

**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](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen)“

Danksagung

Ermöglicht 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	Weißer 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

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 Sadapararudita 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

### 1.3 Zum Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen

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, unempfindlichen 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 Selbstbewusstsein als ganze Person zu erneuern. Wenn die buddhistische Psychologie hingegen davon spricht, Achtsamkeit für

### 1.3 Zum Unterschied zwischen Gefühlen und Emotionen

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

Empfinden oft ganz rasch von einer emotionalen Reaktion überlagert, meistens wohl einer Form von Abneigung. Wir haben eine ganz natürliche Neigung, schmerzhaften Gefühlen zurückzuweichen 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, lichterem 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, und 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 glücklich. 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, Schweigep perioden 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

## 1.5 Mit Verlangen umgehen

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, wovon 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

## 1.5 Mit Verlangen umgehen

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 wählender 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 geben 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.

## 1.8 Erinnerung an eine Klausur

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 frostscharze 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 verduzt 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.“<sup>1</sup>

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?<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup> 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.

## 1.10 Die Wichtigkeit, sich lebendig zu fühlen

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*, *Brabma-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?

## 1.10 Die Wichtigkeit, sich lebendig zu fühlen

Mehr noch: Wenn Sie dem Dharma begegnen, empfinden Sie es dann wirklich so, als schein 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 Weibrauchbrand:  
Zur Sammlung ist das Herz gewandt,  
Hat Lust und Leidenschaft verbannt.  
In tausendfacher Strahlenpracht  
Und lieblicher als Sternennacht  
Erscheinen Bilder, geistgemacht.  
Des Geistes Stürme, zebrend wild,  
Sind in ein weites Nichts gestillt,  
Heilkräfte sinken segnend mild.  
Dann stehen wir auf, erfrischt, erhellet,  
Zu wirken in der Leidenswelt  
Wie Regen, der auf Rosen fällt.<sup>4</sup>*

---

4 Übersetzung entnommen aus Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharaksbitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Essen: do evolution 2011, S. 239. Wörtliche Übersetzung: Hier brennt fortwährender Weihrauch; / Das Herz wendet sich zur Meditation / Und verschmät 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<sup>5</sup> 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 verborgenden Faktor der *avidya* genauer analysiert, erkennt man, dass er aus den Geistesgiften besteht.

Das erste Gift ist Zerstretheit, 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

---

<sup>5</sup> Quellen in den Schriften finden sich bei Nanamoli, *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 Zerstreuung, denn sie beseitigt streuende 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 Atmens 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 Atmens 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.<sup>6</sup>

### ***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

---

<sup>6</sup> Eine kanonische Beschreibung der *Vergegenwärtigung des Atmens* findet sich bei Nanamoli, *The Life of the Buddha*, S. 122f. sowie im Majjhima-Nikaya 62.

## 2.3 Die fünf Grundarten der Meditation

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 Herzengüte zu allen lebenden Wesen.<sup>7</sup>

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.“<sup>8</sup>

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

---

<sup>7</sup> Diese Meditation wird in Abschnitt IX.1 des Visuddhi Magga beschrieben. S. Nyanatiloka Mahathera, *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga*. Uttenbühl: Jhana-Verlag 1997.

<sup>8</sup> Siehe hierzu das *Mahasatipatthana Sutta*, Digha Nikaya 22.6-10.

## 2.3 Die fünf Grundarten der Meditation

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 abschneidet.

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, depressiven 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 ernstes 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.<sup>9</sup> 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<sup>10</sup>;

<sup>9</sup> 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.

<sup>10</sup> Die gebräuchlichere Form dieses Bildes ist ein Boot mit zwei Passagieren, die *nama* und *rupa* versinnbildlichen. (Anm. d. Üb.)

## 2.3 Die fünf Grundarten der Meditation

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 Alpträume, 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.<sup>11</sup>

### **Die Sechs-Elemente-Praktik<sup>12</sup>**

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 *Bhikkhus*, dieser Gedanke: Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht, aus welcher Ursache geht Alter und Tod hervor? Da ward mir, ihr *Bhikkhus*, 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.

## 2.3 Die fünf Grundarten der Meditation

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 vijñana*, dem Ablagerungs- oder Speicherbewusstsein,<sup>13</sup> und von 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.

---

<sup>13</sup> Zum *alaya-vijñana* siehe Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. Essen: Do evolution 2012, S. 81ff.

## 2.4 Einen Meditationsort finden

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-smṛti*). 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 *bbikkhu*<sup>14</sup> 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, wengleich 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

---

<sup>14</sup> *Bhikkhus* beziehungsweise *bbikkhunis* 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.<sup>15</sup>

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.

---

<sup>15</sup> 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.<sup>16</sup> 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

---

<sup>16</sup> Siehe Kapitel 1.2 im ersten Teil dieser Werkauswahl. Anm. d. Üb.

## 2.6 Warum sind wir so leicht zerstreut?

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 *dbyanas* 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 *dbyana*, 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 Zerstreung, schwacher Konzentration, des Mangels an Stetigkeit im Vorsatz, ein Zustand des Sich-treiben-Lassens und des Fehlens wirklicher Individualität*

Nehmen Sie einmal an, Sie schreiben 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

## 2.6 Warum sind wir so leicht zerstreut?

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 größtenteils 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.*

## 2.7 Die japanische Teezeremonie

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.

## 2.9 Wie man Erfolg in der Meditation hat

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, uneingestandenenen Begierden führen. Manche Menschen neigen dazu zu vermuten, wenn sie ihren geheimen Wünschen erlaubten, ans Tageslicht zu treten, dann werde sich bestimmt etwas ganz Grauensvolles 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

## 2.10 Meditation ist nicht der einzige Weg

richten. Sie könnten etwa daran denken, Ihre eigenen falschen Ansichten auszumerzen. Sie könnten nach *miccha-ditthi* (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 Bewusstseitsgrad 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

## 2.11 Tantrische Meditation: Der Yidam

Hindu-Überlieferung nennt man dies Nishkama *karma* Yoga, den „Yoga uneigennütigen Wirkens“. Auch dies ist ein indirektes Mittel zur Hebung der Bewusstseisstufe.

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 Gefährtschaft“ 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 abstrakte 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, 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.<sup>17</sup> 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

---

<sup>17</sup> Beispielsweise *Dhammapada*, Vers 23.

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.<sup>18</sup> 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.

---

<sup>18</sup> 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 Gewährseins / 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<sup>19</sup> in der Hand gingen Lama Govinda und Li Gotami im Uhrzeigersinn in der Kammer herum. Einige Augenblicke lang verweilten sie vor jeder *thangka*<sup>20</sup> 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*<sup>21</sup> 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 Schlifffkanten 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 *Thangkas* 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.

## 3.2 Der Charakter buddhistischen Glaubens

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<sup>22</sup> 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 auslöst, 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 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

---

<sup>22</sup> 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 verharret, 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 hervorströmte, 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 welcher 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.

### 3.3 Abhängigkeit ist notwendig

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, Opfertaben 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 Vorbaben, 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

### 3.3 Abhängigkeit ist notwendig

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.<sup>23</sup> 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 unser-eins 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

---

<sup>23</sup> Im Originaltext – geschrieben in den 50er Jahren – spricht Sangharakshita hier und im Folgenden vom *boly life* – von uns als *spirituelles Leben* übersetzt. (Anm. d. Üb.)

### 3.3 Abhängigkeit ist notwendig

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 meistens 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 dünkelfhafter Unabhängigkeit auf eigene Bemühung ohne Hilfe zu verlassen.

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

#### **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

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

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

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

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*<sup>24</sup> 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.

<sup>24</sup> *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.

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

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 berichtet 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.

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

Mein Freund und Lehrer Dhardo Rinpoche war nicht nur ein Kenner buddhistischer Philosophie, ein ausgezeichnete 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 Verhalten 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-

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

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

### 3.4 Was sollen Rituale bewirken?

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

### 3.5 Geheime Schwingen

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.*

### 3.6 Die Wichtigkeit spiritueller Empfänglichkeit

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.<sup>25</sup>

### 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*.<sup>26</sup>

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.

<sup>25</sup> Übersetzung entnommen aus Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharaksbitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. Essen: Do Evolution 2011, S. 111.

<sup>26</sup> *Dakinis* – Himmelstänzerinnen – sind im tibetischen Buddhismus Symbole für die Kräfte des Erwachens in weiblicher Gestalt.

### 3.6 Die Wichtigkeit spiritueller Empfänglichkeit

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

### 3.7 „In den Wäldern sind viel mehr ...

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

### 3.8 Alles, was lebt, ist heilig

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“<sup>27</sup>. 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!“<sup>28</sup>

### **3.9 Andacht in Lumbini**

Die Aschoka-Säule stand unter offenem 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*.

### 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 heldenbafte Gemüter bestimmt ist.<sup>29</sup>*

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 unersprißlichen 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

<sup>29</sup> Aus der „Ratnaguna-Samcayagatha“, in Sangharakshita, *Wisdom Beyond Words. The Buddhist Vision of Ultimate Reality*. Birmingham: Windhorse 1993 (Nachdruck mit kleinen Korrekturen 2000).

### 3.10 Erwecke, soviel du nur kannst ...

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.<sup>30</sup>*

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

<sup>30</sup> Aus dem *Ratana Sutta*, nach der Übersetzung von Sangharakshita. *Complete Poems 1941-1994*. Birmingham: Windhorse 1995

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 geschützt.

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.<sup>31</sup>*

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

---

<sup>31</sup> "The Tale of Red Rock Jewel Valley" in *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, Boulder und London: Shambala Verlag 1999, S. 5.

## 4.2 Spüren, dass das Universum lebt

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 alledem 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

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,

## 4.2 Spüren, dass das Universum lebt

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 Gewährseins. 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 Quellnympfen 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 feinfühler 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,

### 4.3 Die traditionelle Gesellschaft

*Predigt Weisheit eine alte Fichte,  
Und von Wahrheit kündigt 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

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 Buddhabbildnissen 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-

### 4.3 Die traditionelle Gesellschaft

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.

## 5.1 Warum sollte ein Buddha einen Freund brauchen?

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.<sup>32</sup>

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.

---

<sup>32</sup> 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.

## 5.1 Warum sollte ein Buddha einen Freund brauchen?

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 hingsunken 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.“<sup>33</sup>

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

---

<sup>33</sup> Vinaya I. Eine ausführliche Besprechung dieser Begebenheit gibt Kapitel 5 von Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. Essen: Do Evolution, 1998.

## 5.1 Warum sollte ein Buddha einen Freund brauchen?

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 Gewährsein. 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 Gewährsein 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-

## 5.2 Ein Netz von Beziehungen

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*<sup>34</sup>, 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-

---

<sup>34</sup> *Sigalakas 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.

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 Lehrling 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 auszuschneiden. 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 Plichterfüllung 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

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 selbstüchtig, 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

### 5.3 Die Wichtigkeit spiritueller Freundschaft

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.“<sup>35</sup> 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“.

---

<sup>35</sup> Im Englischen: *Birds of a feather flock together.*

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.“<sup>36</sup>

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.<sup>37</sup>

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

---

<sup>37</sup> 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.<sup>38</sup>*

Die erste Zeile bedeutet „Glücklich – oder auch gesegnet (sukho) - ist die Ankunft der Budhas.“ 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.“

<sup>38</sup> 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 Angereichten Sammlung*. Aus dem Pali übersetzt von Nayanatiloka. Überarbeitet und herausgegeben von Nyanaponika. I. Band: Einer- bis Dreier-Buch. Braunschweig: Aurnum Verlag 1993, S. 198).

## 5.4 Freundschaft: Das Ganze des spirituellen Lebens?

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.<sup>39</sup>

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.<sup>40</sup>

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 Sprichwort 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 hohen 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.<sup>41</sup> 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.“<sup>42</sup> 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*.<sup>43</sup> 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-

<sup>42</sup> William Blake, *Jerusalem*, Stich 57, Zeilen 10-11.

<sup>43</sup> Siehe etwa *Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*. Erarbeitet im Zentralinstitut für Sprachwissenschaft Berlin unter der Leitung von Wolfgang Pfeifer. München: DTV 1995, S. 374.

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. *māitri*) 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, tritt 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.“<sup>44</sup>

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 Enthaltbarkeit

---

<sup>44</sup> 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, warum 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 *Mabagovinda-Sutta*.<sup>45</sup> 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.

## 5.5 Ist ein Guru nötig?

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-esoterischsten 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.<sup>46</sup> 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-

---

<sup>46</sup> 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.)

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 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.“<sup>47</sup>

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-Schrift, 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.“<sup>48</sup> 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 *Brāhmajāla-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.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> „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 verrückt, 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 alledem 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.<sup>50</sup>

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,

---

<sup>50</sup> Porphyrius, *Vita Plotini. Das Leben des Plotin*. S. Richard Harder (Hrsg), Plotins Schriften. Band 5.

## 5.6 Spirituelle Hierarchie

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.“<sup>51</sup> 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-Sibanada-Sutta* (DN 25, Abschnitt 22).

spirituellen Gesetz, unter dem er Erleuchtung erlangt hatte, aufblicken konnte. So beschloss er, sich der Verehrung des Dharma hinzugeben.<sup>52</sup>

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 *sruta-mayi-prajna*), die Weisheit, die man durch Nachsinnen kultiviert (P. u. S. *cinta-mayi-pannal-prajna*), und als höchste die durch Meditation hervorbrachte Weisheit (P. u. S. *bhavana-mayi-pannal-prajna*).<sup>53</sup> Es gibt eine Hierarchie verschiedener Schichten oder Sphären der Welt, vom *kamaloka* durch den *rupaloka* zum *arupaloka*.<sup>54</sup> Natürlich gibt es auch eine Hierarchie von Personen: Sowohl die *ariya-puggalas*<sup>55</sup> 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-himmlichen 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 Himmelsphären

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 Meditierender, wieder ein anderer der beste Almosensammler. Jeder ragte in irgendeiner Eigenschaft heraus.<sup>56</sup>

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.<sup>57</sup> 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

<sup>56</sup> Anguttara Nikaya i.14.

<sup>57</sup> 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

## 5.6 Spirituelle Hierarchie

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.<sup>58</sup>

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-

---

<sup>58</sup> 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 *śraddhā* (S., P. *saddhā*). 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 *karuṇā*, 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 *mettā* (P., S. *maitrī*), 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.<sup>59</sup> 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-

---

<sup>59</sup> 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

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.<sup>60</sup>

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

<sup>60</sup> 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.<sup>61</sup>

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

<sup>61</sup> 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.*<sup>62</sup>

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.“<sup>63</sup> 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.“<sup>64</sup> 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

<sup>64</sup> Dhammapada, Vers 354. Zitiert nach *Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha*. Aus dem Pali ins Deutsche übertragen und kommentiert von Munish B. Schiekkel. 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.<sup>65</sup>

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.

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 verleumdete 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 entgegenzutreten 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, das 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](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen))

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

*Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. do evolution 1998

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Ethisch leben*. do evolution, Essen. 2016

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

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

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

## **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 in voller Achtsamkeit*. Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2012

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

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

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus?* Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. Beyerlein und Steinschulte, Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. do evolution, Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische 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](http://www.triratna-buddhismus.de) (Ressourcen), 2014.

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