

Der Weg des Buddha

Auszug aus einer Schrift der "Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens"

Der Westen entdeckt den Buddhismus

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt in Ländern, die im Laufe ihrer Geschichte vom Buddhismus beeinflusst wurden. Auch im Westen, in Europa und Amerika, schlägt diese Lehre seit gut einem Jahrhundert Wurzeln. Manche Religionsforscher sehen im Buddhismus die spirituelle Tradition, die zur Zeit in Europa und Amerika den meisten Zulauf findet.

In einer Welt, in der scheinbar nur die Wahl besteht zwischen westlichen Religionen, die der Vernunft und Erfahrung vieler Menschen widersprechen, und einer materialistisch-wissenschaftlichen Weltsicht, bietet der Buddhismus eine sehr alte und zugleich sehr radikale Alternative. Mehr und mehr Menschen spüren, daß mit der modischen Ablehnung allen religiösen Glaubens das Kind mit dem Bade ausgeschüttet wurde. Zugleich entdecken sie im Buddhismus eine Wertschätzung von menschlichen und spirituellen Qualitäten, die in den kalten Konsumgesellschaften unserer Tage so sehr fehlen.

Das Wissen, das Westler über den Buddhismus haben, ist meist recht dürftig, und viele Bücher über Buddhismus sind eher verwirrend. Das ist kein Wunder, denn die Lehren des Buddhismus liegen oft quer zu den gewohnten Mustern westlichen Denkens. Manche westliche Autoren deuten Buddhismus als eine Religion wie andere Religionen auch. Andere sehen ihn als Philosophie und beschreiben ihn als vorrangig intellektuell und rein rational. Manche betrachten ihn als eine Art Therapie, mit der man seine psychischen Schäden kurieren kann. Aber Buddhismus paßt in keine dieser Schubladen.

Er unterscheidet sich in vielerlei Weise von der Vorstellung, die üblicherweise mit dem Wort "Religion" verbunden ist. Buddhismus kennt keinen Schöpfergott, dem man gehorchen müßte oder auf dessen Kraft man bei der Lösung eigener Probleme bauen könnte. Buddhismus kennt kein Dogma, an das man glauben müßte. Er fordert nicht auf, Freiheit und Individualität bei einer höheren Macht abzugeben. Im Gegenteil. Buddhismus ermutigt, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und sich durch eigene Bemühung geistig weiterzuentwickeln.

Buddhismus widerspricht nicht philosophischer Vernunft und Logik. Aber zugleich versucht er, Menschen für Wahrheiten zu öffnen, die den begrenzten Bereich von Vernunft und Logik überschreiten; Bereiche der Existenz, die eher von der Imagination (Einbildungskraft) denn vom Verstand erfaßt werden.

Buddhismus ist auch keine exotische Art von Therapie. Er versucht nicht nur, psychische Probleme zu lösen, sondern eröffnet Bewußtseinsdimensionen, die die Vorstellungskraft westlicher Psychologie weit überschreiten.

Der Kern der Buddha-Lehre

Buddhismus ist eine praktische Lehre, mit deren Hilfe Menschen sich geistig entwickeln können. Dem Buddhismus nach kann der Mensch seinen Geist soweit sammeln, entwickeln und bereichern, daß seine psychische Energie frei fließt und er dauerhaft glücklich ist. Damit wächst er aus Zuständen von Leiden und Langeweile, Unzufriedenheit und Unbehagen, Ruhelosigkeit und Besorgtheit heraus.

Seit 2500 Jahren hat die buddhistische Tradition eine Vielzahl von Praktiken und Lehren entwickelt, die den unterschiedlichen Bedürfnissen verschiedener Menschen, Zeiten, Kulturen und Temperamente angepaßt sind. Buddhismus bietet eine weitreichende Vision, ein transzendentes Ziel an, das dem geistigen Wachstum von Menschen keine Grenzen auferlegt. Es wird als "Erleuchtung" bezeichnet.

Veränderung der eigenen Geisteszustände - das zentrale Arbeitsfeld für Buddhisten

Durch buddhistische Praktiken versucht man, sich mehr und mehr für positive Geisteszustände zu öffnen: für Freude und Freundlichkeit, Glück und Geistesruhe, Selbstvertrauen und innere Zufriedenheit, geistige Klarheit und Energie, Gleichmut und heitere Gelassenheit. Zugleich arbeitet man daran, alle negativen Emotionen und jegliche geistige Verblendung zu überwinden. Der Buddha hat es so formuliert: "So wie der große Ozean nur einen Geschmack hat, den Geschmack von Salz, so hat meine Lehre nur einen Geschmack, den Geschmack von Freiheit".

Gipfelpunkt dieses geistigen Wachstumsprozesses ist die Erfahrung von "Erleuchtung", die manchmal auch als "Nirvana" bezeichnet wird. Erleuchtung, das Ziel aller Buddhisten, läßt sich allerdings nur unvollkommen mit Worten beschreiben. Es ist ein "Seins-Zustand", eine transzendente Erfahrung, die jenseits von Worten und Begriffen liegt; sie kann genauso wenig mit Worten erklärt werden wie man einem Blinden eine Farbe beschreiben kann. Doch zumindest kann man sagen, daß Erleuchtung durch drei Qualitäten gekennzeichnet ist: tiefgründige Weisheit, grenzenloses Mitgefühl mit allen Wesen und unerschöpfliche Energie.

Ein Erleuchteter, ein Vollkommener Mensch, "sieht die Dinge, wie sie wirklich sind"; er sieht das Leben, die Welt, die gesamte Existenz, aus der weitest möglichen - oder tiefgründigsten - Perspektive. Er blickt hinter den Schleier äußerer Erscheinungen. Zugleich erlebt er eine völlige -Befreiung des Herzens": Er erfährt sich nicht mehr als getrennt von anderen Lebewesen, hat die einengende Vorstellung von Subjekt und Objekt, von "Ich" und dem "Rest der Welt" überwunden. Und er erlebt eine vollständige Befreiung von allen psychischen Blockaden und verfügt damit über unerschöpfliche Energien.

Der Weg zur Erleuchtung wird im Buddhismus traditionell als "Pfad" beschrieben; als eine Folge spiritueller Schritte, die ein Individuum macht, um sich in Richtung Erleuchtung zu bewegen. Statt als Pfad oder Weg kann man die spirituelle Entwicklung auch als Aufblühen oder Entfaltung beschreiben: als einen Prozeß, in dem sich alle menschlichen Qualitäten voll entfalten und zur Blüte kommen.

Der Weg von Ethik - Meditation - Weisheit

Dieser Prozeß wird im Buddhismus auf unterschiedliche Weise formuliert. Doch alle Formulierungen haben drei wesentliche Aspekte gemein: die Praxis von Ethik, Meditation und Weisheit. Ethik - Meditation - Weisheit, der "Dreifältige Pfad", ist die einfachste Beschreibung des buddhistischen Weges.

Vollendete Weisheit - in diesem Zusammenhang gleichbedeutend mit Erleuchtung - ist das Ziel und der Gipfelpunkt des buddhistischen Weges. Es bedeutet, alle negativen Emotionen und alle Verblendung abzulegen - die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Nicht-Erleuchtete sehen dagegen die Dinge so, wie sie sie gerne hätten - und nicht wie sie wirklich sind. Nach buddhistischer Vorstellung leben alle Nicht-Erleuchteten in einem Zustand geistiger Verblendung und spiritueller Blindheit.

Deutlich wird dies beispielsweise am Umgang mit der Tatsache des Todes. Verstandesmäßig akzeptieren zwar alle Menschen, daß sie sterben müssen. Doch emotional wollen wir diese Tatsache nicht akzeptieren. Wir leben jedenfalls so, als würden wir niemals sterben. Die meisten Menschen versuchen mit allen Mitteln, der Unausweichlichkeit menschlicher Vergänglichkeit zu entgehen: durch Anhäufen von Besitztümern, Gesundheits- und Schönheitskult, Identifikation mit den Nachkommen u.ä. Die verstandesmäßige Einsicht in die Vergänglichkeit läßt die Emotionen und Handlungen der meisten Menschen weitgehend unbeeinflußt; sie ändert nichts an der grundlegenden Verblendung: dem Festklammern an unrealistischen Wunschvorstellungen.

Buddhismus kennt eine Fülle von Methoden, durch die man die Schleier der Verblendung ablegen und sich Weisheits- oder Einsichtserfahrungen nähern kann. Die direkteste Methode dafür ist Meditation. Durch Meditation verändert man seine Geisteszustände: Man wird zunächst achtsamer und bewußter; man wird seiner selbst, anderer Menschen und der Welt mehr und mehr gewahr und man entwickelt starke positive Emotionen: Freude, Freundlichkeit, Mitgefühl und Gelassenheit. Meditation ist eine Praktik, durch die Buddhisten versuchen, ihren Geist geschmeidiger und offener zu machen, um letztlich fähig zu werden, den Schleier der eigenen Traum- und Wunschvorstellungen abzulegen und hinter den äußeren Schein der Dinge zu schauen.

Voraussetzung für erfolgreiche Meditationsübungen ist allerdings ein ethisches Leben. Ohne ethische Bemühungen im Alltag, ohne den ernsthaften Versuch, zumindest die groben Formen von neurotischer Gier, Haß oder Abneigung zu überwinden, werden die Meditationsversuche oft von Schuldgefühlen, Angst, Besorgtheit und Zweifel geprägt sein. Wenn das alltägliche Verhalten auf unethischen Handlungen basiert, werden dadurch auch die Meditationen vergiftet. Ethisches Verhalten, mit Körper, Rede und Geist, ist deshalb das Fundament aller buddhistischen Praktiken. Es besteht darin, schrittweise von allem Verhalten abzulassen, das von den "drei Geistesgiften" (Gier, Haß, Verblendung) motiviert ist und sich stattdessen mehr und mehr von positiven Motiven (Zufriedenheit, Großzügigkeit, Freundlichkeit, Güte, geistige Klarheit) leiten zu lassen.

Richtschnur für ein solches Verhalten sind die fünf ethischen Vorsätze. Sie sind die "Trainingsregeln", denen Buddhisten auf dem Gebiet der Ethik folgen wollen. Sie sind keine Gebote, denen Buddhisten unter Strafandrohung folgen müßten. Sie kennzeichnen lediglich das Verhalten, das ein Erleuchteter praktiziert und bilden damit die Orientierung für das Verhalten aller Buddhisten.

Für die fünf ethischen Vorsätze gibt es positive und negative Formulierungen:

Aufhören, andere Lebewesen zu töten oder zu verletzen

Positiv formuliert: Allen mit Freundlichkeit, Offenheit und Wohlwollen begegnen.

Aufhören, etwas zu nehmen, was nicht freiwillig gegeben wurde

Positiv ausgedrückt: Großzügig handeln und geben.

Aufhören, durch Sexualität Leid zuzufügen

Positiv: Partnerbeziehungen auf Liebe und Achtsamkeit gründen.

Aufhören, unwahr und verletzend zu sprechen

Positiv: Ehrlichkeit, Offenheit und achtsame Rede pflegen.

Aufhören, bewußtseinstrübenden Konsum zu praktizieren

Positiv: Immer gegenwärtige Achtsamkeit und Bewußtheit üben.

(Siehe Anmerkung 1)

Manchen Menschen mag sich die Frage aufdrängen: Wozu das alles? Warum Ethik und Meditation praktizieren? Wozu diese Bemühung, sich geistig zu verändern? Warum nicht einfach das Leben genießen?

Die buddhistische Antwort darauf ist einfach: Jeder ist frei, Ethik und Meditation nicht zu üben, aber es ist leider unmöglich, das Leben dauerhaft zu genießen.

Weltliches Leben kann keine dauerhafte Befriedigung verschaffen

Buddhismus behauptet, daß weltliches Leben letztlich unbefriedigend ist und im Vergleich zum wahrhaft spirituellen Leben nur geringe Freuden bietet. Das schließt nicht aus, daß man im gewöhnlichen Leben zeitweise Glück und Freude erleben kann. Das Leben ist der Wechsel von angenehmen und unangenehmen Erfahrungen. Weltliche Glückszustände werden immer wieder in Gefühlen von Enttäuschung, Unbefriedigtheit oder gar Leiden enden. Weil Menschen um die Begrenztheit weltlicher Glückszustände wissen, bewußt oder unbewußt, lastet auf ihrem Glück fast immer ein Schatten von Traurigkeit und Besorgtheit. Sie wollen das Glück festhalten und scheitern doch immer damit.

Leben ist nach buddhistischer Auffassung unvollkommen und unbefriedigend. Man kann Krankheiten, psychischem Leiden, Alterungsprozessen und Tod nicht entrinnen. Selbst wenn man eine gute Arbeitsstelle, eine harmonische Familie, materielle Besitztümer und freundschaftliche Beziehungen mit anderen Menschen genießen kann - es gibt Teile des Menschen, die unbefriedigt bleiben und sich nach einem höheren Lebenssinn sehnen. Etwas im Menschen "weiß" um die Existenz einer höheren Dimension und stellt das gewöhnliche Leben in Frage. Beruflicher Erfolg, Besitztümer, Familie, Beziehungen, Sex - kann das denn alles sein, "was das Leben zu bieten hat" ?

Buddhismus behauptet also, daß Unbefriedigtsein und Leidenserfahrungen unvermeidbare Eigenschaften menschlicher Existenz sind. Sie entstehen, sagt der Buddhismus, aus der menschlichen Neigung, selbstsüchtig zu begehren. Man begehrt nach Gegenständen,

Menschen oder Situationen und erhofft sich davon Glück, Sicherheit und dauerhafte Befriedigung. Doch es ist genau dieses Begehren, das ins Unglück, in leidhafte Zustände führt. Denn die Dinge, die man begehrt, können weder Sicherheit noch dauerhaftes Glück verschaffen; sie halten nicht das, was man sich von ihnen verspricht. Sie sind vergänglich wie alle anderen Dinge auch.

Es gibt einen Weg, der aus dem Leiden herausführt

Trotzdem ist Buddhismus grenzenlos optimistisch. Er enthält auch eine Vision von Existenz, die völlig frei von Leiden ist, voll innerem Frieden, voll "Glückseligkeit". Das ist der Grund, warum die Menschen buddhistischer Länder (oder auch Buddhisten im Westen) in der Regel positiver, freundlicher und zufriedener sind als ihre nicht-buddhistischen Nachbarn. Buddhismus weist einen Ausweg aus leidvollen Erfahrungen, aus dem Reaktionsmuster von Begehren - Enttäuschung erneutem Begehren - erneuter Enttäuschung usw. Wenn die Ursache des Leidens, das selbstsüchtige Begehren, überwunden und transzendiert wird, wenn Zufriedenheit, Freude und allumfassende Liebe an die Stelle der ichbezogenen Gier getreten sind, kann auch das Leiden, das Unbefriedigtsein, überwunden und Erleuchtung erlangt werden.

In einer seiner ersten Lehrreden, der Verkündung der "Vier Edlen Wahrheiten", hat der Buddha dies im Stil einer indischen Medizin-Formel zusammengefaßt

Die Krankheit: Bedingte Existenz ist unbefriedigend und letztlich leidvoll.

Die Ursache der Krankheit: Gier und selbstsüchtiges Begehren.

Das Ziel, die Gesundheit: Höchstes Glück (Erleuchtung) ist möglich, wenn das selbstsüchtige Begehren überwunden wird.

Der Weg zur Gesundheit, die Medizin: Der "Edle achtfältige Pfad", der zur Überwindung der Gier führt.

Der "Edle Achtfältige Pfad" beschreibt den buddhistischen Übungsweg, auf dem Menschen sich schrittweise verwandeln und letztlich alle Aspekte ihres Lebens umgestalten. Er besteht aus acht Schritten oder acht Aspekten:

**Vollkommene Einsicht,
Vollkommener Entschluss,
Vollkommene Rede,
Vollkommenes Handeln,
Vollkommener Lebenserwerb,
Vollkommene Anstrengung,
Vollkommene Achtsamkeit,
Vollkommene Sammlung.**

(Siehe Anmerkung 2)

Auf diesem Pfad verändern Menschen ihre Emotionen, Handlungen und ihre Sprache, um letztlich Erleuchtung oder "Buddhaschaft" zu erreichen. (Eine praxisnahe Beschreibung des achtfältigen Pfades finden Sie in Sangharakshita (1995): "Sehen wie die Dinge sind", do-Publikationen, Essen.)

Der Buddha

Wer war dieser Mensch, der mit den "Vier Edlen Wahrheiten" einen Ausweg aus der leidvollen Existenz wies und zum Gründer der ersten Weltreligion wurde? Über sein genaues Geburtsdatum streiten die Historiker. Üblicherweise wird es mit 563 vor unserer Zeitrechnung datiert. Geboren wurde Siddhartha Gautama, der spätere Buddha, in Lumbini, einem Dorf unweit der Grenze zwischen Indien und dem heutigen Nepal. Nach allem was wir über seine Jugend wissen, wuchs er wohlbehütet und in Luxus auf. Sein Vater Suddhodana war das Oberhaupt der Adelsrepublik des Sakya-Stammes.

Doch trotz seiner sozial hochangesehenen Stellung, trotz allem materiellen Überfluß war der junge Siddhartha nicht wirklich zufrieden. Auch seine Frau, mit der er im Alter von 16 Jahren verheiratet wurde, und die Geburt seines Sohnes konnten seine tieferen Sehnsüchte nicht befriedigen. Die Frage nach dem "Sinn" der menschlichen Existenz, nach einem Ausweg aus der ewigen Wiederkehr von Geburt, Alter, Krankheit und Tod konnte ihm niemand beantworten.

Im Alter von 29 Jahren zog Siddhartha die Konsequenz. Er gab all seine Sicherheiten, seinen Wohlstand, seine soziale Stellung, Haus und Familie auf und machte sich auf die Suche nach der Wahrheit, nach einem Ausweg aus dem menschlichen Leiden, nach wirklicher "Sicherheit". Siddhartha wurde wandernder Bettler, wie viele seiner nach Wahrheit dürstenden Zeitgenossen im damaligen Indien.

Auf der Suche nach der Wahrheit traf Siddhartha angesehene spirituelle Lehrer, die ihn in fortgeschrittenen Meditationspraktiken unterwiesen. Siddhartha übertraf bald alle seine Lehrer und blieb doch unbefriedigt. Er fühlte, daß es jenseits der höchsten meditativen Bewußtseinszustände noch etwas gab, was es zu erreichen galt. Zunächst wählte er den Weg der Askese, um zur tiefsten Wahrheit vorzustoßen. Kein Asket, so wird berichtet, habe Siddhartha in seinen Selbst-Kasteiungen übertreffen können. Fünf andere Asketen scharten sich als Schüler um ihn - in der Hoffnung, an der Wahrheit teilzuhaben, wenn Siddhartha sie erringen sollte.

Doch nach sechs Jahren härtester Kasteiungen, inzwischen fast verhungert, mußte Siddhartha erkennen, daß der Weg der Askese ein Irrweg war, daß er der Wahrheit nicht näher gekommen war. Er entschloß sich, wieder feste Nahrung zu sich zu nehmen - und verlor daraufhin seine fünf asketischen Schüler, die sich enttäuscht von ihm abwandten. Siddhartha blieb unbeeindruckt und erinnerte sich an eine "mystische" Kindheitserfahrung, als er ruhig unter einem Rosenapfelbaum saß und spontan einen tiefen Frieden und völlige geistige Reinheit erfahren hatte. Er beschloß, sich unter einen Feigenbaum zu setzen, zu meditieren und nicht eher aufzustehen, bis er die Höchste Erleuchtung erlangt hatte - sollte auch "sein Fleisch verdorren und sein Blut vertrocknen".

Tag und Nacht saß er bewegungslos in tiefster Meditation. Sein Geist wurde klarer und reiner und er erinnerte sich an alle Erfahrungen seines Lebens, zurück bis zur frühesten Kindheit. Und er sah noch weiter zurück: Sah alle seine früheren Existenzen, sah den ewigen Kreislauf von Geburt, Wachsen, Verfall und Tod. Schließlich fielen auch die Grenzen zwischen ihm und anderen Wesen. Vor sich sah er die Leben zahlloser anderer Wesen, ihre Kämpfe, Erfolge und Fehlschläge. Und er erkannte die Struktur von Geburt und Wiedergeburt.

Wer ein Leben voll Freundlichkeit und Großzügigkeit führte, wurde in glücklichen Umständen wiedergeboren. Ein Leben voller Gier oder Haß führte zu leidvollen Wiedergeburten. Geburt und Tod waren die Folge einer Gier nach erneuter Existenz. Mit dem Erlöschen der Gier verschwanden auch die Bedingungen für Geburt, Tod und Leiden. Das Muster, das der neue Buddha entdeckte, bezeichnete er in späteren Lehrreden als "pratitya samutpada", als Gesetz des bedingten Entstehens:

" Wenn dieses besteht, wird jenes; aus der Entstehung von diesem entsteht jenes; wird dieses nicht, so wird jenes nicht; wenn dieses aufhört, hört jenes auf "

Es lehrt, daß das gesamte Universum ein riesiges Geflecht von Prozessen und Bedingungen ist; daß nichts fest und ewig ist, daß alles im Fluß ist und sich permanent in Abhängigkeit von Bedingungen verändert. Schwinden die Bedingungen eines Vorganges, dann endet er.

Die begrenzte, menschliche Person 'Siddhartha' war verschwunden. Entstanden war ein Wesen mit unbegrenzter Freiheit, schrankenloser Kreativität, vollkommenem Verständnis und voll strahlender Klarheit. Siddhartha sah, daß das selbstsüchtige Begehren, der Brennstoff, der das ewige Rad der Wiedergeburten in Schwung hielt, in ihm selbst erloschen war. Siddhartha hatte Befreiung, Erleuchtung, Nirvana erlangt. Er war zu einem "Buddha", einem vollkommen Erwachten geworden. Während der folgenden sieben Wochen verarbeitete und vertiefte er seine Erleuchtungserfahrung.

Doch er begnügte sich nicht damit, seine eigene Befreiung aus dem Rad der Wiedergeburten zu genießen. Aus Mitgefühl mit allen Lebewesen, die in ihren leidvollen Existenzen verstrickt waren, entschloß er sich zu lehren und seine Erfahrungen und Einsichten weiterzugeben. Die nächsten 45 Jahre, bis zu seinem 80. Lebensjahr, wanderte der Buddha unermüdlich durch Nordindien und versuchte, anderen Menschen zu helfen, die gleiche Freiheit und Nirvana zu erlangen.

Seine Einsicht in die Wirklichkeit, die er den Menschen seiner Zeit in Worten, Bildern, Gesten und Symbolen vermittelte, ist in Zehntausenden von Lehrreden überliefert. Nach seinem körperlichen Tod verbreitete sich seine Lehre zunächst in Indien, dann in Süd-, Zentral- und Ostasien. Zeitweise folgte ein Viertel bis ein Drittel der Menschheit der Buddha-Lehre. Seit dem 19. Jahrhundert findet der Buddhismus auch in Europa zunehmend Anhänger.

Meditation - der direkte Weg geistiger Entwicklung

Entscheidender Faktor für die menschliche Entwicklung ist nach buddhistischer Lehre der Zustand des Geistes: die Qualität der Emotionen und Gedanken. Der Buddhismus hat deshalb Methoden entwickelt, um Geisteszustände in eine positive Richtung zu verändern. Meditation ist die wichtigste und direkteste Methode, um Emotionen und Gedanken zu verwandeln.

Indirekte Methoden zur Veränderung von Emotionen und Gedanken sind den meisten Menschen unserer Kultur recht geläufig. Wir machen beispielsweise einen Spaziergang, wenn wir von engen Gefühlen bedrückt sind und suchen die befreiende Weite der Natur. Oder wir hören dynamische und optimistische Musik, wenn wir uns antriebsarm und leicht depressiv fühlen. Landschaftseindrücke oder die Musik, visuelle oder akustische Eindrücke sind nur zwei von vielen Möglichkeiten, um Emotionen und Gedanken auf indirekte Weise zu verändern. Meditation setzt dagegen direkt an den Geisteszuständen an - man führt gezielt neue Emotionen und Gedanken in den Geist ein, um alte Emotionen und Gedanken zu verändern. Meditation ist also direkte "Arbeit" am Geist mit Hilfe des Geistes.

Buddhistische Meditationspraktiken lassen sich grob in zwei Gruppen unterteilen: Samatha-Praktiken (Methoden der inneren Sammlung) und Vipassana-Praktiken (Einsichts-Meditationen).

Samatha-Meditationen dienen dazu, positive Geisteszustände zu entwickeln; sie fördern geistige Ruhe, innere Sammlung, psychische Integration und emotionale Positivität. Sie sind für fast jeden Menschen nützlich und hilfreich. Mit Samatha-Praktiken, die für Anfänger wie für Erfahrene die notwendige Basis aller Meditationsbemühungen darstellen, arbeitet man zunächst gezielt an der Veränderung seiner Geisteszustände. Man versucht, negative Geisteszustände in positive Zustände zu verwandeln. Gefühle und Gedanken von Ruhelosigkeit und Besorgtheit werden durch Meditation verwandelt in Selbstvertrauen, heitere Gelassenheit und innere Ruhe. Aus Angst kann Furchtlosigkeit werden, aus Abneigung oder gar Haß kann Freundlichkeit entstehen, aus neurotischem Begehren wird innere Zufriedenheit, Schlawheit und Trägheit wandeln sich zu energievoller Klarheit, und Vagheit und Zweifel werden in Entschiedenheit und Tatkraft verwandelt.

Bei den "Freunden des Westlichen Buddhistischen Ordens" (FWBO) werden üblicherweise zwei Samatha-Praktiken unterrichtet: die "Vergegenwärtigung des Atems" und die "Entwicklung allumfassender, liebevoller Freundlichkeit" (Metta Bhavana). Die erste Praktik, eine Atembetrachtung, ist besonders nützlich, um die innere und äußere Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und psychische Integration zu fördern. In der zweiten Methode, der Metta Bhavana, sind positive Emotionen das Meditationsobjekt. Diese Praktik hilft, emotionale Positivität zu entwickeln, sich selbst und andere Menschen mehr und mehr zu akzeptieren und eine lebensbejahende Haltung zu kultivieren. (Auf eine genaue Beschreibung der Meditationspraktiken wird hier bewußt verzichtet. Meditation kann man nicht aus Büchern lernen, genausowenig wie man mit Hilfe einer Gebrauchsanweisung das Autofahren lernen kann. Die praktische Übung und die persönliche Anleitung durch einen qualifizierten Meditationslehrer sind in der Regel unverzichtbar.)

Durch Meditation lernt man, Emotionen und Gedanken gezielt und planvoll zu verändern. Buddhismus lehrt, daß wir in gewisser Weise frei entscheiden können, ob wir in negativen Zuständen wie Sorge, Ärger oder neurotischer Gier stecken bleiben oder zu einem offenen, freundlichen, glücklichen und kreativen Wesen werden wollen. Menschen haben die Wahl, mit welchen Emotionen und Gedanken sie auf äußere Ereignisse antworten. Üblicherweise reagieren wir ziemlich automatisch und blindlings auf äußere Reize: mit Begehren auf angenehme Eindrücke, mit Ablehnung auf unangenehme und mit Gleichgültigkeit auf neutrale Erfahrungen. Buddhismus lehrt jedoch, daß wir nicht dazu verdammt sind, in diesem re-aktiven Muster zu verharren. Wir können Verhaltensmuster verändern und mit Kreativität statt Re-Aktivität auf Ereignisse antworten. Auch unangenehme Erfahrungen gehören zur Wirklichkeit und bieten die Chance zu geistiger Entwicklung. Meditation hilft dabei, eine "kreative Lücke" zwischen dem altgewohnten Reiz-Reaktionsmuster zu schaffen. Wer

Meditation ausdauernd und geduldig praktiziert, wird sich häufiger in kreativen und positiven Geisteszuständen wiederfinden -sowohl auf dem Meditationskissen wie außerhalb formeller Meditation. Wenn dies gar zu einem "Dauerzustand" geworden ist, erlebt man das, was den Gipfel dieser Samatha-Praktiken darstellt: Meditation als "unaufhörlicher Strom positiver geistiger Ereignisse".

Einsichts-Meditationen (Vipassana) eignen sich in der Regel nur für Menschen, die langjährige Erfahrung mit Samatha-Methoden besitzen und über ein stabiles Maß an Konzentrationsfähigkeit und emotionaler Positivität verfügen. Oft bestehen Vipassana-Meditationen in Kontemplationen über die Vergänglichkeit aller Dinge; sie sind durch das Bemühen gekennzeichnet, "die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind".

Indirekte Methoden geistiger Entwicklung

Neben Meditation gibt es eine Reihe weiterer Methoden zur persönlichen Entwicklung, die beispielsweise auch Körperübungen wie Hatha-Yoga, Tai-Chi, Karate u.a. einschließen. Buddhismus versucht, die ganze Persönlichkeit zu entwickeln und schließt deshalb auch den Körper ein, der in einem Wechselverhältnis zum Geist steht. Auch durch indirekte Methoden wie Körperübungen kann der Geisteszustand positiv verändert werden. Buddhisten unterschätzen deshalb nicht die Bedeutung einer guten Körperverfassung. Schließlich ist der Körper das 'Fahrzeug', mit dem sie Erleuchtung erlangen wollen.

Der wichtigste 'Treibstoff' für die geistige Entwicklung sind jedoch die Emotionen. Emotionen setzen uns in Bewegung. Unsere Gefühle, unsere unbewußten Tiefen, nicht der Verstand oder der Intellekt, entscheiden letztlich darüber, ob wir etwas tun oder nicht tun. Um auch die Emotionen in den Pfad spiritueller Entwicklung zu integrieren, benutzt Buddhismus eine reiche Auswahl von Farben und Formen; visuelle Symbole (wie Buddhafiguren oder -Bilder), Lautsymbole (wie das Singen von Mantras), Kunst und Architektur, Rituale, Feste und Hingabeübungen. Solche Praktiken sprechen in erster Linie nicht den Intellekt, sondern die Imagination (Einbildungskraft) und die emotionale Seite der Psyche an. Durch sie öffnen Buddhisten ihr ganzes Wesen dem Streben nach Erleuchtung.

Die Wahrnehmung von Kunst oder die eigene Erschaffung von Kunstwerken - in Malerei, Bildhauerei, Dichtung, Musik oder Theater - spielen im Buddhismus eine bedeutende Rolle. Genuß oder Schöpfung von Kunstwerken helfen, die Wahrnehmungsfähigkeit, Sensibilität und damit die Geisteszustände zu verfeinern; sich von gröberen zu verfeinerten Genüssen zu bewegen, die den spirituellen Zielen näher stehen.

Aber auch ganz gewöhnliche Arbeit und ein regelmäßiges Leben können wichtige Faktoren für die spirituelle Entwicklung sein. Besonders im Zen-Buddhismus wird die Bedeutung traditioneller, einfacher Tätigkeiten betont. Manche Zen-Meister erlangten transzendente Einsicht nicht während der Meditation sondern beispielsweise beim achtsamen Fegen des Hofes oder beim Holzhacken. Arbeit kann ein wichtiges Hilfsmittel sein, um die psychischen und körperlichen Energien in Schwung zu bringen und Achtsamkeit und emotionale Positivität zu entwickeln. Schwierige Arbeitssituationen stellen auch eine besondere Herausforderung dar, die eigenen Schwächen zu überwinden und geistig zu wachsen.

Tiefe Kommunikation mit anderen Menschen und die Entwicklung von Freundschaften sind weitere Praktiken, die beispielsweise bei den "Freunden des Westlichen Buddhistischen

Ordens" hoch geschätzt werden - wie auch das Studieren, Reflektieren und Besprechen buddhistischer Texte. Sie beschreiben das buddhistische Ziel, die dahin führenden Zwischenschritte und die für bestimmte Situationen und Temperamente angemessenen Praktiken.

Buddhist wird man nicht durch Mitgliedschaft

Viele Menschen denken, daß man die Religion der eigenen Eltern selbstverständlich übernimmt oder gar erbt, doch für Buddhisten ist das ein Widerspruch in sich. Man kann nicht 'geborener Buddhist' sein. Nur durch eine bewußte, freiwillige Entscheidung kann ein Mensch zum Buddhisten werden. Buddhismus ist der Pfad geistiger Entwicklung, und geistige Entwicklung basiert auf freien und bewußten Willensentscheidungen.

Allerdings wird man nicht dadurch zum Buddhisten, daß man erklärt, ob öffentlich oder insgeheim, daß man Buddhist sein wolle. Auch die Mitgliedschaft in einer buddhistischen Vereinigung sagt wenig. Buddhisten erkennt man auch nicht daran, daß sie kahlgeschorene Köpfe oder gelbe Rohen tragen.

Wirklicher Buddhist zu sein bedeutet, das ernsthafte Streben nach Erleuchtung ins Zentrum seines Lebens zu stellen; die drei höchsten Ideale im Buddhismus als höchste Werte im gesamten Universum zu sehen und sein gesamtes Leben von den "Drei Juwelen" inspirieren und leiten zu lassen:

dem **Buddha**, dem Ideal menschlicher Vervollkommnung und Symbol für Erleuchtung;

dem **Dharma**, den Lehren und Methoden, die über 2500 Jahre in der buddhistischen Tradition entwickelt und überliefert wurden;

dem **Sangha**, der spirituellen Gemeinschaft all derer, die den Dharma praktizieren und versuchen, ihr menschliches Potential voll zu entfalten.

Diese Hinwendung zu den Drei Juwelen - und zugleich die zunehmende Abwendung von "weltlichen" Interessen und Aktivitäten - wird im Buddhismus traditionell als - "Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen" bezeichnet. Zufluchtnahme ist die zentrale Entscheidung im spirituellen Leben; durch sie wird das bisher eher unverbindliche Interesse am Buddhismus zur ernsthaften Praxis. Zufluchtnahme bedeutet die entschiedene und tatkräftige Hinwendung zu den Idealen des Buddhismus; Erleuchtung wird zum schönsten, befriedigendsten und wichtigsten Ziel im Leben eines Menschen. Alles weitere folgt aus dieser inneren Entscheidung: Wahl von Beruf und Arbeitsstätte, Lebensstil, Wohnsituation, menschliche Beziehungen und Freundschaften, Freizeitaktivitäten usw.

Allerdings können das Ausmaß und die Intensität der "Zufluchtnahme" zu den Drei Juwelen bei Menschen sehr unterschiedlich sein. Fast alle Menschen starten mit einer Zufluchtnahme 'auf Probe': Sie entscheiden sich zunächst, den Buddhismus auszuprobieren, ihn eine Zeitlang zu praktizieren. Andere folgen von vornherein nur in bestimmten Lebensbereichen dem Buddhismus -und lassen andere Aspekte ihres Lebens vorläufig unverändert. Manche werden relativ schnell zu "Vollzeit-Buddhisten", die alle Bereiche des Lebens nach buddhistischen Idealen ausrichten.

Allerdings wird im Buddhismus niemandem vorgeschrieben, daß er "Zuflucht" nehmen müßte. Im Gegenteil. Zufluchtnahme ist eine individuelle, selbstbewußte Handlung. Beispielsweise sind die Aktivitäten in Zentren der "Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens" offen für alle Menschen, egal ob sie Buddhisten werden wollen oder nicht. Buddhismus toleriert die Glaubensbekenntnisse anderer Menschen. Seine Lehren und Praktiken sind ein Angebot. Die Entscheidung, das Angebot anzunehmen oder abzulehnen, es eine Zeitlang auszuprobieren, intensiv oder extensiv, liegt bei jedem Einzelnen.

So beschreibt der Buddha einen Vollkommenen Menschen

"Ein Friedvoller hat alles Verlangen hinter sich gelassen, noch bevor sein Körper zerfällt. Er fragt sich nicht, wie alles begann oder wie es enden wird und hängt auch nicht an dem, was dazwischen geschieht.

Solch ein Mensch hat keine Erwartungen und Wünsche für die Zukunft.

Er fühlt keinen Zorn, keine Angst und keinen Streß.

Nichts stört sein Gewissen und seine Geistesruhe.

Er ist ein Weiser, der besonnen spricht.

Er hat kein Verlangen nach der Zukunft, kein Bedauern für die Gegenwart.

Frei von der verworrenen Sinnenwelt leiten ihn keine Meinungen und Ansichten.

Er verbirgt nichts und nimmt nichts in Besitz.

Er lebt bescheiden, unaufdringlich, ohne Habsucht oder Neid; verachtet, verleumdet und beleidigt niemanden.

Er ist nicht überheblich und nicht süchtig nach Vergnügen.

Er ist voll Sanftheit und hellwacher Achtsamkeit, ohne blinden Glauben und hegt keinerlei Abneigung.

Er strebt nicht nach Gewinn, bleibt unberührt, wenn er nichts erhält.

Man findet kein Begehren nach immer neuen Geschmücken in ihm.

Seine Achtsamkeit paart sich mit ständigem Gleichmut, wo Überheblichkeit unmöglich ist.

Er vergleicht sich nicht mit dem Rest der Welt als "überlegen", "unterlegen" oder "gleich".

Weil er versteht, wie die Dinge wirklich sind, ist er frei von Abhängigkeit und stützt sich auf nichts.

Für ihn gibt es kein Begehren mehr zu existieren oder nicht zu existieren.

Den nenn' ich friedvoll, der nach Lüsten nicht mehr trachtet, den nichts mehr fesselt und der alles Haften überwand.

Er ist ein Mann ohne Söhne, ohne Wohlstand, ohne Felder, ohne Vieh - ein Mensch, in dem nichts nach Besitz verlangt und der nichts als nicht seins zurückweist.

Er ist ein Mensch, der vom Gerede von Priestern, von Asketen und anderen Menschen unberührt bleibt.

Er ist ein Mensch ohne Eifersucht und Ehrgeiz.

Als Weiser sieht er sich nicht "überlegen", "unterlegen" oder "gleich".

Bloßer gedanklicher Spekulation gibt er sich nicht hin.

Er ist ein Mensch, der nichts in dieser Welt sein eigen nennt und der nicht klagt, überhaupt nichts zu besitzen.

Friedvoll ist, "wer den Dingen nicht nachgeht"

Aus dem Purabheda-Sutta des Sutra-Nipata

Herausgeber:

Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (FWBO)

Buddhistisches Zentrum Essen
Herkulesstr. 13a
45127 Essen
Tel. 0201-230155

Anmerkungen des Netzwerks engagierter Buddhisten:

Wir haben uns erlaubt, in dem von FWBO herausgegebenen Text an zwei Stellen Änderungen in der Übersetzung der angesprochenen buddhistischen Grundbegriffe vorzunehmen. Es sind dies die von Buddha gelehrteten 5 Ethikgrundsätze (Panca Sila) sowie die verschiedenen Bestandteile des "Achtfachen Pfades" (Atthangika Magga). Wir haben hier Übersetzungen gewählt, die wir für geeigneter halten. Der übrige (von uns als hervorragend empfundene) Text ist bis auf die Korrektur von Schreibfehlern unverändert wiedergegeben.

Anmerkung 1: In all den ethischen Richtlinien des Buddha geht es zentral darum, niemandem, weder sich selbst noch anderen Leid zuzufügen. Dies muss in der Formulierung der buddhistischen Ethikregeln deutlich werden. In der 1. Regel betont Buddha den Grundsatz: nicht zu töten oder das Töten durch andere nicht zuzulassen. Dies fehlte im vorliegenden Text, es wurde nur Nichtverletzen genannt. Die 3. ethische Regel beinhaltet nicht nur sexuelle "Ausbeutung", wie es im Text heißt, oder "Ehebruch", wie oft geschrieben wird, sondern jede Form sich oder anderen "sexuell Leid zuzufügen". Die Positiv-Formulierung "Zufriedenheit entwickeln" erschien uns völlig ungeeignet und wurde von uns ersetzt durch die Formulierung: "Partnerbeziehungen auf Liebe und Achtsamkeit gründen". Auch in der 4. Regel geht es nicht nur um "Lüge" sondern um jede Form von Verletzung des Anderen durch Sprache oder durch bewußtes Verschweigen. Die 5. ethische Regel schliesslich kann heute nicht mehr nur auf bewußtseinstrübende "Stoffe" (Drogen) eingeschränkt werden, sondern muss jede Form der suchtartigen Bewußtseinstrübung miteinbeziehen, beispielsweise auch die durch die modernen Medien oder durch Konsum.

Anmerkung 2: In der Originalfassung des vorliegenden Textes heißt es: "Schauung, Emotion, Rede, Tun, Lebenserwerb, Anstrengung, Achtsamkeit, Meditation". Diese Übersetzung halten wir für nicht ganz zutreffend. Die entsprechenden Pali-Begriffe sind: 1. ditthi, 2. sankappa, 3. vaca, 4. kammanta, 5. ajiya, 6. vayama, 7. sati, 8. samadhi. "Ditthi" ist nicht mystische "Schauung" sondern "Sicht, Ansicht, Erkenntnis", "Sankappa" heißt nicht "Emotion" sondern "Gesinnung, Einstellung, Entschluss" und "samadhi" meint nicht nur allgemein "Meditation" (wovon es sehr unterschiedliches Verständnis gibt) sondern "Sammlung, konzentrierte Geistesruhe". Jeder Schritt (Aspekt) des achtfachen Pfades (bzw. Rades) geht aus dem vorherigen hervor. Der 8. Schritt "Sammlung" geht wieder in den 1. "Einsicht" über. So schließt sich der Weg zum unendlichen Kreis und damit zur Ganzheit. Darum wird die Lehre und Praxis des Buddha auch im achtspeichigen Rad symbolisiert.