze Gewebe nie aus dem Blick. Sie unterscheidet die früheren und späteren Formulierungen der Lehre genau und zieht die früheren sogar für einführende Zwecke vor, aber sie macht nicht den Fehler, das Alter einer Formulierung zum alleinigen Kriterium ihrer spirituellen Gültigkeit zu machen. Auch versteht sie den Dharma nicht so, als sei er an seine wörtlichen Ausdrucksformen gebunden. Tiefe des Verstehens schließt aber Breite nicht aus: Immer auf der Höhe neuerer Erkenntnisse der akademischen Buddhismus-Forschung, nimmt die ideale Herangehensweise nicht nur den gesamten Dharma als ihr Metier, sondern sie untermauert ihre Schlussfolgerungen auch dadurch, dass sie sich auf ein möglichst breites Spektrum schriftlicher Quellen stützt. Vor allem aber liegt ihr daran, den lebendigen Geist des Buddhismus zu bezeugen.

4.4 Was haben alle Schulen des Buddhismus miteinander gemein?

Es gibt einen Leitfaden durch das Labyrinth, einen Schalter, dessen Betätigung das ganze Gebäude in hellem Licht erstrahlen lässt – kurz gesagt, ein Prinzip der Einheit, das es uns ermöglicht, die einzelnen Schulen als die Gesamtheit der Teile eines großen Ganzen, des Ganzen des Buddhismus, zu betrachten.

Wie fast alles, was der indische Geist hervorgebracht hat, ist auch der Buddhismus von überquellendem Reichtum und einer großen Breite und Mannigfaltigkeit gekennzeichnet. Im Verlauf von fünfzehn Jahrhunderten bruchloser Entwicklung auf indischem Boden fand die ihm eigene spirituelle Lebenskraft in zahlreichen Formen Ausdruck. Formal gesehen umfasst er eine gewaltige Zahl von Schulen, die allesamt Zweige oder Untergliederungen innerhalb ein und desselben Sangha sind und nicht nur am gemeinsamen Erbe Anteil haben, sondern auch jeweils über eigene, unverwechselbare Lehren und Praktiken, eigene Generationsfolgen von Lehrern und eigene Schriften verfügen. Nacheinander hatten der pluralistische Realismus, Absolutheitsphilosophien und der Idealismus ihre Blütezeiten, und sie alle wurden von Menschen höchster philosophischer Begabung als die jeweils richtige Deutung buddhistischen Denkens angesehen. Pries man vorgestern noch Weisheit als wichtigstes Mittel zur Befreiung, dann waren es gestern Meditation und heute gläubiges Vertrauen und Andacht. Während die eine große spirituelle Bewegung die Befreiung des Ichs allein als Ziel des religiösen Lebens proklamiert, verkündet die andere Höchste Erleuchtung zum Wohl aller empfindenden Wesen. Die Reihe ließe sich fortsetzen. Solche Unterschiede, die manchmal auf logische Widersprüche hinauslaufen, lassen den Buddhismus nicht nur als vielgestaltig, sondern geradezu als verworren erscheinen. Wie Reisende, die sich in einem riesigen indischen Tempelkomplex verirrt haben, werden Schüler der buddhistischen Lehre vom verschwenderischen Überfluss der Ausschmückungen leicht dermaßen überwältigt, dass sie die Schlichtheit und Erhabenheit des Grundrisses nicht mehr zu erkennen vermögen. Überdies müssen sie feststellen (denn historische Berichte fehlen nahezu vollständig, und oft sind chinesische oder tibetische Pilger unsere einzigen Informationsquellen für entscheidende Perioden), dass sie sich alleine und zu nächtlicher Stunde in diesem Tempel befinden, dessen ungeheure Ausmaße nur von schwachen Lichtern erhellt werden, die jenen, die ihren Weg zu ertasten suchen, kaum mehr als eine Ahnung von einer Säule hier und einem Durchgang dort gewähren.

Es gibt aber einen Leitfaden durch das Labyrinth, einen Schalter, dessen Betätigung das ganze Gebäude in hellem Licht erstrahlen lässt – kurz gesagt, ein Prinzip der Einheit, das es uns ermöglicht, die einzelnen Schulen als die Gesamtheit der Teile eines großen Ganzen, des Ganzen des Buddhismus, zu betrachten. Die Einheit des Buddhismus besteht in der Tatsache, dass seine Schulen mittels ihrer zahllosen Unterschiede und Abweichungen in den Doktrinen doch allesamt auf Erleuchtung beziehungsweise auf die neuerliche

Verwirklichung der Erfahrung des Buddha zielen. Es handelt sich hierbei nicht um eine rationale, sondern um eine transzendente Einheit. Das will sagen: Die doktrinellen und die übrigen Unterschiede zwischen den Schulen werden nicht dadurch aufgelöst, dass man sie jeweils auf ihrer eigenen Ebene aufeinander oder allesamt auf einen begrifflichen Nenner zurückführt, sondern sie werden transzendiert, indem man sie auf einen Faktor bezieht, der, weil „über-logisch", als gemeinsamer Bezugspunkt von einander widersprechenden Behauptungen dienen kann. Wenn man dem nichtkonzeptuellen Wesen der Realität selbst sowie jener spirituellen Erfahrungen, die Realität als ihr „objektives" Gegenstück haben, gerecht werden will, ist es den Prajnaparamita-Sutras zufolge in der Tat unvermeidlich, auf Paradoxien beziehungsweise logisch widersinnige Aussagen zurückzugreifen – wie zum Beispiel auf die an den Bodhisattva gerichtete Aufforderung, Lebewesen zu befreien, die gar nicht existieren.[68] Die besonderen Unterschiede zwischen den Lehrmeinungen sind darauf zurückzuführen, dass die einzelnen Schulen den transzendenten Faktor, Erleuchtung oder Nirwana, aus verschiedenen Richtungen angehen, oder auch, sofern sie ihn aus derselben Richtung angehen, darauf, dass die eine Schule weiter auf ihn zugeht als die andere. Anders ausgedrückt, verkörpern die verschiedenen Schulen zumeist entweder verschiedene Aspekte der Lehre beziehungsweise verschiedene Stufen der spirituellen Evolution innerhalb des Buddhismus selbst.

Ein Hinweis auf die Fünf Geistesvermögen, eine Gruppe von „Kardinaltugenden", die in den frühen Schriften einen wichtigen Platz einnehmen, kann dies etwas deutlicher machen. Die Fünf Geistesvermögen sind gläubiges Vertrauen (Sanskrit: *sraddha*; Pali: *saddha*), Energie (S.: *virya*; P.: *viriya*), Achtsamkeit (S.: *smrti*; P.: *sati*), Sammlung (S. und P.: *samadhi*) und Weisheit (S.: *prajna*; P.: *panna*). Schüler des Buddhismus entwickeln alle diese Vermögen in gleicher Weise. Dabei nutzen sie Achtsamkeit, um gläubiges Vertrauen mit Weisheit beziehungsweise Energie mit Sammlung dergestalt auszubalancieren, dass sie einen Zustand vollkommenen psychischen und spirituellen Gleichgewichts *(indriya-sammatta)* hervorrufen. Der Buddha tadelte seinen Schüler Sona Kolivisa, weil dieser Energie auf Kosten von Sammlung entwickelt hatte. In einem berühmt gewordenen Gleichnis erläuterte er, so wie man eine Laute nicht spielen könne, deren Saiten zu straff oder auch zu locker gespannt seien, so führe übermäßiger Energieeinsatz zu Ruhelosigkeit, zu schwache Energie dagegen zu Trägheit. Deshalb möge er sich um Ebenmäßigkeit der Energie bemühen.[69] Durch volle Entfaltung der Fünf Geistesvermögen wird man zum Arahant.[70] Nach dem Parinirwana, dem „letzten Dahinscheiden" des Buddha, neigten verschiedene Schulen allerdings dazu, sich gewissermaßen auf nur eines dieser Vermögen zu spezialisieren und Erleuchtung

68 Zum Beispiel im *Vajracchedika-Prajnaparamita* 3. In Thich Nhat Hanh, *Das Diamant-Sutra. Kommentare zum Prajnaparamita Diamant-Sutra*. Zürich und München 1988, S. 12.

69 *Vinaya* I.182 (*Mahavagga* V.1.15-17), in *Vinaya Texts.* Üb. T.W. Rhys-Davids und Hermann Oldenberg. Delhi 1990, Part II, S. 7-9.

70 Siehe hierzu das *Indriya-Samyutta*, in: *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta-Nikaya.* Aus dem Pali-kanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera, Hellmuth Hecker. Buch 5 (*Maha-Vagga*), Üb. H. Hecker. Herrnschrot 1997, S. 313ff.

aus dessen „Richtung“ anzustreben. So entwickelten beispielsweise die Abhidharmikas und die Madhyamikas Weisheit, die Yogacarins Sammlung, die volkstümlich devotionalen Bewegungen gläubiges Vertrauen und die esoterisch tantrischen Traditionen Energie.

Man kann die Fünf Geistesvermögen auch nacheinander kultivieren.[71] Daher ist es möglich, sie als eine Reihe aufeinander folgender Abschnitte der spirituellen Entwicklung zu betrachten. Im Hevajra-Tantra erklärt der Erhabene, wie all die unwürdigen, nur schwer zu zügelnden Wesen gezähmt werden: „An erster Stelle sollte das öffentliche Eingeständnis von Fehlern stehen, dann sollten sie in den zehn Richtlinien des rechtschaffenen Lebenswandels unterwiesen werden, danach nacheinander in den Vaibhasya-Lehren, im Sautrantika, im Yogacara und schließlich im Madhyamaka. Erst nachdem sie die gesamte Methode des Mantras kennen, sollen sie mit dem Hevajra beginnen.“[72] Wenn man die einzelnen Schulen im Sinne ihrer spirituellen Reichweite anordnet, teilt man sie normalerweise entsprechend den drei *yanas* ein – dem Hinayana, dem Mahayana und dem Vajrayana –, die den drei Abschnitten der persönlichen Unterweisung durch den Buddha und den drei Stadien der historischen Entwicklung der Lehre entsprechen. Indem der Schüler nacheinander jedes *yana* kultiviert und dabei das jeweils frühere als Grundlage seines Verständnisses und seiner Übung des späteren nimmt, verwirklicht er Höchste Erleuchtung. Insofern ist das *triyana*-System nicht nur eine philosophische Synthese, sondern der denkbar praktischste Ausdruck der Einheit des Buddhismus.[73]

Da man immer anerkannte, dass die verschiedenen Schulen des Buddhismus alle auf die eine oder andere Weise dasselbe Ziel anstreben, überrascht es nicht, dass zwischen ihnen ein Verhältnis gegenseitiger Achtung und Toleranz bestand. Das will nicht sagen, doktrinelle Unterschiede seien nicht deutlich empfunden und heftig debattiert worden, oder es hätten sich nicht bisweilen sektiererische Gefühle aufgestaut; doch zu allen Zeiten wurden derartige Unterschiede in friedlichen Gesprächen beigelegt und nie gab es Versuche, Übereinstimmung zu erzwingen. Verfolgung und „Überzeugung durch Folter“ waren unbekannt. Kein Mensch wurde, weil er unorthodoxe Ansichten vertrat, von seinem Gegner der Hölle überantwortet. Die Pudgalavadins, die an die tatsächliche Existenz der Person glaubten, wurden wieder und wieder von anderen Schulen widerlegt, doch niemand zweifelte an ihrer Fähigkeit, Erleuchtung zu erlangen. Die allgemeine Eintracht ging sogar so weit, dass Mönche unterschiedlicher Schulen manchmal im selben Kloster wohnten, einer gemeinsamen Regel folgten und dasselbe gemeinschaftliche Klosterleben miteinander teilten, während sich doch jeder von ihnen zusätzlich seinen eigenen, speziellen Studien und Meditationen widmete.

71 *Siksa-Samuccaya* 316. Dt. in: Conze, Edward (Hg.), *Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte.* Frankfurt/M. und Hamburg 1957, S. 150.

72 *Hevajra-Tantra* II.viii. c. 8-9.

73 Hinsichtlich des Triyana-Systems hat sich Sangharakshitas Denken im Lauf der Jahrzehnte verändert. Im zweiten Kapitel seines Buches *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Do Evolution, Essen 2011, zeichnet Subhuti diese Entwicklung nach. (Anm. d. Üb.) Wiederholung zu FN 62

5. Quellen der Werkauswahl 1: Das Wesentliche

1. Hauptabschnitt: Wer ist der Buddha?

1.1 *Mensch? Gott? Buddha* (aus Kapitel 1)
1.2 *Who is the Buddha?* (S. 39-41)
1.3 *Was ist der Dharma?* (aus Kapitel 3)
1.4 *Living with Awareness* (S. 150-151)
1.5 *Mensch? Gott? Buddha* (aus Kapitel 3)
1.6 *Wegweiser Buddhismus* (aus Kapitel 2)
1.7 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 12-13, 14-15, 20-21)

2. Hauptabschnitt: Zufluchtnahme

2.1 *The Priceless Jewel* (S. 7)
2.2 *What is the Sangha?* (S. 17-18)
2.3 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 77-78, 80-81)

3. Hauptabschnitt: Der Pfad zur Erleuchtung

3.1 *New Currents in Western Buddhism* (S. 43-52)
3.2 *Schauung und Verwandlung* (aus Kapitel 1)
3.3 *The Religion of Art* (S. 19-22)
3.4 *Die Drei Juwelen* (aus Kapitel 7)
3.5 *Herz und Geist verstehen* (aus der Einführung)
3.6 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 202-205)
3.7 *Was ist der Dharma?* (aus Kapitel 4)

4. Hauptabschnitt: Ein Buddhismus oder viele?

4.1 *A Survey of Buddhism* (S. 221-232)
4.2 *New Currents in Western Buddhism* (S. 54-63)
4.3 *Die Drei Juwelen* (aus Kapitel 6)
4.4 *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* (aus Kapitel 2)

6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

6.1 Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften" des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur. O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do evolution 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, 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), 2014.

Ethisch leben. do evolution, Essen 2016.

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

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Sangharakshita Werkauswahl (The Essential Sangharakshita). 5 Teile. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Teile 2 bis 5: in Arbeit]

6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. do evolution, Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis.* Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, 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), 2014.

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

Sangharakshita

Werkauswahl 2

Buddhismus und Geist

Copyright © **2009 by Urgyen Sangharakshita, published by Wisdom Publications** and German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC through Dharmapriya Michael Scherk.

Redaktionelle Anmerkung und Zitier-Hinweis

Die hier vorliegenden Auszüge aus Werken Sangharakshitas entsprechen Teil 2 (The Essentials) aus *The Essential Sangharakshita*. Wisdom Publications, Boston 2009.
Wie in den „Quellen der Werkauswahl" erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die Übersetzerinnen und Übersetzer sind in den entsprechenden Ausgaben angegeben. Die Übersetzungen in diesem Sammelband folgen der englischen Ausgabe von *Essential Sangharakshita* und wurden von Dhammaloka überarbeitet.
Horst Gunkel und Dhammaloka übersetzten alle bisher nur auf Englisch verfügbaren Kapitel.
Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises:
„Sangharakshita, *Werkauswahl*, Teil 2 (Buddhismus und der Geist). Webfassung 01.2015. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)"

Danksagung

Ermöglichst wurde die Finanzierung der Übersetzung dieses Buches durch den Triratna European Chairs‘ Assembly Fund.

INHALT

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 122

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien 65
4.1 Religion zwischen Offenbarung und Entdeckung 65
4.2 Der Buddha und die Lehren seiner Zeitgenossen 67
4.3 Die transzendente Kritik der Religion 70
4.4 Das Individuum und die Gruppe 72
4.5 Der ideale Schüler des Buddhismus 80
4.6 Formulierungen des buddhistischen Pfades 82
4.7 Buddhismus und Evolution 86

5. Quellen der Werkauswahl Teil 2: Buddhismus und Geist 91

6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft 92
6.1 Bücher von Sangharakshita 92
6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna 93

1. Klar denken

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

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

Ich erinnere mich nicht daran, wie diese Episode endete.

1.2 Die innere Stimme

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3 Eine klare Vorstellung vom Buddhismus entwickeln

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4 Denken lernen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.5 Immer mehr von immer weniger

„Die Bücher und Buchstaben, die du nicht praktizierst, gib' sie auf."

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Reaktiver und schöpferischer Geist

2.1 Sonett

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

Wörtliche Übersetzung:

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

2.2 Der Pfad der regelmäßigen und der Pfad der unregelmäßigen Schritte

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

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

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

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

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

Der Pfad unregelmäßiger Schritte

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

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

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

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

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

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

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

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

Ehrfurcht, so fährt Coleridge fort

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

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

5 Ashe, T. (Hg.), The Table Talk and Omniana of Samuel Taylor Coleridge, London 1905.
6 Johann Wolfgang von Goethe, Werke, Hamburger Ausgabe in 14 Bänden, München 1998, Bd. 12, S. 467.

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

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

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

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

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

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

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

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

Der Pfad regelmäßiger Schritte

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

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

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

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

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

7 Siehe auch: Sangharakshita, Buddhadharma – Auf den Spuren des Transzendenten, Essen 1999, S. 239ff.
8 Siehe hierzu Sangharakshita, The Priceless Juwel, Glasgow 1993, darin das Kapitel „Aspects of Buddhist Morality".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zurückgehen, um vorwärts zu gehen

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

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

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

2.3 Was wissen wir wirklich?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4 Reaktiver Geist und schöpferischer Geist

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

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

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

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

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

> Den Erfahrungen geht Geist voraus, sie sind geistgeführt und geisterzeugt. Spricht oder handelt man mit unreinem Geist, dann folgt darauf Leiden, so wie das Rad dem Huf des Ochsen folgt (der den Karren zieht).
>
> Den Erfahrungen geht Geist voraus, sie sind geistgeführt und geisterzeugt. Spricht oder handelt man mit reinem Geist, dann folgt darauf Glück, so wie ein Schatten, der nie fortgeht.[11]

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

> *Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,*
> *Unabhängig von Wort und Schriftzeichen:*
> *Direkt zum Geist zeigend.*
> *Die eigene Natur schauend und Buddhaschaft verwirklichend.*[12]

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

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

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

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

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

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

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

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

Reaktiver Geist

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Schöpferischer Geist

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

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

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

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

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

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

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

2.5 Vollendung der Weisheit – der Geschmack von Unerheblichkeit

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

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

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

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

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

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

2.6 Die vernichtende Natur der Realität

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

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

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

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

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

2.7 „Above me broods …“

Above me broods
A world of mysteries and magnitudes.
I see, I hear,
More than what strikes the eye or meets the ear.
Within me sleep
Potencies deep, unfathomably deep,
Which, when awake,
The bonds of life, death, time, and space will break.
Infinity
Above me like the blue sky do I see.
Below, in me,
Lies the reflection of infinity.

Wörtliche Übersetzung:

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

3. Ansichten und Wahrheiten

3.1 Falsche Ansichten, Rechte Ansichten und Vollkommene Schauung

… die vollständige Schauung des ganzen menschlichen Wesens…

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2 Keine „fertigen“ buddhistischen Ansichten

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

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

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

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

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

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

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

3.3 Die Lehre von anatman/anatta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Die Fesseln durchbrechen

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

In den Schriften des Pali-Kanons erlangt man Stromeintritt[14] – gewissermaßen die erste, entscheidende Stufe auf dem Pfad zum Erwachen –, indem man die ersten drei von zehn Fesseln bricht. Gewöhnlich werden diese drei Fesseln so beschrieben: Erstens als Fessel des Glaubens an ein wesenhaftes, unveränderliches Selbst; zweitens als Fessel von Zweifel und Unschlüssigkeit hinsichtlich des Dharma; drittens als Fessel des Anhaftens an religiösen Regeln als Selbstzweck. Hier aber werde ich sie in einer sehr allgemeinen, grundsätzlichen – sogar nüchternen – Weise besprechen, und zwar als Fessel der Gewohnheit, als Fessel der Oberflächlichkeit und als Fessel der Vagheit.

Die Fessel der Gewohnheit

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

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

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

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

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

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

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

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

15 Für die Begriffe Gruppe und Individumm s. Abschnitt 4.4

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

Die Fessel der Oberflächlichkeit

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

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

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

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

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

Die Fessel der Vagheit

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

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

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

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

Schöpferisch, entschieden und klar

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

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

3.5 „Life is King“

Hour after hour, day
After day we try

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

Übersetzung:

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

3.6 Die buddhistische Einstellung zum Tod

Tod ist doch ebenso natürlich wie Leben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.7 Reflexionen über Unbeständigkeit

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

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

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

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

3.8 Wie man reflektiert

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.9 Karma und Wiedergeburt

Aus buddhistischer Sicht ist das Universum ein ethisches Universum.

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

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

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

18 Anm. d. Ü.: liebende Güte

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ich spreche hier übrigens nicht über ein und dasselbe Problem des Todes, das jeden in gleicher Weise trifft. Die Art, wie wir den Tod erleben und mit ihm ins Reine – oder nicht ins Reine – kommen, ist nicht genau so, wie andere Menschen ihn erleben. Im Lauf der Jahrhunderte haben sich die Gefühle und Gedanken der Menschen über den Tod ebenfalls gewandelt. Wenn wir das Problem des Todes in eine historische Perspektive stellen, können wir sagen, es sei eigentlich im Zeitalter der großen Stromkulturen[20] aufgekommen, als die

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

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

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 172

Übersetzung:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.10 Müssen Buddhisten an Wiedergeburt glauben?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21 Henry Vaughan, Silex Scintillans, „The Retreat”.
22 William Wordsworth, „Ode: Intimidations of Immortality“.
23 Siehe Traherne, Centuries of Meditations.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Buddhismus jenseits von -ismen und -ologien

4.1 Religion zwischen Offenbarung und Entdeckung

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

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

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

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

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

4.2 Der Buddha und die Lehren seiner Zeitgenossen

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

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

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

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

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

> Von welchen Lehren auch immer du, Gotami, folgendes mit Sicherheit sagen kannst: „Diese Lehren führen zu Leidenschaften, nicht zu Leidenschaftslosigkeit; zu Bindung, nicht zu Loslösung; zur Mehrung (weltlichen) Gewinns, nicht zu dessen Abnahme; zu Habsucht, nicht zu Genügsamkeit; zu Unzufriedenheit, nicht zu Zufriedenheit; zu Geselligkeit, nicht zu Einsamkeit; zu Trägheit, nicht zu Energie; zur Freude am Schlechten, nicht zur Freude am Guten“ – von solchen Lehren, Gotami, kannst du mit Sicherheit sagen: „Dies ist nicht die Lehre. Dies ist nicht die Schulung. Dies ist nicht die Botschaft des Meisters.“
>
> Doch von welchen Lehren auch immer du mit Sicherheit sagen kannst (dass sie das Gegenteil dessen sind, was ich gerade genannt habe), – von solchen Lehren kannst du mit Sicherheit sagen: „Dies ist die Lehre. Dies ist die Schulung. Dies ist die Botschaft des Meisters.“[28]

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

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

28 Vinaya II. 10

Werkausgabe-Gesamt, S. 186

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

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

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

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

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

4.3 Die transzendente Kritik der Religion

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4 Das Individuum und die Gruppe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

So ist die Lage heute, zumal in den westlichen Demokratien, den ehemals kommunistischen Ländern und den diversen Militärdiktaturen. Es ist ein Zustand, der sich mehr und mehr durchsetzt. Das Resultat davon ist, dass die echten Individuen unzufrieden sind. „Statistische Individuen" sind oft nicht unzufrieden; sie sind meist ganz glücklich mit dem, was die Gruppe ihnen bietet, seien es Brot und Spiele wie im alten Rom oder Autos und Fernseher wie heute. Die einzige Klage dieser Leute ist, dass sie nicht genug von diesen Dingen haben. Das echte Individuum hingegen ist frustriert. In extremen Fällen drückt sich diese Frustration sogar in Gewalt aus. Wir wissen, dass die Gewalt in unseren Städten ansteigt[29] – und ich will ganz sicher nicht behaupten, Frustration der von mir erwähnten Art sei die einzige Ursache dieser Gewalt, aber sie ist sicherlich ein Faktor. Was können wir also tun?

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

29 Vortrag gehalten in Großbritannien, ca. 1970.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.5 Der ideale Schüler des Buddhismus

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

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

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

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

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

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

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

4.6 Formulierungen des buddhistischen Pfades

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

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

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

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

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

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

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

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

30 Dp. 275. – Nyanatilokas Übersetzung in Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 244.
31 DN ii.81 – Mahaparinibbana-Sutta. Vgl. Übersetzung von Paul Dahlke in Buddha. Auswahl aus dem Palikanon. Fourier Verlag, Wiesbaden 1994, S. 141.
32 Deutsche Übersetzung, siehe Nyanatiloka Mahathera: Der Pfad zur Reinheit. Visuddhi-Magga. (Ursprünglich 1927) Jhana Verlag, Uttenbühl 1997.

Werkausgabe-Gesamt, S. 201

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

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

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

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

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

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

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

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

4.7 Buddhismus und Evolution

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

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

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

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

Zumindest in dieser Hinsicht nimmt der Buddhismus einen eher herkömmlichen, vorwissenschaftlichen Standpunkt ein. Die Betrachtung traditioneller Gesellschaftsformen zeigt, dass alle Handlungen und Erkenntnisse in ihnen mit Vorstellungen von einer metaphysischen Ordnung einhergehen. Die gewöhnlichen Dinge, alltäglichen Vorfälle und gängigen Anschauungen haben nicht nur praktischen Nutzen. Sie besitzen auch symbolischen Wert, weisen über sich selbst hinaus und sind Bedeutungsträger. In unserer bruchstückhaften, „spezialisierten" und ökonomisch geprägten Kultur fällt es uns vielleicht schwer, für eine solche Haltung Verständnis aufzubringen. Sie bildet aber die Grundlage des Tantra und entsprach bis vor kurzem auch der Sichtweise unserer eigenen Gesellschaft. Gemäß einer solchen Einstellung ist alles miteinander verbunden, und nichts kann jemals nur alltäglich – das heißt, ohne tiefere Bedeutung – sein. Statt nach wissenschaftlichen Beweisen für spirituelle Realitäten zu suchen, können wir in Anlehnung an G. K. Chesterton[34] auch sagen, dass wir deshalb nicht mehr an uns selbst glauben, weil wir nicht mehr an die Götter glauben. Für Buddhisten stellt sich daher die Aufgabe, ein mechanistisch gesehenes Universum wieder durch eine bedeutungsvolle Welt zu ersetzen, die in ihrem ganzen inneren Gefüge auf spirituelle Werte hindeutet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Quellen der Werkauswahl Teil 2: Buddhismus und Geist

1. Hauptabschnitt: Klar denken

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

2. Hauptabschnitt: Reaktiver und schöpferischer Geist

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

3. Hauptabschnitt: Ansichten und Wahrheiten

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

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

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

6. Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

6.1 Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften" des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do evolution 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), 2014.

Ethisch leben. do evolution, Essen 2015

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

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

Sangharakshita Werkauswahl (Essential Sangharakshita). 5 Teile. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Teile 3 bis 5: in Arbeit]

6.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, Mnchen 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. do evolution, Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, 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), 2014.

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

Sangharakshita

Werkauswahl 3

Kunst, Schönheit und Mythos
in der buddhistischen Überlieferung

Copyright © **2009 by Urgyen Sangharakshita, published by Wisdom Publications** and German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC through Dharmapriya Michael Scherk.

Redaktionelle Anmerkung und Zitier-Hinweis

Die hier vorliegenden Auszüge aus Werken Sangharakshitas entsprechen Teil 3 (*Art, Beauty and Myth in the Buddhist Tradition*) aus *The Essential Sangharakshita*. Wisdom Publications, Boston 2009.

Wie in den „Quellen der Werkauswahl" erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die Übersetzerinnen und Übersetzer sind in den entsprechenden Ausgaben angegeben. Die Übersetzungen in diesem Sammelband folgen der englischen Ausgabe von *Essential Sangharakshita* und wurden von Dhammaloka überarbeitet. Horst Gunkel und Dhammaloka übersetzten alle bisher nur auf Englisch verfügbaren Kapitel.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises: „Sangharakshita, *Werkauswahl*, Teil 3 (*Kunst, Schönheit und Mythos in der buddhistischen Überlieferung*). Webfassung 01.2015. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)"

Danksagung

Ermöglichst wurde die Finanzierung der Übersetzung dieses Buches durch den Triratna European Chairs‘ Assembly Fund.

INHALT

1 Welchen Platz hat Schönheit im spirituellen Leben? 6

1.1 Sangharakshita I und Sangharakshita II 6

1.2 Schönheit als Merkmal des Lebens 7

1.3 Sehen lernen 9

1.4 Bambus 10

1.5 Das große Mandala genießenden Gewahrseins 11

1.6 Lernen still zu stehen 14

1.7 Pausen und leere Räume 15

1.8 Das einfache Leben 17

2. Buddhismus und Kunst 19

2.1 Kunst kann verwandeln 19

2.2 Kunst als integraler Aspekt des spirituellen Lebens 21

2.3 Buddhismus und westliche Kultur 23

2.4 Der Dharma in der westlichen Dichtung 24

2.5 Den Geist durch Kunst erweitern 25

3 Das schöpferische Leben 28

3.1 Nach Rilke 28

3.2 Mittels Schreiben in eine spirituelle Dimension eintreten 28

3.3 Eine schöpferische Beziehung zur Welt 32

3.4 Sollten Buddhisten einen Sinn für Humor haben? 33

3.5 Die spielerischen Künste 35

4 Eine „buddhistische Bibel“? – Buddhistische Schriften und woher sie kommen 38

4.1 Das Meer der buddhistischen Literatur 38

4.2 Der Ursprung der buddhistischen Schriften 39

4.3 Wie man buddhistische Texte lesen sollte 40

4.4 Buddhistische Geschichten 41

4.5 Die Lesebibel 43

4.6 Pali- Schriften und Mahayana-Sutras 48

5. Träume, Mythen und Symbole 51

5.1 Das Wesen des tantrischen Buddhismus 51

5.2 Der Wert des Traumzustandes 52

5.3 Was ist Mythos? 54

5.4 Das Hervortreten des Mythos im Buddhismus 56

5.5 Mythen wörtlich nehmen....58
5.6 Das tibetische Rad des Lebens....59
5.7 Das Gleichnis vom brennenden Haus....73
5.8 Der Mythos von der Rückkehr....84

6. Quellen der Werkauswahl Teil 3:....98

7 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft....100
7.1 Bücher von Sangharakshita....100
7.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna....101

1 Welchen Platz hat Schönheit im spirituellen Leben?

1.1 Sangharakshita I und Sangharakshita II

„Sangharakshita I" wollte die Schönheit der Natur genießen, Gedichte lesen und schreiben, Musik hören, Gemälde und Skulpturen betrachten, Gefühle erleben, im Bett liegen und träumen, Sehenswürdigkeiten besuchen und Menschen begegnen. „Sangharakshita II" wollte die Wahrheit ergründen, philosophische Werke lesen und schreiben, die Vorsätze üben, früh aufstehen und meditieren, das Fleisch kasteien, fasten und beten. Manchmal behielt Sangharakshita I die Oberhand, manchmal Sangharakshita II. Bisweilen gab es eine unbehagliche Doppelherrschaft. Natürlich hätten die beiden am besten heiraten und Sangharakshita III zeugen sollen, der Schönheit und Wahrheit, Dichtung und Philosophie, Spontaneität und Disziplin in sich vereinigt hätte; doch solch ein Traum schien unerfüllbar. Während der vergangenen zweieinhalb Jahre hatte Sangharakshita II fast unangefochten geherrscht. Angestiftet und unterstützt von Buddharakshita – dem Freund, mit dem ich damals durch Indien wanderte und buddhistische Ordination anstrebte und der Dichtung nachdrücklich missbilligte – hatte er doch sogar versucht, Sangharakshita I ein für allemal aus dem Weg zu räumen. Wäre nicht Swami Ramdas dazwischen getreten, der energisch erklärte, Gedichte zu schreiben sei mit spirituellem Leben keineswegs unvereinbar, dann hätte Sangharakshita I wohl in Muvattupuzha voreilig das Zeitliche gesegnet.

Doch trotz der Prügel, die er bezogen hatte, war er nicht tot, und nachdem er in Nepal ein heimlich verstohlenes Dasein gefristet hatte, fand er nun im Buddha Kuti erneut zu sich selbst. Kashyapji hatte natürlich vor allem mit Sangharakshita II zu tun. (Der Ehrwürdige Jagdish Kashyap war der gelehrte buddhistische Mönch, bei dem ich in Benares [Varanasi] Pali, Abhidhamma und Logik studierte.) Er hatte aber nichts gegen die Anwesenheit von Sangharakshita I, sondern sprach ihn sogar gelegentlich an. Schon bald fühlte Sangharakshita I sich stark genug, um gleiche Rechte einzufordern. Wenn Sangharakshita II dem *Pfad zur Reinheit* einen Nachmittag gewidmet hatte, vertiefte Sangharakshita I sich abends in die Dichtung von Matthew Arnold, der damals aus dem einen oder anderen Grund einen mächtigen Einfluss ausübte. Schrieb der eine einen Artikel über buddhistische Philosophie oder bearbeitete die zweite Ausgabe von Kashyapjis *Buddhism for Everybody*, dann verfasste der andere Gedichte. Es kam auch vor, dass der eine eifrig Auszüge aus einem gerade gelesenen Buch kopierte, während der andere zur gleichen Zeit müßig aus dem Fenster blickte und beobachtete, wie die Regentropfen fielen. Eines Tages kam es zu einem gewalttätigen Streit zwischen den beiden. Aus Ärger über die Übergriffe von Sangharakshita I, der mehr Gedichte las als je zuvor und gerade ein langes Gedicht geschrieben hatte, das ungeachtet seines buddhistischen Themas aber doch ein Gedicht war, verbrannte Sangharakshita II impulsiv die beiden Notizbücher, in die sein Rivale alle Gedichte eingetragen hatte, die er seit ihrer gemeinsamen Abreise aus England bis zur Mitte ihres Aufenthalts in Singapur

geschrieben hatte. Nach dieser Katastrophe, die sie beide schockierte, lernten sie ihre wechselseitigen Einflusssphären respektieren. Hin und wieder arbeiteten sie sogar zusammen wie beim Abschluss der in Nepal begonnenen Übertragung der fünf *Paritrana*-Sutras in Blankverse. In einigen seltenen Momenten schien es fast, als könnten sie trotz ihrer Streitigkeiten eines Tages heiraten.

1.2 Schönheit als Merkmal des Lebens

Leben ist flüchtig, Leben vergeht, doch Leben ist auch schön.

Wie einer Sommerwolke Wetterleuchten,
Wie einen Stern im ersten Morgengrau'n,
Wie einer Flamme unbeständ'gen Schein,
Wie einer Welle schnell verwehten Schaum,
Wie einen Tropfen Tau, wie eine flücht'ge Wasserblase,
Wie ein Phantom, ein Trugbild ohne Sein,
Wie eines schlafverfall'nen Geistes Traum,
So soll man alles Bedingte schau'n.

Diese Bilder stammen aus einer sehr bekannten buddhistischen Schrift, dem *Diamantsutra*.[1] Sie sollen die Flüchtigkeit aller bedingten Dinge veranschaulichen. Ein Blitz dauert nicht lange, Tautropfen trocknen rasch, eine Wolke zieht vorüber, Träume kommen und gehen. Alle diese Dinge sind flüchtig und unbeständig. Leben ebenfalls.

Doch auch etwas anderes ist bemerkenswert an diesen Vergleichen: Sie sind schön. Sie veranschaulichen zwar Unbeständigkeit, doch dabei zeigen sie auch, wie schön die Welt ist. Am Himmel treibende Wolken sind schön. In früher Morgensonne glitzernde Tautropfen sind schön. In seiner kurzen, gewaltigen Macht ist ein Blitz schön. Schön ist auch die Wasserblase im Strom, die, vielleicht wie ein Regenbogen, unzählige Lichtstrahlen reflektiert. Und so scheint dieser Vers eine doppelte Botschaft zu enthalten: Leben ist flüchtig, Leben vergeht, doch Leben ist auch schön.

Die frühen buddhistischen Schriften – jene, von denen man sagen kann, dass sie die geschichtlichen Umstände widerspiegeln, unter denen der Buddha lehrte – sind auch Zeugnisse einer sehr großen Empfänglichkeit für die natürliche Welt. Der Buddha und seine direkten Schüler lebten eng verbunden mit der Natur. Er selbst war in einem Obstgarten geboren worden – seine Mutter hielt sich bei der Niederkunft an einem Baum fest. Unter ei-

1 Zur deutschen Übersetzung des Verses: Eine kürzere Form findet sich in Thich Nhat Hanh, Das Diamant-Sutra. Kommentare zum Prajnaparamita-Diamant-Sutra, Berlin 1993, S. 36. Eine direkte Übersetzung des Diamant-Sutras aus dem Tibetischen ist als Freeload unter www.fpmt.org abrufbar.

nem Baum sitzend hatte er in Bodh Gaya Erleuchtung erlangt. Und er starb, auf einer Bank zwischen zwei Bäumen liegend, im Sala-Hain der Mallas. Natürlich verbrachte er auch, von Ort zu Ort, Dorf zu Dorf wandernd, die meiste Zeit an der frischen Luft.

Somit liegt der Ursprung des Buddhismus in der freien Natur, und dieser Hintergrund wirkte sich zwangsläufig auch auf die Art und Weise aus, wie der Buddha den Dharma lehrte und seine Schüler ihn aufnahmen. In den *Theragatha* (*den Strophen der Älteren*) besingt ein erfahrener Buddhaschüler eine Wolke – eine schwere, schwarze oder eher dunkelblaue Wolke – und einen weißen Vogel, der durch diese düstere Wolke fliegt. Und offenbar versetzt ihn die Schönheit des Anblicks in Verzückung.

Buddhologen lassen sich in ihrem Bestreben, den Buddhismus als Lehre, manchmal sogar als trockenes, methodisches, analytisches System darzulegen, gelegentlich dazu verleiten, diese Seite des Buddhismus zu übersehen. Man muss aber nur das Leben des Buddha und seiner Gefährten betrachten, um zu sehen, dass Natur darin unmittelbar anwesend ist – im Leben der einzelnen nicht weniger als in ihrer Übung des Dharma. Somit gibt es eine enge Verbindung zwischen dem frühen Buddhismus und der natürlichen Umwelt.

Das am weitesten verbreitete buddhistische Symbol ist die Lotosblume. Es geht direkt in die Tage nach dem Erwachen des Buddha zurück. Damals fragte er sich, ob er seine Erfahrung jemals anderen würde mitteilen können. Er blickte in die Welt hinaus und sah alle Menschen wie Lotosblumen in einem Teich heranwachsen. Einige steckten noch tief im Schlamm, andere hatten die Blütenblätter soeben über den Wasserspiegel erhoben, und manche ragten schon frei heraus und öffneten sich zum Sonnenlicht. Auf diese Weise sah der Buddha die ganze Menschheit. Seine Vision zeigte ihm, dass Menschen wachsen, sich entfalten und für den Sonnenglanz des Dharma öffnen können – und dass manche von ihnen wie Blumen schon weiter entwickelt und reifer als andere sind, und deshalb auch empfänglicher für den Dharma.

Es scheint also, als sei der Buddha selbst nicht nur der natürlichen Umwelt gewahr, sondern mit ihr auch innig verbunden gewesen. Die buddhistischen Schriften sind voll von Hinweisen auf Naturgeister – Baum- und Wassergeister, Fluss- und sogar Blumengeister. Da gibt es etwa die Geschichte eines Mönchs, der ans Wasser tritt, um den Duft eines dort wachsenden Lotos zu riechen, als der Blumengeist erscheint und sagt: „Warum stiehlst du meinen Duft?“ Das gibt dem Mönch natürlich einiges zu denken, und von nun an wird er wohl kaum etwas von der Natur genommen haben, ohne zunächst um Erlaubnis zu bitten. Wahrscheinlich wird er nicht einmal mehr einen Blütenduft eingezogen haben, ohne vorher die Blume um ihr Einverständnis zu bitten. Es war ja nicht sein, sondern ihr Duft.

Vielleicht können wir dies auch als eine den Schutz der Natur anmahnende Botschaft verstehen. Wir sollten die Natur nicht ausbeuten. Der Gedanke, dass man ohne Erlaubnis der Blume nicht einmal ihren Duft einsaugen sollte, kommt uns vielleicht ein wenig sentimental vor, doch liegt eine philosophische Weisheit darin, die für uns Heutige von großer Tragweite ist: Menschen und Natur können eine gegenseitige Identifikation entwickeln.

1.3 Sehen lernen

Wir müssen lernen, die Dinge selber und um ihrer selbst willen zu betrachten, ungetrübt von Subjektiviätt, persönlicher Vorliebe oder Begehren.

Meistens sind wir der Dinge um uns herum nur beiläufig gewahr, mit kaum mehr als einem peripheren Bewusstsein, dass sie da sind. Wir sind unserer Umwelt, der Natur und des Kosmos nicht wirklich bewusst, und das ist deshalb so, weil wir nur selten oder nie tatsächlich innehalten und sie anschauen. Wie viele Minuten des Tages – um gar nicht erst von Stunden zu sprechen – verwenden Sie darauf, eine Sache bloß anzuschauen? Vermutlich höchstens einige Sekunden. Wir begründen es oft damit, dass wir leider keine Zeit hätten. Das ist vielleicht eins der schlimmsten Armutszeugnisse, die man der modernen Zivilisation ausstellen muss: Uns fehlt die Zeit anzuhalten und etwas bloß anzuschauen. Auf dem Weg zur Arbeit kommen wir vielleicht an einem Baum vorbei, doch wir haben keine Zeit ihn anzuschauen oder auch nur weniger romantische Dinge wie Mauern, Häuser und Zäune zu betrachten. Da fragt man sich, was denn dieses Leben und unsere moderne Zivilisation wert sein sollen, wenn uns nicht einmal Zeit bleibt, die Dinge anzuschauen. In seinem Gedicht „Mußе“ sagte der englische Dichter W. H. Davies:

Was ist dies Leben, wenn sorg'gequält
Uns Zeit zum Stehn und Schauen fehlt?[2]

Die Tatsache, dass wir dafür keine Zeit haben, sollte uns nachdenklich stimmen. Doch sogar dann, wenn wir die nötige Zeit zum Innehalten und Hinschauen haben und uns nun bemühen gewahr zu sein, sehen wir doch nur selten die Dinge selbst. Was wir gewöhnlich sehen, ist unsere eigene projizierte Subjektivität. Wir betrachten etwas, doch wir sehen es durch den Schleier, den Vorhang, den Dunst oder Nebel unserer eigenen geistigen Konditionierung.

Vor einigen Jahren ging ich einmal in Kalimpong mit einem befreundeten Nepalesen spazieren. Am Fuß einer gewaltigen Kiefer blieben wir stehen. Als ich an ihrem glatten Stamm aufsah und in ihr dichtes, tiefgrünes Nadeldach blickte, brach es aus mir heraus: „Was für ein schöner Baum!“ Mein nepalesischer Freund, der neben mir stand, sagte: „Ja, das ist wirklich ein schöner Baum, genügend Brennholz für einen ganzen Winter.“ Er sah den Baum überhaupt nicht. Was er sah, war nur eine bestimmte Menge Brennholz. Die meisten von uns betrachten die Welt der materiellen Dinge auf eben diese Weise, und das geht mit einer Haltung einher, von der wir uns befreien müssen. Wir müssen lernen, die Dinge selber und um ihrer selbst willen zu betrachten, ungetrübt von Subjektivität, persönlicher Vorliebe oder Begehren.

2 „What is his life if, full of care, / We have no time to stand and stare?“ – An die Wortwahl „stare“ anknüpfend, fährt Sangharakshita im Text fort: „Natürlich verwendete der Dichter das Wort ‚stare‘ um des Reimes willen; er meint kein Starren im buchstäblichen Sinn, sondern schlicht sehen und schauen.“

In der Kunst des fernöstlichen Buddhismus, vor allem in der Kunst Chinas und Japans, wird eine solche Haltung und Zugangsweise stark betont. Dazu gibt es die Geschichte über den Schüler eines sehr berühmten Malers, der seinen Meister fragte, wie man Bambus male. Der Meister erwiderte nun nicht, man solle seinen Pinsel nehmen und damit bestimmte Striche auf der Seide oder dem Papier ziehen. Er sagte gar nichts über Pinsel, Pigmente oder auch nur über das Malen selbst. Er sagte bloß: „Wenn du lernen willst, Bambus zu malen, dann lerne erst einmal, Bambus zu sehen." Es ist eine ernüchternde Vorstellung, dass wir gleich drauf los malen wollen, ohne unseren Gegenstand überhaupt angeschaut zu haben. Und doch ist es das, was viele Künstler oder zumindest Kunstdilettanten tun. Von dem Schüler in unserer Geschichte heißt es nun, er habe erst einmal nur betrachtet. Er ging umher und schaute Bambussträucher an. Er schaute die Stämme an, er schaute die Blätter an. Er schaute sie bei Nebel, bei Regen und im Mondschein an. Er schaute sie im Frühling, im Herbst und im Winter an. Er schaute große Bambussträucher an, er schaute kleine Bambussträucher an. Er schaute sie an, wenn sie grün und wenn sie gelb waren, wenn sie frisch und biegsam und wenn sie trocken und verwittert waren. Auf diese Weise verbrachte er mehrere Jahre – immer bloß Bambus anschauend. Er wurde des Bambus wirklich gewahr. Er sah ihn. Und indem er ihn sah, indem er auf solche Weise gewahr wurde, wurde er mit dem Bambus eins. Sein Leben glitt in das Leben des Bambus über. Das Leben des Bambus glitt in sein Leben über. Erst danach malte er Bambus, und wir können sicher sein, dass er wirklichen Bambus malte. Man könnte sogar sagen, dass Bambus Bambus malte.

Nach buddhistischer Auffassung, zumindest soweit es um den Fernen Osten geht – um die Überlieferungen von China und Japan und dabei vor allem jene des Chan und Zen –, sollten wir allen materiellen Dingen gegenüber eine solche Haltung einnehmen. Zur ganzen Natur sollten wir uns so verhalten: nicht nur zu Bambus, sondern auch zu Sonne und Mond, Erde und Sternen, zu Bäumen, Blumen und Menschen. Wir sollten lernen, etwas anzuschauen und zu sehen. Lernen, gewahr zu sein und auf diese Weise äußerst empfänglich zu werden. Dank unserer Empfänglichkeit werden wir mit allen Dingen gewissermaßen eins oder wenigstens verbunden sein. Und aus diesem Einssein, diesem bewussten Erleben von Verwandtschaft und tiefer Einheit heraus werden wir, sofern wir künstlerisch begabt sind, etwas erschaffen, und zwar wahrhaft erschaffen.

1.4 Bambus

Among all branched things, I for beauty choose
The yellowness and slimness of bamboos,
Whose bunched leaves twinkle on a gusty day
And back and forth the clattering branches sway.

Werkausgabe-Gesamt, S. 221

And when from frozen skies the pure snows fall
In large white flakes that softly mantle all
The loaded branches stoop without a sound
Till their green leaf-tips almost touch the ground.

Then, when they seem a kind of crystal tree
Sparkling with diamond buds and silvery
Shoots, by the snowflakes' overburdening
And their own patience freed, the lithe boughs spring

Up, and in powdery showers the white snow flies
Flung by the wind across the freezing skies,
While, as the bamboos dance in wind and rain,
Like stars the bunched leaves twinkle forth again.

Hence, among branched things I for beauty choose
The yellowness and slimness of bamboos,
Which taught me, more than what in books is writ,
That life is conquered when we yield to it.

Übersetzung:

Unter allen bezweigten Dingen wähle ich der Schönheit halber / Das Gelb und die Schlankheit der Bambussse, / Deren Blätterbüschel an einem böigen Tag glitzern / Und die klappernden Zweige hin und her schwingen. // Und wenn aus gefrorenen Himmeln reiner Schnee fällt / in dicken, weißen Flocken, die alles weich ummanteln, / Beugen die beladenen Zweige sich ohne einen Ton, / Bis ihre grünen Blattspitzen fast den Boden berühren. // Dann, wenn sie wie eine Art Kristallbaum aussehen / Funkelnd mit Diamanten-Knospen und silbrigen / Reisern, springen, vom Übergewicht der Schneeflocken / Und ihrer eigenen Geduld befreit, die geschmeidigen Äste // Auf, und in Pulverschauern fliegt der weiße Schnee / Vom Wind über die eisigen Himmel getrieben, / Während, da die Bambusse in Wind und Regen tanzen, / Wie Sterne die buschigen Blätter wieder aufglitzern. // Daher wähle ich unter allen bezweigten Dingen der Schönheit halber / Das Gelb und die Schlankheit der Bambusse, / Die mich lehrten, mehr als in Büchern geschrieben ist, / Dass Leben gemeistert wird, wenn wir uns ihm ergeben.

1.5 Das große Mandala genießenden Gewahrseins

Es gibt nicht wirklich irgendetwas für uns zu tun, nicht wahr? Die meiste Zeit könnten wir uns einfach zurücklehnen und das Universum genießen. Das ist unsere Hauptbeschäftigung. Das ist unsere wirkliche Arbeit – nicht zu arbeiten.

Die Erleuchtung des Buddha war keine kalte, abgehobene Erkenntnis. Er sah mit Wärme, mit Gefühl. Mehr noch: Er sah alles als rein oder *subha*, was auch „schön" bedeutet. Der Buddha sah alles als reine Schönheit, denn er sah es aus Mitgefühl heraus. (Entsprechend würde man einen Menschen, den man hasst, wohl eher hässlich finden.) Wer die Dinge aus Herzensgüte – aus *metta* – heraus als schön sieht, freut sich ganz natürlich an ihnen und ist beglückt. Aus solcher Freude und solchem Glück strömen Spontaneität, Freiheit, Kreativität und Energie. Es ist dieses Überströmen von Metta in Freude, Freiheit und Energie, das Bodhisattvas fortwährend erleben. Deshalb schließt die Weisheit der Bodhisattvas in ihrer umfassendsten Bedeutung Metta ein. In gewisser Hinsicht lässt sich sogar sagen: Metta ist Weisheit.

Wenn wir nun ein weiteres Wort einbeziehen, mit dem man das Erleben von Bodhisattvas umschreibt, werden wir den manchmal anzutreffenden Eindruck zerstreuen können, Bodhisattvas seien so etwas wie glorifizierte Logik-Hackebeile. Ein flüchtiger Blick in die *Prajnaparamita*-Schriften (die Schriften über die Vervollkommnung der Weisheit) könnte uns durchaus einen solchen Eindruck vermitteln. Das Wort, um das es hier geht, ist *vidya*, der Gegenbegriff zu *avidya*, „Unwissenheit". Gewöhnlich übersetzt man *vidya* als „Wissen". Herbert Guenther übersetzt es als „ästhetische Wertschätzung" oder „wertschätzendes Gewahrsein" (genau wie *prajna*, wenngleich im Fall von *vidya* das Element der Analyse fehlt). Diese Übersetzung trifft die tatsächliche Bedeutung ziemlich gut. *Vidya* ist eine Art Genießen der Dinge, eine Harmonie mit der Welt. In den Bedeutungen von *avidya* hingegen klingen Entfremdung und Konflikt an – nicht nur Abwesenheit von Wissen in der üblichen Bedeutung.

Wenn es von jemandem heißt, er oder sie wisse etwas, dann denken wir gewöhnlich an zweckorientiertes Wissen: Wissen, wofür eine Sache gut ist und was man mit ihr tun kann. Wenn das, was wir in erster Linie sehen, der Nutzwert einer Sache ist, dann beziehen wir uns aus Bedürftigkeit heraus auf sie, und das wird vielleicht Wünsche wecken. Diese wiederum können zur Begierde nach dem jeweiligen Objekt werden, von dem wir nun glauben, es werde unsere Wünsche erfüllen. Dann betrachten wir einen Baum nicht als etwas, das um seiner selbst willen da ist, sondern als etwas, das ein Bedürfnis befriedigen soll. Hegen wir hingegen keine Wünsche, die erfüllt werden wollen, dann gibt es auch kein Subjekt und kein Objekt. Das ist der Zustand der Bodhisattvas – frei von jeglichem Verlangen, die Dinge für bestimmte Zwecke zu nutzen. Was dann übrig bleibt, ist wertschätzendes Gewahrsein. Wenn Sie ein Bodhisattva sind, genießen Sie die Welt genauso, wie Sie sich an einem Kunstwerk oder einer künstlerischen Darstellung freuen – nur mit dem Unterschied, dass Sie keine Trennung zwischen sich selbst und irgendetwas „dort draußen" erleben. Normalerweise behalten die Zuschauer einer Aufführung (wenn auch offenbar nicht so oft im Kino) ein Gespür für sich als Subjekte, die von dem, was sie als ästhetischen Gegenstand erfahren, getrennt sind. In eben diesem Grad sind sie auch von ihrem Gegenstand entfremdet. Das Welterleben von Bodhisattvas ist aber eher wie

Musik, so tief gehört,
Dass sie gar nicht gehört wird,
Doch du bist die Musik
so lange die Musik währt.[3]

Man könnte hier auch an die Erfahrung jener Frau im Theater denken, die vergessen hat, dass es „ja nur ein Schauspiel" ist und nun zu Othello hinüberruft, Desdemona sei unschuldig.

Die Absicht eines Bodhisattva, wenn man überhaupt von einer „Absicht" reden kann, ist aber nicht im Geringsten passiv. Sie ähnelt eher dem Vorgehen von Künstlern – mit dem Unterschied, dass Maler sich vielleicht nur selten einfach an der Welt freuen können, ohne gleich darüber nachzudenken, wie sie ein Bild daraus machen können. Bodhisattvas erschaffen etwas ganz anderes. Völlig absichtslos gestalten sie die ganze Welt um und verwandeln sie in ein riesiges Mandala.

Was soll das besagen? Was ist ein Mandala? Lassen wir einmal die eher üblichen Beschreibungen außer Acht und nehmen die folgende kurze Definition eines tibetischen Lehrers, Rongzompa Chöki Zangpo: „Ein Mandala zu machen heißt, irgendeinen bedeutsamen Aspekt der Wirklichkeit zu nehmen und ihn mit Schönheit zu umgeben." Warum man dabei einen bestimmten Aspekt der Wirklichkeit einem anderen vorzieht, ist keine Frage von Anziehung im Sinne von Begierde, sondern von spiritueller Verwandtschaft. Man wird einen Aspekt der Wirklichkeit nehmen, den man genügend wertschätzt, um ihn mit einem harmonischen Muster schöner Bilder umgeben zu wollen. Vielleicht wählen Sie eine bestimmte Buddhagestalt als Aspekt von Realität, auf den Sie sich sammeln wollen – eine Gestalt, die Sie besonders anziehend, erhaben oder kostbar finden – und nun schmücken sie diese Gestalt beispielsweise mit anderen Bildnissen in den vier Himmelsrichtungen. Dazwischen könnten Sie auch die vier Elemente anordnen oder andere Naturdinge als Materialien verwenden, mit denen Sie den Raum so auffüllen, dass ein harmonisches und ansprechendes Ganzes entsteht.

Bodhisattvas erschaffen ein Mandala, indem sie in einer eher ästhetischen, wertschätzenden statt in zweckgerichteter Weise auf die Welt antworten. Um zu überleben, muss man natürlich in einem gewissen Maß praktisch handeln – man muss die Dinge erwägen und verstehen, wie die Welt funktioniert. Wenn man aber ein Bodhisattva ist, dann geschieht das alles in einem größeren Rahmen wertschätzenden Gewahrseins. Gewöhnlich stellen wir uns „ästhetische Wertschätzung" als kleinen, separaten Bereich innerhalb eines viel größeren Lebensganzen vor, in dem es vor allem um Nützlichkeit und „praktische Fragen" geht. Tatsächlich sollte es eher andersherum sein. Unsere übergreifende Haltung, unsere allgemeine Einstellung zum Leben sollte rein wahrnehmend (und in diesem Sinn „ästhe-

3 „Music heard so deeply / That it is not heard at all, / But you are the music / While the music lasts" – aus: T. S. Eliot, „The Dry Salvages" Teil 5, in *Four Quartets*.

Werkausgabe-Gesamt, S. 224

tisch“) sein. Wir sollten nicht danach streben, die Dinge zu benutzen, sondern sie einfach genießen, sie wertschätzen, etwas für sie empfinden. Dabei müssen wir uns unser Mandala nicht wie ein tibetisches Thangka denken, das in einer kleinen Nische in der großen, weiten Welt unserer wichtigen praktischen Geschäfte hängt. Eher können wir uns vorstellen, wir selber lebten in einem „größeren Mandala“ genießenden Gewahrseins, in dem unsere vielen praktischen, weltlichen Vorhaben und die Erfüllung unserer (nicht-neurotischen) Bedürfnisse und Wünsche nur eine kleine Ecke einnehmen. Wahre Werte sind ästhetischer, nicht zweckorientierter Art.

Eine Geschichte erzählt von einem daoistischen Weisen, der angelnd am Fluss saß. Da kam jemand vorüber und fragte ihn, wie er denn seinen Versuch, Fische zu fangen, damit vereinbaren könne, daoistischer Weiser zu sein. Er sagte: „Es ist schon in Ordnung, ich benutze keinen Köder.“ Er genoss es einfach zu angeln; es ging ihm nicht darum, etwas zu fangen. Es gibt nicht wirklich irgendetwas für uns zu tun, nicht wahr? Die meiste Zeit könnten wir uns einfach zurücklehnen und das Universum genießen. Das ist unsere Hauptbeschäftigung. Das ist unsere wirkliche Arbeit – nicht zu arbeiten. Wir müssen wohl Nahrung, Kleidung, ein Dach über dem Kopf, medizinische Versorgung, ein paar Bücher und irgendeine Art von Transportmittel beschaffen … doch den Rest unserer Zeit und Energie können wir einfach der Betrachtung des Universums widmen und das alles schlicht und einfach genießen. So leben Bodhisattvas ohnehin.

Ich rede hier nicht über ein Ideal von Lotussessern, Tagträumerinnen, und Nabel-Beschauern. Bodhisattvas sind die größten Arbeiterinnen und Arbeiter schlechthin: Ständig antworten sie auf die objektiven Erfordernisse einer Situation, doch zugleich wirken sie innerhalb des größeren Mandalas genießenden Gewahrseins. Dabei ist es nicht einmal so, als sei der Wirkungsbereich der Bodhisattvas eine Sphäre „praktischen Handelns“ abseits vom größeren Mandala. Bodhisattvas verlassen das Mandala des ästhetisch genießenden Gewahrseins auch dann nicht, wenn sie ihre praktischen Werke ausführen. Das größere Mandala durchdringt jenen begrenzten Bereich, und dabei werden auch alle praktischen Unternehmungen zum Ausdruck der Werte des größeren Mandalas in einem bestimmten Rahmen und zum Wohl bestimmter Menschen.

1.6 Lernen still zu stehen

Lauschen wir auf die Ermahnung des Buddha – die Stimme der uns innewohnenden Buddhaschaft – lauschen und lernen wir, in allen Schichten unseres Seins, körperlichen ebenso wie geistigen, schlicht „still zu stehen“.

Wie wirkt sich die Beschleunigung der Geschwindigkeit, in der wir heutzutage reisen – oder überhaupt das Tempo, mit dem wir leben –, auf menschliches Bewusstsein allgemein aus? Körperliche Geschwindigkeit und das Gefühl von Dauer sind innig verbunden, und

so scheint es, als hätten wir, je schneller wir etwas tun können, immer weniger Zeit es tatsächlich zu tun. Umgekehrt: Je weniger Zeit es zu geben scheint, eine Sache zu tun, desto schneller wollen wir sie erledigen, gleichgültig, ob es dabei um Reisen oder etwas anderes geht. Das ist der Teufelskreis, in dem sich ein rasch wachsender Teil der Menschheit heute befindet. Es scheint, als wirke in unserem Zeiterleben ein dem ökonomischen Gesetz des abnehmenden Ertrages analoges Prinzip: Je mehr Mittel zur Zeitersparnis uns zur Verfügung stehen, desto größer wird der Zeitdruck. Unter solchen Umständen sind die Aktivitäten von Menschen zunehmend von einer fieberhaften Eile gezeichnet, die letztendlich in körperlicher Erschöpfung, nervöser Anspannung und geistigem Zusammenbruch endet.

Der Räuber Angulimala, der dem Buddha mit gezogenem Schwert auf dem Pfad durch den Dschungel nachjagte, befand sich in einer ähnlichen Zwickmühle. So schnell er auch rennen mochte, konnte er den Erwachten doch nicht einholen, obgleich dieser langsamen, gemessenen Schrittes vor ihm her ging. Schließlich rief er, von seiner vergeblichen Mühe erschöpft und angesichts der unerklärlichen Erscheinung von Grauen gepackt, den Meister von hinten an, er möge doch stehen bleiben. Dessen Antwort blieb nicht aus: „Ich stehe schon still (das heißt: ich habe Nirwana gefunden); du bist es, der rennt (das heißt: in immer neuen Kreisläufen in Samsara, getrieben von der Macht verblendeten Verlangens)."

Je verzweifelter wir uns bemühen, zur Zukunft aufzuschließen, desto mehr entzieht sie sich unserem Zugriff. Wie Angulimala müssen wir auf die Ermahnung des Buddha – die Stimme der uns innewohnenden Buddhaschaft – lauschen und lernen, in allen Schichten unseres Seins, körperlichen ebenso wie geistigen, schlicht „still zu stehen". Das können wir nur, indem wir uns zunächst einmal gewahr werden, dass wir laufen. Gewahrsein für Geschwindigkeit, für Dauer und die drei Zeiten wird uns irgendwann erkennen lassen, dass Vergangenheit und Zukunft bloß Vorstellungen sind. Mit dieser Erkenntnis kommt es zu einem Nachlassen, einer Beruhigung und einem Absterben all jener Emotionen – Wünsche und Befürchtungen, Ängste und Bekümmernisse –, die in diesen Vorstellungen gründen. Wir beginnen in einem wahrhaft spirituellen Sinn in der Gegenwart zu leben, und indem wir auf solche Weise, vom Vergehen der Zeit nicht gequält, anwesend sind, entdecken wir, dass wir genügend Zeit haben, alle Dinge zu tun. In einer solchen Verfassung sind wir fähig, wenn es denn erforderlich ist, ein Flugzeug zu besteigen oder auch einen Wochenend-Ausflug zum Mond zu machen – und dies in derselben ruhigen Gelassenheit, in der wir nachts zwischen still duftenden Blumen im Garten spazieren gehen.

1.7 Pausen und leere Räume

Wahr sind die Worte eines chinesischen Weisen, der sagte, nur aufgrund des leeren Raumes könne das Rad rollen und sei ein Haus bewohnbar.

Als man Mozart fragte, was das Wichtigste in seiner Musik sei, erwiderte er nicht etwa, Melodie oder Harmonie, Kontrapunkt oder Instrumentierung, sondern – die Pausen.

Wie in der Musik Mozarts, so verhält es sich auch in den Bildern der fernöstlichen, chinesischen und japanischen, Meister der Landschaftsmalerei. Die leeren Räume sind die wichtigsten Teile des Bildes. Die weiten leeren Räume des Himmels oder Schnees oder Wassers sind nicht nur wie eine Donnerwolke selbst auf geheimnisvolle Weise bedeutungsträchtig, sondern sie gießen diese Bedeutsamkeit gewissermaßen in den einzelnen blütenlosen Zweig, das winzige gleitende Boot, die einsame Menschengestalt, die sich nahezu verloren am Rand oder im Zentrum der ausgedehnten leeren Weite aus Papier oder schwach gefärbter Seide befinden.

Gerade so, wie die Pausen der wichtigste Teil der Musik sind und die leeren Räume der wichtigste Teil eines Bildes, so sind Schweigen und Leerheit das Wichtigste im Leben. Ein Leben, das als krampfhafter Strom äußerer Aktivitäten ohne auch nur einen Augenblick innerer Vergegenwärtigung verläuft, ist wie Musik in Form pausenlosen Tongeplätschers oder ein mit Figuren überladenes Bild: Sie alle sind nicht nur sinnentleert, sondern geradezu schmerzhaft.

Wie Musik aus Schweigen geboren ist und ihre Bedeutsamkeit daraus bezieht, und wie ein Bild aus leerem Raum geboren ist und daraus seine Bedeutsamkeit bezieht, so ist unser Leben aus Stille, Schweigen und Geistesruhe geboren und gewinnt seine Bedeutsamkeit, seinen besonderen Geschmack und seine persönliche Qualität eben daher. Je tiefer und häufiger solche Momente inneren Schweigens und der Stille sind, in denen wir, alles Gesehene und Gehörte, Geschmeckte und Berührte überschreitend, die Realität erleben wie sie ist, desto reicher an Bedeutsamkeit, an wahrem Sinn, wird unser Leben sein.

Man hat gesagt, es gebe ein Schweigen der Worte, ein Schweigen der Wünsche, ein Schweigen der Gedanken. Erst wenn das egoistische Wollen selber „schweigsam“ ist, also nicht weiter wirkt, wird man den wahren Ton vernehmen können. Nur wenn unsere Herzen von jedem Eigenwillen frei sind, werden wir die wahre Form schauen. Und weil Schweigen und Leerheit nicht Zustände bloßen Verneinens, sondern dynamisch und lebensvoll sind, werden auch unsere unbedeutendsten Gedanken, Worte und Taten mit geheimnisvoller Kraft geladen sein, wie zwei oder drei Flötentöne inmitten der langen Generalpause in einer Sinfonie, oder zwei zarte Zweige, mit flüchtigem Pinselstrich in die Ecke einer leeren Bildrolle getuscht.

Wahr sind die Worte eines chinesischen Weisen, der sagte, nur aufgrund des leeren Raumes könne das Rad rollen und sei ein Haus bewohnbar.

Es sind die Pausen, die die Musik unseres Lebens wunderschön erklingen lassen. Die leeren Räume sind es, die ihm Reichtum und Bedeutsamkeit verleihen. Und es ist Stille, die es wahrhaft nützlich macht.

1.8 Das einfache Leben

Das wahrhaft einfache Leben glüht mit Bedeutsamkeit, denn seine Schlichtheit ist nicht die tote Schlichtheit eines Skeletts, sondern die lebendige einer Blume oder eines großen Kunstwerks.

Frauen und Männer, die von der stets wachsenden Komplexität der modernen Gesellschaft verunsichert sind, rufen genau so nach dem einfachen Leben, wie Ertrinkende nach Luft schnappen. Visionen kühler Haine und stiller Hütten tauchen vor unseren, durch grelles Neonlicht geblendeten Augen auf; und unsere von donnerndem Verkehr und kreischenden Maschinen nahezu tauben Ohren glauben, in den kurzen Zwischenspielen der Stille den leise rieselnden Klang weißer, den Strand hinauf rollender Wellen oder den Gesang eines Vogels zu vernehmen, der leicht und lieblich aus der Dunkelheit ferner Bäume ins Mondlicht gleitet.

Doch das einfache Leben ist wahrlich kein Leben träg-behäbigen Müßiggangs, wie Städter es sich in sentimentaler „Idealisierung" des Landlebens gerne ausmalen. Es ist auch nicht zwangsläufig mit abgelegenen, im Nebel der Berge schimmernden Einsiedeleien verbunden und auch nicht mit gleißenden, von verträumten Palmen gesäumten Korallenstränden, wenngleich die relative Unberührtheit solcher Orte von äußeren Zerstreuungen und Störungen sie geeigneter als andere macht, dort ein einfaches Leben zu führen. Überdies ist das einfache Leben durchaus anstrengend; es ist Ergebnis eines Prozesses der Vereinfachung, der Beschränkung auf Notwendiges, und einen solchen Prozess inmitten der ungeheuerlich wuchernden Komplexität des modernen Lebens erfolgreich abzuschließen, ist eine Aufgabe, die unermüdlicher Anstrengung und unbeugsamer Entschlossenheit bedarf. Dabei geht es nicht nur um die Vereinfachung äußerer Aspekte im eigenen Dasein, sondern um etwas viel Grundlegenderes, von dem nicht nur diese, sondern alle Arten zu sein abhängen.

Ehe wir unser Leben aber auf das Nötige zu beschränken vermögen, müssen wir bestimmen, was dieses Nötige denn eigentlich ist. Andernfalls bleibt unser Anspruch kaum mehr als eine rhetorische Girlande, die keine Früchte im Erleben tragen wird. Bevor wir indes entscheiden, was lebensnotwendig und was bloß zufälliges Drumherum ist, müssen wir uns eine Frage stellen: Notwendig wofür? Denn unser gewöhnliches Leben ist offenkundig kein Selbstzweck, sondern Mittel zu einem Zweck, und so lange wir nicht wissen, was dieser Zweck ist, wird es uns unmöglich sein, zu beurteilen, was in unserem Leben notwendig und was unwesentlich ist, um diesen Zweck zu verwirklichen.

Buddhismus stellt *bodhi*, die Verwirklichung transzendenter Weisheit, als höchstes Ziel nicht nur aller Menschen, sondern aller Arten empfindenden Lebens dar. Leben gibt es um der Erleuchtung willen. Lebensnotwendig sind jene Dinge, die helfen, Erleuchtung zu erlangen, und wir müssen das üppige Blattwerk und die zahllosen Knospen unseres Lebensbaumes schonungslos bis auf die nackten Zweige rupfen und beschneiden, wenn er denn überhaupt je seine lieblichsten Blüten und köstlichsten Früchte tragen soll.

Das wahrhaft einfache Leben ist ein Leben, das sich ausschließlich dem Gewinn höchster Weisheit weiht und in dem alle Gedanken, Worte und Taten zusammenwirken, um dieses Ziel zu erreichen. Töten, Stehlen, falsche Mittel des Lebenserwerbs und alle anderen Arten unheilsamen körperlichen Handelns müssen aufgegeben werden, bis nur noch solche Handlungen übrig bleiben, deren Ausführung mit spiritueller Bedeutsamkeit erfüllt ist. Auf diese Weise wird körperliches Handeln zu Mudra vereinfacht. Unwahrhaftige, leichtfertige, missbräuchliche und unflätige Rede muss allmählich eingedämmt werden, bis man nichts mehr spricht, das nicht aus einem gewissen Grad spiritueller Vergegenwärtigung geäußert wurde. Auf diese Weise wird Rede zu Mantra vereinfacht. Begierige, bösartige und verblendete Gedanken müssen beseitigt werden, bis der gesammelte Geist nur noch Gedanken zulässt, die rein, mitfühlend und erleuchtet sind. Damit vereinfacht sich Denken zu Samadhi. Indem Bodhisattvas sich in solcher Weise schulen, werden ihre Körper, ihre Rede und ihr Geist allmählich gewissermaßen durchscheinend, und durch jeden Gedanken, jedes Wort und jede Tat strömt der Glanz ihres großen Erbarmens in die Welt, ganz so, wie die Strahlen der aufgehenden Sonne durch die Fenster eines Raumes einfallen und die Dunkelheit darin vertreiben. Das wahrhaft einfache Leben glüht mit Bedeutsamkeit, denn seine Schlichtheit ist nicht die tote Schlichtheit eines Skeletts, sondern die lebendige einer Blume oder eines großen Kunstwerks. Unwesentliches hat sich wie Nebel aus dem Leben verflüchtigt, und man sieht die Umrisse des Wesentlichen, das wie der Himalaja in erhabener Schlichtheit über den klein gemusterten Hügeln und Tälern der Belanglosigkeiten weltlichen Daseins aufragt.

Die fernöstliche Ästhetik verwendet oft einen Begriff, den man interpretierend als „ästhetische Verarmung“ übersetzen kann. Ihren besten Ausdruck findet sie in Tuschezeichnungen, die eine ganze Welt von Bedeutsamkeit mit nur drei Pinselstrichen und kurzen Versen zeigen, die in ihrer Beschränkung auf siebenunddreißig Silben die Möglichkeiten dichterischen Ausdrucks zu erschöpfen scheinen. Das Prinzip, auf dem diese Kunstrichtung gründet, ist aber nicht nur ihr selbst eigen, sondern durchdringt alle Bereiche des Lebens und der Kultur fernöstlicher Menschen. Tatsächlich ist es eine ästhetische Anwendung jenes Prinzips, auf dem das einfache Leben im Sinn des Bodhisattva-Pfades gründet: Je strenger die Schlichtheit des äußeren Lebens ist, desto klarer zeigt sich die Tragweite der inneren Geisteshaltung.

Weil es diese Entsprechung gibt, kann man vom spirituellen Leben auch als einem Kunstwerk, dem größten aller Kunstwerke sprechen. Das erklärt vielleicht auch das ästhetische Vergnügen, das uns die Kontemplation des Bodhisattva-Ideals bereitet: eines Ideals, das nicht nur gut und wahr, sondern auch unvergleichlich schön ist. Tatschlich ist das einfache Leben dies alles, und wo es das Gute, Wahre und Schöne in seiner Fülle gibt, dort wird man gewiss nicht lange suchen müssen, um Glück zu finden.

2. Buddhismus und Kunst

2.1 Kunst kann verwandeln

Für ein ausgewogenes spirituelles Leben sind Buddhismus und Kunst gleichermaßen unverzichtbar.

Betrachtet man Kunstwerke sowohl hinsichtlich ihrer Thematik als auch der Qualität ihrer Inspiration, dann lassen sich vier Gruppen unterscheiden. Die erste ist weder ihrer Form nach religiös, noch wirkt sie spirituell erhebend. Hier finden wir Boulevardblätter, Trivialromane und die Mehrzahl populärer Filme. Die zweite Gruppe enthält Werke, die formal zwar religiös sind, wesensmäßig aber nicht. Sie schließt zum Beispiel die schlichten Bilddrucke von Göttern, Heiligen und religiösen Lehrern ein, die sich weltweit im Besitz frommer Menschen befinden. Sie alle behandeln zwar religiöse Themen, sind aber auf eher mechanische und gefühllose Art ausgeführt und regen weniger zur Erweiterung des Bewusstseins, als zu konditionierten Andachtsreflexen an. Drittens gibt es einen Kunsttypus, der zwar nicht formal, aber seinem Wesen nach religiös ist. Als geradezu klassisches Beispiel drängt sich chinesische Landschaftsmalerei auf. Obwohl deren Bilder keinen formal religiösen Gehalt haben, sind sie doch im tiefsten Sinn spirituell. Das außerordentliche Gefühl von Befreiung und unendlicher Bewusstseinsweite, das sie im Betrachter wecken, genügt als Beweis der geradezu überwältigenden Inspiration, aus der sie, wie ein tosender Wasserfall am Berghang, durch Pinsel und Tusche vermittelt, auf Seidenrollen zu uns herabgekommen sind.

Die vierte und letzte unserer Kategorien umfasst Kunstwerke, die sowohl formal als auch wesensmäßig religiös sind. Die drei ersten Gruppen wurden gerade schon ausreichend umrissen, um die Eigenart dieser Gruppe, der Krone und höchsten Blüte aller vier, klarzustellen. Weitere Erklärungen scheinen kaum nötig. Man muss nicht befürchten, als parteilich zu gelten, wenn man der alten buddhistischen Kunst aus Indien und Sri Lanka, China und Japan, Tibet und Kambodscha die Ehre zuspricht, diese höchste Gruppe zu repräsentieren. Zwar ist es schwierig und sogar unmöglich, einen einzigen Gegenstand buddhistischer Kunst vor allen anderen als typisch für die Gesamtgruppe auszuzeichnen, doch wird man wohl zustimmen, dass der meditierende Buddha der beliebteste und bestbekannte ist. Hier – auf den Lippen des Buddha – verschmelzen die Bedeutung des Buddhismus und der Wert von Kunst in einem Lächeln, das der vielleicht größten Bewusstseinserweiterung, die plastische Kunst überhaupt vermitteln kann, Ausdruck verleiht.

Man traut sich kaum, darüber zu spekulieren, aus welch großartiger Inspiration ein solches Kunstwerk hervorgebracht wurde. Die Gewalt, mit der es auf den ganzen Menschen zu wirken vermag, wird vielleicht aus der Geschichte einer Französin, einer buddhistischen Nonne, deutlich, die sowohl Kennerin des Sanskrit als auch Dichterin in ihrer Muttersprache war. Sie erzählte mir einst, die Begegnung mit einem Bildnis im Musée Guimet in Paris

habe einen so nachhaltigen Eindruck – einen so gewaltigen spirituellen Schock – auf sie ausgeübt, dass sie sich entschlossen habe, ihr Leben von nun an ganz dem Studium und der Übung des Buddhismus zu widmen, um auch für sich selbst – und sei es auch auf niedrigster Stufe – die Bewusstseinsbefreiung, die Weisheit und das Mitgefühl zu erfahren, die aus jenen in Stein gehauenen Gesichtszügen hervorschienen, als seien sie durchlässig für ein inneres Licht.

Im Bewusstsein des Dichters Rainer-Maria Rilke bewirkte ein antiker Torso Apollos, den er in einem Museum betrachtet hatte, eine ähnliche Verwandlung. Sie spiegelte sich zwar weniger in seinem Leben als in seiner Kunst wider, und doch war er sich der spirituellen Bedeutung tiefen ästhetischen Erlebens vollauf bewusst. Vielleicht empfand er die inneren Beziehungen zwischen dem Empfinden der Heiligen und der Künstler sogar deutlicher als die übrigen modernen Dichter, und dieses Gewahrsein ließ ihn zu einer Zeit, in der die äußere Verbindung zwischen Religion und Kunst zerbrochen war, zu einem Künstler werden, dessen Werk besonders bedeutungsreich und wertvoll ist. Zeigen die ersten zwölfeinhalb Zeilen seines Sonetts *Archaischer Torso Apollos*, wie tief und empfindsam Rilke Schönheit aufnahm, dann offenbaren die Schlusszeilen, die einen abrupten, nachgerade gewaltsamen Übergang aus der beschreibenden in eine Stimmung der Reflexion markieren, wie klar er auch den ethischen und spirituellen Anspruch dieser Erfahrung verstand und wie furchtlos er sich ihm stellte und mit ihm rang. Unmissverständlich ist die Bedeutung, wenn sich Fühlen plötzlich in Einsicht vertieft, und er ausruft:

> *… denn da ist keine Stelle,*
> *die dich nicht sieht. Du musst dein Leben ändern.*

Diese Veränderung des Lebens, dieser Wandel in Persönlichkeit und Lebenshaltung macht nicht nur die Botschaft des Buddhabildnisses oder des archaischen Torso Apollos aus, sondern auch das Wesen und die Bedeutung des Buddhismus sowie den eigentlichen Wert von Kunst.

Buddhismus und Kunst bewirken beide eine Bewusstseinserweiterung. Ihre praktischen Auswirkungen sind, so sehr sie sich auch in ihrem Grad unterscheiden mögen und so unterschiedlich die jeweiligen Methoden sind, von gleicher Art. Indem er das Verstehen und den Willen direkt anspricht, bringt Buddhismus eine Bewusstseinserweiterung hervor; Kunst hingegen ruft auf indirekte Weise dadurch zu einem gewandelten Leben auf, dass sie den Schönheitssinn anspricht. Wir haben von Natur aus sowohl eine gefühlsmäßige, eine intellektuelle und eine willensmäßige Seite, und wir vermögen auf Schönes nicht weniger zu antworten als auf Wahres und Gutes. Deshalb ist es für uns auch nötig, die emotionalen, intellektuellen und konativen Aspekte der Persönlichkeit nebeneinander zu entwickeln und zu erweitern. Für ein ausgewogenes spirituelles Leben sind Buddhismus und Kunst gleichermaßen unverzichtbar. Ich will nicht etwa eine scharfe Arbeitsteilung zwischen ihnen vorschlagen und beispielsweise dem Buddhismus alle Verantwortung für die Entwicklung

Werkausgabe-Gesamt, S. 231

des Geistes und der Kunst die Verantwortung für die Entwicklung der Emotionen zuschieben. Jeder Gedanke ist, und sei es auch undeutlich, emotional gefärbt. Mag Buddhismus auch primär den Intellekt ansprechen, so übt er doch einen mächtigen sekundären Reiz auf die Emotionen aus, zumal auf Gefühle der Hinhabe, die unter Angehörigen der buddhistischen Gemeinschaft ebenso reich entwickelt sind wie unter Menschen, die sich zu Religionen bekennen, die das Herz stärker als den Verstand, den Glauben stärker als die Vernunft ansprechen. Zwar wirkt Kunst direkt auf die schöpferische Vorstellungskraft, doch sie beeinflusst auch das Verstehen. Zumal in dichterischen Werken ist es ganz unmöglich, die emotionale Wirkung der Kunst von dem jeweiligen objektiven Bezugsrahmen zu trennen, der ihren „Sinn" für den Verstand ausmacht.

Ob das Leben einzelner Menschen eher von ihren mit Buddhismus oder mit Kunst verbundenen Interessen beherrscht wird, hängt wohl von der relativen Stärke ihres Verstands und ihrer Emotion ab. Hier möchte ich nur zwei Aspekte betonen: Erstens deckt sich die Bedeutung des Buddhismus mit dem Wert von Kunst; zweitens ist die Entwicklung von Verstehen und Einsicht durch den einen und die Entwicklung der Vorstellungskraft und des Schönheitssinnes durch die andere für heutige Menschen, deren emotionales und intellektuelles Leben nahezu gleichermaßen lebhaft und kraftvoll ist, nicht nur ein Bedürfnis, sondern nachgerade eine Notwendigkeit.

2.2 Kunst als integraler Aspekt des spirituellen Lebens

„Kunst und Meditation sind schöpferische Zustände des menschlichen Geistes"

Wenn man sich so sehr darauf freut, zwei Menschen zu begegnen, wie ich mich auf mein Treffen mit Lama Govinda und Li Gotami gefreut hatte – und sie sich anscheinend nicht weniger –, dann gibt es immer die Möglichkeit wechselseitiger Enttäuschung. In diesem Fall trat nichts dergleichen ein. Kaum eine halbe Stunde nach ihrer Ankunft in der „Einsiedelei" war spürbar eine innere Beziehung zwischen uns entstanden und wir sprachen so frei und offen, als hätten wir einander schon jahrelang gekannt. Vielleicht verwundert es nicht, dass ich eine stärkere Übereinstimung mit Lama Govinda empfand als mit Li Gotami. Doch ich schätzte Li Gotamis Lebhaftigkeit und Intelligenz nicht weniger als ihre reizende Direktheit, die gelegentlich ans Tollkühne grenzte. Sie fühlte sich religiös zwar nicht nur dem Buddhismus verbunden, kannte ihn aber gut genug, um sich ernsthaft dafür interessieren zu können, und so stand es außer Frage, dass sie an den langen Gesprächen teilnahm, in die Lama Govinda und ich uns schon bald vertieften.

Worum es in diesen Gesprächen eigentlich ging, lässt sich nur schwer sagen. Es schien, als hätten Lama Govinda und ich während der fünf gemeinsamen Tage bei mir in Kalimpong und in der Woche, die ich gleich anschließend bei ihnen in Ghoom weilte, praktisch das gesamte Feld buddhistischen Denkens und buddhistischer Übung durchstreift. Welches

Thema wir auch ansprechen mochten, wir fanden uns in einer Übereinstimmung, die uns sicherlich sehr überrascht hätte, wenn wir nicht schon vorher mit unseren jeweiligen Schriften vertraut gewesen wären und auch unsere Gedanken brieflich ausgetauscht hätten. Während jener wolkenlosen Herbsttage bestätigte sich meine Überzeugung, dass wir Geistesverwandte waren, sehr viel deutlicher, als ich je zu hoffen gewagt hätte. Ich empfand keinen Zweifel mehr, dass es zwischen Lama Govinda und mir – obwohl er als verheirateter Lama, ich als zölibatärer Mönch lebte – mehr Gemeinsamkeiten gab als mit irgendeinem anderen Buddhisten, dem ich bisher begegnet war.

Ein besonders wichtiges Thema, das wir – und zwar mehr als einmal – berührten, galt der Beziehung zwischen Buddhismus und spirituellem Leben einerseits, Literatur und Bildender Kunst andererseits. Lama Govinda war nicht nur Buddhist aus Überzeugung, sondern zugleich ein durchaus anerkannter Künstler und Dichter. Seine Bilder waren in mehreren größeren indischen Städten ausgestellt worden, und zwei schmale Bände mit Gedichten in seiner deutschen Muttersprache waren im Druck erschienen. Auch ich hatte, seit ich elf oder zwölf Jahre alt war, Gedichte geschrieben, und damals dachte ich gerade daran, einige neuere für eine Veröffentlichung als Buch zusammenzustellen. Ein paar von ihnen waren kürzlich in der Wochenzeitschrift *Illustrated Weekly of India* erschienen, die schon Lama Govindas Expedition nach Tsaparang in Westtibet finanziert und anschließend Li Gotamis Erfahrungsberichte darüber in mehreren Fortsetzungen veröffentlicht hatte. Aufgrund des Charakters meiner Gedichte wusste der Lama sehr wohl, dass die Ansprüche des Schönen mir nicht weniger bedeuteten als die des Wahren und Guten.

Dass Lama Govinda und ich Dichtung und Kunst übten, bedeutet aber nicht, dass wir zusätzlich zu unseren spezifisch buddhistischen Aktivitäten (wie Vorsätze befolgen, meditieren, Dharma studieren oder Vorträge geben) auch noch Bilder malten beziehungsweise Gedichte schrieben. Für ihn wie für mich waren Malerei und Dichtung integrale Aspekte des spirituellen Lebens. Deshalb war die Beziehung zwischen Buddhismus und spirituellem Leben einerseits sowie Schriftstellerei und Malerei andererseits keine nur äußerliche Beziehung wie jene zwischen materiellen Dingen. Ganz im Gegenteil – es gab eine tiefe innere Verbindung. Insofern stand es für uns – anders, als ich lange geglaubt hatte (oder mir hatte einreden lassen) – überhaupt nicht in Frage, ob die Pflege von Literatur und bildender Kunst vielleicht unvereinbar damit sei, Buddhismus zu üben und ein spirituelles Leben zu führen, und erst recht nicht, ob sie einander sogar feindlich gesonnen seien. Dank seiner intimen Kenntnis der tibetisch buddhistischen Kunst in allen ihren Formen war Lama Govinda sich dieser wichtigen Wahrheit damals schon viel klarer und deutlicher bewusst als ich. Insbesondere sah er die Beziehung zwischen Kunst und Meditation sehr klar. „Kunst und Meditation sind schöpferische Zustände des menschlichen Geistes“ hatte er in einem Büchlein zu diesem Thema geschrieben, das er mir später gab: „Beide werden von derselben Quelle genährt, doch hat es den Anschein, dass sie sich in verschiedene Richtungen bewegen – die Kunst hin zum Bereich des Sinnlichen und Konkreten, Meditation

hin zur inneren Verwirklichung und Integration der Formen und Sinneseindrücke. Aber diese Verschiedenheit ist nur zweitrangig und betrifft nicht das Wesentliche der Natur von Kunst und Meditation. Meditation ist weder reine Abstraktion noch Negierung der Form, ausgenommen in ihren höchsten Stadien. Sie ist vielmehr die vollkommene Konzentration des Geistes und die völlige Ausscheidung aller unwesentlichen Eigenschaften des in Frage kommenden Gegenstandes, bis wir seiner voll bewusst sind, indem wir seine Wirklichkeit in einer bestimmten Anschauungsform oder von einem spezifischen Standpunkt erlebt haben. Kunst verfährt in gleicher Weise: Während wir die Formen der äußeren Welt benutzen, versuchen wir nicht, die Natur nachzuahmen, sondern eine höhere Wirklichkeit derselben zu enthüllen, durch Weglassung aller Nebensächlichkeiten, so dass die sichtbare Form zum Wert eines Symbols erhoben wird, das eine unmittelbare Lebenserfahrung zum Ausdruck bringt. Dieselbe Erfahrung kann durch den Prozess der Meditation gewonnen werden. Aber anstatt einen formalen (objektiv bestehenden) Ausdruck zu schaffen, wirkt sie sich in subjektiver Beeindruckung aus und damit als eine Charakter formende Kraft, die das Bewusstsein des Meditierenden bereichert und verfeinert."[4]

2.3 Buddhismus und westliche Kultur

Dass etwas „buddhistisch" genannt wird, besagt nicht, dass es tatsächlich Ausdruck oder sogar Teil buddhistischer Kultur ist.

Ist Buddhismus überhaupt von der Kultur des Ostens ablösbar? Ja, man kann ihn nicht nur, man muss ihn sogar davon trennen. Zumindest muss man beide unterscheiden. Buddhismus ist nicht dasselbe wie östliche Kultur, so schön diese auch ist. Buddhismus – der Dharma – ist nicht gleich Kultur. Kultur ist nur sein Medium. Leider verstehen viele östliche Buddhisten dies nicht, und auch manche, die in den Westen kommen um hier zu lehren, glauben, sie lehrten den Dharma, obwohl sie eigentlich nur ihre Nationalkultur verbreiten. Im Denken zumindest mancher westlicher Buddhisten führt das zu großer Verwirrung.

Eine weitere Frage: Muss man die asiatische Kultur kennen, um Buddhismus verstehen zu können? Ja und nein. Seinen geschichtlichen Ausdruck fand der Buddhismus bisher im Rahmen östlicher Kulturen. Wenn wir uns mit dem Dharma befassen wollen, benötigen wir zumindest anfangs auch gewisse Kenntnisse östlicher Kultur. Im *Goldglanz-Sutra* beispielsweise wird der Dharma in den Formen indischer Kultur ausgedrückt; wenn man nichts davon versteht, bleibt die Botschaft des Sutras weitgehend unzugänglich. Vertrautheit mit den Kulturen des Ostens ist aber verzichtbar, wenn man von Menschen spirituell angeleitet wird, die sich selbst nicht östlicher Kultur als ihres Kommunikationsmediums bedienen müssen.

4 Lama Anagarika Govinda, „Der Parallelismus zwischen Kunst und Meditation". Aus: Schöpferische Meditation und Multidimensionales Bewußtsein, Freiburg 1977, S. 179f.

Meines Erachtens gibt es nur ganz wenig „rein“ buddhistische Kultur. Soweit ich sehen kann, lässt sich nur von wenigen kulturellen Formen oder Produkten sagen, dass sie die Geisteshaltung des Buddhismus in Reinform ausdrücken. Allein, dass etwas „buddhistisch“ genannt wird, besagt nicht, dass es tatsächlich Ausdruck oder sogar Teil der buddhistischen Kultur sei. Man benötigt aber, allgemein gesagt, irgendeine Art kulturellen Rahmens, um Buddhismus üben zu können. Zwar müssen westliche Buddhisten, sofern sie im Westen üben, grundsätzlich keine östliche Kultur annehmen, doch bis westliche buddhistische Entsprechungen entstanden sind, werden sie gewisse Elemente östlicher buddhistischer Kulturen aufnehmen oder weiter entwickeln müssen. Das betrifft beispielsweise Dinge wie Roben, Rezitationsstile und Ikonographie. Für westliche Buddhisten oder Buddhistinnen, die den Dharma in Asien üben, ist es wahrscheinlich am besten, wenn sie sich der örtlichen buddhistischen Kultur ganz anpassen – dabei aber darauf achten, diese Kultur nicht mit dem Dharma zu verwechseln. Heute ist es allerdings für westliche Buddhisten nur noch selten nötig, überhaupt in den Osten zu gehen. Wir haben zuhause schon alles, was wir brauchen.

Eine dritte Frage – und diese ist ziemlich komplex: Wie kann sich die westliche Kultur in den Dienst des Buddhismus stellen? Einen Anfang können westliche Buddhisten machen, indem sie Verbindungen zwischen Buddhismus und großen westlichen Künstlern sowie anderen schöpferischen Menschen herstellen, die sich zeitweise oder in einem gewissen Grad dem Dharma angenähert haben: Ich denke hier an Menschen wie Goethe, Schopenhauer, Nietzsche, Blake, Wordsworth und sogar D. H. Lawrence. Ich hoffe, dass sich im Lauf der Zeit eine westliche buddhistische Kultur entwickeln wird, und es gibt auch schon erste Anzeichen dafür. Doch wir können nur dann ernstlich hoffen, dass eine westliche buddhistische Kultur entsteht, wenn wir zutiefst von der Geistes- und Herzenshaltung des Buddhismus erfüllt sind. In gewisser Hinsicht kommt Buddhismus zuerst, und später folgt eine buddhistische Kultur. Es kann aber auch andersherum geschehen. Wenn man sich auf Kultur in ihrem besten Sinn einlässt, dann hilft das, die Emotionen zu verfeinern. Verfeinerung der Emotionen ist für die spirituelle Entwicklung als Individuum wichtig und sogar wesentlich. Die Übung von Buddhismus und die Entwicklung einer buddhistischen Kultur müssen Hand in Hand gehen.

2.4 Der Dharma in der westlichen Dichtung

Wort für Wort und Zeile für Zeile erforschten wir jedes Gedicht, spürten der Angemessenheit einzelner Adjektive nach, folgten den Anklängen der Bilder und Vergleiche und versuchten doch immer, das Gedicht als Ganzes im Auge zu halten. Das war aber nicht alles. Ob es um Verse von Wordsworth, Keats, Shelley oder einem anderen Dichter ging – als die Wintertage allmählich dem Frühling wichen und die Bambusorchideen im Garten der *Hermitage* von Kamelien und Gardenien abgelöst wurden, gingen Sachin und ich jedes

Gedicht nicht nur einmal durch, sondern wieder und wieder. (Sachin war ein nepalesischer Schüler, den ich in Kalimpong unterrichtete.) Zwar diktierte ich ihm keine Paraphrasen (denn Gedichte lassen sich nicht wirklich umschreiben), aber doch ausführliche kritische Anmerkungen. Je häufiger wir durch ein Gedicht gingen, desto tiefer drangen wir in seine Bedeutungsfülle ein – Sinn, der zumindest bei manchen Gedichten mit jener des Buddhismus zusammenzufallen schien. Wieder einmal konnte ich sehen, was ich drei Jahre zuvor erstmals bemerkt hatte: Wenn ich ein Gedicht – vielleicht Shelleys *The Cloud* oder eine der Oden von Keats – erklärte, dann lehrte ich genau genommen Buddhismus, zumal dann, wenn ich es einem guten Freund erläuterte oder mit ihm gemeinsam studierte. Daher überrascht es nicht, dass mich damals, als Sachin und ich Gedichte besprachen, die er für sein Examen studierte, Rilkes Gedanke besonders beeindruckte, Gedichte sprächen nicht über Existenz, sondern sie seien selbst eine neue Existenzweise. Ebenso wenig verwunderlich ist, dass die Absicht in mir aufkam, einen Artikel über „das metaphorische Wesen der Wirklichkeit“ und einen weiteren über buddhistische Elemente in den Schauspielen von Sophokles zu schreiben. (Neben Yeats war Rilke damals mein Lieblingsdichter, und nach einer Unterbrechung von einigen Jahren las ich auch mit großer Freude erneut Sophokles.) Keines dieser Vorhaben führte ich je aus, doch Vorstellungen, die ich in ihnen hatte formulieren wollen, sind seit jenen Tagen fester Bestandteil meines Denkens.

2.5 Den Geist durch Kunst erweitern

Buchstabenhörigkeit sowie die Abstraktheit philosophischer und religiöser Terminologien führen immer wieder zu Verwirrungen, die das spirituelle Streben von Menschen zunichte machen.

In seinem Buch *The Meaning of Art* schreibt Herbert Read „Kunst „erweitert“ den Geist“ (engl.: *art stretches the mind*). Es wäre schwierig, ein treffenderes Verb zu finden! Sowohl Fortsetzung als auch Entwicklung durch immer höhere Stufen der Verfeinerung klingen darin an, ganz anders als in gröberen, abstrakteren Begriffen wie „transzendieren“ oder auch solchen wie „übersteigen“ und „darüber hinausgehen“, die allesamt nahelegen, der Geist werde irgendwie körperlich über die „Grenzen des Rationalen“ gehoben – so wie ein kleiner Junge, den man über einen Zaun setzt, und auf der anderen Seite sicher wieder herunter lässt. Das Rationale liegt nicht außerhalb des Geistes, sondern es ist Geist auf einer gewissen Entwicklungsstufe. Rationales zu überschreiten bedeutet daher nicht, den Geist unverändert von der rationalen auf die überrationale Ebene zu verschieben (auf solche Weise kann man bestenfalls Körper verschieben), sondern ihn stetig zu verändern, bis eine vollkommene Umwandlung eintritt und er dadurch in den überrationalen Abschnitt seiner Entwicklung übergeht, indem er selbst überrational wird.

Buchstabenhörigkeit sowie die Abstraktheit philosophischer und religiöser Terminologien führen immer wieder zu Verwirrungen, die das spirituelle Streben von Menschen zu-

Werkausgabe-Gesamt, S. 236

nichte machen. Die meisten dieser Verwirrungen – ganz wie jene, vor der Herbert Read sich schützt, indem er vom Dehnen des Geistes spricht – gründen in der falschen Auffassung, der Geist oder die Seele oder wie immer man das nennen mag, sei kein Fluss – *santana*, wie das kraftvolle Pali-Wort lautet –, kein Prozess in fortwährendem Wandel und steter Entwicklung, sondern ein regloses, unveränderliches *Ding*, das nur äußeren Veränderungen von Zeit und Raum unterliegt und sich insofern in keiner beobachtbaren Eigenschaft von einem Stein unterscheide. Nicht weniger als andere Formen spiritueller Kultur auch, verspricht die Religion der Kunst, sie werde uns aus diesem verhängnisvollen Missverständnis, das eigentlich nur eine Rationalisierung des gewöhnlichen menschlichen Egoismus ist, befreien. Wenn allerdings auch im Bereich der Kunst selber der verblendete Glaube aufkommt, der Geist sei eine unwandelbare, nicht-körperliche „Substanz", dann wird zugleich die Möglichkeit ausgeschlossen, den Geist durch Kunst zu wandeln. Kunstwerke werden dann nicht als Antriebskräfte von Entzücken, sondern ausschließlich als Mittel selbstbezogener Lust angesehen, und das führt zwangsläufig dazu, dass ein pseudo-ästhetisches Leben, wie Tennyson es in *The Palace of Art* schilderte, gemeinsam mit dem Verderben, dem ein solches Leben unweigerlich verfällt, an die Stelle jener erhabenen Folgen tritt, zu denen die Religion der Kunst anregt.

Wir tun deshalb gut daran, uns die Funktion von Kunst ganz wörtlich als Dehnen des Geistes über die Grenzen seiner Rationalität hinaus in die „jenseitige Ferne" der Schönheit vorzustellen. (Der im „Dehnen" anklingende Vergleich mit etwas Elastischem ist weit weniger anstößig als ein verdeckter Vergleich mit einem Stein.) Dies ermöglicht uns, klarer zu erkennen, welchen Wert die Religion der Kunst für ihre gewöhnlichen Anhänger eigentlich hat. Kunstwerke sind deshalb für sie wertvoll, weil sie den Geist dehnen. Gewöhnlich ist unser Geist hölzern und unbeugsam starr; es gibt zwar Veränderungen in ihm, doch keine Entwicklung. Das egoistische Muster unseres Lebens bleibt dasselbe, wenn sich auch einzelne Bausteine hin und wieder ändern. Ein derart störrischer Geist ist heutzutage für herkömmliche Religion nicht ansprechbar. Mag sie auch noch so sehr an ihm ziehen und zerren, er weigert sich stur, sich dehnen zu lassen, und selbst wenn es ihr einmal gelingt, ihn ein wenig zu dehnen, springt er doch unbelehrt wieder in seine alte Haltung zurück, sobald sie ihren Griff lockert. Dann aber kommt der Künstler. Sanft, ganz sanft ergreift er den widerstrebenden Geist; langsam, ach so langsam zieht er ihn, streichelnd und schmeichelnd, aus sich heraus. Nach und nach, mit unendlicher Geduld und unerbittlicher Festigkeit, dehnt und dehnt er ihn, bis er – nun nicht mehr grob und ungefügig, sondern zart wie Spinnweben – über die Grenzen der Ichgebundenheit in jenen Bereich der Selbstlosigkeit hinübergeht, der die Heimat wahrer Kunst wie auch wahrer Religion ist.

Anfangs weicht der Geist vor der Berührung des Künstlers zurück; doch schon bald entdeckt er, dass gedehnt zu werden nicht so unangenehm ist, wie er erwartet hatte. Irgendwann wird die Erfahrung zum positiven Genuss, vielleicht sogar kostbarer und lohnender als alles bisher Erlebte. Das spirituelle Leben hat einen Jünger gewonnen. Von solch unwi-

derstehlichem Zauber ist Kunst. Wie Irwin Edman[5] schrieb: „In unmittelbar geliebte Bilder übersetzte Werte appellieren machtvoll an die Vorstellungskraft[6]“ Ein einzelnes Lächeln der Schönheit kann den Charakter tiefer verwandeln als alles Stirnrunzeln der Rechtschaffenheit.

5 Amerikanischer Philosoph (1896-1954)
6 Values translated into immediately loved images have a powerful suasion on the imagination

Werkausgabe-Gesamt, S. 238

3 Das schöpferische Leben

3.1 Nach Rilke

The poet is the world's interpreter,
At least to his own self. He recreates
In his own heart the things he contemplates,
And brings them forth transformed from what they were
Into a beauty-truth that cannot err,
That cannot fade or die. Though dull ingrates
May mock, no vile disparagement abates
The benefits the poet's words confer.
A tree is not a tree, unless within
The poet's all-transmuting mind it grows
Refined, reborn – by his own power redeemed
Into a truer life. The poet's kin
Are Memnon, Orpheus, Merlin. History shows
The best but live what once the poet dreamed.

Wörtliche Übersetzung:

Der Dichter ist Interpret der Welt / Zumindest für sich selbst. Er schafft von Neuem / In seinem eigenen Herzen die Dinge, über die er nachsinnt, / Und bringt sie verwandelt aus dem, was sie waren, hervor / In eine Schönheit-Wahrheit, die sich nicht irren kann, / Die nicht verblassen oder sterben kann. Wenn auch dumpfe Undankbare / Spotten mögen, verringert keine gemeine Geringschätzung / Das Gute, das die Worte des Dichters übertragen. / Ein Baum ist kein Baum, solange er nicht in / Des Dichters all-verwandelndem Geist wächst / Verfeinert, wieder geboren – dank seiner eigenen Macht erlöst / In ein wahreres Leben. Des Dichters Verwandte / Sind Memnon, Orpheus, Merlin. Geschichte zeigt / Die Besten leben nur, was einst der Dichter träumte.

3.2 Mittels Schreiben in eine spirituelle Dimension eintreten

Man hat mich eingeladen, über meinen „Eintritt/Zugang in eine spirituelle Dimension/ Welt" zu schreiben. Die Aufforderung, dies zu tun, rief keine unmittelbare Antwort in mir hervor. Als Buddhist finde ich meinen hauptsächlichen „Zugang" zur Dimension oder Welt, um die es hier geht, durch den Buddhismus, genauer dadurch, dass ich in dem Sinne Buddhist bin, dass ich zu den Drei Juwelen Zuflucht nehme: zum Buddha als vollkommen erleuchteten Lehrer; zum Dharma als wesentlichem Mittel, Erleuchtung zu finden; zum Sangha als spiritueller Gemeinschaft aller Buddhisten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Mein primrer „Zugang" ist die Zufluchtnahme, eine Handlung, die sich vom vorläufigen zum wirksamen und vom wirksamen zum wahrhaften Zufluchtnehmen vertieft.

Gleichwohl blieb das Thema, über das zu schreiben ich eingeladen bin, offenbar im Hintergrund meines Geistes, und schließlich kam es zu einer Art Heureka-Erfahrung. Mir wurde schlagartig deutlich, dass ich neben dem Buddhismus und der Zufluchtnahme noch einen anderen Zugang zur spirituellen Dimension besitze – einen Zugang, den ich sogar die ganze Zeit über unmittelbar vor Augen hatte, und darüber will ich nun einige Betrachtungen anbieten. Dieser andere Zugang ist die Erfahrung zu schreiben: Vorstellungen und Gefühle handschriftlich und schließlich gedruckt auf Papier zu übertragen.

Schreiben ist schon seit langem ein wichtiger Teil meines Lebens. Im Lauf der Jahre muss ich Tausende Stunden an meinem Pult verbracht haben, und geschriebene und gedruckte Worte waren, neben gesprochenen, mein wichtigstes Werkzeug, Hunderttausenden von Menschen in Ost und West den Dharma – die Lehre des Buddha – zu vermitteln. Lassen Sie mich deshalb erläutern, auf welche Weise Schreiben für mich ein Eintritt/Zugang in eine spirituelle Dimension/Welt ist.

Zunächst möchte erklären, was ich mit „spirituell“ und mit „Dimensionen/Welten“ meine. Zwar wird das Wort „spirituell“ von vielen benutzt, doch sein Sinn ist nicht recht klar. Ein Wörterbuch gibt als Hauptbedeutung: „bezogen auf den Geist oder die Seele und nicht auf die physische Natur oder Materie; immateriell.“ Das macht uns kaum klüger, denn wir erfahren nicht, was Geist oder Seele sind (anscheinend gelten die Worte hier als gleichbedeutend). So wie ich das Wort im Lauf vieler Jahre für mich selbst bestimmt habe und nun verwende, hat es zwei Bedeutungen, eine engere und eine weitere. In seiner engeren Bedeutung entspricht „spirituell“ dem buddhistischen Begriff *kusala*, wörtlich „tauglich“ oder „förderlich“ (manchmal auch als „heilsam“ übersetzt). Damit ist etwas gemeint, das sich durch Geistesverfassungen der Freiheit von Begierde, der Freiheit von Ablehnung und der Freiheit von Verblendung auszeichnet oder, positiver ausgedrückt, Geisteszuständen der Zufriedenheit, der (nicht-erotischen) Liebe und der Weisheit. Spirituelles Leben ist demzufolge ein Leben, das sich der Entfaltung solcher Herzens- und Geistesverfassungen widmet; spirituelle Praxis ist, was diese Entfaltung fördert, und eine spirituelle Lehre ist eine Lehre, der es theoretisch, praktisch oder in beiderlei Hinsicht eben darum geht.

In seiner weiteren Bedeutung verwende ich das Wort „spirituell“ nicht nur im Sinne von *kusala*, sondern in der Bedeutung des noch wichtigeren Begriffes *lokuttara*, wörtlich „Jenseits-Welt“ oder, wie man auch sagen könnte, Transzendentes oder Nirwana. Versteht man das Wort „spirituell“ in dieser weiteren Bedeutung, dann ist spirituelles Leben nicht nur ein Leben, das sich der Kultivierung förderlicher Geisteszustände, sondern auch dem Erreichen des transzendenten oder nirwanischen Zustands widmet. Für den Buddhismus gilt es als unumstößlich, dass der transzendente oder nirwanische Zustand nur auf Grundlage heilsamer Geisteszustände frei von Begierde, Ablehnung und Verblendung erreichbar ist.

Auf welche Weise nun eröffnet Schreiben mir einen Zugang zu einer spirituellen Dimension oder Welt? Wir unterscheiden heutzutage oft, zumindest implizit, zwischen etwas, das man „kreatives Schreiben“ nennt und einer Art zu schreiben, die nicht als kreativ gilt.

Ich halte diese Unterscheidung nicht für tragfähig. Kreatives Schreiben bildet keine eigene Gattung, vielmehr können Texte aller Art kreativ sein oder auch nicht. Gleichwohl geben gewisse Gattungen mehr Spielraum für reine Kreativität als andere. Das gilt beispielsweise für Gedichte, Romane, Kurzgeschichten und Schauspiele. Andere, etwa wissenschaftliche Abhandlungen und Geschäftsbriefe, lassen nur wenig Raum. Gattungen wie Geschichtsschreibung und Biografien (einschließlich Autobiografien und Memoiren) liegen wohl irgendwo in der Mitte, denn in ihnen geht es zwar auch um Tatsachen, doch Autoren haben gewisse Freiheiten bei der Anordnung und Darstellung dieser Fakten. Im Folgenden werde ich in erster Linie von meiner Erfahrung bei der Niederschrift des bisher letzten Bandes meiner Memoiren ausgehen. Diese Erfahrung zog sich über etwa drei Jahre hin.

Zunächst einmal bringt Schreiben Konzentration mit sich. Damit meine ich nicht, dass man die Aufmerksamkeit gewaltsam auf ein einzelnes Objekt fixiert, sondern eher, dass man seine Kräfte allmählich um einen einzelnen Punkt herum sammelt. Fr mich als Autor ist dies der Punkt, wo der Stift das Papier berührt und inneres Erleben in äußeren Ausdruck umgewandelt wird. Gewöhnlich schreibe ich morgens (auch jetzt ist das so), und ich beginne gleich nach dem Frühstück. Besonders, wenn ich einige Wochen lang täglich geschrieben habe, werde ich, sobald ich mich hinsetze und den Stift zur Hand nehme, gesammelt. (Den Verlockungen der modernen Technologie in Gestalt von Computern bin ich bisher noch nicht erlegen.)

Es gibt hier eine deutliche Parallele zu meiner Erfahrung als Meditierender. Zumal wenn ich regelmäßig meditiere, kann ich merken, dass ich meistens schon gesammelt werde, sobald ich mich nur auf mein Kissen setze, die Beine überkreuze und die Augen schließe. Die Parallele veranschaulicht die Tatsache, dass Schreiben aufgrund der Sammlung, die damit einhergeht, wie Meditieren ein Zugang zu einer spirituellen Dimension sein kann. Es scheint aber wichtig, zu betonen, dass diese Sammlung beim Schreiben wie bei der Meditation „förderliche“ (*kusala*) Sammlung ist, also mit Geisteszuständen der Freiheit von Begierde, Freiheit von Ablehnung und Freiheit von Verblendung einhergeht. Würde man hingegen einen pornographischen Roman schreiben, dann wäre das kein Zugang zu einer spirituellen Dimension, denn die damit einhergehende Konzentration wäre mit untauglichen Geisteszuständen verknüpft.

Mein Leben ist als eine Folge von Ereignissen und Erfahrungen verlaufen. Meine Memoiren zu verfassen, heißt, über diese Ereignisse und Erfahrungen zu schreiben. Dazu müssen sie zunächst einmal vergegenwärtigt werden. In mehr als einer Hinsicht finde ich das nicht besonders schwierig. Beispielsweise habe ich ein gutes visuelles Gedächtnis und kann mich erinnern, wie gewisse Menschen und Orte ausgesehen haben, selbst wenn ich sie vor vierzig oder mehr Jahren zuletzt gesehen habe. Was ich weniger leicht vergegenwärtigen kann, sind Gespräche. Ich erinnere wohl den Kern des von mir oder anderen Gesagten, aber nur ganz selten fallen mir die Worte ein, die tatsächlich gesprochen wurden, und noch seltener ein ganzer Gesprächsablauf. Deshalb enthalten meine Memoiren keine Unterhaltungen,

Werkausgabe-Gesamt, S. 241

und aus rein literarischer Sicht ist das ein beträchtlicher Mangel. Bei den wenigen Stellen, an denen ich meine Äußerungen oder die eines anderen in Anführungszeichen gesetzt habe, dürfen die Leser versichert sein, dass die zitierten Worte genau so gesprochen wurden, wie sie wiedergeben sind, und dass ich mich wohl an sie erinnern konnte, weil sie zur damaligen Zeit einen tiefen Eindruck auf mich machten.

Autobiographien und Memoiren enthalten aber häufig Gespräche; manche bestehen sogar aus kaum etwas anderem. In einigen Fällen hatten die Autoren vielleicht ein gutes Gedächtnis für Gesprochenes; vielleicht hatten sie sich auch Notizen gemacht oder ein Tagebuch geführt. In anderen Fällen, so unterstelle ich, wurden Unterhaltungen und Dialoge einfach erfunden, und insofern machen die Autoren mit Personen des wirklichen Lebens das, was Romanciers mit fiktiven Gestalten tun. Ich hatte beim Schreiben meiner Memoiren den festen Vorsatz nichts einzuschließen, was nicht den Tatsachen entsprach, selbst wenn dadurch hässliche Lücken in meiner Erzählung offen bleiben müssten. Ich war entschlossen, mir nicht das Amt eines Romanciers anzumaßen. Im Hinblick auf jedes Ereignis und jede Erfahrung fragte ich mich: „Was passierte wirklich?“ Nur wenn das klar wurde, beschrieb ich es. Anders gesagt, war ich darauf bedacht, dass meine Memoiren im strengen Sinn wahrhaftig sein sollten – und Wahrhaftigkeit ist ein Zugang zu einer spirituellen Dimension. Zweifellos kann es ohne sie keinen Zugang zu einer solchen Dimension geben.

Wahrheit ist indes sowohl subjektiv als auch objektiv. Man kann nicht nur bezüglich äußerer Ereignisse wahrhaftig sein, sondern auch im Hinblick auf innere Empfindungen. Beim Schreiben meiner Memoiren musste ich mich deshalb nicht nur fragen, was geschehen war, sondern auch, was ich bei einer bestimmten Gelegenheit oder in einer gewissen Situation empfunden hatte. Manchmal war das offensichtlich, manchmal aber nicht, und dann musste ich die Gelegenheit oder Situation in Einzelheiten vergegenwärtigen, dabei verweilen und das Gefühl, das ich damals empfunden hatte, ins gegenwärtige Bewusstsein herauf locken. Erst wenn ich das getan hatte, versuchte ich, dieses Gefühl zu beschreiben.

Gelegentlich passierte es, dass ich Gefühle hervorzulocken vermochte, derer ich damals nicht voll bewusst gewesen war oder die ich mir nicht hatte eingestehen wollen. Beispielsweise sah ich, dass es Umstände gegeben hatte, in denen mein wahres Gefühl nicht nur, wie ich damals geglaubt hatte, ein milder Verdruss, sondern echter Zorn gewesen war. Ich vermochte auch tiefer in die Motive einzublicken, die mich veranlasst hatten, eine bestimme Vorgehensweise einzuschlagen oder mich auf eine gewisse Art zu verhalten. Ich sah, wie ich Gelegenheiten versäumt und günstige Umstände nicht zum Besten genutzt hatte. Das alles bedeutete auch, dass ich mich beim Schreiben meiner Memoiren besser kennen lernte, als ich mich zuvor gekannt hatte. Dass Selbsterkenntnis ein Mittel ist, Zugang zu einer spirituellen Dimension zu finden, unterliegt keinem Zweifel.

Indem ich Ereignisse und Erfahrungen beschrieb und mich bemühte, Gefühle genau zu bestimmen und Motive zu erforschen, und indem ich somit mein früheres Selbst genauer kennenlernte, begann ich, auch mein Leben als ein Ganzes oder wenigstens jenen Teil

Werkausgabe-Gesamt, S. 242

meines Lebens als Ganzes zu sehen, der im dritten Band der Memoiren behandelt wird. Dadurch, dass ich es als Ganzes sah, konnte ich es objektiver sehen und mich in gewisser Weise von ihm distanzieren. Aus dieser Distanz konnte ich erkennen, wie eins zum anderen geführt hatte und wie in Abhängigkeit von Ereignissen, die für sich genommen bedeutungslos schienen, andere von erheblicher Tragweite eingetreten waren.

Kurz: Ich sah mein Leben in seiner Bedingtheit. In dem Grad, wie man Bedingtes wirklich als Bedingtes sieht, ist man in dem Sinn vom Bedingten frei, dass man frei von Anhaftung daran ist und Zugang zum Unbedingten gewonnen hat. Das Unbedingte ist jedoch gleichbedeutend mit dem Spirituellen im weiteren Wortsinn, und somit öffnet sich ein Zugang zu einer spirituellen Dimension dadurch, dass man sein eigenes Leben als Ganzes und als ganz und gar bedingt sieht. Natürlich vermag man sein eigenes Leben nicht nur dann als Ganzes zu sehen, wenn man eine Autobiographie oder Memoiren schreibt, und es ist auch nicht so, als würde man durch ein solches Unternehmen zwangsläufig fähig, das eigene Leben als Ganzes und als bedingt zu sehen. Gewiss aber befähigt einen das Schreiben von Memoiren, sich auf eine so anhaltende und systematische Weise dem eigenen Leben zuzuwenden, wie es im Übrigen außerhalb von Meditation kaum möglich ist.

Sammlung, subjektive und objektive Wahrhaftigkeit sowie Selbsterkenntnis sind allesamt Zugänge zu einer spirituellen Dimension oder Welt. Da Schreiben, einschließlich des (mehr oder weniger kreativen) Schreibens von Memoiren alle drei einbeziehen kann, bietet es ebenfalls einen Zugang zu jener Dimension. In meinem Fall habe ich es sicherlich so erfahren.

3.3 Eine schöpferische Beziehung zur Welt

Unsere Beziehung zur Welt ist ihrem Wesen nach kreativ.

Manchmal hört man Menschen sagen – sei es entschuldigend, trotzig, wehmütig oder ironisch – „Ich bin nicht sonderlich kreativ." Gewöhnlich meinen sie damit, sie könnten keine Bilder malen, Gedichte schreiben, Musik komponieren oder Keramik formen. Künstlerische Kreativität ist derzeit offenbar in Mode; alle sollen kreativ sein. Doch was meinen wir mit dem Ausdruck „kreativ sein"? Geht es wirklich darum, Bilder malen zu können?

Kreativität bringt eine Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt mit sich. Einerseits gibt es da Sie, den Künstler oder die Künstlerin; andererseits das Material, aus dem Sie Ihr Kunstwerk erschaffen sowie die Vorstellung oder Idee, von der Sie sich in Ihrem schöpferischen Tun leiten lassen, und diese Idee mag Ihnen mehr oder weniger bewusst sein. Das Material, aus dem heraus Künstler schaffen, ist ganz unterschiedlich. So gibt es gibt es offensichtlich materielles Zeug, aus dem ein Werk geschaffen wird – Ton, Farbe, Geräusche, Sprache, was auch immer. Außerdem ist die Person des Künstlers oder der Künstlerin beteiligt: ihre Stimme, Körper, geistige und emotionale Verfassung. Auch andere Menschen

können zu künstlerischem Material werden, ob bloß passiv (wie Modelle von Bildhauern) oder indem sie aktiv am künstlerischen Schaffen mitwirken, also in eigenschöpferischer Beziehung zur Kreativität des Künstlers (so wie ein Orchester oder eine Schauspieltruppe). Im letzteren Fall lässt sich keine scharfe Trennungslinie zwischen Künstler und Materialien – den Menschen –, aus denen heraus ein Werk geschaffen wird, ziehen.

Im Allgemeinen erfahren wir uns selbst als Subjekte in Beziehung zum „Objekt" der Außenwelt in ihrer weitesten Bedeutung. Allerdings sind wir in Beziehung zur äußeren Welt keineswegs passiv. Wir registrieren nicht nur Eindrücke. Die Welt wirkt auf uns ein, und auch wir wirken auf die Welt, auf unsere eigene Umgebung oder einen Teil davon. Wir wirken auch auf uns selbst ein, auf uns als Objekte, die sich selbst gegeben sind (das heißt reflexiv erfahren werden), und wir wirken auf andere Menschen ein. Wir wirken nicht nur auf die Welt ein; wir beeinflussen sie auf unterschiedlichste Weise. Wir ändern sie, wir ordnen sie und dann ordnen wir sie um – zumindest in einem gewissen Grad, wie wenig es auch sein mag. Mehr noch: Es gibt ein Muster in der Art und Weise, wie wir auf die Welt einwirken. Wir wirken nicht zufällig auf sie ein, sondern im Einklang mit einer gewissen inneren Vorstellung, einem bestimmten Muster, Bild, einer Gestalt oder einem Mythos – wir können sogar sagen: mit einem Muster, das wir *sind*.

Wir machen uns das nur selten klar, doch es bedeutet, dass unsere Beziehung zur Welt ihrem Wesen nach kreativ ist. Wir sind die ganze Zeit über schöpferisch tätig. Kreativität ist nicht auf die Übung der Schönen Künste beschränkt; alle Menschen sind kreativ. Der Unterschied liegt nur in der Qualität unserer Kreativität – im größeren oder geringeren Gelingen, in größerer oder geringerer Klarheit, größerer oder geringerer Positivität. Wir sind schöpferisch, wenn wir sprechen, wenn wir ein Zimmer dekorieren, einen Brief schreiben. Das ist das Grundprinzip dessen, was man „angewandten Zen" nennen könnte – Zen in der Kunst des Lebens selber.

3.4 Sollten Buddhisten einen Sinn für Humor haben?

Es ist gut, Augenmaß für sich selbst, die eigenen Belange und Erfolge zu entwickeln.

Manchmal heißt es, „spirituelle" Menschen kämen anderen, eher weltlich gesinnten Menschen als leichtfertig vor, weil sie sich nicht um jene Dinge sorgten, die man üblicherweise für wichtig hält. Ist man spirituell gesinnt und verliert etwas oder bekommt nicht, was man erwartet hatte, dann nimmt man das eher leicht. Stärker weltlich gesinnte Menschen hingegen würden es sehr ernst nehmen. In gleicher Weise gilt: Weil sie ein besseres Augenmaß haben, halten spirituell gesinnte Menschen manche Angelegenheit für einen „Witz", die weltlich gesinnte Menschen überhaupt nicht komisch finden. Augenmaß, ein Gespür für das Angemessene, gilt als Merkmal von Humor. Beispielsweise sieht man Politiker, die mit so viel Pathos und Selbstgefälligkeit Reden halten, dass man darüber nur lachen kann, denn es

ist einfach, zu sehen, dass sie keineswegs so wichtig sind, wie sie sich geben – und wirken möchten.

Dem Pali-Kanon zufolge sagte der Buddha einmal, es sei verrückt so zu lachen, dass man dabei die Zähne zeigt[7]. Vielleicht sollten wir das nicht wörtlich nehmen. Vermutlich dachte er an jenes unkontrollierte Lachen, bei dem man sich hemmungslos hingibt, sich auf lärmende, rohe und unachtsame Weise vor Lachen schüttelt. Der Buddha selbst wird fast immer mit einem feinen Lächeln dargestellt; sogar der *Abhidarma* – den man an Nüchternheit kaum übertreffen könnte – führt „das Lächeln des Arahant" als eine seiner Kategorien an.[8] Auch dort gibt es also einen Platz für etwas wie *lila*[9], etwas Spontanes, das nur um seiner selbst willen geschieht – denn es heißt, das Lächeln des Arahant sei ohne karmische Bedeutung. Vielleicht lächelt der Buddha aufgrund seiner Wahrnehmung der Inkongruenz zwischen Bedingtem und Unbedingtem; vielleicht lächelt er auch ein wenig über den Schlamassel, in den nicht erwachte Menschen geraten, wenn er auch zugleich mit tiefem Mitgefühl darauf antwortet.

Gibt es im buddhistischen Leben einen Platz für Humor? Hier ist Vorsicht angebracht. Humor ist oft negativ und manchmal grausam, sogar sadistisch oder zynisch. Zynismus kann eine Furcht vor positiven Emotionen ausdrücken, einschließlich der eigenen, und auch eine Furcht, sich einvernehmen zu lassen. Manchmal ist er auch der mehr oder weniger raffinierte Ausdruck einer grundlegenden Negativität oder Ausdruck von Ärger. Solcher Emotionen sind wir uns oft nicht gewahr; es kann sehr interessant sein, genauer zu untersuchen, was uns zum Lachen bringt. Es gibt so etwas wie einen Nationalhumor, und wir sollten wohl beachten, dass das, was wir selbst für komisch halten, für Menschen aus einer anderen Kultur schlichtweg unverständlich sein kann.

Humor kann aber auch etwas Gutes sein. Freud spricht vom Witz als Energieabfuhr.[10] Manchmal, wenn man wirklich entspannt ist, kann harmlose Fröhlichkeit ungeachtet der schlechten Meinung, die der Buddha von zügellosem Gelächter hatte, belebend und befreiend wirken. Ein gänzlich unschuldiger Humor hat damit zu tun, dass man sich selbst nicht zu ernst nimmt. Wie leicht kann man in eine Haltung verfallen, in der man Trivialitäten des eigenen Lebens oder der Arbeit für weltbewegend wichtig hält. Es ist gut, Augenmaß für sich selbst, die eigenen Belange und Erfolge zu entwickeln. Man muss deshalb nicht weniger ernsthaft sein oder weniger hart arbeiten, es ist aber auch nicht nötig, sich auf ich-bezogene, von sich selbst eingenommene Weise wichtig zu nehmen.

Die Vorstellung vom spirituellen Leben als spielerischem Aufsprudeln transzendenter Energie ist ein auffälliges Merkmal indischen Denkens und religiösen Lebens. Manche

7 A i.261. In *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung. Anguttara-Nikaya.* Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka; überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. Bd. I, S. 220. Aurum-Verlag Braunschweig 1993: „als kindisch [gilt] das unpassende Lachen mit aufgerissenem Munde …".

8 „Das Lächeln des Arahant" wird in der Klassifikation des Theravada als eines der karmisch neutralen Geistesereignsse und außerdem in einer Gruppe so-genannter „automatisch" eintretender Geistesereignisse genannt. Demzufolge gilt es nicht als Ergebnis vergangenen Karmas.

9 *Lila* bedeutet „Spiel", A. d. Ü.

10 Sigmund Freud, *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten.*

Menschen nehmen Religion bitter ernst und halten es sogar für lästerlich, wenn man in der Kirche lacht. Doch das Leben von Bodhisattvas ist nicht so. Es ist ein Spiel, ein Sport. Das heißt, es ist ein Selbstzweck, frei von Berechnung, natürlich und vergnügt.

3.5 Die spielerischen Künste

Nach diesen vielen Millionen Jahren der Evolution wurden wir nicht geboren, nur um an einer Schreibmaschine zu sitzen oder die Buchführung zu machen.

Arbeit und Spiel unterscheiden sich darin, dass Spielen nicht notwendig ist. Es verfolgt kein Ziel und dient keinem Zweck. In Sanskrit heißen die Schönen Künste *lalitakala*, die „spielerischen Künste", denn sie sind ohne irdischen Nutzwert. Als Mensch kann man natürlich auch ohne Kunst leben; noch nie fiel jemand aufgrund von Kunstmangel tot um. Kunst ist ziemlich überflüssig, genau deshalb ist sie so notwendig. Genau so ist das Leben von Bodhisattvas – jenes Leben, das in den *Prajnaparamita*-Schriften geschildert wird – gerade deshalb nützlich, weil es nutzlos ist. Das mag kurios klingen, aber all die Meditation, das Studium und der Rechte Lebenserwerb gipfeln im Erlebnis, einfach glücklich zu sein, so wie man eben ist, ohne dass man dazu etwas Bestimmtes tun müsste. Sie können einfach ziellos und selbstvergessen in Ihrem Zimmer herumtanzen – aber bitte nicht mit der Absicht, verspielt oder spontan zu sein – und bloß Sie selbst sein. Natürlich wird dann irgendein Geschaftlhuber auftreten und sagen, „He, was verschwendest du deine Zeit? Es gibt eine Menge zu tun." Doch das hieße, den Wagen vor die Pferde zu spannen (oder auch das Pferd an den Wagen zu jochen).

Einst besuchte mich jemand und sagte, er glaube nicht viel nützen zu können, da er keine besondere Begabung habe. Ich schlug ihm vor: „Sieh dich als nicht spezialisierten Menschen." Manche Menschen denken, wenn sie sich nicht auf irgendeine Weise nützlich machen könnten – sie können nicht tippen, die Buchhaltung machen, kochen, schreiben, Vorträge halten, malen oder ein Instrument spielen –, dann sei etwas mit ihnen nicht in Ordnung. Machen Sie sich nur einmal Folgendes klar: Dieses anscheinend nutzlose Menschenkind ist das Produkt von Millionen und Abermillionen Jahren der Evolution. Er oder sie ist das Ziel; wir sind das, wozu es das alles gegeben hat. Wir müssen unser Dasein nicht damit rechtfertigen, dass es nützlich ist. Wir sind selbst die Rechtfertigung unserer Existenz. Nach diesen vielen Millionen Jahren der Evolution wurden wir nicht geboren, um nur an einer Schreibmaschine zu sitzen oder die Buchführung zu machen. Wir – Sie – sind die Rechtfertigung dieses ganzen Geschehens. Sie sind ein Selbstzweck. Das Einzige, das man als Zweck des Daseins bezeichnen könnte, ist, sich in eine höhere Form menschlichen Lebens zu entwickeln – um ein Bodhisattva, ein Buddha zu werden. Schämen Sie sich nicht dafür, herumzusitzen und nichts zu tun. Kosten Sie es aus. Handeln Sie spontan, aus einer

Verfassung innerer Zufriedenheit und Vollendung. Es ist eine Tugend, sowohl zum Inventar zu gehören als auch nützlich zu sein.

Wenn Sie dies ernst nehmen, müssen Sie sich vor Leuten hüten, die versuchen werden, Ihnen Schuldgefühle einzureden. Wie könnten Sie aber spontan sein, wenn Sie von Schuld geplagt werden? Lassen Sie sich also nicht von anderen Leuten emotional erpressen. Wenn jemand folgendermaßen zu reden beginnt, „Schau, wie hart ich für den Dharma arbeite! Fühlst du dich nicht ziemlich mies, wenn du einfach nur da sitzt und mich alles tun lässt?“ dann können Sie antworten: „Nein, mir geht's gut. Ich schaue dir wirklich gerne zu, wie du das alles machst.“ Es ist wichtig, nicht nachzugeben, wenn andere versuchen, einen auf solche Weise in den Schwitzkasten zu nehmen. Es ist äußerst schädlich, Druck mit negativen Emotionen zu erzeugen, damit etwas erledigt wird, statt Begeisterung dafür zu wecken, einfach aus Freude zu arbeiten. Nehmen Sie Ihre buddhistischen Aktivitäten nicht zu ernst. Ich plädiere hier nicht für unverantwortliche Leichtfertigkeit oder dafür, die Energie mit unachtsamem Übermut zu verschleudern. Doch bleiben Sie sich auch dann, wenn Sie alles Erdenkliche tun, um ihr Vorhaben erfolgreich durchzuführen, bewusst, dass Sie eigentlich nur spielen – und ein Spiel muss Sie nicht schlaflos machen; das ist es nicht wert. Ernsthaft zu sein ist nicht dasselbe wie heilig zu tun – ebenso wenig, wie man bei der Feier einer Puja vor einem Schrein kein Gesicht wie sieben Tage Regenwetter aufziehen und eine „trübe religiöse Funzel“ anknipsen muss.

Es gibt noch etwas zu bedenken, wenn man nach der Geisteshaltung fragt, in der man dharmische Aktivitäten angeht: die Frage psychologischer Typen oder Temperamente. Es gibt beispielsweise „organisierte“ und „nicht-organisierte“ Menschen. Erstere neigen dazu zu organisieren, und es sind die nicht-organisierten Typen, die, gleichgültig ob sie das wollen oder nicht, von den organisierten organisiert werden. Wenn Sie aber nicht auf eine derart organisierte Weise funktionieren, heißt das nicht zwangsläufig, dass Sie faul oder weniger verbindlich entschieden sind oder auch nur, dass Sie weniger als jene, die organisiert sind, tun. Es ist durchaus möglich auf eine Weise positiv, schöpferisch und voller Energie zu funktionieren, die dem organisierten Typus eher ein Gräuel ist.

Leider sorgen gemeinschaftliche buddhistische Aktivitäten fast immer fr jene, die gerne organisiert sind – und die Menschen von gegensätzlichem Typ werden wohl oder übel mit verplant. Warum sollte man aber nicht gelegentlich auch für nicht-organisierte Menschen sorgen? Warum nicht ein nicht-organisiertes Retreat ohne jedes Programm haben? Sie können es auch „Dharmaferien“ nennen: Alles, was man zu einem Retreat benötigt, wäre da, doch dann bleibt es gänzlich Ihnen überlassen, wie Sie es nutzen wollen. Einige Leute werden sich vielleicht zusammentun, eine Leiterin oder einen Leiter bestimmen und ein Programm planen, doch andere werden es auf ihre eigene Weise angehen und dennoch ein sehr fruchtbares Retreat haben. Manche werden sich vielleicht sogar – auf ganz achtsame, objektive, verantwortliche und positive Art – entscheiden, während dieser Dharmaferien am besten spät aufzustehen, im Garten zu sitzen und nichts zu tun. Fr manche Menschen wäre

das eine echte Herausforderung; selbst auf einem Retreat kann man sich seine Tage so sehr mit nützlichen Tätigkeiten voll packen, dass man das größere Mandala der Nutzlosigkeit aus den Augen verliert.

Bodhisattvas haben diese Spannung oder diesen Gegensatz zwischen ästhetischer Kontemplation und praktischem Tun gelöst und erleben keinen Konflikt dabei. Solange wir aber von einem zum anderen überwechseln müssen und solange die Gegenwart oder Erfahrung des einen das Fehlen und die Nicht-Erfahrung des anderen impliziert, wird es auch eine gewisse Schwierigkeit im Übergang geben. Da können Sie nur versuchen, ästhetisches Erleben irgendwie ins praktische Tun hinein zu bringen – ein schwieriges Vorgehen, jedoch genau das, was Bodhisattvas tun, wie die Schriften der Vollkommenen Weisheit sie schildern. Einen Anfang können Sie machen, indem Sie zwangloser in praktischen Dingen werden. Scheuen Sie sich nicht nützlich zu sein, aber bitte im viel größeren Rahmen völliger Nutzlosigkeit. In dieser Hinsicht ist Daoismus außerordentlich stark. Daoisten sagen, ein Mensch des Dao sei wie ein gewaltiger Baum: so groß, dass er zu gar nichts nütze ist – seine Äste sind zu dick, um Beilgriffe daraus zu machen und so weiter. Man sollte versuchen, zu groß zu sein um nützlich zu sein. So wichtig die Arbeit eines Bodhisattva auch sein mag, den Schriften der Vollkommenen Weisheit zufolge sieht er oder sie, dass sie sich an einer winzigen Stelle innerhalb des größeren Mandalas ganz sinnloser Wertschätzung ereignet.

4 Eine „buddhistische Bibel“? Buddhistische Schriften und woher sie kommen

4.1 Das Meer der buddhistischen Literatur

Die Essenz des Dharma ist keine abgemessene Menge, die mit jeder neuen buddhistischen Schrift weiter verdünnt wird.

Man kann durchaus von einem Meer buddhistischer Schriften sprechen; nur die fleißigsten Gelehrten werden je fähig sein, das gewaltige Ausmaß dieser Texte auf Sanskrit, Pali, Tibetisch, Chinesisch und Japanisch zu erschöpfen. Gewöhnliche Buddhisten müssen einen solchen Kraftakt allerdings gar nicht erst versuchen. Wer die Essenz des Buddhismus kennen lernen möchte, muss nicht die Bücher ganzer Bibliotheken durcharbeiten. Alles, was Suchende tun müssen, ist nur ein einziges jener zahllosen Kapitel oder einen einzigen Vers verstehen und tief in sich aufnehmen, in die jene Essenz verdichtet worden ist.

Die Essenz des Dharma ist nämlich keine abgemessene Menge, die mit jeder neuen buddhistischen Schrift weiter verdünnt wird (so wie man ein wenig Milch durch reichliche Zugabe von Wasser verdünnen kann). Wer diese Essenz erfassen will, muss dazu keine immer wachsende Zahl von Büchern bewältigen. Das zu glauben, wäre ein Beispiel jener grotesken Buchstabenhörigkeit, zu der sich ein bloß rationales und „praktisches“ Denken manchmal verleiten lässt. Man kann die Essenz des Buddhismus treffend, wenn auch immer noch unvollkommen, mit der Flamme eines Kerzenleuchters vergleichen, die ohne an eigener Leuchtkraft einzubüßen, Lichter an anderen Leuchtern entzünden kann.

Eine Quelle des Irrglaubens, Buddhisten müssten sich mit der ganzen, riesigen Masse heiliger Schriften vertraut machen, ist vielleicht die protestantische Idee, Gläubige sollten jede Bibelstelle kennen, denn die Bibel enthalte nun einmal das Wort Gottes; Unkenntnis auch nur eines einzigen Buchstabens könne aber die persönliche Aussicht auf Erlösung mindern.

Solche Vorstellungen sind dem Buddhismus ganz fremd, und es wäre ein ernster Fehler, sie in ihn zu importieren. Es gibt nur einige wenige Grundprinzipien des Dharma, und man kann sie auf ein paar Seiten hinreichend gut für die meisten praktischen Belange erklären. Die große Vielfalt buddhistischer Schriften verdankt sich dem Wunsch der Generationsfolgen von Lehrern, diese Prinzipien so umfassend wie nur möglich auszuarbeiten und ihre Tragweite bis in die entferntesten Bezirke des Denkens hinein zu verfolgen. Vor allem waren ihre Verfasser eifrig darauf bedacht, diese Prinzipien für Auffassungsgabe und Temperamente zahlloser Gruppen von Lebewesen verständlich zu machen – ein Eifer, der in ihrem Mitgefühl wurzelte: in Wunsch und Bestreben, das Tor des Todlosen möge sich eines Tages für jedes sterbliche Geschöpf öffnen.

4.2 Der Ursprung der buddhistischen Schriften

Die Worte „So habe ich gehört", mit denen fast jede buddhistische Schrift beginnt, sind Anandas Zeugnis, dass der folgende Bericht zuverlässig wiedergibt, was der Erwachte gesagt hat.

Der Buddha, der historische Schakyamuni, hat nichts geschrieben. Es ist nicht einmal sicher, ob er überhaupt lesen und schreiben konnte. Zu seiner Zeit galt Schreiben nicht gerade als respektable Tätigkeit. Geschäftsleute taten es, um ihre Bücher zu führen, doch die Vorstellung, etwas so Heiliges wie spirituelle Lehren schriftlich niederzulegen, war schlechterdings undenkbar. Der Buddha lehrte also nicht mit dem geschriebenen Wort, sondern indem er mit Menschen redete und seine Lehre in Gesprächen, Diskussionen und praktischer Anleitung vermittelte. Seine Schüler legten ihrerseits großen Wert darauf, sich genau einzuprägen, was er gesagt hatte. Manchmal waren seine Worte tatsächlich so einprägsam, dass niemand in Hörweite sie überhaupt hätte vergessen können. Und wenn manche Schüler sie dennoch vergaßen, gab es andere, die sich daran erinnerten und im Lauf der Zeit jene Lehren, die sie selbst gehrt hatten, an eigene Schüler weitergaben. So wurde die Lehre des Buddha in Indien über viele, viele Generationen und mehrere Jahrhunderte hinweg überliefert.

Die frühen Schüler merkten sich nicht nur Hunderte oder sogar Tausende von Lehren, sondern sie fanden auch Wege, sie zu gruppieren, zu bearbeiten und sogar zu indizieren – und das alles mündlich, also ohne Stift und Papier, oder auch Griffel und Palmblatt, zu benutzen. Das war eine wahrlich ungeheuerliche Leistung. Die Schlüsselgestalt hierbei war Ananda, ein Vetter des Buddha und sein ständiger Begleiter während der letzten zwanzig Jahre seines Lebens. Wohin der Buddha ging, dorthin ging auch Ananda. Wenn sich der Buddha auf Almosengang begab, hielt Ananada sich nur wenige Schritte hinter ihm. Nahm der Buddha eine Einladung an, dann war Ananda ganz selbstverständlich mit eingeschlossen. Und wenn der Buddha lehrte, war Ananda einer der Zuhörer. Zwanzig Jahre lang konnte man den Buddha nur selten ohne Ananda in seinem Schlepptau sehen, und dieser prägte alles, was der Meister sagte, seinem erstaunlich aufnahmefähigen Gedächtnis ein.

Ich muss zugeben, dass ich gewisse Zweifel an Anandas übermenschlichem Gedächtnis gehegt hatte, bis ich einmal selbst jemandem mit einer vergleichbar ausgebildeten Merkfähigkeit begegnete, einem Mann, der Wort für Wort alles erinnern konnte, was er mich hatte sagen hören – und dazu auch noch, wo, wann und sogar warum ich es gesagt hatte. Das genügte mir, ebenfalls glauben zu können, dass jemand wie Ananda zwar ungewöhnlich, aber sicher kein Fabelwesen war.

Kurz nachdem der Buddha gestorben war – nach seinem *Parinirvana* – kam Anandas Gabe zur vollen Geltung. Damals versammelten sich die Anhänger des Buddha in einer großen Höhle nahe bei Rajagriha im heutigen Bihar. Ihr Treffen wurde später als „Erstes Konzil" bekannt. Allerdings wird dieser Name dem wahren Charakter ihrer Zusammenkunft kaum gerecht. Das Sanskritwort, mit dem sie gewöhnlich umschrieben wird, ist *sangiti*, wörtlich „gemeinsames Rezitieren" oder sogar „gemeinsames Singen". Die Mönche – angeblich

waren fünfhundert von ihnen zusammengekommen – rezitierten oder sangen miteinander, was sie von den Lehren des Buddha erinnerten. In dieser *sangiti* wurde offenbar Anandas Beitrag bestimmend für das, was man als die „kollektive Erinnerung der spirituellen Gemeinschaft" bezeichnen könnte.

Entsprechend sind die Worte „So habe ich gehrt", mit denen fast jede buddhistische Schrift beginnt, Anandas Zeugnis, dass der folgende Bericht zuverlässig wiedergibt, was der Erwachte gesagt hat. Sie bedeuten, dass Ananda selbst anwesend war oder dass der Buddha, falls Ananda nicht dort war, anschließend alles für ihn wiederholte. In allgemeiner Überzeugung beglaubigen diese Worte die Authentizität des jeweiligen Textes. „So habe ich gehrt. Zu jener Zeit …" ist eine Art allgemeine Imprimatur für den Inhalt einer jedweden buddhistischen Schrift.

4.3 Wie man buddhistische Texte lesen sollte

Wir können Sutras als Quellen der Inspiration und des Vergnügens angehen, statt als etwas, durch das wir uns hindurch schlagen müssen, weil wir ja Buddhisten sind.

Anders als die Bibel gelten buddhistische Schriften – wie wir sie in unserer Sprache nennen – nicht als unfehlbare Offenbarung Gottes. Sie sind Berichte über das Leben und die Lehre eines ganz und vollkommen erleuchteten Menschen, eines Menschen, der absolute Weisheit und unendliches Mitgefühl lebendig verkörperte. Nichtsdestotrotz liest manch einer die Sutras wahrscheinlich so, als seien sie eine Heilige Schrift, und vielleicht haben solche Leserinnen und Leser auch den Eindruck, gar keine andere Wahl zu haben als anzunehmen, was immer der Buddha gesagt haben mag. Eine solche Autoritätsprojektion kann durchaus einen gewissen Widerstand gegen die Botschaft des Sutras in ihnen wecken.

Bei Texten, die nicht als „Sutra" gelten, können wir den Fehler leichter vermeiden, sie für „spirituell maßgeblich" zu halten. Wir können sie wie andere Werke der Imagination lesen – wie einen Roman, ein Gedicht oder eine Kurzgeschichte. Buddhistische Texte als Literatur statt als Dogma, als Dichtung statt als wissenschaftliche oder philosophische Abhandlungen zu lesen, kann es uns erleichtern, uns für ihre spirituelle Botschaft zu öffnen. Vielleicht lassen wir es dann sogar zu, uns von ihrem Zauber ergreifen zu lassen – und sei es nur ein wenig. (Umgekehrt – und dies ist bloß als Vorschlag gemeint – könnten Sie auch versuchen, Werke der Imagination so zu lesen, als seien sie Sutras, um sich auf diese Weise für ihren tatsächlichen spirituellen Gehalt zu öffnen.)

Worauf ich hier hinaus will, ist dies: Wir können Sutras als Quellen der Inspiration und des Vergnügens angehen, statt als etwas, durch das wir uns hindurch schlagen müssen, weil wir ja Buddhisten sind. Es mag zwar auch nötig sein, sie zu studieren und darüber nachzudenken, und vielleicht bedarf es auch einiger Zeit und wiederholter Lektüre, bis wir ein Sutra tief verstehen und wirklich genießen. Einige seiner Sätze oder Bilder aber be-

rühren uns vielleicht schon unmittelbar sehr machtvoll. Es mag wohl sein, dass wir uns in der westlichen Literatur eher heimisch fühlen. Wir finden es leichter sie zu lesen, weil sie von nicht erleuchteten Menschen, wie wir es ebenfalls sind – mit einem kleinen Einsichtsblitz hier und da – geschrieben wurde und weil sie typischerweise von den menschlichen Zwickmühlen handelt, mit denen auch wir uns leicht identifizieren können. Menschliche Schwächen sind aber nicht das einzige mögliche Thema von Literatur und gewiss nicht immer das am meisten inspirierende und erhebende. Warum nicht etwas lesen, das uns aus unserem gewöhnlichen Dasein mit seinen Gebrechen herausholt? Genau das ist es, was die Mahayana-Sutras tun – sie heben uns aus dem Gewöhnlichen heraus und geben uns einen Geschmack vom Magischen.

Offenbar ist es schwierig, sich auf diese Ebene des Erlebens zu erheben. Insofern wird es auch schwierig sein, Sutras zu lesen, so wie es ja auch schwierig ist, eines der großen Werke westlicher Literatur zu lesen. Jedes Werk der Literatur wirkt in dem Grad auf uns, wie wir uns selbst bemühen es zu verstehen. Letztlich geht es darum, die Gewohnheit zu entwickeln, uns ein wenig zu fordern und zu strecken. Wenn unser Wunsch zu verstehen stark genug ist, werden wir uns auch bemühen.

4.4 Buddhistische Geschichten

Ob von Mönchen oder Spielleuten erzählt, ob szenisch dargestellt, die Geschichte von Vessantara ist tibetischen Nomaden ebenso bekannt wie burmesischen Bauern und bewegt sie gleichermaßen zu Tränen.

Schon immer liebten Menschen Geschichten, und vielleicht waren die Völker Indiens noch süchtiger nach solcher Unterhaltung als jene anderer Länder. Lehrgespräche und Anthologien haben kaum eine Chance, sie an Beliebtheit zu übertreffen. Ob absichtlich oder zufällig – schon früh in der Geschichte ihrer Religion hatten die Anhänger des Buddha den glücklichen Einfall, sich den Reichtum der altindischen Folklore zu eigen zu machen, einschließlich Fabeln, Sprichwörtern, Märchen, Anekdoten, Balladen, Rätseln, humoristischen Erzählungen, Witzen, Romanen, Romanzen, Moralgeschichten und frommen Legenden. Sie nahmen das alles als einfachstes und wirksamstes Mittel, die Wahrheiten des Dharma im Volk zu verbreiten, in ihre eigene, rasch anwachsende mündlich-schriftliche Überlieferung auf. So entstanden die *jatakas* und die *avadanas*.

Diese Geschichten selber sind vielfältig. Einige Tierfabeln der ersten *nipatas*[11], die manche der kürzeren *jatakas* enthalten, entsprechen den Fabeln Aesops – etwa die Geschichten vom Esel im Löwenfell und vom Schakal, der die Krähe für ihre liebliche Stimme preist, um ein paar Früchte aus ihrem Schnabel zu erhaschen. Wer hier was woher entlehnt hat, liegt im Dunkeln. Die Märchen, von denen es diverse Gattungen gibt, handeln von dankbaren

11 Nipata bezeichnet einen Teil eines Buches A. d. Ü.

Werkausgabe-Gesamt, S. 252

Tieren und undankbaren Menschen, von seltsamen Abenteuern mit spukhaften Frauen und reizenden Menschenfresserinnen, von übermenschlichen Wesen im ganzen Spektrum vom Drolligen bis zum Monströsen, sowie von Wundern und Magie. Es gibt auch reichlich Humoresken, Satiren und Geschichten, in denen der Bodhisattva als Held seine Schlagfertigkeit, Urteilsfähigkeit und Klugheit beweist und sein Geschick demonstriert, die verschiedensten unlösbar scheinenden Rätsel, Probleme und Aufgaben zu bewältigen. Aus soziologischer und literarischer Sicht besonders interessant sind die Schelmengeschichten, in denen Räuber, Vagabunden, Spieler und Kurtisanen die Hauptrollen spielen, sowie die manchmal derben, doch offenbar höchst beliebten Geschichten über alle möglichen sexuellen Fehltritte.

Außer solchem Material, dessen Bezug zum Buddhismus nicht immer leicht ersichtlich ist, enthält das Buch der *jatakas* erwartungsgemäß eine große Menge offenkundig lehrhafter moralischer Erzählungen. Den größten Umfang des Werks nehmen aber, zumal in den letzten *jataka*-Büchern, verschiedene Typen von Legenden ein. Sie sind oft außerordentlich schön. Einige finden sich auch in der altindischen *Mahabharata* wieder, jenem Epos, das zugleich so etwas wie eine Enzyklopädie ist. Sie schärfen uns die alten, bedeutenden Moraltugenden wie Dienst an den Eltern, Wahrhaftigkeit und Keuschheit ein, und sie lehren die Unbeständigkeit aller weltlichen Dinge und das Glück der Entsagung. Letztere Themen stehen in den rein buddhistischen *jataka*-Geschichten oft im Vordergrund, zumal in jenen, in denen es um die Übung der *paramitas*[12] geht. Wie Winternitz beobachtete, zeichnen sie sich durch „außergewöhnliche Freundlichkeit, Milde und eine Aufopferungsbereitschaft aus, die die Grenzen des Natürlichen weit überschreitet."[13] Der König der Sivis opfert seine Augen; Prinz Kanha entsagt all seinem Besitz und zieht sich als Eremit in den Himalaja zurück; Khantivadin, der „Prediger der Geduld", bleibt auch dann frei von Ärger, als er von einem wütenden Herrscher barbarisch verstümmelt wird; Prinz Vessantara gibt nicht allein das schützende Heiligtum seines väterlichen Königreiches bereitwillig auf, sondern auch seine Frau und seine zwei jungen Kinder. Auch die Überlegenheit der *Goldenen Regel* wird betont. Ihrer Geisteshaltung, wenn auch vielleicht nicht ihrer Form nach, gehören überdies einige der Geschichten über dankbare und mutig tugendhafte Tiere in diese Gruppe. Ein Affenhäuptling macht sich selbst zu einer Brücke, um sein Gefolge zu retten; von der Notlage einer schwangeren Hirschkuh gerührt, opfert der Banyan-Hirsch dem König sein Leben als Lösegeld für das ihre.

So beliebt das ganze *jataka*-Buch zweifellos ist, sind es doch die Legenden von erhabener Selbstlosigkeit und bedingungslosem Altruismus, die die religiöse Sichtweise der buddhistischen Völker Südostasiens am tiefsten und nachhaltigsten geprägt haben. Man könnte dasselbe auch über China, Japan und Tibet sagen, denn es gibt Sanskrit-Sammlungen von *jatakas*, deren Übersetzungen den Anhängern des Mahayana nicht weniger vertraut sind.

12 *„Vollkommenheiten" oder „spirituelle Tugenden", A. d. Ü.*
13 M. *Winternitz, A History of Indian Literature*. University of Calcutta 1933, Band 2, S. 149.

Ob von Mönchen oder Spielleuten erzählt, ob szenisch dargestellt, die Geschichte von Vessantara ist tibetischen Nomaden ebenso bekannt wie burmesischen Bauern und bewegt sie gleichermaßen zu Tränen. Viele der schönsten Bodhisattva-Geschichten sind in der Tat das gemeinsame Erbe der gesamten buddhistischen Welt und gehören zu den wirksamsten Faktoren ihrer Einheit.

4.5 Die Lesebibel

Fundamentalismus ist überall möglich, wo es ein kanonisches Schrifttum gibt.

Im Jahr 1940 war ich in Torquay, einer Küstenstadt im Südwesten von England. Wie andere Teenager war ich dorthin verschickt worden, um der Bombardierung Londons zu entgehen. Eines Tages lag im Schaufenster einer Buchhandlung der Hauptstraße eine Neuerscheinung zum Verkauf aus: *Die Lesebibel* („The Bible Designed to be Read as Literature"). Es war ein großer, dicker Band, und weil er aufgeschlagen da lag, konnte ich erkennen, dass er wie ein normales Buch gedruckt war; der Text war also nicht in die blichen nummerierten Verse geteilt. Damals war die Idee ziemlich neu, man könne die Bibel vielleicht wie Literatur lesen, jedenfalls soweit es um eine breite Leserschaft ging. Zumindest mir war die Idee neu. Aus Schule und Kirche hatte ich die Vorstellung mitgenommen, die Bibel sei eigentlich eine Art Lager für Texte. Wie Munition in einem Patronengürtel, so waren in der Bibel Texte aufgereiht, und man konnte diese Geschosse auf jeden abfeuern, mit dem man gerade eine Auseinandersetzung hatte, ob es dabei um Religion oder irgendetwas anderes gehen mochte. Einen Text oder mehrere aus der Bibel zu zitieren, würde die Sache schon entscheiden. Eine solche Haltung findet man natürlich noch immer unter fundamentalistischen Christen aller Konfessionen. Die Bibel hingegen als Literatur zu lesen, bedeutete, soweit ich mich erinnere, sie mehr oder weniger so zu lesen, wie man die Werke Shakespeares lesen würde, und die Gestaltung des Buches im Schaufenster der Buchhandlung in Torquay sollte genau dies erleichtern. Sie wollte dazu ermutigen, die Bibel als Buch statt als Munitionslager zu nehmen und sich ihr entsprechend zu nähern. Somit war die *Lesebibel* eine Ausgabe der Bibel mit dem Ziel, Vergnügen beim Lesen zu haben. Sie war eine Bibel, die man als Ganzes – oder auch als Serie in sich vollständiger Bücher – lesen sollte, statt in kleine Häppchen nummerierter „Verse" zerhackt. Sie war die Bibel, die man wenigstens im Fall einiger ihrer Bücher als Dichtung, statt als Prosa und um ihrer selbst willen, statt um irgendeines anderweitigen Zweckes willen, lesen sollte. Für Fundamentalisten war es pietätlos, ja sogar gotteslästerlich, die Bibel auf solche Weise zu lesen. Wie könnte man nur die Bibel so lesen, wie man Shakespeares Werke liest? Die Bibel war Gottes Wort! Wie wollte man selbst die größte weltliche Literatur mit jener Schrift vergleichen, die vom Heiligen Geist inspiriert, ja diktiert worden war?

Im Buddhismus gibt es nichts von der Art des entfalteten Fundamentalismus christlicher Provenienz. Buddhisten haben ihre kanonischen Schriften nie in Häppchen zerhackt und diese dann als Geschosse verwendet. Gleichwohl muss man zugeben, dass es in manchen buddhistischen Kreisen eine Art Quasi-Fundamentalismus gibt, der, sollte er sich weiter entfalten, unserem Herangehen an den buddhistischen Kanon als Literatur ebenso entgegengesetzt wäre, wie christlicher Fundamentalismus einer Wertschätzung der Bibel als Lesebibel. Dieser Quasi-Fundamentalismus tritt in Form eines Appells an die Autoritt der kanonischen Schriften auf und soll einen bestimmten Glauben oder eine Praktik unterstützen – wenn auch nur ganz allgemein, ohne tatsächlich einen bestimmten Text oder mehrere zu zitieren. Appelle dieser Art bedienen sich gewöhnlich Formulierungen wie der folgenden: „der Buddha hat gesagt …“ oder „dem *Tipitaka*[14] zufolge …“ oder „in allen Sutras und Tantras steht …“. Dieser Quasi-Fundamentalismus gewinnt seine Kraft aus der Tatsache, dass die überaus schön geschriebenen und prachtvoll gebundenen Bände der kanonischen Schriften in weiten Teilen der buddhistischen Welt zwar feierlich verehrt, aber kaum gelesen werden – und das trifft auch für jene Bhikkhus und Lamas zu, die in der gerade beschriebenen Weise auf die Autorität dieser Schriften pochen. Damit will ich nicht sagen, es sei falsch, die Bände der buddhistischen kanonischen Schriften feierlich zu verehren. Ganz und gar nicht. Doch feierliche Verehrung dieser Schriften ist kein Ersatz dafür, sie zu lesen. So lange wir das kanonische Schrifttum nicht lesen, können wir die Lehre des Buddha nicht verstehen und üben. Überdies, und darum geht es in diesem speziellen Zusammenhang: Nur wenn wir die kanonische Literatur lesen, können wir überhaupt davon sprechen, sie auch als Literatur zu lesen.

Selbst der Quasi-Fundamentalismus mancher buddhistischer Kreise lässt sich nicht leicht ausrotten. Wir können sogar sagen, ungeachtet der Tatsache, dass der Buddhismus keinen voll entfalteten Fundamentalismus christlicher Provenienz kennt, ist er doch überall möglich, wo es überhaupt ein kanonisches Schrifttum gibt, ob man es nun für das Wort Gottes oder für den Bericht über die Äußerungen eines vollkommen erleuchteten menschlichen Lehrers halten mag. Wenn das zutrifft, dann müssen wir eigentlich nur dieselben allgemeinen Prinzipien, die für die Herausgabe des dicken Bandes der Lesebibel verantwortlich waren, auf die buddhistische kanonische Literatur anwenden, um verstehen zu lernen, was es tatsächlich heißt, die buddhistischen kanonischen Schriften als Literatur anzugehen.

Dies zu tun, bedeutet zunächst wohl, sie um des Vergnügens willen zu lesen. Das ist nicht dasselbe wie sie zur Unterhaltung oder zum bloßen Zeitvertreib zu lesen. Sie um des Vergnügens willen zu lesen, bedeutet, sie zu lesen, weil wir spüren, dass wir dabei in eine positive Herzens- und Geistes-Verfassung gelangen, wie wir sie außerhalb von Meditation nur selten erleben. Die kanonischen Schriften um des Vergnügens willen zu lesen, bedeutet, sie ohne jedes Gefühl der Nötigung zu lesen. Wir *müssen* sie nicht lesen. Ob Sie an das *Dhammapada*, das *Lotos-Sutra*, die *Mittlere Sammlung* oder die *Vollkommene Weisheit in*

14 Die drei Hauptteile des Pali-Kanons, A. d. Ü.

Achttausend Versen denken, die buddhistische kanonische Literatur ist nicht eine Art vorgeschriebener Lesestoff, über den Sie am Jahresende geprüft werden, um dann, je nachdem, wie gut oder schlecht Sie abgeschnitten haben, Lob oder Tadel zu erhalten. Die kanonischen Schriften um des Vergnügens willen zu lesen, bedeutet sie zu lesen, weil wir sie lesen wollen. Wir wollen sie lesen, weil wir eine Geistesverwandtschaft mit ihnen spüren und uns natürlich und spontan zu ihnen hingezogen fühlen. Ich sollte an dieser Stelle hinzufügen, dass ich es immer etwas merkwürdig finde, wenn Menschen, die sich entschieden als Buddhisten erklären, nicht wenigstens einige Teile der kanonischen Literatur aus bloßer Freude daran lesen – und dies um so mehr, wenn sie andere Arten von Literatur sehr gerne lesen.

Die kanonischen Schriften als Literatur zu lesen, bedeutet auch, sie als ein Ganzes zu lesen. Damit meine ich nicht, Sie müssten die gesamte buddhistische Literatur lesen (sie ist immerhin fünfzigmal so umfangreich wie die Bibel), sondern eher, dass Sie den einen oder anderen Teil der kanonischen Literatur vollständig lesen. Wenn Sie so beispielsweise das *Sutta-Nipata* oder das *Vimalakirti-nirdesa* lesen, dann lesen Sie nicht nur stück- oder ausschnittweise; Sie konzentrieren sich nicht auf einzelne Teile auf Kosten des Ganzen, sondern Sie lesen es auf eine Weise, die Ihnen ermöglicht, seine ganze Wirkung zu spüren. Nur wenn wir in solcher Weise lesen, werden wir die grundlegende Bedeutsamkeit eines Werkes oder, mit anderen Worten, seine Gestalt, erfassen können. Das trifft vielleicht besonders dann zu, wenn das jeweilige Werk auch eine klare künstlerische Einheit bildet und in dichterische Form gegossen ist. Im diesem Fall bedeutet, buddhistische kanonische Schriften als Literatur anzugehen, natürlich, sie als Dichtung zu lesen. Eines der besonderen Kennzeichen der Lesebibel war es, dass die dichterischen Bücher des Alten Testaments in ihr auch als Dichtung gedruckt waren. Das gab ihnen ein gleichsam Whitman'sches Aussehen; sie waren nicht mehr in nummerierte Häppchen zerstückelt, als ob sie Prosa seien. (Aber auch Prosa sollte man nicht wirklich so behandeln.) Im Fall der buddhistischen kanonischen Schriften besteht keine Gefahr, dass man Werke oder Teile daraus, die poetische Form haben, in nummerierte Häppchen zerstückelt – zumindest nicht, wenn sie originalgetreu gedruckt werden. Allerdings gibt es die Gefahr, dass sie bei der Übersetzung in eine moderne Sprache nicht in Dichtung, sondern in Prosa übertragen und dann auch entsprechend gelesen werden.

Schließlich, und das ist vielleicht das Wichtigste, heiß, buddhistische kanonische Schriften als Literatur anzugehen, dass man sie um ihrer selbst, statt um irgendeines anderweitigen Zweckes willen liest. Die „höheren Zwecke", die man beim Lesen kanonischer Schriften möglicherweise im Auge hat, sind zahlreich. Ich werde nur einige von ihnen erwähnen und es Ihnen überlassen, sich die übrigen selbst zu denken. Man kann buddhistische Literatur beispielsweise um der Sprachen willen lesen, in denen sie überliefert wurden, also etwa in der Absicht, seine Kenntnis der jeweiligen Sprache zu vertiefen. Ebenso kann man sie lesen, weil sie (das betrifft besonders die *agamas*/*nikayas*[15] und den *Vinaya-Pitaka*[16]) Licht auf die

15 Die Hauptgruppierungen innerhalb der Sutras bzw. Suttas, A. d. Ü.
16 Mönchisches Regelwerk, A. d. Ü.

politischen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und religiösen Bedingungen im Indien zu Lebzeiten des Buddha und seiner direkten Schüler werfen. Man kann buddhistische Literatur auch wegen ihrer Bedeutung für vergleichende Religionswissenschaft, Mythologie und die Geschichte des Denkens der Menschheit lesen. Man kann sie lesen, um den Buddhismus zu widerlegen, so wie manche Missionare sie lesen, bevor sie aufbrechen, um in einem buddhistischen Land zu arbeiten. Mit Ausnahme vielleicht des letzten Grundes ist nichts daran falsch, die buddhistischen kanonischen Schriften aus irgendeiner dieser Absichten zu lesen. Gleichwohl handelt es sich bei ihnen allen um andere Zwecke als jenen, um dessentwillen es buddhistische kanonische Literatur überhaupt gibt und um dessentwillen sie darum auch gelesen werden sollte.

Die buddhistischen kanonischen Schriften dienen einem Zweck, und nur deshalb gibt es sie: das Glück und Wohl – höchstes Glück und höchstes Wohl – aller empfindungsfähigen Wesen. Wir lesen diese Literatur um dieses, ihres eigenen Zweckes willen, wenn wir dies beim Lesen im Sinn halten. Die buddhistische kanonische Literatur ist immerhin Buddhavacana, das Wort oder die Äußerung des Erleuchteten. Sie ist eine Botschaft aus Herz und Geist eines erleuchteten Menschen an Herz und Geist jener, die noch nicht erleuchtet sind. Sie ist eine Botschaft des Buddha an uns. Die kanonischen Schriften um ihres eigenen Zweckes willen zu lesen, heißt deshalb, sie zu lesen um zu hören, was der Buddha uns zu sagen hat – und es heißt, ernsthaft zuzuhören. Es ist auch gar nicht möglich, auf irgendeine andere Weise zuzuhören. Über Dichter – besonders über die großen Dichter – habe ich häufiger gesagt, sie schwelgen nicht etwa bloß in blumigen Worten, sondern meinen tatsächlich genau das, was sie sagen, und sie versuchen, uns etwas zu vermitteln, das sie für mitteilenswert halten. Um wie viel mehr gilt das für den Buddha, und um wie viel ernsthafter sollten wir deshalb auf die Worte des Buddhavacana hören! Um wie viel ernsthafter sollten wir die buddhistischen kanonischen Schriften lesen!

Dies ist es also, was es – praktisch verstanden – heißt, die buddhistische kanonische Literatur als Literatur anzugehen. Es heißt, sie um des Vergnügens willen zu lesen, als ein Ganzes, und sie – wo immer angemessen – als Dichtung statt als Prosa zu lesen. Und es heißt, sie um ihres eigenen Zweckes willen statt um irgendeines anderen Zweckes willen zu lesen. Wenn ich aber davon spreche, buddhistische kanonische Schriften als Literatur anzugehen, will ich nicht behaupten, sie seien allesamt in gleicher Weise oder auch im selben Sinne Literatur. Hier mag eine von Thomas de Quincey gezogene Unterscheidung zwischen zwei Arten von Literatur nützlich sein.[17] Er schrieb: „Einerseits gibt es Literatur der Erkenntnis, andererseits Literatur der Macht. Die Funktion ersterer ist zu lehren, die Funktion der zweiten zu bewegen; die erste ist ein Steuer, die zweite ein Ruder oder Segel. Die erste spricht zum bloß diskursiven Verstehen, die zweite letztlich, so kann es wenigstens geschehen, zum höheren Verständnis der Vernunft.“ An anderer Stelle geht de Quincey so weit zu be-

17 Thomas de Quincey (1785-1859) war ein britischer Autor. Sein bekanntestes Wert ist *Bekenntnisse eines englischen Opiumessers,* A. d. Ü.

haupten, die Literatur der Erkenntnis sei eigentlich gar keine Literatur: „Alles, was Literatur ist, will Macht vermitteln; alles, was nicht Literatur ist, versucht Erkenntnis weiterzugeben." Letztendlich gibt es wohl eher nur einen Gradunterschied zwischen den beiden Arten von Literatur beziehungsweise Übermittlung. Literatur ist nicht immer gleich Literatur, noch ist sie immer Literatur in ein und demselben Sinn des Begriffs, denn manche literarischen Werke vermitteln mehr Macht – und bewegen uns deshalb mehr – als andere. Im Fall der Bibel bewegt uns das Buch Hiobs mehr als das Buch des Leviticus, obwohl des Buch des Leviticus viel mehr Information über das altjüdische Opfersystem enthält. So gesehen gehört das Buch Hiob zur Literatur der Macht. Es ist Literatur im eigentlichen Sinn: „große Literatur".

Versuchen wir, dies auf die buddhistische kanonische Literatur zu übertragen. Wir können sagen, die erzählerische Kraft des *Mahaparinibbana Sutta* über die letzten Tage des Buddha bewegt (die meisten von) uns stärker als ein abstruses philosophisches Werk wie die *Dhatu-katha* des *Abhidhamma.* (Ich gebe extreme Beispiele, um den Unterschied zu verdeutlichen.) Der weit gespannte imaginative Bogen des *Vimalakirti-nirdesa* bewegt uns mehr als die subtile Logik eines Textes der *Vollkommenen Weisheit* wie dem *Suvikrantivikrami-paripriccha* (ebenfalls aus der Mahayana-Überlieferung). Das aufwühlende *„Eingeständnis"*-Kapitel des *Goldglanz-Sutra* (des *Suvarna-prabhasa-Sutra)* bewegt uns tiefer als das schwer zu ergründende „*Sunyata*"-Kapitel desselben Werkes. So gesehen gehören das *Mahaparinibbana-Sutta*, das *Vimalakirti-nirdesa* und das „*Eingeständnis*"-Kapitel des *Suvarna-prabhasha-Sutra* allesamt zur Literatur der Macht, während die *Dhatu-katha*, der *Suvikrantikrami-paripriccha*, und das „*Sunyata*"-Kapitel des *Suvarna-prabhasha-Sutra* allesamt zur Literatur der Erkenntnis gehören. Insofern es nun die Literatur der Macht ist, die Literatur im echten Sinn oder „große Literatur" ist, bedeutet, buddhistische kanonische Schriften als Literatur zu lesen, dass man Werke wie das *Mahaparinibbana-Sutta* anstelle von Werken wie der *Dhatu-katha* lesen wird. Wir können weiter gehen und sagen, so wie nicht alle Literatur gleich Literatur ist, so ist auch nicht alle kanonische Literatur gleich kanonische Literatur: Sie ist umso wahrhaftiger kanonisch, je tiefer sie uns bewegt. Das heißt aber nicht, dass es aus buddhistischer Sicht einen wirklichen Unterschied gibt zwischen Belehren und Bewegen – also zwischen dem, was de Quincey zufolge Funktion von Literatur der Erkenntnis und dem, was die Funktion von Literatur der Macht ist. Aus buddhistischer Sicht lehrt der Buddha, indem er bewegt, denn seine „Lehre" richtet sich nicht an das, was de Quincey „das bloß diskursive Verstehen" nennt, das wir auch als „entfremdeten Verstand" bezeichnen können. Stattdessen wendet sie sich an das, was de Quincey „höheres Verständnis der Vernunft" nennt. Wir können dies auch als das „Herz" in seiner Bedeutung als tiefster Teil unseres Daseins bezeichnen oder als spirituelle Intuition, als ganze Person. Die buddhistische kanonische Literatur als Literatur zu lesen, bedeutet somit, sie als Literatur der Macht zu lesen und zuzulassen, dass wir von dieser Macht im größtmöglichen Ausmaß bewegt werden.

Am Anfang dieses Kapitels sagte ich, wenn in dichterischer Form überlieferte Werke oder Werkteile der buddhistischen kanonischen Literatur in moderne Sprachen übersetzt

würden, bestünde die Gefahr, dass sie in Prosa übertragen und auch entsprechend gelesen würden. Die Gefahr liegt darin begründet, dass Dichtung die Literatur der Macht *par excellence* ist. Aus eben diesem Grund vermag Dichtung uns in einem viel größeren Ausmaß zu bewegen als Prosa. Deshalb verliert in Prosa übertragene Dichtung viel von ihrer ursprünglichen Macht und damit auch von ihrer Kraft uns zu bewegen. Wenn wir Werke der buddhistischen kanonischen Literatur lesen, sollten wir sorgsam darauf achten, sie möglichst in solchen Übersetzungen zu lesen, die auch ihrer dichterischen Qualität gerecht werden. Andernfalls können wir sie nicht als Literatur im vollen Sinn lesen und in dem Umfang von ihnen bewegt werden, wie es möglich wäre.

Wenn wir aber fähig sind, Dichtung als Dichtung zu lesen und den wahren Charakter von Literatur zu verstehen; wenn wir zu sehen vermögen, wie weit es gerechtfertigt ist, buddhistische kanonische Literatur als Literatur anzugehen und was es praktisch gesehen wirklich bedeutet, das zu tun; wenn wir es überdies zulassen, die Macht von Werken wie dem *Mahaparinibbana-Sutta* und dem *Vimalakirti-nirdesa* in uns zu spüren, dann werden wir zumindest einen Schimmer von der Pracht der literarischen Welt sehen und ein besseres Verständnis für den wahren Charakter der buddhistischen kanonischen Literatur gewinnen.

4.6 Pali- Schriften und Mahayana-Sutras

Wenn wir uns darauf einlassen, tief in ein Mahayana-Sutra einzutauchen, werden wir ein Teil davon. Wir treten in die große Versammlung ein und erleben uns in ihr – mitwirkend an den Ereignissen des Sutras, wie sie sich entfalten.

Liest man zunächst die Pali-Schriften und dann erst Mahayana-Schriften – vielleicht je zwei oder drei Bände, also genug, um einen Geschmack zu bekommen –, dann kann man bemerken, dass die Mahayana-Schriften uns etwas geben, was wir nicht in gleicher Weise auch aus den Pali-Schriften erhalten. Damit will ich die einzigartige geschichtliche und spirituelle Bedeutung der Pali-Schriften in keiner Weise mindern. Sie zeichnen ein lebendiges, tief berührendes Bild vom Leben des menschlichen historischen Buddha und seinem Weg als Lehrer. Sie enthalten alle spirituellen Grundprinzipien und Übungen, aus denen sich die späteren Formen des Buddhismus entwickelt haben. Sie sind inhaltsreich und äußerst inspirierend. Unter keinen Umständen wollen wir auf die Pali-Schriften verzichten; als Buddhisten verdanken wir ihnen ungeheuer viel. Ja, die Menschheit verdankt ihnen sehr viel. Man kann sie gar nicht genügend preisen, man kann nicht dankbar genug für sie sein.

Und doch enthalten sie nicht alles für jeden Menschen. Ein gewisses Element fehlt, und eben das ist es, was wir in den Mahayana-Schriften finden. Wenn wir die Mahayana-Schriften lesen, werden wir vom Zufälligen und Bestimmten, von Zeit, Raum und Kausalität, von der geschichtlichen Wirklichkeit frei. Wir erleben archetypische Wirklichkeit, Mythos, das Reich nicht definierter Bedeutungen. In der Fachsprache ausgedrückt begegnen wir dem

sambhogakaya. Das heißt: Wir begegnen den Buddhas und Bodhisattvas des Mahayana in ihren archetypischen Gestalten. Diese Erfahrung rührt etwas in uns an, dessen wir vorher nicht gewahr waren. Etwas wird entzündet, das sogar die Pali-Schriften nicht zu entzünden vermochten. Und das geschieht deshalb, weil etwas in uns selbst dem Bereich archetypischer Wirklichkeit, des Mythos und der nicht definierten Bedeutungen entspricht.

Dem *Tibetischen Buch der Toten* zufolge erleben wir diesen Bereich ganz direkt, wenn wir sterben. Im Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt erfahren wir alle Arten von Visionen, darunter solche von Buddhas und Bodhisattvas in ihren friedvollen und zornigen Gestalten. Die buddhistische Überlieferung mahnt uns, furchtlos zu bleiben und all diese Visionen, all diese Buddhas und Bodhisattvas als unsere eigenen Gedankengebilde zu erkennen, als Erscheinungen unseres eigenen wahren Geistes. Wenn wir das zu tun vermögen, erlangen wir direkt Befreiung.

Als Autor bemerkt man unvermeidlich einen gefühlsmäßigen Unterschied zwischen der Erfahrung beim Schreiben begrifflich durchgestalteter Prosa und der Erfahrung, etwas eher Kreatives, Inspiriertes oder Poetisches zu schreiben. Einen Umschwung dieser Art empfinden wir auch, wenn wir von der Prosa der Pali-Schriften zur Poesie der Mahayana-Schriften oder von Geschichte zum Mythos im großen Stil übergehen.

Leider können manche diesen Übergang nicht machen. Denken Sie nur an das bekannte Beispiel von Charles Darwin. Als junger Mann liebte er Gedichte und Literatur, zumal Shakespeare, doch während des größten Teils seines Lebens vertiefte er sich in wissenschaftliche Forschung. Als alter Mann versuchte er, wieder zu Shakespeare zurück zu finden, musste aber bestürzt entdecken, dass Dichtung ihm nichts mehr bedeutete. Er hatte die Fähigkeit verloren, sie zu genießen. Im Lauf der vielen Jahre und Jahrzehnte seines wissenschaftlichen Forschens war ein Teil in ihm verkümmert und abgestorben. Ganz ähnlich erging es John Stuart Mill, zumindest während einer Phase seines Lebens. Schon als kleiner Junge hatte er sich vor allem für Themen wie Logik und politische Ökonomie interessiert; als er älter wurde, fühlte er sich immer mehr von Dichtkunst abgeschnitten. Aber ihm war nicht nur der Zugang zur Poesie im literarischen Sinn versperrt. Er war – eher poetisch ausgedrückt – von der Poesie des Lebens ausgeschlossen.

Einer solchen Gefahr sind wir alle heutzutage ausgesetzt. Wir alle leiden zumindest in gewissem Grad an dieser Art Verlust. Schon seit der industriellen Revolution leidet man daran. Damals, in ihren ersten Tagen, warnte William Blake vor dem Verlust dessen, was er „die göttliche Vision“ nannte. Er kritisierte Bacon, Newton und Locke so heftig, weil er fühlte, dass sie dazu tendierten, die Menschheit auf den Bereich historischer Wirklichkeit, den Bereich von Zeit, Raum und Kausalität zu beschränken. In seinem eigenen Schaffen als Schriftsteller und Künstler war Blake natürlich nicht in solcher Weise beschränkt. Zumal in seinen prophetischen Werken erforscht er die tieferen Schichten menschlichen Erlebens. Seine innige Beziehung zu archetypischen Kräften und Formen macht wohl erklärlich, warum Blake auch auf heutige Menschen weiterhin so große Faszination ausübt.

Unser Verlangen, mit dem Bereich des Archetypischen verbunden zu sein, erklärt auch die Beliebtheit mythisch-phantastischer Geschichten, seien es überlieferte wie die *Sagen der Artusrunde* oder moderne wie *Der Herr der Ringe* und gewisse Arten von Science Fiction. Solche Werke erkunden Facetten des menschlichen Strebens nach Sinn. Wenn wir sie lesen, versuchen wir, vielleicht unbewusst, aus dem Gefängnis einer bloß historischen Wirklichkeit auszubrechen und eine tiefere Bedeutung unserer Existenz zu erfahren.

Sinn oder Bedeutung lassen sich nicht erfassen, indem man im Wörterbuch nachschlägt. Sinn muss Sinn *für Sie* sein: etwas, das Sie persönlich erleben. Insofern ist unsere Sinnsuche eine Suche nach uns selbst, eine Suche nach Ganzheit, nach Heilsein unseres eigenen Wesens. Auf der einen Ebene gehören wir dem Bereich historischer, auf der anderen Ebene aber dem Bereich spiritueller Wirklichkeit an. Die Mahayana-Schriften offenbaren diese Welt für uns, und Mythos wie Poesie tun es ebenfalls. Sie offenbaren diese Welt nicht als etwas, das außerhalb von uns ist, sondern als unsere eigene Welt – eine Welt, in der wir selber tatsächlich leben, wenn wir davon zumeist auch nicht wissen.

Eine Maxime der Neuplatonisten lautete, das Auge könne die Sonne nicht schauen, es sei denn, es hätte in seinem Wesen etwas Sonnenhaftes, also etwas, das der Sonne entspricht.[18] Genauso können wir die archetypische Welt nur erfahren, weil wir selbst, auf einer anderen Ebene, archetypische Wesen sind. Wenn wir uns darauf einlassen, tief in ein Mahayana-Sutra einzutauchen, werden wir ein Teil davon. Wir treten in die große Versammlung ein und erleben uns in ihr – mitwirkend an den Ereignissen des Sutras, wie sie sich entfalten.

Doch obwohl wir den Übergang zum Bereich archetypischer Wirklichkeit machen können, heißt das nicht, dass wir damit die Welt historischer Wirklichkeit hinter uns lassen. Wir können – wir dürfen – nicht Mythos wählen und Geschichte verwerfen. Wir brauchen beide, denn wir leben in beiden Welten. Die ganze Zeit über existieren wir in ihnen beiden, ob wir uns dessen gewahr sind oder nicht. Oft sind wir uns natürlich nicht gewahr. Unsere Beziehung zum archetypischen Bereich entspricht unserer Beziehung zum Traumzustand. Wenn wir schlafen und träumen, existieren wir, so könnte man sagen, in der Traumwelt und machen alle möglichen Erfahrungen. Wenn wir aufwachen, befinden wir uns nicht mehr im träumenden Zustand, doch die Gefühle, die wir träumend erlebt haben, dauern fort. Es ist wie ein unterirdischer Strom, in den wir hin und wieder durch ein Loch im Boden hinabsteigen: So wie der Strom die ganze Zeit über fließt, so gibt es auch Kontinuität zwischen Träumen. Wir können sogar einen Traum haben, aufwachen und dann erneut einschlafen und mit dem gleichen Traum fortfahren, als ob er die ganze Zeit über weitergegangen wäre.

In einem gewissen Sinn leben wir ständig in diesem Traumreich. Und wir können es in den Bereich archetypischen Erlebens hinein ausdehnen. So wie ein sehr kraftvoller Traum weiter wirkt, wenn wir schon aufgewacht sind, so wirkt auch der archetypische Bereich fortgesetzt auf uns ein, ob wir uns dessen nun bewusst sind oder nicht.

18 „Kein Auge könnte je die Sonne sehen, wenn es nicht sonnenhaft wäre; so sieht auch keine Seele das Schöne, wenn sie nicht schön geworden ist." Plotin, *Enneaden* I 6,9,30–32. Zitiert nach Wikipedia: de.wikipedia.org/wiki/Plotin#cite_note-77

5. Träume, Mythen und Symbole

5.1 Das Wesen des tantrischen Buddhismus

Tantrischer Buddhismus befasst sich nicht mit Theorie und Spekulation, mit förmlicher Religiosität und äußerlicher Frömmigkeit, sondern damit, in der tiefsten Schicht des eigenen Seins das direkt zu erleben, was man wahrhaft und essenziell ist.

Meine ersten Eindrücke vom Tantra erinnere ich noch genau. Ich versuchte damals, ein wenig tiefer in die tantrischen Lehren einzudringen, um zu sehen, worum es ging und wie es mit anderen Formen des Buddhismus und mit neuzeitlichem Denken (Psychologie, vergleichender Symbolik und so weiter) verbunden war. Zunehmend aber wähnte ich mich in einer Art Dschungel, in dem man leicht verloren gehen konnte. Anscheinend gab es außerordentlich viele verschiedene Überlieferungen darin, so viele Meditationsmethoden und rituelle Handlungen, so viele Arten von Opfergaben und sogar die unterschiedlichsten zeremoniellen Roben bis hin zu Zeremonienhüten.

Meist sagte ich zu meinen tibetischen Freunden, ich fände den tantrischen Buddhismus viel zu umfangreich und kompliziert, um ihn als Ganzes zu studieren und würde mich damit begnügen wollen, einen kleinen Ausschnitt zu erforschen. Ich sagte, ich hätte mir die Hüte als Studiengebiet erkoren, denn einige von ihnen seien doch wahrlich seltsam und wunderbar. Nun würde ich mindestens hundert Arten tantrischer Hüte sammeln und dann ein Buch darüber schreiben. Natürlich tat ich das nie. Doch selbst als ich das Tantra ernsthaft zu studieren begann, gab es so viele Bildnisse in den Tempeln, so viele Rollbilder, so viele Gestalten von Buddhas, Bodhisattvas und Gurus, von *dakas*, *dakinis* und *dharmapalas*, dass ich noch lange das Gefühl hatte, das Tantra sei wahrlich ein riesiger Dschungel.

Wahrscheinlich werden die meisten westlichen Menschen etwas Ähnliches erleben, wenn sie beginnen, das Tantra zu untersuchen. Anfangs ist der Eindruck von Fülle und Vielfalt, Wachstum, Fruchtbarkeit und Üppigkeit wahrlich verwirrend. Doch das Gefühl, sich zwischen den schöpferischen Symbolen des tantrischen Buddhismus zu verlieren, sollte kein Grund zu Panik sein. Es ist sogar etwas ziemlich Positives, wenn man sich intellektuell im Rahmen des Tantra verliert. Man findet sich vielleicht von den Symbolen berührt und aufgestört, ohne zu wissen, wie oder warum das so ist. Mit zunehmender Erfahrung entdeckt man dann, dass das Tantra nicht wirklich der Dschungel ist, als der es erscheint. Eher ist es wie ein Garten, besser noch, eine Anlage aus mehreren Gärten. Trotz des Reichtums des Tantra, trotz seines unglaublichen Überflusses, seiner materiellen Hülle und Fülle und seiner Überschwänglichkeit, gibt es darin ein Muster oder mehrere ineinander verschränkte Muster. Das sind aber keine intellektuellen, sondern spirituelle Muster. Sie sind dem Tantra nicht von außen aufgesetzt, sondern entfalten sich von innen her und drücken sein innerstes Wesen und seinen eigentlichen Zweck aus.

Was ist dieser Zweck? Tantrischer Buddhismus befasst sich nicht mit Theorie und Spekulation, mit förmlicher Religiosität und äußerlicher Frömmigkeit, sondern damit, in der tiefsten Schicht des eigenen Seins zu erleben, was man wahrhaft und essenziell ist. Er will uns unsere innerste Natur offenbaren – nicht bloß psychologisch, sondern existenziell, metaphysisch, sogar transzendental. Soweit es das Tantra betrifft, ist diese Erfahrung nicht begrifflich vermittelbar. Begriffe geben nicht einmal eine Vorstellung davon, führen nicht dahin und deuten es auch in keiner Weise an. Tantra ist jenseits von Worten, jenseits von Gedanken, jenseits des bewussten Geistes und der Persönlichkeit. Aber diese direkte Erfahrung lässt sich mithilfe von Symbolen wachrufen, heraufbeschwören oder wenigstens ahnen. Den gesamten tantrischen Pfad zur Erleuchtung entlang sind symbolische Bilder, Mantras und Rituale ausgestreut. Bei jedem Schritt stolpern wir darüber; genau genommen besteht der tantrische Pfad vor allem daraus. Und sie alle wollen nur Eines widerspiegeln oder vermitteln: einen Schimmer dieser direkten Erfahrung.

5.2 Der Wert des Traumzustandes

Es ist wunderbar sagen zu können: Wir leben.

Viele Menschen glauben, sie hätten so viel zu tun, dass sie es sich nicht leisten können, einen Teil ihrer kostbaren Zeit darauf zu verwenden, über das Leben nachzusinnen. Wenn wir uns aber doch einmal Zeit nehmen, etwas ernsthafter als gewöhnlich nachzudenken, müssen wir vielleicht ein paar Dinge über uns zugeben, die wir nicht gerade leicht akzeptieren können und die uns auch nicht ins beste Licht rücken. Etwas, das wir bei tieferem Nachsinnen vielleicht zugeben müssen, ist die Tatsache, dass wir als Menschen ziemlich viel für selbstverständlich nehmen. Es gibt Dinge, von denen wir wissen, dass wir sie besitzen und die wir auch wissentlich nutzen, deren Wert und Bedeutsamkeit uns aber gänzlich verborgen bleiben – so unbewusst, dass wir sie ebenso gut nicht besitzen könnten.

Nehmen Sie einmal an, jemand hätte Ihnen als Kleinkind einen Kieselstein zum Spielen gegeben, sie hätten diesen Kiesel behalten und tagein tagaus damit gespielt, so dass er ihnen so vertraut geworden wäre wie ihre Hände. Allmählich hätten Sie sich so sehr an den Kiesel gewöhnt, dass Sie ihn nicht mehr sorgsam gehütet und ihm einen besonderen Wert beigemessen hätten. Vielleicht hätten Sie überhaupt nie erkannt, dass der „Kiesel" eigentlich gar kein Kiesel, sondern ein unbezahlbar teurer Juwel war.

Etwas, das wir wie einen Kiesel statt als den wertvollen Juwel zu behandeln pflegen, der er tatsächlich ist, ist unser Leben. Wir verstehen die Bedeutsamkeit der Tatsache nicht, dass wir lebendig sind. Sie ist aber bedeutsam. Schließlich könnten wir ja tot sein oder nie gelebt haben. Doch wir leben, wir existieren. Wir können sagen, dass es da eine einzigartige, unwiederholbare Zusammenwirkung von Umständen gab, und nun sind wir da. Die Wahr-

scheinlichkeit war vielleicht 1 zu 1 Billion, und dennoch ist sie eingetreten. Es ist wunderbar sagen zu können: Wir leben. Hier sind wir. Wie wunderbar!

Sicherlich war es dies, was der alte Zenmönch feierte, der ausrief: „Wie erstaunlich! Wie wunderbar! Ich ziehe Wasser vom Brunnen und schleppe Brennholz." Ihm war klar geworden, dass er sein gewöhnliches, alltägliches Leben bislang für selbstverständlich genommen hatte, ohne auch nur im Geringsten seinen Wert und seine Bedeutsamkeit zu erkennen.

Etwas anders, das wir stillschweigend voraussetzen, ist unser „gewöhnliches" menschliches Bewusstsein, unser normaler Wachzustand. Wir gehen schlicht davon aus, sehen und hören zu können. Wir nehmen es als selbstverständlich, denken zu können, uns gewahr zu sein. Die unerklärliche Einzigartigkeit des Ganzen fällt uns schlicht und einfach gar nicht erst auf.

Ebenso halten wir den Schlaf für selbstverständlich – eine so wunderbare, erfrischende Sache wie Schlaf –, es sei denn, wir haben das Pech, auf Schlaftabletten angewiesen zu sein. Wir, oder die meisten von uns, halten sogar unsere Träume für selbstverständlich. Unsere Großmutter erzählte vielleicht noch, schlechte Träume kämen, wenn wir abends zu viel Käse gegessen hätten – aber das sei auch alles, was es mit ihnen auf sich habe. Oder, eine andere beliebte Theorie: Träume sind durcheinander gewürfelte Erinnerungen an Ereignisse des vergangenen Tages.

Wenn Sie aber darüber nachdenken, sind Träume doch etwas ziemlich Seltsames. Im Traumzustand funktionieren die Körpersinne nicht, und dennoch sehen und hören wir, ja wir riechen und schmecken sogar. Im Traumzustand sind wir uns des Körpers nicht bewusst, doch wir scheinen eine Art Körper zu haben. Wir können uns sozusagen frei bewegen, verschiedene Orte aufsuchen – wir haben sogar mehr Freiheiten als im Wachzustand. Wir können mit jeder beliebigen Methode überall hingehen. Manchmal können wir sogar fliegen.

In unseren Träumen erleben wir auch eine andere Art von Zeit, eine andere Art Raum –sogar eine andere Art Welt. Gewöhnlich ist die Traumwelt eine erkennbare Erweiterung der Welt des alltäglichen Wachbewusstseins, doch das trifft nicht immer zu. Manchmal ist sie eine ganz andere Welt, eine Welt, von der wir bisher keinerlei Erfahrung hatten. Es ist, als seien wir durch den Traumzustand in einen ganz anderen Bewusstseinszustand hinüber geglitten, eine andere Art zu sein – vielleicht sogar in einen höheren Bewusstseinszustand, eine höhere Art zu sein. Zu glauben, höhere Bewusstseinszustände seien nur vom Wachzustand aus erreichbar, ist reine Vermutung Das ist nur eine weitere Sache, die wir für selbstverständlich halten. Tatsache ist aber, dass der Traumzustand uns einen Zugang zu diesen höheren Bewusstseinszuständen geben kann.

Im Buddhismus, besonders im Mahayana und im Vajrayana, gilt der Traumzustand aus zwei Gründen als wertvoll. Erstens zeigt er uns, dass es möglich ist, einen Bewusstseinszustand zu erfahren, der sich vom Wachsein unterscheidet. Das ist zwar ziemlich offensichtlich, wird dadurch aber nicht weniger tiefgründig. Zweitens zeigen gewisse Träume, dass

wir Bewusstseinszustände erfahren können, die nicht nur anders, sondern auch höher als normales Wachsein sind. Aus diesem Grund spielen Träume eine wichtige, manchmal sogar eine ausschlaggebende Rolle in der individuellen spirituellen Entwicklung.

5.3 Was ist Mythos?

Wie werden wir als westliche Buddhisten am Hervortreten eines Mythos mitwirken?

So wie ich den Begriff verwende, meine ich mit „Mythos" nichts Falsches oder bloß Eingebildetes. Man könnte wohl denken, Mythen seien Geschichten von Göttern und Göttinnen, und in gewisser Weise stimmt das auch, wir müssen aber danach fragen, was diese Götter und Göttinnen denn sind oder wofür sie stehen. Sie sind Wesen, Mächte oder Kräfte, die auf einer anderen Stufe, einer anderen Ebene des Seins existieren. Ist auch unser Leben von einer mythischen Dimension inspiriert, dann geben wir auf geschichtlicher Ebene etwas Gestalt, das von archetypischer Bedeutung ist. Man könnte sagen, im Buddhismus sei das *Bodhicitta*[19] jener Mythos, der die ganze spirituelle Gemeinschaft inspiriert.

Soviel das rationale, begrifflich arbeitende, geschichtlich orientierte Bewusstsein auch zu begreifen vermag, gibt es doch auch eine imaginative oder archetypische Dimension im Leben, die sich dem rationalen Bewusstsein immer entzieht. Ein Vergleich mit dem Traumleben kann hier helfen. Vielleicht haben Sie ein reiches, lebendiges Traumleben – vielleicht sogar lebendiger als Ihr Wachleben. Wenn Sie nun einen vollständigen Bericht über sich geben sollten, müssten Sie nicht nur Ihr Wachleben, sondern auch Ihr Traumleben beschreiben. Bezeichnenderweise finden die meisten von uns das aber sehr schwierig. Oft können wir unsere Träume nicht erinnern, und während wir träumen, erinnern wir uns nur selten an unser Wachleben. Beide verlaufen mehr oder weniger getrennt voneinander auf ihrer je eigenen Ebene. In gleicher Weise passiert, wenn man viel meditiert, vielleicht nur wenig auf der materiellen Ebene – man befindet sich vielleicht auf einem Retreat und „tut" währenddessen nicht viel – eine ganze Menge hingegen ereignet sich auf jener anderen Existenzebene meditativen Gewahrseins.

Wenn das innere Erleben von Menschen kollektiv im Rahmen der einen oder anderen Art spiritueller Bewegung Ausdruck findet, kann man das auch so sehen, als hätte diese Bewegung ihr eigenes Traumleben oder ein mythisches Leben. Vielleicht existiert sie somit auch auf einer anderen Ebene. Wäre das nicht so und wäre sie bloß eine Organisation auf der materiellen Ebene, dann würde sie sehr schnell verkümmern. Sie bedarf sehr tiefer Wurzeln – Wurzeln im Himmel.

Ein Mythos entsteht, wenn Menschen sehr stark für etwas empfinden: Gefühle, die von den vorhandenen Umständen nicht angemessen unterstützt werden. Anscheinend empfan-

19 *Der „Wille zur Erleuchtung zum Wohle aller"; die tiefe Entscheidung, spirituelle Vollkommenheit zum Wohl aller Lebewesen zu erlangen. A. d. Ü.*

den die Mahayana-Buddhisten die Notwendigkeit, einen Mythos zu erschaffen, der nicht nur ihre positiven Emotionen, sondern auch die höheren Wahrheiten des Buddhismus widerspiegeln konnte. Das – aus ihrer Sicht – trockene Brot des *Abhidarma* konnte sie nicht sättigen, und so *mussten* sie an jene Art von Buddhismus glauben, den ihre Mythen darstellen. Deshalb darf man aber nicht denken, die Mahayanisten hätten sich aufgrund rationaler Überlegung entschlossen, es sei an der Zeit, ein wenig Mythos in den Buddhismus einzuführen. Ihre Mythen traten aus spiritueller Not und Notwendigkeit hervor. Wie es für alle Mythen gilt, so war auch die Erschaffung dieser Mythen eher ein gemeinsames als ein individuelles Unternehmen. Sie waren auch nicht etwa aus der Luft gegriffen, sondern schon in den Lehren, die in die Zeit des Buddha zurückgingen, gab es Elemente, auf denen die Mythenbildner aufbauen konnten. Der Pali-Kanon ist reich an mythischem und legendenhaftem Material, wenn auch der neuzeitliche Theravada diese Aspekte der Schriften eher ignoriert.

Im Pali-Kanon kann man Mythen förmlich im Geburtsstadium sehen. Im *Mahaparinibbana-Sutta* des *Digha Nikaya* gibt es eine Episode, in der Ananda den Buddha fragt, ob er tatsächlich vorhabe, in der Lehmhüttensiedlung Kusinara ins Parinirvana überzugehen. Könne er denn keinen ansehnlicheren Ort wählen? Doch der Buddha sagt, „Sprich nicht so, Ananda. Dies war früher die Hauptstadt eines sehr großen Königreiches."[20] Ein anderes Sutta des *Digha Nikaya*, das *Mahasudassana-Sutta* erzählt eine offenbar erweiterte Version derselben Episode mit vielen Bildern von nahezu mahayanistischer Art. Man könnte sagen, dass die *Sukhavati-vyuha-Sutras* des Mahayana den Faden dort wieder aufnehmen, wo dieses Pali-Sutta ihn niedergelegt hat; gewisse Hinweise (beispielsweise auf Reihen von Juwelenbäumen) sind wahrlich sehr ähnlich.[21]

Damit stellt sich für uns die Frage, wie wir diese mythische Dimension erneuern können. Wie werden wir als westliche Buddhisten am Hervortreten eines Mythos mitwirken? Einerseits haben wir die gesamte buddhistische Überlieferung sowie die Mythologie des Abendlandes als Inspirationsquellen. Andererseits haben wir eine Menge theoretischer Kenntnisse, die dieser Inspiration eher den Weg versperren. Die Erschaffung von Mythen wird von unseren innigsten Gefühlen und unserem tiefsten Verlangen abhängen, von Gefühlen, die sowohl über unsere gegenwärtige persönliche Lage, als auch über die gegenwärtige Lage der Welt hinausgehen. Wenn wir solche Gefühle und ein solches Verlangen empfinden, wird es irgendwann nötig, sie als Mythos in eine objektive Gestalt zu projizieren. Bis es so weit ist, bleibt es wichtig, Mythen wie das *bodhicitta* als das zu erkennen, was sie sind und sich ihrer mythischen Bedeutung bewusst zu sein.

20 Vgl. Dahlke, P. (Üb.), *Buddha. Auswahl aus dem Pali-Kanon*. Fourier Verlag, Wiesbaden 1994, S. 213. Vergleiche auch zu Parallelen in der Sanskritüberlieferung: C. Weber, *Buddhistische Sutras. Das Leben des Buddha in Quellentexten*. Hugendubel, Kreuzlingen und München 1999, S. 206.

21 *Die Heiligen Schriften des Amitabha-Buddhismus. Das große Sukhavati-vyuha-Sutra, Das kleine Sukhavati-vyuha-Sutra, Das Meditationssutra*, übersetzt und herausgegeben von Hischam A.Hapatsch, Berlin 2003. Ein Auszug findet sich auch in E. Conze (Hrsg.), *Im Zeichen Buddhas. Buddhistische Texte*. Fischer Verlag, Frankfurt/M. und Hamburg 1957, S. 164f.

5.4 Das Hervortreten des Mythos im Buddhismus

Der Buddha ist eindeutig eine historische Gestalt, die einzelne Individuen lehrt, sich als Menschen weiter zu entwickeln. Erst später, besonders im Mahayana und dann auch im Vajrayana, kommen Mythen auf.

Zeitgenössischen Buddhisten mag es so vorkommen, als seien Mythen integrale Bestandteile des Buddhismus. Mit „Mythen" meine ich nicht etwas Unwahres, sondern etwas zutiefst Wahres: einen Ausdruck (in Bildern oder Geschichten) von verstandesmäßig nicht fassbaren Wahrheiten. Tatsächlich haben sie sich im Buddhismus aber erst recht spät entwickelt. In der historischen Entwicklung des Christentums hingegen kam der Mythos zuerst: als Mythos des Erlösers, des Gottessohns, der von seinen Feinden ermordet wurde, wieder aufersteht und zu seinem Vater im Himmel zurückkehrt und nun die Gläubigen mit sich nimmt. Die Kraft – aber auch die Schwäche – des Christentums liegt darin, dass es in einem Mythos dieser Art gründet. Im Lauf der Zeit wandelte man diesen Mythos allmählich in Geschichte um; ethische und spirituelle Lehren wurden in ihn eingegliedert, doch der Mythos war zuerst da. Erst später, als der Mythos als historische Tatsache schon fest eingeführt war, kam die Lehre. Das zeigt sich auch im heute noch rezitierten Glaubensbekenntnis. Was an ihm verblüfft, ist, dass es nichts anderes als einen Mythos ausdrückt. Anscheinend wurden die Lehren, die es den Evangelien zufolge in einem gewissen Ausmaß gab, für nicht weiter bedeutsam gehalten und einfach übergangen. Christen sind nicht Menschen, die an die Bergpredigt glauben – dergleichen Lehren gibt es auch in anderen Religionen –, sondern sie glauben an jungfräuliche Geburt, Kreuzigung, Auferstehung und Himmelfahrt. Anders gesagt: Sie glauben an Mythen.

Im Buddhismus ist es umgekehrt: erst die Lehre, dann der Mythos. Der Buddha ist eindeutig eine historische Gestalt, die einzelne Individuen lehrt, sich als Menschen weiter zu entwickeln. Erst später, besonders im Mahayana und dann auch im Vajrayana, kommen Mythen auf. Das zeigt sich anschaulich in der Entwicklung des Mandalas der fünf Buddhas. Zunächst gibt es bloß den Buddha Schakyamuni in den verschiedenen Abschnitten seines Lebensweges: meditierend unter dem Bodhibaum; dann die Erdgöttin als Zeugin anrufend; dann lehrend; dann seine Schüler ermutigend; schließlich den Schülern und der Welt die Gabe des Dharma anbietend. Aus diesen naturalistischen Darstellungen heraus entwickeln sich allmählich eigene Buddhasymbole: Jeder dieser Buddhas macht eine Geste oder Mudra und verweist dadurch auf die ursprüngliche, biographische Situation. Eine Darstellung des Buddha mit im Schoß gefalteten Händen stellt seine Meditation unter dem Bodhibaum dar. Die Berührung der Erde mit den Fingerspitzen steht für die Anrufung der Erdgöttin, wohingegen eine Mudra, die aussieht, als drehe er ein Rad, das Drehen des Dharmarades veranschaulicht.

Auf diese Weise entstand eine Gruppe von fünf Episoden mit fünf Mudras, und diese wurden im Lauf der Zeit beinahe zu fünf verschiedenen Buddhas. Die Vorstellung von

Buddhaschaft selbst wurde auf eine eher ideale oder archetypische Ebene gehoben. Das konnte den Gehalt des ursprünglichen, historisch verkörperten Buddha-Ideals reicher und vielfältiger – sogar multidimensional – ausdrücken. So entstand das Mandala der fünf Buddhas. Im Zentrum gab es den Buddha. Wir könnten ihn den zentralen Buddha nennen. (Einzelne Schulen, die im Lauf der Zeit entstanden, erlaubten es, die zentrale Stellung jeweils dem Buddha zuzuweisen, der in dieser Schule als vorrangig galt.) Manchmal besetzte ein besonderer Schüler diese Position. Zur Rechten und zur Linken des zentralen Buddha gab es die Buddhas des Ostens und des Westens, die Weisheit beziehungsweise Mitgefühl oder die intellektuellen und emotionalen Aspekte der Buddhaschaft verkörperten. Dies war eine Mahayana-Entwicklung. Mit dem Tantra erschienen dann die Buddhas des Nordens und des Südens und stellten weitere Aspekte von Erleuchtung dar – mitfühlendes Handeln und Schönheit. Somit gab es nun fünf Buddhas: einen im Zentrum und je einen in den vier Richtungen.

Gelegentlich bezeichnet man diese fünf Buddhas als *Dhyani-Buddhas.* Das ist aber kein wirklich buddhistischer Begriff, und er taucht auch nie in buddhistischen Schriften auf. Er wurde im 19. Jahrhundert von einem Autor geprägt, der über nepalesischen Buddhismus schrieb (das Wort war von *dhyana*, einem Sanskrit-Wort, abgeleitet, das sich auf Stufen meditativer Sammlung bezieht). Theosophen nahmen den Begriff auf und verbreiteten ihn. Zutreffender spricht man von den fünf Buddhas als den fünf *Jinas* – das sind die fünf Sieger – oder den fünf *Tathagatas*. Jeder Jina oder Buddha hat eine aktive Seite, die von der Gestalt eines oder auch zweier ihn begleitender Bodhisattvas verkörpert wird: Sie stehen für Mitgefühl und Weisheit, oder auch für Weisheit und Aktivität beziehungsweise Aktivität und Mitgefühl dieses Buddha. Manchmal werden sie in weitere Aspekte unterteilt, die alle wiederum eigens dargestellt werden. Eine wesentliche Entwicklung im Vajrayana war die Einführung weiblicher Entsprechungen zu allen diesen Aspekten.

In allen diesen Entwicklungen kann man eine allmähliche Ausfüllung des ursprünglichen Buddha-Ideals erkennen. Es ist, als hätten wir anfangs einen ungeschliffenen Diamanten: Da seine Oberfläche das Licht nicht aufnimmt und zurückwirft, übersieht man leicht seine wahre Schönheit. Nachdem er aber von einem Meisterjuwelier bearbeitet worden ist, glitzern die Schliffkanten mit funkelndem Licht und bunt schillernden Farben, und seine Schönheit ist nun ganz deutlich. Auf ähnliche Weise nahm das Mandala der fünf Buddhas allmählich Gestalt an.

Die fünf Buddhas sind ein Versuch, etwas vom vielfältigen Wesen der Erleuchtung zu vermitteln. Wenn man Buddhaschaft bloß als „weise Erkenntnis der Realität“ definiert, dann mag eine solche Umschreibung wohl zutreffen, sie ist aber nicht gerade schön oder inspirierend. Was für eine Art weiser Erkenntnis ist gemeint, was für eine Art Realität? Um das zu erhellen, stellt man die Weisheit des Buddha in vier grundlegenden Aspekten dar: Spiegelgleiche Weisheit, Weisheit der Wesensgleichheit, Unterscheidende Weisheit und Alles-vollendende Weisheit. Das gibt eine umfassendere, vollere Vorstellung davon, was

Buddhaschaft ist, und bringt ihr Wesen deutlicher zum Ausdruck. Nun kann man es klarer sehen.

Viele der Buddhas und Bodhisattvas innerhalb des Mandalas wurden ihrerseits zu Objekten eigener Kulte; man visualisierte sie und meditierte über sie, man rezitierte ihre Mantras, bis sie im Vajrayana-Buddhismus und ganz besonders im tibetischen Buddhismus als Grundlage einer riesigen Bandbreite spiritueller Übungen und Erfahrungen dienten – so als ob regenbogenfarbenes Licht von den vielen tausend Facetten des Mandalas widergespiegelt würde.

Durch die Teilung jedes Buddha in männliche und weibliche Aspekte, den Buddha und seine Gefährtin, wurde es möglich, das leidenschaftliche Engagement herauszustellen, das ein Wesensmerkmal transzendenter Weisheit ist. Sollte die Weisheit der Buddhas vielleicht ein wenig kalt erscheinen, dann wirken sie nun in der Vereinigung mit ihren Gefährtinnen diesem Gefühl entgegen. Auch die im Mandala dazugehörigen Bodhisattvas haben eine eigene Wirkung; jeder von ihnen verkörpert einen besonderen Aspekt der Tätigkeit der Buddhas. Die *dharmapalas*, die Beschützer des Dharma, weisen auf weitere Aspekte hin. In einem vielfältigen, komplexen Mandala können überdies sowohl zornige als auch friedvolle Buddhas erscheinen und so mehr und mehr Aspekte von Erleuchtung verdeutlichen.

5.5 Mythen wörtlich nehmen

Ein Kernpunkt der mythischen Welt ist, dass sie keine Welt klar definierter Bedeutungen, sondern undefinierter und sogar nicht definierbarer Bedeutungen ist.

Wendet man sich einem Mythos auf moderne, aufgeklärte Art zu, dann wird er zwar seine Wirkung ausüben, wenn man aber zu glauben vermag, dass der Mythos buchstäblich wahr ist, dann wird seine Wirkung ungleich größer sein. Gehen Sie einmal davon aus, Sie seien Christ oder Christin und davon überzeugt, die Auferstehung Jesu habe tiefe symbolische Bedeutung: Obgleich Jesus aus Ihrer Sicht nicht im buchstäblichen Sinn von den Toten auferstand, ist die Auferstehung dennoch ein höchst bedeutungsvolles Symbol für Sie. Wenn Sie aber in eher traditionell christlicher Weise glauben, Jesus sei im buchstäblichen Sinn von den Toten auferstanden, weil er Sohn Gottes war und ihm das entsprechende Vermögen angeboren war, dann hätte Ihr Glaube ein viel tieferes Fundament, oder Sie wären zumindest viel stärker motiviert. Die Art und Weise, wie wir an „Mythen“ herangehen, ist eine der Grundfragen, vor denen heute nicht nur Christen, sondern auch Buddhisten stehen.

Für Buddhisten ist das aber nicht eigentlich eine Schlüsselfrage, denn es hat im Buddhismus, zumal im frühen Buddhismus, keinen wichtigen Stellenwert, ob man Mythen für buchstäblich wahr nimmt. Wenn Sie beispielsweise lesen, der Buddha sei in der Luft auf und ab gegangen und habe dabei Wasser und Feuer versprüht, dann können Sie das wörtlich nehmen und es sicherlich auch inspirierend finden. Diesen Mythos wörtlich zu verste-

hen, ist aber im Buddhismus viel weniger zentral als der Glaube an die Auferstehung im Christentum. Ohne Zweifel jedoch werden Sie Ihre Religion eifriger und tatkräftiger üben, wenn Sie die Mythen als buchstäblich wahr nehmen können.

Natürlich kann ein solcher Buchstabenglaube auch zum unerwünschten Extrem eines fanatischen Fundamentalismus führen. Doch bei unserem Versuch, ein solches Extrem zu vermeiden, müssen wir Sorge tragen, dass wir uns den Mythen nicht auf allzu ausgeklügelte Weise zuwenden. Ein Kernpunkt der mythischen Welt ist, dass sie keine Welt klar definierter Bedeutungen, sondern undefinierter und sogar nicht definierbarer Bedeutungen ist. Sie ist dieselbe Welt, in der es auch Dinge wie Symbole, archetypische Bilder, die Imagination selber und Poesie gibt.

5.6 Das tibetische Rad des Lebens

Das Lebensrad ist eigentlich gar kein Bild. Es ist ein Spiegel, in dem wir uns selbst sehen – was denn sonst?

Das tibetische Lebensrad stammt nicht aus Tibet: es wurde schon in den frühen buddhistischen Schriften und auch in den Mahayana-Sutras beschrieben. Diese Überlieferungen wurden im Tantra bewahrt, das dieses Symbol mit einem typisch tantrischen Geist bereicherte. Das Rad ist allerdings nur teilweise symbolisch. Manche Teile seiner komplexen Struktur sind echte Symbole (indem sie für gewisse Dinge stehen, sie aber nicht eigentlich abbilden), andere sind bloß illustrativ und veranschaulichen in Bildern Lehren, die man auch anders ausdrücken könnte. Im Folgenden wird es uns mehr um die symbolischen als um die bildhaften Elemente des Rades gehen.

Beginnen wir mit einer einfachen Beschreibung: Was ist zu sehen, wenn wir das Rad anschauen? Eine Menge kleiner Bilder. Das Rad besteht aus vier konzentrischen Kreisen – das heißt, aus vier ineinander gelegten Kreisen unterschiedlicher Größe. Im innersten, in der Nabe des Rades, sieht man drei Tiere: einen Hahn, eine Schlange und ein Schwein. In einer Art Dreiecksbeziehung hängen sie aneinander, und dabei beißt jedes Tier in den Schwanz desjenigen vor ihm.

Dieses Zentrum des Rades ist von einem Ring umgeben, der in zwei Hälften – die eine licht, die andere dunkel – geteilt ist. Im hellen Abschnitt gibt es Menschen, die sich wie auf einer Art Himmelsleiter aufwärts bewegen. Ihr Gesichtsausdruck ist friedvoll und erfreut, und sie sind gut gekleidet. Auch die Wesen im dunklen Abschnitt scheinen Menschen zu sein, doch sind sie es wirklich? Nackt und aneinander gekettet, mit Mienen, die von Angst und Schrecken gezeichnet sind, stürzen sie kopfüber hinab, anscheinend in einen tiefen Abgrund.

Der nächste Kreis in Richtung zum Rand ist in sechs gleich große Teile geteilt. Oben beginnend sehen wir zunächst die Welt der Götter. Wir blicken gewissermaßen in den

Werkausgabe-Gesamt, S. 270

Himmel hinein, in eine Welt der Freuden und Genüsse, in der Götter in wunderschönen Palästen inmitten von Bäumen und Gärten leben, eine Welt, in der alle Wünsche sofort erfüllt werden. Sobald sich auch nur ein Verlangen nach irgendetwas in unserem Geist regt – und sei es noch ganz unbestimmt –, erscheint diese Sache schon vor uns, in unseren Händen, im Mund, an unserem Körper. So leben Götter.

Im Uhrzeigersinn weiter gehend, zeigt das zweite Segment die Welt der *asuras*, der Halbgötter oder Titanen. Dies sind grimmige, kriegerische Wesen; sie werden als muskelbepackt und massiv im Körperbau dargestellt, und sie liegen in ständigem Krieg mit den Göttern. Vor allem kämpfen sie um den Besitz des *kalpataru*, des magischen Baumes, der alle Wünsche erfüllt und befriedigt.

Der dritte Abschnitt zeigt die Welt der *pretas*, der hungrigen Geister. Diese Wesen sind nackt und schrecklich missgestaltet: Sie haben gewaltig aufgeblähte Bäuche, doch nur einen ganz dünnen Hals, und ihr Mund ist kaum größer als ein Nadelöhr. Die ganze Zeit über leiden sie an einem unersättlichen Hunger; sie greifen nach Nahrung und Getränken, versuchen verzweifelt, sie in ihren Nadelöhr-Mund zu stecken, doch genau dann verwandeln Speise und Trank sich in Kot und flüssiges Feuer.

Im vierten Bild, unten im Rad, sehen wir die Welt der gepeinigten Wesen, die Hölle. Mitten in dieser Welt thront eine fürchterliche Gestalt. Das ist Yamaraja, der König des Todes. Er ist dunkelblau, in ein Tigerfell gehüllt und von Flammen umlodert. In der Hand hält er einen Spiegel – den Spiegel des Karma – und wenn die gerade gestorbenen Wesen vor ihn gezerrt werden, blickt er in den Spiegel und sieht darin alles, was sie getan, was sie gesagt und was sie gedacht haben. Wenn sie in ihrem letzten Leben mehr Böses als Gutes getan haben, befiehlt er, man solle sie abführen und bestrafen. Wir sollten hier betonen, dass diese Welt eher so etwas wie ein Fegefeuer als eine Hölle ist, denn sie ist kein Dauerzustand – gleichwohl sehen wir schuldbeladene Menschen in ihr so schreckliche Qualen leiden, dass es weh tut, auch nur daran zu denken, geschweige denn sie zu beschreiben. Die Luft ist mit den Lauten von Jammer, Brüllen und Klagen erfüllt.

Im fünften Abschnitt befindet sich die Welt der wilden und der gezähmten Tiere. Sie sind paarweise, Weibchen und Männchen, dargestellt, und es scheint, als würden sie friedlich und idyllisch leben – fast wie Löwe und Lamm in der biblischen Geschichte. Kein Anklang an Darwin ist zu sehen, wenigstens nicht in diesem Bild der tibetischen buddhistischen Kunst. Es ist eine Natur ohne das Blutrot reißender Zähne und Pranken – die Tiere wirken allesamt beschaulich. Vielleicht soll das Bild das Tierleben aus dem Blickwinkel von Tieren zeigen, denn diese sorgen sich schließlich nicht um das, was ihnen morgen vielleicht zustoßen könnte.

Das sechste und letzte Segment zeigt die Menschenwelt, in der Männer und Frauen kaufen und verkaufen, reden, lesen, auf Feldern arbeiten, unter Bäumen meditieren und schließlich als Leichen zum Verbrennungsplatz getragen werden.

In allen Abschnitten gibt es ein wichtiges Element, das ich noch nicht erwähnt habe. In jeder der sechs Welten erscheint eine Buddhagestalt in einer jeweils besonderen Farbe, und sie bietet den Bewohnern dieser Welt etwas an, das sie benötigen. Ein schneeweißer Buddha, der ein Saiteninstrument hält – meistens eine indische Vina, die so ähnlich wie eine mittelalterliche Laute ist – erscheint in der Götterwelt. Er spielt den Göttern eine liebliche, eindringende Melodie: das Lied der Vergänglichkeit. Nichts bleibt, so klingt die Weise; alles wandelt sich. Ein Buddha von prächtigem Smaragdgrün erscheint in der Welt der *asuras* und hält ein Flammenschwert in der rechten Hand. Es glüht von Feuer, denn es ist das Schwert transzendenter Weisheit, und er schwingt es gegen die kämpfenden *asuras.* In der Welt der *pretas* oder hungrigen Geister sehen wir einen rubinroten Buddha, der sie mit Speise und Trank labt, die sie tatsächlich verzehren können. Ein rauchfarbener, blaugrauer Buddha tritt in der Welt der gefolterten Wesen auf und ergötzt sie mit *amrta*, jener Götternahrung, die in der westlichen Überlieferung als Nektar oder Ambrosia bekannt ist. In der Welt der Tiere erscheint ein dunkelblauer Buddha, der den Tieren ein Buch zeigt. Und in der Menschenwelt gibt es einen goldgelben Buddha, der die beiden im antiken Indien gebräuchlichen Insignien des spirituellen Lebens trägt: eine Bettelschale und einen Stab mit drei Ringen. Diese sechs Buddhas veranschaulichen die Einführung eines mahayanistischen Elements in die Symbolik des Lebensrades. Es ist die Qualität großen Mitgefühls, das, gemeinsam mit Weisheit, die Nöte aller Wesen sieht und angemessen auf sie antwortet.

Der äußere Ring des Rades ist in zwölf Abschnitte mit je einem winzigen Bild geteilt. Im Uhrzeigersinn von oben an sind dies: (1) ein blinder Mann mit einem Gehstock, (2) ein Töpfer mit Rad und Krügen, (3) ein auf einem blühenden Baum turnender Affe, (4) ein Boot mit vier Passagieren, von denen einer steuert, (5) ein leeres Haus mit fünf Fenstern und einer Tür, (6) ein Paar in Umarmung, (7) ein Mann, dem ein Pfeil im Auge steckt, (8) eine Frau, die einem sitzenden Mann ein Getränk anbietet, (9) ein Mann, der Früchte von einem Baum pflückt, (10) eine schwangere Frau, (11) eine gebärende Frau, und (12) ein Mann, der einen Leichnam zum Friedhof trägt.

Ein monströser Dämon hält das ganze Rad umklammert: Sein Gesicht lugt über seinen oberen Rand hervor, und mit Klauen und Füßen packt er es an den Seiten, während sein schuppiger Reptilienschwanz sich unter dem Rad hervorschlängelt. Dieser Dämon ist die leibhaftige Vergänglichkeit mit einer Krone aus fünf Menschenschädeln – eine Spur von Tantra und somit Andeutung radikaler Verwandlung.

Zur Rechten oberhalb des Rades steht, auf Wolken schwebend und mit ausgestrecktem Arm den Pfad zur Erleuchtung weisend, die Gestalt des Buddha Schakyamuni. Links sehen wir den vollen Mond, in dem die Gestalt eines Hasen zu erkennen ist.

Dies ist das tibetische Lebensrad, wie man es in ganz Tibet und den benachbarten Himalaja-Gegenden an die Wände von Tempeln und Klöstern sowie auf Rollbilder gemalt findet – oder finden konnte. Was aber bedeutet das alles? Was das betrifft, so ist vieles – wenigstens die Symbole selber – überhaupt nicht erklärbar. Am wichtigsten ist es für uns, das Rad

einfach anzuschauen: nicht auf, sondern in es hinein – denn das Lebensrad ist eigentlich gar kein Bild. Es ist ein Spiegel, in dem wir uns selbst sehen – was denn sonst? Vielleicht können wir auch sagen, das Lebensrad bestehe nicht aus vier konzentrischen Ringen, sondern aus vier Spiegeln. Oder: Wir schauen viermal in den Spiegel und sehen jedes Mal mehr von uns selbst, entdecken mehr von uns, erkennen uns tiefer. Das Lebensrad ist eine Art Zauberspiegel oder eine Kristallkugel, in die wir hinein schauen können.

Schauen wir also nun in diesen Spiegel – nicht nur viermal, sondern so oft es nötig sein mag – und fassen wir den Mut, uns so darin so zu sehen, wie wir sind. Wir werden wahrlich einigen Mut benötigen. Wenn wir zum ersten Mal in den Spiegel schauen, erblicken wir die drei Tiere: den Hahn, die Schlange und das Schwein. Gewöhnlich heißt es, sie stünden für Gier, Hass und Verblendung, und diese drei Gifte gebe es in unseren Herzen. Doch diese Erklärung lässt uns viel zu leicht davonkommen; sie ist so etwas wie eine defensive Rationalisierung. Der Schock ist viel größer, wenn wir in den Spiegel blicken und nicht das Menschenantlitz sehen, das wir erwartet haben, sondern die Gesichter von Tieren: einen Vogel, ein Reptil, ein Schwein. Das sind wir, und so unbequem es sein mag und auch sein soll, wir sollten doch lange hinschauen. Diese Spiegelung lässt uns unsere eigene Tiernatur direkt sehen. Wir erkennen, dass wir nicht ganz so menschlich und zivilisiert sind, wie wir geglaubt hatten. Wir sind bloß Tiere, manchmal sogar animalisch. Dies zu erkennen, ist der Beginn des spirituellen Lebens. Wir sehen uns selbst so, wie wir auf einer ganz grundlegenden Stufe sind; und das akzeptieren wir. Von dort aus schreiten wir voran.

Von dort aus weiter zu gehen heißt, erneut in den Spiegel zu schauen: Nachdem wir uns von dem Schock erholt haben, dieses Tiergesicht zu sehen, blicken wir ein zweites Mal hin. Diesmal sehen wir zwei Pfade, einen, der aufwärts, und einen der abwärts führt, einen lichten und einen dunklen Pfad. Wir stehen somit vor zwei Alternativen: aufwärts oder abwärts. So einfach ist das. Wir können uns entweder weiter entwickeln oder zurückfallen; wir haben die Wahl. Und wir haben diese Wahl in jedem Moment, in jeder Minute, in jeder Situation, in der wir uns befinden. Werden wir aufwärts gehen, oder werden wir abwärts gehen? Werden wir dem lichten Pfad folgen oder dem dunklen? Wir entscheiden selbst.

Sollten wir uns, nachdem wir darüber nachgesonnen haben, entscheiden dem lichten Pfad zu folgen, dann stellt sich als nächste Frage: wie? Was müssen wir tun, um spirituell zu wachsen? Was ist der nächste Schritt? Das hängt offensichtlich davon ab, wo wir jetzt sind. Um das herauszufinden, müssen wir ein drittes Mal in den Spiegel schauen. Diesmal sehen wir eine der sechs Welten: die Welt der Götter, die Welt der *asuras,* die Welt der Hungergeister, die Welt der gemarterten Wesen, die Welt der Tiere und die Menschenwelt. Anders gesagt, sehen wir, wo wir uns in einem bestimmten Moment oder zu einer bestimmten Zeit befinden. Manchmal sehen wir, wenn wir in den Spiegel blicken, ein glückliches, friedliches, heiteres Gesicht: das Gesicht eines Gottes. Manchmal sehen wir das wütende, aggressive Gesicht eines *asuras*. Dann wieder sehen wir ein hungriges, hohlwangiges Gesicht mit verkniffenem Mund und einem Ausdruck der Unzufriedenheit: das Gesicht eines

Hungergeistes. Ein andermal sehen wir das elende, gepeinigte Gesicht eines Höllenwesens. Hin und wieder ein Gesicht mit einer langen Schnauze und Schnurrhaaren oder großen, scharfen Zähnen: ein Tiergesicht. Und gelegentlich erblicken wir schlicht ein menschliches Gesicht. Was immer wir aber sehen, wir sind es selbst.

Die sechs Abschnitte, in die dieser Ring des Lebensrades unterteilt ist, lassen sich wörtlich als Daseinsbereiche verstehen, in die hinein die Lebewesen als Ergebnis ihres Karmas wieder geboren werden und in denen sie leben, bis dieses Karma sich erschöpft hat. Das ist aber nur die halbe, von diesem Symbol verkörperte Wahrheit. Man kann die Abschnitte auch als Darstellungen von Geistesverfassungen sehen, die wir hier und jetzt im Lauf unseres täglichen menschlichen Daseins erleben können. Manchmal sind wir so ausschließlich in unserem Erleben dieser Zustände, dieser so intensiven Herzens- und Geistesverfassungen, dass wir dann wirklich im Himmel oder in der Hölle oder unter hungrigen Geistern zu leben scheinen. Anders gesagt: Wir erfahren sie nachgerade als Seinszustände, nicht mehr bloß als Geisteszustände.

So betrachtet verkörpert die Götterwelt einen glücklichen Geisteszustand, eine Situation der Entspanntheit, Zufriedenheit und Ruhe. Das ist ein Zustand, in dem alles glatt und geschmeidig zu fließen scheint, und es gibt keinerlei Hindernisse oder Probleme. Es ist eine Erfahrung ästhetischen Erlebens und künstlerischen Genießens wie auch der Meditation im Sinn von tiefer Sammlung oder *samatha*, wenn auch nicht im Sinn von Einsicht in die Realität oder *vipasyana* (Pali *vipassana*).

Im Gegensatz hierzu steht die Welt der *asuras* für einen aggressiven, wettbewerbsorientierten Geisteszustand. Es gibt es eine Menge Energie darin – vielleicht sogar zu viel – und sie richtet sich ganz nach außen. Es gibt Rastlosigkeit, Misstrauen und Eifersucht. So wie die *asuras* um den Besitz des wunscherfüllenden Baumes kämpfen, ist ihre Geistesverfassung eine Haltung, die nach immer höherem Lebensstandard strebt, nach noch mehr Geld und so weiter. Sie ist die Haltung eines durchsetzungsstarken Egoismus, in der man besser oder bedeutender als andere Menschen sein will und sie sogar kontrollieren oder Macht über sie ausüben möchte.

Die Welt der Hungergeister ist ein Zustand neurotischen Verlangens. Wünsche werden neurotisch, wenn sie von ihrem Objekt mehr oder auch etwas anderes erstreben, als es geben kann. Ein neurotisches Bedürfnis zu essen, ist ein leicht verständliches Beispiel: Manchmal schlingt ein Mensch große Massen Essen hinunter, besonders Süßigkeiten, doch eigentlich ist er oder sie überhaupt nicht hungrig. Solches Essen ist Ersatz für etwas anderes – oftmals für Zuneigung, sofern man den Erklärungen der Psychologen folgen will. Neurotisches Verlangen dieser Art gibt es sehr oft in persönlichen Beziehungen, zumal in eher intimen Beziehungen. Es kann manchmal so weit gehen, dass die beiden beteiligten Menschen wie Hungergeister sind, die einander zu verschlingen suchen.

Die Welt der gepeinigten Wesen ist ein Zustand akuten geistig-emotionalen Leids, tiefer Enttäuschung und psychischen Zusammenbruchs bis hin zu Geisteskrankheit. Zu dieser

Verfassung kommt es auf unterschiedliche Weise, etwa durch lang anhaltende Unterdrückung natürlicher menschlicher Impulse, durch plötzlichen Verlust, durch unbewusste psychische Konflikte und viele andere Bedingungen und Ursachen.

Die Tierwelt steht für den Zustand rein sinnlichen Schwelgens, jene Verfassung, in der man nur an Essen, Sex, materieller Bequemlichkeit sowie an den elementaren Freuden des Lebens interessiert ist. Wenn diese Bedürfnisse befriedigt sind, ist man einigermaßen sanft und zahm, doch wenn sie frustriert werden, wird man bissig und vielleicht sogar ausgesprochen gefährlich.

Die Welt der Menschen schließlich ist die Verfassung eines im eigentlichen Sinn menschlichen Bewusstseins: weder ekstatisch noch gelähmt, weder streitlustig ergrimmt noch unachtsam sinnlich, noch auch neurotisch begehrlich. In diesem Zustand sind wir unserer selbst und anderer Menschen gewahr; wir befriedigen unsere objektiven Bedürfnisse, erkennen aber zugleich, dass sie ihre Beschränkungen haben. Es ist ein Zustand, in dem wir uns der spirituellen Entwicklung widmen. Wir nennen es „menschlichen Bereich", doch eigentlich ist der wahrhaft menschliche Zustand einer, den die meisten „menschlichen Wesen" nur zwischendurch – oder vielleicht auch nie – erleben.

Unser dritter Blick in den Spiegel hat uns gezeigt, wo wir uns befinden, ob wir zurzeit ein Gott oder ein *asura*, hungriger Geist oder gepeinigtes Wesen, Tier oder Mensch sind. Wenn wir sehen, wo wir sind, kennen wir den nächsten Schritt, den wir gehen müssen – und das bringt uns zu den sechs Buddhas, die in jeder der sechs Welten auftreten. Der tibetischen buddhistischen Lehre zufolge sind alle diese Buddhas Manifestationen von Avalokiteschwara, dem Bodhisattva, der den mitfühlenden Aspekt der Erleuchtungserfahrung verkörpert. Wie wir schon gesehen haben, hält jeder der sechs Buddhas einen besonderen Gegenstand in der Hand, etwas, das die Wesen in der Welt seines Erscheinens benötigen. Wir werden nun sehen, dass die Art dieser Gegenstände uns einen Hinweis darauf gibt, was zu tun ist, um von jener Welt oder aus jenem Geisteszustand heraus weiter zu gehen.

Der weiße Buddha in der Götterwelt hält eine Laute, auf der er die Melodie der Vergänglichkeit spielt. Das legt nahe, dass der nächste Schritt, wenn wir uns in einem Zustand ästhetischen Genießens befinden, darin besteht, uns daran zu erinnern, dass der Genuss nicht andauern wird und auch, dass wir dieses ästhetische Vergnügen, so groß es auch sein mag, nicht mit dem höchsten Glück der Erleuchtung verwechseln sollten. Obwohl zurzeit vielleicht alles glatt geht, liegt noch ein langer Weg vor uns. Die buddhistische Überlieferung betont, Zeiten ausgedehnten Glücks könnten spirituell gefährlich, wenn nicht gar verhängnisvoll sein. Wenn wir immer glücklich und zufrieden sind, wenn die Dinge gerade so gehen, wie wir es wollen, wenn wir keinerlei Schwierigkeiten oder Hindernissen begegnen, dann neigen wir dazu selbstzufrieden, von uns eingenommen und sogar leichtsinnig zu werden. Wir neigen dazu zu vergessen, dass wir sterblich sind, dass das Leben kurz und die Zeit kostbar ist Das trifft auch für den Genuss des Meditierens zu sowie für die Freude an

den schönen Künsten. Wir müssen den Übergang von den Gipfeln des weltlichen Erlebens zum Erleben des Transzendenten machen.

Beachten Sie, dass der weiße Buddha sich nicht unter die Götter begibt und ihnen einen Vortrag über Vergänglichkeit hält; er vermittelt seine Botschaft, indem er eine Lautenmelodie spielt. Wenn wir einer Geschichte glauben dürfen, die über Aschwagoscha erzählt wurde, dem die Überlieferung einen bahnbrechenden Text mit dem Titel *Die Vertrauenserweckung im Mahayana* zuschreibt, ist dies nicht bloß eine symbolische Vorstellung. Aschwagoscha war nicht nur ein großer Philosoph und spiritueller Lehrer, sondern auch ein großer Musiker, und er reiste Laute spielend durch das Indien seiner Tage. Der chinesische Pilger Xuan Zang, der seinem Pfad einige Jahrhunderte später (im 7. Jahrhundert u. Z.) folgte, erzählt in seinem Reisebericht über seine Erfahrungen in Indien, dass auch damals noch von der Wirkung der Musik Aschwagoschas erzählt wurde. Wenn die Menschen seine Musik hörten, empfanden sie anscheinend ein unmittelbares Gespür für die Vergänglichkeit der Dinge. Irgendwie vermittelte die Melodie die Botschaft, dass alles Bedingte unbefriedigend, alle weltlichen Dinge nicht wahr und ohne Eigensubstanz sind und dass Nirwana die einzige Realität ist. Aschwagoschas Musik nur zu lauschen, gab den Menschen dieses direkte Verständnis. Die Musik, die der weiße Buddha im Reich der Götter spielt, hat dieselbe Wirkung. Sie weckt jene auf, die so sehr von sich eingenommen und selbstzufrieden sind, und sie macht ihnen eine höhere Realität und Wahrheit bewusst, dies aber nicht mittels Philosophie, Religion oder intellektuellem Diskurs, sondern durch Musik.

In der Welt der *asuras* erscheint ein grüner Buddha und schwingt ein Flammenschwert, das Schwert des Wissens, der transzendenten Weisheit. Dabei geht es nicht einfach um Verstandeserkenntnis, sondern um Ergründung der Realität als spirituelle Erfahrung. Damit wird nahe gelegt, der nächste Schritt, wenn man sich in einem Zustand der Wettbewerbsorientierung und Aggressivität befindet, sei der, intellektuelle Einsicht in Wahrheit und Realität zu entwickeln. Anders gesagt: Der Kampf wird an die intellektuelle Front verlagert. Warum aber wird Weisheit durch ein Schwert symbolisiert? In einem Essay mit dem Titel „Hass, Liebe und Vollkommene Weisheit" bekräftigte der große buddhistische Gelehrte Dr. Edward Conze, dass es eine Geistesverwandtschaft zwischen Hass und Weisheit gibt.[22] Wer viel Wut und Hass erlebe, so schrieb er, werde auch verhältnismäßig leicht Weisheit entwickeln können.

Auf den ersten Blick mag das seltsam erscheinen, doch kurzes Nachdenken macht es verständlich. Kennzeichen von Hass ist, dass man das verhasste Objekt zerstören will. Wenn Sie etwas oder jemanden hassen, wollen Sie ihn oder es beseitigen, in tausend Stücke zerschlagen, es gänzlich auslöschen. Wir gestehen uns das selbst vielleicht nicht immer ein, und doch ist es genau das, was wir gerne tun würden. Zerstören ist auch Kennzeichen transzendenter Weisheit: Zerstören der bedingten Existenz selbst, Zerstören von allem, das nicht

22 Dieser Aufsatz ist in Conzes Buch *Thirty Years of Buddhist Studies* enthalten. Casssirer Verlag, London 1967, S. 185-190.

Realität, nicht Wahrheit, nicht Buddhaschaft ist. Das alles wird in Staub und Asche verwandelt. Aus diesem Grund wird transzendente Weisheit oft auch vom Vajra, dem Donnerkeil, symbolisiert, von dem man sagt, dass er alle Hindernisse zerschmettere und zerstöre.

Somit gibt es diese Verwandtschaft zwischen Hass und Weisheit, obwohl Hass äußerst unethisch und Weisheit äußerst ethisch ist. Bemerkenswerterweise gehen ein hitziges Temperament und ein hoch entwickelter Verstand oft miteinander einher, und das auch dann, wenn dieser Verstand sich mit dem Buddhismus befasst, der doch geradezu der Inbegriff von Gleichmut sein sollte. Auf buddhistische Studien spezialisierte Gelehrte können, zumal unter einander, bemerkenswert gallig und streitsüchtig sein – Dr. Conze selbst, der nicht nur für seine überragende Gelehrsamkeit und seinen intellektuellen Tiefgang, sondern ebenso für sein aufbrausendes Temperament berühmt war, ist ein gutes Beispiel dafür. Es scheint, als könne man die zerstörerische Kraft, die sich im Hass ausdrückt, auch in intellektuelle Kanäle umleiten und dafür nutzen, die Entdeckung und Verwirklichung der Wahrheit voran zu treiben.

Dr. Conze weist darauf hin, dass die Überlieferung der Vollkommenen Weisheit mit dem Buddha Akschobhya verknüpft ist, den man auch den „Unerschütterlichen“ nennt. Er ist einer der fünf archetypischen Buddhas und gilt als Schutzbuddha von Menschen mit vorwiegend cholerischem Temperament. Auf solche Weise scheint die tantrische Überlieferung eine Verwandtschaft zwischen Hass und Weisheit anzuerkennen. Anscheinend haben *asura*-ähnliche Menschen ein natürliches Vermögen, nicht nur mit den Göttern zu kämpfen, sondern auch Wahrheit selbst, zumindest intellektuell, wirksamer zu bewältigen als andere Menschen, mit denen man vielleicht leichter zurechtkommen kann.

Nun müssen wir aber darauf achten, aus dem gerade Gesagten nicht eine zwangsläufige Verbindung zwischen Aspekten psychischer Konditionierung und Aspekten spiritueller Wahrheit abzuleiten. Es gibt hier nicht mehr als nur eine Entsprechung. Die Andeutung einer Verwandtschaft zwischen Hass und Weisheit geht auf Buddhagoscha, den großen Pali-Kommentator zurück, der im 6. Jahrhundert u. Z. lebte. Was er aber wirklich sagte, war – so weit wir es überhaupt noch erkennen können – dies: So wie Hass darauf aus geht, sich auf die negativen Aspekte der Dinge zu stürzen, so greift Weisheit die Mängel der bedingten Existenz heraus. Er zieht also einen Vergleich zwischen Hass und Weisheit, aber nicht mehr. Anders gesagt: Menschen mit einem kritischen, intellektuell angriffslustigen Geist haben vielleicht ein größeres Potenzial, dem Pfad der Weisheit zu folgen, doch so lange sie das nicht tun, sind sie wahrer Weisheit kein Stückchen näher als irgendjemand sonst. Aus dem gleichen Grund sind Menschen, die warmherzig sind, so lange sie nicht die entsprechenden Schritte tun, ihr Potenzial auch zu entfalten, der Entwicklung echten Mitgefühls kein Stückchen näher als weniger kontaktfreudige Menschen.

In der Welt der hungrigen Geister erscheint ein roter Buddha und überschüttet die leidenden Bewohner dieses Daseinsbereichs mit Speise und Trank von einer Art, die auch sie gut vertragen können. Ganz praktisch gesehen bedeutet das für uns, dass unser nächster

Schritt, falls wir uns in einer Verfassung neurotischen Verlangens befinden, der Schritt zurück zu einer genauen objektiven Wahrnehmung der Situation und das heißt auch, zurück in die Gegenwart, sein muss. Wir müssen erkennen, was das begehrte Objekt uns tatsächlich zu geben vermag und was nicht. Darüber hinaus müssen wir auch herausfinden, was wir wirklich wünschen und woher dieses Verlangen kommt. Nachdem wir das getan haben, können wir unsere Wünsche entweder, sofern es möglich ist, auf eine angemessene Weise befriedigen oder – falls das unangemessen oder unheilsam wäre – sie nach bestem Vermögen gehen lassen.

Der *amrta* oder Nektar, mit dem der rauchfarbene Buddha die Höllenwesen erquickt, lässt sich auf mindestens zwei - recht gegensätzliche - Weisen deuten. Ganz offensichtlich ist es eine Tatsache, dass wir, wenn wir uns in einem Zustand intensiven psychischen Leidens befinden, zunächst einmal der Erholung bedürfen, also einer gewissen Erleichterung und Entspannung. Oft ist dies das Beste, was wir unter den gegebenen Umständen tun können. Auf einer anderen Bedeutungsebene aber betrifft dieser Nektar etwas, das sowohl herausfordernder als auch tiefgründiger ist. Man übersetzt *amrta* meist als „Nektar“ oder „Ambrosia“, doch in vielen buddhistischen Texten ist es ein Synonym für Erleuchtung selber: der *amrtapada*, der Zustand von Nektar, der todlose, ewige Zustand. Somit gibt der rauchfarbene Buddha den Wesen in den Höllen nicht bloß Nektar, sondern Nirwana. Damit wird nahe gelegt – was in gewisser Weise geradezu unfassbar erscheint –, der nächste Schritt für uns, wenn wir uns in einer Verfassung intensiven Leidens befinden, sei es, Erleuchtung zu gewinnen. Doch das ergibt durchaus Sinn. Etwas anderes bleibt uns nämlich gar nicht übrig. Alle weltliche Hoffnung hat sich zerschlagen. Das einzige, das wir noch tun können, ist direkt Erleuchtung anzugehen. Anscheinend gibt es hier eine weitere seltsame Verwandtschaft zwischen einem äußerst negativen Zustand und einem äußerst positiven – diesmal zwischen intensivem psychisch-geistigen Leiden und einer Befähigung, das höchste spirituelle Ziel zu erreichen.

In der Welt der Tiere zeigt ein blauer Buddha den Tieren ein Buch. Damit ist zweifellos die Empfehlung verbunden, um aus einem barbarischen und wilden Zustand heraus zu kommen, sei es als Erstes erforderlich, zivilisiert zu werden, sich mit Wissenschaften und Künsten, dem kulturellen Leben der Menschheit vertraut machen, denn diese Dinge wirken als verfeinernde Einflüsse. Es ist schwierig, wenn nicht unmöglich, aus einem barbarischen Zustand direkt in ein Leben spiritueller Entwicklung überzugehen. Dies ist einer der Gründe, weshalb Buddhisten immer auch als Vermittler und Träger von Kultur gewirkt haben. Sie verbreiteten nicht nur spirituelle Lehren, sondern auch die höhere Kultur Indiens über ganz Asien, weil diese verfeinerte humanistische Kultur als eine Grundlage für spirituelles Leben diente. Deshalb stellen die Mahayana-Schriften den Bodhisattva, den idealen Buddhisten, als Meister der Künste, Wissenschaften und sogar Handwerke dar – am vollkommensten vielleicht in der Gestalt Manjughosas, des großen Bodhisattvas der Weisheit, von dem es heißt, er walte über die Künste und Wissenschaften.

Der gelbe Buddha schließlich, der in der Welt der Menschen erscheint, trägt die Bettelschale und den mit drei Ringen versehenen Wanderstab, also die Zeichen der Angehörigen von Bettelorden und insofern des spirituellen Lebens ganz allgemein. Was das bedeutet, ist offenkundig: Wenn wir uns in einem wahrhaft menschlichen Zustand befinden, ist der nächste Schritt der, uns mit ganzem Herzen der Aufgabe spiritueller Entwicklung zu widmen. Wenn wir den wahrhaft menschlichen Zustand schon erreicht haben, sollte das unser Hauptinteresse im Leben sein.

Die allgemeine Botschaft aus der Anwesenheit der verschiedenen Buddhas in den sechs Welten ist die, dass jeder dieser Daseinsbereiche oder -zustände das Potenzial zur Entwicklung in sich birgt. Immer gibt es einen nächsten Schritt. Eine der Grundlehren des Buddhismus, besonders des Mahayana, ist die, dass alle empfindenden Wesen Buddhaschaft erlangen können. Über oder jenseits der Welt der Zeit und der erscheinenden Dinge sind sogar alle Wesen Buddha, sie sind erleuchtet. Innerhalb der Zeit aber sind alle Wesen fähig – irgendwann – Erleuchtung zu erlangen.

Doch die Wesen sind nicht alle in gleicher Weise fähig, aus ihrem jetzigen Zustand heraus, was immer dieser sein mag, erleuchtet zu werden. In der chinesischen Mahayana-Überlieferung heißt es, einige Menschen seien mit mehr „Buddhasamen“ ausgestattet als andere. Dieser Überlieferung zufolge gibt es in empfindenden Wesen drei Arten von Samen, drei Arten von Potenzial. Es gibt gute Samen (manchmal werden sie „rote Samen“ genannt), schlechte Samen (schwarze) und Buddhasamen (gelbe oder goldene Samen). Buddhasamen stehen für spirituelle Wachstumsmöglichkeiten. Die Unterscheidung zwischen guten Samen und Buddhasamen erinnert daran, dass Gutes zu tun einen nicht zwangsläufig zu einem Buddha macht, wenn man auch vermutlich, sofern man ein Buddha ist, gar nicht anders kann, als gut zu sein. In den Wesen der sechs Welten sind die drei Arten von Samen in verschiedenem – und gelegentlich recht überraschendem – Grad vorhanden.

In der Welt der Götter gibt es keine schlechten Samen. Die Götter haben keine Möglichkeit Schlechtes zu tun – und es gibt auch Menschen, die keiner Fliege etwas zuleide tun könnten. Fast alle Samen in der Götterwelt sind gute Samen, weil die Götter tatsächlich sehr gut sind – glücklich, heilig, zufrieden, friedlich und freundlich. Was aber vielleicht überrascht, ist die Tatsache, dass sie nur sehr wenige Buddhasamen besitzen; das Erleuchtungspotenzial der Götter ist sehr begrenzt.

Die Samen in der Welt der *asuras* sind zu zwei Dritteln schlecht, zu einem Drittel gut, wenn auch nur mit einem einzigen Buddhasamen darunter. In der Welt der hungrigen Geister gibt es gar keine guten Samen und ein Übergewicht an schlechten Samen, aber auch eine ganze Menge Buddhasamen. In der Welt der gepeinigten Wesen ist es fast genau so, nur gibt es hier noch mehr Buddhasamen. In der Tierwelt findet man sehr wenig gute Samen – es scheint also, dass sie doch keine allzu gute Zeit verleben –, sondern ein Übergewicht an schlechten mit einigen wenigen Buddhasamen. In der Menschenwelt schließlich gibt es die drei Arten von Samen in ungefähr gleicher Verteilung.

Daraus kann man ein paar ziemlich offensichtliche Folgerungen ableiten. Die *asuras* – kriegerische, wettbewerbsorientierte Menschen – haben das geringste Potenzial zur Buddhaschaft. Wenn Sie also in einem Umfeld hochgradiger Konkurrenz – beispielsweise einem Großkonzern oder in der Politik – leben, haben Sie anscheinend nur das geringste Erleuchtungspotenzial. Das heißt aber nicht, dass man jeglichen Wettbewerb aus dem spirituellen Leben beseitigen sollte. Konkurrenz kann negativ und zerstörerisch, aber auch gesund und positiv sein. Es ist möglich, Wettbewerb als Mittel zu nutzen, sich zu größerer spiritueller Bemühung anzustacheln, ohne dass man deshalb feindliche Gefühle gegenüber den Menschen hegen müsste, mit denen man sich misst. So können Sie beispielsweise mit einem Freund oder einer Freundin wetteifern, wer von Ihnen beiden beständiger in der Übung von Meditation ist. Wenn sie oder er es trotz all Ihrer Bemühung häufiger schafft, früher aufzustehen als Sie, dann haben Sie letzten Endes nichts dagegen, besiegt zu werden, denn Sie selbst haben ebenfalls Ihr Bestes gegeben, und nur darauf kommt es an.

Die Konkurrenzhaltung der *asuras* hingegen ist dem spirituellen Leben völlig entgegengesetzt. Ihr Wetteifer ist keine spielerische Art und Weise, einander zu stärkerer Bemühung anzuregen; es geht ihnen um Sieg, Triumph und darum, auf jemandem herumzutrampeln. Auch das gibt es gelegentlich unter jenen, die sich bemühen spirituell zu leben. Besonders häufig zeigt es sich in einer Weigerung zusammenzuarbeiten, doch es findet manchmal auch in Reden und Witzeleien Ausdruck. Wenn wir erkennen sollten, dass wir dazu neigen, nicht kooperativ zu sein, sollten wir uns mehr darum bemühen, den Wünschen anderer entgegenzukommen und nicht so feste Ansichten über sehr belanglose Dinge zu hegen. Viel zu häufig kommt bitterer Streit über Trivialitäten auf – denn natürlich geht es nicht wirklich darum, ob man dies oder jenes tut, sondern, ob es nach meiner oder nach Ihrer Nase geht. Es ist eine gute Übung, nur sehr zurückhaltend (wenn überhaupt) Stellung zu etwas zu nehmen, es sei denn, es geht um etwas wirklich Grundsätzliches. Oft ist die Sache den Streit nicht wert, doch der *asura* in uns flüstert, „Warum sollte ich tun, was er will? Warum sollte ich immer ihr folgen?“ Es ist ein Fehler, auf diese leise Stimme zu hören. In den meisten Situationen gilt: Je bereitwilliger und herzlicher die Zusammenarbeit, desto besser für alle.

Es ist ernüchternd zu sehen, dass die Götter ein geringeres Potenzial für Erleuchtung haben als die Hungergeister und auch die Höllenwesen. Leider ist es äußerst schwierig, aus einem Zustand ungetrübten Glücks und Vergnügens heraus Erleuchtung zu gewinnen. Viel leichter, wenn auch noch immer äußerst schwierig, ist es, aus einem Zustand intensiven Leids heraus spirituellen Fortschritt zu machen. Leid kann als Katalysator wirken, denn es macht uns bewusster. Schwer kranke Menschen machen, obwohl sie massive körperliche Veränderungen, Schmerzen und oft starke Bedrängnis erleiden, manchmal spirituelle Erfahrungen von einer Tiefe und Stärke, die unter angenehmeren Umständen nicht leicht zugänglich sind. In solchen Zeiten sind wir empfindsamer und deshalb auch für spirituelle Einflüsse empfänglicher. Ein Leid, das man sich selbst zufügt, ist natürlich etwas anderes,

und der Buddha sprach sich klar darüber aus, dass Selbstkasteiung ebenso weit vom mittleren Weg, dem Pfad zur Erleuchtung, weg führt wie Genusssucht, das andere Extrem.

Spricht somit aus spiritueller Sicht rein gar nichts für das Leben in der Götterwelt? Ist es schlicht Zeitverschwendung? Nicht unbedingt. Es ist eine Art Schlaf, von dem wir auch wissen, dass er keine Zeitverschwendung ist, sondern nötig um gesund zu sein und überhaupt leben zu können. Nachdem Sie ein gesundes, positives Leben geführt haben, steht ein Aufenthalt in der Götterwelt für eine Ruhepause vom weltlichen Dasein, eine Gelegenheit, Erfahrungen tiefer in sich aufzunehmen und gewissermaßen zu verdauen. Als Überrest aus den heilsamen Taten, die dazu führten, dass Sie unter den Göttern geboren wurden, werden Sie danach vielleicht eine glückliche und positive menschliche Geburt erfahren – wie jemand, der erfrischt aus einem erholsamen Schlaf erwacht und sich nun weiter mit gesunder Kraft spirituell bemühen kann. So lange Sie sich aber tatsächlich in der Götterwelt befinden, ist es, nicht anders als in Träumen, schwierig (wenn auch nicht unmöglich) sich überhaupt zu bemühen.

Zufriedenheit liegt natürlich gefährlich nahe bei Selbstzufriedenheit, und das ist die fatale Schwäche des Lebens in der Götterwelt. Im *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung* schreibt der tibetische Lehrer Gampopa:

> Wie kommt es, dass wir das geistige Wachsein noch nicht erlangt haben […]? Das liegt daran, dass Menschen wie wir unter den Einfluss von vier Hindernissen, die dem Erlangen des geistigen Wachseins im Wege stehen, geraten sind. Die vier Hindernisse sind unser Verhaftetsein an die Gegenstände der sinnlichen Wahrnehmung während unseres gegenwärtigen Lebens sowie an die Sinnenfreuden dieser Welt; unsere selbstzufriedene Einstellung sowie die Tatsache, dass wir über die Methoden, die zum geistigen Erwachen beitragen, zu wenig Bescheid wissen.[23]

Vom ersten dieser Hindernisse zurückgehalten, nehmen Sie es für selbstverständlich, dass Ihre eigene Welt fortdauern wird. Vom zweiten gebremst – Lust gilt als höchster Lebenswert –, packen Sie die Vergnügungen des Augenblicks beim Schopf und vergessen Ihre langfristigen Interessen. Vom dritten, Selbstzufriedenheit, besessen, genügen Sie sich selbst so, wie Sie sind, und was könnte ein größeres Hindernis sein? Sie sagen, „Nun, ich bin ganz in Ordnung, ich bin ziemlich glücklich, mir geht's gut, ich meditiere täglich" – und Sie verlieren das Gespür für die Dringlichkeit spiritueller Entwicklung.

Es ist entscheidend, dieses Hindernis *als* ein Hindernis zu verstehen. Wenn Sie sich erst einmal auf den spirituellen Pfad begeben haben und nun meditieren, an Retreats teilnehmen und mit Menschen zusammenkommen, die Ihre Werte mit Ihnen teilen, dann fühlen Sie sich natürlich und durchaus zurecht zufrieden über diese Umstände. Doch nun ist es an der Zeit, zu sich selbst zu sagen, „Ich muss mich vor Selbstzufriedenheit hüten. Ich will

23 Gampopa, *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung. Das Buch des tibetischen Buddhismus*. Aus dem Tibetischen übertragen und mit einem Glossar schwieriger Begriffe versehen von Herbert Guenther. Eugen Diederichs Verlag, München 1989, S. 54.

weiter wachsen." Sie sollten nicht nachlassen sich zu fragen, ob ihre Lebenssituation Ihnen hilft, weiterhin spirituell zu wachsen.

Allerdings können Sie Selbstzufriedenheit nicht einfach dadurch überwinden, dass Sie sich das Leben schwer machen. Man kann auch darüber selbstzufrieden sein, dass man jemand ist, der kämpfen und sich im Leben erheblich anstrengen muss. Nur weil Sie kämpfen, heißt das nicht, dass Sie auch zwangsläufig wachsen; besonders wenn Sie im Stillen sehr zufrieden mit sich sind, weil Sie immer diejenige sind, die sich bemüht. Obwohl Giertypen im Allgemeinen anfälliger für Selbstgefälligkeit sind als Hasstypen, sind letztere doch auf ihre eigene Weise ebenfalls dafür empfänglich.

Wenn die Lehre von den Samen überhaupt etwas taugt, dann sollten wir, wenn wir spirituell weiterkommen wollen, wohl am besten darauf setzen, in der Menschenwelt wieder geboren zu werden, denn dort sind, wie William Blake sagte, „Wohl und Weh fein verwoben[24]". Das ist aber nicht leicht. Im *Dhammapada* sagt der Buddha, „Schwer erreicht man das Menschendasein."[25] Man kann diese Aussage auf zweierlei Weise, eine eher traditionelle und eine zeitgenössische, betrachten. Der überlieferten Sichtweise zufolge ist es buchstäblich schwierig, als Mensch geboren zu werden. Diese Anschauung wird mithilfe eines Vergleichs veranschaulicht: Die Wahrscheinlichkeit als Mensch geboren zu werden entspricht der Häufigkeit, mit der eine blinde Schildkröte, die nur einmal alle hundert Jahre aus der Meerestiefe auftaucht, ihren Kopf genau durch einen kleinen, mitten auf der Wasserfläche schwimmenden Ring stecken wird.[26]

Wir sollten das wahrscheinlich nicht wörtlich nehmen. Zweifellos ist die statistische Wahrscheinlichkeit, dass ein Lebewesen als Mensch geboren wird, verschwindend gering, wenn man daran denkt, wie unzählig viele Insekten, Fische und alle Arten von Wesen es gibt – vielleicht sollten wir uns die menschliche Geburt als in diesem Sinn sehr selten vorstellen. Es ist aber unwahrscheinlich, dass jene, die in früheren Leben Menschen waren, nicht als Menschen wieder geboren werden. Wenn wir uns dieser Vorstellung zuwenden, dass es schwierig ist, den menschlichen Zustand zu erlangen, ist es fruchtbarer zu fragen, was es eigentlich bedeutetet, ein Mensch zu sein. Das bringt uns zu der eher zeitgenössischen Interpretation der Aussage. Was ist der menschliche Zustand? Sind Sie schon deshalb zwangsläufig ein Mensch, weil Sie eine entfernte Ähnlichkeit mit den höheren Affen haben? Was ist ein menschliches Wesen?

Wenn wir davon sprechen, als Mensch *geboren* zu sein, bezieht sich dies offenbar auf Menschsein im gewöhnlichen biologischen Verständnis. Doch davon zu sprechen, den menschlichen Zustand zu *erlangen*, legt nahe, es sei nicht genug, bloß im biologischen Sinn menschlich zu sein. Sie müssen bestimmte Eigenschaften entwickeln, um wirklich als Mensch zu gelten. Der Prozess der Menschwerdung besteht in der umfassenden Ent-

24 William Blake, "Auguries of Innocence". Aus: *Complete Works*, Oxford 1966, S. 431-434.
25 *Dhammapada*, Vers 182. Nyanatilokas Übersetzung in *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit*. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 178.
26 *Majjhima Nikaya*, M iii.169; M 129.24; *Balapandita Sutta*. Auch an anderen Orten.

wicklung von Qualitäten wie Selbstgewahrsein, emotionaler Positivität, Verantwortlichkeit, Treue und Fähigkeit zusammenzuarbeiten. Es ist offenbar nicht leicht Mensch zu sein; wie der Buddha sagte, ist der menschliche Zustand „schwer zu erlangen".

Wir sollten uns fragen, welchen Zweck diese Lehre von den Samen verfolgt. Sie sagt nicht, es gebe buchstäblich so und so viele rote, schwarze und gelbe Samen in einem Tier, so und so viele in einem Menschen und so weiter. Sie ist nicht wissenschaftlich gemeint. Sie ist bloß eine Erinnerung daran, dass wir als Menschen großes Potenzial für spirituelle Entwicklung mitbringen und uns deshalb bemühen sollten, unser Potenzial zu entwickeln, wie groß es auch sein mag. Ob man die sechs Daseinsbereiche wörtlich versteht oder sie als im Menschenleben enthalten begreift – die ganze Lehre soll ermutigen und uns daran erinnern, dass es immer ein gewisses Potenzial für Erleuchtung gibt. Wenn Sie ein menschliches Menschenwesen sind, ist das Potenzial größer. Doch selbst wenn Sie sich in einem Höllen-gleichen oder Hungergeist-ähnlichen Geisteszustand befinden, selbst wenn Sie neurotisch oder aggressiv sind, ist Ihr Potenzial zur spirituellen Entwicklung doch nicht ganz verborgen – Sie können noch immer Fortschritte machen. In soweit Sie ein Mensch sind, gibt es auch die Samen zur Buddhaschaft in Ihnen.

Mit unserem dritten Blick in den Spiegel haben wir gesehen, wo wir uns befinden, in welchem Geisteszustand wir sind und welchen Schritt wir als nächsten gehen sollen. Nun müssen wir erneut in den Spiegel schauen. Diesmal sehen wir die Bilder in der Felge des Lebensrades: den alten, blinden Mann mit seinem Stock, den Töpfer mit Rad und Krügen, den auf dem blühenden Baum turnenden Affen und so weiter. Dies sind die zwölf *nidanas* oder Kettenglieder, die darstellen, wie das alles geschieht, wie wir von einem Daseinszustand in einen anderen, von einer Geistes- und Herzensverfassung in eine andere übergehen. Dies ist der Prozess, den ich den reaktiven Geist genannt habe. Wenn wir das sehen, es wirklich sehen, sind wir frei davon. Dann haben wir den reaktiven Geist durchschaut und gehen über ihn hinaus. Und nach einer Weile blicken wir erneut in den Spiegel.

Diesmal sehen wir den Dämon, der das Rad fest in seinen Klauen gepackt hält. Auge in Auge stehen wir dem Tod, der Tatsache der universellen, kosmischen Vergänglichkeit gegenüber. Wir sehen, dass die bedingte Existenz – das heißt, ein Dasein, das in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entsteht – nicht nur unbeständig, sondern auch letztlich unwirklich ist. Zugleich aber sehen wir in den Tiefen der Unwirklichkeit der bedingten Existenz, schimmernd wie eine Perle am Meeresboden, das Wahre, letztendlich und absolut Wirkliche. Es ist eigentlich nicht einmal vom Unwirklichen getrennt, sondern bildet eine andere seiner Dimensionen.

Wenn wir noch einmal in den Spiegel schauen, sehen wir den Buddha – diesmal aber nicht oben in der Ecke des Bildes, sondern mitten im Zentrum der Dinge. Kurz und knapp: Wir sehen Erleuchtung selber. In der Sprache des Zen sehen wir unser eigenes ursprüngliches Antlitz. Wir erleben direkt, was wir wahrhaft und eigentlich in den Tiefen unseres Seins sind. Und dann sehen wir den Bodhisattva. Das ist es, wofür der Hase in dem vollen

Werkausgabe-Gesamt, S. 283

Mond steht: der Bodhisattva – das heißt, der Buddha in einem seiner früheren Leben. Den überlieferten *jataka*-Geschichten zufolge wurde der Buddha einmal als ein Hase geboren und warf seinen Körper ins Feuer, um einem hungrigen Gast als Mahlzeit zu dienen. Wie so oft in Legenden dieser Art, stellte sich der Gast als ein verkleideter König heraus – in diesem Fall war es Indra, der König der Götter. Er gab dem Hasen das Leben zurück und zeichnete sein Bild in den Vollmond als ewiges Zeugnis seiner Großzügigkeit und Opferbereitschaft.[27] Deshalb heißt es in indischen Geschichten bis auf den heutigen Tag, man könne im Mond den Hasen sehen und nicht, wie bei uns im Westen, den Mann im Mond. Jedes Mal, wenn Sie zum Hasen im Mond aufblicken, werden Sie an die Großzügigkeit und das Selbstopfer des Bodhisattvas erinnert.

Der Bodhisattva steht aber nicht bloß für einen Einzelnen. Den Bodhisattva zu sehen, heißt, den Erleuchtungsgeist im Kosmos wirken zu sehen. Es heißt auch, uns selbst zu sehen, wie wir an dieser Arbeit mitwirken. Nachdem wir den Buddha, unser eigenes ursprüngliches Antlitz jenseits von Zeit erblickt haben, sehen wir dasselbe Buddhaprinzip in den Handlungen der Bodhisattvas innerhalb der Zeit, durch die Geschichte, am Werk.

Ein letztes Mal in den Spiegel schauend sehen wir gar nichts. Vielmehr verschwindet der Spiegel. Es gibt nichts zu sehen und niemanden, der es sehen könnte. Und doch ist zur selben Zeit auf geheimnisvolle Weise alles gesehen. Alles ist gehört. Alles ist verstanden. Alles ist verwirklicht. Die Symbolik des tibetischen Lebensrades ist transzendiert worden – und erfüllt.

5.7 Das Gleichnis vom brennenden Haus

Das brennende Haus brennt heutzutage lustiger als je zuvor; um das zu erkennen, müssen wir nur an einem beliebigen Wochentag unsere Zeitungen aufschlagen oder den Fernseher einschalten.

Es war einmal ein ehrwürdiger, reicher alter Mann, der lebte in einem riesigen Haus mit seinen vielen Kindern und Hunderten von Bediensteten. Die Geschichte sagt nichts über Frauen oder Mütter, doch wissen wir, dass der würdige Alte mehr als dreißig Kinder hatte, alle noch recht jung. Früher einmal war das Haus, in dem sie lebten, prunkvoll, doch nun war es alt und baufällig. Die Pfeiler waren morsch, die Fensterscheiben geborsten, Holzdielen faulten und Mauern zerbröckelten. Und in den Winkeln und Ecken des baufälligen Hauses versteckten sich alle möglichen Gespenster und bösen Geister.

Eines Tages brach plötzlich ein Feuer aus. Weil es so alt war und seine Balken so trocken, loderte das Haus in kürzester Zeit in hellen Flammen auf. Wie der Zufall es wollte, befand sich der alte Mann gerade draußen, als das Feuer ausbrach, doch seine Kinder spielten drinnen. Sie waren zu jung, um die Todesgefahr zu erkennen, in der sie schwebten, und so spielten sie einfach weiter und bemühten sich nicht zu fliehen.

27 *jataka* 316.

Werkausgabe-Gesamt, S. 284

Der Alte fürchtete natürlich zutiefst um seine Kinder und fragte sich, wie in aller Welt er sie retten könne. Anfangs dachte er daran, sie eins nach dem anderen aus dem Haus zu tragen, denn er war stark und kräftig, doch rasch wurde ihm klar, dass die Zeit nicht reichte, um alle rechtzeitig herauszuholen. Also entschied er sich, sie zu rufen. Laut rief er: „Das Haus steht in Flammen! Ihr seid in schrecklicher Gefahr! Kommt schnell heraus!“ Doch die Kinder hatten keine Ahnung, was der Vater wohl mit „Gefahr“ meinen mochte. Munter trieben sie ihre Spiele weiter, schauten beim Hin- und Herrennen gelegentlich zum Vater hinüber, beachteten ihn aber sonst kaum.

Der Alte sah, dass es keine Zeit zu verlieren gab, denn das Haus konnte jederzeit in sich zusammenkrachen. In höchster Verzweiflung fasste er einen anderen Plan: Er würde die Kinder mit einem Trick aus dem Haus locken. Es kannte das Temperament jedes einzelnen Kindes, und so wusste er, welche Arten von Spielzeug sie liebten, der eine dies, die andere jenes. Also rief er zu ihnen hinüber: „Kommt her und schaut, was für Spielzeuge ich für euch habe. Hier habe ich vielerlei Karren und Gefährte; manche werden von Hirschen gezogen, andere von Ziegen und einige von Ochsen, und sie alle stehen hier draußen am Tor. Kommt schnell und schaut sie an!“ So taub die Kinder vorher noch für seine Warnrufe gewesen waren, diesmal hörten sie ihn. Holterdiepolter eilten und stolperten sie alle aus dem brennenden Haus, und dabei stießen und schubsten sie einander in ihrem Eifer, um ja schnell die neuen Spielzeuge zu bekommen.

Als der Alte sah, dass sie alle herausgekommen und in Sicherheit waren, setzte er sich mit einem tiefen Seufzer der Erleichterung nieder, doch schon kamen die Kinder tobend herbei und verlangten die versprochenen Spielzeuge. Der Alte liebte seine Kinder innig und wollte ihnen alles geben, wonach ihr Herz nur verlangte. Glücklicherweise war er auch überaus reich – ja, sein Reichtum war grenzenlos – und so konnte er es sich leisten, ihnen das Beste vom Besten zu geben. Anstatt ihnen also die verschiedenen Karren zu schenken, so wie er es versprochen hatte, gab er nun jedem Kind ein prächtiges Ochsengespann, größer und besser als alles, was sie sich in ihren kühnsten Träumen hätten ausmalen können. Obwohl er ihnen also eine Sache versprochen hatte, nun aber eine andere gab, lag keine Falschheit darin, denn er handelte aus dem Wunsch, seine Kinder mögen wohlbehalten und sicher sein.

Dies ist das Gleichnis vom brennenden Haus.[28] In gewisser Hinsicht gibt es nichts weiter dazu zu sagen, denn ein Gleichnis spricht unmittelbar in seiner eigenen Symbolsprache. Es bedeutet genau das, was es sagt, und wir müssen es nur einsinken lassen. Es kann aber hilfreich sein, ein wenig bei den einzelnen Ereignissen der Geschichte zu verweilen und nachzuforschen, was ihre Bedeutung für uns sein könnte.

Der alte Mann ist natürlich der Buddha, der Erleuchtete, und das Herrenhaus, in dem er wohnt, ist die Welt – nicht bloß diese Erde, sondern das ganze Universum, das Ganze

28 *Lotos-Sutra. Sutra von der Lotosblume des wunderbaren Gesetzes*. Nach dem chinesischen Text von Kumarajiva ins Deutsche übersetzt und eingeleitet von Margareta von Borsig. Verlag Lambert Schneider, Gerlingen 1992, S. 97ff.

der bedingten Existenz, alle Welten. In diesem großen Haus – im Universum – wohnen viele Wesen, dem Buddhismus zufolge nicht bloß Menschen, sondern alle Arten empfindungsfähiger Wesen, von denen manche weniger und andere höher entwickelt sind als die Menschen. Und so, wie das Herrenhaus alt und verfallen ist, so ist auch diese Welt mit allen möglichen Unvollkommenheiten gezeichnet. Zunächst einmal ist sie unbeständig und wandelt sich fortwährend. Wir können nicht lange in ihr bleiben; sie gleicht eher einem Hotel als einem Zuhause. In den Winkeln des Hauses leben Gespenster, und das deutet darauf hin, dass es in unserer Welt spukt. Was für ein Spuk? Es ist der Spuk der Vergangenheit. Wir bilden uns gerne ein, wir lebten in der Gegenwart, doch öfter als uns lieb ist, sind wir von den Geistern der Vergangenheit umgeben. Wir glauben vielleicht, wir erlebten objektiv existierende Wesen und Situationen, doch oft sind sie wirklich nur die Projektionen unseres unbewussten Geistes, Gespenster der Vergangenheit, die wir die ganze Zeit lang mitschleppen.

Im Gleichnis fängt das große alte Haus zu einem bestimmten Zeitpunkt Feuer, doch in Wahrheit steht das Haus der Welt immer schon in hellen Flammen. Feuer ist im Buddhismus wie auch allgemein in der indischen Religion ein weit verbreitetes Symbol. Der Buddha verwendete es schon kurz nach seiner Erleuchtung in einer Lehre, die als die „Feuerpredigt" bekannt wurde. Damals sprach er zu einer Gruppe von Schülern, ehemaligen „Filzhaar"-Asketen, deren wichtigste religiöse Übung die Feueranbetung gewesen war. Zweifellos spielte der Buddha auf ihre frühere Praxis an, als er Eintausend von ihnen auf die Spitze eines Hügels führte und dann sagte: „Die Welt steht in Flammen. Die ganze Welt brennt. Womit brennt sie? Sie brennt mit dem Feuer der Begierde und des neurotischen Verlangens. Sie brennt mit dem Feuer des Zorns, Hasses und der Aggression. Sie brennt mit dem Feuer der Unwissenheit, Verblendung, Verwirrung und des Mangels an Gewahrsein."[29] Das war zweifellos nicht einfach nur irgendeine Idee des Buddha, eine bloße Vorstellung, die er sich ausgedacht hatte. Bestimmt sah er die Welt wie in einer Vision auf eben solche Art. Vielleicht hatte er, bevor er sprach, von der Spitze des Hügels in die unten liegenden Dschungel hinabgeschaut und in der Ferne ein Buschfeuer flackern gesehen. In seiner spirituellen Vision sah er dann vielleicht, dass nicht nur der Wald brannte, sondern auch die Häuser, die Menschen brannten, die Berge brannten, die Erde brannte, Sonne, Mond und Sterne brannten – alles Bedingte brannte mit dem dreifachen Feuer der Gier, des Hasses und der Verblendung.

Feuer ist im Buddhismus übrigens keineswegs ein nur ein negatives Symbol, sondern es legt auch viel Positives nahe. Zum Beispiel lässt es an Veränderung denken. Feuer, der Prozess der Verbrennung, ist Veränderung, und zwar nicht nur ein Anderswerden, sondern eine Umwandlung. In der indischen Spiritualität ist Feuer deshalb nicht nur ein Symbol für Zerstörung, sondern auch für Erneuerung und spirituelle Neugeburt. In vedischen Zeiten,

29 *Vinaya Pitaka* (Mahavagga I, 21) sowie *Samyutta Nikaya* (S iv.19, S 35.28). Vgl. Geiger, W., Nyanaponika und Hecker, H., *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta-Nikaya.* Verlag Beyerlein – Steinschulte, Herrnschrot 1997, Buch IV, S. 28.

lange vor dem Buddha, legten die Menschen Opfergaben auf einen Feueraltar, damit sie, in feinen Rauch verwandelt, zur Welt der Götter aufsteigen würden. Auch der Ritus der Leichenverbrennung geht mit einer ähnlichen Umwandlung einher, die den Körper zwar in Asche verwandelt, doch den feinstofflichen Aspekt, die „Seele" des Verstorbenen – so glaubten die alten Inder – zum Mond oder zur Sonne, zur Welt der Väter oder der Götterwelt sendet. Im Hinduismus ist der Verbrennungsplatz das Herrschaftsgebiet von Schiva, dem Zerstörer, der aber nicht nur der Gott der Vernichtung, sondern auch der spirituellen Neugeburt ist, denn ehe man aufbauen kann, muss man niederreißen. Auch die Flammen, von denen die zornigen Gottheiten des tibetischen Buddhismus umgeben sind, symbolisieren eine Transformation durch Feuer – den feurigen Durchbruch des Erleuchtungsgeistes in die Düsternis und Verblendung der Welt.

Für die Kinder im Herrenhaus aber ist Feuer eine Bedrohung; in der Tat droht ihnen der Tod durch Verbrennung. Wer sind die Kinder? Wen stellen sie dar? Offensichtlich sind sie Lebewesen, ganz besonders Menschen – also wir. Im Zusammenhang des *Saddharma Pundarika*, des *Lotos*-Sutra, aus dem diese Geschichte stammt, stehen sie für Schüler, die niedrigere spirituelle Ideale anstreben. Doch allgemeiner gesprochen können wir sagen, sie stehen für alle, die sich bisher nur bis zu einem bestimmten Punkt entwickelt haben und noch eine gewisse Strecke – vielleicht sogar eine lange Strecke – vor sich haben.

Den Kindern im Gleichnis droht die Gefahr, im Feuer umzukommen. Das legt nahe, dass Menschen gefährdet sind – wir befinden uns in Gefahr. Was heißt das? Es könnte bedeuten, auch uns drohe die Gefahr, dass wir in der Welt, im Geschehen der bedingten Existenz, dem Kreislauf von Geburt, Sterben und Wiedergeburt, wie es im tibetischen Lebensrad veranschaulicht ist, stecken bleiben. Gefährlich wäre das, weil wir, wenn wir weiterhin im Rad kreisen und kreisen, unvermeidlich leiden werden, wenigstens manchmal. Doch die Symbolik könnte auch auf die Gefahr hindeuten, die darin liegt, auf einer tieferen Stufe der Entwicklung stecken zu bleiben. Das passiert leider sehr vielen Menschen, und es ist nicht immer nur ihr Fehler. Biologisch, psychologisch und sogar spirituell gesehen hat der menschliche Organismus eine natürliche Neigung zu wachsen. In der Tat, das Wesen des Lebens ist Wachstum. Leben in allen Formen will seine inneren Potenziale entfalten, und wenn ein lebendiges Ding dies nicht tun kann, fühlt es sich elend oder wenigstens unbehaglich und unzufrieden. Oft werden Menschen von ihren Umständen so eingeschränkt, dass sie schlichtweg nicht wachsen können – und manchmal empfinden sie es sogar so, dass sie nicht einmal atmen können. Vielfältige unerfreuliche und unkontrollierbare Faktoren bedrängen sie von allen Seiten. Sie würgen sie, unterdrücken sie, lassen sie spüren, dass sie sich nicht so entwickeln, wie sie es sollten und könnten, und so fühlen sie sich nicht nur frustriert und gebremst, sondern in jeder Hinsicht elend, empört und unglücklich.

Im Gleichnis ist derjenige, der die Kinder aus der Gefahr zu retten versucht, natürlich ihr Vater. Wenn „Vater" hier so etwas wie Erzeuger der Kinder meint, dann könnte das wohl nahelegen, der Buddha sei eine Art Schöpfergott, ein Weltenschöpfer von Männern

Werkausgabe-Gesamt, S. 287

und Frauen und allen Lebewesen. Doch „Vater“ steht hier bloß für jemanden, der älter, erfahrener und höher entwickelt ist. Er ist eher wie der „kulturelle Vater“ jener Kulturen, in denen man sowohl einen biologischen Vater hat, von dem man gezeugt wurde, als auch einen kulturellen Vater – meistens den Bruder der Mutter –, der für Erziehung und gedeihliches Heranwachsen verantwortlich ist. (In modernen Gesellschaften hat der biologische Vater beide Rollen, doch das ist nicht überall die Regel.) Somit gibt es hier keinerlei Andeutung von Theismus.

Der erste Impuls des Alten beim Ausbruch des Feuers ist es, ins Haus zu eilen und die Kinder herauszuholen – er wäre stark genug das zu tun –, doch nach kurzer Besinnung verwirft er die Idee. Damit wird gezeigt, dass man, so willig und fähig man auch sein mag, andere Menschen nicht gewaltsam spirituell befreien kann. Natürlich wäre es wahrscheinlich möglich, sie gegen ihren Willen aus einem brennenden Haus zu zerren, doch es ist unmöglich, sie auch gegen ihren Willen dazu zu bringen, sich höher zu entwickeln. Sie können Ihre Freunde oder Freundinnen vielleicht in einen Meditationskurs schleppen oder auch in die Kirche. Sie können sie sogar zwingen, das Glaubensbekenntnis zu rezitieren und die Bibel zu lesen. Sie können sie einschüchtern und so dazu bewegen, dies oder jenes zu unterlassen. Sie können sie aber nicht dazu bringen, sich gegen ihren Willen zu entwickeln. Ihrem inneren Wesen nach ist die höhere Evolution ein freiwilliges Geschehen, etwas, das Sie selbst tun, weil Sie selbst es tun wollen.

Das wird leider manchmal vergessen. Einige religiöse Lehrer sind der Ansicht, Disziplin sei das, was die Menschen tatsächlich benötigen, um spirituell zu wachsen – und manche dieser Lehrer sind allzu leicht bereit, auf Gehorsam zu bestehen und ihren Schülerinnen und Schülern das Leben schwer zu machen. Natürlich mangelt es auch nicht an Leuten, die sich bereitwillig einer solchen Art von Disziplin unterwerfen. Es ist nicht schwierig Möglichkeiten zu finden, wie man Menschen einer bestimmten Bahn entlang konditionieren kann. Eine solche Konditionierung ist aber etwas ganz anders als eine echte spirituelle Entwicklung. Buddhistische Lehrerinnen und Lehrer zwingen deshalb niemanden, sie treiben nicht, sie schüchtern nicht ein, sie greifen nicht auf Disziplin in einem derart militärischen Verständnis zurück, denn es ist völlig zwecklos, zu versuchen, Menschen dazu zu zwingen, sich zu entwickeln. Während der ganzen Geschichte des Buddhismus waren buddhistische Lehrer äußerst tolerant. Tatsächlich hat Buddhismus nie versucht, irgendjemanden zu irgendetwas zu zwingen.

So gibt der alte Mann die Idee schließlich auf, die Kinder zu retten, und stattdessen ruft er zu ihnen hinüber. Dieser Ruf ist nun aber äußerst bedeutungsvoll. Es ist der Ruf der Wahrheit oder, wenn Sie so wollen, der Ruf des Göttlichen. Wenn wir uns erneut der hinduistischen Überlieferung zuwenden, finden wir dort die Symbolik des Rufs besonders schön in der mittelalterlichen Geschichte von Krischna und seiner Flöte ausgedrückt. Krischna ist eine der großen spirituellen Gestalten des Hinduismus, ein Halbgott, von dem es heißt, er sei eine Inkarnation Vischnus, des Bewahrers. Mythen und Legenden aller Art

umranken Krischna. Die Geschichte seiner Flöte spielt in einem indischen Dorf namens Vrindavana, dessen Bewohner davon leben, die Kühe zu hüten. Stellen Sie sich die Szene einmal vor: eine dunkle Nacht ganz ohne Mond. Das ganze Dorf liegt in tiefem Schlaf. Die Kühe sind über Nacht in ihren Unterständen eingepfercht und überall – in den kleinen, schilfgedeckten Lehmhütten, in Feld und Wald – ist es absolut still. Dann, plötzlich, inmitten der Dunkelheit, inmitten des Schweigens, erklingt aus der Tiefe des Waldes ein Ton, zart, doch süß und zugleich schrill, ein Ton wie aus unendlich weiter Ferne – der Ton einer Flöte. Auch heute noch kann man in Indien manchmal diese Erfahrung machen. Vielleicht sind Sie ganz alleine irgendwo auf dem Land; niemand ist in Ihrer Nähe, und ganz plötzlich kommt aus der Dunkelheit und der Stille der Ton einer Flöte.

Nun, der Ton der Flöte erklingt zwar nur ganz schwach und wie aus weiter Ferne, doch er bleibt im Dorf Vrindavana nicht ungehört. Als hätten sie geradezu darauf gewartet, ihn zu hören, wachen die Frauen der Kuhhirten – die *gopis* – auf und wissen sofort, dass es Krischna ist, der sie ruft. Ohne den geringsten Lärm zu machen, ohne auch nur ein Wörtchen zu sagen, stehen sie auf, schleichen sich aus ihren Hütten und dann, entlang der Dorfstraße, in den Wald. Sie lassen Männer und Kinder zurück, die Töpfe und Pfannen, ihre Kühe und Ziegen und stehlen sich fort. Und sobald sie in sicherer Entfernung von ihren Hütten sind, beginnen sie zu laufen, um im Herzen des Waldes mit Krischna zu tanzen.[30]

In dieser Geschichte ist Krischna ein Symbol für das Göttliche, während die *gopis* das Menschenherz oder auch die Menschenseele verkörpern; der Ton von Krischnas Flöte ist der Ruf des Göttlichen, wie er aus den tiefsten Tiefen der Existenz erklingt. Irgendwann im Leben hören wir fast alle einen solchen Ruf. Vielleicht ertönt er in einem Augenblick der Stille auf dem Land oder im Erleben großer Kunst, Literatur oder Musik. Vielleicht vernehmen wir ihn auch nach einem tragischen Ereignis oder wenn wir unseres Lebens einmal ziemlich überdrüssig sind. In einer solchen Zeit hören wir vielleicht den Ruf – jenen Ruf, den man manchmal auch den „Ton der Stille" genannt hat, die Stimme aus etwas Jenseitigem. Doch selbst, wenn wir diesen Ruf sehr deutlich vernommen haben, ignorieren wir ihn zumeist. Schon der bloße Gedanke, dass es da vielleicht eine Stimme gegeben haben könnte, erfüllt uns mit einer unbestimmten Sorge. Wir wissen nicht, woher sie kam oder in welch ein geheimnisvolles Land sie uns wohl rufen mag. Wenn wir ihr aber ins Unbekannte folgen, fürchten wir alle möglichen Dinge aufgeben zu müssen, an denen wir hängen. Darum reden wir uns selbst ein, wir hätten uns das alles nur eingebildet oder es sei doch bloß ein Traum gewesen, und dann leben und arbeiten und genießen wir weiter so, als hätten wir nie irgendetwas gehört.

Ziemlich oft sind wir natürlich viel zu sehr mit unseren Vergnügungen beschäftigt, als dass wir den Ruf auch nur hören würden. Es geht uns wie den Kindern im Gleichnis des brennenden Hauses. Sie ignorieren die Rufe ihres Vaters fast völlig, weil sie, so sagt der

30 Die Geschichte von Krischnas Flöte wird in der *Srimad-Bhagavata* erzählt. Siehe beispielsweise: http://www.srimadbhagavatam.org/contents.html

Werkausgabe-Gesamt, S. 289

Buddha im Sutra – vielleicht mit einem Lächeln –, in ihre Spiele vertieft sind. Wir sind in unsere Spiele vertieft: die psychologischen und spirituellen Spiele und die kulturellen Spiele, die wir nahezu ständig spielen. Unsere kleinen Spiele von Erfolg, Prestige, Beliebtheit, das Spiel der als Selbstverwirklichung verkleideten Selbstdarstellung und dergleichen mehr faszinieren uns so sehr, dass wir zwar den Ruf des Göttlichen, die Stimme des Buddha hören mögen, aber dennoch mit unserem Spiel fortfahren.

Und wie die Kinder im brennenden Haus spielen wir nicht allein unsere Spiele, sondern wir rennen auch von einem Spiel zum nächsten hin und her. Wir sind rastlos, besorgt und unfähig, länger bei irgendetwas zu verweilen. Ständig wollen wir das Spiel wechseln, das wir gerade spielen oder auch unseren Spielpartner – in mehr als nur einer Hinsicht – und so rennen wir verzweifelt vor und wieder zurück. Nur eine Sache kann uns manchmal dazu bringen anzuhalten. Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass die Kinder in der Geschichte gelegentlich zu ihrem Vater hinüber blicken, wenn sie an ihm vorbeilaufen. Genau so werfen auch wir, während wir bei unseren Spielen hin und her laufen, gelegentlich einmal einen Blick auf die Religion.

Was soll der Alte da tun? Gewalt kommt nicht in Frage, und die Kinder antworten nicht auf eine direkte Ansprache. Schließlich hat er nur noch die Alternative, sich einer Taktik zu bedienen – im Klartext, sie auszutricksen. Derartige „Tricks", die der Person nützen, der gegenüber man sie anwendet, werden im Buddhismus *upaya kausalya* – „förderliche" oder „geschickte Mittel" – genannt. Der Alte weiß, wie sehr seine Kinder Spielzeuge mögen, und so beschließt er, sie aus dem brennenden Haus herauszulocken, indem er ihnen Spielzeugkarren aller Art verspricht: von Hirschen, Ziegen und Ochsen gezogene Karren. Diese drei unterschiedlichen Gefährte stehen für das, was man in der Fachsprache die drei „Fahrzeuge", die drei *yanas* nennt: das *sravakayana,* das *pratyekabuddhayana* und das *bodhisattvayana*. Diese drei sind das Arahant-Ideal, das Ideal privater Erleuchtung und das Bodhisattva-Ideal.[31] Weniger fachspezifisch kann man sagen, sie stehen für unterschiedliche Formulierungen der Lehre des Buddha oder sogar für verschiedene buddhistische Schulrichtungen, die den Bedürfnissen verschiedener Temperamente entsprechen.

Obwohl die Kinder die Warnungen des Vaters nicht beachtet haben, kommen sie sofort herbei gerannt, als er ihnen diese wunderbaren Spielzeuge verspricht. In ihrer eifrigen Antwort auf das Versprechen ihres Lieblingsspielzeugs ist eine scharfsichtige Erkenntnis versteckt, was es an den verschiedenen Religionen ist, das die Menschen anzieht. Wenn wir im Sinn halten, wofür die Spielzeuge jeweils stehen, wird hier offenbar angedeutet, ein subjektiver oder sektiererischer Zugang zur Wahrheit sei für viele Menschen viel attraktiver als ein eher objektiver, universeller Zugang. Das scheint in der Praxis tatsächlich zuzutreffen. Zweifellos üben die exklusiveren Religionsformen die mächtigste Anziehungskraft aus. Wenn Sie mit Ihrem Eröffnungszug sagen, „Nun, schauen Sie, ich sehe das so. Andere

31 Umfassender werden diese drei yanas in Sangharakshitas *A Survey of Buddhism*, Windhorse, Birmingham 2001, S. 241ff., besprochen. Die hier genannten *yanas* sind zwar nicht identisch, überschneiden sich aber teilweise mit den großen historischen buddhistischen Strömungen des Hinayana, Mahayana und Vajrayana.

Menschen sehen die Dinge anders, doch vielleicht haben wir alle aus unserer eigenen Sicht Recht. Gehen wir einfach gemeinsam weiter", dann werden Sie damit die meisten Leute bestimmt nicht überzeugen. Um eine Gefolgschaft zu finden, müssen Sie verkünden, Ihre Religion sei die einzig wahre, während alle anderen völlig falsch seien. Dies erklärt auch, warum jene Formen des Buddhismus, die im Lauf der Geschichte zunehmend exklusiv wurden – exklusiv nach buddhistischem Standard – zu den beliebtesten im Westen geworden sind.

Nun mag ein sektenartiger Ansatz zwar populär sein, doch fragt es sich, ob er auch nötig ist. Müssen wir, um einem bestimmten Pfad folgen zu können, glauben, er sei der einzig wahre Weg, um dann später mit größerer spiritueller Erfahrung zu einer weiteren Sicht zu gelangen. (So ging es beispielsweise den Arahants im *Lotos*-Sutra, die widerwillig erfahren mussten, das es auch für sie noch weitere Entwicklungsschritte gab.) Wenn wir unsere Lage betrachten, erscheint es wirklich zweifelhaft, ob das für uns überhaupt möglich wäre. In den Tagen des Buddha war es sicherlich möglich. Seine Schüler hätten überhaupt nur eine Lehre derzeit lernen und üben können. Damals gab es, wenigstens soweit es um religiöse Dinge ging, nichts Geschriebenes, und entsprechend lehrte der Buddha nur mündlich. Seine Schüler konnten nicht einfach Bücher über Religion zur Hand nehmen und sie miteinander vergleichen, und gewiss gingen sie auch nicht zu anderen Lehrern, sondern sie kannten nur das, was der Buddha sie gelehrt hatte.

Es ist noch nicht so lange her, dass die verschiedenen Religionen ganz getrennt von einander in unterschiedlichen Gegenden der Welt existierten – manchmal sogar in verschiedenen Regionen desselben Landes. Damals war es durchaus möglich, sich nur an eine Lehre oder Schule zu halten und alle anderen zu ignorieren. Bis vor Kurzem konnte man im Westen Christ oder Christin sein und noch nie etwas über Buddhismus oder Hinduismus gehört haben, und ebenso konnte man im Osten Buddhist sein und noch nie das Wort Christentum und dergleichen gehört haben.

Heute leben wir in einer anderen Welt. Jede und jeder kann heute alles studieren. Sämtliche spirituelle Lehren sind in schriftlicher Form zugänglich – „wer laufen kann, kann lesen[32]", sagte der englische Theologe und Dichter John Keble – und so ist es gar nicht länger möglich, die Menschen von einer Lehre abzuhalten, für die sie vielleicht noch nicht bereit sind. Das bedeutet, dass wir heute alle Arten von Lehren aufnehmen können, die wir, wenn wir spirituell ungenügend entwickelt sind, nur missverstehen und falsch deuten können. Da ist auch keine Abhilfe möglich. Dank verbesserter Bedingungen in Kommunikation und Transport wird die Welt von Tag zu Tag kleiner. Nahezu überall sind sämtliche Religionen, sogar alle religiösen Sekten zu finden, und so kann man gar nicht mehr nur einer folgen und alle anderen ignorieren – wir werden sie wenigstens aus Büchern oder vom Hörensagen kennen.

32 John Keble, *The Christian Year*, London 1887. Download unter: http://www.gutenberg.org/files/4272/4272-h/4272-h.htm, (24.4.2017)

In dieser Lage bleibt den Religionen nur der Versuch übrig, das Gleichnis vom brennenden Haus in seiner universellen Bedeutung zu verstehen. Wir müssen versuchen zu erkennen, dass all die Wege verschiedene Aspekte ein und desselben Pfades sind, des Pfades zur vollkommenen Buddhaschaft, des Pfades zum Erwachen. Natürlich gibt es auch weiterhin Temperamentsunterschiede, doch brauchen wir kein Sektierertum mehr, um für sie zu sorgen. Es reicht aus, eine Methode der spirituellen Übung zu wählen, die unseren Bedürfnissen entspricht – beispielsweise eine angemessene Meditationsmethode. Wir müssen keiner sektiererischen Organisation angehören, die alle anderen ausschließt. Wir müssen nicht „Theravadins" oder „Zen-Praktiker" oder „Mahayanisten" sein – warum sollten wir nicht schlicht Buddhistinnen und Buddhisten sein? Auch der Buddhismus selber lässt sich sehr breit deuten. Dem vom Buddha gegebenen Kriterium zufolge ist Buddhismus alles, was zum Erwachen des Individuums führt. Anscheinend verstand der Buddha als einziger unter den großen religiösen Lehrern, dass Religion eigentlich der Prozess der Evolution und Entwicklung von Individuen ist. Sektiererische Organisationen neigen dazu, dies aus dem Blick zu verlieren, und in der Tat drücken viele von ihnen die meiste Zeit über vorwiegend negative Emotionen aus. Wir können auf ihre Exklusivität und Intoleranz gut verzichten.

Sie werden bemerkt haben, dass die Kinder – in ihrer Begierde, ihren jeweils besonderen Karren zu erhalten – einander stoßen und schubsen, als sie aus dem brennenden Haus kommen. In unserer Eile, das Haus zu verlassen und das Spiel unserer Wünsche zu bekommen, drängeln und schieben auch wir einander, statt nebeneinander oder auch Hand in Hand zu gehen. Und andere tun dasselbe. Zwar verfolgen wir einander nicht gerade – wenigstens nicht, wenn wir Buddhisten sind – doch zugleich strahlen wir keineswegs positive Gefühle zu den Menschen aus, die einem anderen Pfad folgen. Wie wir gesehen haben, muss sich das ändern, und tatsächlich fährt das Gleichnis fort und zeigt, dass es sich ändert, wenn man auf dem gewählten Pfad weiter fortschreitet. Als die Kinder erst einmal alle draußen sind, gibt der Alte jedem von ihnen das denkbar beste Gespann – oder auch ein und dasselbe Gespann – größer und besser als alles, das sie sich hätten ausmalen können. Das weist darauf hin, dass die Pfade der Menschen, je näher sie zum Ziel kommen, immer mehr zusammenlaufen.

Menschen finden auf unterschiedliche Weise ins spirituelle Leben – einige durch Musik, Kunst oder Dichtung, manche durch sozialen Dienst an anderen, manche durch Meditation und wieder andere aufgrund ihres Wunsches, bedrückende psychische Probleme zu lösen. Manche Menschen fühlen sich zu Zen hingezogen, andere zum Theravada. Wir alle haben unsere Eigenarten, und so neigen wir anfangs ganz natürlich zu verschiedenen Dingen. Wenn wir uns aber immer tiefer in den von uns gewählten Zugang hinein begeben, erkennen wir, dass er uns ändert. Wir bemerken, dass die Eigenheiten unseres Temperaments – sogar jene, die uns zu diesem besonderen Ansatz gebracht hatten – sich allmählich auflösen. Schließlich gelangen wir in eigener Erfahrung zu der Erkenntnis, dass alle Kunstformen, alle Arten von Religion Mittel zur höheren Evolution der Menschheit sind. Dadurch, dass wir eines dieser Mittel anwenden, entwickeln wir uns selbst; und auch andere Menschen

entwickeln sich, obwohl ihre Interessen und Hauptbeschäftigungen sich von den unsrigen unterscheiden. Wir alle entwickeln uns miteinander, wir alle nehmen an demselben Geschehen der höheren Evolution teil, dem, was man in buddhistischen Begriffen, den Prozess des kosmischen Erwachens nennen würde. Dies ist die eigentliche Botschaft des Gleichnisses vom brennenden Haus.

Bedeutet das nun, dass dieses Gleichnis einen Universalismus lehrt? Schließlich sagt es ja, der Unterschied zwischen den einzelnen *yanas* sei illusionär und in Wahrheit gebe es nur ein *yana*. Ist das aber Universalismus? In meinem Verständnis behauptet Universalismus, alle Religionen lehrten dasselbe und es gäbe deshalb zwischen ihnen keinen Unterschied.[33] Die Lehren mögen wohl unterschiedlich erscheinen, doch würden Universalisten behaupten, dabei gehe es bloß um Worte – die Substanz sei dieselbe –, und sie würden das mit dem Versuch belegen, Lehren aus verschiedenen Religionen einander gleichzusetzen. Beispielsweise würden sie sagen, die christliche Dreifaltigkeit – Vater, Sohn und Heiliger Geist – entspreche dem buddhistischen *trikaya* (*dharmakaya*, *sambhogakaya* und *nirmanakaya*) und der hinduistischen *trimurti* (Brahma, Vischnu, Maheschvara). Diese Art Bausch-und-Bogen-Vergleiche, ein Wesensmerkmal des Universalismus, führt oft zu brachialen Deutungen.

Dass das Gleichnis vom brennenden Haus nicht in diesem Sinn Universalismus lehrt, ist offensichtlich genug. Es behauptet nicht, alle Religionen würden dasselbe lehren; ganz offenkundig lehren sie unterschiedliche Dinge. Das Gleichnis sagt nicht einmal, dass alle *yanas* im Buddhismus dasselbe lehren. Es betont nur sehr entschieden, dass all diese unterschiedlichen Wege zu denselben „Strömungen einer Tendenz“ (engl.: *stream of tendency*) gehören, um einen Ausdruck des englischen Dichters Matthew Arnold zu verwenden. Wir alle versuchen aus demselben brennenden Haus zu fliehen. Das Gleichnis betont in der Tat Bewegung, Flucht; es ist dynamisch, ganz anders als die statische Lehre des Universalismus. Universalisten fixieren Glaubenssysteme in Mustern, die sich stark auf verstandesmäßige Ähnlichkeiten berufen müssen. Das Gleichnis vom brennenden Haus hingegen kann sich auf die Einheit des evolutionären Geschehens stützen.

Eine weitere allgemeine Betrachtung im Anschluss an dieses Gleichnis, eine Betrachtung, die wir ansprechen müssen, weil es dabei um das Hauptthema der Geschichte geht, betrifft die Vorstellung von Flucht als Vorbild für das spirituelle Leben. Es geht dem alten Mann einzig und allein darum, dass die Kinder aus dem brennenden Haus fliehen sollen. Heißt dies nun, das Gleichnis lehre Eskapismus? Ganz offensichtlich ja – wenigstens in gewissem Sinn. Viele Menschen würden sagen, dies sei typisch für die Art und Weise, in der die Religionen uns auffordern, vor den Problemen der Welt und sogar unseren eigenen Problemen davonzulaufen. Und sie würden ergänzen, auf den Buddhismus treffe das ganz besonders zu. Man müsse doch nur den Buddha betrachten – wie er Frau und Kind einfach

33 Hier bezieht sich „Universalismus“ auf die Ansicht, alle religiösen Lehren seien gleichermaßen wahr und führten gleichermaßen zur Erlösung. Diese Bedeutung des Begriffs hat nichts mit der Verwendung des Begriffs „Universalismus“ im spezifisch christlichen Sinn zu tun.

so verlassen und sich vor seiner Verantwortung und seinen Verpflichtungen gedrückt habe! Manche würden ergänzen, Christen dagegen blieben in der Welt und versuchten, sie zu einer besseren Welt zu machen; sie würden versuchen, Kranken zu helfen und für Bedürftige zu sorgen, wohingegen Buddhisten bloß meditierend herumsäßen und die Sündhaftigkeit und das Leiden um sie herum ignorierten. Reiner Eskapismus!

Aber – ist Eskapismus moralisch falsch? Nehmen Sie an, sie seien tatsächlich in einem brennenden Haus eingeschlossen. Da sind sie nun und stehen, von Rauch und Flammen eingehüllt, am Fenster des oberen Stockwerks. Die Feuerwehr kommt und sie können fliehen, ob Sie nun in ein Netz springen oder die Treppe hinunter getragen werden. Würden Ihre Freunde danach sagen: „Das hättest du aber nicht tun dürfen. Das war purer Eskapismus?“ Der Buddhismus sieht schlicht und einfach, dass unsere Lebenslage voller Schmerz und Leid ist – oder wenigstens voller Beschränktheit, Unvollkommenheit, Enttäuschung –, und er lehrt: „Komm' dort heraus.“ Das ist nichts anderes als realistisches Handeln, so wie es auch die Flucht aus einem brennenden Haus ist.

Vielleicht ist das Wort „Eskapismus“ auch irreführend. Das englische Wort *escape* bedeutet ursprünglich „sicher entschlüpfen“, „sich durch Flucht befreien“ und so weiter. Im 19. Jahrhundert nahm es eine neue Bedeutung an: sich geistig oder emotional den Realitäten des Lebens entziehen, sich ablenken. Dies ist die Bedeutung, die zur Vorstellung des Eskapismus geführt hat, der Neigung, derartige Ablenkungen zu suchen oder sie zu pflegen. Das brennende Haus in unserem Gleichnis steht für die missliche Lage, in der wir uns als Menschen befinden. Wenn wir die verschiedenen Nebenbedeutungen berücksichtigen, die mit Flucht und Eskapismus einhergehen, sprechen wir vielleicht besser davon, diese menschliche Zwangslage zu überwinden, als aus ihr zu flüchten. Das Gleichnis zeigt, wie wir unsere gegenwärtige Situation überwinden können, wie wir von einem niedrigeren, weniger befriedigenden Daseinszustand zu einem höheren, eher befriedigenden aufwachsen können.

Das soll aber natürlich nicht sagen, dass es so etwas wie Eskapismus nicht gibt; nur sollten wir verstehen, was das tatsächlich ist. Nicht alle sind bereit, eine solche Anstrengung zu machen, die der Prozess zu wachsen und sich zu entwickeln fordert – und das, diese Trägheit ist es, woraus wir fliehen sollten. Unsere Versuche, Situationen zu vermeiden, die von uns verlangen, über uns hinauszugehen, die Leugnung unserer menschlichen Notlage und der Versuch, uns ein leichtes Leben zu sichern – das sind die Zeiten, in denen wir tatsächlich „eskapistisch“ sind. Eskapismus ist Stagnation und sogar Regression. Manchmal, so muss man zugeben, ist religiöse Übung Eskapismus – wenn man beispielsweise Lippenbekenntnisse ablegt, aber sich nicht darum bemüht zu wachsen –, doch heutzutage gibt es davon schon deshalb nicht mehr so viel, weil überhaupt viel weniger Menschen sich religiös betätigen. Heute sind es meist eher nichtreligiöse Aktivitäten, die als Ventil für Eskapismus dienen. Für viele Menschen ist Arbeit Eskapismus; Politik und auch die Künste dienen oft eskapistischen Neigungen. Lesen, Fernsehen, Sex ist Eskapismus. Kurz gesagt: Jede beliebige Lebensweise, in der es keine positive, absichtliche Bemühung sich zu entwickeln gibt, ist

Eskapismus – und das bedeutet, wenn man darüber nachdenkt, dass Eskapismus heute wohl eher die Regel als die Ausnahme ist. Ein Eskapismus dieser Art ist natürlich überhaupt nicht das, was mit dem Gleichnis vom brennenden Haus gemeint ist. Dabei geht es in erster Linie um Wachstum, Entwicklung, Evolution.

Das brennende Haus brennt heutzutage munterer als je zuvor; um das zu erkennen, müssen wir nur an einem beliebigen Wochentag unsere Zeitungen aufschlagen oder den Fernseher einschalten. Daher wird das Problem des Eskapismus – oder besser, die Frage nach Transzendierung, Wachsen und Entwicklung in einen höheren Zustand – nur umso dringlicher, und zwar für das einzelne Individuum nicht weniger als für das Individuum als Mitglied einer spirituellen Gemeinschaft.

Zur Verzweiflung aber besteht kein Anlass. Wenn wir die Botschaft des Gleichnisses vom brennenden Haus beherzigen, können wir sogar hier und sogar die menschliche Notlage transzendieren.

5.8 Der Mythos von der Rückkehr

> *Recht verstandene Religion ist nicht lebensfern, kein trüber Friedhofstümpel, sondern sie ist Leben, das sich seiner eigenen Aufwärtstendenz, seiner Tendenz zu wachsen und sich zu entwickeln, bewusst geworden ist. Und wir alle, ob wir es nun wissen oder nicht, sind an dieser Aufwärtstendenz direkt oder indirekt beteiligt.*

Das Gleichnis vom brennenden Haus gibt uns die Metapher des Lebens als Notlage oder sogar Falle, doch das ist natürlich nur eine Art, wie man es betrachten kann. Das menschliche Dasein ist facettenreich, tief und geheimnisvoll, schwer zu verstehen. „Der Wunder sind viele, doch nichts ist wunderbarer als der Mensch“, singt der Chor in Sophokles' *Antigone*. Im Lauf der Geschichte wurden Facetten des Wesens und Zwecks des Menschseins in Symbolen und Vergleichen gespiegelt, aus denen Mythen, Legenden und Geschichten entstanden – und diese kristallisierten sich zu epischen Gedichten, Romanen, Dramen und Gleichnissen aus. Weil das Geheimnis des menschlichen Lebens immer die unwiderstehliche Hauptbeschäftigung der Menschheit war, werden die großen Werke der klassischen und neuzeitlichen Literatur, in denen es um manche Aspekte der menschlichen Existenz geht, wieder und wieder gelesen, und dies sogar nach Hunderten und Tausenden von Jahren.

Manche dieser Werke sehen das Menschenleben als Streit, Konflikt oder sogar Krieg. Homers *Ilias* erzählt beispielsweise die Geschichte vom Krieg zwischen den Griechen und den Trojanern, der über Helena entflammte und nicht nur Männer und Frauen einbezog, sondern auch Götter und Göttinnen. Zwei oder dreihundert Jahre nach der *Ilias* entstand ein anderes Epos, das aus literarischer Sicht vielleicht weniger bedeutend, wenngleich sehr viel länger ist: das *Mahabharata*. Es wurde vom indischen Dichter und Weisen Vyasa verfasst und berichtet vom Kampf zwischen den Kauravas und ihren Vettern, den Pandavas, um die

Herrschaft über das Königreich ihrer Ahnen. Nordeuropa brachte im achten Jahrhundert das anonyme angelsächsische Epos *Beowulf* hervor, in dem von den Kämpfen des Helden *Beowulf* mit drei fürchterlichen Gegnern berichtet wird: dem teuflischen Monster Grendel, Grendels noch teuflischerer Mutter und dem Drachen. Aus vergleichsweise moderner Zeit haben wir eins der größten aller epischen Gedichte überhaupt, Miltons *Verlorenes Paradies,* dessen Hauptthema der Krieg im Himmel, der Kampf zwischen Satan und Messias ist. In allen diesen Werken wird das Leben als Konflikt betrachtet. Leben ist ein Kampf – zwischen richtig und falsch, zwischen Licht und Finsternis, zwischen Himmel und Hölle, zwischen Bewusstem und Unbewusstem – und der Kampfplatz ist das Menschenherz.

Die menschliche Existenz kann aber auch als Rätsel, als Mysterium oder auch als Problem angesehen werden. So geschieht es etwa im Buch *Hiob* in der Bibel. Hiob wuchs im Glauben auf, Gott werde die Guten für ihre Tugend belohnen – und die Bösen bestrafen –, und zwar schon in diesem Leben. Doch obwohl sich Hiob keiner bösen Neigung oder Tat bei sich selbst bewusst ist, leidet er, und es scheint, als sei sein Leid die Strafe Gottes. Warum sollten Gerechte zu Staub zermahlen werden, während die Ungerechten „wie das Grün des Lorbeerbaumes gedeihen"? Um das Leben zu verstehen, muss Hiob die Antwort darauf finden. Dieselbe Art Frage plagt Shakespeares Hamlet angesichts der Ermordung seines unschuldigen Vaters durch seinen schurkischen Onkel. Als Hamlet seine berühmte Frage „Sein oder Nichtsein?" stellt, ist ihm das Leben zum Problem geworden.

Man kann die menschliche Existenz auf viele andere Arten betrachten. Das vielleicht meist verbreitete und bedeutsamste Symbol und Gleichnis des Lebens ist aber wohl das der Reise oder der Pilgerfahrt. Leben ist nicht nur ein Kampf, nicht nur ein Problem. Es ist eine Reise: eine Reise von der Wiege bis ins Grab, aus der Unschuld zur Erfahrung, aus den Tiefen der Existenz zu ihren Höhen, aus der Dunkelheit ans Licht, aus Tod in die Unsterblichkeit. In vielen Werken können wir das Leben als Reise erkennen. Hier nur einige von zahllosen Beispielen: die *Odyssee*, die *Göttliche Komödie*, die *Reise in den Westen*, die *Pilgerreise zur seligen Ewigkeit* („The Pilgrim's Progress"), *Wilhelm Meister*, *Peer Gynt*.

Das *Lotos*-Sutra gibt seine eigene Darstellung vom menschlichen Leben als einer Reise. Das Gleichnis von der Rückkehr, im vierten Kapitel des Sutras, wird nicht vom Buddha, sondern von vier ehrwürdigen alten Männern erzählt. Sie haben den Buddha in der Versammlung sagen hören, Sariputra sei inzwischen so weit auf dem Pfad fortgeschritten, dass er mit Gewissheit das höchste aller Ziele erreichen werde – und zwar nicht nur Befreiung aus seinen persönlichen Sünden und seinem Leid, sondern Buddhaschaft selber. Sie sind erstaunt und beglückt zu erfahren, dass es ein höheres Ziel im spirituellen Leben gibt, von dessen Existenz sie bisher keine Ahnung hatten. Die vier großen alten Männer sagen, es sei, als hätten sie ganz unerwartet einen kostbaren Juwel erhalten, und im Chor sprechend drücken sie ihre Gefühle in einem Gleichnis aus.[34]

34 *Lotos*-Sutra, a.a.O., S. 125ff.

Werkausgabe-Gesamt, S. 296

Einstmals, so sagen sie, gab es einen Mann, der hatte seinen Vater verlassen und war fort gegangen in ein fernes Land. Dort lebte er für lange Zeit – viele Jahre lang –, und während all der Zeit war er arm und elend. Er wanderte umher, nahm hier und da eine Arbeit an, lebte von der Hand in den Mund, und alles, was er jemals besaß, waren die Kleider an seinem Körper.

Sein Vater führte währenddessen ein ganz anderes Leben. Er war ein Kaufmann, dem in seinen verschiedenen Handelsgeschäften so großer Erfolg beschieden war, dass er es zu sehr großem Reichtum brachte. Seine Geschäfte führten ihn von einem Ort zum anderen, bis er sich schließlich in einem anderen Land niederließ, und auch dort häufte er weiterhin Reichtümer an – Gold, Silber, Juwelen und Korn. Er hatte Sklaven, Arbeiter und Handlungsreisende, Pferde und Gespanne, Kühe und Schafe. Er besaß sogar Elefanten – und wer im Osten Elefanten besitzt, der ist wahrlich reich. Und so war er unvermeidlich auch von vielen abhängigen Gefolgsleuten umgeben, die sich in der Hoffnung auf irgendwelche Vorteile um ihn geschart hatten. Sein geschäftlicher Einfluss – in Geldverleih, Landwirtschaft und Handel – erstreckte sich sehr weit, und er führte das Leben eines Handelsfürsten.

Doch trotz seines wachsenden Reichtums und all seiner Geschäftsaktivitäten hörte der reiche Mann niemals auf, seinen Sohn zu vermissen. Wie mochte es dem Jungen wohl gehen? Würden sie einander jemals wieder sehen? Voller Trauer über ihre lange Trennung, war es seine einzige Hoffnung, der Sohn möge eines Tages nach Hause kommen, um den ihm zustehenden Reichtum zu erben. „Schließlich werde ich alt“, dachte der reiche Mann, „und eines Tages werde ich gewiss sterben.“

Währenddessen zog der Sohn weiter von einer Stadt zur nächsten, von einem Königreich zum nächsten, bis er eines Tages eher zufällig an jenen Ort kam, wo sein Vater lebte – doch wusste er natürlich nichts davon, dass er sich nun nahe bei seinem Vater befand. Als er durch die Straßen wanderte, oder eher schlich, und nach Gelegenheitsarbeiten suchte, mit denen er ein paar Pfennige für etwas Brot verdienen konnte, sah er ein riesiges Haus und davor, unter dem Torbogen, saß ein anscheinend sehr, sehr reicher Mann. Der war von einer gewaltigen Menge von Leuten umgeben, die ihm alle aufwarteten oder seiner harrten. Einige hielten Rechnungen in den Händen und andere dicke Geldbündel, die sie ihm geben wollen. Wieder andere hatten Geschenke und manche vielleicht auch Bestechungsgelder.

Der reiche Mann saß auf einem großartigen Thron im Eingang – sogar sein Fußschemel war mit Gold und Silber verziert. Die Goldstücke flossen in großen Mengen durch seine Finger, und hinter ihm stand jemand, der ihm mit einem Yakschweif Kühlung zufächelte. In Indien gehören Yakschweife zu den Symbolen der Könige und Götter; um auf solche Weise bedient zu werden, muss man überdies reich und geradezu auf die Stufe von Göttern erhoben worden sein. Doch nicht nur das: Er saß unter einem prachtvollen, mit Perlen und Blüten bestickten Seidenbaldachin, von dem rundum wunderbare Juwelengirlanden herabhingen. Es war ein überwältigender Anblick.

Als der arme Mann den Reichen dort auf seinem Thron sitzen sah, wurde er von Horror und Schrecken erfüllt. Er glaubte, das müsse der König selber oder wenigstens einer der größten Edelleute sein. „Ich verschwinde hier besser", sagte er zu sich. „In den Gassen der Armen werde ich eher Arbeit finden. Wenn ich hier bleibe, machen sie mich vielleicht noch zum Sklaven." Und er eilte fort, ohne auch nur einen blassen Gedanken daran, der reiche Mann könnte vielleicht sein Vater sein.

Doch dieser hatte den erbärmlichen Armen am Rand der Masse seiner Gefolgsleute erblickt, und er wusste sofort, dass dies sein Sohn war, der nach all den Jahren zurückgekehrt war. Welch eine Erleichterung! Nun würde er sein Vermögen endlich dem rechtmäßigen Erben übergeben und dann glücklich sterben können. Freudig rief er ein paar Bedienstete herbei und wies sie an, hinter dem armen Mann her zu laufen und ihn zurückzubringen. Doch als sie den elenden Gesellen einholten, war der noch furchtsamer als zuvor. „Sie sind geschickt worden, um mich gefangen zu nehmen. Wahrscheinlich wird man mir den Kopf abschlagen!" So dachte er – und er hatte solche Angst, dass er ohnmächtig zu Boden fiel.

Sein Vater war zunächst einigermaßen überrascht, doch dann wurde ihm klar, dass sein Sohn, während er selbst immer reicher geworden war, stets in Armut gelebt hatte, und dass dadurch ein großer psychischer Unterschied zwischen ihnen entstanden war. Der Junge war offensichtlich nicht daran gewöhnt, mit den Reichen und Mächtigen umzugehen. Doch der treue Vater dachte: „Das macht nichts. So tief er auch gesunken ist, er ist doch mein Sohn" – und er beschloss, einen Weg zu suchen, wie er ihre Beziehung wieder herstellen konnte. So wie die Dinge nun einmal lagen, entschied er, es sei vorläufig das Beste, die wahre Identität seines Sohnes geheim zu halten. Deshalb rief er einen anderen Diener und wies ihn an, dem armen Mann zu sagen er sei frei zu gehen, wohin er wolle. Der Arme konnte sein Glück kaum fassen und er machte sich so schnell wie möglich davon, um im ärmsten Viertel der Stadt nach Arbeit zu suchen.

Doch zwei von den Leuten des Vaters, die man wegen ihres einfachen Erscheinungsbildes ausgewählt hatte, folgten ihm. Sie holten ihn ein und boten ihm Arbeit an, ganz so, wie der reiche Mann sie beauftragt hatte. Er solle einen großen Dreckhaufen wegschaffen, der auf der Rückseite des Herrenhauses angewachsen war, und man würde ihm zweimal so viel Lohn wie üblich zahlen. Der arme Mann nahm das Angebot sofort an und machte sich mit den beiden anderen an die Arbeit. Tag um Tag schaufelte er den Dreck vom Haufen in Körbe und trug ihn dann an einen abgelegenen Ort. Als Unterkunft fand er eine Strohhütte gleich beim Herrenhaus, so nah, dass der Reiche ihn aus seinem Fenster sehen konnte. Oft schaute der Reiche hinaus und dachte, wie seltsam es doch sei, dass er selbst in diesem prächtigen Haus wohne, sein Sohn aber ganz in der Nähe im Schmutz.

Eines Tages, der arme Mann hatte nun schon eine Weile lang in der Nähe des Herrenhauses gearbeitet, zog der reiche Mann schmutzige alte Kleidung an, nahm einen Korb in die Hände, und so gelang es ihm, mit seinem Sohn zu reden: „Nimm keine Arbeit anderswo an", sagte er, „ich werde dafür sorgen, dass du reichlich Geld hast. Wenn du irgendetwas

brauchst – einen Topf oder Krug, mehr Korn oder was auch immer – frag mich einfach. Ich habe übrigens noch einen alten Mantel, den kannst du haben, wenn du willst. Sei unbesorgt. Du hast gut gearbeitet und ich bin mit dir zufrieden. Du scheinst ehrlich und aufrichtig zu sein, nicht so wie manche der Spitzbuben, die oft für mich arbeiten. Ja – nun, ich bin ein alter Mann – betrachte mich am besten wie deinen eigenen Vater, und ich werde dich genau so wie meinen eigenen Sohn behandeln."

Ein paar Jahre lang war der arme Mann auf diese Weise damit beschäftigt, den Dreckhaufen abzutragen, und dabei gewöhnte er sich daran, im Herrenhaus ein- und auszugehen, ohne weiter darüber nachzusinnen, obwohl er nach wie vor in seiner alten Strohhütte wohnte. Dann trug es sich zu, dass der Alte erkrankte und wusste, dass er nun bald sterben würde. Er rief den armen Mann zu sich und sprach: „Ich bin gewiss, dass ich dir nun ganz vertrauen kann, so wie ich meinem eigenen Sohn vertrauen würde; darum übergebe ich dir nun die Aufsicht über alle meine Geschäfte. Du wirst das alles an meiner Stelle machen." Und von diesem Tag an war der arme Mann der Verwalter des Reichen und übersah sämtliche seiner Investitionen und Geschäfte. Wie zuvor kam und ging er frei im Herrenhaus umher, lebte aber weiterhin in seiner alten Strohhütte. Obwohl er nun alle diese Reichtümer verwaltete, hielt er sich doch weiterhin für arm, denn soweit er wusste, gehörte das Geld nicht ihm, sondern seinem Herrn.

Doch mit der Zeit änderte sich der arme Mann. Der Vater, der ihn ständig beobachtete, bemerkte, dass er sich allmählich an den Umgang mit Reichtum gewöhnt hatte und sich schämte, weil er in der Vergangenheit so elend gelebt hatte. Es wurde deutlich, dass der arme Mann nun selber ebenfalls reich sein wollte. Zu dieser Zeit aber war der Reiche wahrlich schon sehr alt und schwach, und er wusste, er würde bald sterben. Da sandte er nun nach den Menschen in der Stadt – zum Vertreter des Königs, zu den Kaufherren, seinen Freunden, entfernten Verwandten, normalen Bürgern und Landvolk aus der Umgebung – und als sie sich alle versammelt hatten, stellte er ihnen seinen Sohn vor und erzählte ihnen die ganze Geschichte. Als er ans Ende gekommen war, übergab er sein ganzes Vermögen an den Sohn, der sein Glück natrülich kaum fassen konnte.

Im Rahmen des *Lotos-Sutra* hat dieses Gleichnis eine spezifische Bedeutung, die von den vier alten Männern auch gleich erläutert wird, nachdem sie die Geschichte zu Ende erzählt haben. Bislang, so gestehen sie, hätten sie sich mit einem niedrigeren spirituellen Ideal zufrieden gegeben. Doch nun habe der Buddha ihnen in seiner Freundlichkeit und Großzügigkeit gezeigt, sie könnten das Ideal der höchsten Erleuchtung nicht nur für sich selber, sondern zum Wohl aller Wesen erlangen, und auf diese Weise habe er sie zu Erben aller seiner spirituellen Schätze gemacht. Wie der Sohn im Gleichnis, so fühlen sich die vier Alten überglücklich angesichts des Reichtums, den sie ganz unerwartet gewonnen haben.

Die Erklärung der vier Alten geht schon ziemlich weit, doch mit nur ein wenig Imagination können wir noch viel weiter und auch tiefer gehen. Zunächst einmal können wir über den merkwürdig vertrauten Klang dieser Geschichte nachsinnen. Wahrscheinlich haben Sie

Werkausgabe-Gesamt, S. 299

schon gedacht: „Ich weiß, dass ich diese Geschichte schon irgendwo gehört habe." Und Sie werden ziemlich sicher sein, dass Sie das *Lotos-Sutra* bisher noch nicht gelesen hatten – es ist nichts, was man an einem Wochenende lesen kann und dann wieder vergisst – warum also wirkt das Gleichnis von der Rückkehr so vertraut? Vielleicht haben Sie den Grund schon erkannt. Es ähnelt einem bei uns viel weiter verbreiteten Gleichnis, dem Gleichnis vom verlorenen Sohn. Jesus von Nazareth erzählt dieses Gleichnis, um eine andere Sache zu erhellen, und es hat auch ein anderes Ende, doch im allgemeinen stimmen die beiden Geschichten überein. In beiden Gleichnissen gibt es einen gütigen Vater und einen Sohn, der davonläuft; in beiden Gleichnissen lebt der Ausreißer eine Zeitlang im Elend, bevor er in den Schoß des Vaters zurückkehrt; und in beiden Gleichnissen wird die Stellung als Diener der Stellung als Sohn gegenübergestellt.

Soweit zu den Ähnlichkeiten zwischen den Gleichnissen; es gibt auch bedeutsame Unterschiede. Der wichtigste ist vielleicht, dass der verlorene Sohn im Gleichnis des Neuen Testaments sich anscheinend eines bewussten Ungehorsams schuldig macht, während der Sohn im *Lotos*-Sutra schlicht durch Achtlosigkeit und Vergesslichkeit auf Abwege geraten ist. Dies veranschaulicht einen entscheidenden Unterschied zwischen Buddhismus und Christentum. Das Christentum versteht die menschliche Lage als eine von Sünde, Ungehorsam und Schuld, während der Buddhismus sie eher als eine von Vergesslichkeit, Unachtsamkeit und spiritueller Unwissenheit sieht.

Ein anderes Gleichnis von einem Vater und seinem Sohn, das ungefähr aus gleicher Zeit stammt wie das Gleichnis von der Rückkehr, gibt eine noch interessantere Parallele. Wir finden es in den apokryphen *Thomas-Akten*, einem im wesentlichen gnostischen Werk, das es noch im ursprünglichen Syrischen wie auch in griechischer Übersetzung gibt. Moderne Übersetzer nennen die Geschichte das „Lied der Perle", der Text selber aber gibt ihr die Überschrift „Gesang des Apostels Judas Thomas im Land der Inder."[35] In der Überlieferung gilt der Heilige Thomas, einer der zwölf Apostel, als Apostel Indiens, denn es heißt, er habe kurz nach Jesu Tod Indien besucht. Es wird erzählt, dieses Gleichnis sei verfasst worden, als er dort eingekerkert war. Wir können nur darüber spekulieren, ob er nähere Berührung mit dem Buddhismus hatte und ob das „Lied der Perle" vom Gleichnis von der Rückkehr beeinflusst worden ist.

In der Hymne heißt es, irgendwo im Osten lebe ein Vater mit seinem Sohn. Der Sohn ist durchaus glücklich, die Pracht und den Reichtum im „Königreich, das meines Vaters Haus ist" zu genießen, doch eines Tages schickt ihn sein Vater in einer Gesandtschaft zum Land der Ägypter, damit er die eine Perle zurückbringen möge, die, von einem gewaltigen Drachen eingekreist, im tiefen Meer liegt. Als er in Ägypten ankommt, findet der Sohn den Drachen sogleich und wartet darauf, dass dieser einschläft, damit er die Perle nehmen kann. Doch die Ägypter werden angesichts des Fremdlings misstrauisch, obwohl er sich in ägyptischer Kleidung maskiert hat, und sie geben ihm einen betäubenden Trank, durch den er

35 Siehe beispielsweise http://www.celtoslavica.de/sophia/Perle.html

Werkausgabe-Gesamt, S. 300

sein Gedächtnis verliert. Er vergisst, dass er der Sohn eines Königs ist, er vergisst die Perle und tritt in den Dienst des Königs von Ägypten ein. Schließlich, als er so mit den Ägyptern lebt, ihre Speisen isst, ihre Getränke trinkt, wird er immer mehr einer der Ihren. Am Ende, so heißt es, fällt er in einen tiefen Schlaf. Sein Vater im Osten, der wohl weiß, was geschehen ist, wird besorgt und schickt seinem Sohn einen Brief in Gestalt eines Vogels, um ihn an seine Aufgabe zu erinnern. Sobald der Sohn den Brief erhält, kommt er wieder zu Sinnen, verzaubert den Drachen und ergreift die Perle. Im Triumph kehrt er in die Heimat zurück und sein Vater empfängt ihn mit großer Freude.

Jedes dieser Gleichnisse – die Rückkehr, der verlorene Sohn und das „Lied der Perle" – ist reich an Symbolik, doch ihnen allen ist dasselbe Hauptsymbol gemein. Sie beginnen mit der Trennung zwischen einem Vater und einem Sohn; aus diesem Ereignis folgt alles andere. Was also bedeutet diese Trennung von Vater und Sohn? Wer oder was sind der Vater und der Sohn?

Nun, wir könnten sagen, der Vater stehe für das, was man das höhere Selbst nennen könnte (obwohl wir uns davor hüten müssen, den Ausdruck buchstäblich zu nehmen), und der Sohn sei das niedere Selbst. So, wie der Sohn von seinem Vater getrennt ist, ist das niedere Selbst vom höheren Selbst getrennt – oder in heutiger Sprache - entfremdet. Mit diesem Wort haben wir übrigens eine weitere Metapher für die menschliche Lage: Entfremdung. Wir sind unserem höheren Selbst, unserer besseren Natur, unserer höchsten Potenzialität entfremdet. Wir sind der Wahrheit, der Realität entfremdet. Und so wie der Sohn sich nicht nur ein kleines Stück von seinem Vater entfernte, sondern in einen ganz anderen Teil der Welt fort ging, so ist auch die Entfremdung zwischen dem höheren und dem niederen Selbst sehr schwerwiegend. Die Spaltung zwischen den beiden ist wahrhaft umfassend, es gibt keinerlei Verbindung zwischen ihnen.

Wir können wohl sagen, die Lage des Menschengeschlechts sei eine der Entfremdung von Wahrheit, doch wann begann das? Dass der Sohn viele Jahre lang in einem fernen Land lebte, legt nahe, dass es sich um eine lang anhaltende Entfremdung handelt. Doch wenn wir das Gleichnis wörtlich nehmen, müssen wir folgern, dass die Entfremdung zwar vor langer Zeit eingetreten sein mag, aber doch zu einem bestimmten Zeitpunkt. Das ist die Sichtweise des strenggläubigen Christentums, der zufolge Adam und Eva glücklich im Garten Eden lebten, in Harmonie mit Gott und seinen Geboten gehorsam, bis Adam einen Biss von dem Apfel zu sich nahm, und genau damals fiel die Menschheit in Ungnade und entfremdete sich von Gott.

Im Buddhismus wird das anders gesehen. Dem Buddha zufolge mag man Millionen Jahre oder Millionen Zeitalter in der Zeit zurückgehen und wird doch nie zu einem absoluten ersten Anfang der Dinge kommen. Soweit zurück Sie auch gehen, Sie können immer noch weiter gehen. Sie werden niemals an einen Punkt vor dem Punkt gelangen, an dem die Zeit beginnt. Daher liegt der Anfang des Gleichnisses gar nicht in der Zeit, sondern ganz außerhalb von Zeit. Das bedeutet, dass die „Rückreise" keine Reise zurück in die Vergangenheit

ist, sondern eine Reise über alle Zeit hinaus, eine Reise, die Zeit transzendiert. Es ist sehr wichtig dies zu verstehen.

In den Büchern über Zen, die heute so beliebt sind, gibt es alle möglichen seltsamen und wunderbaren – und scheinbar bedeutungsvollen – Ausdrücke, zahlreiche reizvoll schlagfertige *Mondos* und *Koans*. Einer dieser Zen-Sprüche – der natürlich absolut wahr ist – spricht von „deinem ursprünglichen Gesicht, bevor zu geboren wurdest". Anscheinend fordern die Zenmeister ihre Schüler gerne auf, ihnen sofort ihr ursprüngliches Gesicht, bevor sie geboren wurden, zu zeigen. „Komm schon!", befehlen sie, „zeig es mir. Ich will es sehen." Natürlich scheitert der unglückselige Schüler meist kläglich, wie es unglückselige Schüler in diesen Geschichten, die offenbar von den Meistern geschrieben worden sind, gewöhnlich tun. Schüler pflegen sich dem Problem zu widmen, indem sie sich hinsetzen und an gestern, vorgestern, die vorige Woche, den letzten Monat, vor zwei Monaten, ein Jahr zurück, zwei Jahre, zwanzig und dreißig Jahre zurück denken – bis sie zu dem Tag kommen, an dem sie geboren wurden. Sie glauben, wenn sie hinter diesen Tag zurückgehen können, werden sie ihrem ursprünglichen Gesicht begegnen.

Das ist komplett falsch. Zu glauben, es habe vor einem bestimmten Zeitpunkt das ursprüngliche Gesicht gegeben, danach aber nicht mehr, ist ein völliges Missverständnis. Es mag so scheinen, als würde der Ausdruck so etwas bedeuten, doch wenn wir versuchen, in der Vergangenheit die Spur des ursprünglichen Gesichts zu finden, wenn wir also den Begriff „ursprünglich" oder auch „original" wörtlich nehmen, üben wir nicht Zen, sondern wir regredieren (sprich: entwickeln uns zurück) bloß in einem psychoanalytischen Sinn. Die Vergangenheit ist der Erleuchtung nicht näher als die Gegenwart oder die Zukunft, weil Zeit mit Erleuchtung nichts zu tun hat. Wir sind – im Zen-Sinn – außerhalb von Zeit „geboren", und unser ursprüngliches Gesicht ist ebenfalls außerhalb von Zeit. Darum hat der Zen-Ausdruck „dein ursprüngliches Gesicht sehen" nichts damit zu tun, in der Zeit zurück oder nach vorne zu gehen, oder im gegenwärtigen Moment still zu stehen. Wenn man im Zen davon spricht, das ursprüngliche Gesicht, bevor man geboren wurde, zu sehen, dann bedeutet das, ganz aus oder über Zeit hinaus zu gehen, gewissermaßen durch Zeit zu schießen und an der anderen Seite in einer Dimension herauszukommen, wo es keine Zeit, keine Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft gibt. Dort ist das ursprüngliche Gesicht zu sehen und nirgends sonst. Und dort „ist" es immer

Es ist also nicht die Rede davon, in der Zeit zurück zu gehen und den Beginn unseres entfremdeten Zustandes zu erforschen. Wir sind der Realität hier und jetzt entfremdet, und das einzige, das wir zu tun haben, ist diese Entfremdung von der Realität zu überwinden. Das können wir nicht einfach dadurch tun, dass wir immer weiter in die Vergangenheit zurückgehen, weil wir auch dabei immer noch auf den Schienen der Entfremdung weiter laufen. Wir müssen einen Sprung machen, einen Sprung überquer – einen Satz von der Spitze des Mastes, um es mit einem anderen Zen-Ausdruck zu sagen –, um dann, sofern wir Glück haben, im Absoluten zu landen.

Um eben diesen Punkt geht es auch in dem berühmten Gleichnis, das der Buddha im Pali-Kanon über den vergifteten Pfeil erzählte – wieder ein Gleichnis, das mit der Metapher des Krieges verbunden ist.[36] Der Buddha sagte, ein Soldat sei im Kampf durch einen vergifteten Pfeil verwundet worden. Glücklicherweise ist auch ein Arzt da, doch als dieser versucht, den Pfeil herauszunehmen, sagt der Verwundete: „Eine Minute noch! Bevor ich dir erlaube, den Pfeil zu entfernen, habe ich noch ein paar Fragen. Wer hat ihn abgeschossen? War es ein Brahmane, ein Kschatriya oder ein Vaischya? Hatte er dunkle oder helle Haut? War er jung oder alt? Was für einen Bogen hat er benutzt? Und was für ein Pfeil ist es? Ist er aus Holz? Aus Eisen? Falls er aus Holz ist, was für ein Holz? Eiche? Zeder? Woher kommt die Feder? Ist es eine Gänsefeder oder eine Pfauenfeder? Beantworte bitte alle diese Fragen; danach kannst du den Pfeil herausnehmen."

Natürlich würde der Soldat schon lange, bevor seine Fragen beantwortet wären, am Gift des Pfeils sterben. Es ist nur wichtig, den Pfeil loszuwerden, nicht aber herauszufinden, woher er stammt. Genauso werden wir niemals an ein Ende kommen, wenn wir versuchen, immer weiter in der Zeit zurück zu gehen: „Wie ist die Welt entstanden? Wie sind wir in diese Misere hineingeraten? Was war ich in meinem letzten Leben? Was sind die Wurzeln meiner Neurose?" Das alles ist endlos. Wir könnten Schritt für Schritt in die Vergangenheit zurückgehen, und würden in Millionen Jahren noch immer gehen. Was wir aber tun müssen, ist, nur unseren gegenwärtigen entfremdeten, neurotischen, bedingten, negativen Zustand zu sehen, uns über ihn erheben, weiter hinaufsteigen in die Ewigkeit, in eine spirituelle Dimension hinein. Das ist die Botschaft des vergifteten Pfeils. Ebenso geht es in der „Rückkehr" des Sohnes nicht darum, in der Zeit zurückzukehren, sondern über Zeit hinaus zu gehen.

Der Sohn, der das niedere Selbst verkörpert, wandert von einem Ort zum anderen und sucht Arbeit, denn er braucht nun einmal Nahrung und Kleidung. Er hat keine höheren Ideale. Er teilt nicht den Ehrgeiz seines Vaters, erfolgreich in Handel und Geschäften zu sein. In heutigen Begriffen ausgedrückt (diesmal in Anlehnung an Abraham Maslows *Psychologie des Seins*): Das niedere Selbst ist bedürfnisorientiert. Was immer der Sohn macht, er tut es aus seinem subjektiven Bedürfnis, aus Begehren heraus. Im Gegensatz dazu ist der Vater, das höhere Selbst, wachstums-motiviert. Im Gleichnis wird das dadurch ausgedrückt, dass er Reichtümer ansammelt. Das bedeutet aber keinesfalls eine Verherrlichung des Kapitalismus oder etwas Vergleichbares; es ist ein Gleichnis, und die Bedeutung ist symbolisch. Der Vater, das höhere Selbst, häuft Wohlstand auf, bis er alle nur vorstellbaren spirituellen Reichtümer und Qualitäten besitzt.

Trotz all seines Reichtums ist der Vater nicht glücklich, denn er denkt die ganze Zeit über an seinen Sohn. Was können wir daraus ableiten? Damit ist gesagt, dass das höhere Selbst sein Gewahrsein nie verliert. Es ist *immer* bewusst. Wir mögen zwar das höhere Selbst völlig vergessen, doch das höhere Selbst vergisst uns nie. Zugleich aber – und das ist das

36 Sutta 63, *Culamalunkya Sutta*, im *Majjhima Nikaya*.

Mysterium – sind wir es selbst. Vielleicht hilft ein Bild um dies klarer zu machen. Stellen Sie sich eine riesige, von innen hell erleuchtete, unterirdische Kammer vor. Sie selbst wohnen in einer kleinen Kammer unmittelbar nebenan – genau genommen sogar in – der großen. Eine von nur einer Seite durchsichtige Glasscheibe trennt die beiden Kammern auf solche Weise, dass jemand in der großen Kammer zwar alles sehen könnte, was in der kleinen vor sich geht, doch von der kleinen aus können Sie nichts von dem sehen, was in der großen Kammer geschieht. Sie haben überhaupt keine Ahnung, dass es eine große Kammer gibt. Doch obwohl Sie, eingepfercht in Ihre kleine Kammer, die Existenz der großen vergessen haben oder auch blind für sie sein mögen, geht doch immer von der großen Kammer dieses Fenster auf die kleine aus. Obwohl das niedere Selbst das höhere Selbst vergisst, bleibt das höhere Selbst doch das höhere Selbst *des* niederen Selbst.

Das Gleichnis erzählt, der arme Mann sei von Stadt zu Stadt und von Land zu Land gewandert, bis er eines Tages dort angekommen sei, wo auch sein Vater lebte. Er befand sich also schon auf dem Weg zurück zum Vater, wenn er es auch selbst nicht wusste. Es sind seine Bedürfnisse nach Nahrung und Kleidung, seine Begierden, die ihn von Ort zu Ort treiben und fast an die Türschwelle des Vaters bringen. Was sollen wir davon halten?

Denken wir an ein Beispiel: Jemand hat gewisse psychische Probleme. Er oder sie (von nun an „sie") ist so besorgt, dass sie nicht schlafen kann, und auch Schlaftabletten helfen nicht. Verzweifelt sehnt sie sich nach etwas Geistesruhe. Eines Tages trifft sie eine Freundin, die sagt: „Ich weiß, was dir helfen würde. Du musst meditieren." Zu diesem Zeitpunkt ist die Frau bereit, alles nur Erdenkliche auszuprobieren. Sie erkundigt sich, wo sie lernen kann zu meditieren und besucht einen Kurs. Ihr geht es nur darum, ihr Problem loszuwerden und endlich etwas Schlaf zu finden. Doch im Meditationskurs hört sie auch noch von etwas anderem: Buddhismus. Anfangs ist sie daran nicht weiter interessiert, doch nach einigen Monaten entdeckt sie zu ihrer eigenen Überraschung, dass sie nun nicht mehr nur nach einer gewissen Beruhigung strebt, sondern sich auch bemüht, dem spirituellen Pfad zu folgen. Nach einer Weile beginnt sie sogar, an Erleuchtung zu denken. Wann hatte sie nun den ersten Schritt in diese Richtung getan? Es geschah, als sie, von ihrem Bedürfnis nach Geistesruhe getrieben, an dem Meditationskurs teilnahm. In derselben Weise legte der arme Mann, angetrieben von seinen Grundbedürfnissen, unwissentlich den Weg zum Haus des Vaters zurück. Dies ist der erste Abschnitt der Rückkehr.

Als er endlich dort eintrifft, sitzt sein Vater draußen vor dem Tor inmitten von Gold, Juwelen und Blumenschmuck. Die poetische Beschreibung des reichen Mannes – der Verkörperung des höheren Selbst – ist hochbedeutsam. Er ist eine prächtige archetypische Gestalt, ein Gott, sogar ein Buddha, und deshalb wird er mit Licht und Farbe, Juwelen und Glanz beschrieben. Wie aber reagiert der arme Mann? Der Anblick versetzt ihn in einen solchen Schrecken, dass er weglaufen will. Er glaubt, er sei einem König oder Adligen begegnet und erkennt nicht seinen eigenen Vater in dieser prächtigen Gestalt. Das zeigt, wie schwerwiegend die Entfremdung zwischen dem niederen Selbst und dem höheren Selbst ist. Sogar

dann, als die beiden einander gegenüber stehen, erkennt das niedere Selbst das höhere nicht als sein eigenes höheres Selbst, sondern hält es für etwas Merkwürdiges und Fremdartiges. Zu einer solchen Begegnung kommt es, wenn wir einer Verkörperung des spirituellen Ideals Aug in Auge gegenüber stehen. Ob wir eine Beschreibung lesen oder ein Buddhabildnis sehen, oder auch das eines Gottes oder Heiligen – wir denken oder unser niederes Selbst denkt: „Das hat nichts mit mir zu tun. Ich bin hier unten, arm und einfach. Ich bin nicht so. Ich habe keine solchen Eigenschaften." Die theistischen Systeme, die an einen persönlichen Schöpfergott glauben, sowie überhaupt alle dualistischen Systeme, unterstützen eine solche Haltung.

Wir können dies die Phase religiöser Projektion nennen. Wir projizieren alle die Eigenschaften nach Außen, die in den tiefsten Tiefen unseres eigenen Wesens vergraben sind, und wir erkennen nicht, dass es unsere eigenen sind. Es kommt uns so vor, als seien diese wunderbaren äußeren Gestalten mit all den Eigenschaften ausgestattet, an denen es uns mangelt. Wir sind arm, und sie sind reich. Diese religiöse Projektion ist ein Schritt in die richtige Richtung; sie ist wirklich der nächste Schritt auf der Reise. Sie ist eine positive Sache, denn sie befähigt uns, spirituelle Eigenschaften konkret zu erkennen. Allerdings muss die Projektion wieder aufgelöst werden. Diese Eigenschaften gehören zu uns selbst – nicht zu unserem Ego, sondern zu den echten und wahren Tiefen unseres Seins – und wir müssen sie als unser Eigen beanspruchen.

Vorläufig aber erkennt der Sohn seinen Vater nicht, obwohl der Vater ihn sofort erkennt und Boten aussendet, die ihn zurückbringen sollen. Doch der arme Mann gerät in Panik; er glaubt, man werde ihn gefangen nehmen, und er fällt in Ohnmacht. Das erinnert mich an die Darstellung des Todeserlebnisses im *Tibetischen Buch der Toten*. Im Augenblick des Todes, so heißt es im Text, bricht plötzlich das Klare Licht, ein ganz und gar unerträgliches, strahlend weißes Licht, hell wie Millionen Sonnen, in die Vision der sterbenden Person hinein. Dieses Licht ist das Licht der Wirklichkeit, das Licht der Wahrheit, das Licht der Leerheit. Wenn wir erkennen, dass es kein Licht ist, das von außen auf uns trifft, sondern das Licht unseres eigenen ursprünglichen Geistes, unseres wahren Selbst, das sich aus unserer Tiefe entfaltet; wenn wir unser Einssein mit diesem Licht erkennen können, dann gewinnen wir in diesem Augenblick Erleuchtung. Was aber geschieht? Das Licht kommt – blendend, schrecklich, überwältigend – und die meisten Sterbenden schrecken furchtsam davor zurück. „Der Mensch verträgt nicht sehr viel Wirklichkeit[37]", schrieb T. S. Eliot in seinen *Four Quartets*, und das trifft nicht nur im Augenblick des Todes zu, sondern auch in allen jenen Momenten, wenn wir einer Wahrheit begegnen, die mehr zu sein scheint, als wir zu ertragen vermögen.

Wir bemerken, dass der arme Mann nicht nur erschreckt ist. Seine Einbildung macht Überstunden. Er glaubt, er werde eingesperrt; in seiner Vorstellung malt er sich schon die Wippe und das Fallbeil des Scharfrichters aus. Seine ersten Gedanken richten sich auf Ein-

37 T.S. Eliot, "Burnt Norton". Aus: *Vier Quartette Four Quartets,* Berlin 2015, S. 11.

kerkerung, Sklaverei und einen gewaltsamen Tod. Nur zu oft, wenn wir mit der Wahrheit in Kontakt kommen, erscheint sie uns nicht befreiend, sondern fesselnd, beschränkend oder wenigstens als Beeinträchtigung. Wir wollen unsere Ideen nicht ändern und erst recht nicht uns selbst, und in einem derart krankhaften Zustand erscheint uns die Wahrheit als begrenzend und einengend. Mehr noch: Wie der arme Mann im Gleichnis, so fürchten auch wir zu sterben. Wenn das niedere Selbst – das Ich, das Ego – mit Realität in Berührung kommt, denkt es gewissermaßen: „Jetzt bin ich fällig. Ich bin erledigt; das ist mein Ende." Und so weicht es zurück.

So lässt der Reiche es zu, dass sein Sohn sich aus dem Staub macht, doch er gibt die Hoffnung natürlich nicht auf, und mit ein paar klugen Zügen bringt er den Sohn dazu, den Dreckhaufen hinter dem Herrenhaus abzutragen. In der Deutung der vier Älteren, die das Gleichnis im *Lotos-Sutra* erzählen, steht das Wegschaffen des Drecks durch den Sohn für den engstirnigen, selbstbezogenen Typ des religiösen Lebens, das nur individuelle Entwicklung unter Ausschluss jeglicher Sorge für Andere anstrebt. Die vier Älteren erkennen in diesem Zugang die weniger weit reichende Lehre, die auch sie bis vor kurzem nur gekannt hatten. Eine bessere – oder wenigstens eine eher zeitgenössische – Deutung könnte nahelegen, die Beseitigung des Drecks stehe für den Prozess einer Psychoanalyse, wobei der Dreckhaufen für alle die Verdrängungen steht, die der entfremdete Mensch während der Analyse aufdeckt. Das Sutra erwähnt, es habe zwanzig Jahre gedauert, den Dreck zu beseitigen, und das scheint ziemlich lange, doch Verdrängungen, negative Emotionen, Komplexe und all das Übrige aufzulösen, ist ziemlich zeitaufwändig, so dass Analysen manchmal sogar so lange dauern.

Schließlich, während das Abtragen des Dreckhaufens noch im Gang ist, gelingt es dem Vater, mit seinem Sohn zu sprechen und allmählich wächst Vertrauen zwischen ihnen. Dann, als es stärker wird, geht der Sohn ohne Zögern im Herrenhaus des reichen Mannes ein und aus, doch er wohnt weiterhin in seiner Strohhütte. Was bedeutet das? Auf gewisser Ebene kann man es auf die Gelehrten, die akademischen Spezialisten der Vergleichenden Religionswissenschaft beziehen. Sie kennen die Texte manchmal in den Ursprungssprachen, und sie kennen die Lehren einschließlich der höheren Lehren. Gelegentlich behaupten sie sogar, die esoterischen Lehren zu „kennen". Anders gesagt, gehen sie ohne Zögern im Haus ein und aus und wissen genau, was es darin gibt – aber sie leben nicht darin. Sie leben noch immer in der Strohhütte, die für all die Dinge steht, an denen sie als Universitätsgelehrte wirklich interessiert sind: Beförderung in ihrem Institut; jährliche Gehaltssteigerung; ihr wissenschaftlicher Ruf; Dispute und heftiger Austausch von Artikeln und Meinungen mit anderen Gelehrten.

Auf einer höheren Ebene kann man in der Tatsache, dass der arme Mann nun im Haus ein und ausgeht, leicht einen Bezug auf die durchschnittlichen Anhänger der Religionen sehen. Diese Leute sind zweifelsohne aufrichtig und hatten vielleicht eine echte religiöse Erfahrung; sie gehen gewissermaßen im Haus ein und aus, doch ihr Zuhause ist anderswo.

Obwohl sie, vielleicht am wöchentlichen Meditationsabend, etwas spirituelle Erfahrung haben, sind sie doch die meiste Zeit über mit weltlichen Dingen beschäftigt. In einem seiner Bücher erörtert William James, der große Psychologe und Verfasser von *Die Vielfalt religiöser Erfahrung*, die Frage, was ein religiöser Mensch sei. Er sagt, ein religiöser Mensch sei nicht jemand, der religiöse Erfahrungen hat – jede und jeder kann sie haben –, sondern ein Mensch, der die religiösen Erfahrungen in den Mittelpunkt des Lebens stellt. Es kommt nicht darauf an, wo wir hin und wieder zu Besuch sind; wichtig ist vielmehr, wo wir ständig oder wenigstens die meiste Zeit über leben – in anderen Worten, wo der wahre Schwerpunkt unserer Interessen liegt. Wie es im Evangelium heißt: „Wo deine Schätze sind, dort ist auch dein Herz."

Als der reiche Mann krank wird, übergibt er die Aufsicht über seine Geschäfte dem Armen, der auf diese Weise damit vertraut wird, mit Reichtümern umzugehen, aber weiterhin in der Hütte wohnt. Mit diesem Element verkörpert das Gleichnis die theistischen Gläubigen, vielleicht auch theistisch geneigte Mystiker und ganz allgemein den dualistischen Ansatz. Solche Menschen haben vielleicht mächtige, überwältigende und erhebende spirituelle Erfahrungen, doch es scheint ihnen, als kämen sie von außen, nicht von innen. Mystiker sagen: „Das sind nicht meine Erfahrungen; sie sind die Gaben Gottes."

Wenn Sie diesen Abschnitt der Reise einmal erreicht haben, brauchen Sie nur noch einige Zeit. Der reiche Mann erkennt, dass sein Sohn sich nun an den Reichtum gewöhnt und sich seiner Armut schämt, und dass er nun auch danach strebt, selbst reich zu sein. In anderen Worten: Die Entfremdung des niederen Selbst vom höheren Selbst wird immer geringer. Als die Sterbestunde des reichen Manns naht, ist die Entfremdung fast aufgehoben. Es gibt nur noch eine ganz feine Spaltung; das niedere Selbst und das höhere Selbst sind nahezu eins. Nachdem der reiche Mann den armen schließlich als seinen Sohn anerkannt hat, stirbt er und es gibt nicht mehr zwei Menschen – Vater und Sohn, den Reichen und den Armen –, sondern nur noch einen: einen reichen Mann, der einstmals ein armer Mann war. Die Einheit zwischen dem niederen und dem höheren Selbst ist nur ganz wiederhergestellt. Die Rückkehr hat ihr Ziel erreicht.

Auch unsere Reise ist fast abgeschlossen. Die vier Älteren, die Erzähler des Gleichnisses, vergleichen sich selbst mit dem Sohn und den Buddha natürlich mit dem Vater. Früher, so sagen sie, hätten sie gar nicht daran zu denken gewagt, dass auch sie wie der Buddha werden könnten. Sie hätten nur beabsichtigt, den Worten seiner Lehre zu folgen, die anscheinend auf ein eher niederes Ziel, das Ziel individueller Befreiung, das Ziel der Zerstörung der negativen Emotionen hindeuteten. Nun aber würden sie erkennen, dass dies nicht genug sei, da auch vielerlei positive Eigenschaften entwickelt werden müssten. Es sei nicht genug, Weisheit zu haben, sondern man benötige auch Mitgefühl. Es sei nicht genug, ein Arahant zu sein, denn man könne wie der Buddha selber werden. Man könne dem Bodhisattva-Pfad folgen und höchste, vollkommene Erleuchtung anstreben.

Wir können es auch so sagen, dass die Älteren zur Wahrheit der höheren Evolution der Menschheit erwacht sind. Sie haben erkannt, dass der Buddha nicht einzigartig und unwiederholbar ist, sondern ein Vorläufer, ein Beispiel für das, was auch andere werden können, wenn sie sich nur bemühen. Sie haben erkannt, dass das religiöse Leben nicht bloß ein persönliches Vorhaben in einem negativen, begrenzten Sinn ist, sondern Teil eines kosmischen Abenteuers – und das ist etwas, das auch wir zu erkennen versuchen sollten. Recht verstandene Religion ist nicht lebensfern, kein trüber Friedhofstümpel, sondern sie ist Leben, das sich seiner eigenen Aufwärtstendenz, seiner Tendenz zu wachsen und sich zu entwickeln, bewusst geworden ist. Und wir alle, ob wir es nun wissen oder nicht, sind an dieser Aufwärtstendenz direkt oder indirekt beteiligt. Jede und jeder von uns ist der arme Mann des Gleichnisses, der Sohn, der weggelaufen ist. Doch jede und jeder von uns ist auch, wenn wir es vielleicht auch noch nicht wissen, der reiche Mann, der Vater. Und wir alle befinden uns, auch in diesem Moment jetzt, auf der Reise zurück.

6. Quellen der Werkauswahl Teil 3:

Kunst, Schönheit und Mythos in der buddhistischen Überlieferung

1. Hauptabschnitt: Welchen Platz hat Schönheit im spirituellen Leben

1.1 *The Rainbow Road* (S. 436-437)
1.2 *In the Realm of the Lotus* (S. 47-49)
1.3 *Sehen wie die Dinge sind* (S.147-149)
1.4 *Complete Poems* (S. 103)
1.5 *Wisdom Beyond Words* (S. 186-189)
1.6 *Stepping Stones* (S. 39-41)
1.7 *Crossing the Stream* (S. 95-96)
1.8 *Crossing the Stream* (S. 91-94)

2. Hauptabschnitt: Buddhismus und Kunst

2.1 *The Religion of Art* (S. 36-39)
2.2 *Facing Mount Kanchenjunga* (S. 270-272)
2.3 *Transforming Self and World* (S. 159-161)
2.4 *Facing Mount Kanchenjunga* (S. 471)
2.5 *The Religion of Art* (S. 110-112)

3. Hauptabschnitt: Das schöpferische Leben

3.1 *Complete Poems* (S. 332)
3.2 *Dharma Life* (Zeitschrift)
3.3 *The Inconceivable Emancipation* (S. 38-39)
3.4 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 139-140)
3.5 *Wisdom Beyond Words* (S. 191-194)

4. Hauptabschnitt: Eine „buddhistische Bibel“? – Buddhistische Schriften …

4.1 *Crossing the Stream* (S. 106-107)
4.2 *Transforming Self and World* (S. 19-20)
4.3 *The Inconceivable Emancipation* (S. 8-9)
4.4 *The Eternal Legacy / Das Buddhawort* (S. 55, 58-60)
4.5 *The Priceless Jewel* (S. 169-175)
4.6 *The Inconceivable Emancipation* (S. 96-99)

5. Hauptabschnitt: Träume, Mythen und Symbole

5.1 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 5-6)
5.2 *Transforming Self and World* (S. 35-37)
5.3 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 40-42)

5.4 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 183-186)
5.5 *The Inconceivable Emancipation* (S. 93-94)
5.6 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 13-29)
5.7 *The Drama of Cosmic Enlightenment* (S. 70-81)
5.8 *The Drama of Cosmic Enlightenment* (S. 89-102)

7 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

7.1 Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften" des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do evolution 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), 2014.

Ethisch leben. do evolution, Essen 2015

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

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Für 2015 geplant]

Sangharakshita Werkauswahl (Essential Sangharakshita). 5 Teile. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen). [Teile 4 und 5: in Arbeit]

7.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. do evolution, Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, 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), 2014.

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

Sangharakshita

Werkauswahl 4

Buddhismus und das Herz

Copyright © **2009 by Urgyen Sangharakshita, published by Wisdom Publications** and German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC through Dharmapriya Michael Scherk.

Redaktionelle Anmerkung und Zitier-Hinweis

Die hier vorliegenden Auszüge aus Werken Sangharakshitas entsprechen Teil 4 (*Buddhism and the Heart*) aus *The Essential Sangharakshita*. Boston: Wisdom Publications 2009.

Wie im Abschnitt „Quellen der Werkauswahl" erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die Übersetzer sind in den entsprechenden Ausgaben angegeben. Die Übersetzungen in diesem Sammelband folgen der englischen Ausgabe von *Essential Sangharakshita* und wurden von Dhammaloka überarbeitet.

Horst Gunkel und Dhammaloka übersetzten alle bisher nur auf Englisch verfügbaren Kapitel.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises:
„*Sangharakshita, Werkauswahl,* Teil 4 (*Buddhismus und das Herz*). Webfassung 01.2017. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)"

Danksagung

Ermöglichst wurde die Finanzierung der Übersetzung dieses Buches durch den Triratna European Chairs‘ Assembly Fund.

INHALT

1 Buddhismus und das emotionale Leben 6

1.1 Die Emotionen ins spirituelle Leben einbeziehen 6

1.2 Vom Dharma bewegt sein 8

1.3 Zum Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen 10

1.4 Positive Emotionen kultivieren 12

1.5 Mit Verlangen umgehen 14

1.6 Nach dem Ewigen verlangen 17

1.7 Entsagung heißt nicht „aufgeben“, sondern wachsen 17

1.8 Erinnerung an eine Klausur 18

1.9 Duldsamkeit üben 19

1.10 Die Wichtigkeit, sich lebendig zu fühlen 21

2 Meditation 24

2.1 Meditation 24

2.2 Klausur während der Regenzeit 25

2.3 Die fünf Grundarten der Meditation 25

Die Vergegenwärtigung des Atmens 26

Die Metta-Bhavana 27

Die Kontemplation des Verfalls 29

Die Nidana-Kette 31

Die Sechs-Elemente-Praktik 33

2.4 Einen Meditationsort finden 36

2.5 Glück und meditative Sammlung 39

2.6 Warum sind wir so leicht zerstreut? 40

2.7 Die japanische Teezeremonie 42

2.8 Achtsamkeit und Spontaneität 43

2.9 Wie man Erfolg in der Meditation hat 44

2.10 Meditation ist nicht der einzige Weg 46

2.11 Tantrische Meditation: Der Yidam 48

2.12 Weiße Tara 52

3 Glaube, Andacht und Ritual 53

3.1 Besuch des Klosters Ghoom mit Lama Govinda 53

3.2 Der Charakter buddhistischen Glaubens 54

3.3 Abhängigkeit ist notwendig 56

Werkausgabe-Gesamt, S. 316

3.4 Was sollen Rituale bewirken? ... 59
3.5 Geheime Schwingen ... 66
3.6 Die Wichtigkeit spiritueller Empfänglichkeit ... 67
3.7 „In den Wäldern sind viel mehr … ... 69
3.8 Alles, was lebt, ist heilig ... 70
3.9 Andacht in Lumbini ... 71
3.10 Erwecke, soviel du nur kannst … ... 72

4. Buddhismus und die natürliche Welt ... 74
4.1 Animismus und spirituelles Leben ... 74
4.2 Spüren, dass das Universum lebt ... 76
4.3 Die traditionelle Gesellschaft ... 79

5. Freunde und Lehrer ... 83
5.1 Warum sollte ein Buddha einen Freund brauchen? ... 83
5.2 Ein Netz von Beziehungen ... 87
5.3 Die Wichtigkeit spiritueller Freundschaft ... 94
5.4 Freundschaft: Das Ganze des spirituellen Lebens? ... 98
5.5 Ist ein Guru nötig? ... 104
5.6 Spirituelle Hierarchie ... 117
5.7 Dankbarkeit ... 126

6. Quellen der Werkauswahl Teil 4: ... 138

7 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft ... 140
7.1 Bücher von Sangharakshita ... 140
7.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna ... 141

1 Buddhismus und das emotionale Leben

1.1 Die Emotionen ins spirituelle Leben einbeziehen

Unsere größte Schwierigkeit im spirituellen Leben ist gewöhnlich, emotionale Entsprechungen für unser intellektuelles Verständnis zu finden.

In alten Zeiten kamen offenbar viele indische Mönche von Indien nach China, um die Buddha-Lehre zu verkünden. Einst war ein besonders frommer chinesischer Kaiser sehr darauf bedacht, berühmte Lehrer und weise Männer aus Indien bei sich zu empfangen, und nun traf tatsächlich einer der berühmtesten in der chinesischen Hauptstadt ein. Der Kaiser hörte davon und freute sich außerordentlich. Im Geist malte er sich schon aus, was für ein großartiges philosophisches Gespräch er mit dem Neuankömmling führen würde. Man lud ihn an den Hof ein und empfing ihn mit dem gehörigen Pomp und Zeremoniell. Nach den üblichen Formalitäten nahmen beide, Lehrer und Kaiser, ihre Plätze ein, und der Kaiser stellte seine erste Frage: „Sage mir, was ist das Grundprinzip des Buddhismus?“ Dann lehnte er sich in Erwartung einer Antwort aus berufenem Munde im Sessel zurück. Der Lehrer erwiderte: „Aufhören, Böses zu tun; lernen, Gutes zu tun; das Herz läutern – das ist das Grundprinzip des Buddhismus.“ Diese Antwort verblüffte den Kaiser. So etwas hatte er doch früher schon einmal gehört. (Wir alle haben es meistens schon einmal gehört!) Also sagte er: „Ist das alles? Ist das das Grundprinzip des Buddhismus?“ – „Ja“, erwiderte der Weise, „das ist alles. Aufhören, Böses zu tun; lernen, Gutes zu tun; das Herz läutern.“ – „Aber das ist ja so einfach, dass sogar ein dreijähriges Kind es versteht“, protestierte der Kaiser. „Richtig, Majestät“, sagte der Lehrer, „Ihr habt völlig recht. Es ist so einfach, dass sogar ein dreijähriges Kind es versteht. Und doch ist es so schwierig, dass auch ein Achtzigjähriger es nicht verwirklichen kann.“

Diese Geschichte veranschaulicht die große Kluft zwischen Verstehen und Praktizieren. Bloßes Verstehen fällt uns sehr leicht. Wir können den Abhidharma verstehen; wir können den Madhyamika und den Yogacara verstehen; wir können Plato und Aristoteles verstehen; wir können die vier Evangelien verstehen: verstehen können wir alles. Aber auch nur einen kleinen Teil all dieses Wissens in die Tat umzusetzen und in unserem Leben wirksam werden zu lassen, fällt uns überaus schwer. Mit den berühmten Worten des Apostel Paulus (7. Römerbrief, 19): „Wir tun nicht das Gute, das wir gerne tun möchten, sondern das Böse, das wir verabscheuen.“ Paulus weiß genau, was er zu tun hat, nur gelingt es ihm nicht. Er kann nicht anders, als das zu tun, was er offensichtlich unterlassen sollte. Auch hier sehen wir jene gewaltige, erschreckende Kluft zwischen Verstehen und Praktizieren.

Dieser Zustand ist beileibe keine Ausnahme. Er betrifft nicht nur irgendeinen chinesischen Kaiser oder den Apostel Paulus. Alle religiösen Menschen befinden sich irgendwann

einmal, vielleicht sogar auf Jahre hinaus, in dieser furchtbaren und tragischen Lage. Verstandesmäßig kennen wir die Wahrheit; wir kennen sie in- und auswendig, von A bis Z. Wir können darüber reden, schreiben und Vorträge halten. Und doch sind wir unfähig, sie in die Tat umzusetzen. Wenn wir es wirklich ehrlich meinen, kann das zu einer Quelle großen Leidens für uns werden. Vielleicht fühlen wir: „Ich weiß das so genau und sehe es so klar, aber ich schaffe es einfach nicht, so zu handeln und es umzusetzen." Als gäbe es da in uns einen blinden Fleck, sozusagen einen „Faktor X", der andauernd unsere Bemühungen vereitelt! Kaum sind wir einige Zentimeter vorangekommen, da fallen wir schon wieder zurück – und das fühlt sich dann wie viele Kilometer an.

Warum passiert uns das? Warum gibt es in uns diese schreckliche Kluft, diesen gähnenden Abgrund zwischen Theorie und Praxis, zwischen Verstehen und Üben? Warum sind die meisten von uns so häufig unfähig, das zu tun, wovon sie wissen, dass es wahr und richtig ist? Warum versagen wir immer wieder so kläglich?

Die Antwort auf diese Frage ist in der Tiefe der menschlichen Natur selbst zu suchen. Wir mögen wohl behaupten, dass wir etwas „wissen", aber wir wissen es nur mit dem bewussten Denken, mit dem rationalen Verstand. Wir wissen es theoretisch, intellektuell und abstrakt. Wir sollten uns aber klar machen, dass wir als Menschen nicht allein aus bewusstem Denken bestehen. Wir sind nicht nur unser Verstand – auch wenn wir das vielleicht gerne glauben. Es gibt einen weiteren Bereich, der viel größer ist, als wir uns eingestehen mögen. Dieser Bereich ist nicht weniger wichtig als der Verstand. Er besteht aus Instinkten, Emotionen und Willensimpulsen und ist eher unbewusst als bewusst. Dieser größere, tiefere und nicht weniger wichtige Teil bleibt von all unseren rationalen oder intellektuellen Kenntnissen unberührt. Er geht seine eigenen Wege und zieht dabei unser Denken gewissermaßen mit sich, so lautstark es auch dagegen protestieren mag.

Wir müssen deshalb erkennen, dass wir nicht gegen unsere Emotionen leben können. Sie sind stärker als der Verstand. Wenn wir praktizieren wollen, was wir als wahr und richtig erkannt haben, dann müssen wir auf die eine oder andere Weise unsere Emotionen zur Mitarbeit bewegen. Wir müssen in der Lage sein, jene tieferen Quellen in uns anzuzapfen und sie in unser spirituelles Leben einfließen zu lassen, damit wir das, was wir als wahr und richtig erkannt haben, auch umsetzen können. Unsere größte Schwierigkeit im spirituellen Leben ist gewöhnlich, emotionale Entsprechungen für unser intellektuelles Verständnis zu finden. Solange wir das nicht erreicht haben, ist kein weiterer spiritueller Fortschritt möglich. Genau dies ist der Grund, weshalb Vollkommene Emotion als zweiter Schritt oder zweites Glied des *Edlen Achtfältigen Pfades* unmittelbar auf Vollkommene Schauung folgt.

1.2 Vom Dharma bewegt sein

Es ist, als hätte der Dharma eine Quelle in uns geöffnet;
nun löst sich etwas, das bisher blockiert war,
etwas zuvor Erstarrtes schmilzt und setzt Energie frei,
die bislang gebunden war.

> Alsdann bewegte die Einwirkung des Dharma den Ehrwürdigen Subhuti zu Tränen. Nachdem er seine Tränen abgewischt hatte, sprach er zum Herrn: „Es ist wunderbar, oh Herr, es ist über die Maßen wundervoll, oh Rechtgegangener, wie gut der Tathagata diese Dharmabelehrung dargelegt hat. Dadurch ist Erkenntnis in mir entstanden Noch nie zuvor habe ich eine derartige Dharmabelehrung gehört. Höchst wunderbar werden jene gesegnet sein, die, wenn dieses Sutra dargelegt wird, eine wahrheitsgemäße Wahrnehmung hervorbringen.

Die im Diamant-Sutra dargebotene Lehre mag unsereins zwar sehr abstrakt verkommen, für Subhuti aber gilt das in keiner Weise. Seine emotionale Bewegtheit weist auf etwas hin, das im Mahayana eigenes betont wird. Bekanntlich zeigten die beim Hinscheiden des Buddha anwesenden Arahants – und Subhuti ist dem Diamant-Sutra zufolge ein Arahant – keinerlei emotionale Regung. Nur jene, die ziemlich unerleuchtet waren, empfanden Verlust und Trennungsschmerz angesichts des nahenden Abschieds vom physischen Körper des Buddha. Aufgrund dieser Episode entstand die Ansicht, Arahants seien kühle, teilnahmslose Personen. Das Mahayana hingegen erkannte die Tatsache an, dass es durchaus angemessene Objekte für den Ausdruck machtvoller Emotionen gibt – sogar dann, und vielleicht sogar besonders dann, wenn es die höchsten Stufen spiritueller Entwicklung betrifft. Im Astasahasrika-Sutra, dem Sutra von der Vervollkommnung der Weisheit in 8000 Versen, tritt beispielsweise ein Bodhisattva namens Sadaprarudita auf. Sada heißt „immer“ und prarudita „weinen“; dieser Bodhisattva weint immerzu, weil er beständig von der Tiefgründigkeit des Dharma bewegt ist.

Subhuti ist natürlich nur ein Arahant, weshalb er auch nur einige wenige Tränen vergießt. Entscheidend ist indes, dass er vom Dharma tief bewegt ist. Es ist wesentlich, stark und tief für die drei Juwelen zu fühlen und ebenso für den besonderen Kontext, den Sangha, in dem wir üben. Das gilt ebenso im Großen wie für die örtliche Gemeinschaft, in der wir leben oder arbeiten. Es geht hier um Treue, darum, zu unseren Freunden zu stehen und das Vertrauen in den Dharma zu erhalten. Bezeichnenderweise nennt man den weiblichen Bodhisattva Tara in Tibet die „getreue Tara“.

Im modernen Westen gibt uns die soziale Mobilität gewisse Freiheiten, sie mindert aber gewöhnlich auch unsere Fähigkeit, enge, tiefe und starke Beziehungen zu entwickeln. Die Leichtigkeit, mit der wir auf eine andere Weide wechseln können, um dort zu grasen, stumpft tendenziell den Genuss unseres Erlebens hier und jetzt ab. Wir können jederzeit weggehen und neue Freundschaften schließen, wenn eine Situation oder eine Beziehung

unseren Emotionen mehr abverlangt. Das bringt es mit sich, dass wir uns nur selten einer Erfahrung so tief und dauerhaft aussetzen, dass sie uns wirklich bewegen könnte. Emotionen müssen, wenn sie stark und gesund sein sollen, in Loyalität und Entschiedenheit wurzeln. Wenn wir von einem Ort zum anderen ziehen, von einer Beziehung zur nächsten, von Religion zu Religion, und wenn wir die Idee für Freiheit halten, dass wir ungebunden sind, unbegrenzte Optionen haben und uns nicht mit einem bestimmten Wertesystem identifizieren – wenn wir nicht einmal mehr wissen, worüber wir weinen und worüber wir uns freuen sollen –, dann geraten wir in eine Lage, in der wir keine Bahnen für den natürlichen Ausdruck starker Emotion haben.

In unserer Gesellschaft war das natürlich nicht immer so. Man muss nur ins 19. Jahrhundert zurückgehen, und schon sieht man ganz England – hartgesottene Politiker inklusive – bitterlich weinen über den Tod von Klein Nell oder Paul Dombey. Auch Charles Dickens, der Erfinder dieser Romanfiguren, weinte, lachte und verhielt sich fast wie ein Irrer, wenn er schrieb – so sehr ergriffen ihn die Ereignisse, die seine Einbildungskraft heraufbeschworen hatte. Vor gut 50 Jahren kamen meine Mutter und ihre Freundin donnerstags abends aus dem Kino und erzählten, wie sehr sie es genossen hatten: „Wir haben so wunderbar geheult!“ Vielleicht fürchten wir heutzutage, wir könnten als sentimental erscheinen. Wir tun uns zunehmend schwer damit, schlicht und natürlich auf etwas zu antworten, das unserem sozialen Gewissen als eine nicht ganz respektable Rührung unserer Gefühle vorkommt. Vielleicht sind sie mittlerweile auch im sozialen Kontext zunehmender Überwachung und Sicherheit eingezwängt.

Subhuti aber weint. Er weint, denn der Dharma hat etwas in ihm berührt, was zuvor noch nie berührt worden war. Wenn Sie weinen, wenn Sie den Dharma hören, dann ist das ein Zeichen, dass etwas vom Dharma zu Ihnen durchgedrungen ist. Es ist, als hätte der Dharma eine Quelle in Ihnen geöffnet; nun löst sich etwas, das bisher blockiert war, etwas zuvor Erstarrtes schmilzt und setzt Energie frei, die bislang gebunden war. Sie sind ergriffen, bewegt, aufgewühlt. Auf Pali gibt es einen kraftvollen Ausdruck für diesen Zustand: samvega, vom Dharma erschüttert sein. Auch in unserer Sprache gibt es ein Wort, das eine Vorstellung von der emotionalen Antwort vermittelt, die wir in uns selbst entdeckt haben müssen, bevor wir behaupten können, wir hätten wenigstens ein bisschen von dieser Lehre angenommen. Dies ist das Adjektiv „erhaben“. Wir fangen nicht etwa dann an, das Diamant-Sutra zu verstehen, wenn wir meinen, wir hätten seine Bedeutung herausgefunden, sondern wenn wir bei unserer Kontemplation dieses Sutras vom Gefühl des Erhabenen erschüttert und sogar zu Tränen gerührt sind.

Das Erhabene steht für etwas Gewaltiges, Grandioses und überwältigend Mächtiges, das uns auf erschreckende Weise unsere eigene Geringfügigkeit fühlen lässt, uns zugleich aber – und gerade das ist es, was uns bewegt, ja beglückt – erkennen lässt, dass es in gewisser Hinsicht nicht größer ist als wir selbst und dass es in uns etwas gibt, das auf diese Großartigkeit anspricht. Das Erhabene bewegt uns auf eine Weise, wie es das bloß Schöne niemals

tun könnte. Man spürt es in den Werken von Michelangelo und Beethoven. Die ragas der traditionell indischen Musik drücken es im bhairava, dem „schrecklichen" Modus aus. Im Tibetischen Buch der Toten wird es von den zornigen Gottheiten verkörpert, die anders als die friedvollen Gestalten nicht schön, sondern erhaben sind und Furcht einflößen.

Subhuti ist von einer Offenbarung erschüttert, die noch erhabener ist als das Nirwana, das er vermeintlich schon erreicht hat. Es ist, als stünde er auf einem Berggipfel, von dem er bisher geglaubt hatte, er sei der höchste aller Gipfel, doch nun, da der Nebel sich lichtet und er in die Höhe blickt, türmt sich ein noch höherer Gipfel vor ihm auf. Als der Buddha den Dharma in eine Dimension jenseits aller Kalkulation selbst mit ausschweifendsten Wertbegriffen rückt, ist es die Erhabenheit dieses Ausblicks, die Subhuti zu Tränen rührt.

1.3 Zum Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen

Wir müssen wissen, was wir fühlen, wenn wir den Strom unseres emotionalen Lebens auf positive Weise lenken wollen.

Alten Berichten zufolge empfanden die Menschen früherer Zeiten ihre Gefühle auf vollblütigere Art als unsereins in der heutigen, verstädterten Welt. Aus den Berichten antiker und traditioneller Gesellschaften sticht die unbändige emotionale Energie deutlich hervor. Nehmen wir nur die alten Griechen: In den Tagen von Plato und Sokrates nahmen die Menschen ihre Freundschaften anscheinend noch sehr ernst. Wenn sie jemanden liebten, dann taten sie es rückhaltlos und waren bereit, praktisch alles für ihn zu tun. Aber ebenso freimütig hassten sie und waren fürchterliche, sogar unbarmherzige Feinde. Unser heutiges Leben ist vermutlich bequemer, doch verglichen mit den Menschen früherer Zeiten leben wir in einer eher blassen, emotional leblosen Verfassung. Wenn wir im Bus zur Arbeit fahren oder in einem überfüllten Zug sitzen, sind unsere Emotionen meistens unbeteiligt und wir wollen nur irgendwie durch den Tag kommen. Man kann durchaus sagen, in einem derart lauen, unempfänglichen Zustand seien wir von unseren Gefühlen abgeschottet.

Warum ist das so? Es ist offensichtlich, dass Leben heutzutage sehr kompliziert ist. Traditionelle Gesellschaften, in denen man an ein und demselben Ort geboren wurde, lebte und starb, sind ein Ding der Vergangenheit. Heute ziehen viele Menschen alle paar Jahre um und müssen Mal um Mal ein neues soziales Netzwerk aufbauen. Unter solchen Umständen ist es kaum möglich, starke Freundschaften außerhalb der Kernfamilie zu schließen. Die nur schwache emotionale Verbundenheit mit anderen macht es schwierig, emotional auf die Menschen im Umfeld zu antworten.

Allerdings, so lehrt die westliche Psychologie, verschwinden diese starken Gefühle nicht, sie werden nur in unterbewusste Schichten abgedrängt. Eines der Ziele von Psychotherapie ist es, sie an die Oberfläche zu bringen und volles Selbstgewahrsein als ganze Person zu erneuern. Wenn die buddhistische Psychologie hingegen davon spricht, Achtsamkeit für

das Gefühlsempfinden (vedana) zu entwickeln, dann ist etwas anderes gemeint, als wieder mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen, worum es der Psychotherapie geht. Es geht um etwas weniger Komplexes und vielleicht Nützlicheres. Die Fähigkeit, Gefühle (im Sinne von vedana, wie sie in der buddhistischen Überlieferung heißen und im Folgenden erklärt werden) richtig identifizieren zu können, ermöglicht uns, dem buddhistischen Pfad zu folgen.

Der Begriff vedana bezieht sich nicht auf Gefühle im Sinne von Emotionen, sondern auf empfindungsmäßige Wertigkeiten. Manchmal spricht man auch vom „hedonischen Ton" des Erlebens. Vedana ist das, was wir in der Berührung mit körperlichen oder mentalen Reizen als angenehm oder unangenehm erleben. Um zu verstehen, was wir gewöhnlich „Emotion" oder auch „Gefühl" nennen, untersucht der Buddhismus die Art und Weise, wie angenehmes oder schmerzhaftes Empfinden mit unseren Reaktionen und Antworten darauf verwoben ist. Der buddhistischen Psychologie zufolge verbindet sich vedana mit samkhara, Willensqualitäten, die mit einer Neigung zu handeln einhergehen. Diese Verbindung von Empfinden und Wollen entspricht ungefähr dem, was wir gewöhnlich als eine voll entwickelte Emotion verstehen.

Vedanas – ob angenehm oder schmerzhaft – sind passiv. Damit ist gemeint, dass sie als Ergebnisse verschiedener Bedingungen entstehen. Wir können schon entstandene Gefühlsempfindungen ändern, indem wir ihre Anlass-Bedingungen ändern, zum Beispiel, indem wir ein Fenster öffnen, wenn es uns zu heiß ist. Es gibt allerdings eine bestimmte Art von Gefühlsschmerz, vor der wir uns nicht schützen können: das sind jene Empfindungen, die als Ergebnisse unserer früheren unheilsamen Handlungen, unserer *karmas*, entstehen. Wir müssen diese Empfindungen schlicht und einfach ertragen, wenngleich wir uns natürlich vor künftigem Leid schützen können, indem wir uns bemühen, karmisch klug und positiv zu handeln, und dies sogar dann, wenn wir gerade Leid erfahren.

Genau das zu lernen, ist äußerst wichtig. Gefühlsempfindungen von Freude oder Leid sind ihrerseits keine neuen *karmas*, sie werden aber dazu, wenn wir uns gestatten, mit Emotionen auf sie zu reagieren: Wenn diese emotionalen Reaktionen ihrerseits negativ oder unheilsam sind, werden erneut negative karmische Folgen eintreten. Die Übung, Gefühlsempfindungen achtsam zu erleben, soll uns helfen, uns schon vor einer emotionalen Antwort auf sie so bewusst wie möglich zu sein. Wenn wir zwischen der Vedana, also dem, was wir als Gefühlseindruck erfahren, und der Emotion, also dem, was wir daraus machen, unterscheiden können, dann werden wir mehr Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen können, ohne deshalb unser Empfinden in irgendeiner Weise zu unterdrücken. Wir müssen wissen, was wir fühlen, wenn wir den Strom unseres emotionalen Lebens auf positive Weise lenken wollen.

Das ist ziemlich schwierig, denn meistens geht unser Gefühlsempfinden in unseren emotionalen Reaktionen auf es verloren. Wenn man beispielsweise meditiert und es nun irgendwo zwickt oder man ein unangenehmes Geräusch hört, wird das bloße unangenehme

Werkausgabe-Gesamt, S. 323

Empfinden oft ganz rasch von einer emotionalen Reaktion überlagert, meistens wohl einer Form von Abneigung. Wir haben eine ganz natürliche Neigung, schmerzhafte Gefühlen zurückweisen und zugleich mehr von den angenehmen haben zu wollen. Ehe wir überhaupt bemerken, was da gerade passiert, sind wir schon vom bloßen Empfinden von Behagen oder Schmerz zu Verlangen beziehungsweise Widerwillen übergegangen. Die Übung besteht deshalb darin, zum reinen Gefühlsempfinden zurückzukehren und keinen Raum frei zu geben, in dem sich solche gewohnheitsmäßigen Reaktionen einrichten können.

1.4 Positive Emotionen kultivieren

Damit spirituelle Praxis unser Leben verwandeln kann, müssen wir einen Weg finden, sie als wirklich erfreulich, statt als mühselige Plackerei zu erleben.

Modernes Leben scheint es geradezu darauf anzulegen, Energie auszulaugen und Positivität zu verscheuchen. Die Dauerbelastung durch Alltagsstress dämpft unsere Empfindsamkeit: Wenn man durch die Stadt geht, begegnet man vielen Leuten in ziemlich negativen Geisteszuständen, und man kann spüren, wie die eigene Energie schon dadurch verzehrt wird, dass man diese Einflüsse abwehrt und den Lärm fern hält. Das Leben in der Großstadt scheint unsere Energie auszusaugen und sinnlos zu vergeuden. Nicht nur Lärm und Sorgen, sondern auch die vielen mechanischen und elektronischen Vorrichtungen, die das Lebenstempo diktieren, wirken daran mit. Unsere Sinne werden mit massiven Botschaften bombardiert, manche grob, manche subtil und unterschwellig, und sie alle beanspruchen Aufmerksamkeit. Ein weiteres Merkmal des modernen Lebens ist das riesige Angebot oberflächlicher Vergnügungen. Obwohl viele dieser Energieabflüsse für sich genommen nicht eigentlich schädlich oder unethisch sind, werden wir doch, wenn wir die Aufmerksamkeit breit über sie verteilen, unfähig zum Erleben echter Tiefe.

Wenn wir spirituell überhaupt weiterkommen wollen, müssen wir die Art und Weise, wie wir die Welt empfinden und erleben, positiv lenken. Es liegt in unserem eigenen Interesse, uns vor negativen Einflüssen abzuschirmen. Gefühle kommen nicht von alleine; sie entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen und schwinden, wenn diese Bedingungen beseitigt werden. Wenn wir uns gewahr sind, wie wir uns selbst für eine Beeinflussung durch unsere Umwelt und unsere Handlungen offen halten, dann können wir lernen, die Gefühle zu „managen“, die wahrscheinlich in uns aufkommen werden. Überdies können wir einen Vorrat positiver Kräfte kultivieren, die uns im Streben nach kraftvolleren, lichteren Bewusstseinszuständen helfen werden.

Das alles sind Binsenweisheiten; Sie können sie leicht im eigenen Erleben verifizieren. Wenn Sie sich beispielsweise niedergedrückt fühlen, können Sie einen Tag draußen in der Natur verbringen, uns schon kommen Sie in eine bessere Stimmung. Wenn Sie gelangweilt und uninspiriert sind, hilft die Begegnung mit Menschen, die Ihre Ideale und Bestrebungen

teilen, und schon sehen Sie wieder die lichten Seiten des Lebens. Sinneseindrücke aktiv und gezielt auszuwählen, ermöglicht uns, sowohl unsere Gefühlsempfindungen (vedana) als auch die emotionalen Antworten darauf wirksamer zu kontrollieren. Genau das ist einer der guten Gründe, sich gelegentlich zu einer Klausur oder einem „Retreat“ zurückzuziehen. Retreathäuser bieten eine Umgebung, in der man seine Kräfte sammeln und sie auf die Kultivierung höherer Stufen von Gewahrsein und positiver, verfeinerter Emotionen ausrichten kann. Es mag wohl eine Weile dauern, bis man sich auf das Fehlen all der Ablenkungen eingestellt hat, an die man in seinem Alltag gewöhnt ist, doch allmählich wird die Gemütsverfassung viel zufriedener und vielleicht sogar glückselig. Das alles geschieht schon dadurch, dass man die Sinneseindrücke vereinfacht und die Geschäftigkeit hinter sich lässt, mit der man seine Kräfte gewöhnlich vergeudet.

Manchmal wird man auf Retreats gebeten, Schweigeperioden zu beachten. Viele Menschen sind überrascht, wenn Sie dann bemerken, dass sie wesentlich mehr Energie als sonst haben, und dies – so merkwürdig es scheint –, ohne sich mit den anderen weniger innig verbunden zu fühlen. Von dieser Grundlage aus kann man in der Meditation leicht tiefere Inspirationsquellen anzapfen. Nahezu immer wird man energiegeladen von einem Retreat nach Hause kommen. (Nebenbei bemerkt, ist dies auch ein guter Grund, während solcher Zeiten keusch zu sein; in ähnlicher Weise konservieren auch Athleten Ihre Kräfte vor Wettkämpfen. Für viele Meditierende ist dies eine wesentliche Voraussetzung, um tiefere Schichten meditativen Erlebens erforschen zu können.) Die Stille und Schlichtheit der Klausur gibt eine ideale Basis für gesteigerte und nachhaltige emotionale Positivität. Wenn man sich hingegen nicht gerade auf einem Retreat befindet, erweist sich ein regelmäßiger Lebensstil als einer der wirksamsten Ansätze, Kraft zu sammeln und sie dann so zu schützen, dass sie nicht wieder versickert. Er ermöglicht es, die Energien stetig in die gleichen Kanäle strömen zu lassen. Regelmäßiger Schlaf, ausgewogene Ernährung, achtsames Arbeiten und Meditation helfen allesamt, Energien im Dienst unserer spirituellen Aspiration zu läutern, zu sammeln und zu harmonisieren.

Äußere Bedingungen sind natürlich nicht alles. Selbst wenn Sie sich in eine ideale Umgebung, unbeschwert von äußeren Einwirkungen, die Ihre Energien anzapfen könnten, zurückziehen würden und nun reichlich Zeit hätten zu meditieren und nachzusinnen, könnte es Ihnen doch an Inspiration mangeln. Dann können Sie natürlich nicht Ihr Umfeld tadeln. Die Gründe werden eher subjektiver Art sein. Vielleicht können Sie sie erkennen, wenn Sie untersuchen, was es eigentlich ist, das Sie gewöhnlich dazu bringt, emotional zu reagieren. Vielleicht entdecken Sie dann, dass erhabene Gedanken und Ziele Sie ziemlich kalt lassen, während Sie Phantasien über ein opulentes Mahl oder attraktive Liebhaber ausgesprochen interessant finden. Für Essen und Sex interessieren wir uns schließlich fast alle, und Energie dafür steht uns auch praktisch immer zur Verfügung.

Insofern ist es nicht richtig, in einer quasi absoluten Weise zu behaupten, man habe nun einmal nur so und soviel Energie. Man kann emotionale Energie nicht in der gleichen

Weise messen wie die Temperatur oder den Wasserstand und auch nicht daran, ob man eine körperliche Arbeit zu leisten vermag. Den Ausschlag gibt das Ausmaß der eigenen Inspiration. Die Frage ist nicht, wie viel Energie man aufbringen kann, sondern wie fein diese Energie ist. Energie kommt in Verbindung mit Dingen auf, die wir genießen und interessant finden. Unser Verhältnis zu derart „interessanten" Dingen sagt deshalb einiges darüber, was für ein Mensch wir sind. Spirituelles Leben lässt sich deshalb auch als jener Prozess beschreiben, in dem wir den Fokus unserer emotionalen Energie von beispielsweise Essen, Sex, Fußball, Mode oder Urlaub auf feinere Genüsse wie Kunst, Musik, Freundschaft und Meditation verlagern.

Manchmal finden wir überhaupt erst beim Rückzug aus dem Alltag, wenn die üblichen Stützen und Vergnügungen beseitigt sind, heraus, was es eigentlich ist, das uns von einem Tag zum anderen antreibt. Wir mögen uns zwar gerne einbilden oder sogar überzeugt sein, dass höhere Wonnen uns höchste Erfüllung spenden, doch unser Vermögen, sie auch zu genießen, ist bei Weitem nicht so hoch entwickelt wie unsere intellektuelle Idee, sie seien etwas Gutes. Anders ausgedrückt: Unsere spirituellen Ideale sind wohl noch nicht in die tieferen Schichten der Emotionen und Willensregungen eingedrungen, und daher suchen wir unseren Genuss nach wie vor auf den altbekannten Spielwiesen. Dieses Muster ist im spirituellen Leben ziemlich normal: Unser intellektuelles Verständnis ist unserer emotionalen Beteiligung immer ein Stück voraus. Es ist durchaus normal, zwischen relativ groben Lüsten und einer verbissen entschlossenen spirituellen Übung, die nur wenig von der Wärme und Leichtigkeit wahrhaft positiver Emotion hat, hin und her zu schwanken.

Auf Dauer können wir das aber nicht durchhalten. Damit spirituelle Praxis unser Leben verwandeln kann, müssen wir einen Weg finden, sie als wirklich erfreulich, statt als mühselige Plackerei zu erleben. Das heißt, wir müssen sicherstellen, dass es keinen zu großen Widerspruch zwischen unseren „spirituellen" Aktivitäten und denen unseres Alltags gibt – und dass wir beides genießen können. Wenn es wenigstens einige Freude in Ihrem Alltag gibt, können Sie diese positive Haltung auch in Puja, Dharmastudium und Meditation einfließen lassen. Die Alternative: ein trister Tag, gefolgt von einer Meditation, die ein ziemlicher Kampf ist – das ist wahrlich keine inspirierende Aussicht.

1.5 Mit Verlangen umgehen

Es ist verblendet zu glauben, wir müssten persönlich alles ausprobieren, wovor der Buddha uns warnte, dass es nicht zum Nirwana führe.

Oft verlangt es uns nach allen möglichen Dingen: Wir wollen etwas ganz Bestimmtes haben, doch wenn wir es tatsächlich bekommen, bleibt unser Verlangen ungestillt. Das passiert natürlich, weil wir so bemüht Dingen hinterher laufen, die wir nicht wirklich wünschen. Doch erst, nachdem wir sie erhalten und genossen haben – falls man das überhaupt so nennen

kann –, bemerken wir, dass wir sie eigentlich nicht wirklich mögen. Wir sind nicht zufrieden, sondern haben uns nur abgelenkt oder eine Weile lang amüsiert, und das war's. Wenn wir darüber nachdenken, stellen wir fest, dass wir leicht auch ohne es ausgekommen wären – und vielleicht sogar besser.

Beim nächsten Mal aber, wenn wir erneut vom Begehren gepackt sind, können wir uns kaum daran erinnern. Wenn wir glauben, wir müssten etwas haben, nun, dann glauben wir das eben. Vielleicht müssen wir dieselbe Prozedur wieder und wieder durchmachen, und sei es hundert und aberhundertmal – bis wir unsere Lektion gelernt haben und einsehen, dass diese Sache uns nicht das geben wird, was wir eigentlich von ihr erwarten. Sie kann uns keine wirkliche Befriedigung geben – und doch ist es fürchterlich schwierig, die Hoffnung aufzugeben. Also versuchen wir es noch ein Mal: „Ich gebe ihr eine letzte Chance, dann aber probiere ich Nirwana aus!" In manchen Dingen müssen wir uns anscheinend suhlen, bis wir erkennen, dass es Mist ist.

Selbst wenn jemand uns warnt, der Gegenstand unserer Begierde werde uns enttäuschen, und wenn wir rational einsehen, dass das stimmt, hilft es doch nicht, solange wir nicht im tiefsten Inneren davon überzeugt sind. So vernünftig und wohlbegründet die Argumente auch sind, es drängt uns dazu, es wieder tun, und sei es auch nur, um es selbst herauszufinden.

Im Grunde gibt es aber keinerlei Notwendigkeit, alles selbst auszuprobieren. Wenn jemand Ihnen sagt, Sie würden sich verbrennen, wenn Sie die Hände ins Feuer halten, müssen Sie das nicht selber testen. Sie könnten die Hand nahe ans Feuer halten, um sie zu wärmen, und vielleicht noch etwas näher, um sie noch mehr zu wärmen, aber das sollte eigentlich genügen, Sie zu überzeugen. Es ist verblendet zu glauben, wir müssten persönlich alles ausprobieren, wovor der Buddha uns warnte, dass es nicht zum Nirwana führe. Zumindest auf manchen Gebieten sollten wir einfach auf sein Wort vertrauen und nicht darauf bestehen, das Unbefriedigende eines jeden nur denkbaren Lasters in eigener Erfahrung bestätigen zu wollen.

Es ist nicht einmal nötig, aus jeder Kategorie von Lastern wenigstens eine Sache zu erproben. Wir können sie allesamt schlicht in eine große Gruppe mit dem Namen „weltliche Freuden" stecken; wenn wir eine von ihnen gekostet haben, müsste das eigentlich hinreichen, sie alle zu entzaubern. Sie laufen alle unter derselben Überschrift; sie alle sind abhängig entstandene Dinge, und somit unterscheiden sie sich in keiner wesentlichen Hinsicht voneinander.

Es könnte allerdings gefährlich sein, sich auf der Grundlage eines bloß rationalen Verständnisses der Wahrheit alle Annehmlichkeiten zu verbieten, ehe man wenigstens angefangen hat, in der Übung des Buddhismus eine echte Befriedigung zu erleben. Wahrscheinlich würde man das so langweilig und frustrierend finden und das Leben als so öde und sinnlos erfahren, dass man schon bald versucht wäre, ins andere Extrem zu verfallen. Es ist also wichtig, unser Buddhist- oder Buddhistin-Sein genießen, bevor wir in größerem Umfang

Dinge aufgeben. Andernfalls werden wir buddhistisches Leben mit einer öden, blutleeren, leidvollen, schwierigen, freudlosen Daseinsweise verbinden.

Das alles sollte aber nicht als Rationalisierung dienen, gar nichts aufzugeben. Wenn Sie im Dharma überhaupt keinen Genuss erfahren, könnte es tatsächlich am besten sein, ein paar Sachen aufzugeben und es sich ziemlich unbequem zu machen. So setzen Sie sich vielleicht unter Zugzwang und treten nicht mehr dauerhaft auf der Stelle, indem Sie sich zwar gedanklich, aber eben freudlos mit dem Dharma befassen und gar nicht gewillt sind, auch nur ein paar Kleinigkeiten aufzugeben, weil Sie das spirituelle Leben ja noch immer nicht genießen. Das könnte Ihr ganzes Leben lang so weitergehen. Vielleicht müssen Sie etwas Drastisches tun, ein Risiko eingehen, es sich wirklich unbehaglich machen, zutiefst gelangweilt und frustriert werden …. Dann bleibt Ihnen gar nichts anderes übrig, als Freude im Dharma zu gewinnen, denn von woanders her bekommen Sie keine.

Es ist verlockend zu glauben, das goldene Licht von Nirwana spiegele sich irgendwo in den höheren Formen weltlichen Vergnügens, doch es ist nicht so. Es stimmt zwar, dass man im höchsten ästhetischen Erleben, etwa beim Hören eines der größten Werke Johann Sebastian Bachs, entfernte Reflexionen – gewissermaßen ein Echo – des goldenen Lichtes erfährt. Es ist aber nicht genug, nur indirekt und weit entfernt einen schwachen Widerschein zu erhaschen. Wir müssen uns die Erfahrung ganz zueigen machen, und das erfordert eine regelmäßige, disziplinierte Lebensweise, die auf dieses Ziel hin ausgerichtet ist.

Heutzutage haben wir die Gewohnheit entwickelt, Erfahrungen ohne jede Verpflichtung auf das, wofür sie eigentlich stehen sollen, zu sammeln. Beispielsweise nehmen wir Musik nicht sonderlich ernst. Sie verpflichtet uns zu nichts, sondern ist einfach für beliebigen Gebrauch und Genuss verfügbar. Wir gehen in Konzerte, weil es sich gut anfühlt. Wir könnten Musik aber auch als Offenbarung erfahren, die unser Leben wirklich verändert. Es liegt in der Natur ästhetischen Erlebens, dass er uns ein Stück weit aus uns selbst heraushebt – das ist Teil seines Wertes. Meistens sind wir aber danach wieder ganz auf uns selbst zurückgeworfen und praktisch dieselben, die wir zuvor waren. Wahrscheinlich können nur Musiker mit Entschiedenheit und innerer Verpflichtung Musik hören. Wir anderen sind eher wie jene vermeintlich religiös Gesinnten, die abends zuhause im Sessel sitzen, neben sich eine Schachtel Pralinen in Reichweite, und dann schmökern sie in der Lebensbeschreibung Milarepas oder im Mahaparinibbana-Sutta. Das ist bloß eine ganz oberflächliche, nicht wirklich verwandelnde Art des Erlebens.

Vielleicht haben wir aber durchaus einen Geschmack von dem, was Bach zu vermitteln suchte. Gleichwohl können die meisten von uns kein Musiker wie Bach werden. Soweit es spirituelle Erfahrung betrifft, liegt die Sache aber anders. Jemand weist uns auf etwas hin, oder wir spüren etwas auf flüchtige Weise, und nun können wir uns im Rahmen spiritueller Überlieferung bemühen, diese Erfahrung erneut in uns hervorzubringen und sie umfassend zu erleben. So werden wir zwar nie ein Johann Sebastian Bach, doch wir können ein Buddha werden.

1.6 Nach dem Ewigen verlangen

Das Ewige überlässt sich denen frei, die sich ihm frei überlassen.

Verlangen nach Vergänglichem führt früher oder später zwangsläufig zu Enttäuschung. Selbst wenn es gelingt, ein Objekt der Begierde nicht nur anzustreben, sondern auch zu erhalten, kann man es doch nicht auf Dauer festhalten. Nur im Verlangen nach Ewigem liegt die Möglichkeit dauerhafter Befriedigung und immer währender Freude, denn das Ewige überlässt sich denen frei, die sich ihm frei überlassen. Nicht erwachtes Verlangen ist immer nur ein Tappen im Dunkeln nach Erleuchtung, es ist Suche nach Buddhaschaft am falschen Ort – mit dem Ergebnis, dass selbst dann, wenn wir den Gegenstand unseres unwissenden Begehrens zu erlangen vermögen, er uns doch nicht zufrieden stellt, denn eigentlich haben wir gar nicht diesen Gegenstand, sondern etwas ganz anderes gesucht. Deshalb sind auch alle anderen Wünsche zugleich erfüllt, wenn das Verlangen nach dem Ewigen gestillt ist, denn die übrigen Begierden sind allesamt nur dessen Entstellungen. Das ist die Bedeutung des berühmten Bibelwortes, wer das Himmlische Königreich anstrebe, werde alle Dinge erhalten – wenngleich man das Himmelreich natürlich um seiner selbst willen und nicht deshalb suchen soll, damit man auch noch all die anderen versprochenen Dinge bekommt. Andernfalls wird man weder das himmlische Königreich gewinnen, noch sonst etwas.

In den westlichen Gesellschaften müssen wir uns wieder darauf besinnen, dass wir eigentlich spirituelle Wesen sind. Wir müssen das Erlangen von Erleuchtung als höchstes Ziel menschlichen Lebens erkennen. Andernfalls werden wir weiterhin im Strudel des Daseins herumwirbeln: unwissend, frustriert und elend.

1.7 Entsagung heißt nicht „aufgeben“, sondern wachsen

Wenn wir ein gewisses Maß von Einsicht in das Wesen der Existenz gewonnen und zugleich das Unzulängliche an materiellen Dingen durchschaut haben, dann wird sich unser Griff lockern, und wir sind bereit und sogar froh, wenigstens einiges gehen zu lassen.

Für Verzicht gibt es kein verbindliches Modell. Niemandem steht es zu, über andere zu richten, sie seien nicht wirklich praktizierende Buddhisten, weil sie diese oder jene Sache noch nicht aufgegeben hätten. Verschiedene Menschen geben unterschiedliche Dinge zuerst auf, aber im Endergebnis muss es auf das Gleiche hinauslaufen: Das Leben soll einfacher und weniger überladen werden. Die meisten von uns besitzen viele Dinge, die sie eigentlich nicht benötigen. Würden Sie jetzt sofort Papier und Stift nehmen und all die überflüssigen Dinge aufschreiben, die Ihnen gehören, dann käme dabei vermutlich eine lange Liste zustande. Wahrscheinlich aber müssten auch Sie lange überlegen, bevor Sie irgendetwas davon tatsächlich weggäben.

In diesem Zusammenhang denken manche Menschen, es gehe darum, etwas zu „opfern“, so als müsse man sich mit einem schmerzhaften Ruck von etwas losreißen. Doch so soll es überhaupt nicht sein. Ein so verstandenes Aufgeben gibt es im Buddhismus eigentlich nicht. Aus buddhistischer Sicht geht es weniger darum, etwas aufzugeben, als zu wachsen. Für Jugendliche ist es kein Opfer, sich von ihren Kinderspielzeugen zu trennen. Ebenso sollte es für einen geistig reifen Menschen oder jemanden, der sich geistiger Reife wenigstens nähert, kein Opfer sein, die Spielzeuge wegzugeben, mit denen Erwachsene sich meist vergnügen. Ich fordere nicht dazu auf, so etwas auf dramatische oder gewaltsame Weise zu tun – also bestimmt nicht wie jener Mann, von dem einst berichtet wurde, er sei auf den Eiffelturm gestiegen und habe seinen Fernseher von der Plattform hinab geworfen. (Zwar wollte er damit vor allem gegen die Qualität des französischen Fernsehens protestieren, doch er bewies mit seiner Tat zugleich eine relative Unabhängigkeit von seinem Fernsehgerät.) Worum es im Kern geht, ist dies: Wenn wir ein gewisses Maß von Einsicht in das Wesen der Existenz gewonnen und zugleich das Unzulängliche an materiellen Dingen durchschaut haben, dann wird sich unser Griff lockern, und wir sind bereit und sogar froh, wenigstens einiges gehen zu lassen – vielleicht den Zweitwagen.

1.8 Erinnerung an eine Klausur

At the wood's edge, a solitary hut;
Sharing my quiet room, a single friend.
Here on the table, two or three books of verse;
There on the shelf, half a dozen frost-blackened violets.
Hour after hour, we exchange only a few words;
Day after day, I polish a single poem.
Who would have thought it? A whole world of content
Found in these things!

Übersetzung:

Am Waldsaum, eine einsame Hütte; / Meinen stillen Raum teilend, ein einziger Freund. / Hier auf dem Tisch zwei oder drei Gedichtbände; / Dort auf dem Bord ein halbes Dutzend frostschwarze Veilchen. / Stunde um Stunde wechseln wir kaum ein Wort; / Tag um Tag feile ich an einem einzigen Gedicht. / Wer hätte das gedacht? Eine ganze Welt von Inhalt / Gefunden in diesen Dingen!

1.9 Duldsamkeit üben

Es gibt immer einen Rest Leiden, den man nicht lindern, sondern nur geduldig ertragen kann.

Ksanti – nicht zu verwechseln mit *santi*, Frieden – ist eins der schönsten buddhistischen Wörter. Eine Vielzahl verwandter Bedeutungen klingt darin an – kein einzelnes deutsches Wort wird ihnen allen gerecht. In seiner buchstäblichen Bedeutung ist *ksanti* (sprich: kschanti) Geduld oder Duldsamkeit; es gilt als Gegengift zu Groll (so wie dana, Großzügigkeit, als Gegengift zu Begierde). Doch nicht nur Abwesenheit von Groll und jeglichem Verlangen sich zu rächen schwingen mit, sondern auch Bedeutungen wie Liebe, mitfühlendes Erbarmen, Toleranz, Annehmen und Empfänglichkeit klingen an. Auch Liebenswürdigkeit, Fügsamkeit und sogar Demut sind eingeschlossen – letztere aber in ganz ungekünstelter, nicht selbstbezogener Weise. Als Mahatma Gandhi einen seiner ashrams in Indien gründete, listete er offenbar einige Tugenden auf, die alle seine Bewohner üben sollten. Es war eine recht lange Liste, und an die erste Stelle setzte er „Demut". Da wies ihn jemand darauf hin, absichtlich oder vorsätzlich geübte Demut werde schnell zu Scheinheiligkeit. Da strich der Mahatma das Wort „Demut" aus und schrieb ans Ende der Liste: „Alle diese Tugenden sollten im Geiste der Demut geübt werden" – und das ist wahrlich etwas anderes.

In der Bedeutung von Duldsamkeit können wir *ksanti* mit einer Geschichte aus dem Leben des Buddha veranschaulichen. Sie wird im Sutra in 42 Abschnitten, dem ersten aller ins Chinesische übersetzten buddhistischen Texte, erzählt. Wir wissen nicht, ob das Original auf Pali oder Sanskrit verfasst war, denn es existiert nicht mehr; historisch gesehen ist es ein recht wichtiges Sutra. Es heißt, der Buddha sei auf seinen Wanderungen eines Tages jemandem begegnet – vielleicht einem Brahmanen, doch das bleibt offen –, der aus irgendeinem Grund missvergnügt über ihn war und nun sofort begann, ihn mit allerlei Schimpfworten zu bedenken. So etwas gibt es in den Palischriften immer wieder, denn der Buddha war zu seiner Zeit keineswegs allgemein beliebt. Manche nahmen ihm die Tatsache übel, dass er offenbar Menschen aus ihren Familien weglockte und sie dazu bewegte, sich ganz auf Nirwana anstatt auf Geldverdienen auszurichten.

Da stand der Mann also und pöbelte den Buddha mit allen üblen Worten an, die ihm einfielen. Und da stand auch der Buddha, und er sagte gar nichts. Er wartete einfach ab, bis der Mann aufhörte, was er natürlich irgendwann tat – vielleicht, weil ihm die Puste ausging. Dann fragte der Buddha ganz ruhig: „Ist das alles?" Ziemlich verdutzt erwiderte der Mann: „Ja, das ist alles." Und der Buddha sagte: „Dann lass mich dir eine Frage stellen. Angenommen, ein Freund hätte eines Tages ein Geschenk für dich, du willst es aber gar nicht haben. Wem gehört es, wenn du es nicht annimmst?" Der Mann antwortete: „Also, wenn ich es nicht annehmen will, dann gehört es dem, der es mir geben wollte." Worauf der Buddha

sagte: „Nun, du hast versucht, mir ein Geschenk deiner Schmähungen zu machen, doch ich nehme es nicht an. Behalte es, es ist deins.“[1]

Natürlich könnten nur wenige von uns eine so wohl bemessene Antwort geben. Wenn uns jemand beschimpft, neigen wir zu einer scharfen Retourkutsche oder halten die Kränkung als inneres Brennen gegenwärtig und suchen einen Weg, sie dem anderen irgendwann einmal heimzuzahlen. Man kann aber lernen, anders zu antworten. Wie? Der große Lehrer Santideva (sprich: Schantideva) gab einige Hinweise. Er sagte beispielsweise, wenn jemand komme und uns mit einem Stock schlage, dann sei das sicherlich schmerzhaft, es rechtfertige aber nicht, dass auch wir uns zu einem Wutanfall hinreißen lassen. Stattdessen sollten wir zu verstehen suchen, was da gerade vor sich geht. Wenn wir es analysieren, werden wir nach Santideva feststellen, dass zwei Dinge zusammen gekommen sind: ein Stock und unser Körper. Wer ist nun für dieses Zusammenkommen verantwortlich? Zugegebenermaßen hat der andere zum Stock gegriffen und ist dafür verantwortlich. Wir aber haben unseren Körper in die Situation eingebracht – und woher kommt er? Er stammt aus unseren früheren *samskaras*: unserer Verblendung und den Handlungen, die wir in früheren Leben von Verblendung gestützt ausgeführt haben. Warum sollten wir uns über unseren Feind ärgern, der zum Stock gegriffen hat, statt über uns selbst, die wir unseren Körper eingebracht haben?[2] In seinem *Bodhicaryavatara* legt Santideva eine Reihe solcher Reflexionen dar, die uns bei der Übung von Duldsamkeit helfen sollen.

Es geht aber natürlich nicht nur darum, Duldsamkeit gegenüber Menschen zu üben, die uns mit harschen Worten oder Knüppeln angreifen. In der buddhistischen Literatur werden drei Bereiche genannt, in denen man Duldsamkeit üben soll.[3] Erstens gegenüber der Natur, der materiellen Welt um uns herum, nicht zuletzt gegenüber dem Wetter. Oft finden wir es entweder zu kalt oder zu heiß, zu windig, zu regnerisch oder zu wenig sonnig. Das klimatische Hin und Her verlangt eine gewisse Duldsamkeit. In diesen Bereich gehört auch das, was man „höhere Gewalt“ nennt: Naturkatastrophen jenseits menschlicher Kontrolle: Brände, Überschwemmungen, Erdbeben und Gewitter. Gelegentlich müssen wir auch hinsichtlich solcher Ereignisse Duldsamkeit üben.

Zweitens sollen wir unserem Körper gegenüber geduldig sein, zumal wenn er krank ist oder leidet. Wir sollten nicht wütend auf unseren Körper mit seinen Schmerzen und Wehwehchen werden. Wir sollten „Bruder Esel“ nicht verdreschen, wie der heilige Franziskus vielleicht sagen würde. Schließlich haben wir den Körper selbst hierher gebracht; wir sind für ihn verantwortlich. Zwar sollten wir immer versuchen, unser eigenes und das Leid anderer Menschen zu lindern, so gut wir können, doch wir müssen auch erkennen, dass es da einen Rest gibt, den man nicht lindern, sondern nur geduldig ertragen kann.

1 Siehe J. Blofield (Chu Ch'an) (Üb.), *The Sutra of Forty-two Sections and Two Other Scriptures of the Mahayana School*. London: Buddhist Society 1977, Abschnitt 8, S. 13.
2 Santideva, *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhicaryavatara)*. Lehrgedicht des Mahayana, aus dem Sanskrit übersetzt von Ernst Steinkellner. Düsseldorf: Diederichs Verlag 1981, Kap. 6.43, S. 68.
3 Siehe Har Dayal, *The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature*. Delhi: Motilal Banarsidass 1978, S. 209-13.

Selbst wenn wir gesund bleiben, werden sich früher oder später Alter und Tod einstellen. Im Westen weigern sich heutzutage viele Menschen, gelassen alt zu werden. Die Folgen sind mitunter tragisch. Im Osten dagegen (und vielleicht sogar in allen traditionellen Gesellschaften) freuen die Menschen sich oft auf ihr Alter und halten es sogar für die glücklichste Lebensphase. Die Leidenschaften und die emotionalen Stürme der Jugend haben sich gelegt. Man ist lebenserfahren und vielleicht sogar ein wenig weise geworden. Nachdem man nun seine Aufgaben und Pflichten an die nächste Generation übergeben hat, trägt man weniger Verantwortung und hat viel Zeit zum Nachsinnen, ja sogar für Meditation. Tod ist allerdings noch etwas anderes. Überall in der Welt finden die Menschen es ernüchternd, daran zu denken. Ob wir ihn indes mögen oder nicht, der Tod wird kommen, und wir tun gut daran, auch diesem Gedanken gegenüber Duldsamkeit zu üben.

Drittens sollte man gegenüber anderen Menschen Duldsamkeit üben. Das ist natürlich sehr viel schwieriger, als geduldig das Wetter zu ertragen, und auch schwieriger, als unsere Leiden und Schmerzen geduldig anzunehmen. Einer der Charaktere in Sartres Drama Geschlossene Gesellschaft bringt es auf den Punkt: „Die Hölle, das sind die Anderen." Wir könnten wohl ergänzen, dass die anderen auch der Himmel sind, aber das ist eine andere Geschichte.

1.10 Die Wichtigkeit, sich lebendig zu fühlen

> *Wie ist es, wenn Sie mit Wahrheit, mit der Lehre des Buddha in Berührung kommen? Fühlen Sie sich dann wirklich wie von einem starken Regenguss erfrischt, so als seien Sie lange Zeit durstig und ausgetrocknet gewesen und dürften nun endlich trinken?*

Der Buddha sagt, im großen Meer könne man, ganz gleich, wo man sich gerade befinde, eine Handvoll Wasser schöpfen und werde immer denselben Geschmack finden: den Geschmack von Salz. Ebenso habe seine Lehre, gleich, welchen Teil man auch nehmen mag, nur einen einzigen Geschmack, den Geschmack von Freiheit. Anders gesagt: Welchen Aspekt der Buddhalehren Sie auch üben mögen, er hat ein und dieselbe Essenz, ein Ziel, eine Wirkung: Ihnen zu helfen, aus Bedingtheit frei zu werden. Es gibt unterschiedliche Darlegungen der Buddhalehre wie den *Achtfältigen Pfad*, die *Fünf Spirituellen Vermögen*, die *Drei Zufluchten*. Es gibt Lehren über Leiden, Unbeständigkeit und Nicht-Selbst. Und es gibt ganz unterschiedliche Übungsmethoden wie *Vergegenwärtigung des Atmens*, *Metta-Bhavana*, *Kontemplation der Unreinheiten*, *Brahma-Viharas* und viele mehr. Doch alle diese Lehren, alle Überlieferungen und Übungen haben nur ein Ziel: Menschen zu helfen, sich aus ihrer Bedingtheit zu befreien.

Aus dieser wichtigen Tatsache folgt, dass man die Lehre des Buddha nicht mit einer einzigen Formulierung gleichsetzen darf. Es wäre nicht richtig zu sagen, der Buddha habe den *Achtfältigen Pfad* gelehrt und nur ihn, oder er habe den Inhalt des Palikanons und nichts

sonst gelehrt. Die Lehre des Buddha ist nicht nur Zen oder Theravada oder das, was Professor Soundso dafür hält. Man kann Buddhismus mit keiner einzelnen Formulierung gleichsetzen und erst recht nicht mit irgendeiner Schule oder Sekte. Die Lehre oder Botschaft des Buddha ist nur mit jenem Geist der Befreiung, der Freiheit vom Bedingten zu identifizieren, der alle diese Formulierungen nicht anders durchzieht als der Geschmack von Salz das Wasser des Meeres. Ob es um die Lehre vom *Achtfältigen Pfad* oder die des Bodhisattva-Ideals geht, um diese oder jene Meditationsform – wenn sie uns hilft, aus unserer Bedingtheit frei zu werden, dann ist sie eine Lehre des Buddha.

Wenn wir etwas über Buddhismus lesen, dann ist es äußerst wichtig, sich nicht nur hieran zu erinnern, sondern es tatsächlich zu spüren. Andernfalls werden all unser Studieren und Wissenserwerb vergeblich sein. Beim Lesen der Schriften, beim Hören der Buddhalehre genügt es nicht, nur auf die Worte, Ideen und Begriffe zu achten. Worauf es ankommt, ist, durch die Begriffe, Bilder und die Symbolik hindurch zu spüren, was ihnen allen Gehalt und Leben gibt: die Erfahrung der Befreiung aus allen Bedingungen gleich welcher Art. Mit anderen Worten: Wir versuchen, wenigstens in gewissem Grad das absolute Bewusstsein des Buddha, das erleuchtete Bewusstsein zu erspüren, aus dem alle Lehren ursprünglich hervorgetreten sind.

Wir können es auch einfacher ausdrücken und sagen, Gefühl und Verstand müssten uns gleichermaßen nähren. Westliche Darlegungen des Buddhismus heben manchmal den rationalen Aspekt hervor oder vermitteln sogar den Eindruck, Buddhismus sei ausschließlich rational. Man spricht von buddhistischem Denken und buddhistischer Philosophie, Metaphysik, Psychologie und Logik, und das alles kann ziemlich trocken und akademisch klingen. Die andere Seite hingegen, die wir in Mythos, Symbol und Imagination, in Emotion und Vision finden, ist bestimmt nicht weniger wichtig. Für manche Menschen ist sie sogar wichtiger. Darum müssen wir uns auch in jene Texte vertiefen, die unsere Emotionen ansprechen, Texte wie zum Beispiel die Gleichnisse, Mythen und Symbole des Mahayana im *Lotos-Sutra*.

Es genügt nicht, die Lehre des Buddha intellektuell zu verstehen. Wer immer des Lesens kundig und mit einer mittelmäßigen Intelligenz ausgestattet ist, kann das tun. Wir sollten uns nicht nur immer wieder fragen „Weiß ich das? Verstehe ich das?“ sondern auch: „Spüre ich das? Schwinge ich mit?“ Vielleicht fragen wir auch mit einem Bild aus dem *Lotos-Sutra*, dem Gleichnis von der Regenwolke: „Fühle ich mich wirklich wie eine Pflanze am Ende der Trockenzeit? Ist dies mein Gefühl nach der täglichen Arbeit oder nachdem ich im gewöhnlichen Alltagstrott untergetaucht war? Fühle ich mich wirklich ausgedorrt und welk? Spüre ich, dass ich Nahrung brauche? Bin ich wirklich bereit, etwas aufzunehmen?“ Wie ist es also, wenn Sie mit Wahrheit, mit der Lehre des Buddha in Berührung kommen? Fühlen Sie sich dann wirklich wie von einem starken Regenguss erfrischt, so als seien Sie lange Zeit durstig und ausgetrocknet gewesen und dürften nun endlich trinken?

Mehr noch: Wenn Sie dem Dharma begegnen, empfinden Sie es dann wirklich so, als scheine nun die Sonne? In den Wintermonaten ist es nicht ungewöhnlich, dass man sich dumpf und müde, vielleicht sogar elend fühlt; der Himmel ist grau, trübe und neblig, und man friert. Wir sehnen uns nach der Frühlingssonne, nach den Sommerferien, wir freuen uns auf das erste schöne, warme und strahlende Wochenende, an dem wir spüren: jetzt wird es endlich Frühling. Wenn wir sehen, wie die Knospen springen und Parks und Gärten in Blüte stehen, dann geht uns einfach das Herz auf. Wir fühlen neue Lebensgeister in uns erwachen.

Fühlen Sie das aber auch, wenn Sie der Lehre des Buddha begegnen? Empfinden Sie es so, als würden Sie spirituellen Sonnenschein schlürfen? Wenn nichts dergleichen in Ihnen geschieht, dann ist Ihr Zugang vermutlich noch vorwiegend intellektuell. Es ist sehr wichtig, sich tatsächlich lebendig zu fühlen und zu spüren, dass man wie eine Pflanze wächst, wenn Regen fällt und danach die Sonne scheint.

2 Meditation

2.1 Meditation

Here perpetual incense burns;
The heart to meditation turns,
And all delights and passions spurns.
A thousand brilliant hues arise,
More lovely than the evening skies,
And pictures paint before our eyes.
All the spirit's storm and stress
Is stilled into a nothingness,
And healing powers descend and bless.
Refreshed, we rise and turn again
To mingle with this world of pain,
As on roses falls the rain.

Die Luft durchweht von Weihrauchbrand:
Zur Sammlung ist das Herz gewandt,
Hat Lust und Leidenschaft verbannt.
In tausendfacher Strahlenpracht
Und lieblicher als Sternennacht
Erscheinen Bilder, geistgemacht.
Des Geistes Stürme, zehrend wild,
Sind in ein weites Nichts gestillt,
Heilkräfte sinken segnend mild.
Dann stehen wir auf, erfrischt, erhellt,
Zu wirken in der Leidenswelt
Wie Regen, der auf Rosen fällt.[4]

4 Übersetzung entnommen aus Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Essen: do evolution 2011, S. 239. Wörtliche Übersetzung: Hier brennt fortwährender Weihrauch; / Das Herz wendet sich zur Meditation / Und verschmäht alle Genüsse und Leidenschaften. / Tausend glitzernde Strahlen entstehen, / Lieblicher als die abendlichen Himmel, / Und malen Bilder vor unseren Augen. / All der Sturm und die Spannung des Geistes / Ist in ein Nichts gestillt, / Und heilende Mächte steigen herab und segnen. / Erfrischt stehen wir auf und / Mischen uns erneut in diese Welt des Schmerzes / So wie der Regen auf Rosen fällt.

2.2 Klausur während der Regenzeit

Im Juni begann die Regenzeit. Die grauen Wolken quellten von den Niederungen her auf; zunächst drangen sie in lockeren Formationen in das Tal des Teesta ein, dann schoben sie sich als feste Regenwand über die Hügel heran und verbargen zeitweise das ganze Land. Tagelang blieb der Kanchenjunga-Berg unsichtbar. Selbst wenn der Himmel aufklarte, gab es an seiner Stelle nur eine dicke weiße Wolkenmasse, so weit der Blick reichte. Obgleich der Regen bisweilen schwer genug niederprasselte, war er in den Bergen doch weniger schlimm als im Tiefland. Zwischen den Regengüssen schien die Sonne klar und heiß, der Himmel war intensiv blau, auch wenn die dicke weiße Wolke sich kaum bewegte und nur ganz selten einmal den Blick auf den schneebedeckten Kanchenjunga frei gab, wie er in der klargewaschenen Luft glitzerte.

Es war mein viertes Jahr in Indien. Die Regenzeit war mir lieb geworden. Ich mochte das heftige Trommeln des Regens auf dem Dach. Ich mochte es, wie alles Grün durstig Regen aufsog und zu sprießen begann. Vor allem mochte ich, wie man durch den Regen von der übrigen Welt abgesondert wurde: Er wob einen silbergrauen Kokon der Stille, in dem man stundenlang sitzen und schweigend sinnieren konnte. Kein Wunder, dass der Buddha seinen Mönchen empfohlen hatte, während der Regenzeit nicht zu wandern, sondern an ein und demselben Ort zu verweilen, ob in einer Berghöhle, einem Waldschrein oder einer Hütte am Rand eines Gartens! Kein Wunder, dass die Regenzeit im Lauf der Jahrhunderte als Zeit des spirituellen Rückzugs verstanden wurde – eine Zeit für tieferes Studium der Schriften und für intensive Meditationsübung.

2.3 Die fünf Grundarten der Meditation

Meditation ist weniger eine Wissenschaft als eine Kunst, und wie in allen Künsten gibt auch in dieser Kunst das innere Erleben und nicht die Technik den Ausschlag.

Im Folgenden werde ich auf fünf Meditationsmethoden[5] eingehen, die auf die fünf so genannten „Geistesgifte“ abgestimmt sind. Diese stehen gewissermaßen zwischen uns und unserer angeborenen Buddhanatur. In uns allen gibt es schon Erleuchtung, doch sie ist von *avidya* (Sanskrit, Pali *avijja*), spiritueller Unwissenheit, eingenebelt, so wie das weite, blaue Himmelsgewölbe von dunklen Wolken ganz verdeckt sein kann. Wenn man diesen verbergenden Faktor der *avidya* genauer analysiert, erkennt man, dass er aus den Geistesgiften besteht.

Das erste Gift ist Zerstreutheit, das Unvermögen, wandernde Gedanken zu kontrollieren, geistige Verwirrung. Die hier als Gegenmittel wirkende Meditationspraktik ist die *Vergegenwärtigung des Atmens*. Das zweite Gift ist Ärger, Abneigung oder Hass. Das Gegenmittel dafür ist die Meditationsübung, die man auf Pali *Metta-Bhavana*, die Kultivierung

5 Quellen in den Schriften finden sich bei Naṇamoli, *The Life of the Buddha*, S. 131; Udana iv.1; Anguttara-Nikaya ix.3.

liebender Güte, nennt. Das dritte Gift ist Begierde oder Luststreben, und man kann ihm durch die *Kontemplation des Verfalls* entgegenwirken. Verblendung in der Bedeutung von Unwissenheit hinsichtlich unserer Bedingtheit ist das vierte Gift. Man geht sie mithilfe der *Kontemplation der zwölf Kettenglieder des bedingten Entstehens* an. Als fünftes Gift schließlich gibt es noch Dünkel, Stolz oder Ich-Bezogenheit, und hier wirkt die *Analyse der sechs Elemente* als Gegenmittel.

Die Vergegenwärtigung des Atmens

Die *Vergegenwärtigung des Atmens* ist das Gegenmittel zum Geistesgift der Zerstreutheit, denn sie beseitigt streunende Gedanken. Das ist einer der Gründe, warum Anfänger gewöhnlich zuerst in diese Meditationspraktik eingeführt werden. Man kann keine andere Methode erfolgreich üben, solange man nicht einen gewissen Konzentrationsgrad meistert.

Dabei meint man mit Konzentration aber keine enge, willentlich forcierte Zuwendung der Aufmerksamkeit zu einem Objekt. Es geht vielmehr darum, die Aufmerksamkeit allmählich auf das eigene Atmungsgeschehen zu sammeln und alle mentalen, emotionalen und physischen Vermögen zu integrieren, indem man die Aufmerksamkeit sanft, aber beharrlich wieder und wieder zum Erleben des Atems zurückbringt. Dabei ist es wichtig, nicht etwa nur an den Atem zu denken oder irgendetwas damit anzustellen, sondern sich spürend des Atmens gewahr zu sein. Die Praktik besteht aus vier Abschnitten. Für Anfänger sind etwa fünf Minuten pro Abschnitt angemessen.

Zunächst einmal sitzen Sie ruhig und entspannt, mit leicht geschlossenen Augen und wenden nun die Aufmerksamkeit dem Atem zu. Still für sich selbst zählen Sie dann, jeweils nach dem Ausatmen, die einzelnen Atemzüge, zuerst „eins“, dann „zwei“ … bis „zehn“, und dies tun Sie immer wieder. Es geht hier aber nicht um das Zählen, sondern dieses soll nur helfen, die Aufmerksamkeit während der ersten Übungsabschnitte, in denen der Geist noch ziemlich zerstreut ist, mit dem Atmen verbunden zu halten. Gegenstand der allmählich wachsenden Sammlung ist immer das Atmen (und nicht etwa die Zahlen).

Im zweiten Abschnitt markiert man weiterhin die Atemzüge, indem man sie zählt, nun aber nicht mehr nach dem Ausatmen, sondern vor dem Einatmen. Es scheint, als gebe es keinen großen Unterschied zwischen den beiden ersten Abschnitten, doch im zweiten muss man noch genauer, gleich bei Beginn jeden Atemzuges aufmerksam sein, um die Konzentration auf sanfte Weise zu schärfen. Es gibt auch ein gewisses Gefühl der Vorwegnahme darin; man ist sich schon bewusst, ehe etwas geschehen ist, und nicht erst danach.

Im dritten Abschnitt löst man sich von der Unterstützung des Zählens und geht in ein allgemeines und stetiges (so stetig, wie man vermag) Gewahrsein des ganzen Atemgeschehens mit allen Sinnesempfindungen, die dazu gehören, über. Auch hier untersucht oder analysiert man den Atem nicht und man verändert ihn auch nicht willentlich, sondern man stößt nur die Aufmerksamkeit nur ganz sachte an, sich immer näher mit dem Atem

einzulassen. Je mehr die Sammlung sich vertieft, desto leichter wird es, dieses Engagement aufrechtzuerhalten, und das Erleben des Atmens wird zunehmend angenehm.

Im vierten und letzten Abschnitt sammeln Sie die Aufmerksamkeit noch stärker, und richten sie auf einen einzelnen Brennpunkt in Ihrem Atemerleben. Dieser Fokus der Aufmerksamkeit ist das subtile Spiel des Empfindens genau dort, wo Sie spüren, wie der Atem zuerst in den Körper eintritt und ihn wieder verlässt. Gewöhnlich ist das irgendwo im Bereich der Nasenlöcher. Hier muss die Aufmerksamkeit sehr fein und ruhig, sehr geschmeidig und intensiv gesammelt sein, damit man in steter Berührung mit den sich ständig wandelnden Empfindungen des Atems an diesem Punkt verweilen kann.

Man beendet die Übung, indem man das Gewahrsein wieder ausweitet, bis es das Empfinden des ganzen Atmens und schließlich des ganzen Körpers einbezieht. Dann bringt man die Meditation sehr langsam zu Ende und öffnet die Augen.[6]

Die Metta-Bhavana

Die Kultivierung allumfassender Liebe, *Metta-Bhavana*, gilt als Gegenmittel zu Ärger oder Hass. *Metta* (Pali, Sanskrit *maitri*) ist eine fürsorgliche und warme, gütige und liebevolle Antwort auf alles, was lebt. Sie ein nicht unterscheidendes Wohlwollen, das aufsteigt, wann und wo immer man anderen Lebewesen begegnen oder auch nur an sie denken mag. Die Übung hat fünf Abschnitte.

Im ersten entwickeln wir Liebe zu uns selbst. Manche Menschen finden das allerdings ziemlich schwierig. Wenn wir uns aber nicht selbst lieben, werden wir es auch schwierig finden, andere Menschen zu lieben; wahrscheinlich werden wir dann unsere eigene Unzufriedenheit mit uns – vielleicht sogar unseren Selbsthass – auf sie projizieren. Deshalb versuchen wir in diesem Abschnitt, was immer wir an uns selbst schätzen können, auch tatsächlich zu schätzen oder zu genießen. Vielleicht erinnern wir uns an Zeiten, da wir glücklich und zufrieden waren, oder wir stellen uns vor, wie wir uns in einer Situation schlicht zutiefst glücklich fühlen … und wir versuchen, uns tief in dieses Gefühl einzuspüren. Wir forschen in unserer Erfahrung nach Spuren, die positiv und erfreulich sind, und halten sie im Bewusstsein gegenwärtig.

Im zweiten Abschnitt entwickeln wir nun *Metta* oder Liebe für einen nahen, lieben Freund oder eine Freundin. Am besten sollte das jemand vom gleichen Geschlecht sein, denn dann ist es meist leichter, emotionale Projektionen zu vermeiden. Man wählt einen Menschen, zu dem man sich nicht erotisch hingezogen fühlt, denn der Sinn dieser Übung ist Sammlung auf eine ganz besondere Emotion, die dichter an Freundschaft als an erotischer Zuneigung liegt. Um die Übung einfach zu halten, sollte der Freund oder die Freundin noch leben und ungefähr gleichaltrig mit uns sein. Wir stellen uns nun diese Person innerlich vor oder entwickeln ein Gefühl für sie und lassen uns auch hier ganz in das Empfinden ein, das

6 Eine kanonische Beschreibung der *Vergegenwärtigung des Atmens* findet sich bei Nanamoli, *The Life of the Buddha*, S. 122f. sowie im Majjhima-Nikaya 62.

in uns aufkommt. Dabei halten wir nach einer wohlwollenden Antwort von derselben Art Ausschau, wie wir sie vorher für uns selbst entfaltet haben. Aus naheliegenden Gründen ist dieser Abschnitt gewöhnlich der leichteste.

Im dritten Abschnitt halten wir weiterhin das Gefühl der Herzensgüte gegenwärtig, die wir für uns selbst und die befreundete Person entfacht haben, und vergegenwärtigen nun einen „neutralen" Menschen. Das ist jemand, den oder die wir vom Sehen gut genug kennen und vielleicht relativ häufig treffen, ohne aber besondere Zuneigung oder Ablehnung zu empfinden. Vielleicht spielt dieser Mensch in unserem Leben eine eher funktionelle Rolle wie beispielsweise der Postbote, die Verkäuferin an der Ladenkasse, eine Bankangestellte oder jemand, den wir regelmäßig im Bus treffen. Wir wenden uns dieser neutralen Person mit dem gleichen Wohlwollen und der gleichen Fürsorge zu, die wir ganz natürlich für unsere Freunde empfinden. An dieser Stelle ist es wichtig zu betonen, dass das, was wir in der *Metta-Bhavana* zu entwickeln suchen, nicht etwa der Gedanke oder die Idee ist, liebevolle Gefühle zu hegen, sondern das tatsächliche Fühlen selbst. Manche finden es vielleicht schwierig, das zu tun – sie erleben sich selbst als trocken und stumpf, wenn sie versuchen, ihrer eigenen Emotionen gewahr zu werden. Es scheint, als sei ihr emotionales Leben so wenig bewusst, dass es ihnen anfangs ganz unzugänglich ist. Mit der Zeit und stetiger Übung wird es aber in Fluss kommen.

Im vierten Abschnitt denken wir an jemanden, den wir nicht mögen und vielleicht sogar hassen – einen Feind oder auch jemanden, der uns verletzt oder ungerecht behandelt hat. Für den Anfang dürfte es das Beste sein, jemanden zu nehmen, mit dem wir nicht gut zurechtkommen. Nun nehmen Sie sich aber vor, Ihr eigenes Herz diesem Menschen gegenüber offen zu halten. Sie widerstehen dem Drang, sich Gefühlen von Hass, Feindseligkeit oder Groll hinzugeben. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie das Verhalten dieser Person billigen müssten; Sie können es weiterhin kritikwürdig finden oder sogar verurteilen. Und doch bleiben Sie mit einer tiefer gehenden Sorge für das Wohlergehen dieses Menschen verbunden. Wenn Sie auf solche Weise selbst Ihren Feinden gegenüber eine gütige Einstellung bewahren, entwickelt sich die Emotion von schlichter Freundlichkeit allmählich in wirkliche *Metta*.

Diese ersten vier Abschnitte sind gewissermaßen nur einleitend. Im fünften und letzten Abschnitt bringen wir zunächst einmal alle vier Personen gedanklich zusammen – uns selbst, Freund oder Freundin, neutrale und feindliche Person – und für sie alle kultivieren wir die gleiche Herzensgüte. Dann gehen wir ein wenig weiter; wir erweitern unser Blickfeld, um diese *Metta* allen Lebewesen überall zukommen zu lassen, zunächst denen, die uns, ob räumlich oder emotional, nahe sind, dann in immer weiteren Kreisen zu immer mehr Menschen, ohne jemanden auszuschließen. Wir denken an alle Männer, alle Frauen, jeden Alters, jeder Nationalität, Rasse oder Religion; selbst an Tiere und vielleicht auch Wesen, die höher als Menschen sind wie Engel und Götter, und sogar noch höhere Wesen: Bodhisattvas und spirituelle Lehrer, seien sie nun Buddhisten oder nicht – alle empfindenden

Wesen überhaupt, ob sie nun durch gute oder schlechte Qualitäten hervorragen oder eher unauffällig sind. Wir können die *Metta* auch über unseren Planeten hinaus ausdehnen und sie zu allen Wesen senden, die es irgendwo im Raum dieses Universums oder auch in anderen Welten geben mag. Wir entfalten dieselbe Liebe und Herzensgüte zu allen lebenden Wesen.[7]

Auf diese Art fühlen wir uns, aus würden wir aus uns selbst in immer weitere Kreise herausgetragen. Wir vergessen uns selbst, mitunter ganz buchstäblich, und werden von einem sich weiter und weiter ausdehnenden Kreis der Liebe umhüllt. Das kann eine durchaus handfeste Erfahrung für diejenigen sein, die die *Metta-Bhavana* üben, und dies schon nach vergleichsweise kurzer Zeit. Natürlich ist das nicht für alle so; es hängt auch sehr vom Temperament ab. Manche fühlen sich gewissermaßen gleich in ihrem Element und genießen es schon nach Minuten ganz außerordentlich. Für andere ist es ein Kampf, auch nur einen winzigen Funken von *Metta* zu zünden, und die Idee, *Metta* sogar auszustrahlen, kommt ihnen eher als Witz vor – sie sehen überhaupt nicht, wie sie das jemals bewerkstelligen könnten. Doch sie können es und sie tun es. Schließlich, nach einer gewissen Übung und Beharrlichkeit, passiert es: *Metta* steigt in ihnen auf. Wenn das Potenzial der Buddhaschaft doch in uns allen liegt, dann gilt das sicherlich auch für Metta.

Die Kontemplation des Verfalls

Die *Kontemplation des Verfalls* oder der Unreinheit gilt als Gegenmittel zu Lust, Begierde oder Anhaften. Diese Praktik sagt vielen Menschen nicht sonderlich zu, sie ist aber in manchen Gegenden Asiens durchaus verbreitet, und zwar in drei Ausprägungen: Die erste und radikalste besteht darin, dass man einen Leichenplatz aufsucht und dort, von Leichen und verkohlten Überresten umgeben, sitzt und meditiert. Das klingt vielleicht recht drastisch, aber man muss auch drastisch vorgehen, um der leidenschaftlichen Kraft der eigenen Begierden entgegen zu wirken. Man betrachtet nun sehr genau, was der Tod mit dem menschlichen Körper anstellt, und man denkt: „Auch mir wird es eines Tages so gehen."[8]

Hier gibt es keine besondere Lehre, nichts Esoterisches oder schwer Verständliches. Es gibt kein großes Geheimnis um diese Praktik. Wir erkennen schlicht an, dass unser Körper eines Tages durch Verwesung angeschwollen und stinkend daliegen wird wie dieser hier, dass unser Kopf ebenso herabhängen oder ein Arm abgetrennt herumliegen wird oder dass wir ein Haufen Asche in einer Urne sein werden.

So ungefähr mag unser Ende tatsächlich sein – warum sollten wir uns das nicht eingestehen? Warum sollten wir diese Möglichkeit nicht ins Auge fassen und unser Leben darauf ausrichten, ihr gerecht zu werden? Um die entsprechende Bereitschaft zur Selbstprüfung in sich hervorzubringen, suchen Mönche im Osten – oftmals ganz leichten Herzens – einen

7 Diese Meditation wird in Abschnitt IX.1 des Visuddhi Magga beschrieben. S. Nyanatiloka Mahathera, *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga.* Uttenbühl: Jhana-Verlag 1997.
8 Siehe hierzu das *Mahasatipatthana Sutta*, Digha Nikaya 22.6-10.

Werkausgabe-Gesamt, S. 341

Totenacker auf und betrachten dort einen Leichnam nach dem anderen: Dieser hier ist noch ganz frisch, eben noch lebte er; jener da ist schon etwas aufgedunsen und der da drüben – nun ja, der ist eher schon faulig. Auf solche Weise fahren sie fort, bis sie zu einem Skelett kommen, dann zu einem Knochenhaufen und schließlich nur noch einer Handvoll Staub. Die ganze Zeit über bewegen sie nur ein und denselben Gedanken in ihrem Geist: „Eines Tages werde auch ich so sein." Das ist eine sehr gesunde Übung, durch die man bestimmt sein Anhaften am Körper, an den Objekten der Sinne und an fleischlichen Genüssen beschneidet.

Für jene, die diese Praktik zu drakonisch oder schlicht impraktikabel finden, gibt es eine andere Art, über Verfall und Unreinheit zu kontemplieren. Statt wirklich einen Totenacker aufzusuchen, können Sie ihn sich auch vorstellen und dann die verschiedenen Phasen der Verwesung eines Leichnams visualisieren. Oder noch einfacher: Sie können sich schlicht vergegenwärtigen, dass auch Sie eines Tages sterben müssen, dass Ihr Bewusstsein von diesem körperlichen Organismus getrennt werden muss. Eines Tages werden Sie nicht mehr sehen, nicht mehr hören, schmecken oder fühlen. Ihre Sinne werden nicht mehr funktionieren, denn es gibt Ihren Körper nicht mehr. Sie werden ein Bewusstsein sein, das für sich allein in einer Art Leere – Sie wissen nicht, wo – herumwirbelt und vielleicht ganz verwirrt ist; Sie wissen es einfach nicht.

Vielleicht aber finden Sie auch diesen Gedankengang zu streng und roh – vielleicht geht er Ihnen noch zu sehr unter die Haut. Falls das so ist, können Sie ganz allgemein über Vergänglichkeit kontemplieren. Alle Jahreszeiten kommen und gehen mit je eigenen Andeutungen von Unbeständigkeit. Die Süße des Frühlings ist aufgrund seiner Kürze nur noch intensiver, ergreifender, denn kaum stehen die Bäume in Blüte, da beginnen sie schon wieder zu welken. Im Herbst können wir natürlich über den Verfall und das Ende aller Dinge nachsinnen, wenn die Blätter vergilben und abfallen, wenn der Garten wieder in die Erde hinein abstirbt. Auch diese Art zarten, melancholischen Kontemplierens, die so oft in Gedichten beschworen wird, in den Versen der Dichter wohl aller Kulturen, kann die positive Wirkung entfalten, uns in gewissem Grad von unserer unrealistischen Wahrnehmung der Solidität und Dauerhaftigkeit der Dinge zu befreien.

Selbst die drastischste dieser Praktiken muss man aber keineswegs in einer düsteren, depressivem Stimmung aufnehmen, denn es geht immer nur darum, sich von einer Verblendung zu befreien, die nichts als Leiden nach sich zieht. Wenn wir diese Übung zur rechten Zeit durchführen, sollte es uns eher beleben, wenn wir uns daran erinnern, dass wir eines Tages vom Körper frei sein werden.

Ich habe die Leichenfeldbetrachtung einst als junger Mönch in Indien geübt. Ich ging nachts zu einer Verbrennungsstätte am Ufer des Ganges und setzte mich dort nieder. Es gab eine längere Strecke silbrigen Sandes, und in gewissen Abständen waren Scheiterhaufen entzündet und wurden Leichen verbrannt. Hier und da lag ein Schädel, ein Knochen und ein Haufen Asche. … Das alles war wunderschön, vom tropischen Mond silbern beschie-

nen, und der Ganges strömte ganz ruhig. Die ganze Szenerie regte nicht nur die eine Stimmung ernsten Kontemplierens, sondern auch von Freiheit, ja Heiterkeit an.

Wahrscheinlich reflektiert eine solche Stimmung die Tatsache, dass die Praktik auch Furcht überwinden hilft. Man sagt, der Buddha selbst habe sie eben deshalb geübt. Wenn Sie nachts alleine auf einem Friedhof inmitten der Toten verweilen können, werden Sie vermutlich nie wieder vor irgendetwas Angst haben, denn alle Furcht wurzelt letztlich in der Sorge, den Körper zu verlieren, das Selbst zu verlieren. Wenn Sie dem Tod – Ihrem eigenen Tod – ins Auge blicken können, wenn Sie seine ganze Wirklichkeit in sich aufnehmen und darüber hinausgehen können, dann werden Sie niemals wieder vor etwas Angst haben.

Allerdings sind die stärker herausfordernden Spielarten dieser Übung nichts für Anfänger. Es heißt, zu Lebzeiten des Buddha hätten einige Mönche ohne ausreichende Vorbereitung und Überwachung über die Unreinheit und den Verfall des menschlichen Körpers kontempliert und dann Selbstmord begangen.[9] Deshalb wird gewöhnlich zunächst dazu geraten, die *Vergegenwärtigung des Atmens* zu üben, dann die *Metta-Bhavana*, und nur auf der Grundlage kraftvoller Metta-Erfahrung sollte man auch über Verfall kontemplieren. Doch wir alle können zumindest die Unbeständigkeit der uns umgebenden Dinge vergegenwärtigen und uns bewusst machen, dass wir eines Tages altern und erkranken und dass auch wir sterben werden, nicht anders als Feldblumen, die verwelken und Vögel, die sterben, um zu vermodern und wieder zu Erde zurückkehren.

Die Nidana-Kette

Die Kontemplation der zwölf Verbindungen oder Kettenglieder (nidana) des bedingten Entstehens ist das Gegenmittel zu spiritueller Unwissenheit. In dieser Meditationsübung reflektiert man das bedingte Entstehen, wie es beispielsweise in den Bildern des äußersten Ringes im tibetischen Lebensrad veranschaulicht wird:

1. *avidya* (Sanskrit, Pali *avijja*)
   spirituelle Unwissenheit: dargestellt durch eine blinde Person mit einem Stock;
2. *samskara* (S., P. *sankhara*)
   Willensregungen oder karmische Gestaltungen: ein Töpfer an einer Töpferscheibe mit Töpfen;
3. *vijnana* (S., P. *vinnana*)
   Bewusstsein: ein in einem blühenden Baum kletternder Affe (wir klettern in die Verästelungen dieser Welt und greifen nach ihren Blüten und Früchten);
4. *nama-rupa*
   Name und Form oder auch Geist und Körper: ein Boot mit vier Personen, von denen eine, die Bewusstsein darstellt, das Steuer in der Hand hält[10];

9 Der Bericht hierüber findet sich im Parajika. Vgl. I. B. Horner (Üb.), *Book of the Discipline*, Teil 1, London: Pali Text Society 1949, S. 117.

10 Die gebräuchlichere Form dieses Bildes ist ein Boot mit zwei Passagieren, die *nama* und *rupa* versinnbildlichen. (Anm. d. Üb.)

Werkausgabe-Gesamt, S. 343

5. *sadayatana* (S., P. *salayatana*)
   die sechs Sinnesorgane: ein Haus mit fünf Fenstern und einer Tür;
6. *sparsa* (S., P. *phassa*)
   Sinnenkontakt: ein Mann und eine Frau in Umarmung;
7. *vedana*
   Gefühlston oder -empfindung: ein Mann mit einem Pfeil im Auge;
8. *trsna* (S., P. *tanha*)
   Verlangen: eine Frau, die einem sitzenden Mann ein Getränk anbietet:
9. *upadana*
   Ergreifen: eine Person, die die Früchte eines Baumes sammelt;
10. *bhava*
    Werden, Entstehen, Entwicklung: ein Mann und eine Frau beim Geschlechtsverkehr;
11. *jati*
    Geburt: eine Frau bei der Niederkunft;
12. *jara-marana*
    Altern und Tod: ein Leichnam, der zur Begräbnisstätte getragen wird.

Dies ist der ganze Ablauf von Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt nach dem Prinzip des bedingten Entstehens. Als Ergebnis unserer Unwissenheit und der in ihr gründenden Willensregungen in früheren Leben treibt es uns wieder in diese Welt hinein: mit einem Bewusstsein, das mit einem psycho-physischen Organismus und sechs Sinnen – fünf Körpersinnen und einem Geistsinn – ausgestattet ist. Sie treten in Kontakt mit der äußeren Welt und rufen Empfindungen hervor, die angenehm, schmerzhaft oder neutral sind. Wir entwickeln Verlangen nach angenehmen Dingen und konditionieren uns damit in der Weise, dass wir unvermeidlich erneut geboren werden und sterben müssen.

Diese zwölf Verbindungsglieder verteilen sich über drei Leben, doch sie sind auch alle in ein und demselben Leben und sogar in jedem Augenblick enthalten. Ob sie sich über drei Leben, einen Tag, eine Stunde oder eine Minute erstrecken, sie illustrieren die Art und Weise, in der wir uns selbst bedingen und uns durch unsere Reaktionen auf das, was wir erleben, zu dem machen, was wir sind.

Wenn wir das tibetische Lebensrad betrachten, blicken wir in einen Spiegel. In allen seinen Kreisen und Einzelheiten finden wir uns selbst. Wenn ich über Ärger, den eine Schlange im Zentrum des Lebensrades veranschaulicht, nachsinne, dann ist es nicht Ärger im Allgemeinen, womit ich mich beschäftige. Wenn ich über Gier in Gestalt eines Hahnes kontempliere, dann betrachte ich nicht das universelle psychische Phänomen von Gier. Und wenn ich über Unwissenheit in Gestalt eines Schweines meditiere, dann studiere ich nicht irgendeine Kategorie buddhistischen Denkens. Das alles bin ich, schlicht und einfach ich: der Ärger, die Gier, die Unwissenheit – sie sind mein Ärger, meine Gier, meine Unwissenheit.

Wenn ich nun weiter einen Ring von Menschen sehe, die von einem niederen in einen höheren Zustand aufsteigen oder von einem höheren in einen niederen abrutschen, dann erkenne ich mich selbst in ihnen: In jedem Moment folge ich entweder dem einen oder dem anderen Pfad, aufwärts oder abwärts.

Über diese Gestalten hinaus schauend, kann ich mir wohl einbilden, ich würde bloß eine Darstellung sechs verschiedener und voneinander getrennter Daseinsbereiche erforschen – und in gewissem Sinne trifft das auch zu. Offensichtlich ist die im Lebensrad gezeigte menschliche Welt meine eigene; die Menschen dort kommunizieren, lernen und sind schöpferisch tätig. Wenn ich hingegen auf den Bereich der Götter schaue, finde ich dort meine Träume und einzelne Glücksmomente wieder, in der Welt der Titanen dagegen meinen Ehrgeiz und mein Wettbewerbsstreben. Mit den Tieren zu grasen und schnüffeln, entspricht meinem Mangel an Vision, meinem Konsumdenken, meiner Stumpfheit. Im Bereich der hungrigen Geister erkenne ich meine untröstliche Sehnsucht nach echter Befriedigung durch die Objekte meines Begehrens. Und in der Hölle gibt es meine Albträume, die Momente brennender Wut und eiskalter Bosheit, die kurzen Anwallungen von Hass und Rachedurst.

Die Kontemplation der zwölf *nidanas* im äußersten Ring zeigt schließlich, wie dieser ganze Prozess vonstatten geht. Was ist sein Mechanismus? Hier sehen wir uns selbst als Rad eines Uhrwerks, also als das, was wir meistens auch sind. Einen Großteil der Zeit sind wir wirklich nicht freier, nicht spontaner oder lebendiger als ein gut programmierter Computer. Weil wir uns unserer selbst nicht bewusst sind, sind wir bedingt und entsprechend gefesselt. In dieser Kontemplation werden wir uns unserer Bedingtheit, der mechanischen programmierten Art unseres Lebens gewahr. Wir sehen unsere Neigung zu reagieren, unsere Selbst-Fesselung, unseren Mangel an Spontaneität und Kreativität – unseren eigenen Tod, unseren spirituellen Tod. Fast alles, was wir machen, zieht unsere Fesseln nur noch kräftiger an und kettet uns fester an das Rad des Lebens. Die Kontemplation der zwölf *nidanas* ist eine überlieferte Stütze, uns auf solche Art gewahr zu werden.[11]

Die Sechs-Elemente-Praktik[12]

Die *Analyse der sechs Elemente* ist das Gegenmittel zu Dünkel, Stolz und Egoismus, anders gesagt: Gegenmittel zu Gefühlen wie „ich bin ich, das bin ich, das ist meins“. In dieser Übungsmethode versuchen wir zu erkennen, dass nichts wirklich uns gehört, dass wir spirituell (wenn auch nicht empirisch) gesehen tatsächlich nichts sind. Wir bemühen uns, für uns selbst zu erkennen, dass das, was wir uns als „Ich“ denken, letztendlich (wenn auch

11 Diese Meditationsübung zeichnet den Prozess nach, den der Buddha seinem eigenen Bericht nach vor seinem Erwachen durchlief: „Da kam mir, ihr *Bhikkhu*s, dieser Gedanke: Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht, aus welcher Ursache geht Alter und Tod hervor? Da ward mir, ihr *Bhikkhu*s, nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Geburt vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; aus der Geburt als Ursache geht Alter und Tod hervor.“ Auf diese Weise erschloss der Buddha jede der Verbindungen des bedingten Entstehens. Siehe Samyutta Nikaya 12.65.

12 Eine Quelle in den Schriften findet sich in Majjhima Nikaya 62.

nicht auf einer relativen Ebene) eine Illusion ist; im Bereich absoluter Wahrheit existiert es nicht (obwohl es auf seiner eigenen Ebene sehr wohl existiert).

Bevor wir beginnen, entwickeln wir ein gewisses Maß meditativer Sammlung und legen, beispielsweise indem wir die *Metta-Bhavana* üben, eine gesunde emotionale Grundlage für die folgende Übung. Dann kontemplieren wir die sechs Elemente in einer Folge zunehmender Verfeinerung: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther beziehungsweise Raum und Bewusstsein.

Wir beginnen also mit Erde – der Erde, auf der wir stehen oder sitzen, der Erde in Form von Bäumen, Häusern, Blumen oder Menschen einschließlich unseres eigenen physischen Körpers. Im ersten Abschnitt der Praktik sinnen wir folgendermaßen über das Element Erde nach: „Mein physischer Körper ist aus einer Reihe fester Bestandteile gebildet – Knochen, Fleisch usw. – doch woher kommen diese Elemente? Ja, natürlich, sie stammen aus meiner Nahrung – aber woher kommt diese? Im Grunde entstammt die Nahrung, aus der mein Körper gebildet ist, zunächst einmal der Erde. Einen Teil der Erde habe ich meinem physischen Körper einverleibt. Das gehört mir nicht. Ich habe es nur geborgt – oder anders: es erscheint nur vorübergehend in dieser meiner Gestalt. Zu behaupten, es sei mein, ist in gewissem Sinne Diebstahl, denn es gehört mir überhaupt nicht. Eines Tages muss ich es zurückgeben. Dieses Stück Erde, das jetzt mein Körper ist, bin ich nicht, es ist nicht meins. Die ganze Zeit kehrt es zur Erde zurück.“ Wenn wir das klar genug sehen, dann geben wir das Festhalten an dem festen Element Erde in unserem Körper auf. Damit beginnt das „Ich“-Gefühl seine festen Umrisse zu verlieren.

Dann wenden wir uns dem Element Wasser zu und erwägen: „Ein Großteil dieser Welt ist Wasser: die weiten Meere, die Flüsse, Bäche, Seen und der Regen. Auch ein Großteil meines Körpers ist Wasser: Blut, Galle, Speichel und so weiter. Woher habe ich dieses flüssige Element in mir bekommen? Was ich für mein Eigen halte, habe ich nur leihweise vom Wasservorrat der Welt genommen. Eines Tages werde ich es zurückgeben müssen. Auch dies gehört mir nicht, es ist nicht meins. “ Auf diese Art löst das „Ich“ sich weiter auf.

Nun kommen wir zu einem noch subtileren Element, dem Feuer. In diesem Abschnitt ziehen wir die Licht- und Wärmequelle unseres Lebens in Betracht: die Sonne. Wir sinnen darüber nach, dass alle Wärme in unserem Körper, jede Temperatur, die wir in uns spüren können, letztendlich von der Sonne herrührt. Wenn wir dereinst sterben und der Körper kalt, still und erstarrt daliegt, dann wird uns all die Wärme, die wir für unsere eigene hielten, verlassen haben. Die ganze Hitze ist dann zurückgegeben, wenngleich nicht zur Sonne, sondern ins Universum hinein. Und während wir dieses erwägen, kühlt sich unsere Leidenschaft, „ich“ zu sein, weiter ab.

Dann zur Luft: Wir reflektieren über den Atem des Lebens, die Tatsache, dass unser Leben von Luft abhängt. Wenn wir aber einatmen, dann gehört der Atem in unseren Lungen nicht uns; er gehört der Atmosphäre um uns herum. Ein Weilchen lang wird er uns zwar erhalten, doch irgendwann wird uns die Luft, die wir jetzt so freizügig benutzen, nicht mehr

zur Verfügung stehen. Mit dem letzten Atemzug, der den Körper verlässt, geben wir unseren Anspruch auf den Sauerstoff in der Luft auf, doch er hat uns ohnehin nie gehört. So schwindet auch unsere Identifikation mit der Luft, die wir – gerade auch jetzt – einatmen; wir hören auf, auch nur stillschweigend zu denken: „Das ist mein Atem." Damit verflüchtigt sich allmählich auch dieses „Ich".

Das nächste Element wird auf Sanskrit und Pali akasa genannt, ein Begriff, der als „Raum" oder auch „Äther" übersetzt wird. Es geht hier nicht um Raum im wissenschaftlichen Sinn, sondern eher um „Lebensraum", in dem alles lebt, sich bewegt und sein Dasein hat. Wir reflektieren, dass unser physischer Körper – aus Erde, Wasser, Feuer und Luft gebildet – einen bestimmten Raum einnimmt, und dass dieser Raum, wenn jene Elemente wieder ihrer Wege gehen, bar jenes Körpers sein wird, der ihn zuvor besetzt hielt. Dieser leere Raum geht nun wieder im universellen Raum auf. Letzten Endes sehen wir, dass es buchstäblich keinen Raum für so etwas wie ein „Ich"-Gefühl gibt.

An diesem Punkt unserer Kontemplation sollten wir uns wenigstens im Prinzip ganz von unserem physischen Körper gelöst haben. Nun kommen wir sechstens und letztens zum Element des Bewusstseins. So wie wir gegenwärtig sind, ist unser Bewusstsein durch die fünf groben Körpersinne und den denkenden Geist mit dem physischen Körper verknüpft. Wenn wir aber sterben, sind wir uns nicht länger des Körpers bewusst; Bewusstsein ist dann nicht nicht länger mit den materiellen Elementen oder physischer Existenz überhaupt verbunden. Dann löst sich das Bewusstsein auf oder es löst sich wieder in ein höheres und umfassenderes Bewusstsein, ein Bewusstsein, das sich nicht mit dem physischen Körper identifiziert.

Dieses höhere und umfassendere Bewusstsein kann auf vielen verschiedenen Ebenen verwirklicht werden. Das individuelle, vom Körper befreite Bewusstsein kann in ein universelleres und sogar kollektives Bewusstsein ausgedehnt werden; von dort aus zum alaya vijnana, dem Ablagerungs- oder Speicherbewusstsein;[13] und von dort dort aus können wir sogar in die Randbezirke Absoluten Geistes hindurchbrechen. Auf solche Weise wird unser kleiner, individueller Geist in den Ozean universellen Gewahrseins gelöst oder zurückgeführt, und damit gehen wir ganz und gar über das „Ich"-Gefühl hinaus, wir werden von jedem „Mein"-Denken ganz frei.

Diese fünf grundlegenden Meditationsmethoden bilden auf natürliche Weise zwei wichtige Gruppen (wenn auch mit Überschneidungen zwischen ihnen). Die *Vergegenwärtigung des Atmens* und die *Metta-Bhavana* dienen in erster Linie der Entwicklung von samatha, Stille, Gemütsruhe und Erweiterung des Geistes oder Bewusstseins. Alle Techniken der Sammlung auf einen einfachen Gegenstand sowie der Entfaltung grundlegender positiver Emotionen gehören in diese Kategorie. Es ist wichtig zu betonen, dass ein gewisses Maß praktischer Erfahrung und Beherrschung solcher Techniken wesentlich ist, bevor man sich an komplexeren und fortgeschritteneren Methoden versuchen sollte.

13 Zum *alaya-vjjnana* siehe Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. Essen: Do evolution 2012, S. 81ff.

Die anderen drei Grundtechniken sind *vipasyana*-Übungen (Sanskrit; Pali *vipassana*-). Sie dienen in erster Linie dazu, Einsicht – ein tiefes über-rationales Verständnis der Realität – zu gewinnen. In jeder Übung der Visualisierung, der Andacht oder der Mantra-Rezitation geht es im Wesentlichen ebenfalls um dieses Ziel.

Der schiere Reichtum an Meditationstechniken, den zu meistern man sich vornehmen könnte, mag verwirrend oder auch verlockend sein. In gewissem Sinne aber sollte man sich davor hüten, überhaupt im Sinne von Meditations-„Techniken" zu denken. Für alle fünf grundlegenden Methoden des Meditierens trifft es zu, dass man zunächst gewisse erprobte und bewährte Verfahren anwendet, und man sollte sich gründlich mit ihnen vertraut machen, wenn man beim Meditieren weiterkommen will. Das heißt aber nicht, dass die Übung von Meditation bloß in der Anwendung bestimmter Meditationstechniken besteht. Meditation ist weniger eine Wissenschaft als eine Kunst, und wie in allen Künsten gibt auch in dieser Kunst das innere Erleben und nicht die Technik den Ausschlag. Es ist sogar möglich, die Techniken meditativer Sammlung zu meistern und gleichwohl gar nichts vom eigentlichen Geist des Meditierens zu verwirklichen. Viel besser ist es darum, die Geisteshaltung – und auch die Technik – nur einer einzigen Praktik zu meistern, als sich an der sinnleeren Manipulation von einem ganzen Dutzend zu versuchen.

2.4 Einen Meditationsort finden

Die Anweisung des Buddha, am Fuß eines Baumes zu meditieren, legt wohl nahe, einen ungestörten Ort zum Meditieren zu wählen, nicht aber, dass man in den tiefen Wald gehen oder sich von anderen Meditierenden isolieren müsse.

Im *Satipatthana-Sutta* des Palikanons listet der Buddha zunächst die vier Grundlagen der Achtsamkeit auf – achtsames Gewahrsein des Körpers, der Gefühlstöne, der Gedanken und der Realität – und empfiehlt danach eine besonders leicht zugängliche Methode, Achtsamkeit zu entwickeln: die *Vergegenwärtigung des Atmens*. Die Zugänglichkeit der Methode ist sehr wichtig, denn – man tut gut daran, sich hier nichts vorzumachen – es ist nun einmal nicht leicht, Gewahrsein irgendeiner Art zu entwickeln. Der Buddha empfiehlt daher, Achtsamkeit für jenen Bereich des Erlebens zu entwickeln, der uns am nächsten ist: der Körper. Doch auch das ist weniger leicht, als man glauben möchte. Auch wenn Achtsamkeit beim Körper die erste der vier Grundlagen sein mag, ist es doch äußerst schwierig, sich auf den Körper als Ganzen auszurichten; er ist etwas höchst Komplexes, und fortwährend laufen alle möglichen Prozesse in ihm ab. Um das Gewahrsein auf ein breiteres Erleben des Körpers zu lenken, empfiehlt der Buddha daher, sich zunächst einmal dem Atem zuzuwenden. Atmen ist eine vergleichsweise einfache körperliche Aktivität. Sie bietet der Aufmerksamkeit ein ziemlich stetiges Objekt, das sowohl beruhigend wirkt als auch geeignet ist, unser Interesse wach zu halten. Auf dieser Grundlage können wir uns dann der übrigen körperli-

chen Empfindungen und auch der Gefühlstöne und Gedanken bewusst werden, die subtiler und deshalb schwieriger zu verfolgen sind.

Der Atem steht uns in jedem Augenblick des Lebens zur Verfügung. Sich seiner gewahr zu werden, beruhigt in Zeiten von Anspannung und Stress, ganz wie es schon im Volksmund heißt: „Jetzt atme erst einmal durch!" Ein systematischeres Gewahrsein des Atmens kann man mithilfe einer Meditation entwickeln, die in der ganzen buddhistischen Welt verbreitet ist: die *Vergegenwärtigung des Atmens* (Pali *anapana-sati*, Sanskrit *anapana-smrti*). Manchmal wird gesagt, dies sei die Meditation, die der Buddha geübt habe, als er Erleuchtung erlangte. Gleich zu Beginn des *Satipatthana-Suttas* beschreibt der Buddha, wie ein *bhikkhu*[14] diese Übung angehen solle. Er fordert dazu auf, sich in den tiefen Wald oder auch an den Fuß eines Baumes oder zumindest an einen leeren Ort zu begeben. Dort solle man sich mit gekreuzten Beinen niedersetzen, mit aufrecht gehaltenem Körper Achtsamkeit wach oder „vor sich halten" und dann beginnen, sich des Atmens gewahr zu werden. Damit erfahren wir auch, dass ein geeigneter Platz, die richtige Zeit und die richtige Meditationshaltung für erfolgreiches Meditieren allesamt wichtig sind.

Der richtige Platz, so lernen wir, ist ein Ort, an dem wir allein sein können. Zu Zeiten des Buddha gab es natürlich in den Tiefen der Wälder jede Menge Raum für Meditierende, wo sie lange ungestört sitzen konnten. Ich glaube allerdings, die Anweisung des Buddha bedeutet noch etwas mehr. Stellen Sie sich einmal vor, wie es wohl wäre, diese Übung aufzunehmen, wenn Sie immer in einer traditionellen indischen Familie gelebt hätten, wie sie den Mittelpunkt der brahmanischen Gesellschaft zu Lebzeiten des Buddha bildete. Ein indisches Dorf mit seiner lauten Geschäftigkeit war sicherlich kaum unterstützend für die Entwicklung von Geistesruhe, und der psychische und moralische Druck durch die Familie wäre für spirituelle Übung mindestens ebenso nachteilig gewesen. Selbst im heutigen Indien kann es für Menschen, die in einer traditionellen Großfamilie leben, sehr schwierig sein, ihrem Leben in einer anderen Richtung als der familiär vorgegebenen Gestalt zu geben. Für alle, die zur Wahrheit erwachen wollen, war – und ist – Fortgehen in die ungestörte Waldeinsamkeit und zumindest zeitweises Aufgeben all dessen, was mit Haus und Familienleben zu tun hat, ein wichtiger Schritt.

Allein sein zu können ist für uns im Westen heute eine ebenso große Herausforderung, wenngleich es für uns wohl eher bedeutet, eine Ruhepause von der Welt und weltlichen Belangen zu finden, aber nicht unbedingt auch, uns im buchstäblichen Sinn von anderen Menschen zu entfernen. In der Tat kann die Gemeinschaft mit anderen, die ebenfalls dem spirituellen Pfad folgen, eine starke Quelle der Unterstützung sein, zumal wenn wir gerade erst anfangen. Um in Abgeschiedenheit meditieren zu können, muss man genau wissen, was man tut, und sehr entschlossen sein. Allzu leicht können nagende Zweifel aufkommen, ob man eine Praktik richtig ausübt, und ohne Anleitung durch Menschen mit Erfahrung kann

14 *Bhikkhus* beziehungsweise *bhikkhunis* sind Männer und Frauen, die sich dem Buddha als Schüler angeschlossen haben, indem sie Haus und Familie hinter sich gelassen und ein Leben als wandernde Bettelmönche bzw. -nonnen aufgenommen haben.

man sein Interesse an Meditation schnell wieder verlieren. Die Anweisung des Buddha, am Fuß eines Baumes zu meditieren, legt also wohl nahe, einen ungestörten Ort zum Meditieren zu wählen, nicht aber, dass man in den tiefen Wald gehen oder sich von anderen Meditierenden isolieren müsse.

Auch zu Lebzeiten des Buddha meditierten die Menschen nicht immer alleine. In den Pali-Suttas gibt es bemerkenswerte Beschreibungen, wie der Buddha mit seinen Schülern zusammen saß und meditierte, oft sogar in einer großen Versammlung. Ein Beispiel findet sich im Samannaphala-Sutta. In einer Vollmondnacht lässt der König Ajatasattu seine fünfhundert Elefanten satteln, und er zieht mit seinem Gefolge tief in den Wald, um den Buddha zu suchen. Der Weg ist lang, und der König wird, weil er ein schlechtes Gewissen hat, auf der langen Strecke durch die Finsternis von allerlei Ängsten geplagt. Schließlich aber kommt man beim Buddha an und findet ihn meditierend inmitten von tausendzweihundertfünfzig Mönchen, alle in tiefster Konzentration – eine Versammlung, die sich wie ein weiter, stiller See vor dem König ausbreitet. Das Schweigen, so berichtet das Sutta, erfüllt den seiner großen Schuld bewussten König – er hatte seinen Vater umgebracht, um selbst den Thron zu besteigen – mit einem namenlosen Grauen, das ihm die Haare zu Berge stehen lässt. Dennoch ist er hinreichend berührt, um den Buddha auf der Stelle zu bitten, ihn als einen Laienschüler anzunehmen.[15]

Seit jenen frühen Tagen haben Buddhisten aller Schulrichtungen – ganz besonders im Zen, wo man Meditation sehr betont – den Segen kollektiver Übung wohl verstanden. Wer im Westen meditieren lernen möchte, versucht es manchmal für sich allein: Man kauft vielleicht ein Buch zum Thema und nimmt die Übung in der bequemen häuslichen Umgebung auf. Das ist aber nicht empfehlenswert. Es ist schwierig, aus den gedruckten Seiten eines Buches zu erschließen, wie groß die Erfahrung des Autors ist, und kein Buch kann alle Eventualitäten behandeln. Überdies gibt es die Gefahr, dass man nur über buddhistische Meditation lesen wird und gar nicht erst dazu kommt, sie auch zu üben. Zweifellos können Sie die grundlegenden Techniken aus einem Buch erlernen, doch wenn es Ihnen möglich ist, lohnt es sich, einen Meditationslehrer zu suchen und andere Meditierende, mit denen Sie üben können.

Was die Anleitung des Buddha betrifft, Meditierende sollten mit gekreuzten Beinen sitzen, so wird diese Haltung empfohlen, weil sich das Gewicht des Körpers in ihr breiter und gleichmäßiger verteilt als in jeder anderen Sitzhaltung. Dadurch gewinnt man Stabilität und kann für lange Zeit bequem sitzen. Allerdings war es für die Menschen zu Zeiten des Buddha ganz normal, mit gekreuzten Beinen am Boden zu sitzen. Wir hingegen finden es vielleicht schwieriger. Tatsächlich kann man jede beliebige Haltung einnehmen, ob auf dem Boden oder einem Stuhl, solange sie nur stabil und bequem ist. Dies ist übrigens ein weiterer Grund, an einem Meditationskurs teilzunehmen: um Hilfe beim Aufbau einer geeigneten Meditationshaltung zu bekommen.

15 Digha Nikaya 2, beispielsweise in Dahlke (Üb. und Hrsg.), *Auswahl aus dem Palikanon*. Wiesbaden: Fourier 1994, S. 517ff.

2.5 Glück und meditative Sammlung

Meditieren zielt nicht darauf, gewisse Teile von sich wegzuschieben, um sich in eine oberflächlich positive Stimmung zu zwingen.

Ein Großteil buddhistischen Übens könnte so wirken, als sei man nur mit sich selbst beschäftigt, und in gewisser Weise trifft das auch zu, zumal in jenem Abschnitt des Pfades, den man samadhi, „einspitzige Sammlung" nennt. Es gibt auch gar keine gesunde Alternative, wenn man denn auch in der Welt wirksam sein möchte. Buddhistische Meditation ist eine Art „Großreinemachen" vor dem Handeln, die Umwandlung unheilsamer oder ungeprüfter Geistesverfassungen in integrierte und verfeinerte Energie, und dies mit einem Zweck, der über bloße Nabelschau hinausgeht.

Im Palikanon behauptet der Buddha, meditative Sammlung sei das natürliche Ergebnis spiritueller Glückseligkeit. Sie wachse mit zunehmendem Genuss an, und wenn dieser Genuss in Entzücken und dann in Glückseligkeit übergehe, bewirke diese Vertiefung und Verfeinerung des Genießens eine zunehmende Vertiefung der Sammlung. Samadhi ist demnach das, was natürlich aufkommt, wenn wir ganz glücklich sind; wenn wir hingegen nicht glücklich sind, pflegen wir nach etwas zu suchen, das uns glücklich machen wird. Mit anderen Worten: Entsprechend dem Ausmaß unseres Glückes sind wir auch gesammelt. Das ist ein sehr wichtiges Kennzeichen von samadhi, und man sollte es deutlich von jener gewaltsamen Fixierung der Aufmerksamkeit unterscheiden, die man oft fälschlich als Bedeutung des Begriffes „Meditation" versteht.

Im Grunde geht es hier um Motivation. Wenn man beim Meditieren nach Genuss, etwas Aufregendem oder Glückseligkeit strebt, dann wird das Ergebnis so oberflächlich sein wie das Motiv. Das ist so ähnlich wie der Unterschied, den die Motivation in sexuellen Beziehungen machen kann. In einem berühmten Abschnitt in Malorys mittelalterlicher Romanze *Morte d' Arthur* klagt der Autor über den Wandel der Zeit: Früher, so sagt er, hätten Liebhaber und Geliebte ohne „genusssüchtige Begierde" sieben Jahre lang vertrauensvoll aufeinander gewartet, heute aber wolle der Liebhaber die Geliebte so rasch wie möglich ins Bett zerren. Anscheinend hat sich seit dem 14. Jahrhundert auf diesem Gebiet nicht allzu viel geändert. Ganz ähnlich kann es aber auch beim Meditieren sein: Man grabscht nach dem gewünschten Ergebnis, ohne die nötige Arbeit zu leisten – und natürlich kommt man auf solche Art niemals zum gewünschten Ziel.

Wahrscheinlich war es genau dies, was der Buddha bemerkte, als er in seiner Erinnerung an eine Kindheitserfahrung spontanen Eintretens in das erste *dhyana* erkannte, dass dies der Schlüssel zur Erleuchtung war.[16] Die Erinnerung daran markierte einen Wendepunkt in seiner Suche. Nachdem er schon so viele Methoden und Praktiken erprobt hatte, nachdem er meditiert, gefastet und Askese geübt hatte, erinnerte sich der künftige Buddha an eine Erfahrung, die er als Knabe gemacht hatte. Damals saß er einmal unter einem Rosenapfelbaum

16 Siehe Kapitel 1.2 im ersten Teil dieser Werkauswahl. Anm. d. Üb.

draußen auf den Feldern und war unvermittelt in einen Zustand meditativer Sammlung eingetreten. Den ganzen Tag lang saß er völlig versunken und selig da. Es war diese Erinnerung, die ihm an der Schwelle zum Erwachen den entscheidenden Hinweis gab, den er noch brauchte. Man könnte sich nun fragen, was es denn sei, worauf eine derart elementare spirituelle Stufe jemandem hinweisen könne, der doch seither unter Anleitung von Lehrern schon bis in die formlosen *dhyanas* gelangt war. Der zukünftige Buddha wusste aber, dass er das angestrebte Ziel noch nicht erreicht hatte, und nun verstand er endlich, warum das so war. Er erkannte, dass seine bisherige Meisterung der Meditation trotz all ihrer Subtilität doch gewaltsam war, und genau aus diesem Grund war sie letztlich nutzlos. Er hatte wohl Fortschritte gemacht, aber nur einige Teile von ihm waren darin einbezogen, denn er hatte sie durch schiere Willenskraft erzeugt. Daher lag die Antwort auch nicht wirklich im ersten *dhyana*, sondern in der natürlichen Art und Weise, wie er in diesen Zustand hinein geglitten war. Die Antwort war, durch stetigen Einsatz von Achtsamkeit eine natürliche Entfaltung des ganzen Daseins zuzulassen.

Auch wir können diese wichtige Einsicht nutzen. Welche Geisteszustände wir auch im Tagesgeschehen und ganz allgemein im Leben hervorbringen, es sind die Geisteszustände, mit denen wir dann in unserer Meditation zu tun haben. Meditieren zielt nicht darauf, gewisse Teile von sich selbst wegzuschieben, um sich in eine oberflächlich positive Stimmung zu zwingen. Wenn Sie in Ihrem Alltagsleben abgelenkt, unbesonnen, zügellos und reaktiv sind, dann können Sie sich als Meditationsanfänger vielleicht einmal kurzfristig in eine entgegengesetzte Richtung zwingen, auf lange Sicht aber geht es beim Meditieren darum, Geistesverfassungen zu verwandeln, statt sie zu unterdrücken oder zu ignorieren.

2.6 Warum sind wir so leicht zerstreut?

Unachtsamkeit ist eine Geistesverfassung der Vergesslichkeit, der Zerstreuung, schwacher Konzentration, des Mangels an Stetigkeit im Vorsatz, ein Zustand des Sich-treiben-Lassens und des Fehlens wirklicher Individualität

Nehmen Sie einmal an, Sie schrieben gerade einen ziemlich wichtigen Brief, der mit der nächsten Briefkastenleerung abgehen soll. Doch wie so oft im modernen Leben klingelt plötzlich das Telefon, und ein Freund ruft an, um mal wieder ein bisschen mit Ihnen zu plaudern. Ehe Sie sich versehen, sind sie schon mitten in einem langen Gespräch. Nach etwa einer halben Stunde beenden Sie Ihre Unterhaltung und legen den Hörer auf. Sie haben über so viele Dinge miteinander gesprochen, dass Sie den Brief längst vergessen haben, und nach dem vielen Reden sind Sie nun ziemlich durstig. So gehen Sie in die Küche und setzen Teewasser auf. Während Sie darauf warten, dass das Wasser kocht, hören Sie von der Nachbarwohnung schöne Musik. Sie erkennen, dass es sich um eine Radiosendung handelt, und denken, Sie könnten Ihr Radio ebenfalls einschalten. Dazu gehen Sie in ein anderes

Zimmer, schalten das Radio ein und lauschen auf die Musik. Das eine Stück klingt aus, ein anderes folgt, und auch das hören Sie an. So verstreicht die Zeit, und natürlich haben Sie Ihr kochendes Teewasser schon längst vergessen. Verträumt und versonnen sitzen Sie da, als es plötzlich an der Haustüre klopft. Eine Bekannte kommt mal eben auf einen Sprung vorbei. Sie freuen sich über das Wiedersehen und heißen sie willkommen. Miteinander machen Sie es sich bequem, plaudern über dies und das, und natürlich wollen Sie auch Kaffee und etwas Gebäck anbieten. Sie gehen in die Küche und finden sie unter Dampf. Da fällt Ihnen ein, dass Sie den Kessel schon vor geraumer Zeit aufgesetzt hatten, und das wiederum erinnert Sie an den Brief. Inzwischen ist es aber zu spät. Sie haben die letzte Leerung verpasst.

Dies ist ein Beispiel von Unachtsamkeit im Alltag. In der Tat besteht das Alltagsleben großenteils aus dieser Art Unachtsamkeit. Zweifellos können wir alle uns in dem Porträt erkennen und müssen vielleicht zugeben, dass wir auf solch chaotische, unachtsame Weise einen Großteil unseres Lebens verbringen. Untersuchen wir nun die Situation etwas genauer, um das Wesen der Unachtsamkeit besser zu verstehen: Zunächst einmal zeigt unser Beispiel die schlichte Tatsache der Vergesslichkeit. Sie ist ein sehr wichtiges Merkmal von Unachtsamkeit. Wir vergessen den angefangenen Brief, während wir telefonieren, und wir vergessen den Teekessel mit seinem kochenden Wasser, während wir Radio hören.

Warum sind wir so vergesslich? Warum verlieren wir so oft etwas aus den Augen, das wir fest im Sinn halten sollten? Dergleichen geschieht, weil wir sehr leicht abgelenkt sind. Unser Geist lässt sich leicht auf Seitenwege führen. Ich halte ziemlich oft Vorträge. Da geschieht es, dass alle aufmerksam zuhören und es mucksmäuschenstill ist. Doch dann öffnet sich die Tür, und jemand kommt herein. Was geschieht? Die Hälfte aller Köpfe schwingt herum, als würden sie alle am gleichen Faden gezogen. So leicht lassen sich die Menschen ablenken. Manchmal ist es nur eine Fliege, die an der Fensterscheibe brummt, oder das Rascheln meiner Notizen, das die Leute ablenkt. Derlei Beispiele zeigen, wie leicht wir abgelenkt werden, und deshalb sind wir in unseren Alltagsgeschäften so vergesslich.

Wie kommt es, dass wir so leicht abgelenkt werden? Wie passiert das? Es passiert, weil unsere Konzentration schwach ist. Gewöhnlich achten wir nur halbherzig auf das, was wir tun oder sagen oder denken. Warum aber ist unsere Konzentration so schwach? Warum sind wir so halbherzig? Das ist so, weil es uns Kontinuität unserer Vorsätze mangelt. Wir haben keine übergeordnete Absicht oder Zielrichtung, die inmitten all der Dinge, die wir tun, unverändert bleibt. Wir schalten dauernd um – von einer Sache zur nächsten, von einem Wunsch zum nächsten. Wir sind so ähnlich wie ein Charakter einer berühmten Satire von John Dryden:

Alles war er, doch nichts auf Dauer;
Zog der Mond nur einmal um die Erde herum,
War er schon Arzt, Fiedler, Staatsmann und Unikum.

Werkausgabe-Gesamt, S. 353

Weil unsere Vorsätze unbeständig sind und wir uns nicht die ganze Zeit über vorwiegend auf eine Hauptsache konzentrieren, besitzen wir auch keine wirkliche Individualität. Eher sind wir eine Aneinanderreihung verschiedener Menschen, die aber ziemlich embryonal sind. Da gibt es kein stetes Wachsen, keine echte Entwicklung, keine Evolution im eigentlichen Sinn.

Einige Hauptmerkmale von Unachtsamkeit sollten damit klar geworden sein: Unachtsamkeit ist eine Geistesverfassung der Vergesslichkeit, der Zerstreuung, schwacher Konzentration, des Mangels an Stetigkeit im Vorsatz, ein Zustand des Sich-treiben-Lassens und des Fehlens wirklicher Individualität. Achtsamkeit zeichnet sich natürlich durch die gegenteiligen Merkmale aus: Sie ist ein Zustand der Vergegenwärtigung, der Sammlung, des Nicht-abgelenkt-Seins, der Stetigkeit und Festigkeit des Vorsatzes sowie ein Prozess sich fortwährend entfaltender Individualität.

2.7 Die japanische Teezeremonie

Wenn die japanische Teezeremonie einen gewissen Typ fernöstlicher spiritueller Kultur verkörpert, welche vergleichbare Zeremonie oder Sitte drückt dann heutzutage die westliche Haltung aus?

Oberflächlich betrachtet geht es bei der japanischen Teezeremonie um eine ganz gewöhnliche Handlung, die wir tagtäglich tun: Zubereitung und Trinken einer Tasse Tee. Dies ist etwas, das viele von uns wohl schon vielhundertmal getan haben. In der japanischen Teezeremonie aber macht man es auf ganz andere Art, denn man handelt mit Gewahrsein. Achtsam füllt man Wasser in den Kessel. Achtsam stellt man ihn auf das Holzkohlefeuer. Achtsam sitzt man und wartet, bis das Wasser kocht; man lauscht auf sein Summen und Blubbern und beobachtet das Flackern der Flammen. Achtsam gießt man schließlich das kochende Wasser in die Teekanne; achtsam schenkt man den Tee ein, bietet ihn an und trinkt ihn – und während der ganzen Zeit schweigt man. Der gesamte Vorgang ist eine Übung in Gewahrsein. Er symbolisiert die Anwendung von Gewahrsein auf die Tätigkeiten des Alltags.

Aus einer solchen Haltung sollten wir alle unsere Tätigkeiten tun. Wir sollten alles nach demselben Grundsatz ausführen, den man in der japanischen Teezeremonie beachtet: mit Achtsamkeit und Gewahrsein und deshalb auch still, ruhig und schön sowie würdig, harmonisch und friedvoll.

Wenn aber die japanische Teezeremonie eine gewisse Ebene von Gewahrsein im Alltag und einen gewissen Typ spiritueller Kultur verkörpert – nämlich den des fernöstlichen Buddhismus und vor allem des Zen –, dann können wir vielleicht fragen, welche vergleichbare Zeremonie oder Sitte heutzutage die westliche Haltung ausdrückt. Was gibt es bei uns, das ganz und gar den Geist unserer Wirtschaftskultur atmet? Nach einiger Überlegung kam ich zu dem Schluss, dass das Geschäftsessen – der business lunch – unsere heutige Kultur kennzeichnet. Beim Geschäftsessen versucht man, zwei Dinge gleichzeitig: gut essen und ein gu-

tes Geschäft machen. Diese Art des Verhaltens, zwei entgegengesetzte Dinge zugleich tun zu wollen, ist mit echtem, wirklichem oder tiefem Gewahrsein gänzlich unvereinbar – und überdies wohl auch unbekömmlich.

Wenn man sich beständig im Gewahrsein des Körpers und seiner Bewegungen übt, dann werden sich die Bewegungen verlangsamen. Der Gang des Lebens wird fließender und rhythmischer. Man tut alles gemächlicher und besonnener. Das heißt aber keinesfalls, dass man dadurch weniger Arbeit schafft. Wenn wir alles langsam tun, weil wir es achtsam und besonnen tun, können wir durchaus mehr leisten als jemand, der zwar höchst geschäftig aussieht, weil er ständig umher rennt oder viele Papiere und Ordner auf seinem Schreibtisch stapelt, letztlich aber kaum etwas schafft, sondern bloß durcheinander ist. Wenn Sie wirklich tätig sind, werden Sie die Dinge ruhig und methodisch angehen. Weil Sie mit Trivialitäten und leerem Getue keine Zeit verschwenden und weil Sie gewahr sind, leisten Sie auf lange Sicht mehr.

2.8 Achtsamkeit und Spontaneität

Im spontanen Verhalten gibt es eine gewisse Energie,
die feiner und bewusster wird, je achtsamer man wird.

Wenn Sie zu erkennen vermögen, dass Sie ihre Achtsamkeit verlieren, lernen Sie, zwischen Freude und Rausch zu unterscheiden. Indes ist es keine echte Achtsamkeit, wenn man steif und befangen ist. Dann ist das Gewahrsein eher „entfremdet“. Die meisten Menschen neigen zu Beginn ihrer Übung des Buddhismus dazu, über-achtsam – oder besser: auf falsche Art achtsam – zu sein. Das ist so, weil sie anfangs gewöhnlich ganz unachtsam sind. Anscheinend muss man erst eine Zeitlang ins andere Extrem fallen und lernen, achtsam zu sein, um dann Achtsamkeit zwar nicht gerade zu vergessen, aber doch loszulassen und lockerer zu werden. Natürlich wird man, wenn man nicht sorgsam ist, erneut ins andere Extrem abrutschen und muss dann wieder mehr Achtsamkeit und Gewahrsein einführen. Man muss für sich selbst herausfinden, zu welchem der Extreme man jeweils neigt, und das Ungleichgewicht dann korrigieren. Das Ziel ist es, den mittleren Bereich zu finden, in dem man jede Menge spontaner, glücklicher Energie spürt und dennoch achtsam ist.

Achtsamkeit ist sicherlich ein Schlüssel für die Entwicklung der Individualität. Dasselbe gilt aber auch für Spontaneität. Sogar „tierische“ Spontaneität lässt sich in eine menschlichere, ja sogar spirituelle Spontaneität umwandeln. Es ist, als gebe es im spontanen Verhalten eine gewisse Energie, die feiner und bewusster wird, je achtsamer man wird. Sicherlich müssen manche Leute ihren Überschwang und ihre Ausgelassenheit bremsen, andere indes müssen ihre Energien erst einmal in Bewegung bringen und sich selbst freier ausdrücken. Vielleicht müssen sie eine Zeitlang alles über Achtsamkeit vergessen und sich gehen lassen.

Allerdings ist es nicht etwa so, dass Spontaneität und Achtsamkeit nebeneinander her gehen; sie sind vielmehr innig verschmolzen. Ein Beispiel ist die tiefe Versunkenheit in schöpferischem Tun. Wenn Sie ein Bild malen, fließt Ihre Energie frei heraus, zugleich aber sind Sie achtsam. Sie wissen genau, was Sie tun, doch Sie sind nicht steif – alles ist im Fluss. Das ist der Zustand, den ich hier meine, allerdings auf einer viel höheren Intensitätsstufe. Mitunter geschieht so etwas in einer Notlage. Wenn man ganz schnell handeln muss, wird alle Energie mobilisiert, doch zugleich ist man sich ganz gewahr und hellwach – man weiß genau, was man tut. In einer Gefahrensituation kann man rasch und spontan, aber auch höchst wirksam handeln, in völligem Gewahrsein der ganzen Lage.

2.9 Wie man Erfolg in der Meditation hat

In Indien heißt es manchmal, wenn die Menschen dem spirituellen Leben ebenso viel Energie und Interesse widmen würden wie materiellen Dingen, dann wäre der Erfolg garantiert.

Mit der Meditation verhält es sich so wie mit den übrigen Lebensbereichen: um erfolgreich zu sein, muss man erfolgreich sein wollen. Andernfalls kommt man nicht weit. Viele Menschen lieben die Vorstellung, eine Menge Geld zu machen, nur wollen sie es offenbar nicht wirklich; sie sind nicht bereit loszuziehen und eine Million Dollar zu scheffeln, bevor sie dreißig sind. Leute, die Geld scheffeln, tun genau das, indem sie alles andere dafür opfern. Sie denken Tag und Nacht an nichts anderes als daran, dieses Geld zu verdienen; alle Kraft richten sie auf dieses eine Ziel aus. Dasselbe gilt für jemanden, der wirklich ein großer Schriftsteller oder eine große Musikerin sein will: Sie lassen sich ganz darauf ein, und dabei finden sie auch mit Sicherheit heraus, ob sie das Zeug dazu haben oder nicht.

Der einzige Unterschied zur Meditation liegt darin, dass der Erfolg hier garantiert ist. Man kann zehn Jahre damit verbringen, ein Epos zu verfassen, und dann kommt vielleicht ein zweites *Verlorenes Paradies* heraus oder auch völliges Scheitern. Wenn Sie aber zehn Jahre damit verbringen zu meditieren und wenn Sie in die Stufen von *dhyana* eintreten, dann stellt sich die Frage nicht, ob dies die richtigen *dhyanas* sind. Es ist unmöglich zu scheitern. In Indien heißt es manchmal, wenn die Menschen dem spirituellen Leben ebenso viel Energie und Interesse widmen würden wie materiellen Dingen, dann wäre der Erfolg garantiert. Man findet tatsächlich reichlich Belege für die Wahrheit dieser Behauptung. Es ist leicht zu erkennen, wie die Energie von Menschen in Gang kommt, wenn sie einer Sache begegnen, die sie wirklich interessiert. Wer behauptet, er sei zu müde, zum Dharma-Studienabend zu kommen, wird bei der Aussicht munter, ins Kino zu gehen und einen Film zu sehen, den er schon lange sehen wollte. Wenn wir an etwas interessiert sind, finden wir auch die Energie, es zu tun; Solange wir es aber nicht wirklich wollen, können wir es ebenso gut auch sein lassen.

Wie aber können wir ein rein intellektuelles Erkennen der Richtigkeit von etwas in ein brennendes Verlangen umwandeln, es auch zu erreichen? Die einzige Möglichkeit besteht darin, eine gewisse emotionale Verbindung zu knüpfen; man muss wünschen, es zu wünschen – das aber wirft uns erneut auf dasselbe Problem zurück. Die Lösung ist herauszufinden, was wir wirklich wollen. Nur dann können wir versuchen, unser Verlangen danach mit dem jeweiligen Tun, Interesse oder Ziel zu verbinden, das wir zuvor nur verstandesmäßig für wertvoll hielten.

Vielleicht interessieren Sie sich einerseits leidenschaftlich für Bildhauerei, andererseits sind Sie verstandesmäßig vom Buddhismus überzeugt. Wie bringen Sie nun Herz und Kopf miteinander in Einklang? Um die Kluft zu überbrücken, könnten Sie vielleicht buddhistische Bildhauerei, etwa die Skulpturen von Gandhara, chinesische oder japanische Schnitzwerke und dergleichen studieren. Das schon vorhandene Interesse dient dabei als Brücke zwischen dem, wofür Sie starke Gefühle empfinden, und dem, wovon Sie glauben, dass Sie es eigentlich tun sollten. Ihr Interesse an Bildhauerei zur Seite zu schieben und stattdessen zu versuchen, buddhistische Philosophie zu studieren, wäre hingegen sehr schwierig. Manche Menschen können sich eine Zeitlang zwingen, Themen zu studieren, an denen sie eigentlich nicht interessiert sind, oder Dinge zu tun, die sie nicht mögen, aber niemand hält das lange durch. Früher oder später wird es eine heftige Reaktion jenes Teiles von einem selbst geben, der nicht einbezogen war und auch gar nicht einbezogen sein will.

Zunächst müssen Sie sich also fragen: „Was will ich wirklich? Will ich wirklich meditieren? Will ich wirklich den Dharma studieren? Und falls nicht: was will ich denn dann? Wenn ich ganz frei wählen könnte, was würde ich dann tun?“ Vielleicht fällt Ihnen die Antwort darauf ganz leicht; vielleicht aber wirft die Frage Sie auch aus der Bahn. Mitunter müssen Sie innehalten, gar nichts tun und Ihren geheimen Wünschen, seien sie nun heilsam oder nicht, erlauben, an die Oberfläche zu treten. Vielleicht waren Sie bisher so beschäftigt, so sehr vom Wirbelwind des Lebens umhergetrieben, dass Sie sich selbst noch gar nicht gefragt haben, was Sie eigentlich wollen.

Diese Frage bloß zu stellen, muss keineswegs unvermeidlich zu selbstsüchtigen, düsteren, uneingestandenen Begierden führen. Manche Menschen neigen dazu zu vermuten, wenn sie ihren geheimen Wünschen erlaubten, ans Tageslicht zu treten, dann werde sich bestimmt etwas ganz Grauenvolles zeigen. Das mag vielleicht so sein – vielleicht wird es Sie schockieren, was aufkommt – doch warum sollten Sie das schon von vornherein annehmen? Viel wahrscheinlicher ist es, dass das, was da auftaucht, eine harmlose, unschuldige Sehnsucht ist, die Sie bisher noch nicht zu stillen vermochten. Und selbst wenn sich herausstellen sollte, dass Ihr Verlangen unheilsam ist, dann ist es doch möglich, eine Verbindung zwischen diesem Begehren und etwas Gesünderem, Heilsamerem, etwas Dharmischem herzustellen. Vielleicht entdecken Sie beispielsweise, dass Sie Menschen in einem solchen Grad verabscheuen, dass Sie sehr destruktive Gefühle ihnen gegenüber hegen. Das wäre sicherlich unheilsam, aber es ist vielleicht möglich, diese Feindseligkeit nun auf gewisse Ideen zu

richten. Sie könnten etwa daran denken, Ihre eigenen falschen Ansichten auszumerzen. Sie könnten nach *miccha-ditthis* (das ist der Pali-Ausdruck für falsche Ansichten) angeln, die in den Tiefen Ihrer Psyche hausen, und ihren Zorn und Hass dann darauf richten. Nur wenige Wünsche sind durch und durch derart negativ, dass man sie nicht mit dem einen oder anderen Aspekt des spirituellen Lebens verbinden könnte.

2.10 Meditation ist nicht der einzige Weg

Anscheinend bewirkt ein positiver Wechsel der Umgebung bei den meisten Menschen ganz natürlich eine Steigerung ihrer Bewusstheit – und dies ohne weitere Mühe.

Manche Leute denken offenbar, Meditation sei der einzige Weg zu höherer Bewusstheit. Das ist, als wollten sie sagen, Bewusstheit lasse sich nur durch direkte Arbeit am Geist heben oder gar nicht. Manche halten Meditation und spirituelles Leben sogar für ein und dasselbe; sie identifizieren das spirituelle Leben ausschließlich mit Meditation. Sie meinen, wer nicht meditiere, führe auch kein spirituelles Leben. Hin und wieder wird das spirituelle Leben auch mit einer besonderen Art von Meditation oder einer bestimmten Konzentrationstechnik gleichgesetzt. Eine solche Sichtweise ist viel zu eng. Sie übersieht, was spirituelles Leben eigentlich ist – ein Prozess, in dem man das Niveau der eigenen Bewusstheit hebt – und sie übersieht auch, was Meditation eigentlich ist. Natürlich ist Meditation auch eine besonders wirksame und wichtige Art zur Hebung der Bewusstheitsstufe. Doch es gibt auch andere Methoden dafür. Das zu vergessen, bringt das Risiko eines einseitigen Zuganges zum spirituellen Leben mit sich sowie das Risiko, gewisse Menschen, beispielsweise Leute mit besonderen Temperamenten, auszuschließen, die vielleicht nicht besonders an Meditation interessiert sind. Deshalb möchte ich hier einige indirekte Methoden zur Hebung der Bewusstheitsstufe erörtern.

Zunächst einmal kann man seine Umgebung wechseln. Als indirektes Mittel zur Veränderung und hoffentlich auch Hebung unserer Bewusstheitsstufe wählen wir dies ganz bewusst, wenn wir uns zu einer Meditationsklausur – einem Retreat – zurückziehen, vielleicht in ein Meditationshaus auf dem Land. Dort verbringen wir einige Tage oder Wochen in einer angenehmen, zuträglichen Umgebung, ohne unbedingt irgendetwas Bestimmtes zu tun. Schon dies allein ist förderlicher, als viele Menschen glauben, und es legt nahe, dass die Umgebung, in der wir gewöhnlich leben und arbeiten, uns nicht gerade gut tut. Anscheinend bewirkt ein positiver Wechsel der Umgebung bei den meisten Menschen ganz natürlich eine Steigerung ihrer Bewusstheit – und dies ohne weitere Mühe.

Eine andere, ebenso praktische wie einfache indirekte Methode, den Grad der Bewusstheit zu heben, ist das, was man im Buddhismus „Rechten Lebenserwerb“ nennt. Fast jeder muss für seinen Lebensunterhalt arbeiten, und viele tun dieselbe Arbeit tagein tagaus, fünf Tage in der Woche, fünfzig Wochen im Jahr. Das machen wir vielleicht zehn, zwanzig, fünf-

undzwanzig oder dreißig Jahre lang, bis zum Rentenalter. Das alles hat natürlich bleibende Auswirkungen auf unsere Geistesverfassung. Wenn unsere Arbeit in mentaler, moralischer oder spiritueller Hinsicht ungesund ist, dann wird sie auch ungesund auf den Geist wirken. Darum riet der Buddha sehr eindringlich dazu, Rechten Lebenserwerb zu üben. Das heißt, dass man seinen Unterhalt in einer Weise verdient, die den Bewusstheitsgrad nicht mindert und auch nicht verhindert, dass man ihn erhöht – und überdies in einer Weise, die anderen Lebewesen nicht schadet. Die buddhistische Überlieferung listet eine Reihe nicht förderlicher Berufe auf: Arbeit als Metzger, Waffenhändler, Alkoholverkäufer und so weiter. Wenn wir die Mittel unseres Lebenserwerbs ändern (sofern sie gegenwärtig nicht angemessen sind), wird schon dies allein – die Veränderung der Arbeitsumgebung, der Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten und der Dinge, die wir tagtäglich tun – eine positive und förderliche Wirkung auf den Grad unserer Bewusstheit haben.

Auch eine regelmäßige und disziplinierte Lebensweise kann sich stark auswirken. Das ist allerdings ein Ansatz, der heute anscheinend nur noch wenig beliebt ist. Es kann dabei um die Beachtung und Übung bestimmter ethischer Vorsätze und Prinzipien gehen, um einen festen Rhythmus von Mahlzeiten, Arbeit, Erholung und Studium oder auch um Mäßigung beim Essen, Schlafen und Reden, bis hin zu gelegentlichen Fasten- oder Schweigezeiten über einige Tage oder Wochen. In voll entwickelter Form ist solch ein regelmäßiges, diszipliniertes Leben das, was man als „klösterliches Leben“ bezeichnet. Bei Menschen, die einige Jahre lang ein regelmäßiges Leben der Übung führen, kann man – auch wenn sie nicht meditieren – deutlich einen Wandel in Niveau oder Qualität ihrer Bewusstheit erkennen.

Es gibt weitere indirekte Methoden wie Yoga und Taiji (Tai-Chi), die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist beeinflussen. Sie wirken durch den Körper auf den Geist, und auch Menschen, die regelmäßig meditieren, finden sie manchmal sehr hilfreich. Gelegentlich sind auch erfahrene Meditierende am Ende eines Arbeitstages zu müde oder unruhig, um noch gut meditieren zu können. Dann ziehen sie es vielleicht vor, einige Körperübungen zu machen, um den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Auf diese Weise überwinden sie ihre Müdigkeit und fühlen sich fast so frisch, als hätte sie meditiert.

Außerdem gibt es die verschiedenen japanischen Do oder „Wege“ wie Ikebana, Blumenstecken. Vielleicht kommt es uns sehr schlicht und gewöhnlich vor, bloß ein paar Blumen in überlieferter Weise in einer Vase zu arrangieren, doch die Menschen, die dies jahrelang geübt haben, erfahren unzweifelhaft einen Wandel in ihrer Bewusstheit. In ähnlicher Weise hilft der Genuss großer Kunstwerke – Dichtung, Musik und Malerei –, den Grad von Bewusstheit zu heben, zumal dann, wenn die gewählten Werke selbst aus einer höheren Bewusstheitsstufe ihrer Schöpfer entstanden sind.

In einem ganz praktischen Sinn kann man anderen Menschen dienen. Wir können uns Kranken, Bedürftigen, geistig Behinderten widmen oder auch Menschen im Gefängnis. Das alles können wir durchaus gerne und freudig tun, ohne uns um unsere Bequemlichkeit zu sorgen –, und wir können es ohne alle ichbezogenen, eigennützigen Motive tun. In der

Hindu-Überlieferung nennt man dies Nishkama *karma* Yoga, den „Yoga uneigennützigen Wirkens“. Auch dies ist ein indirektes Mittel zur Hebung der Bewusstheitsstufe.

Verbindung mit anderen spirituell gesinnten Menschen ist ebenfalls zu nennen, zumal mit Menschen, die spirituell weiter fortgeschritten sind als wir. Manchen Traditionen und Lehrern zufolge gilt eine solche Verbindung als wichtigste aller indirekten Methoden. Die indische religiöse und spirituelle Literatur verweist unter dem Namen *Satsangh* immer wieder darauf. *Sat* bedeutet „wahr, wirklich, authentisch, echt, spirituell“ – und sogar „transzendent“, während *sangh* „Vereinigung, Gemeinschaft oder Gefährtenschaft“ bedeutet. *Satsangh* ist daher einfach eine Zusammenkunft – oft in einer sehr glücklichen, sorgenfreien Stimmung – mit Menschen, die dem spirituellen Pfad folgen und sich vor allem für spirituelle Dinge interessieren. Solche Begegnungen färben auf uns ab, fast ohne dass wir uns bemühen müssen. Somit ist auch *Satsangh* ein indirektes Mittel, das Niveau der Bewusstheit zu heben. Im Buddhismus nennen wir dies *kalyana mitrata*, spirituelle Freundschaft..

Schließlich gibt es Gesang und rituelle Verehrung. Heutzutage sieht man vielfach auf Rituale herab. Das trifft wohl vor allem für die Gebildeten – oder besser vielleicht: die „Intellektuellen“ – zu. Gleichwohl sind Rituale aus gutem Grund altehrwürdige Formen der Hebung des Bewusstseinsniveaus. Selbst wenn wir nur ein paar Blumen opfern oder eine Kerze anzünden und sie vor ein Bildnis stellen, wirkt das alles doch auf den Geist, und manchmal wird es uns überraschen, wie groß die Wirkung ist. Wir mögen noch so viele Bücher über das spirituelle Leben lesen und vielleicht sogar erfolgreich meditieren – doch manchmal können wir bemerken, dass die Ausführung einer schlichten, aber bedeutungsvollen und symbolischen rituellen Handlung uns weitaus mehr hilft.

2.11 Tantrische Meditation: Der Yidam

Für die Übenden ist ihr Yidam der ganze Dharma. Er ist die ganze Lehre, verdichtet in eine einzige Gestalt, mit der sie sich spirituell vereinigen.

Yidam ist ein tibetischer Begriff und bedeutet wörtlich „durch Eid gebunden“. Man könnte es auch als „Bürge“ oder „Garant“ übersetzen als Bezeichnung für jemandem, der garantiert, dass der Schüler letztendlich Erleuchtung erlangen wird. Der Begriff entspricht, wenn auch nicht recht in seiner Übersetzung, dem Sanskritbegriff *ista devata*, „gewählte Gottheit“. Der Yidam ist folglich jener besondere Aspekt des Dharma, jener Aspekt von Realität, durch den die Schüler sich der Erleuchtungserfahrung annähern. Er ist keine abstraktes Vorstellung, keine Idee, sondern eine Gestalt – die Gestalt eines Buddha oder Bodhisattva als Verkörperung eines bestimmten Aspektes, eines Attributs von Erleuchtung. So könnte unser Yidam Amitabha, der rote Buddha des unbegrenzten Lichtes und des ewigen Lebens, sein oder auch Manjugoscha, der goldene Bodhisattva der Weisheit mit einem flammenden Schwert; vielleicht auch Tara, die grüne oder weiße Retterin, die Lotusblumen trägt, oder auch Vajra-

sattva, die Verkörperung der ursprünglichen Reinheit des eigenen Geistes. Welche Gestalt es auch sein mag, wenn Sie Schülerin oder Schüler des Tantra sind, dann ist der ganze Inhalt des Dharma in Ihrem Yidam enthalten oder verkörpert, und Sie sammeln alle Aufmerksamkeit darauf. Sie kümmern sich nicht allzu sehr um Schriften, Studien, Lehren und Doktrinen: Im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit steht, spirituell gesprochen, die Gestalt des Yidam, und Sie verpflichten sich darauf darauf, mit dieser Figur vertraut zu werden.

Zunächst einmal werden Sie im Laufe einer tantrischen Initiation mit dem Yidam bekannt gemacht. Wenn Ihr Guru Ihnen beispielsweise die Tara-Einweihung gibt, sagt er gewissermaßen: „Tara, hier ist So-und-so“, und zu Ihnen sagt er: „Dies ist Tara. Nun habe ich euch miteinander bekannt gemacht, es gibt jetzt eine Verbindung zwischen euch.“ Wenn Sie auf diese Weise mit einem Yidam Bekanntschaft geschlossen haben, üben Sie sich von nun an, den Yidam im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu halten. Das können Sie beispielsweise dadurch tun, dass Sie ihn in Meditation visualisieren. Mit dem inneren Auge sehen Sie den Yidam vor sich, und Sie kontemplieren, vertiefen sich immer mehr in seine Gestalt und rezitieren sein Mantra. Indem Sie sich so in den Yidam vertiefen, nehmen Sie die spirituellen Qualitäten, Prinzipien und Erfahrungen in sich auf, für die der Yidam steht beziehungsweise die er ist. Schließlich sind Sie ganz in den Yidam versunken, und man kann auch sagen, der Yidam ist in Sie versunken, und Sie Beide werden eins. Wenn Sie sich also beispielsweise auf Manjugoscha gesammelt haben, dann nehmen Sie die von Manjugoscha verkörperte Weisheit in sich auf; andererseits, falls Tara Ihr Yidam ist, entwickeln Sie die Reinheit, die Zartheit und das Erbarmen, die Tara ausmachen. Mit Vajrapani als Yidam werden Sie die Energie, die Stärke, den Mut und sogar die spirituelle Wildheit erwerben, für die er steht.

Für die Übenden ist ihr Yidam somit der ganze Dharma. Er ist die ganze Lehre, verdichtet in eine einzige Gestalt, mit der sie sich spirituell vereinigen. Um eine Vorstellung zu vermitteln, was das bedeutet, möchte ich ein wenig über einige dieser Figuren sagen. Zu den bekanntesten gehört Avalokiteschvara. Sein Name bedeutet, „der Herr, der herabsieht“. Man nennt ihn so, weil er erbarmungsvoll auf die Welt schaut; er steht für den Erleuchtungsaspekt tätigen Mitgefühls. Stellen Sie sich einen weiten blauen Himmel vor, einen völlig leeren Himmel, nichts als Bläue, die sich unendlich weit erstreckt. In diesem blauen Himmel sehen Sie nun nicht eigentlich ein Gesicht, sondern nur die kaum sichtbaren Züge eines mitfühlenden Lächelns. Das ist der Erbarmensaspekt der Realität, Avalokiteschvara. Natürlich muss, wo Mitgefühl ist, auch Weisheit sein: Bekanntlich ist es Avalokiteschvara, der im Herz-Sutra auftritt, dem Herzstück der Vollendeten Weisheit.

Ikonographisch wird er in reinem Weiß dargestellt und er hält Lotusblumen, die Wiedergeburt symbolisieren. Sein Gesicht ist von einem bezaubernden, mitfühlenden Lächeln beseelt. Manche Bildnisse zeigen ihn mit einem angewinkelten Bein wie in Meditationshaltung – ein Zeichen dafür, dass er in tiefem *dhyana* weilt –, während das andere Bein lose herabhängt und seine Bereitschaft andeutet, jederzeit in den irdischen Tumult herabzusteigen,

um den Lebewesen beizustehen. Für Bodhisattvas sind innere Stille und äußere Aktivität nicht gegensätzliche, sondern verschiedene Aspekte von ein und demselben.

Es gibt 108 verschiedene Formen von Avalokiteschvara. Eine der berühmtesten ist die Gestalt mit elf Köpfen und tausend Armen. Sie mutet uns vielleicht eher grotesk an, doch ihre Symbolik ist höchst interessant. Es heißt, Avalokiteschvara habe einst das Weh der Welt kontempliert, das Elend der empfindenden Wesen, ihre durch Feuer, Überschwemmung, Hunger, Trauer, Einsamkeit, Krieg, Schiffbruch und so weiter verursachten Leiden. Da wurde er von solchen Gefühlen des Erbarmens überwältigt, dass er bitterlich weinte. Er weinte so sehr, dass sein Kopf in elf Teile zersprang, aus denen nun elf weitere Gesichter wurden. Seither hat er genau elf Köpfe, die den elf Richtungen im Raum entsprechen (acht Richtungen der Windrose sowie je eine nach oben, unten und zur Mitte). Mitfühlendes Erbarmen blickt in alle Richtungen. Aber nicht nur das; er hat tausend Arme – zumindest ikonographisch wird er mit tausend Armen dargestellt. In Wahrheit hat der Bodhisattva des Erbarmens viele Millionen Arme, deren jeder in eine andere Richtung ausgestreckt ist, um den Lebewesen in dieser oder jener Weise zu helfen. Auf der Ebene historischer Wirklichkeit wäre natürlich kein einzelner Mensch in der Lage, alles Nötige zu tun, doch jede und jeder von uns kann den Bodhisattvageist in sich aufnehmen und ihn auf eigene Art im Leben ausdrücken. Wir können anstreben, einer der Arme des Bodhisattvas zu sein.

Ein anderer Bodhisattva ist Manjugoscha. Er verkörpert den Weisheitsaspekt von Erleuchtung. Er ist von wunderschöner gold-orangener oder honiggelber Farbe und hält in der einen Hand ein Buch, mit der anderen ein Schwert. Seine goldene Weisheit der Erleuchtung vertreibt Unwissenheit so, wie die Sonne Dunkelheit vertreibt. Er wirbelt das flammende Weisheitsschwert über dem Kopf und durchschneidet die Fesseln von Unwissenheit und *karma*, die ganzen Verstrickungen, die uns immer wieder stolpern lassen. Das Buch steht für die Vollendung der Weisheit, und er hält es – oder sie – dicht am Herzen. Seine Beine sind in Meditationshaltung gekreuzt, denn Weisheit entspringt, wie es schon im Dhammapada heißt, aus Meditation.[17] Manjugoscha ist Schutzherr aller Künste und Wissenschaften. Wer ein Buch schreiben, ein Bild malen oder ein Musikstück komponieren will, ruft traditionell Manjugoscha an, dessen Mantra auch rezitiert wird, um ein gutes Gedächtnis, Verständnis des Dharma, Beredsamkeit, sprachliche Kraft und so weiter zu erlangen.

Vajrapani, ein weiterer Bodhisattva, steht für den Machtaspekt von Erleuchtung – allerdings nicht Macht im politischen Sinne oder als Herrschaft über andere Menschen, sondern spirituelle Macht. Zwar gibt es auch eine friedvolle Form von Vajrapani, doch gewöhnlich wird er in zorniger Gestalt dargestellt, als Bild wilder Energie, mit der die Kräfte der Unwissenheit zermalmt werden. Der zornvolle Vajrapani ist von dunkelblauer Farbe, und er ist nicht schlank, feingliedrig oder anmutig wie andere Bodhisattvas, sondern hat einen massiven Körper, einen gewaltigen Bauch und stämmige, kurze Glieder. Sein Gesicht drückt heftigsten Zorn aus, und er hat lange weiße Zähne oder sogar Fangzähne. Abgesehen von

17 Beispielsweise *Dhammapada*, Vers 23.

Werkausgabe-Gesamt, S. 362

ein paar Ornamenten aus Menschenknochen und einem Tigerfell ist er praktisch nackt, und in einer Hand hält er einen vajra, einen Donnerkeil, mit dem er die Kräfte der Unwissenheit zerstört. Das Haupt dieser furchteinflößenden Gestalt wird von fünf Schädeln gekrönt, welche die fünf Weisheiten darstellen.[18] Ein Fuß ist erhoben, um alle Kräfte des bedingten Seins, die uns vom Licht der Wahrheit trennen, zu zertrampeln und zerschmettern, und ein großer, flammender Glorienschein umgibt ihn. Der Bodhisattva Vajrapani bricht, die Schleier der Unwissenheit zerreißend, durch alles Bedingte hindurch und zerschmettert die Kräfte der Finsternis mit seiner gewaltigen spirituellen Energie.

Ganz gegensätzlich dazu erscheint Tara, ein Bodhisattva in weiblicher Gestalt. Als spirituelle Tochter Avalokiteschvaras ist sie entweder weiß oder grün. Eine sehr schöne Legende erzählt, sie sei aus jenen Tränen geboren, die Avalokiteschvara aus Kummer über die Sorgen des Daseins vergossen hatte. Inmitten eines großen Tränenteiches sei ein weißer Lotus erschienen, dessen Blüte sich öffnete, und darin saß Tara als die innerste Essenz, ja die Quintessenz mitfühlenden Erbarmens.

Oft hält sie eine weiße oder blaue Lotusblüte, und in ihrer weißen Form hat sie sieben Augen – die beiden üblichen, dazu je eins auf der Stirn, den Handflächen und Fußsohlen. Alle diese Augen symbolisieren Taras Achtsamkeit. In mitfühlendem Erbarmen gibt es nichts Blindes, Sentimentales oder Törichtes, sondern es beruht auf Gewahrsein, Achtsamkeit und Erkenntnis. (Manchmal verwechseln wir echtes Erbarmen mit sentimentalem Mitleid, aber so etwas macht die Dinge gewöhnlich noch schlimmer.)

Als letzten archetypischen Bodhisattva will ich hier noch Vajrasattva erwähnen. Er steht für Reinheit, allerdings nicht im Sinne körperlicher, sondern moralischer oder sogar spiritueller Reinheit. Das ist nichts, was man erreichen kann. Vajrasattva verkörpert uranfängliche Reinheit, die ursprüngliche makellose Reinheit des Geistes, unbefleckt und unberührt seit anfangsloser Zeit. Es ist nicht möglich, den Geist durch spirituelle Übung läutern. Den niederen Geist kann man durchaus läutern, denn der niedere Geist kann auch verschmutzt werden. Den höchsten Geist hingegen läutert man nicht, denn er wird niemals unrein. Wir reinigen oder läutern uns selbst dadurch, dass wir zur Tatsache erwachen, dass wir nie unrein gewesen sind, sondern immer schon rein waren. Vajrasattva verkörpert diese höchste, dem Geist innewohnende Reinheit außerhalb und jenseits von Zeit sowie außerhalb und jenseits der Möglichkeit von Unreinheit.

Vajrasattva ist von reinem, blendendem Weiß, wie vom Neuschnee reflektiertes Sonnenlicht. Manchmal wird er völlig nackt abgebildet, dann wieder mit den Seidengewändern und Juwelen eines Bodhisattvas. Man rezitiert sein Mantra, das hundert Silben zählt, und meditiert darüber, um sich von den eigenen Fehlern zu läutern – oder vielleicht eher, um sich von der Unreinheit des Gedankens zu reinigen, dass man nicht immer schon innerlich rein ist.

18 Siehe hierzu Abschnitt 5.4 im dritten Teil dieser Werkauswahl sowie Kapitel 3 in Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft*. Essen: Do Evolution 2001. (Anm. d. Üb.)

2.12 Weiße Tara

Appearing from the depth of heaven,
The white-robed goddess, calm and bright,
Sheds moon-like on this lower world
The blessing of her silver light.

Seven eyes she has, all open wide,
In face and forehead, hands and feet,
For she of Pure Awareness is
Embodiment and paraclete.

One hand, in teaching gesture raised,
Imparts a wisdom thrice-profound;
The other, open on her knee,
For endless giving is renowned.

A lotus at her shoulder grows,
Complete with flower, and bud, and fruit;
Her form is straight and still, for she
Is grounded on the Absolute.

"Awake! Arise!" she seems to say,
"Leave dreams, leave sloth, leave passions vile!"
Oh may we, seeing her, go forth
Encouraged by her perfect smile.

Wörtliche Übersetzung:

Aus der Tiefe des Himmels erscheint / Die weiß gekleidete Göttin, still und hell, / Vergießt wie der Mond auf diese niedere Welt / Den Segen ihres silbernen Lichtes. // Sieben Augen hat sie, alle weit geöffnet, / In Gesicht und Stirn, and Händen, Füßen, / Denn sie ist des Reinen Gewahrseins / Verkörperung und Beistand. // Eine Hand, in der Geste des Lehrens gehoben, / Gewährt dreifach tiefgründige Weisheit; / Die andere, geöffnet auf dem Knie, / Ist für grenzenloses Geben berühmt. // Ein Lotus wächst an ihrer Schulter, / Vollständig mit Blüte, Knospe und Frucht; / Ihre Gestalt ist aufrecht und still, denn sie / Ist im Absoluten gegründet. // „Erwache! Steh auf!" scheint sie zu sagen, / „Lass ab von Träumen, Faulheit, gemeiner Leidenschaft!" / Oh mögen wir, sie sehend, vorwärts schreiten, / Angespornt durch ihr vollkommenes Lächeln.

3 Glaube, Andacht und Ritual

3.1 Besuch des Klosters Ghoom mit Lama Govinda

Als wir den schweren Filzvorhang anhoben, der den Eingang abdeckte, sah ich eine kolossale Gestalt im Halbdunkel sitzen; ihr goldenes Gesicht glänzte weich unter einer großen, juwelenbesetzten Tiara. Hinter den Glastüren von Schaukästen schimmerten kleinere Gestalten, und weitere schienen in gedämpfter Pracht wie Spiegelungen in tiefem Wasser von den Wandfresken herab. Mit der mala[19] in der Hand gingen Lama Govinda und Li Gotami im Uhrzeigersinn in der Kammer herum. Einige Augenblicke lang verweilten sie vor jeder thangka[20] und rezitierten das jeweils angemessene Mantra. Ich folgte ihnen. Einzelne Mantras waren mir ganz neu, doch besonders zwei von ihnen – das Mantra von Schakyamuni und das von Padmasambhava – klangen nicht nur seltsam vertraut, sondern erzeugten Schwingungen, die sich spürbar bis in die entferntesten Winkel meines Seins ausbreiteten. Diese Erfahrung berührte mich sehr tief. Einerseits war da diese rechtwinklige, nur ganz schwach vom Licht, das durch eine Art Dachluke gefiltert wurde, aufgehellte Kammer. Dann gab es die grüblerische Präsenz der Bildnisse mit dem kolossalen Maitreya als beherrschender Gestalt; und es gab den Klang der Mantras, den die beiden dunklen, in *chubas*[21] gehüllten Gestalten erzeugten, wie sie da mit gesenkten Häuptern ihre Runde durch die Kammer zogen. Am tiefsten indes beeindruckte mich die offenkundige Andacht, mit der Lama Govinda und Li Gotami die Mantras rezitierten, und die Art und Weise, wie sie durch jedes Bildnis die lebendige spirituelle Gegenwart dessen zu spüren schienen, was darin dargestellt oder sogar wirklich verkörpert wurde.

Insofern lag es vielleicht nahe, dass von allen Gesprächen, die ich in Kalimpong und Ghoom mit Lama Govinda führte, nur jenes im Anschluss an unseren Besuch des Klosters Ghoom einen nachhaltigen Eindruck in mir hinterließ. Wir sprachen über Meditation und besonders über die Kontemplation der verschiedenen Buddhas und Bodhisattvas. Während ich wie verzaubert lauschte, erklärte Lama Govinda, wie man zuerst eine und später, je nach den Erfordernissen im persönlichen, sich entfaltenden spirituellen Leben, weitere Formen der spirituellen Übung aufnimmt. Das bedeute aber nicht, dass man mit der Aufnahme einer neuen Praktik die alte sozusagen ablege und hinter sich lasse. Vielmehr füge man die neue Praktik der alten hinzu und verschmelze beide zu einer höheren Einheit. Auf diese Art werde die eigene Meditation oder spirituelle Übung mit den Jahren reicher und vielfältiger. Als Lama Govinda sprach, erschien es mir, als füge sich ein Blütenblatt zum anderen, eine Facette zur nächsten, bis schließlich eine tausendblättrige Rose oder eine Kristallkugel mit tausend Schliffkanten in voller Pracht entstanden war.

19 Eine *mala* ist eine Kette aus kleinen Holz-, Knochen- oder anderen Kugeln (in wechselnder Anzahl), ähnlich wie ein Rosenkranz im Christentum. Buddhisten verwenden sie beim Rezitieren von Mantras.
20 *Thangkhas* sind abdeckbare Rollbilder, auf denen Buddhas oder Bodhisattvas dargestellt sind.
21 Eine *chuba* ist ein langer dicker Mantel, gewöhnlich aus Schafwolle, wie ihn tibetische Nomaden tragen.

Was Lama Govinda im Gespräch mit mir tat, war natürlich nichts anderes, als Meditation oder spirituelle Übung – ja das spirituelle Leben selbst – als den schrittweisen Aufbau eines Mandalas[22] zu beschreiben. Mit anderen Worten, er sprach nicht im Sinne von Zeit, sondern im Sinne von Raum über spirituelle Praxis. Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich selbst spirituelles Leben als Fortschreiten von einem Abschnitt zum nächsten, oder von einer Stufe zur nächsten verstanden. Nun begann ich es auch als eine Entfaltung zu verstehen – von einem allmählich deutlicher werdenden zentralen Punkt ausgehend, in eine stets wachsende Zahl von Aspekten und Dimensionen hinein.

3.2 Der Charakter buddhistischen Glaubens

Wenn man Andacht auslässt, verschließt man den Zugang zum emotionalen Sich-Einlassen auf das spirituelle Ideal.

Gelegentlich bin ich Menschen begegnet, die Verwunderung darüber ausdrückten, dass es auch im Buddhismus so etwas wie Glauben gibt. Vielleicht hatten sie den Eindruck gewonnen, Buddhismus sei durch und durch rational und Emotionen hätten nichts mit ihm zu schaffen. Dieser Verwechslung liegen zwei Denkfehler zugrunde: der Irrtum, dass Emotionen wesensmäßig irrational seien, und der Irrtum, gläubiges Vertrauen (Sanskrit: *sraddha*, Pali: *saddha*) sei dasselbe sei wie Glaube.

Ein Glaube von der Art, dass man autoritätshörig etwas als wahr akzeptiert, das nicht verifizierbar oder sogar grundsätzlich absurd ist – ist kein gläubiges Vertrauen, zumindest nicht im buddhistischen Verständnis. Buddhistische *sraddha* schließt den ganzen Bereich von Andacht und Gefühl im spirituellen Leben ein. Von buddhistischem gläubigen Vertrauen könnte man nicht sagen, es widerspreche dem Verstand oder sei sogar jenseits des Verstandes. Gläubiges Vertrauen ist vielmehr das emotionale Gegenstück zum Verstand. Was wir dank unserer Intelligenz verstehen, müssen wir auch emotional empfinden. Beides gehört zusammen und ist untrennbar.

Sraddha ist gläubiges Vertrauen in die Drei Juwelen: Buddha, Dharma und Sangha. Vor allem richtet sich dieses Vertrauen aber auf den Buddha, denn dieser steht – zumindest aus unserer Sicht – am Anfang. Wenn auch der Dharma für unvergängliche Wahrheit steht, könnten wir doch ohne den Buddha nichts davon wissen, und sicherlich gäbe es ohne ihn auch keinen Sangha. Im Buddhismus ist gläubiges Vertrauen somit Vertrauen in den Stifter des Buddhismus selbst.

Es geht aber nicht bloß darum etwas zu glauben und auch nicht bloß um Fühlen. Gläubiges Vertrauen in den Buddha ist die emotionale Antwort, die wir geben, wenn wir uns der Verkörperung von Erleuchtung gegenüber sehen. Dazu kann es auf unterschiedliche Weise

22 Zu *Mandalas* siehe unter anderem Abschnitt 1.5 im dritten Teil dieser Werkauswahl sowie Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft.* Essen: Do Evolution 2001, Kapitel 3 "Die Symbolik der fünf Buddhas".

kommen. Natürlich könnten wir persönlich jemandem begegnen, der oder die Erleuchtung verkörpert. Auch durch Literatur kann es zu einer solchen Begegnung kommen: Vielleicht lesen wir über jemandem, der eine solche Verkörperung war, ob es sich dabei um eine Lebensbeschreibung des Buddha, die Biografie des großen tibetischen Yogis Milarepa, oder die von Hui Neng, dem sechsten Patriarchen des Chan- oder Zen-Buddhismus handelt. Die historische, aber auch die legendäre Lebensgeschichte aller großen Meister und Lehrenden lädt zu einer spontan emotionalen Antwort ein. So etwas ist keineswegs sentimental, sondern engagiert, herausfordernd, persönlich und real.

Vielleicht wird die Begegnung auch durch ein Bild, eine künstlerische Darstellung – ob Gemälde oder Skulptur – eines erleuchteten Menschen ausgelöst. Ich erinnere mich an eine französische buddhistische Nonne, der ich in den 50er Jahren in Kalimpong begegnete. Sie hatte in ihrer Studienzeit in Paris oft Museen und Galerien besucht, und dabei kam sie irgendwann auch ins Musée Guimet für orientalische Kunst. Sie war eine ziemlich streitbare, aggressive Frau; eines Tages hatte sie mir erzählt, sie habe gewöhnlich ein paar Schlittschuhe bei sich getragen, um sich verteidigen zu können, falls man sie angreifen würde. Sie sagte: „Nun, ich dachte mir, wenn ich die Schlittschuhe dabei habe, kann ich einem Angreifer mit den Kufen notfalls das Gesicht aufschlitzen."

Nun wanderte sie also durch die Flure des Musée Guimet – ihre Schlittschuhe hatte sie natürlich an der Garderobe abgeben müssen – und grimmig, wie es ihre Art war, blickte sie nach rechts und links und fand sich ganz plötzlich einem Bildnis des Buddha gegenüber. Ihrer Beschreibung nach mochte es wohl ein Bild aus dem alten Kambodscha gewesen sein. Sie war um eine Ecke gebogen und da … dieses berühmte Lächeln, nur eben angedeutet angedeutet, ganz fein und wie entrückt – so wie es für Skulpturen im Khmer-Stil charakteristisch ist. Ein ungemein friedlicher Gesichtsausdruck.

Angesichts dieser Gestalt, dieser unbeschreiblichen Miene, blieb sie wie angewurzelt stehen. Sie erzählte, sie sei bewegungslos verharrt, fast ohne zu blinzeln, und dies wohl fünfundvierzig Minuten lang. Sie konnte die Augen einfach nicht abwenden. Der Eindruck von Frieden, Stille und Weisheit, der von den Gesichtszügen ausging, ja aus ihnen hervor strömte, war so stark, dass sie sich ihm nicht entziehen konnte. Bis dahin hatte sie sich noch nie mit Buddhismus befasst, aber nachdem sie dieses Bildnis gesehen hatte, musste sie sich einfach fragen: „Was ist es, das dem Bildnis einen solchen Ausdruck verleiht? Was will mir das sagen? Aus welch einer Tiefe des Erlebens kommt es? Was mochte der Bildhauer selbst erfahren haben, dass er so etwas ausdrücken konnte?"

Nach dieser Begegnung mit einer Verkörperung von Erleuchtung konnte sie nicht wie zuvor weiterleben. Die Erfahrung bestimmte ihren weiteren Lebenslauf. Eine solche Antwort kann es also sogar dann geben, wenn eine Verkörperung von Erleuchtung bloß in Stein gehauen ist, von Begegnung mit einem lebenden Menschen also ganz zu schweigen. Es ist eine Antwort gläubigen Vertrauens.

Was hier geschieht, ist die Resonanz unserer potenziellen Erleuchtung – unseres eigenen, tief verborgenen Vermögens zu erwachen – mit der tatsächlichen Erleuchtung, der wir uns gegenüber finden. Tief in uns gibt es etwas, das eine Art Affinität mit dem hat, was in jener Verkörperung von Erleuchtung ganz verwirklicht, ganz ausgedrückt, ganz erreicht ist. Das ist eine Art von Verwandtschaft. Man kann es mit dem vergleichen, was geschieht, wenn zwei Saiteninstrumente nebeneinander stehen: Bringt man die Saiten des einen zum Klingen, dann werden auch die es anderen sanft in Schwingung versetzt.

Eine Antwort dieser Art ruft andächtige Hingabe hervor. Devotion oder Andacht lässt sich auf unterschiedlichste Weise ausdrücken. Traditionell tut man es durch Niederwerfungen oder Gebet, Opfergaben von Blumen, Entzünden von Kerzen, Weihrauch und so weiter. Manche Menschen im Westen sind eher zurückhaltend gegenüber buddhistischen Andachtsübungen. Sie halten vielleicht lieber dafür, mit solch abergläubischen Aktivitäten habe Buddhismus nichts zu schaffen, und sie hatten sich ihnen ja auch entziehen wollen, als sie sich vom Christentum abkehrten. Vielleicht finden sie auch, das seien Praktiken für Kinder, sie selbst aber seien mittlerweile erwachsen und könnten sich erlauben, mit Katzbuckeln, Demutsbezeugungen und Opferkerzen aufzuhören.

Indes, wenn man Andacht auslässt, verschließt man den Zugang zum emotionalen Sich-Einlassen auf das spirituelle Ideal. Zu einem gesunden spirituellen Leben gehört, wie ganz allgemein zu einem gesunden psychischen Leben, auch der Ausdruck von Emotionen. Ein Gleichgewicht ist dabei allerdings wichtig. Vertrauen und Andacht können extrem übersteigert werden. Dann werden sie zu Aberglaube, Fanatismus oder Intoleranz. Gemäß der Lehre von den fünf Geistesvermögen muss sich deshalb das gläubige Vertrauen – die emotionale und devotionale Seite des spirituellen Lebens – im Gleichgewicht mit Weisheit befinden.

3.3 Abhängigkeit ist notwendig

Das Vorhaben, Erleuchtung zu erlangen, ist nicht so leicht, dass wir uns leisten können, es noch schwieriger zu machen.

Manchen Menschen ist jeder Gedanke an Abhängigkeit irgendwelcher Art zuwider, und sie bestehen vehement darauf, wahre Buddhisten müssten ganz und gar unabhängig von äußerer Hilfe sein. Darauf ist zu erwidern, dass sie den Dharma nicht verstanden haben. Eine der wichtigsten Lehren des Buddha ist die, dass nichts ohne wenigstens zwei Ursachen entsteht, und diese Lehre gilt für die geistige Welt nicht weniger als für die materielle. Jeder Abschnitt des Pfades tritt nicht nur als Ergebnis direkten, individuellen Wollens ein, sondern zugleich in Abhängigkeit vom Gesamtkomplex aller Bedingungen, die den vorangegangenen Abschnitt ausmachen. Wenn wir uns, um Nirwana zu erlangen, ausschließlich auf unsere eigene Bemühung ohne die Hilfe anderer verlassen, dann wird es uns ergehen wie

dem Baron Münchhausen, der sich an seinen Schnürsenkeln aus dem Sumpf herausziehen wollte. Gleichgültig, ob wir es einsehen oder nicht, es gibt tatsächlich gewisse objektive Bedingungen, die uns befähigen, ein spirituelles Leben zu führen.[23] Zunächst einmal gilt: Wenn der Dharma keine dem Wesen der Dinge selbst eigene Gesetzmäßigkeit beschreiben würde, wenn also das Universum nicht von jener Art wäre, dass verschiedene Ursachen verschiedene Wirkungen und somit bestimmte Handlungen gleichwertige und entsprechende Reaktionen erzeugten, und wenn stattdessen alles vom Zufall, also von nichts abhinge, dann wäre es für einen Menschen ebenso unmöglich, spirituell weiterzukommen, wie es für Vögel unmöglich ist, in einem Vakuum zu fliegen, oder für Menschen, ohne Schwerkraft am Boden zu bleiben.

Mehr noch: Wäre die Bedingungsfolge, auf der das Erreichen von Erleuchtung beruht, der Welt nicht vom Buddha offenbart worden, dann wäre es höchst zweifelhaft, ob unsereins sie je hätte entdecken können. Gewiss darf man den unabhängigen Geist derer bewundern, die gerne von äußerem Beistand frei sein wollen, wenn sie aber innerlich stimmig sein wollen, können sie keine Buddhisten sein, denn Buddhisten nehmen Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha, und man kann eine solche Zufluchtnahme gar nicht nehmen, ohne zumindest etwas von der eigenen Unabhängigkeit aufzugeben. Darüber hinaus beruht ein spirituelles Leben auf zahlreichen weiteren Bedingungen, die von spirituellen Individualisten entweder übersehen oder ignoriert werden. Beispielsweise hängt es davon ab, dass man einen menschlichen Körper besitzt und sich einigermaßen guter Gesundheit erfreut, es hängt von den Wechselfällen von Wind und Wetter, dem sozialen und politischen Umfeld ab und auch davon, ob man spirituellen Freunden begegnet oder nicht. Alle diese Hilfsmittel müssten jene aufgeben, die Nirwana ohne äußere Hilfen bloß aufgrund eigener Willensanstrengung erreichen wollen, und dann sollte sich der gewünschte Erfolg eigentlich unverzüglich einstellen.

Ohne Zweifel könnte man Nirwana im Handumdrehen erreichen, wenn die Schubkraft des eigenen Wollens nur mächtig genug wäre. Indes, sie ist schwach, und statt durch die dichte Wolke der Unwissenheit hindurch zu stoßen, die sich vor die Sonne der himmlischen Weisheit geschoben hat, rührt sie nur so sachte daran wie ein Nachtfalter an die Fensterscheibe. Wir müssen daher in uns gehen und nachsinnen, wie wir Unwissenheit beseitigen wollen, doch auch diese Aufgabe übersteigt unsere Kräfte, und damit sehen wir uns zunächst einmal genötigt herauszufinden, wie wir die Schwankungen des Geistes in ein vollkommenes Gleichgewicht bringen können. Dabei werden wir Schritt für Schritt dazu gebracht, uns auf die einfachsten Stützen des Dharmalebens zu verlassen: auf ethische Vorsätze, Riten und Zeremonien, auf die Rezitation von Gebeten, Zählen der Perlen einer mala und viele andere schlichte und vertraute religiöse Bräuche. Spirituelle Individualisten

23 Im Originaltext – geschrieben in den 50er Jahren – spricht Sangharakshita hier und im Folgenden vom *holy life* – von uns als *spirituelles Leben* übersetzt. (Anm. d. Üb.)

Werkausgabe-Gesamt, S. 369

mögen verächtlich lächelnd darauf herabschauen, und dennoch sind die ersten unsicheren Schritte der Menschheit auf dem Pfad zum Frieden von solcher Art.

Manch einer hält aber äußere Krücken des religiösen Leben nicht für völlig nutzlos und gibt zu, dass sie für gewisse Menschentypen wohl hilfreich und vielleicht auch notwendig sein mögen. Dieses Zugeständnis kommt aber gewöhnlich aus einer patronisierenden, gönnerhaften Haltung und mit dem ungnädigen Vorbehalt, derlei Krücken seien Zugeständnisse an die bedauernswerte Schwäche weichlicher, kindischer Menschen, die spirituell so unentwickelt seien, dass sie ohne sie nicht auskommen könnten. Übersehen wird dabei, dass es überhaupt nicht möglich ist, den Pfad zum Nirwana ohne äußeren Beistand zurückzulegen. Eine seltsame Verdrehtheit im Denken zwingt offenbar zu der Behauptung, nur spirituelle Individualisten seien echte Buddhisten, obgleich die Worte des Buddha nicht die geringste Berechtigung zu einer solchen Einstellung geben. Ob man von Meditation abhängig ist oder davon, eine Gebetsmühle zu drehen, beides ist Abhängigkeit. Da beide Praktiken Mittel zum Zweck – sprich: Erleuchtung – sind, kann keine von ihnen für in sich „besser“ oder „schlechter“ als die andere gelten. Es geht schlicht und einfach um Angemessenheit, also darum, ob ein bestimmtes Mittel im gegenwärtigen Abschnitt der spirituellen Entwicklung einer Person ihrem Temperament gerecht wird oder nicht.

Es gibt auch keine Methode, die für sich genommen „schwieriger“ oder „leichter“ als eine andere ist. Wer meint, er folge dem Pfad eigener Macht, weil er angeblich schwieriger als der andere ist, der blendet sich selbst. Im spirituellen Leben wählt man wie überall ganz natürlich den Weg des geringsten Widerstandes. Das Vorhaben, Erleuchtung zu erlangen, ist nicht so leicht, dass wir uns leisten können, es noch schwieriger zu machen. Wenn ein Pfad tatsächlich weniger anstrengend wäre, könnte uns nur Dünkel eines wahrhaft luziferischem Ausmaßes dazu veranlassen, stattdessen einen schwierigeren Pfad vorzuziehen. Manche wollen aber anscheinend lieber unabhängig bleiben und in Samsara verharren, als ihrer Unabhängigkeit auch nur für einen Moment abzuschwören und dadurch die Seligkeit und den Frieden von Nirwana zu gewinnen. Im spirituellen Leben müssen wir uns nicht nur auf unseren eigenen Willen, unsere eigene Kraft stützen, sondern auch auf einer größere oder kleinere Zahl äußerer Stützen, die meistenteils zu einem der drei Abschnitte gehören, in die man den Pfad unterteilt: *sila*, *samadhi* und *prajna* (Sanskrit; Pali: *sila*, *samadhi* und *panna*). Dabei gibt es weder absolute Abhängigkeit noch absolute Unabhängigkeit, sondern einen Mittleren Weg, der zwischen den Extremen verläuft, indem er in eine dritte Dimension eintritt, in der es den Gegensatz nicht mehr gibt. Deshalb riet der Buddha dazu, ebenso Zuflucht zum Dharma wie auch zu sich selbst zu nehmen, und den Dharma als Leuchte (oder als Insel) zu betrachten, sich aber nicht aus dünkelhafter Unabhängigkeit auf eigene Bemühung ohne Hilfe zu verlassen.

3.4 Was sollen Rituale bewirken?

Es ist bedauerlich, dass viele westliche Menschen nur zu gerne glauben, sie seien schon über Rituale hinaus.

Seit geraumer Zeit gibt es bemerkenswerte Reaktionen gegen Dinge, die irgendwie nach Glaube und Hingabe riechen. Dazu ist es teilweise sicherlich gekommen, weil der Volksglaube sich vom so genannten „höheren Denkvermögen" abgelöst hat und damit für den Verstand unannehmbar wurde. Zugleich damit kam auch alles Verständnis für Glaube und Hingabe einschließlich der Praxis von Ritualen in Misskredit. Man muss aber leider sagen, dass die meisten Menschen Glaube, Hingabe und Ritual nicht wirklich aufgrund eigener, ernsthafter und forschender, intellektueller Auseinandersetzung ablehnen. Gewöhnlich findet man hier nur Ansichten, die man als Teil der eigenen Konditionierung übernommen hat und die keine größere intellektuelle Legitimität haben als jener „blinde Glaube", auf den sie herabblicken.

Bevor Sie Rituale verwerfen, lohnt es sich darüber nachzudenken, was Sie damit eigentlich meinen. Was bedeuten Rituale? Was sollen sie bezwecken? Gewöhnlich nimmt man stillschweigend an, Rituale seien eine Art Auswuchs von Religion. Im Ausgang von einem sehr vereinfachten Bild der Religionsgeschichte stellt man sich vor, zunächst einmal habe es eine makellose, einfache, rein spirituelle Lehre gegeben, und im Laufe einiger weniger Jahrhunderte sei sie degeneriert und mit einer Menge unnützer Rituale und Dogmen befrachtet worden. Hin und wieder müsse man sie dann eben von diesem Ballast befreien. Menschen, die dies glauben, halten Rituale nur selten für einen essenziellen Aspekt von Religion, sondern für spätere Zutaten, vielleicht sogar für etwas Schädliches, ohne das man sehr gut auskommen könne.

Andere sehen in Ritualen so etwas wie sozio-kulturelle Gewohnheiten, Relikte aus primitiver Vorzeit. Sie verknüpfen das vielleicht mit eher vagen Vorstellungen von Stammesgemeinschaften, die nachts um Lagerfeuer tanzen und ihre Speere schwenken, und sie glauben, etwas Ähnliches sei auch die ursprüngliche Grundform von Ritualen, und seine Überbleibsel überlebten heute noch immer, und dies sogar in den höheren Religionen. Dieser Ansicht zufolge ist es ungefähr das Gleiche, ob man um den Maibaum tanzt oder eine katholische Messe feiert.

Diese ziemlich abschätzige Sicht auf Rituale ändert sich neuerdings in einigen radikalen Kreisen, doch unter manchen Buddhisten, zumal im Westen, findet man sie noch immer. Einige sind seltsamerweise sogar überzeugt, dass es im Buddhismus gar keine Rituale gebe, und sie geben diese Auffassung auch als Grund, wenn auch vielleicht nicht als einzigen an, warum sie sich zum Buddhismus hingezogen fühlen. Vielleicht sollte man eher sagen: zu dem hingezogen, was sie für Buddhismus halten.

Es stimmt, dass man höhere Bewusstseinsstufen erfahren kann, auf denen die Notwendigkeit von Ritualen transzendiert ist. Das spirituelle Streben ist auf diesen Stufen so tief

Werkausgabe-Gesamt, S. 371

verinnerlicht und so sehr verfeinert, dass es sich rein spirituell und mental ausdrückt und die grobstoffliche Ebene hinter sich gelassen hat. Wenn jene, die an Ritualen nicht teilnehmen wollen, solche Stufen erreicht haben, dann ist das ganz in Ordnung. Wir dürfen eine solche, überaus positive Entwicklung aber nicht mit dem viel gewöhnlicheren Fall derer verwechseln, die aufgrund diverser Befürchtungen und Missverständnisse hinsichtlich ritueller Ausdrucksformen gehemmt sind. Natürlich ist es manchmal nötig, billigen emotionalen Tricks zu widerstehen, und es kann sogar nötig sein, eine Zeitlang von Andachtsritualen ganz abzustehen, wenn man Schwierigkeiten mit ihnen hat. Es ist aber bedauerlich, dass viele westliche Menschen nur zu gerne glauben, sie seien schon über Rituale hinaus.

Im asiatischen Buddhismus kommt Andacht an erster Stelle. Alle Buddhisten und Buddhistinnen können, auch wenn sie die Vorsätze nicht zu halten, geschweige denn zu meditieren oder über den Dharma nachzusinnen vermögen, doch wenigstens einer Puja beiwohnen und Blumen zum Buddha opfern. Im Westen bahnen wir den Weg zu Andachtsübungen gewöhnlich eher über Meditation und Studium.

Rituale sind ein integraler Bestandteil des Buddhismus wie auch aller anderen Religionen. Sie gehören zu allen buddhistischen Schulen, den tibetischen, Chan und Zen, wie auch zum Theravada. Einige Buddhisten stellen in dieser Hinsicht den Theravada-Buddhismus gelegentlich in einen Gegensatz zum tibetischen Buddhismus und behaupten, im Theravada gebe es keine Rituale, wohingegen tibetischer Buddhismus voll davon sei. Oft unterstellen sie auch, Rituale seien Degenerationserscheinungen. Doch diese Ansicht ist falsch. Wie alle anderen Spielarten des Buddhismus, ist auch der Theravada durchaus ritualistisch. Als ich vor vielen Jahren den Tempel der Zahn-Reliquie in Kandy besuchte, wurden dort den ganzen Vormittag subtil ausgefeilte Rituale vor dem gefeiert, was man für einen Zahn des Buddha hält. Japanischer und chinesischer Zen ist ebenfalls sehr rituell ausgerichtet. In einem Zen-Kloster verbringt man durchaus nicht die ganze Zeit in Meditation. Es gibt dort eine Fülle von Ritualen, an denen man teilnimmt: Sutra-Gesang, Rezitation von Mantras und ständiges Sich-Verbeugen. Für manche westliche Zen-Begeisterte kann das ziemlich schockierend sein.

Das alles bedeutet natürlich nicht, dass es keine Unterschiede zwischen den einzelnen Schulen hinsichtlich der Bedeutung, die sie Ritualen beimessen, gibt. Meines Erachtens haben Rituale im tibetischen Buddhismus besonders tiefen symbolischen und spirituellen Sinn. In den Ländern des Theravada handelt es sich dagegen eher um Zeremonien als um echte Rituale, und sie sind auch weniger gut in die Lehrüberlieferung integriert.

In unserem Zusammenhang geht es mir vor allem darum, dass wir im Buddhismus an Ritualen nicht vorbeikommen und es auch nicht versuchen sollten. Vielmehr sollten wir zu verstehen suchen, was Rituale wirklich sind. Erich Fromm, der als erster die psychoanalytische Unterscheidung zwischen rationalen und irrationalen Ritualen einführte, definiert ein rationales Ritual treffend als „gemeinsames Handeln, das gemeinsame Bestrebungen, die in

gemeinsamen Werten wurzeln, ausdrückt". Jedes Wort dieser Definition ist wichtig und es lohnt, darauf eigens einzugehen.

Zunächst einmal sind Rituale „gemeinsames Handeln". Auch der überlieferte buddhistische Begriff für Ritual, *kriya*, betont, dass Rituale Handlungen sind. Genau das ist es, was *kriya* – etymologisch mit dem Wort *karma*, Handeln im eher ethisch-psychologischen Sinn, verwandt – bedeutet. Ein Ritual oder *kriya* ist also etwas, das man tut, ein Handeln. Diese Tatsache sollte uns auch daran erinnern, dass Religion oder spirituelles Leben nicht bloß eine Sache von Denken und Fühlen, sondern auch von Handeln ist, und zwar moralischem und rituellem Handeln. Die buddhistische Überlieferung betrachtet die menschliche Natur als dreigeteilt: Körper, Rede und Geist machen miteinander die Persönlichkeit aus. Religion, die sich an die ganze Person richtet, muss für alle drei sorgen – und um den Körper einzubeziehen, muss sie Handeln einschließen.

Im Westen wählen wir oft einen einseitigen Zugang zum Buddhismus. Wir picken das heraus, was wir für passend empfinden, und das Ergebnis davon ist, dass ein Teil von uns sich nie an der Übung beteiligt. Wir mögen wohl meditieren und studieren, doch wenn wir Andacht und Ritual versäumen, wird ein Teil außen vor bleiben. Wir brauchen im Westen eine buddhistische Überlieferung, die nicht nur den Kopf anspricht und auch nicht nur das Herz, sondern auch Körper und Rede.

Ritual ist aber nicht nur Handeln, sondern gemeinsames Handeln, ein Handeln mit anderen zusammen. Damit kommen wir zu einem wichtigen Unterschied zwischen irrationalen, zwanghaft-obsessiven und rationalen Ritualen. Neurotische Rituale pflegen Menschen zu isolieren. Sie sind etwas, das man alleine tut und bei dem man anderen nicht näher kommt – eher im Gegenteil –, so ähnlich wie der Zwang, sich alle zehn Minuten die Hände zu waschen. Rationale Rituale hingegen bringen Menschen zusammen, und dies nicht nur körperlich. Das Gefühl der Gemeinsamkeit kann – und sollte – spiritueller Art sein. Durch die rituelle Handlung in Gemeinschaft mit anderen feiert man eine gemeinsame spirituelle Gesinnung. Aus diesem Grund ist das Gemeinschaftsgefühl wesentlich, und das bedeutet, dass das Ritual eine Haltung von metta, liebender Güte, sowie von Solidarität nahelegt. Wenn beides spürbar gegenwärtig ist, kann eine sehr kraftvolle spirituelle Atmosphäre entstehen.

Nach Fromms Definition ist ein Ritual „Ausdruck gemeinsamer Bestrebungen". Ein Ritual bekundet ein Trachten, ein Bestreben, etwas, das wir zu tun bemüht sind. Es ist nichts, das – beispielsweise von einem Priester – für uns getan wird. Wir lehnen uns nicht zurück und beobachten, wie ein anderer es an unserer Stelle durchführt. Ein bedeutungsvolles Ritual ist eine Sache eigenen Strebens und Bemühens. Es ist Teil der *sadhana*[24] der buddhistisch Übenden, also ihrer spirituellen Praxis oder spirituellen Anstrengung. Ritual ist nichts für Faule. Wer meint, ein Ritual sei ein bequemer Ersatz für die anstrengenderen Methoden spirituellen Übens, hat es noch nicht so erlebt, wie es ausgeführt werden sollte.

24 *Sadhana*, wörtlich „ein Ziel direkt anstreben" oder „gerade auf ein Ziel zugehen", ist ein allgemeiner Ausdruck für die buddhistische Praxis. Im tibetischen Buddhismus hat es die spezielle Bedeutung der Meditation und Kontemplation über einen Buddha beziehungsweise Bodhisattva.

Werkausgabe-Gesamt, S. 373

Wirklich ein Meister von Ritualen zu sein, ist mindestens so schwierig wie einen Vortrag zu halten oder zu meditieren, wenn nicht schwieriger. Wer ein Ritual gut durchführen will, muss sehr achtsam sein. Man muss jeden Satz und jede Handlung in der richtigen Folge, Manier und Gewichtung ausführen und oft mehrere Dinge zugleich tun. Die ganze Zeit über muss man geistesgegenwärtig sein.

Ein Ritual verlangt auch Aufmerksamkeit für Details. Man muss dafür sorgen, dass Wasser in den Opferschälchen sowie genügend Weihrauch vorrätig ist und die Blumen schön gesteckt sind. Für ein komplexes Ritual braucht man vielleicht Experten. Als ich noch in Kalimpong lebte, lud ich einst Dhardo Rinpoche, meinen Freund und Lehrer, ein, um ein ziemlich komplexes Ritual durchzuführen. Wie es dem Brauch entsprach, sollten alle Opfergaben schon vor seiner Ankunft auf dem Schrein bereit liegen. Gewöhnlich machten meine tibetischen Schüler und Studenten selbst diese Vorbereitungen, doch diesmal genügte es ihnen nicht. Sie stellten die reichlichen Opfergaben – zahllose kleine Lampen, Tormas und so weiter – auf viele kleine Tische, und dann baten sie einen Lama, das alles vor der Ankunft des Rinpoche noch einmal zu prüfen. Der Lama kam herein und warf einen Blick auf das Arrangement: „Nein, das müsste dort sein, dies gehört hier herüber, und die Dinge da drüben müssen anders herum gestellt sein …“ In ungefähr fünf Minuten hatte er alles Nötige berichtigt und war damit zufrieden, dass nun alles in rechter Ordnung war. Genau diese Art von Aufmerksamkeit für Details ist es, die Meister eines Rituals benötigen.

Ein gutes Ritual muss nicht nur korrekt ausgeführt werden, sondern es soll auch schön sein. Wenn es nicht schön ist, inspiriert es auch nicht. Ästhetische Empfindsamkeit ist somit wesentlich. In buddhistischen Tempeln oder Schreinen ist alles sehr schön angeordnet, sauber und klar. Das ist so in Tibet, in Sri Lanka und in der Tat in allen buddhistischen Ländern.

Am wichtigsten ist es vielleicht, dass diejenigen, die ein Ritual ausführen, auch den Sinn des Ganzen verstehen. Es ist zwecklos, ein Ritual mechanisch und mit den richtigen Handlungen zu durchlaufen, ohne aber zu verstehen, was da eigentlich geschieht. So etwas wäre ein sinnleeres Ritual.

Um ein gutes Ritual durchzuführen, benötigt man erhebliches körperliches Durchhaltevermögen. Oft muss man ziemlich lange dasitzen und singen, hin und wieder rituelle Handlungen vollziehen und während der ganzen Zeit würdige Gelassenheit wahren sowie die angemessenen Handbewegungen oder *mudras* ausführen. Dies fordert nicht wenig Kraft.

Im Westen glauben manche, Rituale gehörten eher in das Kindergarten-Alter der Religion, sie seien etwas für Anfänger. Tibeter denken ganz anders. In der tibetischen Überlieferung dürfen nur die spirituell Fortgeschrittenen längere und komplexere Rituale leiten. Aber alle Tibeter haben irgendein Ritual, das sie ausführen. Im Allgemeinen dürfen aber nur die Rinpoches und andere hoch entwickelte Personen lange und komplizierte Rituale leiten, denn gewöhnliche Menschen bringen nicht die nötige Achtsamkeit, das Verständnis und die Ausdauer mit.

Mein Freund und Lehrer Dhardo Rinpoche war nicht nur ein Kenner buddhistischer Philosophie, ein ausgezeichneter Organisator und höchst versiert in buddhistischem Yoga. Er war auch ein Meister der Rituale. Oft beobachtete ich ihn stundenlang beim Vollzug gewisser Rituale, und manchmal fragte ich mich, wie er das alles zu koordinieren vermochte. Da sang er vielleicht eine halbe oder ganze Stunde lang, läutete die Glocke und brachte Opfergaben dar. Mitunter faltete er, während er sang und ans Ende des Textes kam, auf aufwändige Weise den Seidenumschlag, in den das Buch gehüllt wurde, um ein ganz bestimmtes Muster zu erzeugen. Und ich bemerkte, dass mit dem Verhallen des letzten zarten Glockenklangs, der Rezitation des letzten Wortes im Ritual sowie der Gabe der letzten Blume – dass genau in diesem Moment auch die letzte Faltung des Tuches erfolgte. Das alles wurde anscheinend völlig mühelos miteinander synchronisiert. Es war so harmonisch wie ein Musikstück; alle Elemente endeten gleichzeitig, genau im richtigen Moment, wie eine Schlusskadenz. Wie bei vielen Lamas, so waren auch die Handbewegungen oder *mudras* von Dhardo Rinpoche sehr schön anzusehen. Er war jahrelang in diesen Fähigkeiten geschult worden und meisterte sie vollkommen.

Die meisten von uns werden ihre Fähigkeit zu Ritualen nicht in solch hohem Maß entwickeln, doch auch auf unserer Stufe sollten jene Rituale, die wir vollziehen, etwas sein, woran wir arbeiten und das wir so harmonisch und ausdrucksvoll machen, wie wir vermögen. Sie sollten Ausdruck eines Bestrebens sein – und zwar nicht nur unseres persönlichen, sondern unseres gemeinsamen Bestrebens. Aus diesem wichtigen Punkt folgt natürlich, dass die Übung von Ritualen nur innerhalb einer spirituellen Gemeinschaft möglich ist. Wenn Sie es bloß für sich alleine tun, wird es kein Ritual im vollen Sinne sein. Zwar mag es auch dann durchaus ein Bestreben ausdrücken, aber kein gemeinsames.

Ein Ritual im vollen Wortsinn setzt aber nicht nur gemeinsames Bestreben voraus, sondern es ist Ausdruck dieses gemeinsamen Bestrebens. Das ist der wichtigste Punkt von allen: ein Ritual ist ein Ausdruck. Um eine weitere Definition Erich Fromms zu geben: ein Ritual ist „ein symbolischer Ausdruck von Gedanken und Gefühlen durch Handlungen“. Nun, was ist hier mit „Ausdruck“ gemeint? Seinem Wesen nach ist Ausdruck etwas, das man von innen, vielleicht sogar aus dem tiefsten Inneren, nach außen bringt. Um unsere Tiefen nach außen bringen zu können, brauchen wir symbolischen Ausdruck. Begrifflicher Ausdruck reicht nicht aus. Begrifflicher Ausdruck bringt bloß etwas aus der bewussten Schicht unseres Geistes heraus – wir müssen aber mehr als nur das tun. Wir müssen die Tiefen unterhalb der bewussten Schicht ausloten und jene Teile unseres Wesens berühren, die von Mythos und Symbol angesprochen werden. Wir können zutreffend sagen, Rituale seien eine Art Ausagieren von Symbol oder Mythos. Indem wir ausdrücken, was tief in unserem Sein ist, bringen wir es nach außen, sehen es, und machen es zu etwas, das wir wissen können. Dann können wir anfangen, es zu verstehen und es in unsere bewusste Haltung eingliedern. Auf diese Weise wird unser ganzes Sein bereichert und in sich integriert. Die Spannung zwi-

schen dem Bewussten und dem Unbewussten wird verringert. Wir werden mehr zu einem Ganzen.

Durch rituellen Ausdruck bringen wir nicht nur unsere tiefen spirituellen Empfindungen nach außen und machen sie damit bewusst, sondern wir intensivieren und stärken sie auch. Das rührt an einen weiteren Grund, warum viele Menschen zögern, sich durch rituelle Sprache und Handlung auszudrücken. Sie sind sich schlicht ihrer Gefühle nicht sicher. Vielleicht sind andächtige Gefühle bei vielen von uns noch recht unterentwickelt. Es ist ein großer Schritt, Vertrauen in sie zu setzen und ihnen Raum zu geben, damit sie wachsen und auf unser bewusstes Leben einwirken können.

Das alles ist eine Frage von Erfahrung. Wenn wir, in welchem Ausmaß auch immer, an Ritualen teilnehmen, werden wir es kennenlernen. Es geschieht sogar schon in ganz schlichten rituellen Zusammenkünften wie der Feier einer Siebenfältigen Puja – sofern wir sie angemessen, auf gesammelte Weise durchführen. Die Siebenfältige Puja ist ein Ausdruck sieben unterschiedlicher andächtiger Bestrebungen oder Stimmungen der Hingabe. Jede von ihnen wird durch einige Zeilen eines überlieferten Textes hervorgerufen. (Die Strophen der in der Triratna-Gemeinschaft gefeierten Version der Siebenfältigen Puja stammen aus einem Mahayana-Text, dem Bodhicaryavatara.) In einem solchen Ritual bringen wir eine besondere Atmosphäre hervor. So wie Meditation ihre eigene Atmosphäre hat, die sehr schön ist, so wie ein Dharmagespräch eine eigene positive und beglückte Gestimmtheit hat, so hat auch die Siebenfältige Puja eine eigene Atmosphäre. Sie rührt aus dem her, was aus unseren Tiefen hervorgebracht, ausgedrückt und so bewusst gemacht wird.

Diese Atmosphäre kann eine bemerkenswerte Wirkung haben. Ich erinnere mich noch genau, wie überrascht ich war, als ich während einer buddhistischen Sommerschule, an der ich 1964, kurz nach meiner Rückkehr nach England, mitwirkte, bemerkte, dass es im Programm zwar viele Vorträge und auch ein wenig Meditation gab, aber keine *Pujas* oder andere Formen von Andacht vorgesehen waren. So schlug ich eines Tages vor, wir könnten abends ein kleines Ritual ausprobieren. Zunächst kam dieser Vorschlag nicht gut an. Man sagte mir, englische Buddhisten seien an Ritualen nicht interessiert, sondern sie zögen einen rationalen Zugang vor. Ich erwiderte: „Nichts für ungut. Auch wenn nur fünf oder sechs Leute es tun wollen, versuchen wir es doch einfach." Also wurde angekündigt, an jenem Abend würde es um 9 Uhr eine einfache und kurze, von mir geleitete Puja geben. Statt der fünf oder sechs Personen nahm die gesamte Sommerschule, etwa einhundertvierzig Leute, teil. Es war schwierig, sie alle in einem Raum unterzubringen. Danach kamen sie weiterhin jeden Abend, und anscheinend genossen sie es sehr. Manch einer bemerkte, dass eine sehr besondere Atmosphäre geschaffen wurde. Etwas Besonderes zeigte sich, doch sie wussten weder wie, noch warum – es war etwas, das aus den Tiefen kam, und es erzeugte eine insgesamt bedeutungsvollere und harmonischere Atmosphäre.

Mitunter hungern Menschen geradezu nach so etwas. Und doch gibt man ihnen bloß den intellektuellen, begrifflichen Zugang: Bücher, Vorträge, Philosophie, Theorie. Das ist

ein Ungleichgewicht, das sogar an manchen Orten im Osten unterstützt wird. Ich hörte Theravada-Mönche sich für *Pujas* entschuldigen. Sie sagten, das sei etwas für die Laien, für nicht-intellektuelle Menschen. Intellektuelle – und westliche Menschen galten wohl als Intellektuelle ehrenhalber – würden dergleichen nicht brauchen. Wichtig sei nur das intellektuelle Verstehen des Dharma. Ich hörte sogar buddhistische Mönche sagen: „Nun, wir *Bhikkhus* machen keine *Pujas*." Obwohl der intellektuelle Zugang sicher nicht minder wichtig ist als der andächtige oder der mythisch-imaginative, müssen wir doch früher oder später die Tiefen, die gewaltigen Kraftquellen, die im unbewussten Geist liegen, einbeziehen. Wir müssen lernen, die Sprache von Mythos, Symbol und Bildern zu sprechen und so das Unbewusste mit dem Bewussten zu integrieren. Das ist es, wobei uns Rituale unter anderem helfen.

Der letzte Punkt von Fromms Definition lautet, Rituale „wurzeln in gemeinsamen Werten". Ein Ritual ist niemals nur ein Ritual. Es ist nichts in sich Abgeschlossenes. Es entstammt einer ganzen religiösen Philosophie, einem System von Überzeugungen und Werten. Wenden wir diese Definition Fromms auf ein einfaches Beispiel aus dem Buddhismus an, auf das Ritual der Zufluchtnahme, das ebenso grundlegend wie wichtig ist. Zunächst einmal ist es ein Tun. Wir sagen *Buddham saranam gacchami*, wobei *gacchami* „ich gehe" bedeutet. Sowohl auf Pali als auch auf Sanskrit ist dieses Verb stark betont, denn es steht am Satzende. Man übersetzt es oft als „Ich nehme Zuflucht zum Buddha", eine stärkere Übersetzung wäre vielleicht: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht". Wichtig ist dabei die Betonung im Ausdruck selber, dass Zufluchtnahme ein aktives Tun ist, ein Handeln des ganzen Menschen. Wir nehmen mit Körper, Rede und Geist Zuflucht. In der tantrischen Tradition gilt es als nicht hinreichend, geistig und verbal Zuflucht zu nehmen. Man nimmt auch körperlich Zuflucht, in dem man sich buchstäblich vor dem Bildnis niederwirft. Es ist also eine dreifältige Praktik, die unser ganzes Dasein einbezieht.

Es ist aber nicht nur eine Handlung, es ist gemeinsames Handeln. Wir rezitieren die Strophen der Zufluchtnahme gemeinsam, im Einklang. In traditionell buddhistischen Ländern singt der *bhikkhu* oder Mönch vor, und die anderen singen nach. Dabei entsteht fast so etwas wie ein Dialog; ein nahezu dramatisches Element ist eingeführt. Das betont die Tatsache, dass wir nicht bloß etwas genauso machen wie andere, die auch zufällig gerade da sind. Wir tun es mit ihnen, mit Herz, Verstand und Körper.

Darüber hinaus drückt die Zufluchtnahme ein gemeinsames Bestreben aus. Wir streben die Verwirklichung des gemeinsamen Zieles von Nirwana oder Erleuchtung an. Wir alle wollen werden wie der Buddha. Wir alle wollen dem Pfad des Dharma folgen. Wir alle wollen anderen Mitgliedern des Sangha helfen und Hilfe von ihnen annehmen.

Schließlich wurzelt unser Bestreben in gemeinsamen Werten, nämlich jenen Werten, die alle Lehren des Buddha durchdringen. Die Zufluchtnahme ist nichts Abgekapseltes. Sie erwächst aus der ganzen Lehre und Überlieferung. Wenn man die Bedeutung der Drei

Werkausgabe-Gesamt, S. 377

Juwelen, zu denen wir Zuflucht nehmen, im Einzelnen darlegen wollte, müsste man den ganzen Buddhismus darlegen.

Fromms Definition des Rituals lässt sich offenbar gut auf die grundlegende buddhistische Praktik des Zufluchtnehmens anwenden. Sie hilft uns, etwas von der Psychologie des Rituals zu verstehen und seinen Wert zu schätzen. Die wahre Art und Weise indes, den Wert von Ritualen wirklich schätzen zu lernen, besteht darin sie zu üben.

3.5 Geheime Schwingen

Secret Wings

We cry that we are weak although
We will not stir our secret wings;
The world is dark - because we are
Blind to the starriness of things.

We pluck our rainbow-tinted plumes
And with their heaven-born beauty try
To fledge nocturnal shafts, and then
Complain "Alas! we cannot fly!"

We mutter "All is dust" or else
With mocking words accost the wise:
"Show us the Sun which shines beyond
The Veil" - and then we close our eyes.

To powers above and powers beneath
In quest of Truth men sue for aid,
Who stand athwart the Light and fear
The shadow that themselves have made.

Oh cry no more that you are weak
But stir and spread your secret wings,
And say "The world is bright, because
We glimpse the starriness of things."

Soar with your rainbow plumes and reach
That near-far land where all are one,
Where Beauty's face is aye unveiled
And every star shall be a sun.

Wörtliche Übersetzung:

Wir mimen Schwäche, weigern uns, / Zu regen die geheimen Schwingen. / Die Welt ist dunkel – blind sind wir / Fürs Sternenwesen in den Dingen. // Die schillernden Federn, himmelsgezeugt, / Rupfen wir uns, um Pfeile der Nacht / Traumschön zu fiedern, dann klagen wir, / „Zum Fliegen sind wir nicht gemacht!" // Wir murren, „Staub ist die Welt", und den Weisen / Begegnen wir spöttisch, von oben herab. / „Zeigt uns die Sonne jenseits des Schleiers", / Fordern wir grinsend – und wenden uns ab. // Wahrheit einklagend suchen die Menschen / Hilfe bei Mächten der Höhen und Tiefen / Und stehen lichtabgewandt, furchtgebannt / Vorm Schatten, den sie selbst doch riefen. // Oh klagt nicht mehr, ihr wärt zu schwach! / Spreizt endlich die geheimen Schwingen / Und sagt, „Die Welt ist hell, wir ahnen / Das Sternenwesen in den Dingen." // Schwingt auf euch im schillernden Federkleid / Zu nah-fernem Land, das alle vereint, / Wo der Schönheit Antlitz unverhüllt / Und jeder Stern als Sonne scheint.[25]

3.6 Die Wichtigkeit spiritueller Empfänglichkeit

Buddhisten sollten sich vor dem Gedanken zu beten nicht fürchten.

Spirituelle Empfänglichkeit ist außerordentlich wichtig; ohne sie kann man spirituellen Fortschritt schlichtweg nicht aufrechterhalten. Wir müssen uns für die Wahrheit so offenhalten, wie eine Blume sich zur Sonne öffnet. Das ist es, was mit „spiritueller Empfänglichkeit" gemeint ist: sich offen halten für höhere spirituelle Einflüsse, die durch das Universum strömen, mit denen wir aber gewöhnlich nicht in Berührung sind, weil wir uns meist vor ihnen verschließen. Nötigenfalls sollten wir bereit sein, alles aufzugeben, das wir bisher gelernt haben, und das ist beileibe nicht leicht. Und aufzugeben, was wir bisher geworden sind, ist noch viel schwieriger.

Wie aber wird man auf solche Weise empfänglich? Zunächst einmal könnte man beten. Buddhisten müssen sich vor dem Gedanken zu beten nicht fürchten. Nicht zwangsläufig sind theistische Untertöne damit verbunden. Wenn tibetische Buddhisten etwas tun, das sie „Gebet" nennen, dann beten sie nicht zu Gott als Schöpfer des Himmels und der Erde, denn eine solche Vorstellung ist nicht Teil des tibetisch-buddhistischen Glaubenssystems. Sie beten zum Buddha, zu den Bodhisattvas oder zu den *dakinis*.[26]

Recht verstanden zielen Gebete ohnehin nie auf materielle Güter, sondern auf Segnung, höheres Verstehen, Weisheit, Erbarmen. Im Gebet drückt ein Mensch schlicht die Tatsache aus, dass er oder sie jene Qualitäten nicht besitzt, sie aber gerne hätte. Gewöhnlich, wenn wir etwas von jemandem wollen, sagen wir beispielsweise: „Reich doch bitte mal die Brötchen rüber", oder auch „bitte gib mir etwas Geld". Für Buddhas und Bodhisattvas gilt, dass sie Weisheit und Erbarmen haben, etwas, das wir nicht haben, aber gerne haben würden.

25 Übersetzung entnommen aus Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs.* Essen: Do Evolution 2011, S. 111.

26 *Dakinis* – Himmelstänzerinnen – sind im tibetischen Buddhismus Symbole für die Kräfte des Erwachens in weiblicher Gestalt.

Unser Bestreben, Weisheit und Erbarmen zu entwickeln, kann in Form einer Bitte an die Buddhas und Bodhisattvas Ausdruck finden, uns diese Qualitäten zu geben. Natürlich wissen Buddhisten durchaus, dass man Weisheit und Erbarmen nicht ebenso herüberreichen kann wie den Brotkorb. Und doch verwenden sie die Sprache von Bittgesuchen. Warum?

Der Grund ist, dass die Natur von Sprache uns fast nötigt, uns Weisheit und Erbarmen als Qualitäten vorzustellen, die man sich verschaffen oder die man empfangen kann. Die Sprache des Gebets verwendet man, weil sie gewissermaßen emotional werthaltig ist und Offenheit sowie Empfänglichkeit kundtut. Damit ist aber sicher kein buchstäblicher Glaube gemeint, die Buddhas und Bodhisattvas könnten uns solche Qualitäten geben. Wir verstehen durchaus, dass jene Buddhas und Bodhisattvas gar nicht wirklich von uns getrennt sind. Man kann sie als Symbolisierungen noch nicht verwirklichter Zustände des eigenen Seins betrachten, die man durch Gebet zu aktivieren sucht.

Wenn man Gebet in diesem Sinn versteht, ist es im Buddhismus nicht fehl an Platz. Es ist etwas ganz anderes als Meditation, und es ist auch nicht so, dass man denkt: „Jetzt tu ich mal so, als würde ich um etwas bitten, aber ich weiß natürlich, dass ich es eigentlich selbst tun muss." Wenn man betet, dann *fühlt* man tatsächlich, dass man das, was man wünscht, noch nicht hat und deshalb darum bitten muss. Intellektuell mag mag wohl verstehen, dass das alles in einem selbst geschieht, aber wenn man betet, erlebt man es nicht wirklich so. Wenn Sie den Wunsch zu beten spüren, gibt es keinen Grund, sich zurückzuhalten, weil ein rein rationales Verstehen Ihnen sagt, die Buddhas und Bodhisattvas seien nicht wirklich „da draußen".

Im Laufe der Jahre erzählten mir ziemlich viele Menschen, sie hätten bisweilen das Bedürfnis, zu den Buddhas oder Bodhisattvas zu beten, würden diesen Impuls aber bewusst unterdrücken, weil sie es für eine Schwäche und nicht eigentlich für buddhistisch hielten, sich einzubilden, Buddhas und Bodhisattvas könnten ihnen irgendetwas geben. Es sei doch wohl eher so, dass man jedes echt spirituelle Ziel nur durch eigene Bemühung erreichen könne. Darauf antworte ich immer wieder, wenn sie gerne beten wollten, dann sollten sie es einfach tun. Über die „Theologie" könnten sie sich später immer noch Gedanken machen. Wenn es ein echtes Gefühl ist, sollte man es nicht unterdrücken. Zumindest ist ein Gebet ein Mittel zur Sammlung der eigenen emotionalen Kräfte. Außerdem ist es ebenso richtig zu sagen, die Buddhas und Bodhisattvas seien außerhalb von uns, wie dass sie in uns seien. Beide Ausdrucksweisen operieren innerhalb der Subjekt-Objekt-Spaltung. Es ist nicht weniger richtig zu glauben, dass sie in der Tiefe des eigenen Wesens existieren wie dass sie jenseits von allem seien, was man erleben oder sich vorstellen könne. Beides ist gleichermaßen wahr – und gleichermaßen unwahr. Ob man sich diese Realität (die weder Subjekt noch Objekt ist) als eine Art Über-Objekt außerhalb von sich oder als Über-Subjekt in sich denkt, macht keinen Unterschied.

Die Erfahrung vieler Dichter ist ähnlich. Dichterische Eingebung kann so erfahren werden, als sprudle sie von innen auf oder als trete sie von außen ein. Manche Dichter erleben

es wirklich so, als erhielten sie Besuch von den Musen. Ob die dichterische Inspiration nun aber von innen oder von außen herbeigerufen wird, ist letztlich einerlei. Sprachlicher Ausdruck ist in diesem Bereich massiv begrenzt. Man versucht, etwas in das eigene Erfahren im Rahmen der Subjekt-Objekt-Dualität einzuführen, was jenseits von ihr liegt und das man sich gleichermaßen so vorstellen kann, als trete es von innen aus der Tiefe des eigenen Wesen hervor oder als sei es etwas transzendent Abgehobenes, auf das hin man seine Gebete und Bestrebungen richten muss.

3.7 „In den Wäldern sind viel mehr …

"In the woods are many more …"

Selling wild orchids at my door one day
A man said, "In the woods are many more ...
Deep in the gloom, high on the thickset trees,
Wild orchids hang like clouds of butterflies,
Golden and white, spotted with red and black,
As huge as birds, or tiny as a bee,
Wild orchids which no eye has ever seen
Save ours, who wander in these rich green glooms
All day throughout the year." I bought his sprays,
Paid him, and bore them in; and as I went
My eyes by chance fell on a shelf of books –
The Buddha's Teachings – and thereafter glanced
Up to the Buddha's image as He smiled
Above them from the alcove. Strange it was
That, as my eyes from book to image passed,
Dwelling an instant on that calm, pure Face,
There, with the frail cold blossoms in my hands,
The words that man spoke at my door should ring
Through my stilled heart again and yet again
Like music – "In the woods are many more ..."

Wörtliche Übersetzung:

Ein Mann, der eines Tages an meiner Tür wilde Orchideen verkaufte, / Sagte: „In den Wäldern sind viel mehr … / Im tiefen Dunkel, hoch auf den dicht gesetzten Bäumen / Hängen wilde Orchideen wie Wolken aus Schmetterlingen, / Golden und weiß, rot und schwarz gefleckt, / So groß wie Vögel oder klein wie eine Biene, / Wilde Orchideen, die kein Auge je erblickt / Außer unseren, die in diesen reichen, grünen Finsternissen wandern / Jeden Tag durchs ganze Jahr." Ich kaufte sein Sträußchen, / Bezahlte ihn und trug sie hinein; und wie ich da ging, / Fielen meine Augen zufällig

Werkausgabe-Gesamt, S. 381

auf ein Bücherbord – / Die Lehren des Buddha – und blickten sodann / Hinauf zum Bildnis des Buddha, wie Er lächelte / Von der Nische über ihnen. Seltsam war es, / Dass da, als meine Augen vom Buch zum Bild wanderten, / Für einen Moment auf diesem stillen, reinen Gesicht verweilten, / Die zarten kühlen Blüten in meinen Händen, / Die von dem Mann an meiner Tür gesprochenen Worte nun / Wieder und wieder durch mein gestilltes Herz klangen / Wie Musik – „In den Wäldern sind viel mehr…"

3.8 Alles, was lebt, ist heilig

In Wahrheit können wir gar nichts als heilig sehen, solange wir nicht alles als heilig sehen.

Bedauerlicherweise hat man sich in unserer Gesellschaft mittlerweile daran gewöhnt, Handlungen wie den Besuch eines Tempels, einer Kirche, Moschee oder Pilgerstätte für in sich religiös zu halten, ohne einzubeziehen, was den Hintergrund des Bewusstseins bildet, aus dem heraus die Handlung geschieht. Ganz ähnlich schätzt man gewisse Berufe oder Tätigkeiten wie die von Mönchen oder Priestern so, als sei ihnen auf eine fast schon magische Weise eine gewisse Tugend oder Heiligkeit eigen. Bestimmte Orte, Gebäude, Kostüme, Bücher, Sprachen, Länder, Farben und so weiter hebt man ebenso als heilig aus der Masse gleichgearteter, profaner Dinge hervor, die sie zwar umgeben, von denen man sie aber scharf unterscheidet. Das Ergebnis dieser Scheidung der Dinge in heilige und profane ist eine ungesunde Spaltung im kollektiven oder sozialen Bewusstsein, die jener Spaltung gleicht, die im individuellen Bewusstsein durch eine willkürliche Einstufung von Handlungen als „gut" oder „böse" erzeugt wird. Damit will ich keinesfalls die Macht leugnen, die bestimmten Orten oder Dingen zweifellos eigen ist, in uns entsprechende Gemütszustände zu bewirken. Das ist deshalb so, weil wir entweder durch überlegte, persönliche Wahl oder aufgrund passiver Annahme der kulturellen oder religiösen Traditionen, in die hinein wir geboren wurden, dazu veranlasst worden sind, gewisse materielle Dinge als Symbole von religiösem Wert anzusehen. Die Heiligkeit oder Weltlichkeit solcher Dinge hängt aber dennoch weiterhin von der Geisteshaltung ab, zu der sie anzuregen vermögen. Wenn ein „heiliger" Gegenstand keine heiligen Gedanken mehr beflügelt, hört er auf, ein Symbol zu sein und wird gegebenenfalls zum Aberglauben. Denn das Wesen des Aberglaubens besteht gerade darin, dass man Dinge – ob besondere Personen, Orte oder Praktiken – für an sich heilig hält, ohne auf die Geistesverfassung Bezug zu nehmen, die mit ihnen einhergeht. Nur jener Gedanke, jenes Wort oder jene Tat ist heilig, bei denen die Vorstellung „ich bin es, der handelt" nicht aufkommt.

Die bedauerlichste praktische Folge, wenn man Dinge für an sich ganz und gar heilig oder profan hält, ist die, dass die breite Masse der Menschen sich zunehmend von der Teilnahme an Religionsübung ausgeschlossen fühlt. Religion, so denkt man, gehört in den Tempel oder die Kirche, nicht aber ins eigene Haus. Sie ist eine Sache von Priestern, nicht von

Laien. Man kann sie zwischen den Deckeln verstaubter Bücher finden, aber nicht inmitten der Blumen, die so leuchtend in den Wiesen blühen, und nicht im Klang des „Lautenspiels, das in Kammern Milde flüstert“[27]. Priester und kirchliche Gremien aller religiösen Konfessionen haben diese falsche Geisteshaltung nicht nur wissentlich unterstützt, sondern sogar emsig eingeschärft, um die eigene Stellung zu stärken und ihre Einkünfte zu mehren. In Wahrheit aber können wir gar nichts als heilig sehen, solange wir nicht alles als heilig sehen. Am Anfang unserer spirituellen Laufbahn sind Unterscheidungen zwar nützlich und sogar nötig, aber wir sollten uns nicht daran klammern. Die Blume ist heilig, und der Baum ist heilig, die wir mit lichtem Geist betrachten, und entsprechend ist die religiöse Feier profan, an der man mit gierigem, böswilligem oder verblendetem Bewusstsein teilnimmt. Es ist besser, ichlos den Boden zu kehren als beim Meditieren blasiert zu denken „Ich meditiere“.

Wenn wir somit die Betonung vom Äußeren auf das Innere, von der Handlung auf die Absicht, vom Symbol auf die symbolisierte Sache verlagern, dann erkennen wir, dass Religion nicht auf bestimmte Orte begrenzt ist, sondern die ganze Natur tränkt und heiligt. Wir erkennen, dass sie, recht verstanden, nicht nur für die Wenigen, sondern unausweichlich und notwendig für alle ist. Für das Auge der Erleuchtung gibt es keine Trennung zwischen Heiligem und Profanem, sondern, in den Worten eines großen Dichterpropheten: „Alles, was lebt, ist heilig!“[28]

3.9 Andacht in Lumbini

Die Aschoka-Säule stand unter offenen Himmel hinter einem niedrigen Eisengeländer. Tief und klar waren auf ihrer blank polierten Oberfläche die alten Brahmi-Buchstaben eingraviert, und so konnten wir die Botschaft noch immer entziffern: „Hier wurde der Gesegnete geboren.“

Aus irgendeinem Grund fühlte ich mich an diesem Ort tiefer bewegt als seinerzeit in Sarnath oder Kusinara. Der abgeschnittene Schaft der Säule stand so still und schlicht unter dem wolkenlos blauen Himmel; er sah so anspruchslos aus und bedeutete doch so viel. Als Buddharakshita und die anderen schon weiter in Richtung der Erdhügel gegangen waren, blieb ich noch zurück, sammelte ein paar weiße Blümchen und warf sie vollen Herzens über das Geländer zum Fuß der Säule. Während ich das tat, hörte ich Buddharakshitas Stimme: „Was murkst du noch mit diesen Blumen herum? Komm, wir können nicht den ganzen Tag auf dich warten!“

27 Aus John Milton (1608-1674), *The New Inquisition*.
28 Aus William Blake (1757-1827), *Songs of Innocence and Experience*.

Werkausgabe-Gesamt, S. 383

3.10 Erwecke, soviel du nur kannst …

Die Liebe, die Achtung und das Vertrauen sind schon da; sie harren in uns als natürliche menschliche Gaben.

Rufe, so viel du nur kannst, Liebe, Achtung und Vertrauen hervor!
Beseitige die hinderlichen Befleckungen und all deine Makel!
Lausche auf die Vollkommene Weisheit der gütigen Buddhas,
Die zum Wohl der Welt gelehrt wurde und für heldenhafte Gemüter bestimmt ist.[29]

Diese Zeilen gleich am Anfang des Sutras – der *Ratnaguna-Samcayagatha* – geben uns einen mahnenden Rat. Wir sollen darüber nachsinnen, mit welcher emotionalen Haltung wir dem Text nahen. Wenn es das erste Ziel des Buddha ist, eine Antwort freudigen Fühlens in uns zu wecken, dann sollten wir noch einmal über unsere Herangehensweise an die Vollkommenheit der Weisheit nachsinnen. Es genügt nicht, weil wir sie nicht verstehen, einfach anzunehmen, wir seien ihr intellektuell nun einmal nicht gewachsen. Die erste Frage des Buddha lautet nicht: „Hast du auch deine fünf Sinne beisammen?“, oder „Hast du einen Abschluss in Philosophie?“ sondern: „Bist du emotional positiv? Bist du empfänglich für den Dharma? Und lässt du es zu, dass diese Positivität und Empfänglichkeit sich grenzenlos entwickeln?“

Der Ausdruck „rufe … hervor“ legt nahe, dass wir etwas hervorbringen sollen, das schon da ist. Die Liebe, die Achtung und das Vertrauen sind allesamt schon da; sie harren in uns als natürliche menschliche Gaben. Es ist, als sage der Buddha: „Lass zu, dass sie sich ausdrücken, lass sie sich selber zeigen. Sie sind schon da, und es sind die angemessenen Gefühle, die man der Vollkommenheit der Weisheit entgegenbringt. Begrenze sie nicht, indem du dir einbildest, du müsstest sie erst mühselig erzeugen. Du bist besser als du denkst.“

Diese im Buddhismus grundlegende Vorstellung geht denen unter uns gegen den Strich, die meinen, unser sozialisiertes Selbst sitze gewissermaßen auf einer Masse unattraktiver, elementarer, tierischer Triebe, und wenn wir nun manche Hemmungen ablegten, dann würden alle möglichen unersprießlichen negativen Emotionen aufwallen. Das ist eine einseitige Sicht der Dinge; es gibt eine ganze Menge Gutes und Positives in uns, das ebenfalls verdrängt wird. In einer weithin säkularen Gesellschaft trifft das vielleicht besonders auf andächtige Gefühle zu. Wenn Sie beispielsweise nicht mehr an die Jungfrau Maria glauben, können Sie wahrscheinlich nicht einmal mehr eine Kerze in der Kirche opfern, und so bleiben Ihre Liebe, Ihre Verehrung und Ihr Vertrauen ungenutzt und ersticken. Vielleicht kommen Sie sogar zu dem Schluss, Sie hätten schlichtweg keine Andachtsgefühle. Ich kenne ziemlich viele, anscheinend eher intellektuelle Menschen, die den devotionalen Anspruch ihrer früheren Religion geradezu als erstickend erfahren hatten, doch dann, als sie buddhistische Andachtsübungen aufnahmen, entdeckten, mit wie viel Freude sie sich hingeben

29 Aus der „Ratnaguna-Samcayagatha“, in Sangharakshita, *Wisdom Beyond Words. The Buddhist Vision of Ultimate Reality*. Birmingham: Windhorse 1993 (Nachdruck mit kleinen Korrekturen 2000).

konnten. Zur eigenen Überraschung merkten sie, dass sie es tatsächlich genossen, Blumen zu opfern und Kerzen anzuzünden. Es war eine große Erleichterung für sie, endlich so etwas tun zu dürfen.
Rufen Sie also, so viel Sie nur können, Liebe, Achtung und Vertrauen hervor!

4. Buddhismus und die natürliche Welt

4.1 Animismus und spirituelles Leben

Aus jener Welt, die wir als Geburtsland oder Heimatkultur kennen und lieben, kann Herzblut in unsere höchsten Ideale fließen und sie zu etwas Persönlichem machen, das wir lieben können.

Drum, all ihr Geister, lauschet aufmerksam.
Blickt liebevoll auf das Geschlecht der Menschen,
Und, da sie Tag und Nacht euch Opfergaben bringen,
Bleibt wach und schützt sie mit Bedacht.[30]

In diesem Vers spiegelt sich eine animistische Haltung zur Natur. Aufgrund unserer christlichen Konditionierung fällt es uns nicht leicht, uns auch nur vorzustellen, dass auch wir solch starke Gefühle für die Natur und die natürlichen Dinge hegen könnten. Die Menschen in Indien sind sehr viel stärker mit ihren heidnischen Wurzeln verbunden: Bietet man ihnen auch nur den Hauch einer Möglichkeit, etwas zu verehren, dann nehmen das insbesondere die Menschen auf dem Land dankbar an. So sah es wenigstens mein Lehrer *Bhikkhu* Jagdish Kashyap, der mir einst ein denkwürdiges Beispiel erzählte, das er als Knabe in einem abgelegenen Dorf im indischen Bundesstaat Bihar beobachtet hatte: Eine neue Straße war gelegt und mit Meilensteinen gesäumt worden. Eines Tages sah er eine Frau des Dorfes zum nächstgelegenen Meilenstein gehen. Sie trug ein Tablett mit einem Häufchen Zinnober, ein paar Blumen und Räucherstäbchen. Als sie den Meilenstein erreicht hatte, salbte sie ihn mit dem Zinnober, streute Blumen darüber und steckte die Räucherstäbchen davor in den Boden. Dann verbeugte sie sich mit gefalteten Händen vor dem Meilenstein. Anscheinend hielt sie ihn für eine neue Art Gott.

Die Haltung hinter solch einer unkritischen Andacht ist animistischer Natur, und in ihrer Ursprünglichkeit und Schlichtheit ist sie eine gesunde Grundlage für ein spirituelles Leben. Sie kommt aus dem Gefühl, dass alles lebt; man fühlt sich eng mit den Kräften der Natur verbunden und möchte sie günstig stimmen, auf gutem Fuß mit ihnen stehen. Demgegenüber unterstellt der mechanistische Materialismus, alles sei tote Materie. Es ist aber zweifellos viel besser zu glauben, die Dinge – Bäume, Steine, Bäche, Wolken – seien lebendig, selbst wenn man sie dabei auf eine fast kindliche Weise personifiziert.

Einige westliche Gelehrte finden es beunruhigend, dass – so meinen sie wenigstens – die reinen philosophischen und ethischen Lehren des Buddhismus dadurch verfälscht worden seien, dass ihnen etlichen Animismus und Geisterbeschwörung beigemischt wurden. Ich teile diese Sorge nicht. Auf einer gewissen Ebene sind wir Teil der Natur; wir sind von Naturkräften und Energien aller Art umgeben, die auch in uns wirken, und wir müssen sie

30 Aus dem *Ratana Sutta*, nach der Übersetzung von Sangharakshita. *Complete Poems 1941-1994*. Birmingham: Windhorse 1995

Werkausgabe-Gesamt, S. 386

einfach spüren und erleben – und sei sogar als Geister oder Götter der Erde und des Himmels. Wer diese Kräfte auf solche Weise erlebt, wird ganz natürlich eine gute Beziehung zu ihnen erhalten wollen: Man bietet ihnen Opfer dar und wird im Gegenzug beschützt.

Im eingangs zitierten Vers aus dem Ratana Sutta hat der Bearbeiter diese archaische, heidnische, animistische Sicht auf die Natur aufgenommen und ihr eine tiefere Bedeutung gegeben. Er sagt gewissermaßen: „Befreunde dich mit dem Universum. Wenn du der Welt freundlich gesonnen bist, dann wird sie auch dir freundlich gesonnen sein." Es ist, als sei das Universum (in Gestalt der Götter) zu einem Handel mit uns bereit. Wir sagen zu, die Götter zu verehren und ihnen Opfer darzubringen, und sie sind ihrerseits bereit, uns zu schützen. Heutzutage meint man, es sei realistischer, das Universum für unerbittlich feindselig und bedrohlich zu halten, doch diese Sichtweise ist letztlich nur paranoid. Sie ist ein absehbares Ergebnis davon, dass wir die Welt, in der wir leben, als unpersönlich verstehen.

Es ist schwierig, Wohlwollen und Liebe für etwas zu empfinden, das man für unpersönlich hält. Bevor wir positive Gefühle für etwas haben können, müssen wir es mit persönlichen Qualitäten ausstatten. Das zeigt sich beispielsweise auch daran, wie manche Menschen ihr Auto oder ihr Motorrad fast so lieben, als sei es menschlich. Eine lebendige Beziehung mit etwas einzugehen, dessen Funktionsweise für uns letztlich eher geheimnisvoll ist, bringt es mit sich, dass man es personifiziert und als „er" oder „sie" davon spricht. Das kann so weit gehen, dass man etwa sagt: „Sie (die Maschine) ist heute nicht gut drauf. Ich glaube, es geht ihr nicht gut. Vielleicht mag sie den Wetterumschwung nicht." Und wenn Sie dem Leben gegenüber insgesamt eher positiv eingestellt sind, werden Sie beginnen, Dinge zu personifizieren. Dann sind es nicht mehr bloß Dinge, sondern „Geister" oder „Wesen" – zumindest in einem poetischen Sinn. Wenn also auch Sie in eine innige Beziehung mit dem Universum eintreten und es lieben wollen, dann müssen Sie es als persönlich verstehen.

Dieses Gefühl für die Wichtigkeit, die Ortsgeister günstig zu stimmen, zieht sich durch die gesamte buddhistische Überlieferung. So singt Milarepa in einem seiner Lieder:

> *Ihr örtlichen Dämonen, Geister und Götter,*
> *Die ihr alle Milarepas Freunde seid,*
> *Trinkt den Nektar von Liebe und Erbarmen*
> *Und kehrt dann in eure Wohnungen zurück.*[31]

Es ist auch möglich, diese Götter, Göttinnen und Geister als Aspekte von sich selbst anzusehen. Dieselben Grundenergien, die ihren natürlichen Ausdruck in den Volksbräuchen unserer uransässigen Kultur finden, wirken auch in uns, und wir können es uns nicht leisten, sie zu ignorieren oder uns von ihnen abzuspalten. Stattdessen können wir sie beachten, in uns aufnehmen, uns anverwandeln und sie lenken, so wie man auch von Padmasambhava sagt, er habe die Dämonen Tibets gezügelt und eingespannt. So, wie wir unsere inneren

31 "The Tale of Red Rock Jewel Valley" in *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, Boulder und London: Shambala Verlag 1999, S. 5.

Triebe zügeln müssen, so sollten wir auch diese Kräfte einspannen, die sich in der heimischen Kultur ausdrücken. Statt in England oder Deutschland exakte Kopien tibetischer oder japanischer buddhistischer Tempel zu errichten – was ziemlich fremd wirken würde –, ist es wohl besser, Tempel im westlichen Stil zu bauen. Wahrscheinlich wird man sie weiterhin um eine Buddhastatue herum bauen, doch man würde auch Motive oder Symbole mit einheimischer Bedeutung einführen. Statt mit Bodhi-Blättern könnte ein Schrein vielleicht mit Schnitzereien aus Eichenblättern verziert sein, die im Westen vielfältige Assoziationen hervorrufen. Druiden verehrten die Eiche und den auf ihr wachsenden Mistelzweig. In der jüngeren Vergangenheit rankten sich um die Eiche durchaus nicht unproblematische Assoziationen von Stärke und Stabilität – „Herzen aus Eiche". In England knüpften sie sich nicht zuletzt an den außerordentlichen Erfolg der aus Eiche gebauten englischen Schiffe. Die urwüchsige Kraft, die mit solchen Assoziationen verbunden ist, muss zu alldem beitragen, was in einem Tempel geschieht.

Als man in Indien die ersten Buddha-Bildnisse schuf, wurden Indra und Brahma, die Hauptgötter der heimischen Überlieferung, keineswegs verbannt. Man findet sie beispielsweise in Darstellungen des Buddha als seine Begleiter beim Abstieg aus dem *devaloka*. Sie werden kleiner als der Buddha – eher wie Diener – gezeigt, aber sie sind nicht ausgeschlossen, sondern haben ihren Platz gefunden. Ethnisches, so könnte man vielleicht sagen, wurde damit in Universelles, das niedere Ideal in das höhere integriert. Aus jener Welt, die wir als Geburtsland oder Heimatkultur kennen und lieben, kann Herzblut in unsere höchsten Ideale fließen und sie zu etwas Persönlichem machen, das wir lieben können.

4.2 Spüren, dass das Universum lebt

Ich gehe so weit zu behaupten, dass ein Universum, das man für tot hält, kein Universum ist oder sein kann, in dem man die Chance hat, Erleuchtung zu erlangen.

In unserer modernen wissenschaftlich-technischen Kultur können wir alles Mögliche mit der Natur tun – oder ihr antun –, doch im Ergebnis verlieren wir unser Gefühl von Verwandtschaft mit ihr. Wir haben uns der Natur entfremdet und erleben sie nicht mehr als lebendige Gegenwart, und wir müssen dringlich das Gefühl wiedergewinnen, dass Menschsein Teil-der-Natur-Sein ist.

In der Frühzeit des Buddhismus war ein solches Gefühl für die Menschen selbstverständlich. Der Buddha und seine Jünger lebten in der Natur, sie wanderten acht oder neun Monate im Jahr durch die Urwälder des nördlichen Indiens und von einem Dorf zum nächsten. Sie verbrachten ihre Tage und Nächte in den Wäldern, in Parks, auf Bergen oder an Flüssen, also draußen, den Elementen ausgesetzt, und sie schliefen unter dem Sternenhimmel. Ihre Welt war nicht nur von Menschen und Tieren bevölkert, sondern auch von den Göttern und Geistern der Berge und Flüsse, der Blumen und Bäume. Dieses Gefühl für die

Werkausgabe-Gesamt, S. 388

natürliche Umwelt als lebendige Gegenwart ist in allen sehr alten Texten der buddhistischen Überlieferung ein wichtiges Thema. Ungeachtet seiner Faktenfülle erinnert der Pali-Kanon auch daran, dass die übernatürliche Welt für die frühen Buddhisten eine Realität war. Man kann durchaus sagen, dass es die stete Gegenwart der Natur war, die sie dazu machte.

Alle bedeutsamen Ereignisse im Lebenslauf des Buddha geschahen in enger Berührung mit einer Naturwelt, die aktiv auf seine Anwesenheit antwortete. Wie es heißt, kam er unter freiem Himmel zur Welt, wobei sich seine Mutter an einem reich blühenden Ast eines Baumes festhielt. Er erlangte Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum, und dabei saß er auf einem Teppich frisch geschnittenen Grases. Er verschied zwischen zwei Sal-Bäumen, die ihm, obwohl es nicht der Jahreszeit entsprach, mit einer Streu von Blütenblättern huldigten.

Dieser Sinn für Natur als pulsierende, beseelte Präsenz spricht immer wieder aus jenen Teilen des Palikanons, die in gekürzten Ausgaben gerne herausgefiltert werden. Gewöhnlich lassen die Herausgeber den Umriss der Buddhalehre unangetastet; sie schließen aber nur wenig von der Welt ein, aus der sie kommt. Soweit gewisse mythische Stränge übrig bleiben, neigen heutige Leser eher dazu, die Berichte über Nagas, Yakschas und andere übernatürliche Wesen zu überspringen und sich auf das „echte“ Material zu konzentrieren: die Lehre. Die Göttinnen und Götter und alle anderen Arten nichtmenschlicher Wesen sind aber nicht bloß zur Verzierung da. Ihre Gegenwart ist selbst Teil der Lehre. Sie vermitteln uns einen Schimmer von einer alten Art menschlichen Bewusstseins, das noch in eine Welt von Wert, Sinn und Behuf eingebettet war: Diese Teile auszulassen, heißt, die Poesie und das Herz der Botschaft des Buddha zu versäumen.

Wenn wir die überlieferte buddhistische Praktik der Kontemplation der Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft sowie manchmal zusätzlich noch Raum und Bewusstsein –, so wie sie vom Buddha gelehrt und in Texten wie dem *Satipatthana-Sutta* aufgeschrieben wurde, wirklich verstehen wollen, dann müssen wir herausfinden, wie wir unser Verständnis für das vertiefen können, was diese Bildersprache der Elemente für die frühen Buddhisten bedeutete. Wir müssen begreifen, wie sie diese mythischen Gestalten erfuhren und in Beziehung zu ihnen lebten. Eine Hilfe finden wir, wenn wir auf den Begriff mahabhuta zurückgreifen, der auf die lebendigen, von Natur aus unbegreiflichen Qualitäten der Elemente deutet. Mahabhuta, „großer Geist“, meint etwas, das irgendwie entstanden ist oder heraufbeschworen wurde – eine geheimnisvolle, anders-weltliche Erscheinung. Sich die vier Elemente als „große Geister“ zu denken, legt nahe, dass man hier nicht mit Vorstellungen und auch nicht mit unbeseelter Materie zu tun hat, sondern mit lebendigen Kräften. Das Universum ist lebendig, und zwar auf magische Weise. Die verzaubernde Erscheinung der vier großen Elemente darin macht diese Erfahrung an sich und unzugänglich für alle definitive Erkenntnis. Statt den Versuch zu machen, die Realität mit technischem und wissenschaftlichem Denken festzunageln, vermag die buddhistische Auffassung von den vier Elementen eine Verschmelzung subjektiver und objektiver Erkenntnis hervorzubringen,

die es uns – ähnlich wie Shakespeares König Lear – ermöglicht, „das Mysterium der Dinge auf uns zu nehmen".

Das heißt nicht, dass die buddhistische Auffassung von den Elementen vage oder unscharf, und auch nicht, dass das rationale Vermögen nicht länger nötig seien. Konzepte sind lebenswichtig – doch sie fassen nicht das ganze Mysterium des Lebens. Nimmt man die vier Elemente eher als psycho-physische Stadien denn als materielle Substanzen oder Aggregatzustände, dann untergräbt das die herkömmliche Vorstellung von dem, was der Körper angeblich ist. Es erinnert daran, dass die Spaltung zwischen inneren und äußeren Welten ein Erzeugnis dualistischen Denkens ist. Statt einer Trennung zwischen einem Ding, das man Materie, und einem Ding, das man Geist nennt – oder auch Körper und Bewusstsein – zieht sich ein Kontinuität durch alles hindurch, eine Kontinuität unseres auf verschiedene Arten gemusterten Gewahrseins. In einem Menschen, der dies wirklich versteht, verschmelzen jene inneren und äußeren Welten in einer tieferen, bedeutungsvolleren Schau dessen, was Lebendigsein ist.

Das alles geht natürlich gegen den Strich der westlichen Konditionierung, Körper und Welt zu erleben, deren Teil wir doch immer sind. Sicherlich aber ist es viel besser – und bestimmt auch lustvoller –, Animist zu sein und zu spüren, dass die ganze Welt von Geistern bevölkert ist, anstatt in eine Welt unbelebter Materie hinaus zu blicken, die gelegentlich und willkürlich lebendig wird, in der aber auch unser eigenes Leben letztendlich auf tote Materie reduzierbar ist. Es fällt uns aber nicht leicht zu lernen, auf ehrliche Weise zu fühlen, dass die materiellen Elemente wirklich lebendig sind. Man kann sich zwar ohne besondere Schwierigkeiten auf falsche, sentimentale Weise vorstellen, dass „der Berg lebt", indem man alle möglichen eingebildeten Eigenschaften auf ihn projiziert. Ein Glaube an Flussnixen und Quellnymphen hingegen lässt sich nicht mit bloßer Willenskraft erzeugen, und wir sollten auch nicht leugnen, was wir wissenschaftlich über die Funktionsweise des Universum wissen. Sogar aus unserer weltklugen Perspektive heraus können und müssen wir irgendwie ein echtes Gespür für das Leben der Dinge sprießen lassen. Dies beginnt mit intuitivem Wissen und nicht mit einem Satz fester Glaubensvorstellungen.

Dabei gibt es eine gewisse Hierarchie: Felsen sind nicht so lebendig wie Pflanzen, und Pflanzen sind nicht so lebendig wie Menschen. Wir müssen irgendwo eine Trennlinie ziehen – es wäre schwierig, beispielsweise rostfreien Stahl als lebendige Substanz zu nehmen. An irgendeinem Punkt wird jede und jeder von uns aufhören, andere Wesen oder „Dinge" für lebendig zu halten und zu respektieren, und von diesem Punkt an benutzen wir sie schlicht für den eigenen Vorteil. Am einen Ende gibt es jene bedauernswerten Menschen, die sogar anderen Menschen gegenüber eine derartige Trennlinie ziehen – was natürlich für jene, mit denen sie in Kontakt stehen, ebenfalls bedauerlich ist. Am anderen Ende des Spektrums weigerten sich etwa die Tibeter, Mineralien durch Bergbau zu gewinnen: Sie waren zwar bereit, Gold zu waschen, nicht aber, wie es heute die Chinesen in Tibet tun, die

Erde und die Drachen zu stören, die nach ihrer Überzeugung das in der Tiefe verborgene Gold hüten.

Ich gehe so weit zu sagen, dass ein Universum, das man für tot hält, kein Universum ist oder sein kann, in dem man die Chance hat, Erleuchtung zu erlangen. Ob Sie in einem lebendigen Universum diese Chance haben, wird natürlich weitgehend von Ihnen abhängen. Es mag schwierig für uns sein, zu der für unsere Vorfahren natürlichen Weltsicht zurückzukehren, doch auch Dichter bestanden darauf, die Welt als lebendig zu sehen. Kein Dichter könnte eine ganz und gar materialistische Sicht annehmen, also jene Haltung, die William Blake als „Einäugigkeit" und „Newtons Schlaf" bezeichnete. John Milton beispielsweise verfolgte den Ursprung des Bergbaus bis in die Hölle zurück: Im Verlorenen Paradies sind es die Teufel, die mit dem Abbau von Mineralien beginnen, um Waffen für den Kampf gegen den Himmel zu produzieren. Wir könnten durchaus die ganze Bewegung der Romantik als Ausdruck eines großen Protestes gegen Newtons Sicht der Natur und als eine erneute Bekräftigung ursprünglich heidnischer Werte deuten.

4.3 Die traditionelle Gesellschaft

Es ist kein sprachlicher Zufall, dass die Worte
„heil" und „heilig"
einander etymologisch verwandt sind.

In einer traditionellen Gesellschaft ist jeder Wissenszweig und jede Art von Tätigkeit innig mit Vorstellungen metaphysischer Art verknüpft. Jeder – auch der niedrigste und weltlichste – Lebensaspekt erhält eine transzendente Ausrichtung, die es ihm ermöglicht, auf eine allgemeine Art und Weise als Stütze einer zwar vielleicht nicht im echten Sinne spirituellen Lebensweise, aber doch wenigstens eines mehr oder weniger stetigen Bewusstseins von der Existenz spiritueller Werte zu dienen. In einer solchen Gesellschaft ist Religion (um den engen modernen Begriff zu verwenden) nichts, dem ein Mensch entkommen könnte, selbst wenn er es wollte, da sie ihm auf Schritt und Tritt in den vertrauten Dingen des Hauses und der gewohnten Alltagsroutine begegnet. Von einer solchen Umgebung getragen, in der das gesamte Dasein wie eine große Smaragdtafel erscheint, die fortwährend daran erinnert, dass „die Dinge unten Abbilder sind", deren Originale sich oben befinden, werden empfindsame Herzen und Gemüter immer feinfühliger und empfänglicher werden. Für sie sind Felsen, Steine und Bäume sowie die anderen Dinge der Natur nicht einfach Materieklumpen von verschiedener Größe und Gestalt, sondern „Embleme hoher Kunst mit Rauch und Brand", die nicht einfach „leichter Hand" nachgezeichnet worden sind, sondern mit dem unwiderstehlichen Finger des allgegenwärtigen spirituellen Gesetzes. Die Natur ist nicht tot, sondern von vielen Stimmen erfüllt, und für Augen und Ohren, die gewohnt sind, Dinge zu sehen und zu hören, die über sich selbst hinausweisen,

Werkausgabe-Gesamt, S. 391

Predigt Weisheit eine alte Fichte,
Und von Wahrheit kündet wilder Vögel Ruf.

Die Hammerschläge der Wissenschaft haben jedoch einen Keil mitten in die nichttraditionelle Gesellschaft des modernen Westens getrieben, der ihr ganzes Gefüge zu zerbrechen droht. „Religiöse“ und „weltliche“, „heilige“ und „profane“ Interessen und Tätigkeiten werden streng unterschieden und erbarmungslos voneinander getrennt. Der Bereich der „Religion“ ist immer kleiner geworden, so dass sie nur noch wenig oder gar keine Verbindung mit dem Großteil der Beschäftigungen hat, denen die Menschen in der heutigen Zeit nachgehen, und auch kaum noch Einfluss auf sie ausübt. Religion ist nicht mehr mit dem Meeresboden vergleichbar, der die gewaltigen, über ihn hinwegrollenden Wassermassen trägt (Dharma leitet sich von einem Wortstamm mit der Bedeutung „tragen” ab). Eher gleicht sie einer kleinen vulkanischen Insel, die unter dem unerbittlichen Ansturm der feindlichen Elemente, die sie umgeben und beinahe überspülen, schwankt und bebt. Moderne Menschen sehen in den Dingen des alltäglichen Lebens keine Hinweise auf etwas Jenseitiges. Für sie fällt nicht, wie Mondlicht auf bewegtes Laub, der stete Glanz des Ewigen auf das Flackern ihrer Tage. Sie sind echte Nachfahren jenes Peter Bell, in dem Wordsworth zu einer Zeit, als der Rauch der industriellen Revolution bereits den Himmel über England zu verdüstern begann, einen Menschentyp beschrieb, der heute zunehmend allgegenwärtig ist:

Die Primel an des Flusses Rand,
Bloß gelbe Primel war sie ihm,
Und weiter war sie nichts.

Aus dem Leben der Menschen verbannt, hockt die Religion finster und einsam in ihrem Tempel. Das Leben geht weiter oder scheint weiterzugehen wie eh und je. Was aber einst „das Leben des Lebens“ war, ist verschwunden, und es ist ungewiss, wie lange das gespenstische Trugbild noch seine Possen wird reißen können.

Ein derartiges Abrücken der Gesellschaft von ihrer uralten Verankerung in spirituellen Werten und die hierdurch aufgerissene Kluft zwischen den „religiösen” und den „säkularen” Aspekten des Lebens spiegelt sich zwangsläufig nicht nur im Leben des Schülers wider, sondern auch in seiner Herangehensweise an das Studium des Buddhismus. Da er in einer nichttraditionellen Umgebung aufgewachsen ist, in der nur wenige Dinge oder Tätigkeiten eine über sie selbst hinausweisende Bedeutung haben, wird er das Studium des Buddhismus ganz selbstverständlich bloß für eine Beschäftigung unter vielen anderen halten und glauben, er könne ihm nachgehen, ohne darüber nachdenken zu müssen, welche Auswirkungen es auf andere Beschäftigungen und welchen Einfluss diese wiederum auf sein Studium haben könnten. In einer traditionellen Gesellschaft bliebe ein solches Versäumnis ohne schwerwiegende Folgen, weil dort alles, wie wir schon erläutert haben, eine letztlich transzendente Ausrichtung erhält. Abgesehen von Handlungen, die gegen den Sittenkodex verstoßen, könnten sich dort nur wenige Aktivitäten wirklich schädlich auf das Studium

Werkausgabe-Gesamt, S. 392

des Buddhismus auswirken. „Spirituelles" Leben und „religiöse" Studien weisen in dieselbe Richtung, wie es auch das „weltliche" Leben mit seinen Pflichten tut – nur das eine macht es auf direkte, das andere auf indirekte Weise.

In einer nichttraditionellen Gesellschaft hingegen herrscht ein ständiges Tauziehen zwischen den von ihren transzendenten Prinzipien abgeschnittenen Lebensbereichen und den isolierten Überresten der Tradition. Selbst ernsthafte Schüler können sich nicht ganz von Aktivitäten zurückziehen, die im Prinzip – oder genau genommen aufgrund ihrer Prinzipienlosigkeit – der richtigen Methode des Dharmastudiums zuwiderlaufen. Ihr Leben, dem es an einem allgemeinen Leitprinzip für alle Tätigkeiten mangelt, wird zu einem gewissen Grad gespalten sein. Deshalb geht es ihnen wie einem Mann, der sich mitten im Fluss verzweifelt an einen Felsen klammert und spürt, wie gewaltige Wassermassen gegen seinen Körper anbranden und ihn von seiner Zuflucht loszureißen und in den Untergang zu schleudern drohen.

Um aus dem eigenen Leben ein Ganzes zu machen und Halt am unerschütterlichen Felsen des Dharma zu festigen, müssen Schülerinnen und Schüler sich von möglichst vielen profanen Tätigkeiten zurückziehen und nicht bloß die traditionellen Stützen ihres eigenen Lebens, sondern, so weit sie nur können, auch jene der Gesellschaft stärken. Sie sollten an traditionellen Bräuchen aller Art teilnehmen und auch andere zur Teilnahme ermutigen. Dabei mögen sie sich als erstes darum bemühen, die Bedeutung und den Wert eines jeden Brauchs richtig zu verstehen: Die Verehrung von Buddhabildnissen mit den traditionellen Opfergaben von Blumen, Lichtern und Weihrauch; Ehrerbietung auf die von der Überlieferung vorgeschriebene Weise gegenüber spirituellen Lehrern, geweihten Gegenständen und Gebäuden sowie gegenüber den Älteren und den Angehörigen der Ordensgemeinschaft; das Tragen überlieferter Trachten (in Gesellschaften, die solche noch haben); Teilnahme an Feiern wie jenen zu Ehren der Erleuchtung des Buddha. Indem Buddhismusschüler auf diese und ähnliche Weise mehr Gelegenheiten zur Begegnung mit der Überlieferung und zur damit einhergehenden Vergegenwärtigung des Dharma schaffen, können sie nicht nur eine wenigstens partielle Integration ihres eigenen Lebens, sondern, wenngleich in geringerem Maße, auch des Lebens ihrer Mitmenschen bewirken.

Ebenso unverzichtbar für ein erfolgreiches Dharmastudium wie die bereits beschriebenen, eher unterstützenden Methoden ist es andererseits, sich der Mitwirkung an verschiedensten nichttraditionellen Tätigkeiten zu enthalten, ganz besonders an jenen Arten von Unterhaltung, die darauf zielen, die Sinne zu reizen und den niederen Geist anzuregen. Sollte ein Schüler oder eine Schülerin glauben, es sei genug, dem Studium des Dharma eine Stunde täglich oder zwei bis drei Stunden pro Woche zu widmen und sie könnten sich die restliche Zeit nach Belieben mit Wettkampfsport, Schundromanen oder unter dem hypnotischen Einfluss des letzten populären Spielfilms vertreiben, dann wären sie damit einem großen Irrtum erlegen. Es ist kein sprachlicher Zufall, dass die Worte „heil" und „heilig" einander etymologisch verwandt sind: Eine der Definitionen von „heilig" lautet „spiritu-

ell heil" oder „spirituell ganz". Die Suche nach Heiligkeit, der das Dharmastudium dient, ist eine Suche nach spiritueller Ganzheit, nach völliger Einswerdung der „Persönlichkeit" mit der Realität, und nicht bloß mit irgendeinem subjektiven Prinzip. Je gewissenhafter und hingebungsvoller man den Buddhismus studiert, desto weniger wird man geneigt sein, selbst unbedeutende Tätigkeiten von ihm unbeeinflusst zu lassen. Nur von einem bloß intellektuellen oder dogmatisch wissenschaftlichen Standpunkt aus kann man den Buddhismus als nur eines unter hunderten möglichen Themen für akademische Untersuchungen und Doktorarbeiten betrachten. Wer sich bemüht, ihn annäherungsweise nach der ganz und gar traditionellen Methode zu studieren, die wir hier zu beschreiben suchten, wird nichts Geringeres in ihm sehen können als das, was er tatsächlich ist: der beherrschende und lenkende Einfluss im gesamten Leben.

5. Freunde und Lehrer

5.1 Warum sollte ein Buddha einen Freund brauchen?

In spiritueller Freundschaft genießt man die spirituelle Schönheit seiner Freunde.

Für den Buddha war es anscheinend nicht ganz leicht, einen geeigneten persönlichen Begleiter zu finden. Auch Ananda hatte sich keineswegs dazu gedrängt, diese Aufgabe zu übernehmen. Er wusste offenbar, dass es keine leichte Sache sein würde, ständig einen Erleuchteten zu begleiten. Ananda hatte zweifellos schon einige Fortschritte auf dem spirituellen Weg gemacht. Er war ein „Stromeingetretener" und befand sich somit unwiderruflich auf dem Weg zur Erleuchtung. Aber er war kein Buddha. Selbst für einen Menschen wie Ananda, einen Stromeingetretenen und überdies jemandem, der mit dem Buddha zusammen aufgewachsen war, schien die Aussicht, ihn ständig zu begleiten, eher furchteinflößend: Tag und Nacht, bei Regen und Sonne, jahrein und jahraus würde er mit dem Buddha zusammen sein. Deshalb überlegte sich Ananda die Sache sehr genau. Er hatte schließlich selbst mit angesehen, wie frühere Begleiter des Buddha in gewisser Hinsicht gescheitert waren, und er wollte ihm nicht noch mehr Kummer bereiten.

Zuletzt aber entschloss er sich, die Herausforderung anzunehmen. Er stellte allerdings einige Bedingungen, von denen an dieser Stelle zwei bedeutsam sind. Erstens bestand er darauf, er selbst solle von den vielen Gaben und Einladungen, die dem Buddha galten, nichts bekommen. Er begründete dies so: Würde man ihn als Nutznießer solcher Gaben sehen – beispielsweise neuer Kutten –, dann könnte der Eindruck entstehen, er begleite den Buddha aus Eigennutz. Seine zweite Bedingung betraf die Zeiten, in denen er nicht beim Buddha sein würde, weil er gerade Botengänge machte, Nachrichten überbrachte oder ähnlichen Aufgaben nachging. Während solcher Zeiten könnte jemand zum Buddha kommen und um eine Unterweisung bitten. Der Buddha würde dann vielleicht den Dharma darlegen und eventuell eine besonders wichtige Belehrung geben. Deshalb bat Ananda, der Buddha möge alle Belehrungen, die er während seiner Abwesenheit gab, für ihn wiederholen.

Der Buddha akzeptierte diese Forderungen, und Ananda blieb zwanzig Jahre lang sein ständiger Begleiter. Wie gut und harmonisch ihr Umgang miteinander war, zeigt ein Vorfall, der sich kurz vor dem *parinibbana* (Pali; Sanskrit *parinirvana*), dem Hinscheiden des Buddha, ereignete. Ananda war zutiefst verzweifelt darüber, dass er den Buddha verlieren würde. Es heißt, er habe sich an einen Türpfosten gelehnt und geweint. Unter Tränen sprach er: „Ich bin jemand, der noch viel zu lernen und noch viel an sich zu arbeiten hat, und mein Meister, der liebevoll für mich sorgte, wird nun bald in das vollkommene Nirwana eingehen." Dies war Anandas Eindruck vom Buddha, mit dem er zwanzig Jahre lang tagein tagaus zusammen gewesen war. Er sagte nicht, der Buddha sei besonders weise oder tatkräftig, sondern fürsorglich und liebevoll.

Erfreulicherweise wissen wir auch, wie der Buddha über Ananda dachte. Als ihm nämlich berichtet wurde, Ananda stehe draußen am Türpfosten und weine, ließ er ihn herbeirufen und ermunterte ihn mit den folgenden Worten:

> Seit langer Zeit, Ananda, bist du um mich bemüht gewesen mit liebevollem Tun,
> wohltuendem, angenehmem, immer gleichem, grenzenlosem;
> mit liebevollem Wort, wohltuendem, angenehmem, immer gleichem, grenzenlosem;
> mit liebevollem Sinn, wohltuendem, angenehmem, immer gleichem, grenzenlosem.[32]

Auch der Buddha sah Ananda als jemanden, der in erster Linie fürsorglich und liebevoll war und ihm mit Körper, Rede und Geist gedient hatte, ohne dabei irgendetwas zurückzuhalten. Ananda hatte sich ganz seiner Aufgabe gewidmet. Der Umgang zwischen dem Buddha und Ananda war von gegenseitiger Fürsorge und Liebe geprägt – und das, obwohl der Buddha spirituell viel weiter entwickelt war als Ananda.

Das alles mag uns eher nebensächlich vorkommen, doch wenn man genauer darüber nachdenkt, wird rasch klar, wie bedeutsam es ist, dass der Buddha und Ananda fürsorglich miteinander umgingen. Nie, auch nicht ein einziges Mal hatte es zwischen ihnen an Güte gemangelt. Wenn zwei Menschen ständig zusammen sind und ihr Umgang miteinander von nie versagender Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit geprägt ist, dann muss man sie schlicht als *Freunde* bezeichnen; sie sind *spirituelle Freunde* im besten Sinn. Denn eine derart unverbrüchliche gegenseitige Freundlichkeit ist über eine so lange Zeitspanne hinweg nur möglich, wenn sie auf einer festen spirituellen Basis beruht.

Vielleicht klingt es ein wenig befremdlich, wenn ich vom Buddha und Ananda als Freunden spreche. Es kommt Ihnen vielleicht eigenartig vor, dass ein Buddha einen Freund hat, und Sie könnten sich auch fragen, ob ein Buddha überhaupt so etwas wie Freunde braucht. Die Antwort hängt natürlich davon ab, wie Sie sich Erleuchtung vorstellen. Hier kann ich nur eine Andeutung geben.

Die Erleuchtungserfahrung ist nichts, das sich auf einseitige Weise selbst genügt. Sie hat einen Begegnungsaspekt und damit ein Element spiritueller oder sogar „transzendenter Freundschaft" – also Freundschaft im höchstmöglichen Ausmaß. Möglicherweise liegt darin auch der eigentliche Grund dafür, dass der Buddha einen ständigen Begleiter hatte. Das hatte bestimmt nichts damit zu tun, dass die „Würde" eines Buddha dadurch gewahrt werden konnte, und ebenso wenig war Ananda eine Art spiritueller Kammerdiener und Privatsekretär. Die Tatsache, dass er den Buddha „begleitete", wie es in Übersetzungen oft heißt, weist darauf hin, dass in der Erleuchtungserfahrung selbst – gewissermaßen im Kern von Realität – ein Element von Begegnung und spiritueller Freundschaft liegt. In späteren Entwicklungen des buddhistischen Denkens fand dieser Aspekt in dem ziemlich geheimnisvollen Konzept des sambhoga-kaya Ausdruck.

32 Mahaparinibbana-Sutta 5.14. Sutta 16 des Digha-Nikaya. In: *Buddha. Auswahl aus dem Palikanon*, übersetzt von Paul Dahlke. Wiesbaden: Fourier Verlag 1994, S. 211.

Am Beispiel einer Geschichte, in der sie gemeinsam zu einem kranken Mönch kamen, können wir sehen, wie der Buddha und Ananda als Freunde miteinander arbeiteten. Es heißt, sie hätten eines Tages einen Rundgang gemacht und seien dabei zur Unterkunft eines Ordensbruders gekommen. Der ursprüngliche Text spricht hier von einem vihara, was „Wohnstätte" bedeutet. Wir sollten uns das aber nicht so vorstellen, als hätte der Buddha ein großes, prunkvoll und gut ausgestattetes Kloster inspiziert. Die Unterkünfte, von denen hier die Rede ist, waren eher in Gruppen zusammenstehende, strohgedeckte Hütten, die einige Meilen vor der Stadt in einer parkähnlichen Landschaft verstreut waren.

Der Buddha machte also einen Rundgang durch die viharas der Mönche. Das heißt, er nahm persönlich Anteil an ihnen: Wie kamen sie zurecht? Was taten sie? Womit verbrachten sie ihre Zeit? Natürlich saßen sie nicht vor ihren Hütten und lasen Zeitung, hörten Radio oder sahen fern. Es konnte aber durchaus vorkommen, dass sie gerade etwas taten, das sie besser unterlassen hätten. Vielleicht brauchten sie neuen Ansporn, eine Belehrung oder sogar eine kleine Rüge. Der Buddha hielt die Augen offen. Und dabei kamen er und Ananda zur Unterkunft jenes kranken Bruders.

> Da sah der Erhabene diesen Bruder dort liegen, wo er hingesunken war, in seinen eigenen Exkrementen, und als er ihn sah, ging er zu ihm und sprach: „Bruder, was fehlt dir?" – „Ich habe die Ruhr, Herr." – „Gibt es denn jemanden, der sich um dich kümmert, Bruder?" – „Nein, Herr." – „Wie kommt es, Bruder, dass die Mönche nicht nach dir sehen?" – „Ich bin nutzlos für die Brüder, Herr, und deshalb kümmern sie sich nicht um mich."[33]

Verschiedene Dinge sind hier bemerkenswert. Der Buddha geht selbst zu dem kranken Mönch hin. Er fragt ihn, was ihm fehlt und kommt schnell zum Kern der Sache. Wir könnten jeden Satz dieses Gesprächs gesondert unter die Lupe nehmen, aber das ist nicht nötig, denn die Bedeutung ist klar. Die für uns wichtigste Aussage liegt in der letzten Antwort des Kranken: „Ich bin nutzlos für die Brüder, Herr, und deshalb kümmern sie sich nicht um mich."

Das ist wirklich vielsagend. Diese Antwort schockiert und erschreckt. Natürlich können wir hier nur vom geschriebenen Wort ausgehen. Wir wissen nicht, in welchem Tonfall die Worte gesprochen wurden – und davon hängt einiges ab. Stellte der Buddha die Frage „Wie kommt es, Bruder, dass die Mönche nicht nach dir sehen?" auf entrüstete, besorgte oder betrübte Weise? Antwortete der kranke Mönch würdig, resigniert oder müde oder vielleicht eher bitter und zornig? Wir wissen es nicht. Wir kennen lediglich die trostlose, schockierende Aussage: „Ich bin nutzlos für die Brüder, Herr, und deshalb kümmern sie sich nicht um mich."

Wie auch immer die Worte gesprochen wurden, sie sind ein Beispiel für die bedauerliche Tatsache, dass wir Menschen oft nur so lange an jemandem interessiert sind, wie er oder

33 Vinaya I. Eine ausführliche Besprechung dieser Begebenheit gibt Kapitel 5 von Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen.* Essen: Do Evolution, 1998.

sie uns nützt – oder anders gesagt, so lange, wie wir aus dem anderen Menschen Nutzen für uns selbst ziehen können. Das bedeutet im Grunde, dass wir den anderen nicht als Menschen, sondern als Ding ansehen. Wenn wir aber einen Menschen wie ein Ding behandeln, dann handeln wir ihm gegenüber unethisch. Genau so behandelten die Mönche offenbar ihren kranken Ordensbruder. Er war für sie nutzlos, und deshalb hatten sie kein Interesse an ihm. Sie ließen ihn einfach in seinen Exkrementen liegen. Niemand kümmerte sich um ihn. Den Kranken und seine Mitmönche verband nicht jene Freundlichkeit und Güte, die zwischen dem Buddha und Ananda bestand. Sie waren nicht in schlichter menschlicher Freundschaft und schon gar nicht in spiritueller Freundschaft verbunden. Zwischen ihnen gab es weder Mitgefühl noch Einfühlungsvermögen oder Gewahrsein. Und alle diese Gefühle konnte es auch nicht geben, weil man so etwas nur für jemanden empfindet, den man als lebendig wahrnimmt. Die anderen Mönche sahen den Kranken aber nicht als Mensch. Für sie glich er eher einem alten, abgenutzten Besen oder einem zerbrochenen Krug. Er war für sie nutzlos, und deshalb kümmerten sie sich nicht um ihn.

Auch wir handeln wahrscheinlich oft nicht anders. Auch wir erleben andere Menschen vorwiegend im Hinblick auf ihre Nützlichkeit für uns. Das gilt sogar für die spirituelle Gemeinschaft. Manchmal geht es uns mehr um die Talente und Fähigkeiten der anderen Menschen – ihr Können als Maurer, Buchhalter oder Redner – als um sie selbst. Wer so behandelt wird, wird vielleicht eines Tages, wenn er oder sie nicht mehr in der Lage oder willens ist, die eigenen Talente zur Verfügung zu stellen, die bittere und ernüchternde Erfahrung machen, von den anderen nicht mehr gekannt zu werden und sie als „Freunde" verloren zu haben. Wir müssen deshalb lernen, andere Menschen wirklich als Menschen wahrzunehmen. Es muss echte Freundlichkeit und Fürsorge zwischen uns geben, eine spirituelle Freundschaft von der Art, wie sie den Buddha mit Ananda verband. Wir müssen unser Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Gewahrsein füreinander steigern.

Menschen, die einander wirklich als Menschen behandeln, zeichnen sich durch zwei wesentliche Merkmale aus: echte Begegnung und Freude aneinander. Diese beiden Kennzeichen machen Freundschaft aus. Schon im Rahmen einer ganz gewöhnlichen Freundschaft kann man die große Wohltat und das Glück erleben, die eigenen Gedanken und Gefühle mit anderen teilen zu können. Es heißt, die Möglichkeit, sich einem anderen Menschen zu offenbaren oder ganz mitzuteilen – von ihm wahrgenommen zu werden und zugleich zu wissen, dass man wahrgenommen wird –, trage wesentlich zu Glück und Gesundheit bei. Wer verschlossen ist und keine Möglichkeit findet, sich anderen mitzuteilen, wird nicht lange gesund und glücklich bleiben. In spiritueller Freundschaft teilen Menschen ihre Erfahrung des Dharma, der Buddhalehre. Sie teilen ihre Begeisterung, ihre Inspiration und ihr Verständnis miteinander. Selbst ihre Versäumnisse teilen sie miteinander – und dabei wird ihre Begegnung zum Eingeständnis von Fehlern.

Sich aneinander zu freuen bedeutet, eines anderen nicht nur als Mensch gewahr zu sein, sondern überdies auch zu mögen, was man wahrnimmt: es auf die gleiche Weise zu genie-

ßen und zu schätzen, wie man ein Gemälde oder Gedicht genießt. Der Unterschied liegt hier nur darin, dass das Gemälde oder Gedicht lebendig ist: Das Gemälde spricht zu uns, das Gedicht gibt Antwort. Dadurch wird das Ganze natürlich viel aufregender und belebender. Wir sehen, mögen, lieben und schätzen unsere spirituellen Freunde um ihrer selbst willen und nicht, weil wir uns Vorteile von ihnen versprechen. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch schon in gewöhnlichen Freundschaften der Fall. Spirituelle Freundschaft – *kalyana mitrata* – geht aber noch viel weiter. Die Hauptbedeutung des Wortes *kalyana* ist „schön"; *mitrata* bedeutet einfach „Freundschaft". In spiritueller Freundschaft genießt man die spirituelle Schönheit seiner Freunde. In Worten der Überlieferung ausgedrückt: Wir freuen uns an ihren Verdiensten, das heißt, an den besonderen Qualitäten von Geistesklarheit, Freundlichkeit, Tatkraft und so weiter, die sie schon entwickelt haben oder sich zu entwickeln bemühen.

5.2 Ein Netz von Beziehungen

Im Privatgemach unseres Herzens oder des Schreinraumes 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.

Einige Verse, die ich einst für die Weihung eines Schreins verfasste, enthalten die Zeile: „Möge unsere Begegnung miteinander Sangha sein." Das darin ausgedrückte Anliegen spiegelt die auch in der buddhistischen Überlieferung betonte Bedeutung wider, die man der Qualität der Kommunikation – nicht nur zwischen Sangha-Angehörigen, sondern in allen Beziehungen, die Buddhisten mit anderen Menschen eingehen – beimisst. Der Buddha hatte einiges zum Thema Kommunikation zu sagen: über die Wichtigkeit wahrhaftiger, 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 im Feuer unserer Beziehungen mit anderen geprüft. Im Privatgemach unseres Herzens oder des Schreinraums mögen wir uns zwar als still, liebevoll und weise erfahren, 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 unser Glück so will. Eine Weile später werden wir auch der Tanten, Onkel und Cousins ge-

wahr werden. Ungefähr bis zu ihnen reicht der gewöhnliche Familienkreis. Daneben 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. Wahrscheinlich haben wir darüber hinaus noch Verbindungen zu Vorgesetzten und Mitarbeitern, vielleicht auch zu Untergebenen. 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 noch mit wesentlich mehr verbunden.

Dieses Netzwerk von Beziehungen ist das Thema eines buddhistischen Textes mit dem Namen *Sigalaka-Sutta*, den man im Digha-Nikaya, der „Sammlung der längeren Lehrreden" des Pali-Kanons findet. Es ist ein vergleichsweise früher Text, dessen Kern mit einiger Sicherheit auf den Buddha selbst zurückgeht. Der Text heißt *Sigalaka Sutta*[34], weil es sich um ein Lehrgespräch handelt, das der Buddha mit einem jungen Mann namens Sigalaka führte. Ein Übersetzer nannte den Text einen „Rat an Laien". Der Buddha legt in diesem Gespräch ein Muster verschiedenartiger sozialer Beziehungen dar und erläutert, wie man sie pflegen soll. Das alles wird so klar und knapp vorgestellt, dass es bis auf den heutigen Tag aktuell bleibt.

Sigalaka 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 Sigalaka eines Morgens begegnet. Sigalakas 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 Sigalaka den sechs Himmelsrichtungen Verehrung: Norden, Süden, Osten, Westen, dem Zenit und dem Nadir.

Vom Buddha über Sinn und Zweck dieses Rituals befragt, erklärt Sigalaka, er befolge damit eine Ermahnung seines sterbenden Vaters, sich auf solche Weise vor jeglichem Schaden zu schützen, der aus einer der sechs Richtungen kommen könne. Darauf erwidert der Buddha, es sei zwar schön und gut, wenn Sigalaka den sechs Richtungen Verehrung erweise, nur mache er es nicht auf die rechte Art, wenn er tatsächlich wolle, dass diese Verehrung ihn wirksam schütze. Im weiteren Gespräch erläutert der Buddha, wofür die sechs Richtungen eigentlich stehen.

Der Osten, so sagt er, bedeutet 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 Morgengrauen) den Ursprung im Osten habe. Die erste, vom Buddha erwähnte Beziehung ist also jene zwischen Eltern und Kind. Die übrigen Himmels-

34 *Singalakas Ermahnung*. Digha-Nikaya 31. Der Titel des Suttas wird recht unterschiedlich angegeben. Eine deutsche Übersetzung findet sich unter http://www.Palikanon.com/digha/d31.htm.

richtungen 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 Zenith auf die Beziehung zwischen Laien und „Asketen und Brahmanen".

Die rechte Verehrung der sechs Richtungen, so erläutert der Buddha nun, besteht darin, dass man seine Pflichten in diesen sechs Arten von Beziehungen erfüllt. Solch ethisches Tun werde Glück bewirken, und somit 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 auch eine große Bandbreite abdecken, gleiches Gewicht, und darin befindet er sich durchaus im Einklang mit seiner Kultur, der nordindischen im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung.

In den meisten Kulturen wird allerdings eine Art menschlicher Beziehungen stärker als die übrigen betont. Im chinesischen Konfuzianismus gibt es eine ähnliche Liste wie jene, die der Buddha Sigalaka gab. Sie nennt fünf Standardbeziehungen: zwischen Herrscher und Untergebenem (mitunter auch als Prinz und Minister beschrieben), zwischen Eltern und Kind, 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 Kindestreue 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 mit 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.

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 berührende Beschreibung vom Tod des Sokrates betont dies auf das geradezu krasse Art. Eher 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.

Im mittelalterlichen Europa lag die Betonung auf der Beziehung zwischen Herrn und Knecht, wobei das Verhältnis zwischen Lehnsherr und Vasall besonders betont wurde. Es war so zentral, dass das gesamte soziale System darauf ausgerichtet war. In der Feudalgesellschaft galt Loyalität als große Tugend, zumal gegenüber jenem Menschen, der in der sozialen Hackordnung unmittelbar über einem stand. Für den Kurfürst war das der König, für einen kleinen Gutsbesitzer mochte es der Graf sein, für gewöhnliche Diener oder Leibeigene war es der Ritter. Man war bereit und willens, für den Feudalherrn zu sterben.

Werkausgabe-Gesamt, S. 401

Wie wir alle wissen, liegt die Hauptbetonung im modernen Westen auf der sexuellen oder romantischen Paarbeziehung. Zwar darf man durchaus von einer zur nächsten Beziehung gehen, doch durch alle Höhen und Tiefen hindurch ist ihre gerade aktuelle sexuelle Beziehung für die meisten Menschen 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, sie könnten ohne einander nicht leben, ja sie seien sogar bereit, für einander zu sterben. So ist für die meisten Menschen unserer Kultur die sexuelle oder romantische Beziehung die zentrale und wichtigste überhaupt. Eine solche Vorstellung wäre den Menschen der antiken Gesellschaften vermutlich albern vorgekommen. Das soll nicht sagen, 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 sind heutzutage für westliche Menschen meist eher oberflächlich, und man misst ihnen nicht so viel Gewicht bei. 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 Überzeugung, 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 eben sahen, trifft das aber nicht zu. Unser Standpunkt ist eher ausgesprochen abnormal – keine andere Gesellschaft hat je die sexuelle Beziehung so hoch über alle anderen erhoben.

Von der Vernachlässigung anderer Beziehungen ganz abgesehen, führt unsere Einstellung zu einer unseligen Überfrachtung der romantischen Beziehung. Wir erwarten von dem oder der Geliebten viel mehr, als sie geben können. Wenn wir nicht aufpassen, erwarten wir von ihnen, sie sollten alles für uns sein: Sexpartner, Freundin, Gefährtin, 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 Ergebnis: In der armen, bedauernswerten sexuellen Partnerschaft gibt es ziemlich oft einen Kurzschluss; sie bricht unter der Anspannung zusammen. Die offensichtliche Lösung liegt darin, sich um Entwicklung einer größeren Bandbreite von Beziehungen zu bemühen, die wir allesamt wichtig nehmen: Beziehungen, denen wir große Sorgfalt und Aufmerksamkeit schenken.

Man kann dasselbe 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 und Arbeitnehmer, Herrscher und Untergebenem sind allesamt weitgehend entpersönlicht worden – wir erleben 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 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 auch Diener 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, gab er der Beziehung zwischen Herrn und Diener ausgesprochen feudale Züge, denn das entsprach noch immer der Lebenswirklichkeit vieler Menschen. In *Die Pickwickier* will Sam Seller, 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 betrachtet es als seine Pflicht, Mr. Pickwick zu dienen.

In dieser Weise knüpft er an das Verhältnis an, in dem man früher dem Lehnsherrn gedient hatte, der einen in die Schlacht führte, mächtiger war als man selbst, Schutz gab und dem man unbedingte Loyalität schuldete. 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 Ausmaß 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 aus der Mode. 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 Pflichterfüllung Schlüssel zum Erfolg sind, gibt es noch etwas von dieser Art Beziehung. Folglich ist unsere Beziehung zu denen, deren Aufgabe es ist, unsere Interessen zu wahren, sehr distanziert und unpersönlich, und wir denken gar nicht daran, ihnen zu dienen. Vielleicht schüttelt

Werkausgabe-Gesamt, S. 403

man ein oder zweimal im Leben seinem Wahlkreisabgeordneten die Hand, kommt ihm aber sonst nicht näher.

Man könnte nun glauben, die Beziehung zwischen Lehrern und Schülern sei 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 dabei gehen sie von einer zur nächsten Großgruppe weiter. Eine Beziehung sollte 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 nur mit Lehrern in Berührung, wenn sie noch ziemlich jung sind, und die Beziehung, die dabei vielleicht hin und wieder entsteht, hat praktisch nie die Chance zu reifen. Überdies meinen wir oft, Lernen höre mit dem Zeitpunkt auf, von dem an wir keine neuen Qualifikationen mehr erwerben. 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.

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

Auch die Beziehung zwischen Bruder und Schwester ist heute weniger wichtig als früher. Ein offensichtlicher Grund dafür liegt darin, dass einige 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 Familienmitglieder 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 Beziehungsarten 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.

In sexuellen Beziehungen gibt es natürlich diverse Komplikationen – der Sex ist nur die offensichtlichste. Im modernen Leben sind sexuelle Bedürfnisse nicht nur biologischer, sondern auch psychologischer Art. Männer neigen heute beispielsweise weniger dazu, den Ausdruck ihrer Männlichkeit mit ihrem Handeln in der Welt zu verknüpfen als mit ihrer

sexuellen Aktivität. Das gilt um so mehr, wenn sie ihre Arbeit eher sinnlos und anspruchslos finden.

Ein komplizierender Faktor ist auch, 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. Es geht dabei nicht nur um das persönliche Einvernehmen zwischen zwei Menschen, sondern um eine gesetzliche Pflicht, die man unter bestimmten Umständen gerichtlich einklagen kann. Es ist nicht immer leicht, eine solche Beziehung zu verändern; auch das kann zu manchen 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 kann jede persönliche Beziehung potenziell zum Hindernis unseres Bestrebens, spirituell zu wachsen, werden. Somit finden wir uns in einer 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 – zumal im Rahmen sexueller Beziehungen – besonders leicht dann, 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 ihm bei und hören uns selbst sagen, es sei doch in der Tat selbstsüchtig, uns Zeit zum Meditieren zu nehmen.

Nachdem sie eine spirituelle Praxis aufgenommen haben, erleben manche Leute, dass sie einige ihrer bisherigen persönlichen Beziehungen wenigstens für eine gewisse Zeit nicht mehr so wichtig finden. Es ist oft nicht leicht, dies zu akzeptieren. Es klingt unerträglich hart zu sagen, man müsse, wenn man wachse, 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 man sich für Dinge interessiert, von denen die eigenen Freunde und Familienangehörigen wenig oder nichts wissen und auch nicht wissen wollen, dann bleibt einem kaum etwas anderes übrig, als den Kontakt mit ihnen in gewissem Maß zu reduzieren.

Andererseits finden viele Menschen, dass sie – dank ihrer durch spirituelle Übung gewachsenen Positivität, Empfindsamkeit und ihrer Gefühle von Dankbarkeit – nun wieder in eine tiefere und engere Beziehung besonders mit ihrer Familie finden. Das ist sehr erfreulich, und man sollte bewusst darauf hinarbeiten. Immerhin hatte der Buddha den jungen Brahmanen Sigalaka daran erinnert, dass es die Eltern waren, die uns dieses Leben

geschenkt haben, das wir als zunehmend bedeutsam und kostbar empfinden. Ihnen gebührt große Liebe und Achtung, ungeachtet dessen, was vorgefallen sein mag. Zugleich aber werden wir, wenn wir tiefer in die spirituelle Praxis eintauchen, 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.

5.3 Die Wichtigkeit spiritueller Freundschaft

Die tiefe zwischenmenschliche Verbundenheit infolge der Zuflucht zum Sangha hat in Wahrheit einen schlichten psychologischen Grund: In Beziehung zu anderen lernen wir uns selbst am besten kennen.

Jemand hat einmal gesagt, die Geschichte der buddhistischen Philosophie lasse sich als Kampf zwischen Buddhismus und dem abstrakten Substantiv beschreiben. Wenn ich nun über die spirituelle Gemeinschaft spreche, sollte ich – um mich vor dem offenbar allgegenwärtigen Feind Abstraktion zu schützen – gleich klar stellen, dass ich damit nichts Ätherisches jenseits der Menschen meine, die diese Gemeinschaft bilden. Einer spirituellen Gemeinschaft anzugehören, heißt, in Beziehungen mit Menschen in dieser Gemeinschaft zu leben. Wie aber ist es möglich, dass es für unser spirituelles Leben hilfreich ist, sich in Beziehungen mit anderen Menschen hinein begeben, die mit uns dasselbe Ideal teilen und dem gleichen Pfad folgen?

Ein altbekanntes Sprichwort sagt es schon fast: „Gleich und gleich gesellt sich gern."[35] Man kann auf solche Weise leichter überleben. Einst sprach der Buddha mit jemandem über die Aussichten der Vajjier, eines Stammes in der Region von Vaischali, der aggressiven Bedrohung eines Nachbarstammes standzuhalten. Unter anderem sagte der Buddha, 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 übertrug der Buddha dieselben Kriterien auf das spirituelle Überleben des Sangha.

Das Herz des Sangha ist kalyana-mitrata. Das ist ein sehr schöner Ausdruck – und er ist weniger philosophisch als dichterisch. Kalyana bedeutet schön, bezaubernd, verheißungsvoll, hilfreich, moralisch gut. Die ästhetischen, moralischen und religiösen Anklänge sind deutlich. Der Begriff deckt in etwa das gleiche ab wie der griechische Ausdruck *kalon kai agathos*, der „gut und schön" bedeutet. *Mitrata* bedeutet einfach Freundschaft oder Gefährtenschaft. Mit dem Ausdruck *kalyana-mitrata* in also etwas wie „schöne Freundschaft" oder „moralisch gute Gefährtenschaft" gemeint – ich nenne es „spirituelle Freundschaft".

35 Im Englischen: *Birds of a feather flock together*.

Werkausgabe-Gesamt, S. 406

Ein berühmtes Gespräch zwischen dem Buddha und seinem Schüler Ananda macht deutlich, für wie wichtig der Buddha selber das Thema hielt. Ananda war ein Vetter des Buddha und während der letzten zwanzig Jahre seines Lebens auch sein ständiger Begleiter. Wo der Buddha hinging, dorthin ging auch Ananda. Sie hatten miteinander vereinbart, der Buddha würde, falls Ananda bei einem seiner Vorträge oder Lehrgespräche nicht anwesend sein konnte, alles, was er gesagt hatte, für Ananda wiederholen. Ananda hatte ein außergewöhnlich gutes Gedächtnis; anscheinend war er so etwas wie ein menschliches Tonbandgerät. Der Überlieferung zufolge haben wir ihm unsere Kenntnis der Lehren des Buddha zu verdanken. Weil er darauf bestanden hatte, alles zu hören, was der Buddha sagte, und weil er es in seinem Gedächtnis speicherte, um es später zum Wohl anderer zu wiederholen, verließ man 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 Ananda zu zweit, als Ananda das Gespräch plötzlich auf etwas brachte, worüber er wohl schon länger nachgedacht hatte. Er sagte: „Herr, ich glaube, *kalyana-mitrata* 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. Es kam ihm vielleicht so vor, als habe er etwas Unbestreitbares ausgesprochen: Ähnlich gesinnte Freunde 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: „Ananda, du irrst dich. *Kalyana-mitrata* ist nicht das halbe spirituelle Leben, sondern das ganze."[36]

Warum ist das so? Natürlich lernen wir von den Menschen, mit denen wir Umgang haben, zumal von jenen, die reifer als wir sind. Natürlich ist es 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 not tut und worum es geht, ist letzten Endes Selbsterkenntnis. Die tiefe zwischenmenschliche Verbundenheit infolge der Zuflucht zum Sangha hat in Wahrheit einen schlichten psychologischen Grund: In Beziehung zu anderen lernen wir uns selbst am besten kennen. Wenn Sie Ihr ganzes Leben allein auf einer einsamen Insel verbrächten, würden Sie sich in gewissem Sinne nie 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 schon mehr wussten, als wir zu wissen glaubten – und wir erkennen das, weil wir versuchen, mit jemand anderem zu kommunizieren. Es ist, als wecke der Versuch zu kommunizieren ein Verstehen, das schon da war, sich bisher aber noch nicht gezeigt hatte. 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.

36 Samyutta Nikaya iii.18.

Es geht aber nicht nur darum, unser Verstehen zu wecken. Unsere Begegnung mit gewissen Menschen kann Aspekte in uns aufwühlen, die zuvor ziemlich tief verschüttet waren. Einerseits heißt es, 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. Selbst auf eine solche, scheinbar negative – spirituell aber 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.

Der Sangha ist nötig, weil wir persönliche Beziehungen für unsere Entwicklung als Menschen brauchen. Das gilt auf allen Ebenen, kulturell, psychisch und spirituell. Die meisten 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 – es gibt sogar einen buddhistischen Begriff dafür: *pratyekabuddhas*, Einzelerleuchtete. Obwohl im 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.[37]

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, erlaubt uns, unser Vermögen zu Großzügigkeit, Altruismus und emotionaler Positivität zu entdecken.

Auf diese Weise hilft der Sangha, uns kennen zu lernen und uns umfassender auszudrücken. Er vermag dies, weil alle Übenden dem Buddha als Ideal der Selbsterkenntnis

37 Eine ausführlichere Darstellung der *pratyekabuddhas* gibt Reginald Ray, *Buddhist Saints in India*. Oxford: Oxford University Press 1994, Kapitel 7.

im höchsten und tiefgründigsten Sinn sowie dem Dharma, den verschiedenen Prinzipien und Übungen, durch die man diese Selbsterkenntnis gewinnen kann, verpflichtet sind. 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 – dem selben Pfad zum selben höchsten Ziel.

Daraus folgt auch, dass jemand, der nicht wirklich Erleuchtung anstrebt und nicht wirklich versucht, den Dharma zu üben, durchaus sagen mag, er oder sie sei für diese Ideale entschieden, doch ungeachtet ihrer schönen Worte gehören diese Menschen ebenso wenig dem Sangha an wie ein Esel, der den Rindern nachläuft, einer Rinderherde angehört. Dies ist ein Vergleich, den der Buddha im Samyutta Nikaya gab und folgendermaßen weiterführte: „Der Esel mag wohl sagen ‚Ich bin doch auch ein Rind, ich bin doch auch ein Rind!', … doch, was immer er sagen mag, hat er doch weder Hörner, noch erscheint er sonst wie ein Rind." Genauso wird man nicht durch bloße Rezitation der Zufluchten zu einem Mitglied des Sangha. Es geht um eine innere, eine spirituelle Verbindung.

An einem bestimmten Punkt unserer Entwicklung müssen wir erkennen, dass es nicht genug ist zu meditieren und Bücher über spirituelle Praxis zu lesen, selbst wenn wir es noch so ausgiebig tun. Zweifellos können wir auf uns selbst gestellt vieles lernen. Wenn wir aber auf spirituell ausgewogene Art wachsen wollen, müssen wir irgendwann die vitale Bedeutung von Kommunikation im spirituellen Leben erleben. Die folgenden Verse stammen aus dem Dhammapada, einer sehr frühen Sammlung von Lehren des Buddha, und ich gebe sie hier auf Pali wieder:

Sukkho uddhanamuppado
Sukha saddhammadesana.
Sukha sanghassa samaggi,
amaggam tapo sukho.[38]

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 Menschheit. Man kann die zweite Zeile mit „Glücklich ist die Verkündung der wahren Lehre". 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 geht diese Zeile: „Das Feuer spiritueller Übung derer, die sich auf demselben Pfad befinden, ist glücklich oder gesegnet."

38 Anguttara-Nikaya. Sutta iii.9.83*:* „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 und denkt. 'Auch ich bin ein Rind! Auch ich bin ein Rind!' Ebenso auch, ihr Mönche, läuft da der eine oder andere Mönch hinter der Schar der Mönche her und denkt: 'Auch ich bin ein Mönch! Auch ich bin ein Mönch!' Doch er hat nicht denselben Eifer bei der Befolgung der hohen Sittlichkeitsübung, nicht denselben Eifer bei der Befolgung der hohen Geistesübung, nicht denselben Eifer bei der Befolgung der hohen Weisheitsübung wie die anderen Mönche. Er läuft eben bloß hinter der Schar der Mönche her und denkt: 'Auch ich bin ein Mönch! Auch ich bin ein Mönch!'" (Aus *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereihten Sammlung.* Aus dem Pali übersetzt von Nayanatiloka. Überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. I. Band: Einer- bis Dreier-Buch. Braunschweig: Aurum Verlag 1993, S. 198).

Es genügt nicht, eine blasse Vorstellung von Erleuchtung, der Buddhalehre als Theorie oder einer buddhistischen Organisation zu haben. Ohne eine wahrhaft geeinte und entschiedene spirituelle Gemeinschaft von Menschen, die sich zur Übung miteinander verpflichten, hat Buddhismus keine Zukunft. Wenn sich Buddhistinnen und Buddhisten wirklich im Geist von Sangha zusammenfinden, dann gibt es die Möglichkeit, zumindest vorübergehend im *dharmadhatu*, in der Sphäre des Dharma, zu verweilen. 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.

5.4 Freundschaft: Das Ganze des spirituellen Lebens?

Niemand kann den Dharma an unserer Stelle üben, wir müssen es selbst tun. Allerdings nicht alleine.

Freundschaft ist wohl die in der Moderne am meisten vernachlässigte menschliche Primärbeziehung. In den beiden letzten Kapiteln sahen wir, dass der Buddha eine direkte Beziehung zwischen Freundschaft und dem spirituellen Leben knüpfte. In seinem Gespräch mit Sigalaka sagte er, man solle seinen Freunden und Gefährten auf fünf Arten dienen und sich um sie kümmern. Es gebe fünf Freundespflichten, und wenn wir sie erfüllen, dann würden unsere Freundschaften gedeihen.[39]

Die erste Freundespflicht ist, großzügig zu sein. Wir sollten unsere Besitztümer mit unseren Freunden teilen. Idealerweise ist das durchaus wörtlich zu nehmen. Einige buddhistische Wohngemeinschaften leben in Gütergemeinschaft, das heißt, alle ihre Ressourcen fließen zusammen. Natürlich ist das keine leichte Übung – manche Menschen finden es schon schwierig, ein Buch mit anderen zu teilen. Es drückt aber die wahre Beziehung zwischen Freunden aus. Idealerweise sollten unsere Freunde uns nicht einmal um Geld bitten müssen. Wenn wir das Prinzip des Teilens ernst nehmen, dann teilen wir alles: Zeit, Geld, Ausstattung, Interessen, Energie, einfach alles. Wir behalten nichts für uns allein.

Die zweite Pflicht ist es, niemals barsch, sarkastisch oder bitter mit unseren Freunden zu sprechen, sondern liebenswürdig und einfühlsam. Im Buddhismus nimmt man die zwischenmenschliche Kommunikation sehr ernst. In den fünf grundlegenden buddhistischen Vorsätzen gibt es nur einen Redevorsatz – sich falscher Rede enthalten. Es genügt aber nicht, nur ehrlich zu sprechen, und entsprechend geben die von vielen Buddhisten befolgten zehn Vorsätze vier Sprachvorsätze, denn es ist nur zu leicht, in verletzendes, zerstörerisches Sprechen, in gleichgültige, achtlose oder gar abgestumpfte Rede zu verfallen.

39 Digha Nikaya iii.190

Unsere dritte Pflicht gegenüber Freunden ist es, für ihr Wohl und ganz besonders ihr spirituelles Wohl zu sorgen. Einerseits sollen wir darauf achten, dass es ihnen gesundheitlich und wirtschaftlich gut geht, und wir sollen ihnen bei Schwierigkeiten in dieser Hinsicht helfen; andererseits sollen wir sie in jeder erdenklichen Weise unterstützen, sich zu entwickeln und als Menschen zu wachsen.

Viertens sollen wir unsere Freunde nicht anders behandeln als uns selbst. Das ist ein sehr hoher Anspruch, denn es bedeutet nicht weniger, als die Schranke zwischen sich und anderen einzureißen. Eine der wichtigsten Mahayanaschriften, das *Bodhicaryavatara* von Santideva, behandelt dieses Thema sehr tiefgründig und detailliert.[40]

Die fünfte Pflicht verlangt, dass wir die Versprechen, die wir unseren Freunden gegenüber geben, auch halten. Wenn wir zugesagt haben, wir würden etwas sie tun, dann tun wir es auch, komme, was da wolle. Wenn wir bei der Erfüllung unserer Versprechen nachlässig sind, dann ist das gewöhnlich deshalb so, weil wir sie achtlos dahingesagt haben. Deshalb müssen wir Versprechen so achtsam geben, dass wir sie als ernste Verpflichtungen nehmen. Wenn wir einmal unser Wort gegeben haben, dann muss es dabei bleiben.

So wie wir diese fünf Pflichten unseren Freunden gegenüber haben, so haben auch sie dieselben Pflichten uns gegenüber; es beruht auf Gegenseitigkeit. Freunde und Gefährten kümmern sich um einander, sie dienen einander und erwidern ihre Freundschaft. Nach seiner Aufzählung der Freundespflichten im *Sigalaka-Sutta* beschrieb der Buddha, wie sich unsere Freunde um uns kümmern werden. Erstens pflegen sie uns, wenn wir krank sind. Zweitens hüten sie unseren Besitz, wenn wir nachlässig sind (das heißt, sie sorgen sich mehr um unsere weltlichen Güter, als wir es tun). Drittens sind sie unsere Zuflucht in Zeiten der Furcht: Sie lindern unsere Ängste, und falls wir einen wirklichen Grund zu Furcht haben, helfen sie uns, mit der Situation umzugehen. Viertens lassen sie uns nicht im Stich, wenn wir in Not sind – so wie schon das alte Sprichtwort sagt: „In der Not erkennt man seine Freunde." Und schließlich kümmern sie sich auch noch um unsere Angehörigen. Wenn wir Kinder haben, dann sorgen sie genau so für ihr Wohl, wie wir es tun, und nicht anders halten sie es mit dem Wohl unsere Schüler, falls wir welche haben.

Das sind in Kürze unsere Freundespflichten. Sie stehen sichtlich für einen sehr hohes Freundschaftsideal, und es lohnt sich, sorgfältig darüber nachzusinnen. An dieser Stelle möchte ich auf ein oder zwei bemerkenswerte Punkte hinweisen: Die ersten vier Pflichten stimmen mit einer anderen bekannten Liste überein, die im Mahayana-Buddhismus als sehr wichtig gilt: die vier *samgrahavastus*. Dieser Ausdruck wird gewöhnlich als „die vier Elemente der Bekehrung" übersetzt.[41] Diese vier Elemente gehören zur siebten *paramita*, der siebten von zehn Tugenden der Vervollkommnung, die Bodhisattvas üben. Die siebte *paramita* ist

40 Santideva, *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung.* Lehrgedicht des Mahayana aus dem Sanskrit übersetzt von Ernst Steinkellner. Düsseldorf: Eugen Diederichs Verlag 1981. Siehe besonders Kapitel 8, Verse 111ff.

41 Siehe beispielsweise Sangharakshita, *The Inconceivable Emancipation*. Birmingham: Windhorse Publications 1995, S. 51ff. Man findet auch die Übersetzung „Methoden, die Wesen zur Reife zu führen".

die *upaya-paramita*, die Vollkommenheit von upaya oder geschickten Mitteln. Somit sind die vier *samgrahavastus* ein Aspekt der geschickten Mittel, wie Bodhisattvas sie verwenden.

Die Tatsache nun, dass diese vier Elemente der Bekehrung mit vier der im *Sigalaka-Sutta* genannten Freundespflichten identisch sind, gibt einen wichtigen Hinweis darauf, wie ein Sangha im besten Fall funktioniert. Anscheinend ist die beste Art, Menschen von Sinn und Zweck der Dharma-Übung zu überzeugen, Freundschaft mit ihnen zu schließen. Manchmal versucht jemand, andere nahezu gewaltsam zur eigenen religiösen Ansicht zu bekehren. Das ist nicht die buddhistische Art. Buddhisten sollen andere bekehren – sofern dieses Wort hier passt –, indem sie schlicht und einfach freundlich sind. Wir befreunden uns miteinander, und das ist es auch schon. Es besteht gar keine Notwendigkeit zu predigen oder an der Haustüre zu klingeln und zu fragen: „Haben sie das Wort Buddhas schon vernommen?"

Als Buddhistin oder Buddhist sollte man sich überhaupt nicht vornehmen, Menschen zu „bekehren" oder sie irgendwie auf den Pfad hin zu bugsieren, dem man selbst folgt. Es reicht völlig aus, Freund oder Freundin zu sein, großzügig miteinander zu teilen, was man hat, liebenswürdig und teilnahmsvoll zu sprechen, sich um das Wohl der anderen, und zumal ihr spirituelles Wohl zu kümmern, sie genau so zu behandeln, wie man sich selbst behandelt, und Versprechen auch zu halten.

Dass diese vier Freundesdienste auch Elemente der Bekehrung sind, bedeutet, dass sie in sich eine Kommunikation des Dharma sind. Dharma wird vermittelt, indem man auf solche Art Freundschaft pflegt. Wir können sogar sagen: Freundschaft ist Dharma. Der große englische Dichter, Künstler und Mystiker William Blake sagte: „Religion ist Politik." Doch dann fuhr er fort: „Politik ist Brüderlichkeit."[42] Religion ist folglich Brüderlichkeit. Im Anschluss an ihn können wir sagen: Dharma ist Freundschaft. Wenn wir Freundlichkeit üben, üben wir nicht nur den Dharma, wir leben ihn.

Ein weiteres, ebenfalls mit den Freundespflichten verbundenes Thema hat besonders weitreichende Folgen. Hier geht es um die vierte Pflicht, Freunde und Gefährten wie sich selbst zu behandeln. Der hier verwendete Sanskrit-Begriff ist *samanarthata*. Saman bedeutet „gleich". Ein Freund ist jemand, den man gleich behandelt. Was heißt das? Einen Schlüssel können wir in der Herkunft unseres Wortes „Freund" finden. Es kommt aus derselben Wurzel wie das Wort *frei*.[43] Freundschaft ist eine Beziehung, die es nur zwischen zwei oder mehr freien Menschen geben kann – also zwischen Menschen, die Gleiche sind. Die alten Griechen verstanden dies und behaupteten deshalb, zwischen einem freien Mann und einem Sklaven könne es keine Freundschaft geben.

Ob wir dies metaphorisch oder buchstäblich verstehen, wir können daraus folgern, dass Freundschaft keinerlei Machtverhältnis einschließen darf. Die Beziehung zwischen Herrn und Sklaven gründet auf Macht, und wo immer eine Person Macht über eine andere ausübt, dort kann es keine Freundschaft geben, denn Freundschaft gründet auf Liebe. Ich verwen-

42 William Blake, *Jerusalem*, Stich 57, Zeilen 10-11.

43 Siehe etwa *Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*. Erarbeitet im Zentralinstitut für Sprachwissenschaft Berlin unter der Leitung von Wolfgang Pfeifer. München: DTV 1995, S. 374.

Werkausgabe-Gesamt, S. 412

de das Wort „Liebe“ hier im Sinne des Palibegriffes *metta* und nicht in der davon strikt unterschiedenen Bedeutung von *pema*. Letztere ist eine Liebe, die in zäher Anhaftung oder Besitzgier besteht. *Pema* ist von Grund auf selbstsüchtig und schlägt leicht in Hass um, wie man es oft in sexuellen Verhältnissen findet. *Metta* hingegen ist selbstlos und nicht-anhaftend. Sie hat nur das Glück und Wohl der anderen im Sinn.

Das Paliwort für Freund, *mitta* (*mitra* in Sanskrit), ist mit dem Begriff *metta* (S. *maitri*) eng verwandt. Mithilfe der *Metta-Bhavana*-Meditation können wir eine freundliche Gesinnung entwickeln, also vom Wirken im Machtmodus auf ein Leben im Liebesmodus überwechseln. Es gibt viele Arten, im Machtmodus zu handeln. Sie schließen ein, dass man in Situationen, an denen andere Menschen beteiligt sind, darauf ausgeht, die eigenen Wünsche zu erfüllen. Gewöhnlich müssen wir nur einigermaßen clever sein, um dabei ohne offenkundige Gewalt durchzukommen. Wir manipulieren die anderen subtil und indirekt dahin, das zu tun, was wir von ihnen wollen, dies aber nicht zu ihrem Besten, sondern für unsere Zwecke. Manche Leute sind sehr geschickt darin. Sie gehen äußerst subtil vor und wirken dabei durchaus selbstlos und ehrlich, so dass man gar nicht merkt, wie man manipuliert wird. Es geschieht oft so indirekt, dass auch sie selbst nicht erkennen, was sie da tun. Auf diese Art betrügt man die anderen – und sich selbst – bezüglich der eigenen Motive. Man mogelt, lügt und erpresst. In *Metta* und echter Freundschaft gibt es dergleichen nicht, sondern einzig wechselseitige Sorge um Glück und Wohl der Beteiligten.

Somit hat Freundschaft eine entschieden spirituelle Seite. Das zeigt sich in einem Beispiel aus dem Udana, einer sehr frühen Sammlung buddhistischer Lehren. Der Buddha wurde damals von Meghiya begleitet, einem anscheinend noch jungen Mönch, der die Aufgaben innehatte, die später Ananda übernahm. Der Buddha und Meghiya waren alleine unterwegs, als Meghiya einen wunderschönen Mangohain erblickte. In Indien gibt es dergleichen oft in der Nähe eines Dorfes. Die Bäume sind herrlich, mit üppigen dunkelgrünen Kronen. Sie stehen meist dicht beieinander und bieten somit nicht nur Mangos, sondern auch kühlen Schatten im heißen indischen Sommer.

Meghiya denkt: „Welch wunderschöner Mangohain! Ein erstklassiger Platz, sich hinzusetzen und zu meditieren – so kühl und erfrischend!“ Und so fragt er den Buddha, ob er dorthin gehen und eine Weile dort bleiben dürfe. Der Buddha bittet ihn indes, ein wenig zu warten, bis andere Mönche kommen, denn er aus irgendeinem Grund braucht er anscheinend einen Begleiter. Es kümmert Meghiya aber nicht, was der Buddha braucht, sondern er bringt ein cleveres und scheinbar unwiderlegbares Argument vor und sagt: „Nun ja, für dich ist das schön und gut – du hast das Ziel der Erleuchtung ja schon erreicht – ich habe aber noch eine lange Strecke des Übens vor mir. Dieser Mangohain ist so schön, ich möchte wirklich gar zu gerne dort meditieren.“ Am Ende bleibt dem Buddha nichts andres übrig als zuzustimmen.

Meghiya geht und lässt den Buddha alleine zurück. Doch nun zeigt sich, dass Meghiya zwar bekommen hat, was er wollte, und der Mangohain sich auch wirklich als der wunder-

schöne, friedvolle Platz erweist, den er sich ausgemalt hatte, aber dennoch gelingt es ihm nicht, in seiner Meditation Ruhe zu finden. Ungeachtet seiner Begeisterung und Energie machen sich, kaum dass er sich niedersetzt, Gier, Eifersucht, Wut, Wollust und falsche Ansichten in seinem Geist breit – das ganze Spektrum. Er ist ratlos, was er nun tun soll.

Schließlich gibt er auf, trottet zum Buddha zurück und berichtet ihm von seinem Fehlschlag. Der Buddha schilt ihn nicht, aber er gibt ihm eine Belehrung: „Meghiya, wenn man spirituell noch unreif ist, dann gibt es fünf Dinge, die zu spiritueller Reife führen. Das erste dieser fünf Dinge ist spirituelle Freundschaft. Zweitens ethische Übung; drittens ernsthafte Dharma-Gespräche. Viertens musst du Energie darauf verwenden, negative Geistesverfassungen zu beseitigen und positive zu entwickeln. Und als Fünftes erst kommt die Kultivierung von Einsicht im Sinne eines tiefen Verstehens der universellen Vergänglichkeit."[44]

Indem er betonte, diese fünf Dinge seien für spirituell Unerfahrene nötig, wies der Buddha seinen jungen Begleiter natürlich darauf hin, er solle spirituelle Freundschaft an die erste Stelle setzen. Wenn Sie einen spirituellen Freund oder eine spirituelle Freundin haben, sei es der Buddha oder eine viel weniger herausragende Person, dann dürfen Sie diesen Menschen nicht so unbekümmert übergehen, wie es Meghiya mit dem Buddha tat. Allerdings sind auch wir – so wie Meghiya – uns oft gar nicht des Ausmaßes bewusst, in dem wir spirituell vom persönlichen Kontakt mit unseren spirituellen Freunden abhängen, zumal jenen, die weiter fortgeschritten sind als wir. Ohne sie ist es sehr schwierig, irgendwelche spirituellen Fortschritte zu machen. Der Buddha lebt zwar nicht mehr, doch für einen Freund wie ihn wären die meisten von uns noch gar nicht bereit. Auf die eine oder andere Art würden wir wahrscheinlich so ähnlich handeln wie Meghiya.

Nun, wenn wir auch nicht den Buddha haben, so haben wir doch einander. Wir können einander helfen und uns gegenseitig in unserer Übung ermutigen. Wir können wechselseitig unsere Schwächen und Fehler eingestehen. Wir können unser Verstehen miteinander teilen. Wir können einander für unsere Qualitäten loben. So können wir spirituelle Freundschaft zu einer Praktik machen.

Niemand kann den Dharma an unserer Stelle üben, wir müssen es selbst tun. Aber nicht alleine. Wir können ihn in Gesellschaft anderer, gleichgesinnter Menschen üben, die dasselbe zu tun versuchen. Das ist die beste, genau genommen, die einzig wirksame Art zu üben.

Einige Jahre nach dieser Begebenheit sagte der Buddha zu seinem Schüler und Vetter Ananda: „Spirituelle Freundschaft ist das Ganze des spirituellen Leben." Wie ist das nun zu verstehen? Wir können nachvollziehen, dass Freundschaft wichtig ist, doch der Gedanke, sie sei das Ganze des spirituellen Lebens, ist doch eher schwer verdaulich. Betrachten wir also etwas genauer, was hier gesagt wird.

Das Paliwort, das ich als „spirituelles Leben" übersetzt habe, lautet *brahmacariya*. Mitunter wird der Ausdruck als zölibatärer oder keuscher Lebenswandel – also Enthaltsamkeit

44 Udana IV.1. Vergleiche *Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udana und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*, Aus dem Palikanon übersetzt von Fritz Schäfer. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte 1998, S. 41.

von sexueller Aktivität – verstanden, doch in diesem Zusammenhang hat er eine weiter reichende Bedeutung. Es besteht aus zwei Teilen: *Brahma* bedeutet „hoch, edel, bestens, erhaben und auch real", außerdem auch „göttlich", wenngleich nicht im theistischen Sinn, sondern dem einer Verkörperung der besten und edelsten Qualitäten oder Tugenden. Und cariya bedeutet „gehen, reisen, üben, erfahren und sogar leben". Somit bedeutet *brahmacariya* so etwas wie „das Beste üben" oder „das Erhabene (das Ideal) erfahren", und wir können es auch als „das göttliche Leben" oder einfach als „spirituelles Leben" übersetzen.

Ein weiterer Aspekt des Begriffs *brahmacariya* ermöglicht uns, tiefer zu verstehen, worum es in diesem Zusammenhang geht. Viele Begriffe des frühen Buddhismus beginnen mit *brahma*. Zu ihnen gehört auch *brahmaloka*, die „erhabene Sphäre", die göttliche Welt oder schlicht die spirituelle Welt im höchsten Sinn. So gesehen ist *brahmacariya* oder spirituelles Leben das, was in den *brahmaloka*, die spirituelle Welt, führt. Wie kann es das? Die Antwort gibt ein anderer früher buddhistischer Text, das *Mahagovinda-Sutta*.[45] Ohne uns um den Hintergrund dieses Sutra zu kümmern – denn das wäre eine lange Geschichte –, sehen wir, dass auch dort die Frage gestellt wird: „Wie kann ein Sterblicher die unsterbliche Brahmawelt erreichen?" Mit andern Worten: Wie kann man aus dem Vergänglichen ins Ewige überwechseln? Und die Antwort lautet kurz und bündig: „Man erreicht die Brahmawelt, in dem man alles besitzergreifende Denken, jeden Gedanken an „Mich" und „Mein" aufgibt." Noch anders gesagt: Man erreicht die Brahmawelt, indem man Egoismus und Selbstsucht, jegliches Ich-Denken aufgibt.

Mit diesen Hinweisen kommt die enge Verbindung zwischen spiritueller Freundschaft und spirituellem Leben deutlicher in Sicht. Spirituelle Freundschaft ist ein Training in Selbstlosigkeit, in Ichlosigkeit. Wir teilen alles mit unseren spirituellen Freundinnen und Freunden. Wir sprechen liebenswürdig und anteilnehmend, wir kümmern uns um ihr Wohl, zumal ihr spirituelles Wohl. Wir behandeln sie in derselben Art, wie wir auch uns behandeln – als gleichwertig mit uns. Wir sind mit ihnen durch *Metta* und nicht auf Basis eines Machtgefälles verbunden. Natürlich ist das sehr schwierig; es geht uns gegen den Strich, denn wir sind von Natur aus selbstbezogen. Die Entwicklung spiritueller Freundschaft ist wahrlich schwierig. Das spirituelle Leben zu führen ist schwierig. Buddhist oder Buddhistin zu sein – wirklich buddhistisch zu leben – ist schwierig. Wir brauchen Hilfe.

Diese Hilfe können wir aber nicht nur von unseren Lehrern bekommen, sondern auch von einander. Mit den spirituellen Lehrern und Lehrerinnen können wir gar nicht immer zusammen sein, mit unseren spirituellen Freunden aber können wir immer oder wenigstens die meiste Zeit zusammen sein. Wir können sie regelmäßig treffen, vielleicht zusammen leben, vielleicht auch zusammen arbeiten. Wenn wir auf diese Art Zeit mit unseren spirituellen Freunden verbringen, lernen wir sie besser kennen, und sie lernen uns besser kennen. Wir lernen, offener und ehrlicher zu sein, wir sehen unseren Schwächen ins Auge, und vor allem begegnen wir unserer natürlichen Neigung, im Machtmodus zu agieren. Unsere spi-

45 Digha Nikaya 19.

rituellen Freunde werden sich ihrerseits bemühen, uns nicht im Machtmodus zu begegnen, und sie werden auch von uns erwarten, dass wir im Liebesmodus handeln, das heißt mit *metta* auf sie antworten. Wenn wir lernen, mit unseren Freunden auf solche Weise umzugehen, werden wir allmählich auch lernen, auf alle Welt mit selbstloser *metta* zu antworten. In diesem Sinne ist spirituelle Freundschaft wahrlich das Ganze des spirituellen Lebens.

5.5 Ist ein Guru nötig?

Es gibt viele falsche Vorstellungen über Gurus, aber nur eine richtige.

Ist ein Guru nötig? Zu Lebzeiten des Buddha wäre kaum jemand auf die Idee gekommen, dies zu fragen; damals fragte man einander als erstes: „Wer ist dein Lehrer?“ und nicht „Glaubst du, dass ein Lehrer nötig ist?“ Wer aber heute aufrichtig versucht, sich als Individuum zu entwickeln oder authentisch zu sein, wird sich die Frage früher oder später stellen. Die Frage stellt sich 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 den Nebel phantastischer Vorstellungen lichten, in den dieses Zauberwort „Guru“ gehüllt ist. Dabei müssen wir leider auch die Hoffnung auf schneebedeckte Berggipfel unter stahlblauen Himmeln mit gemütlichen, kleinen Höhlen gleich oberhalb der Schneegrenze enttäuschen, also gerade das, was man sich so gerne als den natürlichen Lebensraum dieser seltenen Spezies, der Guru, ausmalt. Wir kommen aus den unzugänglichen Tälern von Shangri-la, wo gütige, weise alte Männer mit langen weißen Bärten und sternenfunkelnden Augen einigen wenigen, ergebenen Schülern das Geheimnis der höchsten Lehren übertragen, auf den kargen Boden nüchterner Tatsachen zurück. Und gnadenlos müssen wir dabei alle Gedanken an jene glücklichen Schüler verscheuchen, die kraft der von hochheiligen Linienhaltern gewährten Einweihungen in die aller-esoterischten Techniken mühelos ins Nirwana schweben.

Es ist nötig, das Guru-Thema auf eine möglichst nüchterne und sachliche Art anzugehen. Es geht uns um den Versuch zu verstehen, was ein Guru ist und was er oder sie nicht ist.[46] Auf dieser Grundlage sollte sich dann zeigen, in welchem Sinn ein Guru nötig ist – wenn überhaupt. Wir können erwägen, 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 nicht eine spiritu-

46 Mit wenigen Ausnahmen sprechen wir im Folgenden, um flüssige Lesbarkeit zu erhalten, von Gurus in grammatisch maskuliner Form. Natürlich gibt es weibliche und männliche Gurus, so wie es auch weibliche und männliche Übende gibt. (Anm. d. Üb.)

Werkausgabe-Gesamt, S. 416

elle Gemeinschaft, sondern eine Reihe von Menschen, die sich in einer Machtstruktur um irgendwelche religiösen Bräuche herum organisiert haben. Diese Menschen sind in dem Sinn keine vollwertigen Individuen, als sie sich in ihrem Erleben und Handeln mehr oder weniger umfassend von den Gruppennormen und -sanktionen bestimmen lassen. Ich bezeichne sie manchmal als Individuen im bloß statistischen Sinn. Es gibt viele Arten religiöser Gruppen – Sekten, Kirchen, Klöster und so weiter – und sie alle haben ein Oberhaupt, das von den übrigen Gruppenmitgliedern mit großer Verehrung betrachtet wird. In dieser Hingabe gibt es aber gewöhnlich etwas Unklares oder Falsches, denn diese Oberhäupter werden weniger aufgrund dessen verehrt, was sie selbst als Individuen sind, sondern für das, was sie *repräsentieren*, wofür sie stehen, was sie symbolisieren.

Es mag offensichtlich scheinen, dass sie für etwas Spirituelles stehen und es symbolisieren, und oberflächlich gesehen trifft das auch zu. In Wirklichkeit aber repräsentieren sie die Gruppe selber. Darin, dass sie das Oberhaupt einer Gruppe sind, liegt ihre wesentliche Bedeutung. Es ist leicht erkennbar, wann das der Fall ist. Man muss bloß darauf warten, dass der Gruppenführer einmal kritisiert oder gar verunglimpft wird, und dazu wird es früher oder später unvermeidlich kommen. Gruppenmitglieder empfinden einen Angriff auf das Oberhaupt ihrer Gruppe gewöhnlich als Angriff auf sie selbst. Jede Respektlosigkeit von außen gegenüber dem Gruppenführer wird von den Gruppenmitgliedern als mangelnde Achtung der Gruppe selbst gedeutet.

Der Buddha duldete eine solche Haltung unter seinen Anhängern nicht. Das *Brahmajala-Sutta* des Digha Nikaya berichtet, wie der Buddha und eine große Zahl seiner Anhänger einst irgendwo zwischen Rajagaha und Nalanda unterwegs waren und sich dabei in Begleitung des Wanderlehrers Suppiya und eines seiner Anhänger, eines jungen Mannes namens Brahmadatta, 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 Anhänger des Buddha mächtig auf. Suppiya, so heißt es im Text, hatte alles Mögliche am Buddha, seinem Dharma und Sangha auszusetzen, wohingegen Brahmadatta sie seinerseits sehr pries. In der Nacht Nacht lagerten alle Wanderer am gleichen Platz, und noch immer debattierten Suppiya und Brahmadatta miteinander.

Vielleicht überrascht es nicht, dass sich die Anhänger des Buddha bei Anbruch der Morgendämmerung versammelten und über dieses peinliche Verhalten der Mitreisenden redeten. Der Buddha kam dazu und fragte, worüber sie gerade gesprochen hätten, und sie erzählten es ihm. Wenn man zwischen den Zeilen liest, zeigt sich, dass sie recht aufgebracht und sogar wütend über das Geschehene waren. Der Buddha aber sagte: „Mönche, wenn jemand verächtlich über mich, den Dharma oder den Sangha spricht, dann solltet ihr angesichts dieser Verunglimpfung nicht wütend oder ungehalten sein; das wäre nur ein Hindernis für euch."

Der Buddha ließ damit die Angelegenheit aber nicht auf sich beruhen, sondern fuhr fort: „Könnt ihr, wenn andere verächtlich über mich, den Dharma oder den Sangha reden

und ihr darüber wütend und ungehalten seid, noch erkennen, ob sie mit dem, was sie sagen, Recht haben oder nicht?“ Die Mönche mussten zugeben, dass es ihnen unter den gegebenen Umständen nicht möglich war, objektiv darüber nachzudenken.

Daran anknüpfend sagte der Buddha: „Wenn andere verächtlich über mich, den Dharma oder den Sangha reden, dann müsst ihr das, was daran unrichtig ist, als unrichtig erklären und sagen: ‚Das ist nicht richtig, das stimmt nicht, das ist nicht unsere Art, so machen wir das nicht.‘“

Beim Nachsinnen über diese Begebenheit bemerkt man, dass der Buddha seine Schüler auf eine sehr menschliche, vielleicht sogar allzu menschliche Neigung hinweist: Wenn sie ärgerlich sind, glauben sie, der Ärger sei entstanden, 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 können in einer solchen Lage das Gefühl haben, ihre eigene Weisheit, sich der Gruppe anzuschließen und der Person zu folgen, die gerade kritisiert wurde, sei in Frage gestellt worden.

Beispiele für eine solche Empfindlichkeit sind nicht auf den Palikanon beschränkt. Ich bin Buddhisten begegnet, die Bücher der vergleichenden Religionswissenschaft, Lexika über Religion, Philosophie und dergleichen auf der Suche nach irgendwelchen ungünstigen Hinweisen auf den Buddhismus durchforsteten. Wenn sie dann fündig wurden, schrieben sie an die Verleger, beriefen öffentliche Versammlungen ein und organisierten Proteste und Demonstrationen. Kaum etwas konnte sie wieder friedlich stimmen. 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 nicht das Geringste 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 oder jener Schule angekündigt. In Indien genügt es manchmal schon zu sagen, sie seien äußerst reich. Als ich einmal in Kalkutta weilte, 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 müsse 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, wir sollten tunlichst von Menschen beeindruckt sein, die eine hohe kirchliche Position in-

nehaben, und wir sollten 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 zu verstehen, dass ein Guru nicht Oberhaupt einer religiösen Gruppe ist, hingegen glaubt man 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 Tatsachen und Daten über die Erde, ein Psychologielehrer lehrt Tatsachen und Daten über die menschliche Psyche. Genauso können Religionslehrer die allgemeine Geschichte der verschiedenen Weltreligionen, vielleicht auch die Theologie oder das Lehrsystem einer bestimmten Tradition vermitteln. Ein Guru hingegen lehrt – als Guru – nicht Religion. In der Tat ist es überhaupt nicht zwingend, dass er oder sie irgendetwas lehrt.

Vielleicht stellen Menschen dem Guru Fragen, und vielleicht beantwortet er sie – ob er das tut oder nicht, ist seine Sache. 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 Palikanon findet sich sein Hinweis, er habe keine ditthi, keine Ansicht, keine Philosophie, kein Gedankensystem. „Es gibt zahlreiche Lehrer", so sagte er, „die dieses Denkgebäude oder jene Philosophie zu lehren haben; ich habe das nicht. Ich habe keine ‚Ansicht' zu vermitteln. Der Tathagata (Buddha) ist frei von Ansichten, von Doktrinen befreit, von der Philosophie befreit."[47]

In Mahayana-Schriften heißt es manchmal, der Buddha habe auch gesagt, dass er keinen Dharma zu vermitteln habe. Im wichtigen *Diamantsutra* wird eine Episode beschrieben, in der unzählige Bodhisattvas und Schüler dasitzen und warten, dass der Buddha sie den Dharma lehren werde. Der Buddha aber sagt zu ihnen: „Ich habe nichts zu lehren." In einer anderen, gefeierten Mahayana-Schrit, dem *Lankavatara-Sutra*, geht der Buddha sogar so weit zu behaupten, er habe nie etwas gelehrt. „Ob ihr mich habt reden hören oder nicht, die Wahrheit ist, dass ich seit der Nacht meiner Erleuchtung während all der fünfundvierzig Jahre bis zur Nacht meines *parinirvana*, meines Hinscheidens aus der Welt, kein einziges Wort geäußert habe."[48] Demnach hat der Buddha, der höchste buddhistische Guru, keine Ansicht, und er hat keine Lehre verkündet. Er ist kein Lehrer.

Etwas anderes, das ein Guru nicht ist, betrifft eine der bemerkenswertesten Tatsachen: die Tatsache, dass die meisten Angehörigen der Menschheit nie „erwachsen" werden. Natürlich entwickeln wir uns körperlich und auch intellektuell in dem Sinn, dass wir lernen, unsere Kenntnisse besser zu organisieren. Spirituell oder auch nur 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 ver-

47 *Brahmajala-Sutta* i.5. Vgl. Paul Dahlkes deutsche Übersetzung in Buddha. *Auswahl aus dem Palikanon*. Wiesbaden: Fourier Verlag, 1994, S. 245.
48 Vergleiche Majjhima Nikaya 72.

antwortlich sein. Sie hätten gerne eine Autorität oder ein System, das ihnen ihre Entscheidungen abnimmt.

Solange man jung ist, hängt man von seinen Eltern ab. Wenn man älter wird, sieht man sich gewöhnlich genötigt, Ersatz für sie zu finden. Viele Menschen finden diesen Ersatz in einer romantischen Beziehung, und das ist nicht nur einer der Gründe, weshalb die Ehe so verbreitet, sondern auch, weshalb sie oft so schwierig ist. Andere finden ihr Elternersatz 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 den 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, von viele von ihnen ließen sich gerne 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 zwei oder drei Stunden lang: „Ma, Ma, Ma, Ma, Ma, Ma." Sie hielten das, was sie „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/reicher als deiner" oder „unser Haus ist aber größer als euer Haus", so bestanden sie darauf, andere Gurus seien im Vergleich mit Ma unbedeutend.[49]

49 „Subhuti, was denkst du? Hat der Tathagata die Vollendung der unvergleichlichen Erleuchtung erlangt? Hat der Tathagata eine Lehre mitzuteilen?" – Subhuti antwortete: „So wie ich den Sinn des Buddha verstehe, gibt es keine

Glücklicherweise lernte ich auch andere Gurus kennen, die ihre Anhänger auf viel gesündere Weise führten. Das galt vor allem für tibetische Gurus. Eine Geschichte von drei bedeutenden 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 im Hinblick auf einander 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 Nirwana am nächsten?“ Da lächelte der Guru und sagte: „Gut, ich sag’s dir. Es stimmt, dass einer von uns dreien wesentlich weiter entwickelt ist als die anderen beiden. Aber keiner von euch wird jemals wissen, wer das ist.“

Ein echter Guru fällt nicht in die Vaterrolle. Das heißt allerdings nicht, dass Menschen keinen Ersatzvater bräuchten, zumindest eine Zeitlang. Für ihre psychische Entwicklung mag eine Projektion solcher Art durchaus nötig sein. Überdies muss man zugeben, dass die Funktion des Guru der eines richtigen Vaters entspricht: Ein Guru erfüllt auf der spirituellen Ebene die gleiche Funktion, wie sie ein Vater auf der gewöhnlichen Ebene erfüllt. Aber Gurus sind kein Ersatz für jene Fälle, in denen der Vater abwesend war oder wo er noch benötigt wird.

Man sollte den Guru 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 hingegen nicht. Selbst wenn man noch so große Menge Mühe auf das verwendet, was ich hier als Problem bezeichne, 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 aber nicht versuchen, ihre Probleme zu lösen.

Formulierung der Wahrheit, die Vollendung der unvergleichlichen Erleuchtung heißt. Außerdem hat der Tathagata keine formulierte Lehre mitzuteilen. Weshalb? Weil der Tathagata gesagt hat, dass Wahrheit unfasslich und unaussprechlich sei. Weder ist sie noch ist sie nicht.“ (*The Diamond Sutra*. Übers. von A. F. Price. Boston: Shambala 1990, S. 24.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Problemen: Probleme der Lehre und persönliche, in aller Regel psychische Probleme. Die Probleme westlicher Menschen sind gewöhnlich von der zweiten Art, wohingegen Menschen im Osten oft Probleme hinsichtlich der Lehre haben. Sie wollen technische Fragen hinsichtlich *nirvana*, den skandhas, den *samskaras* und so weiter lösen. Auch solche Lehrprobleme sind aber oft psychisch motiviert oder angelegt. Auch hoch abstrakte theoretische Fragen werden oft aus psychologischen Gründen gestellt, deren sich die Fragenden allerdings meistens nicht bewusst sind.

Mit „Problem" meine ich eine in sich widersprüchliche Situation, die man nicht aus sich selbst heraus lösen kann. Bringt man ein solches Problem nun zu seinem Guru, dann fordert man ihn damit im Prinzip 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 Ehemann zusammenleben; sie habe ein für allemal genug davon. Wenn es noch weitergehe, werde sie wahnsinnig werden. Sie müsse ihn unbedingt verlassen. Doch sie hat das Problem, dass sie, wenn sie ihn verlässt, auch ihre Kinder verlassen muss, denn die Kinder dürften ihrem Vater nicht weggenommen werden. Ihre Kinder zu verlassen, sei aber ebenso unmöglich für sie, wie weiter mit dem Ehemann 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 nun tun?"

Oder jemand kommt zum Guru und beklagt sich über Energiemangel: „Ich bin ständig müde – ich fühle mich total ausgelaugt, angeödet, total verbraucht. Ich kann gar nichts tun. Zu nichts habe ich 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 erschöpft. Ich weiß aber, es gibt eine Sache, die mir helfen kann: Meditieren. Ich kann Energie durch Meditation aufbauen, davon bin ich überzeugt." Nun fragt der Guru: „Ja, warum meditierst du dann nicht?" Worauf der unglückliche Schüler matt antwortet: „Ich habe einfach nicht die Kraft dazu."

Kaum hat der Guru diesen Schüler mit seinem ungelösten Problem weggeschickt, da kommt schon jemand und sagt, er möchte einfach nur glücklich sein. Das sei alles, was er vom Leben erwarte. Und er meint auch, er werde gewiss glücklich sein, wenn ihm nur irgendwer einen triftigen Grund dafür nennen könne. All die Gründe, die von Religionen, Philosophien und auch Freunden angeboten würden, habe er schon ausprobiert, 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. Natürlich weiß der Guru nur zu gut, dass sein Besucher jeden Grund, den er nennen könnte, als unzureichend abweisen würde. Und doch verlangt er einen Grund.

Würde man einen dieser Menschen fragen, was sie eigentlich suchen, dann würden sie alle antworten: „Die Lösung meines Problems." Genau deshalb seien sie ja zum Guru

gekommen. Sie sind fest davon überzeugt, er könne ihr Problem lösen, wenn er nur wolle. Doch eigentlich geht es um etwas ganz anderes: In Wirklichkeit wollen sie dem Guru eine Niederlage bereiten. Sie tragen ihr Problem auf eine Art vor, dass der Guru es nicht ohne ihre Zustimmung, ohne ihre Mitarbeit lösen kann – dazu aber sind sie keineswegs gewillt.

Manchmal sind solche Menschen sehr gerissen. Besonders im Osten nahen sie sich dem Guru mit ausgesprochener Demut und Hingabe; sie bringen Geschenke und Opfergaben, verbeugen sich und bekunden ihren unerschütterlichen Glauben an den Guru. Sie sagen: „Ich habe dieses Problem 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 wirklicher Guru erkennt sofort, was da los ist und lässt sich nicht in die Rolle des Problemlösers drängen, und dies auch dann nicht, wenn der Besucher – wie es nur wahrscheinlich ist – verärgert fortgehen und dann verbreiten wird, dieser 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 weigerten, diese Spiele mitzumachen.

Ein Guru ist also weder Oberhaupt einer religiösen Gruppe, noch Lehrer, noch Vaterersatz, noch Problemlöser. Das heißt indes nicht, dass er oder sie nicht gelegentlich die eine oder andere dieser sowie auch manch anderer Funktionen wahrnehmen könnte. Er kann durchaus als Arzt wirken, als Psychotherapeut, Künstler, Dichter, Musiker oder auch als Freund. Doch mit keiner dieser Rollen wird er sich identifizieren.

Ein Guru kann auch durchaus das Oberhaupt einer religiösen Gruppe sein. Das kommt aber eher selten vor, denn die Qualitäten, die einen Guru ausmachen, fördern nicht unbedingt Aufstieg in einem kirchlichen System. Im buddhistischen Sangha wird es eher so sein, dass der Guru ein Lehrer ist – zumindest nach außen hin wirkt er oder sie als Lehrer. Es ist aber wichtig, den Lehrer vom Guru als solchem zu unterscheiden. Manche Gurus sind Lehrer, aber bei weitem nicht alle Lehrer sind Gurus. Und vorübergehend mag ein Guru kann 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? Manchmal heißt es, man könne auf viele Arten verrucht, aber nur auf eine gut sein (weshalb Güte in den Augen mancher recht langweilig aussieht). Man kann auch sagen, es gibt viele falsche Vorstellungen über Gurus, aber nur eine richtige. Deshalb lässt sich auch so viel darüber sagen, was ein Guru nicht ist, und nur vergleichsweise wenig, was er ist. Das bedeutet natürlich nicht, dass dies weniger wichtig wäre. Spirituell gesehen gilt: Je wichtiger etwas ist, desto weniger kann man darüber sagen.

Entscheidend ist vielleicht dies: Ein Guru lebt auf einer höheren Stufe von Sein und Bewusstsein als wir. Es ist weiter entwickelt, 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, so zum Beispiel auf einer höheren spirituellen Ebene – telepathisch – als direkter Kontakt von Geist zu Geist. Auch in Träumen oder während der Meditation kann es Kontakt zwischen Guru und Schüler geben. Gewöhnliche Schüler aber erfahren ihn im Allgemeinen auf der physischen, der sozialen Ebene und auf gewöhnliche Weise. Vergleichsweise unentwickelte Schüler müssen dem Guru regelmäßig und häufig begegnen. In der Überlieferung des Ostens gelten täglicher Kontakt zwischen Schüler und Guru, und vielleicht sogar Zusammenleben unter einem Dach, als Ideal.

Der Kontakt zwischen Guru und Schüler soll „existenziell" sein: Zwischen ihnen muss es echte Kommunikation geben, nicht bloß Austausch von Gedanken, Ideen, Gefühlen oder Erfahrungen, und sei es spiritueller Erfahrungen, sondern eine „Seinsverbindung" – 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 muss den Schüler oder die Schülerin nichts lehren, sondern bloß er selbst in ihrem Kontakt miteinander sein. Auch die Schüler haben nicht die Aufgabe zu lernen. Vielmehr setzen sie sich dem Dasein und der Wirkung des Daseins des Guru aus und sind dabei zugleich in Beziehung zum ihm ganz sie selbst.

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

Alle echte, existenzielle Kommunikation – ob vertikal oder horizontal – bewirkt eine wechselseitige Modifizierung des Seins. Im Fall horizontaler Kommunikation wird alles, was im eigenen Wesen einseitig oder unausgewogen ist, durch die Kommunikation korrigiert. Menschen, die tatsächlich miteinander kommunizieren, entwickeln allmählich eine Ähnlichkeit ihrer Ausrichtung und beantworten die Dinge aus einer ähnlichen Geisteshaltung. Sie haben immer mehr miteinander gemein. Zugleich werden sie, so paradox das scheinen mag, zunehmend wahrhaft sie selbst.

Nehmen Sie einmal an, ein sehr rationaler Mensch kommuniziere auf echte Weise mit einem sehr emotionalen Menschen. Wenn beide ihre Kommunikation lang genug fortsetzen, wird die emotionale Person rationaler und die rationale emotionaler werden. Wenn Sie selbst in diesem Beispiel die rationalere Person sind, ist es aber nicht etwa so, dass Ihnen die Emotionalität von außen hinzugefügt würde. Vielmehr befähigt die Kommunikation mit der emotionaleren Person Sie, Ihre eigene bisher unentwickelte Emotionalität zu entwickeln, die (gewissermaßen) schon immer unter der Oberfläche vorhanden war. Eine Qualität tritt hervor, die schon vorhanden, aber noch nicht aktiv war. Die Kommunikation

ermöglicht Ihnen, mehr Sie selbst oder vollständiger zu sein. Entsprechendes gilt, wenn 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 nicht auch den Schülern angleichen wird. Das Prinzip wechselseitiger Modifikation bedeutet nicht, dass der Guru infolge der Kommunikation mit einem minder Entwickelten in seiner eigenen Entwicklung zurückfällt. Er trifft den Schüler nicht auf halbem Wege. In der Intensität der Kommunikation mit dem Guru wird der Schüler oder die Schülerin in gewissem Sinne genötigt, sich zu höher 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 Guru 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. Dies ist unproblematischer, 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 erforderlich. Nicht, dass es völlig ausgeschlossen wäre, ohne Kontakt zu einer solchen Person voranzukommen, doch eine solche Verbindung beschleunigt und intensiviert zweifellos 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? Es liegt auf der Hand, wie wichtig es ist, 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 weiter entwickelt ist. Manche Gurus im Osten sagen nicht nur, es sei für den Schüler unmöglich, den Guru zu wählen, sondern auch ziemlich anmaßend zu glauben, er könne selbst erkennen, dass jemand weiter entwickelt ist als er. Es sei vielmehr so, dass der Guru den Schüler wähle. Wir mögen wohl meinen, wir hätten selbst den Guru gewählt, doch die einzige Wahl, die zu treffen wir fähig sind, ist die Wahl einer religiösen Gruppe (mit einem Guru als Oberhaupt) oder eines religiösen Lehrers oder eines Ersatzvaters oder eines Problemlösers. Wir wählen also keinen Guru als solchen, weil wir gar nicht fähig sind zu erkennen, wer größere spirituelle Verwirklichung erlangt hat.

Was sollen wir nun als potenzielle Schüler tun? Uns bleibt nicht anderes, als auf uns selbst gestellt so viel Fortschritt wie möglich zu machen, damit wir eine spirituelle Gemeinschaft (im Unterschied zu einer religiösen Gruppe) erkennen und Verbindung zu ihr aufnehmen können. Des Weiteren müssen wir darauf hoffen, dass irgendein Mitglied dieser Gemeinschaft uns als Freund oder Freundin annimmt oder uns an jemanden verweist, der das kann. Auf jeden Fall sollten wir uns für die Ankunft des Gurus bereit und empfänglich halten.

In gewissem Sinne kann man einen Guru gar nicht hoch genug schätzen. Nichts in der Welt könnte wertvoller sein als der Mensch, der Ihnen hilft, spirituell zu wachsen. Zugleich muss man aber sagen, dass 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 einfach 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 Selbst. 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 – wie man sagt, ist alles „die Gnade des Guru".

Was der Schüler in einer solchen Situation aufbringen muss, ist Vertrauen in den Guru oder den Glauben, dass der Guru Gott ist. Sofern der Schüler nur genug Vertrauen dieser Art aufbringt, kann der Guru Wunder für ihn wirken. Daher hält man diese Art Glauben für ungeheuer wichtig. Natürlich gibt es dabei auch gewisse Schwierigkeiten. Mitunter kommt es vor, dass der Guru irgendetwas offenbar nicht weiß oder etwas vergisst, das man

ihm gesagt hat, und das kann ein wenig verstörend sein. Einen echten Schüler kümmert das aber nicht, denn er weiß, dass diese scheinbar menschlichen Fehler und Schwächen lediglich Prüfungen seines Glauben sind. Der Guru tut nur so, als sei er vergesslich; er prüft damit, ob Ihr Glaube auch fest und gesund ist, so wie ein Töpfer ein frisch gebranntes Gefäß abklopft, um sich zu vergewissern, dass es keinen Sprung hat.

Bei alldem nimmt es nicht Wunder, wenn der Schüler sich im Laufe der Jahre in einer Fantasiewelt einrichtet, in der alles, was geschieht, der „Gnade" und dem Willen des Guru 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 und berichtet, sein krankes Kind sei dank Ihrer Gnade genesen, dann werden Sie diese Deutung nicht unbedingt bezweifeln wollen, selbst wenn Sie bisher nie einen Gedanken an das Kind verschwendet hatten.

Im Hinblick auf den Guru gibt es das Problem, dass es einigen seiner scharfsichtigeren Schülern über kurz oder lang dämmern wird, dass er nicht wirklich Gott ist. Er mag durchaus tiefe Einsicht und spirituelle Erfahrung haben, aber er hat auch einige 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 einem wahren Guru, nach jemandem, der Gott ist. Wenn sie das tun, beginnt der ganze Spuk unvermeidlich von neuem. Irgendwann werden ihnen wieder kleine Diskrepanzen auffallen, sie werden enttäuscht sein und bemerken, dass auch dieser Guru letztlich „nur" ein Mensch ist. Und von neuem dreht sich das Karussell.

In gewissem Ausmaß gibt es das 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 und dem neuen Lama zu, um Einweihungen zu bekommen. Die beiden Lamas amüsierten sich köstlich darüber. Dann, als die chinesischen Kommunisten die Macht in Tibet ergriffen hatten, kamen immer mehr Gurus in die Stadt. Das war recht verwirrend für die einheimische Bevölkerung. 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 wahrnimmt: allwissend, allmächtig, unendlich liebevoll und tolerant. Schüler begeben

sich in solchen Fällen gerne in eine Haltung kindlicher Abhängigkeit. In Indien sind Gurus gewöhnlich überaus 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 davon, was ein Guru ist. Zweifellos spielt der christliche Einfluss dabei eine große Rolle. Einerseits haben wir 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 Sinne scheint es da keinen Platz zu geben.

Jene Gurus, die dennoch erscheinen – irgendwann in der Zukunft werden sie möglicherweise heilig gesprochen –, 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 Ganze. 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 Plato, 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 ashram als an irgendeine Institution des spätrömischen Imperiums erinnert.[50]

Solche großen Gestalten der klassischen Zeit waren Gurus im wahren Sinne des Wortes. In der heutigen nachchristlichen Zeit gibt es Anzeichen, dass man auch im Westen die Wichtigkeit des Guru wieder zu erkennen beginnt, ungeachtet aller 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 feindlich gegenüberstehen, deutet sich an, dass die Menschen die Bedeutung jener zu schätzen beginnen, die weiter entwickelt sind als durchschnittliche Personen.

Als Buddhisten sollten wir einem Mittleren Pfad folgen. Wir müssen zunächst einmal erkennen, dass wir von der Stufe des Seins und Bewusstseins, auf der wir uns jetzt befinden, zu einem höheren Grad von Selbst-Gewahrsein und sogar zur Verwirklichung transzendenten Gewahrseins heranwachsen können. Wir können uns zu etwas entwickeln, das wir, ohne es letztlich zu verstehen, nur „absolutes Bewusstsein“ nennen können. Um dies 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, einige sind weiter, manche sogar sehr viel weiter. Wir müssen anerkennen, dass diejenigen,

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

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, dem wir einen überhöhten Wert zumessen und auf den wir unseren Wunsch nach einer idealisierten Elternfigur projizieren. Es ist ein großer Fehler, von einem Guru etwas zu erwarten, das wir letztlich nur von uns selbst erhalten können.

Der Buddha hat niemanden aufgefordert, ihn als einen Gott oder als den Gott anzusehen. Er forderte niemanden auf, an ihn zu glauben, geschweige denn, absolut an ihn zu glauben. Dieser Aspekt ist im Buddhismus sehr wichtig. Der Buddha sagte nie: „Wenn du errettet werden oder deine wahre Natur verwirklichen möchtest, dann musst du an mich und das glauben, was ich sage." Die buddhistischen Schriften zeigen ihn immer wieder, wie er sagt: „Jeder vernünftige Mensch und alle, die lernen wollen, heiße ich willkommen; ich werde sie den Dharma lehren."[51] Alles, was der Buddha verlangt, ist, 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. Allein auf dieser Basis konnte er die Menschen zur Erkenntnis der Wahrheit erwecken, dass der Pfad zu Erleuchtung das Wertvollste ist, dem wir uns als Menschen weihen können.

5.6 Spirituelle Hierarchie

> *Es sind spontane Gefühle, die spirituelle Hierarchie hervorbringen: eine spontane Hingabe, wenn man etwas Höherem begegnet, ein Überfließen kraftvollen Mitempfindens, wenn man dem Leid und den Schwierigkeiten anderer Menschen gegenübersteht, und ein spontanes Aufwallen von Liebe und Sympathie unter gleichrangigen Freunden.*

Dem Palikanon zufolge wurde sich der Buddha kurz nach seiner Erleuchtung – als er offenbar die verschiedenen Facetten jener Erfahrung erkundete, die wir gewöhnlich mit dem einem Begriff „Erleuchtung" so zusammenfassen, als handle es sich um ein einziges, undifferenziertes Ereignis – eines machtvollen inneren Bestrebens bewusst. Er erkannte, dass er jemanden oder etwas finden musste, das er verehren und hochachten konnte. Offenbar empfand er schon kurz nach seiner Erleuchtung einen starken Impuls zu andächtiger Verehrung. Er sann darüber nach und erkannte, dass es nun, nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, keinen Menschen gab, zu dem er aufsehen konnte, denn niemand sonst hatte verwirklicht, was er verwirklicht hatte. Und er sah weiter, dass er zum Dharma, dem großen

51 Digha Nikaya iii.56. *Udumbarika-Sihanada-Sutta* (DN 25, Abschnitt 22).

spirituellen Gesetz, unter dem er Erleuchtung erlangt hatte, aufblicken konnte. So beschloss er, sich der Verehrung des Dharma hinzugeben.[52]

Man kann sich diese Episode gar nicht oft genug vergegenwärtigen, zumal weil sie der neuzeitlichen Geisteshaltung so sehr zuwiderläuft, nicht verehren und nichts und niemandem etwas verdanken zu wollen. Manche von uns sind nur zu gerne bereit, auf andere herabzuschauen, doch wir wollen zu niemandem aufblicken und empfinden sogar Ressentiment, wenn es scheint, dass andere uns in irgendeiner Weise überlegen sind. Im Allgemeinen bewundern wir zwar gerne die überlegene Kraft, Schnelligkeit und den Siegeswillen von Athleten, und manche verehren von ihnen wir sogar, doch häufig sind wir nicht bereit, Qualitäten zu achten oder zu verehren, die in spiritueller Hinsicht überlegen sind.

Jemand sagte einmal, in der Landessprache einer Kultur, in der ein gewisses Prinzip so grundlegend ist, dass man es für selbstverständlich hält, gebe es oft gerade für dieses Prinzip kein Wort. Dies wird auch durch die Tatsache bestätigt, dass es in der buddhistischen Überlieferung keinen Begriff für „Toleranz" gibt. Es ist als müsse man, um die Toleranz des Buddhismus würdigen zu können, ihn aus der Perspektive einer nicht toleranten Religion betrachten. Traditionell versteht Buddhismus sich nicht ausdrücklich als tolerant. Weder verbreitet er diese Vorstellung, noch preist er sich selbst als tolerante Religion; so etwa gehörte schlichtweg nie zu den Inhalten buddhistischer Selbst-Einschätzung.

Dasselbe gilt für das Thema Hierarchie. Traditionell ist Buddhismus so sehr davon durchdrungen, dass Buddhisten fast unfähig sind, entsprechend Abstand zu nehmen und Buddhismus als hierarchisch zu erkennen. Schon die Tatsache, dass der spirituelle Pfad eine Folge von Schritten oder Abschnitten ist, zeigt, wie tief das hierarchische Prinzip den Buddhismus durchdringt. Das spirituelle Leben ist davon gar nicht zu trennen. Es gibt beispielsweise eine Hierarchie der Weisheiten: jene Weisheit, über die man hört oder liest (Pali *suta-mayi-panna*; Sanskrit s*ruta-mayi-prajna*), die Weisheit, die man durch Nachsinnen kultiviert (P. u. S. *cinta-mayi-panna*/*-prajna*), und als höchste die durch Meditation hervorgebrachte Weisheit (P. u. S. *bhavana-mayi-panna*/*-prajna*).[53] Es gibt eine Hierarchie verschiedener Schichten oder Sphären der Welt, vom *kamaloka* durch den *rupaloka* zum *arupaloka*.[54] Natürlich gibt es auch eine Hierarchie von Personen: Sowohl die *ariya-puggalas*[55] des

52 Siehe Samyutta Nikaya vi.2; Anguttara Nikaya iv.21. Außerdem Sangharakshita, *Who is the Buddha?* Cambridge: Windhorse Publications 2002, Kapitel 5: „From Hero-worship to the Worshipping Buddha."

53 Diese systematische Unterscheidung wurde in der Sarvastivada-Schule, einer Sanskrit-Überlieferung, herausgearbeitet. Im Palikanon findet man die drei Weisheiten im *Sangiti-Sutta*, Sutta 33 des Digha Nikaya. Abschnitt 1.9, Punkt 33..

54 *Loka* bedeutet „Ort", „Ebene" oder „Welt". Die buddhistische Kosmologie sieht die Welt als in aufsteigender Hierarchie geschichtet an: Höllen in der Tiefe, dann die Lebensbereiche der Menschen (und verschiedener nicht-menschlicher Wesen) und darüber verschiedene Göttersphären. Der *kamaloka*, die Ebene sinnlichen Begehrens, schließt alle nicht-himmlischen und einzelne himmlische Bereiche ein; die höheren Himmel gehören zum *rupaloka*, der Ebene von (archetypischer) Form, und – noch höher – zum *arupaloka*, der formlosen Ebene. Die Tatsache, dass *rupaloka* und *arupaloka* auch mit verschiedenen höheren Bewusstseinsstufen verbunden sind, legt nahe, dass man diese „Kosmologie" so verstehen kann, als beziehe sie sich gleichermaßen auf innere psychische, auf trans-psychische Wirklichkeiten sowie auf die äußere Welt.

55 Die frühe buddhistische Überlieferung listet acht *ariya-puggalas*, „edle Personen", in einer Hierarchie und spricht dabei oft von „vier Person-Paaren": Stromeingetretene und jene, die die Frucht des Stromeintritts erlangt haben; Einmal-Wiederkehrer (die nur noch einmal vor ihrer Erleuchtung in menschlicher Existenzform leben werden) und jene, die die Frucht der Einmal-Wiederkehr erlangt haben; Nicht-Wiederkehrer (die von einer der Himmelssphären

Theravada als auch die *bodhisattvas* des Mahayana sind in Hierarchien gegliedert. Es scheint somit, als seien Vorstellungen von Hierarchie für den Buddhismus wirklich grundlegend; ohne sie könnte Buddhismus, wie wir ihn kennen, kaum existieren. Vielleicht gibt es aus genau diesem Grund auch keinen überlieferten Begriff oder Ausdruck für Hierarchie. Zwar gibt es gewisse Wörter, die die Vorstellung einer Folge ansteigenden Wertes innerhalb eines bestimmten Kontextes ausdrücken, aber keinen allgemeinen Oberbegriff, der die verschiedenen Einzelhierarchien unter sich fasst.

Wenn wir nun als westliche Menschen sozusagen von außen an den Buddhismus herantreten, fällt uns seine hierarchische Natur gleich ins Auge, und manch einer tut sich damit auf eine Weise schwer, die östlichen Buddhisten mit ihrer anders gearteten kulturellen und psychischen Konditionierung ganz fern liegt. Meine eigene Schwierigkeit liegt heute, nach vielen Jahren als Buddhist, eher darin, mit der nicht- oder anti-hierarchischen Gleichheitsidee zu sympathisieren, die sehr beschränkt und beschränkend erscheint. Mir scheint Ungleichheit eine der offensichtlichsten Tatsachen im Leben zu sein.

Zweifellos gibt es aber echte und falsche Hierarchien. Die gesellschaftliche und kirchliche Hierarchie im Europa des 18. Jahrhunderts, ganz besonders in Frankreich, war völlig falsch. Damals wurden beispielsweise Günstlinge des Hofes zu Bischöfen ernannt, obwohl sie nicht einmal so taten, als seien sie fromm. Als man Ludwig dem Fünfzehnten den Namen eines bestimmten Höflings für das Amt des Erzbischofs von Paris vorschlug, zögerte er: „Also, der Erzbischof von Paris sollte doch wenigstens an Gott glauben!“ Das zeigt, wie weit es gekommen war. Der arme Ludwig der Sechzehnte, der schließlich enthauptet wurde, hatte vor allem ein Interesse: Schlösser zu schmieden. Das beschäftigte ihn über alles; vom Regieren er eigentlich keine Ahnung. Anders gesagt, war er gar kein König im eigentlichen Sinn.

Schließlich gab es die gewaltige Umwälzung der französischen Revolution, und die falschen Hierarchien in Kirche und Staat wurden gestürzt. Mit ihrer Verneinung der falschen Hierarchie bestätigten die Menschen allerdings noch keine echte, sondern nur Nicht- oder Gegen-Hierarchie, wie es auch in dem berühmten Slogan „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ ausgedrückt ist. Aus jener Zeit haben wir politisch, sozial, intellektuell und spirituell eine Menge geerbt. Ganz besonders haben wir eine antihierarchische Neigung geerbt – Opposition nicht nur gegen falsche Hierarchien, sondern gegen jegliche Hierarchie. Das ist bedauerlich. Man kann gut verstehen, dass die Menschen im revolutionären Frankreich nicht fähig oder willens waren, zwischen echter und falscher Hierarchie zu unterscheiden. Sie wollten einer falschen Hierarchie keinen Grund geben, weiter zu bestehe. In ruhigeren Zeiten hingegen sollten wir es nicht nötig haben, die bloße Idee von Hierarchie auf solche Weise abzulehnen.

aus Erleuchtung erlangen werden) und jene, die die Frucht der Nicht-Wiederkehr erlangt haben; schließlich die Arahants, die Erleuchtung erlangt haben, sowie jene, die die Früchte der Arahantschaft verwirklicht haben.

Manchmal wird behauptet, jede und jeder sei „als Person“ genau so gut wie alle anderen. Diese Behauptung ist fragwürdig. Begriffe wie „Person“ und „Individuum“ meinen nichts Statisches; sie legen einen Entwicklungsgrad nahe. Manche Menschen sind weiter entwickelt als andere, und das heißt; manche sind als Personen oder Individuen besser als andere.

Der Sinn einer solchen Bekräftigung von Hierarchie ist aber nicht, dass man Menschen ihren Platz zuweisen will. Ganz im Gegenteil, denn es geht hier nicht um eine festgelegte Hierarchie. Jede und jeder sollte ermutigt werden zu wachsen, und niemand sollte eine fixe Idee des eigenen Wertes als Individuum akzeptieren. Unser Wert besteht in unserer tatsächlichen Bemühung auf der jeweiligen Stufe, auf der wir uns befinden. Er liegt nicht in einer festen Position, die wir in der Hierarchie innehaben. Wenn wir unser Bestes geben, sind wir nicht zu kritisieren.

Anscheinend hilft Wettbewerb Menschen, ihr Bestes zu geben und zu erreichen – auf bestmögliche Weise zu sein. In einem seiner Lehrgespräche sprach der Buddha nacheinander über seine nächsten Schüler und beschrieb, worin sie jeweils die besten waren. Anscheinend zeichnete sich jeder von ihnen tatsächlich in der einen oder anderen Hinsicht als Bester aus. Der eine war der beste Redner, ein anderer der beste Meditierer, wieder ein anderer der beste Almosensammler. Jeder ragte in irgendeiner Eigenschaft heraus.[56]

Gleichwohl ist das Wort „Hierarchie“ heute unpopulär. Auch Wörterbuchdefinitionen, die vorwiegend auf die strenge Rangfolge abheben, tragen nicht eben dazu bei, die Sache verlockender zu machen. In seiner ursprünglichen Verwendung bedeutete das Wort „Hierarchie“ so etwas wie die Verkörperung unterschiedlicher Grade der Manifestation von Realität in verschiedenen Wesen. Man kann beispielsweise von einer Hierarchie der Lebensformen sprechen, von denen einige niedriger sind und weniger Realität manifestieren, andere höhere, indem sie mehr Realität ausdrücken oder manifestieren. Dabei ergibt sich eine stetige Hierarchie der Lebensformen von der Amöbe bis hin zum Menschen. Je höher die Stufe, desto höher der Grad von Realität.

Es gibt noch eine andere Hierarchie der Lebensformen: die Hierarchie vom nicht-erleuchteten Menschen bis zum Erleuchteten Buddha. Sie entspricht dem, was ich an anderer Stelle als „höhere Evolution“ beschrieben habe.[57] So wie ein nicht erleuchteter Mensch in seinem Leben, Wirken und sogar im Sprechen mehr Realität, mehr Wahrheit verkörpert oder manifestiert als eine Amöbe, so verkörpert oder manifestiert ein erleuchteter Mensch in seinem Leben, Wirken und Sprechen mehr Realität als ein nicht erleuchteter. Erleuchtete sind wie glasklare Fenster, durch die das Licht der Realität fällt so dass man sie fast genauso sehen kann, wie sie ist. Man kann auch sagen, sie seien wie ein Kristall oder Diamant, der dieses Licht bündelt und reflektiert.

Zwischen dem nicht erleuchteten Menschen und dem Erleuchteten, einem Buddha, gibt es eine Reihe von Zwischenstufen. Sie erlauben es, Menschen auf unterschiedlichen Stufen

56 Anguttara Nikaya i.14.
57 Siehe beispielsweise das 1. Kapitel von Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. Essen: Do Evolution 1998.

ihrer spirituellen Entwicklung zu unterscheiden. Die meisten sind noch mehr oder weniger weit von Erleuchtung entfernt, aber dennoch nicht gänzlich un-erleuchtet. Sie befinden sich irgendwo zwischen der nicht erleuchteten Stufe und der Stufe vollkommener Erleuchtung, und damit ergibt sich eine spirituelle Hierarchie, deren höhere Bereiche man als die „Bodhisattva-Hierarchie“ bezeichnen kann. Wir mögen zwar schon eine Ahnung von der Intensität des Vorsatzes und Bestrebens der Bodhisattvas haben, doch auch unter ihnen gibt es unterschiedliche Grade spiritueller Verwirklichung.

Das Prinzip der spirituellen Hierarchie ist sehr wichtig. Als Menschen stehen wir direkt sowie indirekt in Beziehung zur höchsten Realität. Wir sind in dem Sinne indirekt auf sie bezogen, als es in den tiefsten Schichten unseres Seins etwas gibt, das uns die ganze Zeit über mit Realität verbindet, eine Art goldener Faden, der zwar hauchdünn sein mag, aber doch immer da ist. In manchen Menschen ist dieser Faden schon etwas dicker, ein wenig stärker geworden, und in anderen fast schon ein Seil. Erleuchtete indes brauchen keinen solchen verbindenden Faden mehr, denn es gibt zwischen der Tiefe ihres Seins und der Tiefe der Realität keinen Unterschied mehr. Wir alle sind in der Tiefe unseres Seins direkt mit Realität verknüpft, wenn es auch die meisten von uns nicht erkennen. Doch auch dann, wenn wir diesen dünnen goldenen Faden nicht in der Dunkelheit in uns schimmern sehen, ist er doch da.

Auf zwei Arten stehen wir in einer indirekten Beziehung zur Realität. Erstens sind wir auf jene Dinge bezogen, die einen niedrigeren Grad der Manifestation von Realität als wir selbst verkörpern. Wir stehen in Beziehung zur Natur: Felsen, Wasser, Feuer, die verschiedenen Arten pflanzlichen Lebens und die Arten tierischen Lebens, die in der Evolutionsleiter unter uns stehen. Man kann diese Beziehung damit vergleichen, dass man ein Licht durch einen dicken Schleier sieht; manchmal – besonders im Fall materieller Formen – scheint der Schleier so dick, dass man gar kein Licht zu sehen vermag.

Außerdem sind wir durch jene Formen indirekt auf Realität bezogen, die einen höheren Grad der Manifestation von Realität verkörpern als wir selbst. Dies ist so, wie ein Licht durch einen dünnen Schleier zu sehen – einen Schleier, der bisweilen wie aus Spinnfäden erscheint und der sich, wenn auch nur gelegentlich, teilt oder fällt, so dass das Licht der Realität direkt ohne jede Vermittlung sichtbar wird. Wir könnten sagen, dieser dünne Schleier, durch den wir das Licht der Realität sehen, sei die spirituelle Hierarchie, zumal die Bodhisattva-Hierarchie.

Es ist äußerst wichtig für uns, in Verbindung mit Menschen zu sein, die spirituell wenigstens etwas weiter als wir selbst entwickelt sind und durch die das Licht der Realität ein wenig klarer scheint als durch uns. Im Buddhismus spricht man traditionell von „spirituellen Freunden“, kalyana mitras. Sie sind sogar wichtiger für uns, als ein Buddha es sein könnte. Falls wir tatsächlich einen Buddha treffen könnten, würden wir wahrscheinlich gar nicht viel mit der Begegnung anfangen können. Vielleicht würden wir nicht einmal die Art des

Menschen vor uns erkennen. Es ist wahrscheinlicher, dass uns die Begegnung mit denen nützt, die spirituell nur ein wenig weiter entwickelt sind als wir.

In diesem Zusammenhang gibt es einen schönen Abschnitt in einem klassischen Werk des tibetischen Buddhismus:

> Da wir unmöglich zu Beginn unseres geistigen Entwicklungsweges mit einem Buddha oder mit Bodhisattvas auf einer hohen spirituellen Ebene in Verbindung sein können, müssen wir mit gewöhnlichen Menschen als spirituellen Freunden zusammentreffen. Erst allmählich, nachdem sich die durch unsere Taten verursachte Trübung unseres Seins geklärt hat, besteht für uns die Möglichkeit, Bodhisattvas auf einer hohen spirituellen Ebene zu begegnen. Und wenn wir über den Weg der Vorbereitung hinausgekommen sind, können wir den *nirmanakaya* eines Buddha finden. Schließlich, wenn wir selbst auf einer hohen spirituellen Stufe leben, können wir dem *samboghakaya* als einem spirituellen Freund begegnen.
>
> Solltest du fragen, wer unter diesen vier unser wichtigster Wohltäter ist, dann ist zu sagen, dass wir am Anfang unseres Weges, solange wir uns im Kerker unserer Taten und Emotionen befinden, nicht einmal das Antlitz eines der höher stehenden spirituellen Freunde erkennen werden. Stattdessen müssen wir einen gewöhnlichen Menschen aufsuchen, der den Weg, dem wir folgen müssen, mit dem Licht seines Rats beleuchten kann. Erst danach werden wir höher Stehende treffen. Wer uns somit am meisten hilft, ist ein spiritueller Freund in Gestalt eines gewöhnlichen Menschen.[58]

Alleine kommen wir nicht sehr weit. Wenn wir Woche um Woche, Jahr auf Jahr zu keiner Meditationsgruppe gehen könnten, wenn wir niemanden treffen würden, der oder die sich ebenfalls für Buddhismus interessiert, wenn wir nicht einmal Bücher bekämen – denn auch das Lesen von Büchern der rechten Art ist eine Art spiritueller Kommunikation – wenn wir also ganz auf uns selbst gestellt wären, dann würden wir nicht sehr weit kommen, gleichgültig wie groß unser anfänglicher Enthusiasmus und unsere Aufrichtigkeit auch sind. Wir finden Ermutigung, Inspiration und moralische Unterstützung, wenn wir mit anderen zusammenkommen, die dieselben Ideale haben und einem gleichartigen Lebensweg folgen. Das trifft um so mehr zu, wenn wir die Verbindung zu Menschen finden, die spirituell etwas weiter fortgeschritten sind als wir oder, einfacher gesagt, schlichtweg ein wenig menschlicher als die meisten: etwas bewusster, etwas gütiger, etwas vertrauender und so weiter.

In der Praxis bedeutet dies, dass wir versuchen sollten, denen gegenüber offen und empfänglich zu sein, die wir als über uns in der spirituellen Hierarchie erkennen, die also deutlich größere Einsicht, Verständnis, Sympathie, Erbarmen und so weiter haben. Wir sollten bereit sein, von ihnen zu empfangen, so wie eine Blume ihre Blütenblätter öffnet, um Licht und Wärme der Sonne zu empfangen. Jenen, die sich, soweit wir das zu sagen vermö-

58 Gampopa, *Juwelenschmuck der geistigen Befreiung. Das Buch des tibetischen Buddhismus*. Aus dem Tibetischen übertragen und mit einem Glossar schwieriger Begriffe versehen von Herbert Guenter. München: Eugen Diederichs Verlag 1989. S. 47f. (Übersetzung in Anlehnung an die englische Vorlage geringfügig verändert.)

gen (immer im Gewahrsein, dass wir irren können), unter uns in der Hierarchie befinden, sollten wir mit einer Haltung von Großzügigkeit, Liebenswürdigkeit und Hilfsbereitschaft begegnen und sie ermutigen, willkommen heißen und so weiter. Im Hinblick auf jene, mit denen wir uns ungefähr auf gleicher Stufe befinden, sollten wir eine Haltung der Wechselseitigkeit, des Teilens und der Gegenseitigkeit einnehmen.

Diese drei Haltungen entsprechen den drei großen positiven Emotionen des buddhistischen spirituellen Lebens. An erster Stelle steht *sraddha* (S., P. *saddha*). Oft wird dies als „Glaube" übersetzt, doch genau genommen meint es eine Art andächtiger Hingabe, eine Empfänglichkeit für das Licht, das gewissermaßen von oben herunter strömt. Zweitens gibt es karuna, aktives Mitgefühl oder Erbarmen. Das bedeutet, dass wir denen, die niedriger in der spirituellen Hierarchie stehen, das geben, was wir selbst von oben empfangen haben. Drittens gibt es Liebe oder *metta* (P., S. *maitri*), die wir mit all jenen auf unserer eigenen Stufe teilen.

Im Juwelenschmuck der geistigen Befreiung fährt Gampopa fort: „Man erlangt die Erleuchtung eines Buddha, indem man spirituellen Freunden dient." Das ist eine klare und deutliche Aussage und vielleicht auch eine, die wir nicht leicht verdaulich finden. Die Vorstellung von Dienst ist uns ziemlich fremd. Wir sind wohl damit vertraut, uns der Fürsorge für unsere Kinder zu widmen und vielleicht auch für unsere Eltern, wenn sie alt werden, aber es fällt uns gewöhnlich nicht leicht, diese Bereitschaft auch auf andere Situationen zu übertragen. Das ist zweifellos mit dem Zusammenbruch der Vorstellung von spiritueller Hierarchie und jedweder Hierarchie verbunden. Warum sollten wir, wenn doch alle gleich sind, etwas für andere tun? Warum sollten sie es nicht für uns tun – oder wir wäre es auf Tauschbasis – heute ich für dich, morgen du für mich?

Jemandem zu Diensten zu sein bedeutet anzuerkennen, dass der Mensch, dem man dient, in gewisser Hinsicht besser als man selbst ist. Die meisten Menschen sind dazu nicht bereit. Solange wir das aber nicht zugeben können, können wir spirituell nicht wachsen. „Im Dienst spiritueller Freunde" wächst man selbst dazu heran, ihnen ähnlicher zu werden – und irgendwann entdeckt man, dass es weitere spirituelle Freunde gibt, denen man dienen kann. Wenn man ein fortgeschrittener Bodhisattva geworden ist, bemerkt man, dass das Universum voll von Buddhas ist, denen man hingebungsvoll dienen kann. Immer gibt es jemandem, dem man dienen kann.

Gampopa sagt offenbar, man solle „den spirituellen Freund als Buddha verstehen". Damit ist nicht gemeint, dass man die Freundin oder den Freund – einen gewöhnlichen Menschen – mit der Vorstellung belastet, er oder sie sei ein Buddha. Man macht sich auch nicht vor, sie seien ein Buddha, wenn alle guten Gründe dagegen sprechen. Wir müssen nicht alles, was sie tun oder sagen, für Werke eines Buddha halten. Wirklich wichtig ist vielmehr, dass der Freund oder die Freundin, wie groß ihr Abstand zu Buddhaschaft auch sein mag, spirituell doch wenigstens etwas weiter entwickelt ist als wir. Es ist, als stünde hinter ihnen ihr Lehrer, und dahinter deren Lehrer und immer weiter, bis man schließlich zum Buddha

kommt. Der Buddha leuchtet gewissermaßen durch alle diese Menschen, die selbst in unterschiedlichem Ausmaß durchscheinend sind, hindurch.

Dies ist nur eine Möglichkeit, den Rat zu denken, man solle „den spirituellen Freund als den Buddha verstehen". Gampopa, der primär der tantrischen Überlieferung angehörte, war selbst ein Guru der tibetischen Kagyu-Schule und zugleich einer von Milarepas Hauptschülern. Er mag seine Äußerung durchaus wörtlich gemeint haben. Für den Vajrayana ist die Vorstellung grundlegend, dass jeder der Drei Juwelen einen esoterischen Aspekt hat. So esoterisch diese Vorstellung selbst auch sein mag, sie ist doch äußerst praktisch. Vajrayana-Übende sagen letztlich, die Erleuchtung des Buddha, sein persönliches Lehren der von ihm entdeckten Wahrheit und die Entstehung der Schar einer Erleuchteten Anhänger – sprich: die Drei Juwelen, die zu allen Zeiten der buddhistischen Überlieferung verehrt wurden – liegen schon sehr lange zurück. Unsereins hingegen hat keine direkte Berührung damit und so können wir auch nicht ihren direkten wohltätigen Einfluss erfahren. Letztlich müssen wir unsere eigenen Drei Juwelen finden. Damit stellt sich die Frage, wo man sie finden kann. Das Vajrayana antwortet darauf, man möge den eigenen Dharmalehrer, den guru, als Buddha und damit als Vorbild der Erleuchtung, soweit es um einen selbst geht, betrachten. In gleicher Weise möge man seinen yidam, den Buddha oder Bodhisattva, über den man meditiert, als Verkörperung der Wahrheit sehen. Und die esoterische Sangha-Zuflucht ist die Gemeinschaft der *dakinis*, mit denen man der Vajrayana-Überlieferung zufolge in lebendiger Verbindung sein kann. Somit steht der Guru oder Lehrer im persönlichen Kontext für den Buddha; im tantrischen Kontext ist er der Buddha.

Ein anderer Zugang zu Gampopas Maxime ist, über die Lehre nachzusinnen, dass jeder Mensch potenziell ein Buddha ist. Manchen buddhistischen Schulen zufolge erkennt man, wenn man nur genau genug hinschaut, dass jeder Mensch in der Tat ein Buddha ist, ob er das selbst schon weiß oder nicht. Im Fall spiritueller Freunde, die wenigstens schon ein bisschen buddha-ähnlich geworden sind, ist es leichter, die grundlegende Buddha-Natur zu sehen, die uns allen eigen ist.

Gampopa empfiehlt überdies, wir sollten unseren spirituellen Freunden nicht nur dienen, sondern sie auch erfreuen. Das heißt, wir sollen ihnen Veranlassung geben, die Eigenschaften zu genießen und zu preisen, die sie in uns wachsen sehen. Wenn Sie einen spirituellen Freund erfreuen, wird er oder sie auch Sie erfreuen. Sie werden beide in wechselseitiger Mitfreude (mudita) verbunden sein, und so wird Kommunikation zwischen ihnen möglich und kann sich vertiefen. So können spirituelle Freunde Sie lehren, und Sie selbst können lernen.

In einem interessanten Abschnitt des „Großen Buches" des Sutta-Nipata hören wir von einem Brahmanen, der nicht recht erkennen kann, ob der Buddha wirklich der Buddha, der Erleuchtete oder bloß ein großer Mensch, ein „Übermensch" oder mahapurisa ist. Anscheinend hat dieser Brahmane aber erfahren, wie man das herausfinden kann. Er hat gehört,

Buddhas würden ihr wahres Selbst, ihre wahre Natur offenbaren, wenn man sie preist.[59] Preisen ist eine Art Erfreuen – mit Worten erfreuen. Wenn Sie einen Buddha preisen, kann er nicht anders, als seine wahre Natur zu zeigen. Und es gilt auch, dass ein Buddha seine wahre Natur nicht zeigen kann, wenn die Situation nicht positiv genug dafür ist.

Auf einer anderen Stufe gilt dasselbe für einen spirituellen Freund. Ihn oder sie zu erfreuen, bedeutet, die Kommunikation miteinander wirksamer zu machen, während Verstimmung eine Kommunikationsschranke errichtet. „Erfreuen" heißt allerdings nicht, dass man dem Ego anderer Menschen schmeichelt, sondern ihnen in offener, freier, aufrichtiger, ehrlicher und warmherziger Weise begegnet. Man zeigt *metta* und Mitfreude – das heißt, Freude an ihren Tugenden – sowie Gleichmut. Wenn Sie einen spirituellen Freund erfreuen, machen Sie es diesem Freund leichter, mit ihnen zu kommunizieren und damit sein eigentliches Wesen hervortreten zu lassen. Dabei tragen Sie selbst den größten Nutzen und langfristigen Gewinn davon.

Obwohl ich es so ausgedrückt habe, dass manche „höher" und andere „niedriger" in der Hierarchie stehen, gibt es doch keine offizielle Einstufung. Schon wenn man im Sinne von „höher und niedriger als andere Menschen" denkt, versteht man das Wesen von spiritueller Hierarchie ganz falsch. Das alles sollte natürlich und spontan geschehen; die angemessene Emotion, ob es Hingabe, Erbarmen oder Liebe ist, sollte unbefangen und spontan als Antwort auf den Menschen fließen, dem wir begegnen.

Manchmal besuchte ich mit tibetischen Freunden Klöster und Tempel. Ich fand es interessant zu beobachten, wie sie – Lamas nicht anders als Laien – sich beim Eintritt in solche Räume verhielten. Wenn wir im Westen einen Ort der Andacht aufsuchen, vielleicht eine große Kathedrale oder eine alte Kirche, wissen wir vielleicht nicht recht, was wir tun sollen, wie wir antworten, ja empfinden können. Wenn ich aber mit meinen tibetischen Freunden einen Tempel besuchte, gab es nichts von solcher Verwirrung oder innerem Zwiespalt. Sobald sie ein Bildnis des Buddha sahen, konnte man förmlich sehen, wie die Gefühle von Andacht, gläubigem Vertrauen und Verehrung in ihnen aufwallten. Sie legten die Hände an die Stirn und warfen sich drei Mal nieder. Das machten sie ganz unbefangen; für sie war das aufgrund des Umfeldes, in dem sie aufgewachsen waren, nur natürlich – ein Umfeld, das mittlerweile allerdings weitgehend zerstört ist.

Es sind spontane Gefühle, die spirituelle Hierarchie hervorbringen: eine spontane Hingabe, wenn man etwas Höherem begegnet, ein Überfließen kraftvollen Mitempfindens, wenn man dem Leid und den Schwierigkeiten anderer Menschen gegenübersteht, und ein spontanes Aufwallen von Liebe und Sympathie unter gleichrangigen Freunden. Dies sind Emotionen, die die gesamte buddhistische Gemeinschaft beeinflussen sollten. Die Men-

59 Die Episode findet sich in Sutta 7 des „Großen Buches", dem *Sela-Sutta*. „Ich habe es nun sagen hören von greisen, bejahrten Brahmanen, von Lehrern und Lehrerslehrern: die da Heilige und Vollkommen Erwachte sind, wenn ihr Lob gesprochen wird, geben sie sich zu erkennen. Sollte ich nun nicht in Gegenwart des Asketen Gotama ihn in geeigneten Versen preisen?" Zitiert nach Sutta Nipata. *Frühbuddhistische Lehr-Dichtungen aus dem Palikanon*. Mit Auszügen aus den alten Kommentaren übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika. Stammbach: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1977 (3.1996), S. 132.

schen in einer solchen Gemeinschaft sind wie Rosen in unterschiedlichen Wachstumsstadien, jedoch alle an ein und demselben Strauch, oder wie eine spirituelle Familie, in der der Buddha das Oberhaupt und die großen Bodhisattvas die älteren Geschwister sind. In einer solchen Familie bekommen alle, was sie benötigen; die jüngeren werden von den älteren versorgt; alle geben, was sie zu geben vermögen, und die ganze Familie ist von einem Geist der Freude, der Freiheit, der Wärme und des Lichts durchströmt.

Die Bodhisattva-Hierarchie verdichtet dies alles in einen einzigen Brennpunkt blendender Intensität. Sie hat eigene Grade, eigene strahlende Gestalten, und dies auf höheren und höheren Stufen spiritueller Entwicklung, bis hinauf zur Buddhaschaft.

5.7 Dankbarkeit

Der gerade Erleuchtete war ein dankbarer Erleuchteter – eine Vorstellung, die uns vielleicht seltsam vorkommt.

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, sie habe sich zeitlich und räumlich genau fixierbar, zu einer bestimmten Stunde, eben in jenem Moment zugetragen, als der Buddha vom Bedingten ins Unbedingte hindurch brach.

Ein wenig Nachsinnen und genaueres Studium der Schriften zeigen indes, dass es nicht ganz so war. In diesem Zusammenhag 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. 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 tritt allmählich ein, und sie durchströmt und verwandelt alle anderen Aspekte unseres Seins – in der klassischen buddhistischen Gliederung: Körper, Rede und Geist. Sie transformiert alle unsere Aktivitäten. In der Tat macht sie uns zu einer ganz anderen Art von Person – weiser und mitfühlender. Diesen Vorgang 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 Transformation 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 Bodhibaumes verbracht, unter dem er Erleuchtung erlangt hatte. In jeder dieser Wochen passierte etwas Wichtiges. Die Erleuchtungserfahrung, so können wir vielleicht sagen, sickerte allmählich

Werkausgabe-Gesamt, S. 438

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 die sieben Hauben seines Leibes beschirmend über den meditierenden Buddha gehalten. In einer anderen Woche bat Brahma Sahampati, 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 noch wenig getrübt. Aus Erbarmen für die Wesen stimmte der Buddha zu.

In diesem Kapitel möchte ich auf eine andere Episode dieser Zeit eingehen. Auch sie ereignete sich schon sehr bald, nachdem der Buddha Erleuchtung erlangt hatte – vielleicht in der zweiten Woche. Der Überlieferung zufolge stand der Buddha 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.[60]

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 blickte. 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 Sahampati 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 gelehrt hatten zu meditieren. Zwar hatte er ihre Lehren 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 Askese 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 selbst zu erhalten – wandten die fünf Gefährten sich in Abscheu von ihm ab und sprachen: „Der Samana Gautama ist zum Luxusleben zurückgekehrt." Doch es war nicht dieser Abschied, der dem Buddha im Gedächtnis geblieben war. Vielmehr sann er nach: „Die fünf Asketen waren große Hilfen für mich, als

60 So wird es beispielsweise im *Lalita-vistara* berichtet. Siehe in „Die Legende vom Leben des Buddha". In Auszügen aus den heiligen Texten. Aus dem Sanskrit, Pali und Chinesischen übersetzt und eingeführt von Ernst Waldschmidt. Hamburg: Dharma-Edition 1991, S. 179.

ich die Bußübungen ausführte. Ich möchte ihnen nun den Dharma verkünden." 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.

Der gerade Erleuchtete war ein dankbarer Buddha – eine Vorstellung, die uns vielleicht seltsam vorkommt. Wir denken vielleicht an den allwissenden Buddha, den erbarmungsvollen 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 ist bedenkenswert. 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 *devata*, wie sie es nannten –, der darin wohnte. Sicherlich ist es viel besser, diese 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 *Mangala-Sutta*, dem „Sutta höchsten Heils oder der günstigen Zeichen". Man kann dieses sehr kurze Sutta aus dem Sutta-Nipata als Zusammenfassung aller Pflichten ernsthafter Buddhisten betrachten. In ihm wird ein „dankbares Gemüt" als Zeichen höchsten Heils genannt – als Zeichen, dass man spirituell fortschreitet.[61]

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 zuteil wurde, 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 Paliwort fragen, das man als „Dankbarkeit" übersetzt: *katannuta* (sprich: katanjuta). *Kata* bedeutete

61 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. *Frühbuddhistische Lehr-Dichtungen aus dem Palikanon*. Mit Auszügen aus den alten Kommentaren übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika. Stammbach: Verlag Beyerlein & Steinschulte 1977 (3.1996), S. 78.

das, was getan wurde, besonders, wenn es einem selbst gegenüber getan wurde; *annuta* bedeutet „wissen“ oder „erkennen“. Demnach ist *katannuta* „Wissen und Erkennen, was zum eigenen Wohl für einen getan wurde“. Diese Definition deutet darauf hin, dass die anklingenden Bedeutungen des Paliwortes sich von denen seiner Übersetzung ins Englische beziehungsweise Deutsche ziemlich stark unterscheiden. Im deutschen Wort dankbar klingt etwas eher Emotionales an: Wir sind vom Gefühl des Dankes erfüllt und geneigt und bereit, das uns Erwiesene Gute anzuerkennen und uns erkenntlich zu zeigen. Die Anklänge im Pali hingegen sind deutlicher intellektuell oder kognitiv. Der Wortteil *annuta* macht klar, dass die hier gemeinte Dankbarkeit ein 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 aber müssen wir eine Wohltat als Wohltat erkennen. Wenn wir nicht sehen, dass jemand oder etwas uns wohlgetan hat, werden wir keine Dankbarkeit empfinden. Es setzt also voraus, dass wir verstehen, 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 psychisch und emotional klären wollten.

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 *Metta-Bhavana*, der Kultivierung liebevoller Güte, nötig. Wir müssen lernen, auch für unsere Eltern *metta* zu entwickeln, und das ist für jene unter uns nicht leicht, die eine schwierige Kindheit hatten, in der sie vielleicht unter ihren Eltern litten. 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 nur Mögliche anklagen – eine Haltung, die auch in dem sehr bekannten, kleinen Gedicht This Be The Verse von Philip Larkin widergespiegelt wird. Der Autor drückt darin ziemlich grob sein Denken, was Eltern ihren Kindern antun, aus, und er zieht eine deprimierende Schlussfolgerung daraus. 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.*[62]

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 *Sigalaka 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 Erbe werde ich mich würdig zeigen, und wenn sie einstmals dahingegangen, verstorben sein werden, werde ich die Opfergaben darbringen."[63] 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 aber Hinweise darauf in der Bildersprache des Suttas. Der Buddha erklärt dem Sigala nämlich, der östlichen Himmelsrichtung werde er dadurch Verehrung erweisen, dass er seinen Eltern auf die fünf beschriebenen Arten diene. Nun – was ist der Osten?

62 Wörtliche deutsche Übersetzung: Der Mensch gibt Elend an den Menschen weiter, / Es vertieft sich wie ein Küstenriff; / Steig aus, sobald du kannst, / Und habe selbst keine Kinder.

63 Aus dem *Sigalaka Sutta*, DN iii.188. Dt. Übersetzung mit geringfügiger Änderung übernommen aus http://www.palikanon.de/digha/d31.html.

Wahrscheinlich ist es offensichtlich. Die Sonne geht im Osten auf, und so wie sie ihren Ursprung im Osten hat, so verdanken wir den Eltern unser Leben (sofern 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 vermochten. 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 von uns zuerst gelernten Sprache geschrieben wurde. Diese Literatur genießen wir besonders reichhaltig 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. Später werde ich auf die Frage zurückkommen, warum Menschen so undankbar sind. Zunächst möchte 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 erweitern. Deshalb sollten wir den großen Männern und Frauen, die sie verfasst haben, dankbar sein: Ob Homer und Vergil, Dante und Milton, Aischylos und Kalidasa, 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 der Menschennatur, wie wir sie heute kennen. 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 *poranacariyas*, 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, 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: kalyana-mitra. Mitra ist von dem Wort *maitri* (P. metta) abgeleitet, das starke, selbstlose, aktive Liebe bedeutet. In der buddhistischen Überlieferung unterscheidet man *metta* 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. Kalyana bedeutet in erster Linie „schön, bezaubernd" und zweitens „verheißungsvoll, hilfreich, moralisch gut". Im Ausdruck kalyana-mitra klingen damit viel reichere Bedeutungen an als im westlichen Ausdruck „spiritueller Freund".

Unsere spirituellen Freunde sind alle, die spirituell erfahrener sind als wir selbst. Die Buddhas sind unsere spirituellen Freunde. Die Arahants 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 ordinieren, 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."[64] 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 Schakyamuni, der den Pfad entdeckt – oder wieder-entdeckt – hat, dem wir als Buddhisten 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 natürlich das Leben gegeben, doch was wäre Leben ohne die Gabe des Dharma? Unsere

64 Dhammapada, Vers 354. Zitiert nach *Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha.* Aus dem Pali ins Deutsche übertragen und kommentiert von Munish B. Schiekel. Freiburg: Herder Verlag 1998, S. 109.

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 *pujas*, und sie feiern sein Leben an verschiedenen buddhistischen Feiertagen.

Allerdings findet man es nicht immer leicht, den Eltern, Lehrern und sogar den 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 die Mutter aller übrigen. Insofern deutet Undankbarkeit auf eine ernsthafte Charakterschwäche hin. Der Buddha sagte einmal, Undankbarkeit sei eine der vier großen Vergehen, die *niraya* im Sinne von Wiedergeburt in einem Leidenszustand nach sich ziehen. Das ist eine ernste, gewichtige Behauptung.[65]

Warum aber sind auch Buddhisten ihren Eltern, Lehrern oder spirituellen Freunden gegenüber oft undankbar? Man sollte eigentlich erwarten, sie würden gegenüber allen diesen Menschen förmlich mit Dankbarkeit übersprudeln. Einen Schlüssel finden wir in dem Pali-Wort *katannuta*, das wir als „Dankbarkeit" übertragen. Wie wir schon sahen, bedeutet es zu wissen und zu erkennen, was zum eigenen Nutzen getan worden ist. Entsprechend bedeutet *akatannuta* (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,

65 Anguttara-Nikaya IV.xxii.213.

Werkausgabe-Gesamt, S. 446

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 hätten sie uns schon immer gehört und es gebe gar keinen Anlass, dankbar dafür zu sein.

In unserer Gesellschaft ist diese Haltung weit verbreitet. Manche meinen, 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 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 haben, 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 bösartiger 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 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 gesagt – 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, ein Gut als Gut zu erkennen, die Neigung, erwiesene Wohltaten für selbstverständlich 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 überströmen. Bis wir aber jenen Punkt erreicht haben, sind wir stets gefährdet, Dankbarkeit zu vergessen.

In den bald fünfzig Jahren, seit ich selbst eine buddhistische Bewegung gründete, erhielt ich sehr 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 im Lauf der Jahre immer 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 anderen hingegen schwächen sich die Gefühle von Dankbarkeit leider ab. Sie beginnen, das Gut zu vergessen, das sie erhalten haben und fragen sich vielleicht sogar, ob es denn überhaupt wirklich ein *Gut* 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 das Gut 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 nehmen die Menschen später erneut die Verbindung auf; sie besuchen wieder eine Meditationsgruppe und vielleicht auch Retreats – manchmal erst nach vielen Jahren. Ich kannte Menschen, die nach mehr als zwanzig Jahren den Kontakt erneuerten. 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 das Gut, dass wir empfangen haben, auch erkennen. Es ist angemessen, unseren Eltern trotz all 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 selber, wie wir gesehen haben, auf ganz selbstverständliche Weise und doch in höchstem Maß dankbar war.

6. Quellen der Werkauswahl Teil 4:

Buddhismus und das Herz

1. Hauptabschnitt: Buddhismus und das emotionale Leben

1.1 *Sehen wie die Dinge sind* (aus Kapitel 2)
1.2 *Wisdom Beyond Words* (S. 139-141)
1.3 *Living with Awareness* (S. 73-75)
1.4 *Living with Awareness* (S. 76-79)
1.5 *Transforming Self and World* (S. 67-69)
1.6 *Crossing the Stream* (S. 76-77)
1.7 *Sehen wie die Dinge sind* (aus Kapitel 2)
1.8 *Complete Poems* (S. 262)
1.9 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 121-124)
1.10 *The Drama of Cosmic Enlightenment* (S. 127-132)

2. Hauptabschnitt: Meditation

2.1 *Complete Poems* (S. 31)
2.2 *Facing Mount Kanchenjunga* (S. 42)
2.3 *Was ist der Dharma* (aus Kapitel 11)
2.4 *Living with Awareness* (S. 25-28)
2.5 *Living with Awareness* (S. 144-145)
2.6 *Sehen wie die Dinge sind* (aus Kapitel 7)
2.7 *Sehen wie die Dinge sind* (aus Kapitel 7)
2.8 *Transforming Self and World* (S. 83)
2.9 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 153-155)
2.10 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 86-87); *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 193-196)
2.11 *The Call of the Forest* (S. 40)

3. Hauptabschnitt: Glaube, Andacht, Ritual

3.1 *Facing Mount Kanchenjunga* (S. 279-280)
3.2 *Was ist der Dharma* (aus Kapitel 9)
3.3 *Crossing the Stream* (S. 14-17)
3.4 *Ritual and Devotion in Buddhism* (S. 25-34)
3.5 *Complete Poems* (S. 58)
3.6 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 132-134)
3.7 *Complete Poems* (S. 1488)
3.8 *Crossing the Stream* (S. 43-45)
3.9 *The Rainbow Road* (S. 409)
3.10 *Wisdom Beyond Words* (S. 204-206)

4. Hauptabschnitt: Buddhismus und Natur

4.1 *Creative Symbols of Tantric Buddhism* (S. 154-157)

4.2 *Living with Awareness* (S. 60-63)

4.3 *Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten* (aus Kapitel 2)

5. Hauptabschnitt: Freunde und Lehrer

5.1 *The Buddhas Victory* (S. 66-72)

5.2 *What is the Sangha* (S. 143-150)

5.3 *What is the Sangha* (S. 20-22)

5.4 *What is the Sangha* (S. 197-204)

5.5 *What is the Sangha* (S. 167-183)

5.6 *Aspects of the Bodhisattva Ideal* (S. 171-180)

5.7 *What is the Sangha* (S. 219-232)

7 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

7.1 Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992
(als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften" des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do evolution 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), 2014.

Ethisch leben. do evolution, Essen. 2016

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

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2015

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

7.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, S*äe eine Absicht, ernte ein Leben. karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus.* do evolution, Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben in voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint.* Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus?* Barth Verlag, München 1987

Subhuti, B*uddhismus und Freundschaft*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. do evolution, Essen 2011

Vessantara, D*as 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), 2014.

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

Sangharakshita

Werkauswahl 5

Buddhismus und die Welt

Copyright © **2009 by Urgyen Sangharakshita, published by Wisdom Publications** and German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC through Dharmapriya Michael Scherk.

Redaktionelle Anmerkung und Zitier-Hinweis

Die hier vorliegenden Auszüge aus Werken Sangharakshitas entsprechen Teil 5 (Buddhism and the World) aus *The Essential Sangharakshita*. Boston: Wisdom Publications 2009.

Wie im Abschnitt „Quellen der Textauszüge aus Sangharakshitas Werken" erkennbar ist, lagen manche Kapitel schon in deutschen Ausgaben vor. Die Übersetzer sind in den entsprechenden Ausgaben angegeben. Die Übersetzungen in diesem Sammelband folgen der englischen Ausgabe von Essential Sangharakshita und wurden von Dhammaloka überarbeitet. Horst Gunkel und Dhammaloka übersetzten alle bisher nur auf Englisch verfügbaren Kapitel.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises: „Sangharakshita, Werkauswahl, Teil 5 (Buddhismus und die Welt). Webfassung 01.2017. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)"

Danksagung

Ermöglichst wurde die Finanzierung der Übersetzung dieses Buches durch den Triratna European Chairs‘ Assembly Fund.

Inhalt

1 Mitfühlendes Tun 6

1.1 Die Antwort des Bodhisattva 6

1.2 Erbarmen: die wichtigste Tugend 8

1.3 Die Not anderer beantworten 9

1.4 Rückzug und Engagement 10

1.5 Geben: die buddhistische Grundtugend 14

1.6 Die altruistische Dimension der Zufluchtnahme 15

1.7 Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch? 17

1.8 Hilfreich sein 20

2 Buddhistische Ethik 23

2.1 Before Dawn 23

2.2 Die Grundlage buddhistischer Ethik 23

Die jüdisch-christliche Moral 24

Das buddhistische Kriterium 25

2.3 Die fünf Vorsätze 26

2.4 Natürliche und konventionelle Moral 29

2.5 Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“ 35

2.6 Ethische Rede 38

1. Die Stufe der Wahrhaftigkeit 39

2. Die Stufe der Freundlichkeit 41

3. Die Stufe hilfreicher Rede 42

4. Die Stufe der Förderung von Eintracht, Harmonie und Einheit 44

2.7 Rechte und Pflichten 45

2.8 Achtsamkeit für Sinn und Zweck 47

2.9 Warum wir Dinge verheimlichen 48

2.10 Buddhistisches Eingeständnis von Fehlern 50

2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“ 53

3 Das Wesen spiritueller Bemühung 58

3.1 Auf ein Ziel hin leben 58

3.2 Der Spiralpfad 58

3.3 Die vier Anstrengungen 60

3.4 Was ist Faulheit? 61

3.5 Disziplin 62

Werkausgabe-Gesamt, S. 457

3.6 Eine regelmäßige Routine 63
3.7 Sicherer Erfolg 65
3.8 Der Dakini begegnen 65

4 Große Buddhisten des Zwanzigsten Jahrhunderts 69
Anagarika Dharmapala 71
Alexandra David-Néel 75
Bhimrao Ramji Ambedkar 77
Lama Govinda 82
Edward Conze 84

5 In der Welt leben 88
5.1 Die ideale Gesellschaft 88
5.2 Die Basis ethischen Arbeitens 92
5.3 Unternehmen Rechten Lebenserwerbs 99
5.4 „Leicht zu versorgen“ 101
5.5 Die Gruppe und das Individuum 108
Die spirituelle Gemeinschaft 109
5.6 Die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft 110
5.7 Es sich im Reinen Land bequem machen? 112

6 Buddhismus und die Zukunft der Welt 114
6.1 Buddhismus und Weltfrieden 114
6.2 Ein buddhistischer Zugang zu den Problemen der Welt 127
Selbst-Entwicklung 130
Sich einer spirituellen Gemeinschaft anschließen 131
Jenen Gruppen und Kräften die Unterstützung entziehen, die direkt oder indirekt die Entwicklung von Individuen beeinträchtigen ... 131
Die Entfaltung von Individualität in allen Gruppen unterstützen, denen man zwangsläufig angehört 132
6.3 Das Wunder spiritueller Entwicklung 133

7 Quellen der Werkauswahl Teil 5: 135

8 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft 137
8.1 Bücher von Sangharakshita 137
8.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna 138

1 Mitfühlendes Tun

1.1 Die Antwort des Bodhisattva

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 459

Of the scorn of their fellow-men –
What will you say to them?

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

Prosaübersetzung:

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 460

1.2 Erbarmen: die wichtigste Tugend

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

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

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

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

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

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

1.3 Die Not anderer beantworten

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

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

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

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

1.4 Rückzug und Engagement

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.5 Geben: die buddhistische Grundtugend

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.6 Die altruistische Dimension der Zufluchtnahme

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 468

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

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

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

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

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

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

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

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

1.7 Ist das Bodhisattva-Ideal realistisch?

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 470

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

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

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

In Nagarjunas *Juwelenkette*[2] finden wir eine Perspektive ähnlicher Reichweite, wenn es heißt:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.8 Hilfreich sein

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 Buddhistische Ethik

2.1 Before Dawn

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

Prosaübersetzung:

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

2.2 Die Grundlage buddhistischer Ethik

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

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

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

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

Die jüdisch-christliche Moral

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

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

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

3 1.Mose,1,2,17

Werkausgabe-Gesamt, S. 477

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

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

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

Das buddhistische Kriterium

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

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

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

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

2.3 Die fünf Vorsätze

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 Siehe auch die Kapitel 1.5 und 1.6 in diesem Band.

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

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

2.4 Natürliche und konventionelle Moral

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 483

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

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 484

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5 Jenseits buddhistischer „Achtbarkeit“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 489

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

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

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

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

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

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

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

2.6 Ethische Rede

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

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

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

1. Die Stufe der Wahrhaftigkeit

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Die Stufe der Freundlichkeit

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

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

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

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

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

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

3. Die Stufe hilfreicher Rede

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 497

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

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

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

2.7 Rechte und Pflichten

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

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

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

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

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

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

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

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

2.8 Achtsamkeit für Sinn und Zweck

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

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

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

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

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

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

2.9 Warum wir Dinge verheimlichen

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

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

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

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

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

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

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

2.10 Buddhistisches Eingeständnis von Fehlern

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.11 „Die Bedrängnis der Existenz“

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 506

In der Bedrängnis der Zeit,
In der Bedrängnis, Verdienste anzuhäufen –
Vor den Buddhas stehend,
In ihrer Gegenwart
Gestehe ich all dieses Böse ein.5

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

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

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

---

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 507

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 Das Wesen spiritueller Bemühung

3.1 Auf ein Ziel hin leben

Die Frage ist immer dieselbe:
Wie wird sich das auf meine Entwicklung als Mensch auswirken?

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

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

3.2 Der Spiralpfad

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3 Die vier Anstrengungen

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

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

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

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

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

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

3.4 Was ist Faulheit?

Wir müssen wir das Lohnende vom weniger Lohnenden unterscheiden.

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

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

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

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

3.5 Disziplin

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

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

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

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

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

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

3.6 Eine regelmäßige Routine

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

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

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

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

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

3.7 Sicherer Erfolg

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

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

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

3.8 Der Dakini begegnen

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

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

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

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

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 519

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

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

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

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

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

4 Große Buddhisten des Zwanzigsten Jahrhunderts

Buddhismus begann nicht mit Büchern, sondern mit Leben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anagarika Dharmapala

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Alexandra David-Néel

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bhimrao Ramji Ambedkar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lama Govinda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Edward Conze

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

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

Werkausgabe-Gesamt, S. 537

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

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

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

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

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

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

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

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

Im Zusammenhang mit diesen Übersetzungen nahmen Conze und ich Verbindung miteinander auf. Ungefähr von 1951 an begann ich, seine *Auswahl aus der Vollkommenheit der Weisheit* im Magazin *Stepping Stones* zu veröffentlichen. Wir setzten unseren Briefaustausch fort, und als ich 1964 nach England zurückkehrte, trafen wir einander einige Male und fanden uns hinsichtlich vieler Themen in Übereinstimmung.

In den sechziger und siebziger Jahren lehrte Conze an verschiedenen Universitäten in den Vereinigten Staaten und kam gut bei den Studenten an. Allerdings nahm er kein Blatt vor den Mund, und so zog er die Missbilligung mancher Autorität sowie von Kollegen im Universitätsbetrieb auf sich. In Anbetracht seiner kommunistischen Vergangenheit und seiner freimütigen Kritik am amerikanischen Engagement in Vietnam sah er sich schließlich genötigt, seine Talente anderswo einzusetzen. Er kehrte nach England zurück und starb im Jahr 1979.

Dr. Conze war eine komplexe Gestalt, und es nicht leicht, seine Bedeutung insgesamt richtig einzuschätzen. Einerseits war er natürlich ein zentraleuropäischer Intellektueller, ein Flüchtling aus dem Vorkriegs-Deutschland, wie so viele andere auch. Doch er war in keiner Weise repräsentativ für den vorherrschenden Zug im intellektuellen Leben des Zwanzigsten Jahrhunderts, denn vielen Trends des modernen Denkens stand er sehr kritisch gegenüber. Er bekannte sich selbst dazu, elitär zu sein – etwas, dessen die Menschen sich heutzutage gewöhnlich eher schämen, er aber schämte sich keineswegs darüber. Tatsächlich gab er seiner Autobiographie den Titel *Memoirs of a Modern Gnostic* („Memoiren eines modernen Gnostikers"), und er war davon überzeugt, dass Gnostik in ihrem Wesen elitär sei. Er hielt weder viel von Demokratie noch vom Feminismus, was ihn wohl zu einem wahren Monster „politischer Inkorrektheit" macht.

Ohne Zweifel ist er repräsentativ für jene Vorkriegsgeneration, die sich enttäuscht vom Marxismus, besonders in seiner sowjetischen Ausprägung, abwandte. Zugleich unterschied er sich wiederum von anderen, denn er verlor nie seine Vertrauensbereitschaft. Er war nicht einfach desillusioniert, um sich dann weiter in seinem altgewohnten Milieu zu bewegen. Vielmehr übertrug er seinen kompromisslosen Idealismus aus der Politik in den Buddhismus.

Dr. Conze war einer der großen buddhistischen Übersetzer. Man kann ihn durchaus mit den unermüdlichen chinesischen Übersetzern Kumarajiva aus dem 5. und mit Xuanzang aus dem 7. Jahrhundert vergleichen. Für besonders bedeutsam halte ich es, dass er als Buddhismusgelehrter zugleich versuchte, den Buddhismus und besonders Meditation zu üben. Zu jener Zeit, als er seine Arbeit aufnahm, war das ganz ungewöhnlich, und damals, in den vierziger und fünfziger Jahren, hielt man ihn für ziemlich exzentrisch: Es hieß, Gelehrte sollten sich nicht persönlich in ihr Thema verwickeln, sondern „objektiv" sein. Er aber wur-

Werkausgabe-Gesamt, S. 539

de zum Vorläufer einer ganz neuen Sorte westlicher Gelehrter, die den Buddhismus auch selbst üben.

Dieser Überblick über das Leben einiger bedeutender Buddhisten gibt in keiner Hinsicht ein umfassendes Bild der Errungenschaften, die wir den großen Buddhistinnen und Buddhisten des 20. Jahrhundert verdanken. Zum Einen müssten wir noch über viele andere sprechen – um nur ein paar von ihnen zu nennen: den Dreizehnten Dalai Lama, den Zen-Gelehrten und Übersetzer D. T. Suzuki, über Dr. G. P. Malalasekera aus Sri Lanka und Bhikkhu Buddhadasa aus Thailand, über den großen chinesischen Chan-Meister Xuyun (Hsu Yun) und den großen Abt Taixu (Tai Hsu).

Ich hoffe aber, ich konnte andeuten, was wir als Buddhistinnen und Buddhisten gewinnen können, wenn wir über das Leben, die Biographien und Erinnerungen anderer Buddhisten lesen, nachsinnen und meditieren, die wahrlich auf inspirierende Weise gelebt haben. Sie lassen uns erkennen, dass und wie Buddhismus tatsächlich lebbar ist. So gut und nützlich es sein mag, Studien zu betreiben, die ausschließlich lehrorientiert sind, erhält man dadurch doch manchmal den Eindruck, Buddhismus sei von unserem Leben im 20. Jahrhundert recht weit entfernt. Biographien helfen uns, das Gleichgewicht zurechtzurücken. Buddhismus begann nicht mit Büchern, sondern mit Leben. Buddhismus begann mit dem Leben des Buddha und dem seiner erleuchteten Schüler.

Als ich diese Skizzen großer Buddhisten vorbereitete, bemerkte ich zwei Dinge. Erstens: Alle fünf unterschieden sich sehr von einander, ob in ihrem Charakter, ihrer Herkunft oder in dem, was sie getan haben. Doch sie alle waren große Buddhisten. Das ist sehr wichtig. Es erinnert uns daran, dass auch wir, obwohl wir alle Buddhist oder Buddhistin sind und Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha nehmen, keineswegs gleich sein müssen. Wir müssen nicht in ein und derselben Weise leben, wir müssen nicht dieselben Dinge tun. Die Zufluchtnahme, die uns vereint, ist wichtiger als das, was uns trennt.

Der zweite Punkt, den ich bemerkte, war, dass alle fünf ungeachtet ihrer Unterschiede auch gemeinsame Eigenschaften hatten. Sie alle waren unbeirrbar zielgerichtet. Nachdem sie ihre Lebensaufgabe einmal entdeckt hatten, schwankten sie nicht mehr. Überdies zeichneten sie sich durch Furchtlosigkeit aus. Und sie waren allesamt unkonventionell und hoch motiviert. Sie waren autonom und folgten „ihrem Weg“, manchmal gegen mächtige Widerstände. Sie waren echte Individuen.

Kurz gesagt, sie waren Heldinnen und Helden im besten Sinne. Wir sollten sie hoch schätzen, ihr Andenken in Ehren halten, sie bewundern und ihre Verdienste preisen. Wir sollten uns bewusst sein, dass die großen Buddhistinnen und Buddhisten, ob sie im 20. oder in einem anderen Jahrhundert lebten, zu unseren größten und wertvollsten Schätzen gehören.

5 In der Welt leben

5.1 Die ideale Gesellschaft

Buddhismus betont ebenso sehr die Schaffung einer idealen Gesellschaft wie die Wandlung des einzelnen Menschen zum wahren Individuum.

Die meisten Tagträume sind wahrscheinlich kaum mehr als fruchtlose Phantastereien. Nur selten enthalten sie brauchbare Entwürfe der Zukunft. Dennoch: Ein Traum von heute kann morgen wahr werden. Die Weltgeschichte – die Geschichte der Kulturen und Religionen, der Künste und Philosophie – zeigt, dass die größten Männer und Frauen der Vergangenheit manchmal auch die größten Träumer waren. Denken wir beispielsweise an das antike Griechenland und Platon – einen der größten Menschen der Geschichte –, dann sehen wir, dass auch er viel träumte. Der berühmteste seiner Träume ist *Der Staat*, ein großer Dialog in zwölf Büchern, in dem Platon von einer idealen, auf Gerechtigkeit gründenden Gesellschaft träumt. Aus anderen Zeiten und Kulturen wurden uns andere Träume überliefert: so etwa die *Offenbarung* des Johannes, das letzte Buch der Bibel, mit der herrlichen Vision des Neuen Jerusalem mit Jaspis-Mauern und Perlentoren – eine Vision von großer archetypischer und mythischer Bedeutung. In jüngerer Vergangenheit finden wir Thomas Morus' *Utopia*, Francis Bacons *Neu-Atlantis*, Tommaso Campanellas *Der Sonnenstaat* bis hin zu H. G. Wells *Menschen, Göttern gleich*. Das alles sind Wachträume von idealen Gesellschaften, Träume von einer umgestalteten oder gewandelten Welt.

Auch Buddhisten haben ihre Wachträume. Ein buddhistischer Traum der idealen Gesellschaft findet sich im Bild oder der Vision von *sukhavati*, dem so genannten „Reinen Land" des Buddha Amitabha, des Buddha des „Unendlichen Lichts". Einige der wichtigsten Mahayana-Sutras beschreiben dieses Land *sukhavati*. Insbesondere die Shin-Schulen des japanischen Buddhismus schildern ein Reines Land wie *sukhavati* – „Land der Glückseligkeit" – als einen Ort oder eine Welt oder Daseinsebene, wo es weder Schmerzen noch Leiden, Elend, Trennung, Verlassenheit oder Verlust irgendeiner Art gibt. Es ist ein Ort ohne Altern, ohne Krankheit, ohne Tod. Ein Ort vollkommenen Friedens, wo es keinen Streit, keinen Kampf oder Krieg, ja nicht einmal kleine Missverständnisse gibt – so vollkommen und glückselig ist dieses Land! Die großen Mahayana-Sutras schildern das Reine oder Glückliche Land auch als Welt ohne Geschlechtsunterschiede. Niemand muss dort arbeiten; Nahrung und Kleidung erscheinen von selbst, sobald sie benötigt werden. In einem Reinen Land müssen wir nichts weiter tun, als auf unserem goldenen, purpurroten oder blauen Lotos zu Füßen des Buddha sitzen und seiner Darlegung des Dharma lauschen. Dies also ist ein buddhistischer Wachtraum – eine Vision der idealen Gesellschaft und der idealen Welt.

Das alles mag uns recht weit hergeholt vorkommen. Es erscheint uns vielleicht eher archetypisch und mythisch, und wir können keinen Bezug zu uns herstellen. So vielfältig und wunderbar die Träume der Buddhisten aber auch sein mögen – sie lassen es nicht dabei bewenden. Sie gehen mit diesen Themen ganz nüchtern, praktisch und realistisch um. Sie wollen von einer idealen Zukunftsgesellschaft oder gar einer Idealwelt auf einer anderen Daseinsebene nicht nur träumen, sondern versuchen, diese ideale Gesellschaft, diese ideale Gemeinschaft hier und heute auf dieser Erde zu erschaffen. Deshalb bemühen sie sich, die Gesellschaft und die Welt nach dem Bild der Zukunft oder des Ideals zu verwandeln. Sie versuchen, sie umzugestalten, und zwar auf mehreren Wegen. Einer dieser Wege ist die Lehre vom Vollkommenen Lebenserwerb, dem fünften Glied des Edlen Achtfältigen Pfades.

Die ersten vier Abschnitte des Pfades betreffen das erste spirituelle Erlebnis von Einsicht in das Wesen der Existenz, uns selbst eingeschlossen, sowie die Wandlung des Gefühlslebens, der Kommunikation und des alltäglichen Handelns auf der Grundlage dieser anfänglichen Schauung. Bis zum fünften Abschnitt geht es im Achtfältigen Pfad also um die Wandlung der in gewissem Sinne für sich existierenden, individuellen Persönlichkeit. Auf der Stufe Vollkommenen Lebenserwerbs kommt nun die Wandlung des Kollektivlebens – des Lebens der Gemeinschaft oder der Gesellschaft – in den Blick. Damit erreichen wir einen Aspekt des Buddhismus, der nur selten betont und oft sogar heruntergespielt wird. Trotzdem ist die Auffassung, dass wir nicht bloß unser eigenes Leben, sondern die ganze Gesellschaft verwandeln sollen, ganz eindeutig ein Teil der buddhistischen Lehre.

Buddhismus betont ebenso sehr die Schaffung einer idealen Gesellschaft wie die Wandlung des einzelnen Menschen zum wahren Individuum. Wir alle sind Teile oder Angehörige einer Gesellschaft, und es ist sehr schwierig, uns selbst zu ändern, solange das Gemeinwesen unverändert bleibt. Ein indisches Sprichwort sagt: „Wer in der Küche arbeitet, wird sich mit Ruß beschmutzen." (Kochen ist in Indien oft eine recht schmutzige Angelegenheit.) Entsprechend kann man auch nicht in einer korrupten, zutiefst unmoralischen Gesellschaft leben und arbeiten, ohne von ihr wenigstens etwas beschmutzt zu werden. Allein schon im Interesse des eigenen moralischen und spirituellen Lebens sollte man versuchen, die Gesellschaft zu wandeln. Es ist leicht, vom Lotos zu reden, der mitten im Morast blüht, schwierig ist es allerdings, ein Lotos zu sein, wenn der Morast besonders widerlich und allgegenwärtig ist.

Im Bereich des kollektiven Lebens lassen sich drei Hauptaspekte unterscheiden: ein im engeren Sinn sozialer, ein politischer und ein ökonomischer. Für jeden dieser Aspekte gibt es buddhistische Lehren.

Verschiedene Belehrungen des Buddha galten speziell dem sozialen Leben im alten Indien. Beispielsweise befürwortete er keineswegs das Kastensystem, das hervorstechende Merkmal des alten indischen Gemeinwesens, das auch heute noch existiert. Dieses System bestimmte die gesellschaftliche Stellung der Menschen in Abhängigkeit von ihrer Geburt.

Söhne von Brahmanen waren ebenfalls Brahmanen, Söhne von Händlern ebenfalls Händler. Eine Möglichkeit, seinen gesellschaftlichen Rang zu verändern, gab es nicht. Auch im heutigen Indien, besonders in ländlichen Gegenden, ist dieses System noch sehr machtvoll und allgegenwärtig. Im Allgemeinen lähmt es die menschliche Initiative. Der Buddha sagte deshalb klar und deutlich, der Maßstab für den gesellschaftlichen Rang eines Menschen dürfe nicht in seiner Geburt, sondern nur im Wert seines Lebenswandels liegen. Dies ist ein Beispiel einer sozialen Lehre des Buddha.

Im politischen Bereich betont der Buddhismus – genauer, betonte er in alter Zeit – das Ideal des *dharmaraja*, dem mehrere Sutras gewidmet sind. Dharma bedeutet Wahrheit, Rechtschaffenheit, Wirklichkeit und *raja* (sprich: ráadscha) bedeutet König oder auch Regierung. Das Ideal des *dharmaraja* steht somit für ein Ideal des Regierens aus Rechtschaffenheit. Unter diesem Ideal sollen auch in politischen Angelegenheiten ethische und spirituelle Werte und Überlegungen den Ausschlag geben. Politik sollte kein Kampfplatz rivalisierender Interessen und Gruppen sein, kein Betätigungsfeld für Manipulation und taktische Manöver, sondern es ist wichtig zu erkennen, um welche ethischen und spirituellen Prinzipien es im jeweiligen Zusammenhang geht, und diese dann auf den politischen Bereich des kollektiven Lebens anzuwenden.

Der indische Kaiser Aschoka verkörperte dieses politische Ideal in herausragender Weise. Er war ein großer Herrscher der Maurya-Dynastie und lebte etwa zweihundert Jahre nach dem Buddha. Von seinem Vater hatte er das Königreich Magadha geerbt. Er vergrößerte es, indem er in kurzer Zeit fast alle übrigen Staaten des indischen Subkontinents unterwarf. Durch eine Reihe von „Säuberungsaktionen" erweiterte er das Gebiet von Magadha sogar über die Grenzen des heutigen Indiens und Pakistans hinaus. Der letzte Staat, den Aschoka – bevor er Buddhist wurde – noch nicht unterworfen hatte, war Kalinga, ein Staat an der Ostküste, der ungefähr dem heutigen Orissa entspricht. Wie Aschoka selbst in einem seiner Felsenedikte berichtete, wurden hundertfünfzigtausend Menschen als Gefangene verschleppt, hunderttausend waren erschlagen worden und ein Vielfaches dieser Zahl war umgekommen.

Beim Anblick dieser unermesslichen Verwüstung erkannte Aschoka das Grauen, das der Krieg und seine persönlichen Eroberungsgelüste angerichtet hatten. Nach seinen eigenen Worten empfand er tiefe Trauer und Reue, weil die Unterwerfung eines bislang unbesiegten Volkes Blutbäder, Tod und Verschleppung mit sich gebracht hatte und weil sogar jene, die zwar selbst dem Elend entrinnen konnten, doch schwer von dem Unglück ihrer Freunde, Bekannten, Gefährten und Verwandten getroffen waren, für die sie unvermindert Zuneigung empfanden. Daher beendete Aschoka seine Feldherrenlaufbahn und gab damit das vielleicht einzige Beispiel eines großen Eroberers, der inmitten seiner Erfolge aufhörte, weil er die moralische Verwerflichkeit seines Tuns durchschaute. Er hielt inne und kehrte vollständig um. Statt weiterhin – wie vor seiner „Bekehrung" – *Candasoka* oder „Aschoka der Wilde" genannt zu werden, sprach man von ihm nun als *Dharmasoka* oder „Aschoka

dem Gerechten“. Er selbst scheint sich von diesem Tag an als Vater seines Volkes verstanden zu haben.

Sein politisches Wirken gab Aschoka nicht auf. Er bekannte sich jedoch ausdrücklich zum Ideal, denen zu dienen, die er regieren sollte, und er machte ihr Wohlergehen zum wichtigsten Ziel seiner Regierung. Den Buddhismus unterstützte er tatkräftig und sandte Missionare nicht nur in verschiedene Gegenden Indiens, sondern bis nach Alexandria, Palästina und Griechenland. Leider folgten nicht alle späteren so genannten „buddhistischen“ Herrscher seinem Beispiel. Vielleicht war Aschoka in der Geschichte Indiens überhaupt der einzige Herrscher, der wirklich versuchte, die buddhistische Lehre unmittelbar auf das politische Leben anzuwenden, und dafür gebührt ihm große Anerkennung. Manche Leser kennen vielleicht die bewegenden Worte, mit denen H. G. Wells Aschoka in seinem Buch *Die Geschichte unserer Welt* rühmte: „Unter den zigtausend Königsnamen in den Annalen der Geschichte, unter all den Majestäten und Exzellenzen, den Durchlauchten und Hoheiten strahlt der Name Aschoka hervor – als nahezu einsam leuchtender Stern.“

Der dritte Aspekt des kollektiven Lebens ist der ökonomische. In diesem Bereich lehrt der Buddhismus den *Vollkommenen Lebenserwerb* und damit dieen umfassenden Wandel Transformation des ökonomischen Aspekts unseres gesellschaftlichen Lebens im Licht Vollkommener Schauung.

An diesem Punkt stellt sich eine Frage. Als die drei Hauptaspekte des kollektiven Lebens nannte ich den sozialen, den politischen und den ökonomischen Bereich. Vollkommener Lebenserwerb betrifft aber nur einen davon, nämlich den ökonomischen. Warum ist das so? Wenn ich behaupte, das fünfte Glied des Edlen Achtfältigen Pfades behandle tatsächlich unsere kollektive Existenz, warum dann nur den ökonomischen Bereich? Warum sind die politischen und sozialen Aspekte nicht im Pfad inbegriffen? Warum gibt es nur Vollkommenen Lebenserwerb und nicht auch Vollkommene Staatsbürgerschaft und Vollkommene Verwaltung? Wenn der Pfad doch das gesamte Kollektivleben ebenso behandelt wie die Existenz des Einzelnen, warum gibt es dann nur Vollkommenen Lebenserwerb?

Einen Teil der Antwort hierauf geben die indischen Verhältnisse zu Lebzeiten des Buddha. Das Sozialgefüge war recht einfach und erfreulicherweise wenig organisiert. Vom Kastenwesen abgesehen musste hier nicht allzu viel korrigiert werden. Was den politischen Aspekt betrifft, so ist zu bedenken, dass der Buddha den Dharma in Ländern lehrte und verbreitete, die durchweg Monarchien waren. Das bedeutete, dass gewöhnliche Leute, wenn überhaupt, nur wenig Mitsprache im politischen Leben und Handeln hatten. Damals wäre es kaum sinnvoll gewesen, die Menschen allgemein aufzufordern, so etwas wie „vollkommene Regierung“ und „vollkommene Verwaltung“ oder sogar „vollkommene Staatsbürgerschaft“ zu üben, wenn sie doch in diesen Angelegenheiten ohnehin kaum etwas zu sagen hatten. Arbeiten hingegen mussten alle. Sie mochten kein Wahlrecht haben und auch die Absichten des Königs nicht kennen, ihren Lebensunterhalt aber mussten alle erwirtschaften. Somit betraf die Frage des Vollkommenen Lebenserwerbs auch schon zu Zeiten des Buddha

jeden Menschen, und zweifellos war das der Grund, Vollkommenen Lebenserwerb in den Edlen Achtfältigen Pfad aufzunehmen.

5.2 Die Basis ethischen Arbeitens

Alle Beteiligten nehmen von den anderen, ohne Schaden anzurichten,
was sie benötigen, und sie geben, was sie geben können.

Der Grundsatz der Nicht-Ausbeutung sollte idealerweise in allen Beziehungen des Lebens gelten. Es sollte uns möglich sein zu nehmen, was wir benötigen – ob Nahrung, Kleidung, Bildung oder dergleichen – und zu geben, was wir können. Es gibt keine Notwendigkeit, das, was wir geben, mit dem, was wir empfangen, zu verrechnen. Leider aber halten wir es gewöhnlich so, dass die an einem Tauschvorgang beteiligten Personen, Geber und Empfänger gleichermaßen, nur an sich selbst denken und im Austausch so wenig wie möglich geben und so viel wie möglich nehmen. So funktioniert im allgemeinen das Leben: Wir verhandeln über Tauschaktionen so, dass das, was wir bekommen können, bestimmt, was wir geben, ohne uns um die Auswirkungen des Tauschgeschäfts auf andere Menschen zu kümmern.

Von einem gewissen Punkt an wird aller kommerzielle Gewinn zwangsläufig auf Kosten anderer erwirtschaftet, doch die Mühsal der Verlierer kümmert die Gewinner in diesem Spiel nur selten. Eine besonders schamlose Fratze dieses universellen Phänomens findet man in armen Gegenden Indiens, wo immens reiche Kornhändler ihre Ware, besonders Reis, horten und, um die Preise hoch zu treiben, sich zuzugeben weigern, dass sie etwas zu verkaufen haben. Zumal in abgelegenen Regionen zieht sich dies manchmal über viele Wochen hin bis zu einem Punkt, an dem Menschen tatsächlich hungern, und dennoch halten die Händler so lange wie möglich an ihren Vorräten fest und geben sie nur langsam, zu halsabschneiderischen Preisen auf den schwarzen Markt. Die Armen müssen ihre letzten Pfennige zusammenkratzen, um genug Nahrung zum Leben kaufen zu können. Eine solche Ausbeutung gibt es – wenn auch gewöhnlich auf eher versteckte Weise – in allen Gesellschaftsschichten überall in der Welt.

Die Vorstellung von Nicht-Ausbeutung gehört offensichtlich zum zweiten der fünf Vorsätze, die miteinander die Grundlage des ethischen Lebens aller Buddhistinnen und Buddhisten bilden. Wenn man sich bemüht, in Übereinstimmung mit dem zweiten Vorsatz zu leben, nimmt man sich vor, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen. Das ist mehr als nur eine pauschale Erklärung, „nicht zu stehlen“. Nicht stehlen ist nicht genug. Es lässt zu viele Schlupflöcher. Man mag dem Buchstaben des Gesetzes nach wohl ehrbar sein und baut seine Geschäfte gleichwohl mit durchaus unregelmäßigen, zweifelhaften, ja zwielichtigen

Mitteln auf. Viel Reichtum wird mit unethischen Mitteln angehäuft, ohne dass konventionelle moralische Normen dabei gebrochen würden.

Der buddhistische Vorsatz hingegen formuliert das Vorhaben, nichts zu nehmen, solange die gegenwärtigen Besitzer, ob Einzelne oder die Gemeinschaft als Ganze, nicht bereit und willens sind, es zu geben. Wenn es uns nicht gegeben wurde, nehmen wir es nicht. Ich erwähnte eben schon, dass man das, was man gibt, nicht mit dem, was man nimmt, verrechnen sollte. Allerdings muss das, was wir nehmen, doch gegeben werden – und in dieser Hinsicht sind Geben und Nehmen zwei Aspekte derselben Handlung. In einigen buddhistischen Ländern erwartet man von den Mönchen, dass sie diesen Vorsatz so streng befolgen, dass sie bei offiziellen Anlässen, wenn man ihren formal Speisen darbietet, nicht eher zu essen beginnen, als bis der Teller mit den Speisen gehoben und ihnen tatsächlich in die Hände gegeben wurde.

Dasselbe Prinzip leitet auch den fünften Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades des Buddha. Schon die Tatsache, dass *Rechter Lebenserwerb* zu den Abschnitten des Pfades gehört, gibt eine Vorstellung von der Wichtigkeit, die man im Buddhismus der Art und Weise zuspricht, wie wir unseren Lebensunterhalt verdienen. Wir mögen wohl davon reden, den idealen Job zu suchen, doch man kann sich denken, dass mit „Vollkommenem Lebenserwerb" etwas anderes gemeint ist. Warum aber findet etwas doch offenkundig ganz Mundanes überhaupt einen Platz in dieser Ansammlung hehrer Ideale?

Wir alle müssen – sofern wir nicht Mönche oder Nonnen sind – arbeiten. Wie immer wir das tun, durch unsere Arbeit sollte weder uns selbst noch anderen ein Schaden oder Leid zugefügt werden. In den frühen Schriften gibt es eine Art Faustregel für rechten Lebenserwerb, die einige Berufe auflistet, die denen verwehrt sind, die dem spirituellen Pfad folgen. Die erste Sorge dabei betrifft wirtschaftliche Tätigkeiten, die mit dem Kauf und Verkauf von Lebewesen, Menschen wie Tieren, einhergehen. Sklaverei wurde in buddhistischen Ländern immer verdammt und verboten – man musste dort nicht bis zum 18. oder 19. Jahrhundert warten, um sich über diesen Punkt klar zu werden. Natürlich gibt es auch in der heutigen Welt noch Menschenhandel, doch viel weiter verbreitet ist der Handel mit Tieren zur Schlachtung, und das ist in buddhistischen Gesellschaften ebenfalls verboten: Man wird nicht leicht einen buddhistischen Metzger oder Schlachter finden. Natürlich schadet diese Art von Lebenserwerb nicht nur den geschlachteten Tieren, sondern auch den Schächtern. Wenn jemand acht Stunden täglich damit verbringt, Schweine, Kühe, Schafe oder Hühner zu schlachten, wird das zwangsläufig einigen mentalen oder emotionalen Schaden bei ihm selbst anrichten: Seine natürlichen Gefühle von Erbarmen für andere Lebewesen werden dadurch erstickt.

Auch Handel mit Gift mit wurde im frühen Buddhismus untersagt – allerdings nicht der Handel mit heilenden, sondern mit tödlichen Drogen. In den Tagen, bevor es so etwas wie Autopsie gab, galt es als geradezu idiotensicher, jemanden mit Gift aus dem Weg zu räumen. Bei einem Gifthändler konnte man sich eine Phiole mit der gewünschten Tinktur besorgen,

ob schnell oder langsam, schmerzhaft oder schmerzlos wirkend; und dann träufelte man die Lösung in den Curry der lästigen Person. Heute gibt es zwar weniger Sklavenhändler und Giftmischer als in früheren Zeiten, doch es gibt moderne Entsprechungen – der Handel mit Drogen wie Heroin, Kokain und den neuen Chemiegemischen ist ebenso schädlich. Darüber hinaus sind viele Menschen in Produktion und Vertrieb von Zigaretten und anderen unzweifelhaft schädlichen Drogen beschäftigt, sowie indirekt in der Werbung für sie und nicht zuletzt im Handel mit Aktien entsprechender Firmen.

Beim dritten Verbot ging es um Produktion und Verkauf von Waffen. Für die frühen Buddhisten waren das Pfeil und Bogen, Speer und Schwert. In unseren fortgeschrittenen Kulturen sind wir über solche bescheidenen Anfänge weit hinaus gegangen und haben – wie mancher vielleicht sagen wird – wunderbar sichere, wirkungsvolle Methoden entwickelt, um den Sieg über die Feinde unserer zivilen Werte zu erringen. Aus buddhistischer Sicht aber gilt jede Mitwirkung bei Herstellung und Vertrieb solcher Vernichtungsmittel, so „intelligent" sie auch sein mögen, als falscher Lebenserwerb. Kein Krieg, keine Ideologie der Abschreckung durch Aufrüstung, keine „smarte" Bombe ist zu rechtfertigen.

Diese Einschränkungen betreffen natürlich die Laien, es gibt aber auch gewisse Arten des Lebenserwerbs, die speziell Mönchen verboten sind. Beispielsweise nennen die Schriften verschiedene Formen der Wahrsagerei, von denen es zu Zeiten des Buddha etliche gab, und lehnen sie rundweg ab. Und doch stützen sich die Laien überall in der buddhistischen Welt auch heute noch auf Mönche, um die Zukunft vorauszusagen, und leider nutzen viele Mönche das Vertrauen aus, das man in ihre Macht der Vorhersage setzt.

Auch mit der Demonstration psychischer Kräfte oder mit Versprechen, sie gegenüber anderen einzusetzen, dürfen Mönche keinen Lebensunterhalt verdienen. Die Gründe dafür sind offensichtlich. Überall interessieren Menschen sich sehr für übernatürliche Kräfte und dergleichen. Im Alltag nimmt man diese Dinge im Osten viel ernster als im Westen, obwohl es auch bei uns in manchen Kreisen eine starke und ungesunde Faszination an der Vorstellung gibt, geheimnisvolle, okkulte Vermögen zu erwerben, die andere Menschen nicht besitzen. Wenn man vor den Augen anderer Menschen übernatürliche Kräfte zur Schau stellt, kann man sie zu fast allem bewegen.

Einmal bot sich auch mir eine solche Gelegenheit. Als ich in den fünfziger Jahren in Kalimpong lebte, kam eines Abends, mitten in der Regenzeit, ein Engländer an meine Tür. Dass unerwartete Besucher kamen, war nicht ungewöhnlich, und ich bat ihn herein. Er stellte sich als Mediziner, der in Dublin studiert hatte, vor. Nach einer Weile fragte ihn ihn, was ihn nach Kalimpong gebracht hatte. Er sagte unverblümt: „Ich will psychische Kräfte entwickeln." Es war nicht das erste Mal, dass jemand mir gegenüber dieses Interesse bekundet hatte, und ich sagte: „Was für eine Art von psychischen Kräften wollen Sie denn entwickeln?" Er antwortete: „Ich möchte die Gedanken anderer Menschen lesen und in die Zukunft sehen können." Er zierte sich nicht im Geringsten, sondern sprach ganz offen darüber. Auf meine Frage „Warum wollen Sie diese Kräfte entwickeln?" erwiderte er, es werde

ihm bei seiner Arbeit helfen. Worum es bei dieser Arbeit ging, ist für unser Thema nicht weiter von Bedeutung, und ich will nur erwähnen, dass er Schüler von Lobsang Rampa war – oder gewesen war –, der viele Bücher über die eher märchenhaften, phantastischen Seiten des tibetischen Buddhismus geschrieben hatte. Von einem der erfolgreichsten dieser Bücher, *Das dritte Auge*, inspiriert, suchte mein Besucher nun nach einem tibetischen Lama, der eine Operation zur Öffnung seines dritten Auges durchführen konnte. Er glaubte, dazu müsse man ein kleines Loch in die Mitte seiner Stirn bohren und ihn so mit der hellsichtigen Vision ausstatten, nach der es ihn verlangte.

Man kann vielleicht sehen, welch eine Versuchung Menschen dieser Art für Mönche und Lamas sein können. Ein skrupelloser Lehrer mit der Bereitschaft, seinen Wunsch nach Entwicklung psychischer Kräfte zu befriedigen, hätte ihn rücksichtslos melken können. Die Worte meines Besuchers machten das völlig klar: „Wenn irgendjemand mich diese Dinge lehren kann, bin ich bereit, ihm eine große Menge Geld zu geben." Es nahm ein vorzeitiges Ende mit ihm, doch bevor es dazu kam, erleichterten einige Leute ihn tatsächlich um sehr viel Geld.

So viel zu den allgemeinen Einschränkungen hinsichtlich des Lebenserwerbs. Der Buddha beließ es aber nicht dabei, denn wirtschaftliche Beziehungen sind, wie wir wissen, einer der Hauptbereiche von Ausbeutung im menschlichen Leben. Wenn sie können, beuten Arbeitgeber Arbeitnehmer aus, und Arbeitnehmer beuten ihrerseits die Arbeitgeber aus, wenn sich die Chance dazu bietet. Wir meinen oft, Probleme des Misstrauens und der Ausbeutung zwischen Management und Belegschaft, Kapital und Arbeit, Büro und Werkstatt seien etwas Modernes. Doch der Buddha schenkte diesem Thema schon in seinem Rat an Sigalaka einige Aufmerksamkeit. Im *Sigalaka Sutta* ist ein Abschnitt der Beziehung zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern gewidmet. Dort nennt der Buddha fünf Pflichten des Arbeitgebers gegenüber dem Arbeitnehmer und fünf Pflichten des letzteren gegenüber ersterem. Miteinander ergeben sie einen allgemeinen Führer zu den Beziehungen zwischen Kapital und Arbeit oder einen wirtschaftsethischen Geschäftscode für Buddhisten.

Der Buddha beginnt mit den Pflichten des Arbeitgebers und sagt, dieser müsse dem Arbeitnehmer Arbeiten zuweisen, die dessen körperlichen und geistigen Kräften entsprechen, also Tätigkeiten, die er oder sie ausüben kann, ohne Schaden daran zu nehmen. Dieses Prinzip wird leider sogar 2500 Jahre später noch immer nicht befolgt, in Indien so wenig wie anderswo. In Indien verdingen sich heute Hunderttausende Männer und Frauen als ungelernte Tagelöhner. Sie werden wie Lasttiere behandelt und mit schweren Packen auf dem Rücken oder dem Kopf beladen. Als Besucher Indiens kann man sie überall bei der Arbeit sehen. Die Kulis stehen an der untersten Sprosse der wirtschaftlichen Rangliste und haben praktisch keine Aussichten, sich je über diese Stufe zu erheben, gleichgültig, ob sie nur sich selbst oder überdies noch eine stets wachsende Familie ernähren müssen.

Für einen Kaufmann, der, beispielsweise um Reissäcke zu schleppen, einige Tagelöhner mietet, stellt sich gewöhnlich die Frage, dass der eine Kuli mehr trägt als ein anderer, dass

sie unterschiedlich schnell sind, zumal wenn sie schon älter und körperlich weniger belastbar sind. So schockierend es ist, scheinen viele reiche Kaufleute die Lösung darin zu sehen, dass sie versuchen, aus allen Arbeitern gleich viel heraus zu pressen. Es ist ein Mitleid erregender Anblick, einen früh gealterten Mann zu sehen, wie er vorwärts stapft, schwer atmend, mit geschwollenen, wie Peitschenschnüren angespannten Venen und Muskeln, und mit einer Last beladen, mit der er nichts zu tun hat. Dasselbe gilt für die Rikscha-Fahrer, die man früher in ganz Asien sah (heute gibt es sie erfreulicherweise nur noch selten). Sie hatten nur eine geringe Lebenserwartung, denn schon als Fünfzehn- oder Sechzehnjährige hatten sie ihre schwere Arbeit aufgenommen; mit fünfundzwanzig litten sie gewöhnlich an Tuberkulose und hatten nur noch wenige Monate zu leben. Ihre unzureichende Ernährung und die gewaltige körperliche Belastung durch ihre Arbeit hatten sie buchstäblich getötet.

Lange Zeit war das ein Thema, das kaum jemanden kümmerte. Ich erinnere mich, wie ich einst bei meinem ersten Besuch in Sri Lanka eher gegen meinen Willen eine Fahrt in einer Rikscha machte. Als wir rasch durch die Straßen kamen, sagte ich dem Kuli immer wieder, er solle langsamer fahren, doch er verstand mich nicht – er meinte, ich würde ihn, wie vermutlich die meisten seiner Kunden, antreiben. Je stärker ich protestierte, desto schneller fuhr er, bis ich ihn auffordern musste ganz anzuhalten. Von da an nahm ich höchstens im Notfall eine Rikscha, wobei ich darauf achtete, dass der Fahrer kräftig und robust war und in bequemem Tempo fuhr. Im Rückblick ist mir klar, dass ich sie besser überhaupt nicht benutzt hätte, doch damals schien es für die Fahrer gar keine andere Arbeit zu geben. Der Buddha sagte jedenfalls ganz deutlich, kein Mensch sollte zu einer Arbeit angestellt werden, die seine natürlichens Vermögen übersteigt.

Zweitens hielt der Buddha die Arbeitgeber an, ihren Arbeitern genug Nahrung, Kleidung und Bezahlung zu geben. Noch heute ist es in bestimmten Gegenden Indiens Brauch, dass man jemanden gegen Nahrung, Kleidung und ein wenig Geld, aber nicht wirklich für ein Gehalt beschäftigt. Worum es in der Richtlinie des Buddha geht, ist, dass der Arbeitnehmer genug Nahrung und Bezahlung erhält, um menschenwürdig und angemessen leben zu können, und dass dies nicht von der Art der Arbeit abhängig sein soll. Zwischen der Menge der geleisteten Arbeit und der Bezahlung sollte es keine Entsprechung geben. Selbst wenn der Arbeitnehmer stark und gesund ist und sehr viel leistet, sollte er nicht mehr erhalten als seine schwächeren oder sogar fauleren Kollegen; man sollte einfach das als Entlohnung erhalten, was man benötigt. Wir sind an eine Denkweise gewöhnt, der zufolge harte Arbeit belohnt und schlechte bestraft wird: „Wie die Leistung, so der Lohn!“ Mag dieser Grundsatz auch ein Ansporn für Erfindungsgeist und Initiative sein, Buddhisten sollten ihren Ansporn für hohe Leistungen anderswo finden. Wenn Gier der Ansporn ist, dann nährt man auf solche Weise nur das Geistesgift selber.

Der Arbeitnehmer wird vom Buddha ermahnt, so loyal zu sein, wie er vermag, und der Arbeitgeber soll für die Bedürfnisse seines Mitarbeiters sorgen. Dabei geht es nicht bloß um das Überlebensminimum, sondern um die Mittel, die man für ein bereicherndes, menschen-

würdiges Dasein braucht. Die heutige Gesellschaft ist nicht mehr so rigide in Arbeitgeber und Arbeitnehmer geteilt wie zu Zeiten des Buddha, und der Buddha empfahl auch sicherlich nicht die zu seiner Zeit bestehende Sozialstruktur; er stellte nur das entscheidenden Prinzip klar, durch das die Menschen in seiner Gesellschaft wirtschaftliche Beziehungen zu wahrhaft menschlichen Beziehungen machen konnten.

Wir müssen in unserer Gesellschaft dasselbe versuchen. Ein radikaler Vorschlag, der von Zeit zu Zeit aufkommt und das Prinzip der Nicht-Ausbeutung sehr wirksam auszudrücken scheint, ist die Idee, dass der Staat allen Bürgern und Bürgerinnen mit dem Erreichen der Mündigkeit ein Grundgehalt zur Begleichung der Lebenskosten für Nahrung, Kleidung und Unterkunft geben solle, und dies unabhängig davon, ob sie arbeiten oder nicht. Wer mehr als dies haben will – ob um zu reisen, teure Dinge zu kaufen, ins Kino oder Restaurant zu gehen und den luxuriösen Lebensstil zu genießen, den wir meisten Menschen praktisch für notwendig halten –, soll dafür arbeiten. In einer Wohlstandsgesellschaft sollten Menschen arbeiten, weil sie es wollen – weil sie einen schöpferischen Beitrag für ihre Gesellschaft leisten oder etwas Besonders genießen wollen, oder auch beides –, aber nicht für ihr Überleben. Auf diese Weise würde der Staat auch die spirituelle Gemeinschaft unterstützen und es jenen Menschen, die sich schöpferischen, aber finanziell nicht einträglichen Aktivitäten wie Meditation, Studium oder Kunst widmen wollen, ermöglichen, das zu tun, sofern sie bereit sind, ein schlichtes und vielleicht sogar klösterliches Leben zu führen.

Drittens sagte der Buddha, Arbeitgeber müssen die Arbeitnehmer mit ärztlicher Behandlung und Unterstützung im Alter versehen. Heute sind wir in unserer Gesellschaft dank Pensionen, Versicherungen und so weiter tatsächlich so weit, doch wir haben zweitausend Jahre benötigt, um diesen schon vom Buddha gemachten Vorschlag zu realisieren. Viertens sollten Arbeitgeber alle besonderen Gewinne, die sie erzielen, mit den Arbeitnehmern teilen. Sie sollten also ihren Profit nicht für sich selbst behalten und den Arbeitnehmern erzählen, sie müssten weiter mit ihrer kargen Grundunterstützung klar kommen. Auch auf dieser Stufe sind wir mittlerweile angekommen, wenn wir etwa an Bonuszahlungen denken. Fünftens und letztens verpflichtet der Buddha die Arbeitgeber, ihren Arbeitern Urlaub und Sondervergütungen zu gewähren – auch das hört sich ziemlich modern an. Wir sollten dabei aber nicht den wesentlichen Grundsatz aus den Augen verlieren, der in der Empfehlung des Buddha ausgedrückt ist: Es geht darum, die menschliche Qualität in wirtschaftlichen Beziehungen sicherzustellen. Bonuszahlungen, Sonderurlaub und Pensionskassen leisten das nicht unbedingt.

Soweit zu den fünf Leitlinien, die der Buddha Arbeitgebern in ihrer Beziehung zu Arbeitnehmern antrug. Die Arbeitnehmer haben ihrerseits gewisse Pflichten. Als erste nennt der Buddha, sie sollten pünktlich sein. Nun sind Inder geradezu berüchtigt für Unpünktlichkeit. Züge treffen oft mit zwei oder drei Stunden Verspätung ein. Jemand verspricht vielleicht: „Ich komme morgen um 15 Uhr zu dir“, und irgendwann in der nächsten Woche kommt er dann wirklich. Ein öffentlicher Vortrag wird für „pünktlich 8 Uhr“ angesetzt, und

naiverweise sind Sie als Sprecher dann auch schon am vorgesehenen Ort, der aber noch ganz und gar verlassen da liegt. Die Versammlung ist nicht etwa abgesagt worden; wenn Sie bis 9 Uhr warten, sehen Sie die Organisatoren eintreffen; gegen 10 ist auch eine Plattform für die Sprecher errichtet; ab 11 treffen allmählich die Zuhörer ein, und um 11.30 Uhr werden Sie eingeladen, die Ansprache zu beginnen. Im Westen sind wir sehr viel pünktlicher; aber beim Prinzip des Buddha geht es nicht um pünktlichen Arbeitsbeginn, sondern um die Frage, ob man Arbeitszeit überhaupt messen sollte. Der Buddha schlägt sogar vor, man solle schon zu arbeiten beginnen, bevor der Arbeitgeber überhaupt eintrifft: Man kommt nicht bloß zur Arbeit, damit andere sehen, dass man arbeitet.

Zweitens sollten Arbeitnehmer erst nach dem Arbeitgeber aufhören zu arbeiten. Anders gesagt: Von der Mentalität, nach der Uhr zu arbeiten, sollten wir uns frei machen. Es ist nicht nötig, die Arbeitsgeräte fortzuwerfen, sobald der Uhrzeiger umspringt. Drittens sollten Arbeitnehmer aufrichtig und vertrauenswürdig sein. Das ist ebenso offensichtlich wie der vierte Punkt, dass sie ihre Pflichten zur Zufriedenheit des Arbeitgebers erfüllen sollen. Fünftens sollten Arbeitnehmer lobend über ihre Arbeitgeber sprechen. Der Buddha war sich offenbar bewusst, wie oft Mitarbeiter hinter dem Rücken ihrer Vorgesetzten über sie herziehen. Damals war das schon so, und es ist auch heute noch so. Während der Arbeitsstunden mögen wir wohl pflichtbewusst und respektvoll sein, diesseits der Unternehmenstore aber erzählen wir einander ganz andere Geschichten.

Mit seiner Lehre erinnert der Buddha daran, dass wirtschaftliche Beziehungen, so wie auch allen anderen, nicht solche des Gegeneinander sein sollten, in denen man sich bestenfalls wagt, seine machtlose Frustration auszudrücken. Idealerweise sind sie glückliche, harmonische Beziehungen, in denen es von keiner Seite irgendwelche Ausbeutung gibt. Alle Beteiligten nehmen von den anderen, ohne Schaden anzurichten, was sie benötigen, und sie geben, was sie geben können. Falls wir Aufträge erteilen, nutzen wir die Arbeit und die Fähigkeiten unserer Mitarbeiter und übernehmen die Verantwortung dafür, dass auch ihre Bedürfnisse erfüllt werden. Falls wir Aufträge annehmen, arbeiten wir nach bestem Vermögen und nehmen, was wir benötigen von dieser Arbeitssituation. Dann besteht keinerlei Notwendigkeit für ein grimmiges, anhaltendes Feilschen zwischen Unternehmen und Gewerkschaften, als ob sie unterschiedlichen Lagern angehörten und einen Waffenstillstand wie zwischen feindlichen Armeen vereinbaren müssten.

5.3 Unternehmen Rechten Lebenserwerbs

Wir sollten bereit sein, in einer kapitalistischen Welt zu leben, ohne selber kapitalistische Werte, Praktiken und Ziele zu teilen.

Manche Arbeit stimmt nicht mit den Prinzipien Rechten Lebenserwerbs überein, andere aber doch. Den meisten von uns ist die erste Art nur allzu vertraut: eine Arbeit, bei der es um die Herstellung schädlicher oder überflüssiger Güter geht, eine Arbeit, die langweilig, nicht schöpferisch und stets dasselbe ist, und dies unter Bedingungen, die persönliche Entfaltung nicht unterstützen, und mit Menschen, die dem spirituellen Leben gleichgültig, wenn nicht sogar feindselig gegenüberstehen. Es gibt aber eine Alternative: Arbeit, die der Förderung des Dharma dient und die man nicht um der Entlohnung oder des leiblichen Wohls willen ausführt. Man tut sie, um finanzielle Gewinne für den Dharma zu verwenden. Idealerweise geht man ihr gemeinsam mit Menschen nach, die sich ebenfalls für das spirituelle Leben entschieden haben.

Natürlich gibt es auch im kapitalistischen System manche Anstrengungen in Richtung ethischer Arbeitsformen. Heute gibt es sogar ethisches Investment: Manche Firmen garantieren dafür, dass sie Ihr Kapital nicht in Unternehmen investieren werden, die mit Waffen, Tabak oder anderen unethischen Gütern handeln. Das legt nahe, dass nicht-kapitalistische Ideologien in gewissem Grad Fuß gefasst haben; gewöhnlich wollen Kapitalisten um jeden Preis und ohne Rücksicht auf ethische Bedenken Profit machen. Ethisches Investment ist immerhin ein Schritt in die richtige Richtung, aber es ist doch nur eine leichte Modifizierung des Systems, ohne es mit einer ethisch besseren, idealistischen Alternative zu ersetzen.

Ich bezweifle indes, ob es ein alternatives Wirtschaftssystem gibt, das uns in Art und Umfang so umfassend mit Verbrauchsgütern versorgen kann wie das kapitalistische System. Manche Leute meinen, wir könnten vom kapitalistischen zu irgendeinem anderen, ethisch annehmbaren System überwechseln und dann weiterhin all die schönen Dinge für unseren Verbrauch beziehen. Ich bezweifle das stark. Ich weiß nicht einmal, ob man überhaupt eine lebensfähige Alternative schaffen kann, doch selbst *wenn* es sie gäbe, dann doch vermutlich nur auf Kosten wenigstens mancher dieser schönen Dinge. Insofern würde es sich wohl um eine Alternative handeln, auf die viele Menschen sich gar nicht ernstlich einlassen wollten – es denn auf der Grundlage intensiver Schulung, und dies vielleicht über mehrere Jahrhunderte.

Nehmen wir einmal an, wir alle würden dazu zurückkehren, unsere eigenen Nahrungsmittel anzubauen. Dazu müssten wir wahrscheinlich Auto und Fernsehen aufgeben, und dazu wären die meisten von uns schlicht nicht bereit. Man muss einen Preis zahlen, wenn man ein ethischeres System einführen will, und ich bezweifle, dass die meisten damit einverstanden wären. Wir sollten also bereit sein, in einer kapitalistischen Welt zu leben, ohne selber kapitalistische Werte, Praktiken und Ziele zu teilen.

Eine kooperative Struktur steht aus meiner Sicht im Gegensatz zur kapitalistischen, und deshalb ziehe ich sie vor. Allerdings ist es nicht leicht sie anzuwenden. In einem Unternehmen rechten Lebenserwerbs auf Teambasis teilt man – anders als in einer Firma im üblichen kapitalistischen Verständnis – gemeinsam die Verantwortung. Genauer gesagt: Jede und jeder trägt so viel Verantwortung, wie es dem eigenen Verständnis und der persönlichen Erfahrung in diesem Geschäft entspricht. Dieses Prinzip verursacht manche Schwierigkeiten, denn aus vielerlei Gründen finden Menschen es nicht leicht, in der für das Gelingen des Geschäfts erforderlichen Weise zusammenzuarbeiten. Manch einer will Boss sein, auch wenn die kooperative Struktur das nicht zulässt; andere hingegen wollen lieber Anweisungen erhalten als selbst einen Teil der Verantwortung übernehmen. Gegensätzliche Neigungen wie diese beiden erschweren die praktische Anwendung des Prinzips echter Kooperation. Um so wichtiger ist es, eine realistische Vorstellung davon zu haben, was es heißt, ein Unternehmen Rechten Lebenserwerbs zu gründen. Manchmal haben wir ganz naive Ideen darüber, wie leicht und wunderbar es sein wird, weil wir ja nun alle zusammenarbeiten. In Wahrheit aber ist es ganz und gar nicht einfach. Gleichwohl lohnt sich die Anstrengung, und es lohnt sich, auf den kooperativen Grundsatz zu vertrauen: zu nehmen, was man benötigt, und zu geben, was man kann.

Ein buddhistisches Unternehmen Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis hat drei Ziele. Zunächst einmal ist es darauf ausgerichtet, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den Mitteln ihres Lebensunterhalts zu versorgen – und das heißt, ihren Bedürfnissen gerecht zu werden: nicht nur ihrem Bedarf nach Ernährung, Kleidung und Unterkunft, sondern auch dem Bedürfnis, sich zu Meditationsklausuren zurückzuziehen, Dharmabücher zu kaufen und so weiter. Zweitens will ein solches Unternehmen Arbeitsbedingungen bieten, die spirituellen Fortschritt begünstigen. Damit ist gemeint, dass das Unternehmen in seinem jeweiligen wirtschaftlichen Bereich insofern als spirituelle Gemeinschaft agiert, als die Belegschaftsangehörigen miteinander befreundet sind und die Ideale ihres Vorhabens miteinander teilen. Auf den Punkt gebracht, soll das Unternehmen seinen Mitarbeitern Erfahrungen mit *kalyana mitrata*, spiritueller Freundschaft, ermöglichen. Das dritte Ziel ist die finanzielle Unterstützung buddhistischer Aktivitäten: buddhistische Zentren, Publikationen und so weiter. Um wirklich erfolgreich zu sein, muss ein Betrieb Rechten Lebenserwerbs alle drei Ziele erreichen.

5.4 „Leicht zu versorgen“

Wir schulden es der Gesellschaft, die uns unterstützt, dass wir geben, was wir geben können, um andere zu unterstützen. Nur wenige Menschen würden spirituell Gewinn daraus ziehen, so umfassend von anderen unterstützt zu werden, wie es für den traditionellen klösterlichen Sangha gilt.

Im *Karaniya-Metta-Sutta* heißt es, eine der wünschenswerten Eigenschaften eines Menschen, der sich hauptsächlich der Meditation widmet, sei *subharo*. Damit ist gemeint, ein solcher Mensch sei „leicht zu versorgen“. Im Rahmen des Sutta bezieht sich dies auf die wirtschaftliche Situation der Bettelmönche. Der Text geht anscheinend davon aus, dass wir dem Arbeitsleben entsagen, um uns einem Leben der Kontemplation zu widmen, wobei wir uns darauf verlassen, dass andere uns mit dem notwendigen Lebensbedarf versorgen werden. Tatsächlich waren die wandernden Schülerinnen und Schüler des Buddha zu seinen Lebzeiten vollständig abhängig von den Haushältern, die sie mit Nahrung, Kleidung und manchmal sogar einer Unterkunft versahen. Indem so für ihren Grundbedarf gesorgt war, hatten sie alle Freiheit, sich auf Meditation, Studium und andächtige Übungen auszurichten. Deshalb war es aber auch ihre Pflicht, dass man sie leicht versorgen konnte und sie nicht denen zur Last fielen, die so großzügig für ihren materiellen Unterhalt aufkamen.

Schon in vorbuddhistischer Zeit war es in Indien Brauch, dass hauslose Wanderer von der Gesellschaft unterstützt wurden; der Buddha folgte ihm. Zu seiner Zeit war es eine in Nordindien verbreitete und akzeptierte Praxis, dass Menschen ihrer gesellschaftlichen Identität entsagten; insofern galten die hauslosen Wanderer oder *paribbajakas* als akzeptierte Außenseiter. Auch der Buddha hatte einst, als er die Suche nach Erleuchtung aufnahm, das häusliche Leben aufgegeben und war zum *paribbajaka geworden*. Nach seinem Erwachen kamen viele seiner Schüler aus derselben kastenlosen sozialen Schicht – gewissermaßen einer „Nicht-Schicht“. Sie wanderten zu Fuß mit ihren Bettelschalen von Dorf zu Dorf und nahmen alle Speisen an, die man ihnen gab. In der Frühzeit des Sangha ging es vor allem darum, eine spirituelle Gemeinschaft auf der Basis von Prinzipien zu bilden, die weit über die weltlichen Interessen der übrigen Gesellschaft hinausgingen. Weil wandernde spirituelle Sucher schon ein vertrautes Bild in der indischen Gesellschaft abgaben und ihre Unterstützung durch die Gemeinschaft ein eingespielter Brauch war, folgte auch der buddhistische Sangha ganz natürlich diesem Vorbild.

Der Rückzug der Mönche und Nonnen aus der Arbeitswelt brachte allerdings eine Einstellung zum Arbeiten – besonders zum körperlichen Arbeiten – mit sich, die auch heute noch in der indischen Gesellschaft Bestand hat: die Überzeugung, zu arbeiten sei an sich unspirituell. Die alten Inder sahen das so ähnlich wie die alten Griechen, wenn auch mit dem Unterschied, dass sich die athenische Gesellschaft auf Sklaven stützte, die alle nötigen körperlichen Arbeiten ausführen mussten, wohingegen die indische Gesellschaft von

mehreren niederen Kasten abhing. Die Griechen haben die Sklavenhaltung natürlich schon längst abgeschafft, doch die indische Gesellschaft operiert noch immer sehr weitgehend auf der Grundüberzeugung, körperliche Arbeit sei an sich entwürdigend, und kein achtbarer Mensch, der eine solche Arbeit vermeiden könne, werde sie freiwillig tun.

Somit gab es im Indien zur Zeit des Buddha gar nicht die Möglichkeit, ein spirituelles Leben zu führen und zugleich körperlich zu arbeiten. Man konnte nicht Vollzeit-Übender eines spirituellen Pfades sein und sich auch noch selbst versorgen. Aufgrund dieser Einstellung konnte man sich aber auch darauf verlassen, dass die Laien einen versorgen würden. Tatsächlich waren Menschen, die der Welt aus religiösen Gründen entsagt hatten, geradezu gezwungen, sich auf Almosen der Laiengemeinschaft zu verlassen, wenn sie überhaupt in eine gesellschaftlich akzeptable Beziehung zu ihr treten wollten. Der Buddha hielt es offenbar nicht für nötig, diesen Brauch in Frage zu stellen. Es ist ja auch nichts Schlechtes daran, wenn die spirituell Entschiedenen von den spirituell weniger Entschiedenen unterstützt werden. Der Buddha akzeptierte die hergebrachte Trennung zwischen den Wandermönchen und den Laiengemeinschaften als eine vernünftige Art, dies zu ermöglichen, und zugleich als Gelegenheit, den Dharma zu verbreiten.

Im Lauf der weiteren Entwicklung und Ausbreitung des Buddhismus wuchs auch das Spektrum der Aktivitäten, die Vollzeit-Übende aufnehmen durften. In der Anfangszeit erwartete man von ihnen noch, dass sie ihre ganze Kraft darauf richteten zu meditieren, zu studieren und zu lehren. Während der ersten Jahrhunderte wurde die Lehre ausschließlich mündlich überliefert, und das bedeutete, dass die einzelnen Mönche und Nonnen viel Zeit darauf verwenden mussten, die Suttas auswendig zu lernen und gemeinsam zu rezitieren, um sich die Lehre fest ins Gedächtnis einzuprägen. Der Beginn der schriftlichen Niederlegung der Suttas zog dann vielfältige literarische Aktivitäten nach sich. Als später die großen Klöster gebaut wurden, waren Mönche auch damit befasst, Anlage und Gestaltung der Tempelbauten zu entwerfen sowie Bildnisse zu schaffen und zu vergolden.

Erst als der Buddhismus, vor allem die Mahayana-Schulen, nach China und Tibet kam, also in im Vergleich zu Indien eher praktisch geneigte Kulturen als Indien, nahmen die Mönche auch körperliche Arbeiten auf. In Tibet hat man keinerlei kulturelle Vorurteile gegenüber Handarbeit, und in tibetischen Klöstern widmen sich die Mönche je nach ihren Fähigkeiten allen notwendigen Aufgaben. In den Chan- und Zen-Schulen Chinas und Japans gilt Arbeit als integraler Bestandteil einer alle Lebensbereiche einbeziehenden spirituellen Schulung. Wie in den tibetischen Klöstern erwartet man dort von den Mönchen, dass sie sich rückhaltlos jeder anfallenden Aufgabe widmen, von Kochen, Putzen, Holzhacken oder Wasserholen bis hin zum Drucken buddhistischer Schriften.

Wir sollten uns nicht durch unseren Respekt für alte Texte wie das *Karaniya-Metta-Sutta* zu der Auffassung verleiten lassen, praktische, körperliche oder auch wirtschaftliche Tätigkeiten seien zwangsläufig unspirituell. Menschen sind nicht nur Geist, sondern auch Körper, und sie bewohnen eine sinnliche, physische Welt. Zum eigenen körperlichen und psy-

chischen Wohl müssen wir produktiv tätig sein. Wenn wir einzig und allein unseren Geist, ob durch Studium oder Lehren oder durch eine Arbeit am Schreibtisch oder Computer, auf echte Weise fordern, wird es zu einem Ungleichgewicht in unserem gesamten Dasein kommen. Deshalb ist es nötig, mit körperlicher Arbeit und Übung eine Balance zu finden.

Aus meinen eigenen Begegnungen mit buddhistischen Mönchen in Südostasien – Begegnungen, die ich vor allem in den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts hatte – weiß ich, dass sie aufgrund unzureichender körperlicher Übung in ziemlich ungesunde Zustände geraten können. Das trifft nicht nur körperlich oder psychisch zu, sondern auch spirituell. Ihre Abhängigkeit von den Laien, die meist äußerst gut für sie sorgten, ging so weit, dass auch jene Mönche, die gerne körperlich aktiver gewesen wären, von den Laien daran gehindert wurden. So wie ich es erinnere, fühlten sich Laien eher peinlich berührt oder sogar beleidigt, wenn ein Mönch selbst die Dinge in die Hand nahm. Schließlich drückten die Laien gerade durch ihren Dienst an den Mönchen ihre eigene Hingabe zum Ideal der Erleuchtung aus.

Oberflächlich gesehen soll die Abhängigkeit der Vollzeitübenden von den Laien einen schlichten Lebensstil ermöglichen und die Mönche und Nonnen befähigen, den größeren Teil ihrer Energie rein spirituellen Angelegenheiten zu widmen. In der Praxis kann es sie aber daran hindern, ihre Kräfte überhaupt einzusetzen. Vielleicht war diese ungleiche Verteilung der Arbeit zwischen Mönchen und Laien in der Frühzeit des Buddhismus notwendig. Die Last körperlicher Arbeit von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang war zweifellos so schwer, dass eine gewisse Befreiung von solchen Pflichten unerlässlich war, wenn man überhaupt Zeit und Kraft zum Nachsinnen und für andere höhere Bestrebungen finden wollte. Verständlicherweise kam es zu einem Widerstreit zwischen den Ansprüchen bäuerlicher Arbeit einerseits und spirituellen Bestrebungen andererseits. Eine strikte Trennung beider bot sich wahrscheinlich als praktischste Lösung an. Sie wurde aber um den Preis einer gewissen Entfremdung erkauft: Für die Mönche war es die Entfremdung von weltlichen Belangen, für die Laien die Entfremdung von echter spiritueller Übung.

Somit scheint es, als verdanke sich die Erwähnung von *subharo*, „leicht zu versorgen“ im *Karaniya-Metta-Sutta* primär den zu Lebzeiten des Buddha in Indien herrschenden gesellschaftlichen Gepflogenheiten. Angesichts dieser Tatsache wäre es falsch, den Begriff als Aufforderung zu verstehen, dass jene, die sich auf eine spirituelle Lebensweise verpflichten, von anderen materiell unterstützt werden müssten und selbst keinerlei praktischen oder wirtschaftlichen Tätigkeiten nachgehen sollten. In der Marktwirtschaft der modernen Welt sind wir in der glücklichen Lage, als Vollzeit-Buddhisten zu üben, uns aber auch ungeniert ganz praktischen Aufgaben zuwenden zu dürfen. Wir sollten diese Gelegenheit auch nutzen.

In der Übung des Dharma braucht man stets eine gesunde Spannung zwischen der Notwendigkeit, sich in weltlichen Aktivitäten und damit der altruistischen Seite des Dharma zu engagieren, und der Notwendigkeit, sich aus weltlichen Aktivitäten zurückzuziehen, um sich mehr der Meditation und Reflexion zu widmen. Moderne Buddhisten haben die

einzigartige Chance, selbst zu entscheiden, wie sie diese Balance in ihrem Leben einrichten. Dabei tun sie gut daran, zu den Grundprinzipien des Buddhismus zurückzukehren, zumal zum Grundsatz des rechten Lebenserwerbs, das heißt, einer ethischen Arbeit.

Um rechten Lebenserwerb zu üben, müssen wir unsere allgemeine Einstellung zur Arbeit hinterfragen. Wie die alten Kulturen, so haben auch industrialisierte Gesellschaften eigene konventionelle Einstellungen zu Arbeit und Beruf. Im letzteren Fall finden wir eine strikte Trennung zwischen Lohnarbeit und Freizeit. Viele von uns halten Arbeit für etwas, das wir nicht tun wollen, sondern müssen, um uns selbst zu erhalten. Freizeit hingegen ist unsere „eigene Zeit“, in der wir frei sind, persönlichen Interessen nachzugehen. Diese unselige Unterscheidung wirkt sich anscheinend auf viele Dinge aus, die wir tun. In zweck- und zielorientierten Arbeiten, Aufgaben und körperlichen Tätigkeiten wie Putzen oder Kochen sehen wir eine Last, eine Plackerei oder ein Ärgernis. Darüber hinaus meinen wir, wir sollten ständig unterhalten werden, wenn wir gerade nicht arbeiten. Jedenfalls wollen wir keine derart lästigen Arbeiten tun müssen.

Doch alle Menschen, auch Vollzeitübende eines spirituellen Pfades, brauchen Arbeit in dem Sinn, dass sie – bezahlt oder nicht – etwas Produktives und Nützliches tun, das für sie selbst und andere gut ist. Im Hinblick auf die Erfüllung dieses menschlichen und spirituellen Bedürfnisses ist eine einfache, praktische Handarbeit vielleicht wirksamer als geistige Arbeit. Wenn Sie tatsächlich fähig sind, Ihre ganze Zeit und Kraft dem Meditieren, Studieren, Lehren oder Schreiben zu widmen, dann ist das schön und gut. Aber nicht alle Menschen können tagein tagaus bloß meditieren oder den Dharma studieren. Viele, und das gilt auch für Nonnen und Mönche, sind als Lehrer oder Autoren ungeeignet. Für sie ist die Aufforderung, körperlich oder auch anderweitig *nicht* zu arbeiten, überhaupt nicht hilfreich. Natürlich sollte man dann bereit sein, solche Arbeiten ohne Groll zu leisten und sie nicht als entwürdigend oder als lästige Zumutung zu empfinden.

Heute können wir das Thema von Arbeit und finanzieller Unterstützung ganz neu überdenken. Wir müssen die Überlieferungen nicht so annehmen, wie sie auf uns gekommen sind. Das gilt besonders dann, wenn sie ein Ausdruck der gesellschaftlichen und kulturellen Umstände in Indien vor gut 2500 Jahren sind. In modernen, nicht traditionellen Gesellschaften können wir dem Familienleben und einem weltlichen Beruf entsagen, ohne uns deshalb für unseren Lebensunterhalt auf jene stützen zu müssen, die sich für Familie und Beruf entschieden haben. Wir können beispielsweise die Möglichkeit wählen, mit anderen Buddhisten zusammen zu arbeiten – also mit Menschen, die ähnliche Bestrebungen haben wie wir. Dabei können wir einander in unserer spirituellen Entwicklung unterstützen und zugleich den materiellen Unterhalt für alle Beteiligten erwirtschaften. Die Notwendigkeit, sich selbst finanziell zu versorgen, kann damit zu einer Chance werden, die Kommunikation miteinander zu vertiefen, Fähigkeiten zu teilen und neue Arten der Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung zu erlernen. Wenn Sie in einer solchen Situation arbeiten, können Sie individuellen Temperamenten und Einstellungen gerecht werden, indem

Werkausgabe-Gesamt, S. 557

Sie es ermöglichen, dass alle so arbeiten, wie es ihren spirituellen Bedürfnissen entspricht. Einige werden es vorziehen, Handarbeit zu leisten, während es für andere wahrscheinlich förderlich sein wird, irgendwann Führungsaufgaben zu übernehmen. Natürlich sollten alle Beteiligten genügend Zeit für Meditation und Dharmastudium haben.

In der heutigen Welt obliegt es dem Individuum, einen eigenen Weg zu wählen und Entscheidungen zu treffen, auf welchen Prinzipien man sein Leben gründen will. Flächendeckende Regeln für das spirituelle Leben und Üben sind nicht mehr angebracht. Was zur einen Zeit und an einem Ort angemessen ist, wird unter anderen Bedingungen nicht funktionieren. Wir brauchen eine neue buddhistische Kultur, in der es möglich ist, wirtschaftliche Beziehungen ständig neu zu erschaffen, um einer sich stets ändernden Welt gerecht zu werden. Wahrscheinlich ist dies die beste Annäherung an das Mahayana-Ideal des Reinen Landes – die vollkommene Umgebung für spirituelle Praxis –, auf die wir hoffen dürfen.

Wenn wir dem Sutta unbesehen glauben, bezieht sich der Begriff *subharo*, „leicht zu versorgen“, darauf, wie Mönche sich hinsichtlich ihrer wirtschaftlich von den Laien abhängigen Rolle verhalten sollen. Es gibt allerdings in diesem Abschnitt des Suttas noch ein tiefgründigeres, weniger zeitbedingtes Prinzip. Ob wir Mönche, Nonnen, Laien oder auch etwas anderes sind, werden wir doch immer von der Gesellschaft als Ganzer unterstützt und sind für unseren Lebensunterhalt auf die Arbeit zahlloser anderer Menschen angewiesen. Nicht alle von uns bauen ihre Nahrung selbst an und schöpfen ihr eigenes Wasser; die meisten schreinern nicht selbst ihre Möbel und weben oder nähen auch nicht ihre Kleidung.

Wenn wir darüber nachsinnen, wie es möglich ist, dass wir so viele Konsumgüter für so geringe Kosten genießen können – wenn wir an die vielen Stunden billiger Arbeit denken, die in die Herstellung dessen gehen, was wir für fast nichts kaufen können –, dann werden wir feststellen, dass wir keineswegs *leicht versorgt* sind. Dabei müssen wir ökologische, umweltbezogene Überlegungen einbeziehen. Wir dürfen die natürlichen und menschlichen Ressourcen, die unserer Gesellschaft zur Verfügung stehen, nicht achtlos und unnötig verausgaben. Die Tatsache, dass wir die finanziellen Mittel haben anzuschaffen, was wir begehren, ist keine Rechtfertigung, den Reichtum der Welt ohne Rücksicht auf jenen Bedarf zu verbrauchen, den andere – heute und in der Zukunft – an eben diesen Ressourcen haben. Wir schulden es der Gesellschaft, die uns unterstützt, dass wir selbst geben, was wir geben können, um andere zu unterstützen. Nur sehr wenige Menschen würden spirituell Gewinn daraus ziehen, so umfassend von anderen unterstützt zu werden, wie es für den traditionellen klösterlichen Sangha gilt.

Das Prinzip, das diesem Begriff *subharo* zugrunde liegt, läuft darauf hinaus, nicht mehr von der Welt und der Gesellschaft zu nehmen, als man tatsächlich benötigt, zugleich aber reichlich beizutragen, was immer man geben kann. Wir dürfen durchaus die Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen, die Menschen einander vernünftigerweise geben, aber wir sollten auch bereit sein, soweit es uns möglich ist, auf eigenen Füßen zu stehen. Wir sollten nicht glauben, wir hätten ein Recht darauf, von anderen unterstützt zu werden!

Dieses Prinzip gilt auf allen Ebenen des Austauschs, nicht nur im materiellen und ökonomischen Bereich. Wir brauchen beispielsweise die emotionale Unterstützung anderer, aber wir sollten von unseren Freunden nichts erwarten, das wir uns mit nur geringer Mühe auch selbst verschaffen können. Wenn sie uns geholfen haben, wieder auf die Beine zu kommen, sollten wir nun nicht von ihnen verlangen, dass sie uns weiterhin als Krücken dienen. Wer emotional bedürftig ist, ist im hier gemeinten Sinn offensichtlich noch nicht „fähig“ und insofern auch nicht „leicht zu versorgen“. Deshalb wird ein solcher Mensch wahrscheinlich auch nur geringe Fortschritte beim Meditieren machen. Natürlich mag es passieren, dass er oder sie dann gar nicht versteht, wie unzumutbar die eigenen emotionalen Ansprüche an andere eigentlich sind, die ihre Kräfte und Zeit besser anderweitig besser verwenden könnten. Falls das auch auf uns zutrifft, wäre es die Aufgabe unserer Freunde, uns die Wahrheit über unsere Lage vor Augen zu führen und uns vielleicht anzuregen, therapeutische Hilfe zu suchen, statt uns eine „Unterstützung“ zu bieten, die unsere Probleme wahrscheinlich nur fortsetzen wird.

Der Weg zur leichten Versorgbarkeit besteht darin, eigene Bedürfnisse und Wünsche soweit wie möglich auf einem nicht schwer zu erfüllenden Niveau zu halten. Auf dieses Ideal bezieht sich auch der Begriff im *Karaniya-Metta-Sutta*: *sallahukavutti*, ein Lebenserwerb, *vutti*, der *lahuka*, wörtlich „geringfügig“ oder „leichtgewichtig“ ist. Das legt eine grundlegende Schlichtheit in der eigenen Lebenshaltung nahe, die feste Absicht, sich nicht von einer Vielfalt von Wünschen und Begierden oder aufwändigen materiellen Verpflichtungen niederdrücken zu lassen. Freude an harter Arbeit und Geschmack an der Herausforderung, praktische Aufgaben und Probleme anzupacken, sind zweifellos Tugenden. Allerdings ist es möglich, diese Dinge auf eine zu selbstbezogene Weise zu tun, zumal, wenn sie zur Ablenkung von spirituell dringlicheren Aufgaben werden. Deshalb sagt das Sutta als nächstes, man solle *appakicco* sein, das heißt, jemand „mit nur wenig Arbeit“ oder „ohne viele Pflichten“.

Tatsache ist, dass man sogar mit religiösen oder spirituellen Tätigkeiten allzu geschäftig werden kann. Mit dem Blick auf die klösterlichen Bedingungen im frühen indischen Buddhismus warnt das Sutta davor, sich zu viele Dinge vorzunehmen. Mönche oder Nonnen sollten nicht zu sehr mit der Leitung von Zeremonien für Laien oder mit Botengängen für ihre Lehrer oder Präzeptoren beansprucht sein, und auch nicht damit, eigene Schüler zu unterrichten. Sie sollten sich genügend Zeit für Studium, Meditation und Nachsinnen nehmen und vor allem auch Zeiten, die sie still und alleine für sich selbst verbringen – sie sollten also genau das tun, wofür die Laien sie ja eigentlich auch unterstützen.

Für die meisten Menschen ist Arbeit im Sinn einer lustvollen, produktiven Tätigkeit ein unerlässlicher Bestandteil des Lebens. Das ist aber etwas anderes als jene Art neurotisch zwanghafter Geschäftigkeit, die sich als Arbeit maskiert, eigentlich aber nur ein Mittel ist, um tiefere Emotionen in Schach zu halten. Arbeit kann zum ungesunden Mittel werden, dem Alleinsein mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu entkommen. Hüten wir uns daher vor dem Gefühl, immer geschäftig sein zu müssen und es nicht aushalten zu können,

wenn wir nichts zu tun haben. Arbeiten ist in Ordnung, wir sollten es aber nicht zulassen, dass Betriebsamkeit zur Flucht vor unserem wahren Selbst wird. Besser ist es, sich nur mit jenen Tätigkeiten zu befassen, die wirklich nötig sind.

Die Arbeitsteilung zwischen Mönchen und Laien hat weitere Nachteile. Wenn Sie sich für Ihren Lebensunterhalt ganz auf andere Menschen stützen, geraten Sie ihnen gegenüber in eine passive Beziehung. Das Sutta deutet das mit dem Ausdruck an, man solle *apagabbho kulesu ananugiddho* sein. Wie schon *subharo* hat auch der Begriff *apagabbho* eindeutig mit der Beziehung zwischen wandernden Asketen und den Laien, von denen sie ökonomisch abhängen, zu tun. Das Wort ist die Verneinung von *pagabbho*, was „dreist“ oder „anmaßend“, „geneigt, sich selbst in den Vordergrund zu drängen“ bedeutet. Man kann es recht treffend als „bescheiden“ oder „unaufdringlich übersetzen. In Verbindung mit dem nächsten Begriff *kulesu ananugiddho*, „gierig nach Gaben“, scheint es, als werde hier die Gefahr angesprochen, dass Mönche oder Nonnen sich in besondere Beziehungen mit einzelnen Familien einschmeicheln. Es konnte durchaus geschehen, dass eine Familie spirituell Übende ganz unter ihre Fittiche nahm und sie so in gewisser Weise „domestizierte“. Um dies zu vermeiden, leitet das Sutta die Mönche und Nonnen an, sich davor zu hüten, enge Verbindungen mit jemandem einzugehen oder auf dem Bettelgang besondere Begünstigungen von ihnen zu erbitten, denn dies widerspricht dem Geist der Entsagung, für den die Mönche und Nonnen stehen.

Liest man zwischen den Zeilen des Suttas, dann bemerkt man, dass auch die heimatlosen Wanderer zu Lebzeiten des Buddha nicht unbedingt frei vom Anhaften an jenen Dingen waren, die ihrer Wege kamen, so wenige dies auch sein mochten. Vielleicht war es eine Versuchung für sie, ihr leibliches Wohl oder auch ein gewisses Gefühl von Zugehörigkeit durch nähere Bekanntschaft mit einzelnen Familien zu sichern, vielleicht auch durch Anerkennung oder Bestätigung seitens gewöhnlicher Leute. Um sie davor zu schützen, wird ihnen empfohlen, ein auf innerer Festigkeit und Zufriedenheit gründendes Selbstgefühl zu entfalten.

Wie aber sollen wir diese Mahnung heute verstehen? Schließlich klopfen wir nicht an die Türen der Leute und bitten um Almosen. Für uns liegt die Gefahr vielleicht darin, in unserem Selbstwert von der Zustimmung und dem Beifall anderer abzuhängen – und von der Furcht, ausgeschlossen zu sein. Eine solche Abhängigkeit raubt uns möglicherweise die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu fällen, eine Meinung zu vertreten, uns auf eine Art zu kleiden, zu essen oder Dinge zu tun, ohne ständig Rücksicht auf die Normen jener zu nehmen, deren Bestätigung wir suchen. Wer sich davor schützen will, sollte sich hüten, sich zu sehr in einer menschlichen Gruppierung häuslich einzurichten oder sich starr mit ihr zu identifizieren. Wenn man sich in Gruppen, Systemen und Ideologien engagiert, sollte man es vermeiden, sich unter ihrem Dach häuslich niederzulassen. Wenn Sie wissen, wie Sie für Ihr eigenes Wohl sorgen können und wenn Sie Nirwana erlangen wollen (und das ist es, was dieses Sutta den Lesern oder Hörern unterstellt), dann können Sie es sich nicht leisten,

zu fest an der Bestätigung durch eine Gruppe zu hängen, sei es die biologische Familie, die ethnische oder kulturelle Gemeinschaft, eine Kaste oder Nationalität. Ein wirklich reifes Individuum führt gewissermaßen eine Existenz aus sich selbst heraus und hat es nicht nötig, Zuflucht zur Bekräftigung durch eine Gruppe zu nehmen, ob Familie, Verein oder Religionsgemeinschaft. Solche Menschen sind fähig, im eigenen Erleben und unabhängig von äußeren Umständen Erfüllung zu finden.

5.5 Die Gruppe und das Individuum

Für eine spirituelle Gemeinschaft benötigen wir eine gewisse Zahl von Menschen, die von der Gruppe relativ emanzipiert, psychisch relativ integriert und bewusst sind, sowie eine innere Richtung und einen positiven Sinn in ihrem Leben haben.

Das Bedürfnis, einer Gruppe anzugehören, steckt uns gewissermaßen in den Knochen oder im Blut. Menschen haben eine lange Geschichte, in Gruppen zu leben. Wenn wir unsere Vorfahren unter den Primaten dazuzählen, gibt es in uns ungefähr zwanzig Millionen Jahre Gruppenkonditionierung als Menschenaffen, Affenmenschen und Menschen. Am Anfang lebten Menschen in etwas, das man mit einer Großfamilie vergleichen könnten oder auch einer kleinen Horde von etwa fünfzig Individuen, die hin und wieder mit anderen kleinen Horden zusammenstießen. Dank der Entstehung der Sprache wurden Menschen fähig, etwas größere Stammesgruppen zu verkraften. Doch fast alle Beziehungen lagen weiter innerhalb der Heimatgruppe, und in gewisser Weise ist es diese Art Gruppe, zu der wir alle ganz natürlich und gerne zurückkehren würden.

Erst während der letzten paar Tausend Jahre – und das ist vergleichsweise wirklich keine lange Zeit – entwickelten sich die verschiedensten Arten komplizierter Sozialverbände. Heute haben wir damit zu kämpfen, das, was wir benötigen, von immer weniger übersichtlichen, ja dysfunktionalen gesellschaftlichen Institutionen zu bekommen. Es ist zunehmend schwierig, Gruppen der rechten Größe zu finden. Auf der einen Seite gibt es die isolierte Kleinfamilie, die so sehr einengen kann, dass sie – nach Aussagen mancher Psychologen – zur Brutstätte von Neurosen wird; auf der anderen Seite gehören wir einer so großen Gruppe – dem Nationalstaat – an, einer Gruppe, die so groß ist, dass sie auf persönlicher Ebene sinnlos für uns geworden ist. Zwischen diesen beiden Institutionen bekennen wir uns hier und da und wohl eher halbherzig als mehr oder minder loyale Mitglieder diverser anderer Gruppen. Doch keine von ihnen scheint unser urtümliches Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer kleinen Stammesgruppe von dreißig bis sechzig Menschen zu befriedigen, einer Gruppe, in der wir in echten und beständigen Beziehungen mit allen ihren Mitgliedern leben und wirken können.

Wir alle wurden in Gruppen hinein geboren, und somit unterliegen wir auch den Konditionierungen, die aus diesen Bindungen erwachsen. Unsere Vorstellungen, Ansichten und Gefühle, die Art und Weise, wie wir auf Menschen und Situationen reagieren, unsere Überzeugungen – das alles ist gewöhnlich von mancherlei Gruppenkonditionierung geprägt, es sei denn, wir werden uns dieser Konditionierungen bewusst und distanzieren uns von ihrem Einfluss. Die Gruppen ihrerseits überlappen sich oft oder sind auch miteinander verbunden. In ihrer Gesamtheit machen diese einander überschneidenden Gruppen „die Welt" aus.

Gruppen fürchten Individualität in jeglicher Erscheinungsweise, und gewöhnlich erschweren sie ihre Entwicklung. Gruppen fordern Konformität, denn sie gründen in Machtbeziehungen. Solche Macht – ob körperlich, intellektuell oder ökonomisch – ist immer die Macht der Starken über die Schwachen. Es ist die Macht jener, die über hinreichend Ressourcen, Gerissenheit oder Kenntnisse verfügen, um anderen ihren Willen aufdrücken zu können – ob sie nun brutale Gewalt oder subtile Manipulation einsetzen, um andere für ihre meist eigennützigen Zwecke auszubeuten. Zur Gruppe gehören ebenso jene, die über diese Macht verfügen, als auch jene, die sie ihnen überlassen. In allen Gruppen wird solche Macht ausgeübt, gleichgültig, ob es sich um politische, kulturelle, Stammes-, Familien- oder Religionsgruppen handelt.

Die spirituelle Gemeinschaft

Die Zwecke einer Gemeinschaft von *Individuen*[6] – einer spirituellen Gemeinschaft – sind völlig andere als die der Gruppe. Zwei Punkte sind hier wichtig: Erstens helfen die Mitglieder einander, sich spirituell zu entwickeln; zweitens helfen sie einander auch außerhalb der Gemeinschaft, so weit wie sie es vermögen, ihre Individualität weiter zu entwickeln. Eine spirituelle Gemeinschaft ist in ihrem Wesen eine freie Verbindung von Individuen. Um sie zu bilden, muss es darum zunächst einmal eine gewisse Anzahl von Individuen geben. Eine spirituelle Gemeinschaft ohne Individuen gibt es so wenig wie ein Omelett ohne Eier. Man kann eine spirituelle Gemeinschaft nicht durch Anschaffung eines Hauses, das Tragen exotischer Roben oder Befolgung einer langen Liste von Regeln schaffen. Weder ist es nötig, ein Gebäude zu haben, noch eine „authentische Überlieferung", noch überhaupt eine Religion. Das einzige, was man braucht, sind Individuen; sie sind die wesentliche Zutat. Anders gesagt: Für eine spirituelle Gemeinschaft benötigen wir eine gewisse Zahl von Menschen, die von der Gruppe relativ emanzipiert, psychisch relativ integriert und bewusst sind sowie eine innere Richtung und einen positiven Sinn in ihrem Leben haben. Wo es keine Individuen gibt, dort gibt es auch keine spirituelle Gemeinschaft … wie immer man das dann auch nennen mag.

6 Zu Sangharakshitas Verwendung des Begriffs *Individuum* siehe auch Kapitel 4.4 im zweiten Teil dieser Werkauswahl. (Anm. d. Üb.)

5.6 Die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft

Wir können uns nicht von der Gesellschaft isolieren oder die Bedingungen ignorieren, unter denen wir und andere leben.

Die Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft geht mit einem Wandel der westlichen Gesellschaft einher. Weil unser Bewusstseinsniveau von äußeren Bedingungen beeinflusst wird, genügt es nicht, nur direkt – mittels Meditation – auf den Geist einzuwirken. Wir können uns nicht von der Gesellschaft isolieren oder die Bedingungen ignorieren, unter denen wir und andere leben. Wir müssen es allen, die in dieser Gesellschaft auf eine dharmische Weise leben wollen, leichter machen dies zu tun. In dem Ausmaß, wie die westliche Gesellschaft vom Buddhismus *nicht* verändert worden ist, ist auch der Buddhismus nicht in die westliche Gesellschaft integriert. Um die westliche Gesellschaft zu verändern, ist es nötig, westliche buddhistische Institutionen und einen westlichen buddhistischen Lebensstil zu schaffen.

Im Allgemeinen versuchen buddhistische Bewegungen, Bedingungen zu schaffen, die die Entfaltung als Mensch fördern. Sie schlagen dazu vor allem drei Wege ein, die den drei Hauptaspekten des normalen Lebens entsprechen, dort allerdings im Großen und Ganzen einer spirituellen Entwicklung eher nicht dienlich sind: Familie, Beruf und Freizeit. Buddhisten nehmen sich vor, diese Kernelemente des modernen Lebens aufzubrechen und zu revolutionieren und, wo immer es angemessen ist, positive Alternativen anzubieten.

An erster Stelle gibt es das Angebot von Wohngemeinschaften als einer Alternative zu stagnierenden Beziehungen, zumal jenen in der engmaschigen Kleinfamilie – vor allem des klaustrophobischen, neurotischen, geschlossenen Systems eines Paares, das nicht mehr miteinander kommuniziert, aber noch von ein oder zwei Kindern, zwei Autos, drei Fernsehern, einem Hund, einer Katze und einem Wellensittich umkreist wird. Zweitens bieten Projekte Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis eine Alternative zur Notwendigkeit, den Lebensunterhalt auf eine Weise zu verdienen, die spiritueller Entwicklung schadet und andere ausbeutet. Und drittens bietet und fördert die spirituelle Gemeinschaft verschiedene Aktivitäten, sowohl solche direkt dharmischer Natur, als auch andere, die spirituelles Wachstum indirekt unterstützen und eine positive Freizeitgestaltung ermöglichen. Sie stellen Alternativen für jene Beschäftigungen dar, mit denen wir bloß die Zeit totschlagen, um die Belastungen des Berufs oder Familienlebens, aber allzu oft auch um uns selbst zu vergessen. Miteinander bilden diese drei Bereiche den Kern einer neuen Gesellschaft. Sie stehen für die schrittweise Verwandlung jener Bedingungen, die spiritueller Entwicklung entgegenstehen, in förderliche Bedingungen.

Wie sie diese Vorhaben ausführen, liegt ganz im Ermessen der Beteiligten. Alle diese Institutionen sollten auf autonome Weise operieren. Die Menschen in ihnen entscheiden selbst, wie sie sie führen wollen, und sie übernehmen auch Verantwortung dafür. Zugleich

werden in diesem Sangha jene, die vergleichbare Verantwortung für ähnliche Institutionen tragen, regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, gegenseitiger Unterstützung und Beratung zusammenkommen.

Sehr wichtig ist es, die grundlegenden Vorstellungen des Buddhismus so zu vermitteln, dass sie für westliche Hörer verständlich sind und zugleich der buddhistischen Überlieferung treu bleiben. Auch das ist ein Aspekt der Begegnung von Buddhismus und westlicher Gesellschaft: Wie kann buddhistisches Gedankengut in den intellektuellen Diskurs des Westens eingeführt werden? Ich denke hier nicht an lehrmäßige oder philosophische Feinheiten des Buddhismus, sondern eher an Ideen, die so grundlegend sind, dass sogar Buddhisten sie oft für selbstverständlich halten und darüber ihre ganze Tragweite übersehen. Dazu gehört beispielsweise der Gedanke, dass Religion nicht zwangsläufig den Glauben an die Existenz Gottes, eines Schöpfers und Herrschers der Welt, einschließt. Damit wiederum hängt die Idee zusammen, dass wir alle die Möglichkeit haben, auf ethische Weise zu leben, das Niveau unserer Bewusstheit zu heben und eine transzendente Realität zu erfahren, ohne dabei um den Beistand einer äußeren, übernatürlichen Macht bitten zu müssen. Wenn der Buddhismus in die westliche Gesellschaft integriert werden soll, müssen grundlegende Vorstellungen wie diese allen gebildeten Menschen im Westen vertraut werden.

Die wichtigste Art von Integration aber – eine Integration, ohne die es die anderen überhaupt nicht geben kann – ist die Integration der individuellen Buddhistinnen und Buddhisten in die westliche Gesellschaft. Es sind ja immer Individuen, die meditieren – und Meditieren geschieht nicht im luftleeren Raum. Ebenso sind es Individuen, die an Meditationsklausuren teilnehmen, in Unternehmungen Rechten Lebenserwerbs arbeiten und die Grundideen des Buddhismus vermitteln. Ohne Buddhistinnen und Buddhisten kann es auch keine Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft geben.

Buddhist ist, wer Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmt. Das tut man nicht isoliert, sondern in Gemeinschaft mit anderen, die ebenfalls Zuflucht nehmen. Das heißt, Buddhistinnen und Buddhisten gehören dem Sangha oder der spirituellen Gemeinschaft in ihrem weitesten Sinn an. Es ist dieser Sangha und nicht der oder die Einzelne, der das Bewusstseinsniveau der in der westlichen Gesellschaft lebenden Menschen heben wird und diese Gesellschaft durch den Aufbau buddhistischer sozialer und ökonomischer Institutionen wandeln wird. Dieser Sangha ist es auch, der grundlegende buddhistische Vorstellungen in den intellektuellen Diskurs des Westens einführen wird. Somit ist es spirituelle Gemeinschaft im weiten Sinne, die die psychologische, soziale, ökonomische und intellektuelle Integration des Buddhismus in die westliche Gesellschaft bewirkt. Das ist es, wofür der Sangha eigentlich steht oder was Sangha wirklich ist.

5.7 Es sich im Reinen Land bequem machen?

Ein Bodhisattva kann niemanden gegen seinen Willen im Reinen Land festhalten.

Dem Mahayana zufolge sind fortgeschrittene Bodhisattvas, auch wenn sie ganz auf sich allein gestellt sind, durchaus fähig, das *Buddhaland* zu läutern oder einzurichten – nicht anders als Zauberer, die aus eigener Kraft magische Elefanten erschaffen können. Wozu würde das aber gut sein? Nun – sie könnten ein Buddhaland erschaffen und den Menschen einen Schimmer davon ermöglichen. Vielleicht können sie die Leute sogar eine Zeitlang darin halten. Das wird ihnen aber nicht unbegrenzt gelingen – nicht einmal als Bodhisattva. Und es gelingt deshalb nicht, weil die Menschen nicht mitmachen und nicht für alle Zeiten, ja nicht einmal ziemlich lange, dort bleiben wollen. Sie fühlen sich dort nämlich nicht zuhause. Sie sind dazu nicht bereit.

Eine kleine indische Geschichte veranschaulicht diesen Punkt. Eine Fischhändlerin lebte in einem kleinen Dorf am Ufer eines der großen indischen Ströme. Allwöchentlich brachte sie ihre Fische in einem großen Korb zum Markt. Einmal dauerte es aus irgendeinem Grund ziemlich lange, bis sie die Fische verkauft hatte. Statt sich spätabends auf den Rückweg ins Dorf zu machen, entschloss sie sich, lieber in der Stadt zu bleiben. Glücklicherweise war ein Blumenladen noch geöffnet, der Besitzer hatte Mitleid und erlaubte ihr, dort zu übernachten. Anders als im Westen verkauft man in indischen Blumenläden nicht Sträuße geschnittener Blumen, sondern süß duftende Girlanden und kleine Büschel hocharomatischer Blüten, wie Frauen sie sich ins Haar stecken. Die Fischhändlerin legte sich nun zwischen all diesen süß duftenden Blumen nieder. Doch immer wieder drehte und wälzte sie sich von der einen auf die andere Seite und konnte nicht einschlafen. Sie konnte den Geruch der Blumen einfach nicht ertragen – er war so süß, so betörend schön. Schließlich nahm sie ihren alten Fischkorb, der natürlich stark nach Fisch roch, und stellte ihn neben sich, direkt vor die Nase. Dann endlich konnte sie tief und fest schlafen.

Wir mögen über die Misslichkeit der Fischhändlerin lächeln, befinden uns aber in einer ganz ähnlichen Lage. Ihr war es unter all den süß duften Blumen des Ladens unbehaglich, wir würden uns im Reinen Land kaum weniger misslich fühlen. Einen kurzen Besuch dort könnten wir wohl verkraften, vielleicht auch ein Wochenende, doch schließlich würden wir etwas ins Reine Land mitbringen wollen, etwas wie einen alten stinkenden Fischkorb. Wir würden eine körperliche oder geistige Ablenkung hineinbringen – vielleicht den Fernseher, das Motorrad oder die Plattensammlung, vielleicht auch den Liebhaber oder unsere Büroakten. Dann würden wir uns dort wohl und wie zu Hause fühlen. Das Reine Land wäre allerdings kein Reines Land mehr.

Ein Bodhisattva kann also niemanden gegen dessen Willen im Reinen Land festhalten. Das wäre ohnedies ein Widerspruch, denn das spirituelle Leben ist wesentlich ein autonomes Leben, es ist das freie, emanzipierte Leben. Bodhisattvas können ein Buddhaland nicht

mit magischer Kraft erschaffen und die Menschen dann dort festhalten – wenigstens nicht auf lange Sicht. Sie würden sich dort unbehaglich fühlen, und dann hätte es schon wieder ein Ende mit dem Buddhaland. Was kann ein Bodhisattva also tun?

Die Antwort: Das Buddhaland muss ein gemeinsames Werk sein. Es muss von mehreren Menschen – Bodhisattvas und werdende Bodhisattvas – in gemeinsamer Arbeit erschaffen werden. Einige werden weiter fortgeschritten sein als die anderen, sie blicken tiefer und werden vielleicht auch als Erste Erleuchtung erlangen und dann den anderen helfen, den letzten Schritt zu machen. Doch alle müssen vom selben Ideal begeistert sein, dem Ideal höchster und vollkommener Erleuchtung zum Wohl aller Wesen. Darum folgen sie alle dem Bodhisattva-Pfad, und sie folgen ihm durch Tausende Lebzeiten hindurch – alle miteinander. Das ist eine wahrlich wunderbare Vorstellung: Die ganze spirituelle Gemeinschaft wird als spirituelle Gemeinschaft wieder geboren; ein Leben nach dem anderen lebt und arbeitet sie zusammen und hilft einander, bis das Buddhaland entstanden ist.

6 Buddhismus und die Zukunft der Welt

6.1 Buddhismus und Weltfrieden

Frieden ist heute zu einem nahtlosen Gewand geworden; die Welt muss entweder das ganze Kleid tragen oder nackt zugrunde gehen.

Gautama der Buddha erlangte ungefähr zu jener Zeit Erleuchtung, als Kyros der Große die Stadt Babylon eroberte und das Persische Reich gründete. Fünf Jahre später besuchte er seine Heimatstadt Kapilavastu, einen Ort im heutigen Staatsgebiet von Nepal. (Dies war sein zweiter Besuch. Den ersten hatte er anscheinend im ersten Jahr nach seiner Erleuchtung gemacht.) Es war gut, dass er kam. Ein Streit war ausgebrochen zwischen den Schakyern aus Kapilavastu und ihren Nachbarn, den Kolyern aus Devadaha, mit denen der Buddha durch seine Mutter verwandt war, und nun drohte ein Krieg zwischen den beiden Stämmen. Der Streitanlass war eher trivial. Die Schakyer wie auch die Kolyer bewässerten ihre Felder mit Wasser des Rohini-Flusses, der zwischen ihren Gebieten floss, doch in jenem Jahr war absehbar, dass es nicht genügend Wasser für beide geben würde. Die Kolyer schlugen daher vor, sie sollten das Wasser haben, denn ihr Getreide werde mit nur einer Bewässerung reifen. Die Schakyer wiesen diesen Vorschlag brüsk zurück und sagten, sie seien keinesfalls gewillt, später im Jahr die Kolyer um Nahrung anzubetteln, außerdem würde auch ihre Saat mit einer Bewässerung auskommen. Keine Partei gab nach, und die Auseinandersetzung wurde zunehmend bitter; schließlich kam es zu Handgreiflichkeiten. Schlimmer noch: die Kolyer fingen an, die Abstammung der führenden Schakyer-Familien zu verunglimpfen, diese hätten wie Hunde und Schakale ihren eigenen Schwestern beigewohnt, dieweil die Schakyer die führenden Kolyer-Familien verleumdeten, sie stammten von diebischen Landstreichern ab, die wie Tiere in Baumhöhlen gelebt hätten. Berichte über diese Verleumdungen kamen bald auch den führenden Familien zu Ohren, und diese marschierten nun bewaffnet zur Schlacht auf. Die Schakyer-Krieger riefen: „Wir werden die Kraft derer beweisen, die es mit ihren Schwestern treiben!“, und die Kolyer-Krieger brüllten: „Wir werden die Kraft derer beweisen, die in Baumhöhlen hausen!“

So kam es dazu, dass der Buddha eines schönen Morgens erfuhr, dass ein Krieg zwischen den Familien seiner Mutter und seines Vaters drohe. Ihm war klar, dass sie einander umbringen würden, sofern er nicht einschritt. Also begab er sich gleich an den Ort, wo sich die zwei Armeen sammelten. Sobald sie ihn erblickten, warfen seine Verwandten auf beiden Seiten alle Waffen fort und begrüßten ihn ehrfürchtig. Als der Buddha sie aber fragte, worum es in ihrem Streit ging, waren sie außerstande, ihm die Angelegenheit zu erklären. Erst nachdem er mehrere Leute im Wechsel befragt hatte, gelang es ihm herauszufinden, dass es um Wasser ging. Darauf fragte er: „Wie viel ist Wasser wert?“ „Sehr wenig, ehrwürdiger

Herr.“ „Wie viel sind Krieger wert?“ „Krieger sind unbezahlbar, ehrwürdiger Herr.“ Darauf sagte der Buddha: „Es geht nicht an, dass ihr wegen ein bisschen Wasser Krieger tötet, die unermesslich kostbar sind“ - und sie schwiegen.

Einige Merkmale dieses so genannten *Rohini*-Vorfalls sind uns auch heute sattsam bekannt. Sie sind geradezu kennzeichnend für Auseinandersetzungen und Kriege von der Steinzeit bis in die Moderne. Es gibt den gleichen Zusammenstoß der Lebensinteressen verschiedener Volksgruppen, den gleichen Unwillen zum Kompromiss, die gleiche, furchtbar ausufernde grobe Rede bis hin zu vereinzelten Gewalttaten – und weiter von einzelnen Gewalttaten bis zur Vorbereitung des totalen Krieges. Es gibt die gleiche verhängnisvolle Streitlust, die gleiche Bereitschaft unzähliger Menschen zu kämpfen, ohne eigentlich zu wissen wofür. Es gibt sogar, wie wir sehen, die gleichen haltlosen wechselseitigen Verleumdungen, die auf Abneigungen schließen lassen, die lange im Verborgenen auf die nun gebotene Gelegenheit zum Ausbruch lauerten. Aber es gibt auch – und das ist eher ermutigend – die gleiche einsame Stimme der Vernunft und des Mitgefühls, die wir auch heute hören können, wenn wir nur aufmerksam genug lauschen. Wir vernehmen den gleichen Appell an Einsicht, die gleiche Erinnerung an das, was wahrhaft kostbar ist. Das sind Rufe, die vielleicht noch nicht in der Steinzeit, aber bestimmt seit der Achsenzeit allmählich häufiger zu hören waren – unbeirrt davon, ob die Menschen sie beachteten oder nicht.

Trotz mancher Übereinstimmungen zwischen dem Rohini-Vorfall und unserer heutigen Lage gibt es auch Unterschiede. Am Streit zwischen den Schakyern und Kolyern waren nur die Bewohner zweier Stadtstaaten beteiligt – Nachbarn am Fuß des Himalaya. Der Streit zwischen den Mächten unserer Zeit betrifft Hunderte von Millionen Menschen, die weit von einander entfernte Kontinente bewohnen, und er berührt direkt oder indirekt die gesamte Welt. Die Schakyer und Kolyer waren wie die Helden des klassischen Griechenlands mit Schwert, Speer, Pfeil und Bogen bewaffnet, und sie zogen entweder zu Fuß oder mit von Pferden gezogenen Streitwagen in den Kampf. Die heutigen Supermächte sind mit den unterschiedlichsten Atom- und biologischen Waffen gerüstet, das heißt, sie können das Leben in einer Bandbreite vernichten, die nicht nur beispiellos in der bisherigen Geschichte ist, sondern bis zum Zwanzigsten Jahrhundert nicht einmal vorstellbar war. Die Schakyer und Kolyer konnten einander über die Wasser des Rohini hinweg direkt sehen. Sie sprachen dieselbe Sprache, verehrten dieselben Götter, und es war einem einzelnen Mann möglich, sich bei den Kriegern beider Seiten Gehör zu verschaffen. Heute mögen Hunderte von Millionen Menschen miteinander kämpfen, ohne einander je zu sehen, und sie können sogar die gegenseitige Vernichtung vorbereiten, ohne überhaupt zu wissen, wer das ist, dessen Untergang sie planen. Was eine allen gemeinsame Sprache betrifft, so sprechen sie diese weder im wörtlichen noch im übertragenen Sinn, und zweifellos beten sie auch nicht zu denselben Göttern. Trotz unserer bewundernswert verbesserten Kommunikationsmöglichkeiten ist es einem einzelnen Menschen nicht möglich, sich bei allen Gehör zu verschaffen. In der Tat werden unsere großartigen Kommunikationsmittel oft nur dazu

benutzt, Vorwürfe auszutauschen oder Standpunkte zu wiederholen, von denen bekannt ist, dass sie für die andere Seite unannehmbar sind. Mittel zur Verständigung werden für zur Nicht-Verständigung benutzt.

Aber Frieden ist heute nicht länger in einer solchen Weise teilbar. Frieden ist heute zu einem nahtlosen Gewand geworden; die Welt muss entweder das ganze Kleid tragen oder nackt zugrunde gehen. Es besteht nicht länger die Möglichkeit zu einem Stückchen Frieden, das nur die Blöße des einen Teiles der Welt bedeckt, die des anderen aber nicht. Somit genügt es für uns nicht, in bloß geopolitischen Begriffen zu denken. Wir müssen auch in einem geo-ethischen, geo-humanitären oder geo-philanthropischen Rahmen denken. Weil Frieden unteilbar ist und wir somit einzig zwischen Weltfrieden und Unfrieden wählen können – zwischen *einer* Welt und *keiner* Welt – werden wir nur dann in der Lage sein, Frieden zu schaffen, wenn wir begreifen, dass auch die Menschheit unteilbar ist, und wenn wir im Einklang mit dieser Einsicht leben. Mit anderen Worten: wir werden Frieden nur schaffen können, wenn wir uns selber als Weltbürger betrachten und lernen, unser Denken weniger darauf zu richten, was gut für diesen oder jenen Nationalstaat, dieses oder jenes politische System, diese oder jene Ideologie ist, sondern schlicht und einfach darauf, was gut für die Welt oder die Menschheit als ganze ist. Es kann keinen Frieden – keinen Weltfrieden – geben, solange Regierungen und Bevölkerungen unabhängiger Nationen darauf bestehen, ihre besonderen und oft einander ausschließenden Interessen als vorrangig anzusehen und um jeden Preis zu verfolgen.

Nationalismus ist wahrlich der Fluch der neueren Geschichte. Der Nationalismus war verantwortlich für den Aufstieg unabhängiger Nationalstaaten, und unabhängige Nationalstaaten stellten zuerst Atomwaffen her; sie produzieren und besitzen sie jetzt und haben die Macht, deren Vernichtungskraft gegen die ganze Menschheit zu richten. Frieden und Nationalismus sind deshalb unvereinbar. Nationalismus ist natürlich nicht dasselbe wie Patriotismus. Nationalismus ist eine übertriebene, leidenschaftliche und fanatische Ergebenheit an die eigene nationale Gemeinschaft auf Kosten aller anderen, und sogar auf Kosten aller übrigen Interessen und Bindungen. Er ist eine Pseudoreligion, ein Götzenkult, der Blutopfer fordert. Patriotismus dagegen ist bloß Liebe zum eigenen Land im Sinne von Anhänglichkeit, verbunden mit dem Wunsch, den Ort der eigenen Geburt und Jugend zu hegen und zu schützen, und dies schließt andere Interessen und Bindungen wie auch einen ehrlichen Stolz auf Dinge wie die eigene Geschichte und Kultur nicht aus. Somit ist Patriotismus, anders als Nationalismus, nicht unvereinbar mit Frieden, obwohl Frieden über jeden Patriotismus hinausgeht, der nach den bekannten Worten von Edith Cavell „nicht genug“ ist. Dies bedeutet nicht, dass wir, um Frieden zu schaffen, aufhören müssen, unser Dorf oder unsere Stadt, unsere Provinz, das Land oder unseren Kontinent zu lieben, sondern nur, dass wir diese lieben sollen, weil sie Teile dieser Welt sind und weil wir die Welt lieben. Es bedeutet, dass wir uns mit der ganzen Menschheit und nicht nur mit einem Teil von ihr identifizieren und dass wir die ganze Menschheit lieben sollten wie uns selbst. Wir sollten

Werkausgabe-Gesamt, S. 569

für die verschiedenen nationalen Gemeinschaften und Volksgruppen die gleiche Art von Liebe empfinden, die wir für die Glieder unseres Körpers fühlen.

Für diese Art von Liebe ist der Buddha, wie er zwischen den gegnerischen Armeen der Schakyer und Kolyer steht, das leuchtende Vorbild. Der Buddha identifizierte sich gleichermaßen mit Schakyern und Kolyern, und weil er sich mit ihnen beiden identifizierte, konnte er auch beide lieben. Außerdem – einmal von der Tatsache abgesehen, dass er Erleuchtung erlangt hatte und sich daher mit allen Lebewesen identifizierte, und dies nicht in einem bloß abstrakten, metaphysischen Sinn, sondern so, dass er die Freuden und Leiden anderer als seine eigenen erlebte – war er mit den streitenden Parteien blutsverwandt. Durch seinen Vater stand er den Schakyern nahe, durch seine Mutter den Kolyern. Unter den Kriegern beider Seiten hatte er Onkel, Vettern und Neffen sowie alte Freunde und Spielgefährten. Die Situation des Buddha war unserer eigenen ähnlich. Auch wir stehen zwischen gegnerischen Mächten, wenn auch die Mächte, mit denen wir zu tun haben, jene der Schakyer und Kolyer so sehr überragen, wie der Buddha uns an Vernunft und Mitgefühl überragt. Mehr noch: wir stehen nicht eindeutig zwischen den Mächten, sondern identifizieren uns allzu oft mit der einen oder anderen Seite und werden auch entsprechend wahrgenommen. Wenn wir aber Frieden erreichen wollen, müssen wir uns mit beiden Seiten identifizieren, genau wie der Buddha sich mit Schakyern und mit Kolyern gleichermaßen identifizierte. Auch wenn wir, anders als der Buddha mit seinen zerstrittenen väterlichen und mütterlichen Angehörigen, nicht mit ihnen blutsverwandt sind, sind wir doch insofern Verwandte, als wir alle derselben Gattung *homo sapiens* angehören. Es sollte uns möglich sein, dies selbst dann schon einzusehen, ohne bereits Erleuchtung erlangt zu habenwenn wir noch nicht erleuchtet sind. Wenn wir uns in derselben Weise mit der Menschheit identifizieren, dann werden wir fähig sein, frei und unparteiisch zwischen den „tödlich entflammten Speerspitzen“ der mächtigen Gegner unserer Tage zu stehen. Dann können wir wie der Buddha sprechen, weil wir lieben, wie der Buddha geliebt hat. Wir werden eine Stimme der Vernunft und des Mitgefühls in der Welt sein. Wir werden fähig sein, an die Vernunft zu appellieren und die Menschheit in ihrem eigenen Namen daran zu erinnern, welche Dinge von größerem Wert sind und welche von geringerem. Vielleicht können wir sie sogar daran erinnern, was das Wertvollste überhaupt ist.

Als der Buddha die Schakyer und Kolyer bat, ihm zu erklären, worum es in ihrem Streit ging, konnten sie den Sinn seiner Frage verstehen und waren schließlich fähig, ihm zu antworten. Er wiederum verstand ihre Antwort, und als er sie nach dem Wert von Wasser und von Kriegern fragte, wussten sie genau, worüber er sprach und antworteten entsprechend. Sie wussten auch, wovon er sprach, als er ihnen erklärte, es gehe nicht an, wegen ein bisschen Wasser Krieger zu töten, die unbezahlbar seien. Es gab keine Kommunikationsprobleme, wie wir so etwas heutzutage nennen. Die Schakyer, die Kolyer und der Buddha sprachen dieselbe Sprache, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Als der Buddha wissen wollte, worum es in ihrem Streit ging, leugneten weder die Schakyer nach die Kolyer,

Werkausgabe-Gesamt, S. 570

dass sie überhaupt miteinander stritten. Keine Seite behauptete, sie selbst hätte bloß eine friedliche Demonstration abgehalten, woraufhin die Krieger der anderen Seite zu einem bösartigen, völlig ungerechtfertigten Angriff aufmarschiert seien. Ebenso behaupteten weder die Schakyer- noch die Kolyer-Krieger, mit „Wasser" sei eigentlich „Erde" gemeint oder „unbezahlbar" bedeute hinsichtlich der Krieger der anderen Seite „wertlos", und sie sagten auch nicht, man werde die Krieger ja gar nicht töten, sondern nur ausschalten.

Das Versagen der Kommunikation beruht letztlich auf der Abkehr von der Idee, dass Wahrheit *Wahrheit* ist – ohne Rücksicht auf unsere subjektiven Gefühle und ungeachtet der Weise, wie sie unsere persönlichen Interessen berührt. Natürlich ist es allgemein bekannt und wird auch weithin akzeptiert, dass Menschen in der Praxis keine vollkommene Aufrichtigkeit im Hinblick auf objektive Wahrheit üben, selbst wenn sie es theoretisch vorgeben. In der Tat berücksichtigt man das in den gewöhnlichen Alltagsgeschäften des Lebens auch. Vom Gebrauchtwagenhändler oder der Immobilienmaklerin erwarten wir ebenso wenig, dass sie die Mängel des Autos oder Hauses, das sie uns verkaufen wollen, betonen werden, wie dass sie uns eine wohl überlegte, glatte Lüge auftischen. Aber selbst wenn Menschen in der Praxis der Idee objektiver Wahrheit nicht streng treu sind, ist es doch wichtig, ein gewisses Maß an Ehrlichkeit nicht zu unterschreiten, denn sonst werden die Geschäfte des täglichen Lebens unmöglich. Unglücklicherweise wird dieses erforderliche Maß aber oft unterschritten. Die Treue zur Idee objektiver Wahrheit wird *selektiv*. Vielleicht lügt man nicht direkt, doch jene Tatsachen, die nicht im Einklang mit den Gefühlen oder Interessen dieses oder jenes Einzelnen, dieser oder jener Gruppe stehen, werden zunehmend ignoriert, verfälscht, verzerrt und unterdrückt. In Extremfällen behauptet man, derartige Tatsachen hätte es überhaupt nie gegeben.

Es ist kein großer Schritt vom Stadium einer bloß selektiven Verpflichtung auf objektive Wahrheit – dem Stadium, in dem man als „wahr" betont, was bestimmten Eigeninteressen oder Gruppenzielen entspricht – bis zu jenem Stadium, in dem das, was mit diesen Interessen übereinstimmt, selber zur Wahrheit wird. Auf dieser Stufe bricht die Anerkennung objektiver Wahrheit völlig zusammen. „Wahrheit" ist dann, was immer mit den Interessen einer bestimmten Klasse, eines Staates oder einer Ideologie vereinbar ist. Weil es viele Klassen, Staaten und Ideologien gibt und ebenso viele verschiedene, sogar widerstreitende Interessen, wird es nicht mehr nur eine, sondern viele Wahrheiten geben. Somit bricht nicht nur die Anerkennung objektiver Wahrheit zusammen, sondern die Anerkennung objektiver Wahrheit wird durch das Bestehen auf subjektiver Wahrheit ersetzt. Subjektive Wahrheit wird damit für eine bestimmte Gruppe zur objektiven Wahrheit. Da es aber nur eine Wahrheit geben kann, wird die „objektive Wahrheit" aller anderen Gruppen – einschließlich dessen, was man vielleicht die „objektiv objektive Wahrheit" nennen könnte – notwendigerweise zur Unwahrheit. Unter solchen Umständen ist Verständigung unmöglich. Worte haben nicht mehr dieselbe Bedeutung für alle, und was die eine Gruppe als Tatsache ansieht, betrachtet eine andere als Fiktion. Es gibt nun ein „Scheitern" der Kommunikation. In der

Werkausgabe-Gesamt, S. 571

Tat werden diejenigen, deren Meinungen und Einstellungen nicht mit den Interessen einer bestimmten Gruppe übereinstimmen, ebenso als Un-Personen behandelt, wie Tatsachen, die nicht mit diesen Interessen übereinstimmen, als Un-Wahrheit gelten. Eine solche Person gilt aber nicht einfach als im Irrtum befangen, sondern – theoretisch – als gar nicht existent. Und wenn sie nun schon theoretisch nicht-existent ist, scheint es ganz natürlich, wenn sie bald auch praktisch nicht-existent wird. Damit erreichen wir einen Zustand, der für die albtraumartige totalitäre Welt von George Orwells *1984* charakteristisch ist: Dort gelten die drei Schlagworte der Partei „Krieg ist Frieden", „Freiheit ist Sklaverei" und „Unwissenheit ist Stärke", und Altsprache wird ständig durch Neusprache ersetzt, Geschichte wird umgeschrieben und ein Wort des Großen Bruders macht eine Person über Nacht zur Unperson.

Glücklicherweise entsprach das Jahr 1984, das wir schon erlebt haben, nicht ganz der düsteren Vorahnung George Orwells. Bisher ist sein Albtraum erst begrenzt wirklich geworden. Trotzdem ist die Lage, in der wir uns heute befinden, alarmierend genug, und eines ihrer gefährlichsten Kennzeichen besteht darin, dass die Verständigung zwischen großen und wichtigen Teilen der Menschheit zu scheitern droht. Wie ich zu zeigen versuchte, gründet dieses Versagen letztlich auf einem Schwinden der Anerkennung objektiver Wahrheit, sodass – wenn man Verständigung überhaupt wiederherstellen will und wenn wir alle lernen wollen, die gleiche „Sprache" zu sprechen – die Anerkennung objektiver Wahrheit wieder ihre frühere Zentralstellung im menschlichen Handeln einnehmen muss. Nur wenn die Anerkennung objektiver Wahrheit auf solche Weise Geltung erlangt, werden wir fähig sein, die gegnerischen Kräfte unserer Tage so anzusprechen, wie der Buddha zu den Schakyern und Kolyern sprechen konnte, denn dann wird es möglich, wirklich mit ihnen zu kommunizieren. Nur dann ist es auch möglich, die Tatsachen zu klären. Nur dann kann es der Stimme der Vernunft und des Mitgefühls gelingen, sich Gehör zu verschaffen. Und damit wird es möglich, sich darüber zu verständigen, welche Dinge von größerem und welche von geringerem Wert sind.

Seit den Anfängen der Geschichte – vielleicht sogar seit Beginn des gegenwärtigen kosmischen Zyklus – wirken zwei große Prinzipien in der Welt: das Prinzip der Gewalt und das Prinzip der Gewaltlosigkeit oder, wie wir es auch nennen können, das Prinzip der Liebe – und hier meine ich eher Liebe in der Bedeutung von *agape* als von *eros*. Das Prinzip der Gewalt zeigt sich in Zwang und Betrug sowie in Unterdrückung, Ausbeutung, Einschüchterung und Erpressung. Das Prinzip der Gewaltlosigkeit zeigt sich in Freundlichkeit und Offenheit sowie in Güte und Hilfsbereitschaft, in gegenseitiger Ermutigung, Sympathie und Achtung. Das Prinzip der Gewalt ist reaktiv und letztlich zerstörerisch, das Prinzip der Gewaltlosigkeit ist schöpferisch. Das Prinzip der Gewalt ist ein Prinzip der Dunkelheit, jenes der Gewaltlosigkeit ist ein Prinzip des Lichts. Während Leben nach dem Prinzip der Gewalt bedeutet, eine Bestie oder ein Teufel oder eine Mischung von beiden zu sein, heißt Leben nach dem Prinzip der Gewaltlosigkeit, ein Mensch in des Wortes voller Bedeutung zu sein, vielleicht sogar ein Engel. Bis heute sind die Menschen natürlich mehr dem Prinzip der

Werkausgabe-Gesamt, S. 572

Gewalt als dem der Gewaltlosigkeit gefolgt. Sie konnten das tun, weil es möglich war, dem Prinzip der Gewalt zu folgen, ohne dass sie sich selbst ganz auslöschten. Heute aber geht das nicht mehr. Infolge des Aufkommens atomarer und biologischer Waffen ist es heute nahezu unmöglich, dem Gewaltprinzip zu folgen, ohne uns früher oder später selbst zu vernichten. Wir stehen deshalb vor der Notwendigkeit, entweder zu lernen, in Übereinstimmung mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit zu leben oder überhaupt nicht zu leben. Insofern hat uns die Möglichkeit des nuklearen Holocaust nicht nur in die Lage versetzt, die wahre Natur der Gewalt zu erkennen, indem sie uns die Folgen von Gewalt im denkbar größten Ausmaß vor Augen führt, sondern sie hat uns auch zu einer viel höheren Würdigung des wahren Wertes der Gewaltlosigkeit verholfen.

Aufgrund dieser höheren Würdigung des wahren Wertes der Gewaltlosigkeit können wir gleichermaßen begreifen, was Frieden im vollen Wortsinn eigentlich heißt, und verstehen, wie wir ihn verwirklichen können. Frieden – Weltfrieden – ist etwas, das wir uns heute kaum vorstellen können. Wir können uns kaum Verhältnisse vorstellen, in denen die Auseinandersetzungen zwischen Gruppen oder Einzelnen mit gänzlich gewaltfreien Mitteln geregelt werden, weil alle Menschen dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit verpflichtet sind und ihr Leben entsprechend diesem Vorsatz führen. Solch eine Welt, in der das Prinzip des Lichtes das Prinzip der Dunkelheit so weitgehend überwunden hätte, wäre eine Welt, die das *Utopia* von Morus, das *Neue Atlantis* Bacons, Campanellas *Sonnenstadt* und das *Nirgendwo* von Morris so weit überragt, wie diese Visionen einer idealen Welt die jeweils wirklichen Verhältnisse ihrer Entstehungszeiten übertrafen. Solch eine Welt wäre der Himmel auf Erden – eine Götterwelt.

Aber auch Götter haben Probleme. Sogar wenn wir Weltfrieden im vollen Wortsinne verwirklicht hätten, wären damit keineswegs alle unsere Probleme gelöst. Ein Problem, das die Götter zu lösen haben, ist das Problem der Muße oder die Schwierigkeit, was sie mit ihrer Zeit anfangen. Unsereins hat zwar weniger Muße als die Götter, doch deren Problem stellt sich auch uns. Es stellt sich uns sogar in der noch schärferen Form der Frage: „Was sollen wir mit unserem Leben anfangen?“ Es wäre jammerschade, wenn wir, nachdem wir dereinst den Weltfrieden im vollen Wortsinn erlangt haben, unsere Zeit oder unser Leben nicht besser nutzen, als es viele von uns gegenwärtig tun. In *Die Lotos-Esser* beschreibt Tennyson die Götter des homerischen Griechenlands, wie sie bei ihrem Nektar liegen und auf Länder herabschauen, die von Seuche, Hungersnot, Erdbeben und Krieg verwüstet sind. Sie blicken auf Menschen herab, die der leidvollen Not ausgesetzt sind, dem nackten Erdboden mühselig einen dürftigen Lebensunterhalt abzuringen. Es wäre jammerschade, wenn die Götter, nachdem wir dereinst das Problem des Weltfriedens gelöst hätten, auf eine Welt herabblicken würden, die in vieler Hinsicht ihrer eigenen gliche: Sie würden uns beim Betrachten drittklassiger Fernsehprogramme oder beim Bingospiel zuschauen. Idealisten – oder Zyniker – könnten sich versucht sehen zu fragen, ob sich denn der Aufwand wirklich lohne, die Menschheit von den Schrecken des Atomkrieges zu befreien, wenn sie sich

Werkausgabe-Gesamt, S. 573

danach doch nur in trivialen Interessen oder wertlosen Beschäftigungen verlieren werde. Somit stehen wir, auch wenn wir das Problem des Friedens im vollen Sinne des Wortes erfolgreich lösen – weiterhin – vor dem noch größeren Problem, was wir mit unserem Leben anfangen.

Aber wenn wir auch dieses Problem gelöst hätten und auf wahrhaft menschenwürdige Weise leben würden, gäbe es noch immer ein Problem, das wir nicht gelöst hätten. Und es ist nicht verwunderlich, wenn wir es nicht lösen, denn dies ist ein Problem, das auch die Götter trotz ihres Nektars nicht lösen können. Es ist jenes Problem, das keine Form empfindenden bedingten Seins lösen kann – solange sie bloß bedingt bleibt. Wie wir von tibetischen buddhistischen Rollbildern wissen, gibt es sechs Hauptformen des bedingten Seins oder sechs Hauptklassen empfindender Wesen: Götter, Anti-Götter, Menschen, Tiere, hungrige Geister und gepeinigte Wesen. Diese sechs Klassen empfindender Wesen nehmen die sechs Haupt-„Welten" oder –„Sphären" ein, die durch die sechs (manchmal nur fünf) Segmente dargestellt werden, in die der dritte und größte Ring des Lebensrades gegliedert ist. Der Innenkreis zeigt einen Hahn, eine Schlange und ein Schwein; sie symbolisieren die drei unheilsamen Geisteshaltungen Gier, Abneigung und Verblendung, die das Lebensrad treiben; der zweite Ring hat zwei Abschnitte, von denen einer den Pfad des Lichtes, der andere den Pfad der Dunkelheit darstellt. Der vierte und äußerste Ring schließlich ist in zwölf Abschnitte geteilt, die zwölf „Kettenglieder", die den ganzen Prozess veranschaulichen, in dem eine Form empfindenden bedingten Seins in eine andere übergeht. Alle vier Kreise und somit das Lebensrad als Ganzes werden von hinten von einem furchterregenden Monster gehalten, dessen vier Klauen den Rand des Rades umklammern, während sein schuppiger Reptilienschwanz darunter hervorsteht und die entblößten Fangzähne unter grimmig stechenden Augen und von Schädeln gekrönten Locken über den oberen Rand des Rades hervor blecken. Dieses schreckliche Monster ist der Dämon des Todes, der nicht nur die sechs Welten unerbittlich gepackt hält, sondern alles bedingte Dasein überhaupt, angefangen beim Elektron, das um den Atomkern kreist, bis hin zum außergalaktischen Sternennebel, der sich in unvorstellbarer Geschwindigkeit von uns entfernt. Dieser Dämon hält die höchsten wie die niedrigsten Himmelswelten im Griff, die am wenigsten und die höchstentwickelten irdischen Lebensformen von der Amöbe bis zu *homo sapiens*. Selbst wenn es uns gelingt, die Atomwaffen zu vernichten, selbst wenn wir den Weltfrieden in des Wortes eigentlicher Bedeutung erreichen, selbst wenn wir auf sinnvolle und tatkräftige Weise leben, werden wir noch immer dem Problem des Todes ausgesetzt sein. Ob wir die Hölle oder den Himmel auf Erden haben, wir sehen weiterhin den Dämon der Vergänglichkeit, den Dämon des Todes, wie er über den Rand des Rades auf uns herab starrt.

Mehr noch: Der Dämon des Todes starrt nicht nur auf jeden einzelnen, sondern auf alle miteinander. Er starrt nicht nur auf Sie und mich, sondern auf die ganze Welt, die ganze Erde. Ob der Atomkrieg abgewendet wird oder nicht, wir werden weiterhin sterben müssen, jeder von uns; auch die Menschheit selbst muss den Weg der Dinosaurier und der Bronto-

Werkausgabe-Gesamt, S. 574

saurier gehen. Unsere Zivilisation wird untergehen, die Erde selbst wird ein Ende finden, mögen bis dahin auch noch viele Milliarden Jahre vergehen. In der Tat wird das ganze Sonnensystem, zu dem die Erde gehört, ebenso vergehen wie die Milchstraße, in der dieses Sonnensystem liegt. Alle bedingten Dinge sind vergänglich. Was immer zu sein beginnt, wird eines Tages aufhören zu sein. Somit wird durch die Lösung des Problems von Weltfrieden und Atomkrieg eigentlich gar nichts gelöst. Wir müssen es weiterhin mit dem Problem des Todes aufnehmen. Obwohl der Buddha an jenem Morgen vor zweitausendfünfhundert Jahren die Schakyer und Kolyer davor bewahren konnte einander umzubringen, konnte er sie nicht vor dem Tod selbst retten. Soweit es die Schakyer betraf, konnte er sie nicht einmal vor einem Tod durch Feindeshand bewahren. Nach seiner Intervention verschrieben sich seine Verwandten so unverbrüchlich dem Prinzip der Gewaltlosigkeit, dass sie, als der König von Kosala sie einige Jahre später angriff, keine Gegenwehr leisteten und bis auf den letzten Mann niedergemetzelt wurden. Damit gaben sie uns erstmals in der Geschichte ein Beispiel von persönlichem im Unterschied zum politischem Pazifismus. (Einigen Berichten zufolge überlebte ein kleiner Teil der Schakyer das Massaker.) Sie erklärten, es sei nicht recht, wenn die Verwandten des Erwachten die Schandtat begingen, menschliches Leben zu nehmen.

Der Buddha konnte nicht nur die Schakyer und Kolyer nicht vor dem Tod schützen, auch sich selbst konnte er nicht vor dem Tod retten. In Wahrheit wünschte er auch gar nicht, sich vor dem Tod zu retten oder sein irdisches Leben so weit zu verlängern, wie er es der Überlieferung zufolge durchaus hätte tun können, sofern man ihn darum bat. Vierzig Jahre nach dem Rohini-Vorfall, als die Schakyer schon tot waren und die Asche seiner beiden großen Schüler Schariputra und Mahamaudgalyayana in Grabhügeln ruhte, kam der Buddha in den kleinen Korbflechter- und Wollfärberort Kusinara und legte sich zwischen zwei Salabäumen im Weidenhain der Mallas zum Sterben nieder. Dort wollte er, wie es mit dem überlieferten buddhistischen Begriff heißt, ins *Parinirwana* eintreten, einen Zustand, der gleichermaßen jenseits von Nicht-Existenz wie auch von dem, was wir Existenz nennen, ist. Der nunmehr Achtzigjährige legte sich bei den beiden Weidenbäumen nieder, den Kopf gen Norden, die Füße gen Süden gerichtet, und dann starb er.

Kein Wunder passierte, um ihn zu retten. Sein Bewusstsein durchlief zunächst die acht *dhyanas* oder „Vertiefungen“ und kehrte dann zum ersten *dhyana* zurück; von dort aus durchlief es erneut die ersten vier *dhyanas,* und als es dann vom vierten *dhyana* ins *Parinirwana* überging, starb der Buddha. Sein Körper wurde verbrannt und die Asche unter einem Grabhügel beigesetzt. Der Buddha musste sterben, wie wir alle sterben müssen, und es gab keine Wiederauferstehung. Er musste sterben, wie wir alle sterben müssen, denn er war geboren worden. Auch für ihn gab es keine Ausnahme von der Regel, dass auf Geburt unausweichlich Tod folgt. Nicht einmal seine Erleuchtung konnte ihn retten, so wie all unser Wissen, unsere Tugend, unsere Besitztümer, Freunde oder Verwandte auch uns nicht retten können. Wenn die Boten des Todes kommen, müssen wir mit ihnen gehen, ob wir wollen oder nicht, ob wir bereit sind oder nicht, ob wir erleuchtet sind oder nicht.

Nur zu oft versuchen wir, diese Tatsache zu ignorieren. Wir weigern uns, dem Problem des Todes ins Gesicht zu sehen, so als ob wir hofften, sicherstellen zu können, dass das Monster mit dem stechenden Blick uns nicht sehen wird, wenn auch wir es nicht anschauen. Vielleicht versuchen wir sogar, uns selbst und andere davon zu überzeugen, es sei morbide, an den Tod zu denken. In Wahrheit ist es krankhaft, *nicht* an den Tod zu denken. Wir wissen nicht nur genau, dass wir sterben müssen, es ist sogar das einzige, was wir über uns selbst wirklich wissen. Wie unsicher wir uns auch anderer Dinge sein mögen, dieses wenigstens können wir bestimmt wissen. Nicht über den Tod nachzudenken, heißt deshalb, sich des sichersten Wissens zu berauben, das man überhaupt haben kann. Es heißt, sich der einen Sache zu berauben, auf die man sich unbedingt verlassen kann. Mehr noch: Nicht über den Tod nachzudenken, beraubt uns der Möglichkeit zu erkennen, was wir wirklich und wahrhaftig sind. Es beraubt uns sogar unserer ureigenen Menschlichkeit. Alle bedingten Dinge sind vergänglich. Alle empfindenden Wesen müssen sterben. Aber der Mensch ist das einzige Wesen (oder die einzige irdische Lebensform), das nicht nur sterben muss, sondern auch weiß, dass es sterben muss. Der Mensch ist das einzige Wesen, für das der Tod ein Problem darstellt. Man kann den Menschen in der Tat als das Wesen definieren, für das der Tod ein Problem ist. Die Tatsache des Todes nicht zu beachten oder sich zu weigern, dem Problem des Todes ins Auge zu sehen, bedeutet deshalb für Menschen, ihrer eigenen Natur untreu zu sein. Es bedeutet, kein Mensch im wahren Sinn des Wortes zu sein.

Der Buddha weigerte sich bestimmt nicht, sich dem Problem des Todes zu stellen. In der Tat begegnete er ihm schon ziemlich früh in seinem Leben. Nach einem weit verbreiteten Bericht der Überlieferung begegnete er ihm, als er einst – als junger Schakyer-Krieger aus der herrschenden Schicht – von dem prachtvollen Wohnhaus, das er mit seiner Frau und seinem Sohn bewohnte, ausfuhr und erstmals in seinem Leben einen alten Mann, einen kranken Mann und einen Leichnam sah. Bei deren Anblick begriff er, dass auch er selbst, so jung, gesund und lebenskräftig er noch war, unausweichlich dem Alter, der Krankheit und dem Tod ausgesetzt war. Außerdem erkannte er, dass er, obwohl er Geburt, Alter, Krankheit und Tod, Kummer und Verderben ausgesetzt war, doch nach dem verlangte, was ebenfalls Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Kummer und Verderben unterlag – dass er also ein unethisches, spirituell wertloses Leben führte. Mit anderen Worten, der Buddha oder nachmalige Buddha wurde sich der Tatsache des Todes bewusst. Er sah dem Tod ins Gesicht. Doch erblickte er noch etwas anderes zum ersten Mal: einen wandernden Mönch in gelbem Gewand, der die Heimat verlassen hatte und in ein Leben der Hauslosigkeit aufgebrochen war. Als er ihn sah, verstand der Buddha etwas anderes über sich selbst. Er erkannte, dass er selbst, obwohl er Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Verderben ausgeliefert war und obwohl auch er das begehrte, was gleicher Natur war wie er selbst, sich ändern konnte. Er konnte das suchen, was nicht Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Verderben unterlag, und so konnte er ein ethisches und spirituell wertvolles Leben führen. Er konnte Nirwana suchen. Er konnte das Unbedingte suchen. Mit anderen Worten: ihm wurde bewusst, dass es möglicherweise eine

Werkausgabe-Gesamt, S. 576

Lösung des Problems des Todes gab und dass das hauslose Leben in irgendeiner Weise mit dieser Lösung zusammenhing. Also verließ er die Heimat, saß zu Füßen verschiedener Lehrer, von denen aber keiner ihm lange genügen konnte. Er übte extreme Selbstkasteiungen, erkannte die Nutzlosigkeit der Selbstkasteiung, wählte einen mittleren Weg, verzichtete auf die Hälfte eines Königreiches und setzte sich eines Tages im Alter von fünfunddreißig Jahren unter einem Feigenbaum nieder, an jenem Ort, der später als *Bodhgaya* bekannt wurde. Während er dort meditierte, erkannte er, dass Tod in Abhängigkeit von Geburt entsteht und dass Geburt, das heißt Wiedergeburt, in Abhängigkeit von Gier entsteht, der Begierde nach fortgesetzter Existenz auf dieser oder jener Stufe des bedingten Seins. Er sah, dass Geburt aufhört, wenn Gier aufhört und dass Tod aufhört, wenn Geburt aufhört. Mit dem Erlöschen von Gier erreicht man Nirwana oder das Unbedingte. Man erreicht eine Seinsweise unaufhörlicher geistiger Kreativität, in der es keine Geburt und keinen Tod gibt, weil man mit dem Verlassen der „zyklischen" und dem Eintritt in die „spiralförmige" Seinsordnung alle Gegensatzpaare dieser Art überwunden hat. Paradoxerweise musste der Buddha, obwohl er die Frage des Todes gelöst hatte, fünfundvierzig Jahre später dennoch unter den beiden Weidenbäumen sterben. Aber es hatte keine wirkliche Bedeutung mehr, dass er sterben musste. Weil er die Gier und die anderen unheilsamen Geisteshaltungen ausgelöscht hatte, die zur Geburt im Sinne von Wiedergeburt führen, hatte er das Problem der Geburt gelöst, und weil er das Problem der Geburt gelöst hafte, hatte er das Problem des Todes gelöst, was heißt, dass er nicht wieder sterben musste.

So stellte der Buddha sich dem Problem des Todes, als er zum ersten Mal eine Leiche sah. Weil er dies zu tun vermochte – weil er das Monster mit dem grimmig stechenden Blick anzusehen wagte ohne zurückzuschrecken –, konnte er auch die Lösung des Todesproblems finden. In unserem Fall bedarf es gewöhnlich viel mehr als des Anblicks nur einer Leiche, damit wir uns klar werden, dass auch wir sterben müssen. Wir benötigen mehr als den Blick auf einen Leichnam, um uns davon zu überzeugen, dass Tod ein Problem ist. Es gelingt uns sogar, jede beliebige Zahl von Toten zu ignorieren, solange wir darüber nur in Zeitungen lesen oder sie im Fernsehen sehen. Selbst wenn wir uns vage des Problems des Todes bewusst werden, hoffen wir doch gewöhnlich, wenngleich ebenso vage, wir würden es schon irgendwie lösen können, ohne deshalb auch das Problem der Geburt lösen zu müssen. Hier geht es uns nicht anders als mit unserer verschwommenen Hoffnung, wir könnten Frieden erreichen, ohne auf Gewalt zu verzichten. Anders gesagt: Wir werden uns des Todesproblems nur so weit bewusst, dass wir auf Unmögliches hoffen – oder vielleicht auch darum beten. Soweit es um das Problem des Todes geht, stimmt der Satz „Betende Menschen bitten Gott gewöhnlich darum, zweimal zwei solle bitte nicht vier ergeben." Heute hat sich das indes geändert. Wir sind dabei zu erkennen, dass zweimal zwei tatsächlich vier ergibt. Wir haben einzusehen begonnen, dass wir keinen Frieden haben können, ohne den Krieg zu beseitigen. Wir haben einzusehen begonnen, dass wir nicht geboren werden können, ohne

auch sterben zu müssen. Kurz gesagt: Wir sind zur Frage des Todes erwacht. In der Tat sind wir dafür wacher als je zuvor in der Geschichte.

Der Grund dafür liegt nicht weit entfernt: Wir alle – tatsächlich alle Menschen – sind mit der Möglichkeit des totalen Krieges konfrontiert. Wir stehen vor der Tatsache, dass jeder und jede von uns zu jeder Zeit einen verfrühten, leidvollen und schrecklichen Tod erleiden und dass die gesamte Menschheit vernichtet werden kann. Die Einsicht in diese beängstigende Tatsache beeinflusst wenigstens einige von uns in der gleichen Weise, wie sein erster Anblick einer Leiche den Buddha beeindruckt hatte. Dadurch sind wir uns des Todesproblems bewusst geworden. Wir haben erkannt, dass das grundlegende Problem nicht etwa die Abschaffung der Atomwaffen und auch nicht die Verwirklichung des Weltfriedens im vollen Wortsinne ist. Menschenwürdiges Leben beschränkt sich nicht auf etwas bloß Materielles. Das grundlegende Problem von Menschen, die diesen Namen verdienen, ist das Problem des Todes, und die wirkliche Bedeutung der Möglichkeit des atomaren Holocausts, der uns heute droht, liegt darin, dass er unser Bewusstsein für dieses Problem noch mehr schärft, als es je zuvor der Fall war. Die Möglichkeit des atomaren Holocausts stellt somit nicht nur die größte Bedrohung dar, der die Menschheit je ausgesetzt war, sondern auch die größte Chance. Früher konnten manche Menschen in Frieden leben, während andere einander bekriegten. Manche konnten im Einklang mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit leben, während andere dem Prinzip der Gewalt huldigten. Einige Menschen konnten sich dem Problem des Todes stellen, während andere es ignorierten. Heute ist das nicht länger möglich. Die Gefahr eines atomaren Holocausts macht klar, dass wir alle in Frieden leben müssen, dass wir alle lernen müssen, in Übereinstimmung mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit zu leben, dass wir alle uns des grundlegenden Problems des Todes bewusst werden müssen. Das bedeutet, dass wir alle zu unserer vollen Größe als Menschen heranwachsen oder eben untergehen müssen.

Was sollen wir nun tun? Blicken wir noch einmal auf die Gestalt des Buddha, nicht nur, wie er zwischen Schakyern und Kolyern steht, sondern wie er neben – und über – dem Rad des Lebens steht! Manche tibetischen Rollbilder zeigen den Buddha in der rechten oberen Ecke klar außerhalb des Rades, und mit erhobenem Arm deutet er aufwärts. Er weist den Weg – den Weg zu Nirwana, jener Verfassung, in der es keinen Tod gibt, weil es keine Geburt gibt. Was uns not tut, ist nicht allein, die Bedeutung des Rohini-Vorfalls und des Gesprächs zwischen dem Buddha und Schakyern und Kolyern zu verstehen, sondern auch die Bedeutung dieser wortlosen Geste. Wir müssen das Problem des Weltfriedens *und* das des Todes lösen. Die ungeheure Größe der Frage von Weltfrieden und Atomkrieg spornt uns sogar an – sofern wir denn überhaupt etwas Vorstellungskraft besitzen –, uns das Problem des Todes mehr als je zuvor bewusst zu machen. Solange wir das Problem des Todes nicht lösen können, wird auch die Lösung der Frage des Weltfriedens und des Atomkrieges, ungeachtet der beispiellosen Größe einer solchen Leistung, nur unser grandiosester Fehlschlag sein. Deshalb müssen wir nicht nur die Atomwaffen beseitigen, den Frieden im vollen

Werkausgabe-Gesamt, S. 578

Wortsinn erlangen und lernen, im Einklang mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit zu leben, wir müssen nicht nur unsere Einsicht in die Unteilbarkeit der Menschheit vertiefen und durch eine Erneuerung der Idee objektiver Wahrheit wieder Kommunikation herstellen, sondern ebenso müssen wir die Gier auslöschen, Geburt und Tod gleichermaßen transzendieren und Nirwana, das Unbedingte, erreichen.

Die Lage, in der wir uns heute befinden, ist äußerst gefährlich, vielleicht gefährlicher für die Menschheit als je zuvor in der Geschichte. Die Zeit läuft uns davon. Ob wir fähig sein werden, den Weltfrieden zu schaffen und den Atomkrieg zu vermeiden, wissen wir nicht. Wir können nur unser Bestes geben in einer Lage, die wir großenteils nicht selbst herbeigeführt haben. Ob es uns aber gelingt, den Weltfrieden zu verwirklichen und den Atomkrieg zu vermeiden oder nicht – wir müssen weiterhin sterben, wir müssen dem Problem des Todes begegnen. Wenn wir das Problem des Todes lösen, wird es im grundsätzlichsten Sinne nichts ausmachen, ob wir das Problem des Weltfriedens und des Atomkrieges gelöst haben oder nicht – obwohl wir paradoxerweise mit einer erfolgreichen Lösung des Todesproblems höchstwahrscheinlich auch das Problem des Weltfriedens und des Atomkrieges lösen. Wenn wir das Problem des Todes, das Problem der Geburt, das Problem der Gier lösen, werden wir so in der Welt leben können, wie der Buddha und seine Schüler in ihr lebten. Dann können wir mit ihnen jene berühmten Verse des Dhammapada singen, von deren ersten drei es heißt, der Buddha habe sie den Schakyern und Kolyern zur Ermahnung gegeben, nachdem er sie davor bewahrt hatte, einander umzubringen:

Wahrhaft glücklich leben wir, freundlich inmitten von Hassenden.
Unter Menschen voller Hass leben wir frei von Hass.

Wahrhaft glücklich leben wir, gesund inmitten der Kranken.
Unter (von Gier) kranken Menschen leben wir frei von Krankheit.

Wahrhaft glücklich leben wir, zufrieden inmitten von Gierigen.
Unter gierigen Menschen leben wir frei von Gier.

Wahrhaft glücklich leben wir, die wir an nichts klammern.
Wonne werden wir speisen, wie die Götter des Strahlenden Lichtes.

Sieg erzeugt Hass, (denn) der Besiegte leidet. Der Gestillte erfährt
Glück, indem er Sieg und Niederlage (zugleich) aufgibt.

Werkausgabe-Gesamt, S. 579

6.2 Ein buddhistischer Zugang zu den Problemen der Welt

Das zentrale Problem für uns alle ist: Wie antworten wir – jede und jeder für sich – auf das, was wir für die Probleme der Welt halten?

Im Jahr 1943 war ich als Soldat in einer Funkeinheit in Indien stationiert. Nach Kriegsende blieb ich für die folgenden zwanzig Jahre im Osten, siebzehn Jahre lang als buddhistischer Mönch. Während dieser Zeit hatte ich Gelegenheit, vielleicht sogar die Pflicht, vielen öffentlichen Versammlungen beizuwohnen. Es ist wahrscheinlich fair zu sagen, dass Inder eine liebenswerte Schwäche für öffentliche Versammlungen haben. Oft finden sie spät am Abend draußen im blendenden Licht von Bogenlampen statt, und sie dauern viele Stunden lang. Offenbar gilt: Je größer und länger, desto besser. Um als erfolgreich zu gelten, muss eine Versammlung sich durch eine lange Liste von Sprechern auszeichnen, deren jeder mindestens eine Stunde lang spricht. Ich erinnere mich, wie jemand mir einmal, als ich gerade aufstand um zu sprechen, von hinten auf bestimmende Weise zuflüsterte: „Sprich mindestens zwei Stunden lang!"

Inder sind mit ihrer eigenen Zeit oft sehr großzügig (und offen gestanden auch mit der Zeit anderer Leute), und so hörte ich viele lange Reden. Einige Themen – und die Art, wie man sie behandelte – wurden mir sehr vertraut. Allmählich gewöhnte ich mich beispielsweise an den Gedanken, dass man an einem Abend mit Vorträgen über buddhistische Themen durchaus darauf rechnen konnte, auch eine Rede über Buddhismus und Weltfrieden zu hören. Das war ein beliebtes Thema, und es machte auch wenig aus, wer darüber sprach, denn es war praktisch immer dasselbe.

Als erstes wurde gewöhnlich eine drastische Beschreibung der schrecklichen Plagen der Menschheit in der modernen Welt aufgetischt, und dabei wurden all die üblichen Missetäter genannt. Die Zuhörer wurden an die Häufigkeit von Flut, Feuer, Seuchen und Krieg erinnert; dann wurden die verschiedenen Anzeichen des irreversiblen, universellen und bisher noch nie erlebten Zusammenbruchs moralischer und spiritueller Werte aufgelistet, wobei Verhalten und Einstellungen der heutigen Jugend im Brennpunkt standen. Wenn der Sprecher dann annehmen konnte, dass seine Hörer sich mit ganz und gar trüben Aussichten abgefunden hatten, die ohne jeden Hoffnungsschimmer im Schrecken der bevorstehenden nuklearen Katastrophe gipfelten, brachte er den Buddhismus als Rettung des Tages ein. Buddhismus, so hieß es, lehre Gewaltfreiheit; er lehre Frieden, Liebe und aktives Mitgefühl. Wenn nur alle in der Welt die Lehren des Buddha befolgten, dann hätten wir auch Weltfrieden, und alle unsere Probleme wären automatisch gelöst. Und das wäre es dann auch …… Ende des Vortrags, tosender Beifall; der Sprecher setzt sich mit befriedigtem, freudestrahlendemn Gesicht nieder, und die Zuhörer klatschen noch eine Weile lang im beglückenden Wissen, dass es Hoffnung für die Welt gibt. Und eben diese geht danach munter im alten Trott weiter.

Das Problem mit Situationsanalysen dieser Art ist nicht, dass sie nicht stimmen. Wenn jede und jeder in unserer Welt täglich meditieren und sich bemühen würde, Herzensgüte, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude zu entwickeln, wenn jede und jeder sich den Vorsätzen gemäß verhalten und dem Edlen Achtfältigen Pfad folgen würde – nun, dann hätten wir nicht bloß Frieden, wir hätten den Himmel auf Erden. Der Mangel der Argumentation liegt darin, dass sie das Problem ebenso vereinfacht wie die Lösung. Abstrakt verstanden, ist es wunderbar, aber genau dabei bleibt es auch: im bloß Abstrakten.

Eine weitere Schwierigkeit, wenn man über Buddhismus und Weltfrieden spricht, ist die, dass nicht nur Buddhisten Werte haben, die Weltfrieden unterstützen. Wenn jede und jeder in der Welt den Lehren des Jainismus, des Daoismus und gewissen Formen des Hinduismus folgen würde, dann würde man am Ende noch immer Weltfrieden erreichen. Dazu müsste man den Buddhismus gar nicht erwähnen. Genau genommen muss man überhaupt keine Religion erwähnen – Religionen haben kein Monopol auf friedliche Werte. Wenn jede und jeder den Lehren von Platon, ja sogar von Betrand Russell folgen würde, hätte man umgehend Weltfrieden.

Was aber kann der Buddhismus anbieten, wenn man ihn nicht einfach als ein Allheilmittel für das Weh der Welt darstellen will? Über die buddhistische Sicht der Weltprobleme kann man gar nicht sprechen, denn es gibt keine offizielle buddhistische Parteilinie über diese oder irgendwelche anderen Themen. Man kann also nur eine von vielen buddhistischen Sichtweisen auf die Weltprobleme geben. Man kann über die Weltprobleme nur aus der eigenen, individuellen Sicht sprechen. Deren Gültigkeit – als buddhistische Perspektive – lässt sich nur daran messen, wie tief man von den buddhistischen Lehren beeinflusst worden ist.

Gleichwohl ist aber auch fraglich, was man als individueller Buddhist oder Buddhistin überhaupt beitragen kann, das relevant für die Weltprobleme ist. Soweit es mich betrifft, kann ich sagen, dass die Arbeit, in der ich mich als Buddhist engagiert habe, im großen Ausmaß aus meiner Sicht der aktuellen Weltprobleme geleitet wurde. Das Thema ist für mich weder nur akademisch noch ein Nebeninteresse. Indem ich es angehe, versuchte ich, mir in gewisser Weise über den *raison d'etre* meiner Existenz als praktisch arbeitender Buddhist klar zu werden, und das heißt: nicht bloß als Buddhist im Inneren, in Glaube und Überzeugung, sondern ebenso als Buddhist im äußeren Tun und Wirken. Meine Sicht der heutigen Weltprobleme macht eine Art philosophischer Autobiographie aus, wenn nicht gar ein Glaubensbekenntnis. Ich hoffe, sie wird zeigen, wo ich stehe, und in gewissem Grad auch, warum ich dort stehe.

Wahrscheinlich könnten wir alle unsere eigene Liste von Weltproblemen aufstellen, und wir müssten kaum darüber nachdenken: Die meisten gibt es schon seit der Morgendämmerung der Geschichte, und die Medien halten uns heute über jene auf dem Laufenden, die neueren Ursprungs sind. Was an den heutigen Problemen neu ist, ist schlicht die Tatsache, dass wir von ihnen hören. Sie sind in ihrem Ausmaß global, es sind weltweite Probleme. Es

ist, als lebten wir in einem Weltdorf, und mag diese Feststellung auch eine Binsenweisheit sein, so ist sie doch noch immer nicht so deutlich und tief in unser Gewahrsein eingedrungen, wie sie es sollte.

Das Ergebnis der „Globalisierung" ist, dass die Weltprobleme uns alle auf diese oder jene Weise betreffen, sei es direkt oder indirekt, potenziell oder aktuell. Es ist noch nicht lange her, da wusste die Mehrheit der Menschen überhaupt nichts von den Problemen der Leute, die nur wenige Täler und Hügelketten von ihnen entfernt lebten, von Menschen am anderen Ende der Welt ganz zu schweigen. Katastrophale Ereignisse wirkten kaum je auf das Leben derer ein, die nicht unmittelbar von ihnen betroffen wurden. Selbst in Ländern, die jahrelang von einem schrecklichen Krieg überzogen waren, gab es Bauern, die ihrem täglichen Leben nachgingen, ohne das Geringste davon zu wissen.

Heute ist das nicht mehr so. Die Weltprobleme brennen uns förmlich unter den Nägeln. Das eigentliche Problem ist, wie wir persönlich auf sie antworten. Wie stellen wir sicher, dass jede Bürgerin und jeder Bürger in der Welt gesund und kräftig in Körper und Geist aufwachsen kann? Was ist angesichts der offenbar wachsenden Häufigkeit psychischer Krankheiten im Westen zu tun? Welche Rolle haben Frauen und welche haben Männer in der modernen Gesellschaft? Wie können arbeitende Menschen es vermeiden, durch Überarbeitung zu erkranken? Wie nutzen die Menschen ohne Arbeit die ihnen auferlegte Freizeit auf bestmögliche Weise? Wie sorgen wir dafür, dass Menschen nicht aufgrund ihrer ethnischen Herkunft diskriminiert werden? Wie vereinbaren wir die Ansprüche von Gesetz und Ordnung mit denen individueller Freiheit? Wie vereinbaren wir die widerstreitenden Interessen souveräner Nationalstaaten miteinander? Wier können wir alle miteinander auskommen?

In den früheren europäischen Kolonien brechen immer neue Feindseligkeiten zwischen rivalisierenden Gruppen auf; in ehemals kommunistischen Ländern gibt es Nahrungsmittelknappheit und soziale Unruhen; wir leben mit verödeten Innenstädten, Kriminalität, Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Kinderarbeit, Rassenhass, Industriemüll, Atomunfällen, Epidemien, Dürre, Hungersnot, ethnischer „Säuberung" – und dies sind nur einige der Probleme und Krisen, vor denen wir stehen oder die zumindest hin und wieder an unserem Rockzipfel zupfen. Sie werden für uns im Fernsehen aufgezeichnet und in Tageszeitungen analysiert. Es gibt zweifellos viele andere ebenso drängende Fragen, die zu erwähnen ich versäumt habe. Wir alle haben unsere eigenen Herzensanliegen, die uns wichtiger und dringlicher als alles andere erscheinen. Das zentrale Problem für uns ist aber: Wie antworten wir selbst – jede und jeder für sich – auf das, was wir für die Probleme der Welt halten?

Manchmal wird unsere erste Reaktion sehr stark sein. Eine Weile lang lassen wir uns vielleicht von unserem Zorn mitreißen: Wir sind wütend, das hätte nie passieren dürfen; man muss etwas tun; die Verantwortlichen – sofern es überhaupt möglich ist, bestimmte Übeltäter zu identifizieren – müssen vor Gericht gebracht werden und so weiter! Dabei ängstigen wir uns vielleicht um uns selbst, zumal wenn das Problem irgendwann wahrschein-

lich auch uns direkt betreffen wird. Wenn sich dann aber unsere Anfangsreaktion erschöpft hat, überkommt, ja übermächtigt uns eine andere Reaktion: Hilflosigkeit. Das Problem ist zu groß, zu umfassend, als dass wir irgendetwas bewirken könnten. Und so versuchen wir, es zu vergessen und mit unserem eigenen Leben, unseren persönlichen Problemen weiter zu kommen. Es tut uns leid, dass andere leiden, aber wir können doch wenigstens das eigene Leben genießen.

Dies, so vermute ich, beschreibt, wie viele Menschen auf die Weltprobleme reagieren. Aus meiner Sicht ist solch eine Haltung des Rückzugs aus den öffentlichen in bloß private Belange eine Haltung, die eines Menschen nicht würdig ist. Wenigstens ist sie derer nicht würdig, die sich bemühen, Menschen im vollen Wortsinn zu sein. Die Haltung des Rückzugs ist eine Verweigerung, Verantwortung zu übernehmen. Was aber kann man tun, wenn es doch stimmt, dass man einerseits hilflos davor steht, eine Lösung für diese großen Themen zu bringen, andererseits sich aber nicht einfach abwenden und sie ignorieren kann?

Ihrem eigenen Wesen nach sind die Probleme der Welt letztlich soziale oder Gruppenprobleme, und sie waren es immer schon. Neu ist heute nur die schiere Größe der beteiligten Gruppen und die Vernichtungsmacht, die ihnen zur Verfügung steht. Doch wie groß sie auch sein mögen, die von diesen Gruppen verursachten Probleme lassen sich nicht auf der Stufe von Gruppen lösen. Das einzige, was man auf der Stufe der Gruppe erreichen kann, ist ein labiles Macht-Gleichgewicht zwischen widerstreitenden Interessen.[7] Wie wir nur zu gut wissen, kann dieses Gleichgewicht von einem Moment zum anderen kippen.

Die einzige Hoffnung für die Menschheit liegt darum zwangsläufig in einer Langzeitlösung, zu der es gehört, dass immer mehr Menschen sich darüber klar werden, dass und in welchem Ausmaß sie sich als Individuen entwickeln und im Kontext spiritueller Gemeinschaften zusammenwirken müssen, um die Welt – „die Gruppe" – wirksam zu beeinflussen. Die Alternative, vor der wir stehen, ist meines Erachtens die folgende: *Evolution,* das heißt höhere Evolution des Individuums, oder *Aussterben*.

Soweit zu meiner allgemeinen Diagnose der Lage, in der wir uns befinden. Soweit es praktische Wege zur Heilung angeht, würde ich vier Vorgehensweisen verschreiben, wie man als Individuum vorgehen kann.

Selbst-Entwicklung

Im Wesentlichen ist hiermit Entwicklung des Geistes gemeint, Steigerung des Bewusstseins auf immer höhere Stufen von Gewahrsein. Das ist es, worin menschliche Entfaltung vor allem besteht, und Meditation ist für die meisten Menschen das Mittel, dies zu erreichen. Beim Üben von Meditation geht es vor allem um Dreierlei: Erstens Konzentration, die Integration der gesamten bewussten wie unbewussten Kräfte. Zweitens gehört die Hebung des

7 Sangharakshita benutzt den Begriff *Gruppe* in einer für ihn charakteristischen Weise: als Verbindungen von Menschen, die durch Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse zusammengehalten werden und auf Konformität ihrer Mitglieder bestehen. Es nennt solche Gruppen auch „Negativgruppen". Siehe hierzu auch Kapitel 5.5 in diesem und Kapitel 4.4 im zweiten Teil dieser Werkauswahl. (Anm. d. Üb.)

Bewusstseins auf überpersönliche Stufen dazu, und diesdazu schließt den Übergang aus der Welt des Ego in höhere, weiträumigere, ja kosmische Dimensionen ein. Drittens Meditation im Sinne von Kontemplation: direkte Einsicht des geklärten Geistes – des Geistes in einer höheren Bewusstseinsverfassung – in die äußersten Tiefen der Existenz, ein unmittelbares Schauen der Wirklichkeit. Bei Meditation geht es um dies alles. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, und Sie müssen im Grunde nur einen Lehrer oder eine Lehrerin finden und sich in ein oder zwei Praktiken einführen lassen. Dann halten Sie sich an die Methoden und üben sie regelmäßig. Mehr ist wirklich nicht nötig.

Der anspruchsvollere Aspekt der Selbst-Entwicklung betrifft die Frage, was man in seinem übrigen Leben tut, so dass es die Meditationsübung unterstützt. Natürlich werden Sie auf Ihre Gesundheit achten und am besten Ihr Leben auch so weit wie möglich vereinfachen und darum jene Tätigkeiten, Interessen und sozialen Kontakte aufgeben, von denen Sie wissen, dass sie Zeitverschwendung sind. Sie werden auch versuchen wollen, Ihr Leben und ganz besonders Ihr Berufsleben auf ethische Grundlagen zu stellen. Vielleicht wechseln Sie auch in Teilzeitarbeit über. So verschaffen Sie sich Zeit für Studium und Reflexion: Dazu gehören einerseits das Dharmastudium, aber auch andere Themen wie Philosophie, Geschichte, Wissenschaft, vergleichende Religionskunde. Überdies werden Sie Gelegenheiten suchen, Ihre Emotionen zu verfeinern und zu sensibilisieren. Die schönen Künste sind dazu besonders geeignet.

Selbst-Entwicklung kommt immer an erster Stelle. So sehr Sie sich auch in den verschiedensten Handlungsfeldern engagieren mögen – ob politisch, karitativ, erzieherisch und dergleichen mehr – wenn Sie nicht auch versuchen, sich zu entwickeln, können Sie für nichts und niemanden einen wirklich positiven Beitrag leisten.

Sich einer spirituellen Gemeinschaft anschließen

Hier geht es nicht unbedingt darum, Mitglied einer Organisation zu werden oder mit anderen gleichgesinnten Menschen zusammen zu leben. Gemeint ist nur, dass man in persönlicher, regelmäßiger und tief gehender Verbindung mit anderen steht, die ebenfalls versuchen, sich als Individuen zu entwickeln. Dann wird man nicht nur die psychische Wärme der Sippe, sondern auch die Herausforderung echter Kommunikation und aufrichtiger spiritueller Begegnung miteinander suchen und genießen können.

Jenen Gruppen und Kräften die Unterstützung entziehen, die direkt oder indirekt die Entwicklung von Individuen beeinträchtigen

Gruppen beziehen ihre Stärke aus ihren Mitgliedern. Ein erster Schritt, die Negativgruppe zu schwächen, ist deshalb, sich selbst aus der aktiven Mitwirkung zurückzuziehen. Andernfalls würden Sie in zwei Richtungen gleichzeitig gezerrt: einerseits in das Bestreben als Individuum zu leben; andererseits in die weitere Unterstützung eben der Kräfte, die ein solches Leben behindern. Wenn Sie dieses Prinzip mit letzter Konsequenz anwenden wollten, wür-

Werkausgabe-Gesamt, S. 584

den Sie auch dem Staat als umfassendster Gruppe aller Gruppen die Unterstützung entziehen, aber so wünschenswert das auch sein mag, ist es doch offensichtlich äußerst schwierig.

Die Entfaltung von Individualität in allen Gruppen unterstützen, denen man zwangsläufig angehört

Vielleicht ist es unvermeidlich, dass Sie zuhause oder im Beruf einige Freunde und Bekannte haben, die sich nicht für diese oder jene Art Selbst-Entwicklung interessieren. Wenigstens nominell müssen Sie vielleicht weiterhin Mitglied einer Gruppe sein. Gleichwohl können Sie für das eintreten, wovon Sie überzeugt sind, und es deutlich aussprechen, waenn immer es angemessen erscheint. Es ist immer möglich, in Übereinstimmung mit den eigenen Idealen zu handeln, selbst wenn andere nicht verstehen können – oder scheinbar nicht verstehen , was man selbst tut. Der Weg, eine Gruppe zu sprengen, ist schlicht, die Menschen in ihr anzuregen, für sich selbst zu denken, einen eigenen Geist zu entwickeln. Man kann durchaus im Kontext einer Gruppe darauf hinwirken, sie zu 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, dessen Angehörige in vielfältigen Verbindungen miteinander stünden, könnte beträchtlichen Einfluss ausüben – so sehr, dass sich das Kräfteverhältnis im Weltgeschehen möglicherweise verschieben würde. In der Vergangenheit übten spirituelle Gemeinschaften manchmal den entscheidenden Einfluss aus, und wenn sie lebenskräftig sind, können sie das wieder tun.

Es kommt nicht darauf an, wie bescheiden die Stufe ist, auf der wir wirken oder wie unscheinbar unsere Arbeit sein mag. Echte Individuen sind weniger Herrscher des Dschungels als unermüdliche Regenwürmer. Wenn unter den Fundamenten der mächtigsten Gebäude nur genügend Regenwürmer graben, lockert sich die Erde auf, die Fundamente sinken ein, und irgendwann wird das Gebäude einbrechen. Genau so gilt, dass die herrschende Ordnung zwar übermächtig erscheinen mag, aber doch vom untergrabenden Einfluss einer genügenden Zahl von Individuen verletzt werden kann, die direkt oder indirekt zusammenarbeiten.

Spirituelle Gemeinschaften sind zwangsläufig klein, und so können wir nur auf eine Vielzahl spiritueller Gemeinschaften hoffen, die durch persönliche Kontakte unter ihren Mitgliedern eine Art Netzwerk bilden. Auf solche Weise wird still und unsichtbar Einfluss ausgeübt, von dem wir nur hoffen können, dass er irgendwann das Zentrum der Schwerkraft im Weltgeschehen vom Konflikt zwischen Gruppen zur Kooperation von Gemeinschaften verschieben wird. Würde das gelingen und würde der Einfluss der spirituellen Gemeinschaft den der Gruppe überwiegen, dann wäre die Menschheit damit als ganze auf eine neue, höhere Entwicklungsstufe übergegangen. Ich bezeichne dies gerne als *höhere Evolution* – man könnte es auch ein *fünftes Zeitalter der Menschheitsgeschichte* nennen.

Werkausgabe-Gesamt, S. 585

Nur eine solche Veränderung in den vorherrschenden Werten kann uns wahrscheinlich vom Aussterben unserer Art in näherer Zukunft bewahren. Es gibt zwar Hoffnungszeichen, aber vielleicht bleibt auch nicht mehr viel Zeit. In dieser Lage wird es zur Pflicht jedes denkenden Menschen, sich über die eigene Stellung mitsamt der Verantwortung, die sie überträgt, Rechenschaft abzulegen. Wir müssen anerkennen, dass dies ohne Wenn und Aber das wichtigste Thema ist, das wir individuell und kollektiv angehen müssen. Es ist zweifellos wichtiger als jede bloß religiöse Frage, zumal alles, was Buddhismus im Sinne einer formalen oder überlieferten Religion angeht. Es betrifft ebenso den Sinn wie auch das schlichte Überleben menschlichen Lebens.

6.3 Das Wunder spiritueller Entwicklung

Unzufriedenheit – sofern sie nicht einfach Missmut, sondern die aufrichtige und schöpferische Stimmung einer inneren Revolte ist – ist ein positiver und mächtiger Impuls.

Was man zunächst einmal in ein buddhistisches Zentrum mitbringt, ist ein Gefühl von Unzufriedenheit. Das klingt zwar nicht gerade nach einer Haltung, die Buddhisten unterstützen werden – schließlich kennen wir alle Unzufriedenheit zur Genüge. Wir müssen nur einen Versandkatalog aufschlagen oder die blinkende, lockende Webseite eines Online-Kaufhauses aufsuchen und können dort leicht etwas entdecken, dem wir kaum widerstehen können. Wenn wir dann die Bestellung aufgegeben haben und nun auf den Wintermantel oder die Bohrmaschine mit ihrer umfassenden Zufriedenheits-Garantie warten, lernen wir die Bedeutung von *Unzufriedenheit* kennen. Wenn die Sache nämlich bei uns ankommt und wir sie auspacken, wirkt sie irgendwie weniger bezaubernd, weniger luxuriös, kleiner und zerbrechlicher als in der Abbildung. Manchmal kommt sie auch in falscher Farbe, oder ein wichtiges Teil fehlt. Unsere Enttäuschung kann so groß sein, dass wir nicht zögern, den anstößigen Artikel, der so unbefriedigend ist, zurück zu schicken und einen empörten Begleitbrief dazu.

Wir alle haben aber die Lieferung *eines* Artikels akzeptiert, der – wenn wir ihn mit Entwurf und Beschreibung vergleichen – offensichtlich unvollständig oder verpfuscht ist. Und dennoch sind wir anscheinend gar nicht unzufrieden mit ihm. Dieser Artikel sind wir natürlich selbst. Alles andere im Leben soll solide gearbeitet und auf Hochglanz poliert sein, uns selbst aber mögen wir auch in unserer unvollkommenen Verfassung. Wie können wir nun *damit* unzufrieden werden? Es ist ganz einfach: So wie Sie hier und jetzt sind, müssen Sie sich nur einmal damit vergleichen, wie Sie in Zukunft sein könnten. Sie werden unzufrieden, wenn Sie eine Ahnung jenes grenzenlosesn Potenzials empfinden und nun sehen, dass Sie im Vergleich damit so, wie Sie jetzt sind, ganz und gar nicht zufriedenstellend, sondern ziemlich beschränkt sind. Wenn Sie sich diese Vision zueigen machen, dann ist das eine Art

erster Schritt, sich empört zurück zu schicken und eine gut funktionierende menschliche Individualität einzufordern.

Unzufriedenheit – sofern sie nicht einfach Missmut, sondern die aufrichtige und schöpferische Stimmung einer inneren Revolte ist – ist ein positiver und mächtiger Impuls. Tatsächlich ist eine solche Stimmung der Startplatz. Wir sind nicht zufrieden, sei es mit der Qualität unserer Beziehungen, unserer Arbeit und Freizeitaktivitäten – und vielleicht sogar noch häufiger sind wir unserer selbst überdrüssig. Dann beginnen wir uns umzuschauen, und vielleicht hören wir etwas über Buddhismus, vielleicht auch über ein buddhistisches Zentrum, Meditationsabende und so weiter. Irgendwann gehen wir auch einmal dorthin oder hören uns vielleicht einen Vortrag an. Vielleicht besuchen wir sogar eine Wochenendklausur. Das Ergebnis: Wir beginnen uns zu ändern.

Eine solche Veränderung ist deutlich spürbar. Ich habe oft gesehen, wie sie eintrat. Man kann es fast mit eigenen Augen verfolgen, wie Menschen sich ändern – und man könnte sagen, es sei ein Wunder, dass sich die Menschen nicht nur stückweise, sondern von Kopf bis Fuß wandeln. Der Buddha selbst bezeichnete dies als das größte aller Wunder. Im Allgemeinen verurteilte er die Demonstration so genannter Wunder oder übernatürlicher Kräfte. Die Inder des Altertums waren an solchen Dingen höchst interessiert, und auch heute noch werden die Menschen munter und aufmerksam, sobald das Thema aufkommt. Man forderte oft auch den Buddha auf, seine magischen Kräfte zu demonstrieren. Gelegentlich, wenn er gute Gründe dafür sah, tat er es auch. Sie waren aber völlig nebensächlich für ihn. Wenn er den Eindruck hatte, sie würden zu ernst genommen, weigerte er sich, irgendetwas mit ihnen zu tun. Er ging sogar so weit zu sagen: „Ich verurteile und verabscheue sie, ich blicke auf sie herab." Solche Dinge, sagte er, seien keine echten Wunder. „Das wirkliche Wunder ist, wenn jemand, der dem dunklen Pfad gefolgt ist, sich wandelt und nun dem hellen Pfad folgt, dem Pfad heilsam-förderlichen Handelns, dem Pfad des spirituellen Lebens: *das ist das wahre Wunder.*"

Es ist ein Wunder, das noch immer geschieht – oft anscheinend sogar gegen jede Wahrscheinlichkeit. Manche Menschen kommen von der Straße in ein buddhistisches Zentrum, sie sehen hoffnungslos und niedergeschlagen aus, als würde alles Elend der Welt auf ihren Schultern lasten. Sie beginnen zu meditieren, werden sich mehr gewahr, und im Lauf weniger Wochen, vielleicht auch eines Meditations-Wochenendes auf dem Land sieht man, wie sie zu strahlen beginnen und froh aussehen. Sie haben einen Schimmer von der Daseinsvision des Buddha erblickt, und nun verändern sie sich. Man könnte meinen, für jemanden, der oder die viele Jahre oder Jahrzehnte lang im gleichen Trott marschiert ist, sei es zu spät. Das ist aber ein großer Irrtum. Wenn Sie die richtige Art Ermutigung und die richtigen Bedingungen finden, können Sie sich an jedem Punkt Ihres Lebens wandeln.

7 Quellen der Werkauswahl Teil 5:

Buddhismus und die Welt

1. Hauptabschnitt: Mitfühlendes Tun

1.1 Complete Poems (S. 178-179)
1.2 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 2)
1.3 Wisdom Beyond Words (S. 82-84)
1.4 The Meaning of Conversion in Buddhism (S. 57-61)
1.5 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 2)
1.6 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 95-96, 102-103)
1.7 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 64-67)
1.8 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 73-76)

2. Hauptabschnitt: Buddhistische Ethik

2.1 Complete Poems (S. 312)
2.2 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 4)
2.3 Buddhistische Praxis (aus Kapitel 3)
2.4 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 111-117)
2.5 The Yogi's Joy: Songs of Milarepa (S. 156-159)
2.6 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 3)
2.7 Crossing the Stream (S. 40-44)
2.8 Herz und Geist verstehen (S. 322-323)
2.9 Transforming Self and World (S. 95-96)
2.10 Herz und Geist verstehen (S. 284-288)
2.11 Transforming Self and World (S. 100-103)

3. Hauptabschnitt: Das Wesen spiritueller Bemühung

3.1 What is the Sangha (S. 101-105)
3.2 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 185-186)
3.3 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 6)
3.4 Herz und Geist verstehen (S. 145-146)
3.5 The Inconceivable Emancipation (S. 118-119)
3.6 Living with Awareness (S. 21-22)
3.7 Aspects of the Bodhisattva Ideal (S. 52)
3.8 Creative Symbols of Tantric Buddhism (S. 124-127)

4. Hauptabschnitt: Große Buddhisten des 20. Jahrhunderts

4.1. Great Buddhists of the Twentieth Century

5. In der Welt leben

5.1 Sehen wie die Dinge sind (aus Kapitel 5)

5.2 What is the Sangha? (205-212)

5.3 Transforming Self and World (S. 205-211)

5.4 Aus Herzensgüte leben (aus Kapitel 3)

5.5 What is the Sangha? (S. 54-56)

5.6 What is the Sangha? (S. 244-247)

5.7 The Inconceivable Emancipation (S. 96-99)

6. Buddhismus und die Zukunft der Welt

6.1 The Priceless Jewel (S. 113-136)

6.2 What is the Sangha? (235-242)

6.3 What is the Sangha? (82-84)

8 Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

8.1 Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992
(als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften" des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O. W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. do evolution 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. do evolution, Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. do evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder-Verlag, Freiburg 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. do evolution, Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. do evolution, Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatthana-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. do evolution, Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. do evolution, Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ethisch leben. do evolution, Essen. 2016

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Aus Herzensgüte leben. Die Lehren des Buddha über Metta. Essen 2014. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2015

Sangharakshita Werkauswahl (Essential Sangharakshita). 5 Teile. Download unter www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen).

8.2 Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, S*äe eine Absicht, ernte ein Leben. karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus.* do evolution, Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. do evolution, Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben in voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint.* Lotos-Verlag, München 2004

Paramananda, *Der Körper*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus?* Barth Verlag, München 1987

Subhuti, B*uddhismus und Freundschaft*. Beyerlein und Steinschulte, Stammbach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. do evolution, Essen 2011

Vessantara, D*as 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), 2014.

Vessantara, *Der Atem*. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014