
Dhammadūta

Jahrgang 14, Nr. 1 – Mai 2010



Inhalt

| | |
|---|----|
| Editorial | 2 |
| Was hätte uns Buddha heute zu sagen? <i>Michael Funk</i> | 4 |
| Drei Möglichkeiten, den Buddha zu sehen <i>Dr. Marianne Wachs</i> | 6 |
| Buddha – Mensch, Symbol und Leuchtfeuer <i>Dharmavajra</i> | 9 |
| Welche Bedeutung hat der Buddha für uns heute <i>Dr. Inigo Deane</i> | 12 |
| Was bedeutet mir Buddha? <i>Dr. Ursula Meyer</i> | 14 |
| Die Lotusblüte als Symbol des Buddha <i>Bhante Puññaratana</i> | 15 |
| Die unveränderbare Buddhalehre <i>Aranyka Chandrasiri</i> | 17 |
| Mönchsein, eine Sehnsucht <i>Bhante Devananda</i> | 21 |
| Der Buddha-Dhamma in unserer Zeit <i>Anagārika Kassapa</i> | 24 |
| Programme | 28 |

Liebe Dhammafrende,

die 27. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2554 beginnt. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*-Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmond, den Neumond und die beiden Halbmondtage. ***Vesak*** kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. In diesem Jahr wird das *Vesak*-Fest in Berlin am Sonntag, den **16. Mai 2010** im **Fo-Guang-Shan Tempel** in der Ackerstraße 85-86, 13355 Berlin-Wedding von 10.00 bis ca. 19.00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „**Harmonie in der Welt**“. Der **Fo-Guang-Shan Tempel** steht in der taiwanesischen Tradition, bei der Zen-Buddhismus mit Reine-Land-Buddhismus vereint wird. In China wird ebenfalls die Geburt des Buddha gefeiert, und zwar – und das ist etwas Landespezifisches -, indem man die Buddhastatue mit Milch u.ä. übergießt. Man stellt sich dabei vor, dass man den neugeborenen zukünftigen Buddha wäscht. Da *Vesak* in diesem Jahr in einem chinesischen Tempel gefeiert wird, wird diese Zeremonie ebenfalls am Vormittag abgehalten. Das Besondere an der *Vesak*-Feier in Berlin ist, dass es hier von den unterschiedlichsten buddhistischen Gruppen gemeinsam begangen wird.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der *Theravāda*-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de, der Website

Buddhistischen Gesellschaft Leipzig. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Dr. Marianne Wachs für das Korrekturlesen.

Und nun noch **eine Frage**: Wo steht die auf Seite 20 abgebildete Pagode? Die zuerst eingehende richtige Antwort wird mit einer kleinen Belohnung honoriert.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2010 erscheint, soll das Thema **Karuṇā** – Mitgefühl – diskutiert werden. *Karuṇā* gehört zu den *Brahmavihāras*, den „Göttlichen Verweilungszuständen“. Nun ist es zwar ziemlich einfach, mit der ganzen Welt und den armen unterdrückten (so oft im Fernsehen gezeigten) Völkern Mitgefühl zu empfinden, aber wie sieht es eigentlich mit dem wirklich völlig ungerechten Chef oder dem (faulen) arbeitslosen Säufer an der Ecke aus? Haben sie nicht eher eine Zurechtweisung oder Strafe verdient? Was bedeutet *Karuṇā* für Sie persönlich im täglichen Leben? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 15. August 2010** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)
 Joachim-Friedrich-Str. 21
 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail:
helmtrud.rumpf@gmx.net
Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider

Was hätte uns Buddha heute zu sagen?

Unlängst fragte mich ein Christ, warum ich einer asiatischen Religion anhängen würde. Die Antwort fiel mir leicht – weil ich hier auf alle Fragen, die sich mir gestellt hatten, nach Herkunft und Sinn des Lebens, Ursache und Aufhebung des Leidens, eine Antwort gefunden habe. Nebenbei habe ich den Fragenden darauf aufmerksam gemacht, dass auch das Christentum eine asiatische Religion ist – schließlich zählt die arabische Halbinsel zu Vorderasien.

Im Christentum sprach mich die Ethik der Nächstenliebe und Barmherzigkeit an, nur ihre Begründung war für mich nicht nachvollziehbar. Weshalb sollte es eines Gottes Wille sein, dass ich mich so und nicht anders verhalte? Und überhaupt, gibt es einen Gott oder gar mehrere Götter? Immerhin deutet das erste Gebot auf letzteres hin, aber meist wird behauptet, es gäbe nur den einen. Leider konnte mir kein Berufsgeistlicher einen Beweis für die Existenz Gottes geben, aber auch kein Wissenschaftler einen Gegenbeweis vorbringen. Das war sehr unbefriedigend für mich.

Also machte ich mich eines Tages auf die Suche. Da ich kunst- und kulturinteressiert bin und zufällig ein chinesischer Praktikant in meiner damaligen Firma auftauchte, beschloss ich, mich mit der Jahrtausende alten Kultur und Religion Chinas zu befassen. Ich war sehr erstaunt, dass die Chinesen gleich drei Religionen nebeneinander haben, die allesamt älter als das Christentum sind. Ich fragte mich sofort, wieso dann unsere Zeit nach der Geburt Christi, noch dazu mit einem Rechenfehler von 6 Jahren berechnet wird. Später stieß ich auf die buddhistische Zeitrechnung, die immerhin in einigen buddhistischen Ländern neben der christlichen verwendet wird.

Mich interessierte jedoch vor allem, was Buddha, Konfuzius und Laotse damals und heute den Menschen zu sagen hatten. Ist das etwas anderes, als das, was später Jesus verkündet hat? Nach einiger Zeit des vergleichenden Studiums hatte ich herausgefunden, dass die Ethik dieser Religionen der des Christentums sehr ähnlich ist. Auch in der Zielrichtung – der Erlösung des Menschen – bestehen Gemeinsamkeiten. Der grundlegende Unterschied besteht jedoch in der Herangehensweise an die Erlösung. Das Christentum setzt auf Fremderlösung durch einen Gott, die chinesischen Religionen setzen auf Selbsterlösung durch richtiges Verhalten.

Die von mir zuerst gelesenen Schriften von Konfuzius (Kungtse; Tse heißt Meister), Laotse, Mongtse, Dschuangtse und Liätse empfand ich allesamt als unverändert zeitgemäß und richtig. Ein bisschen erschrak ich darüber, dass sich das Denken der Menschen in rund 2500 Jahren überhaupt nicht verändert hat. Weshalb diese Stagnation? Wir haben doch in dieser Zeit ungeheure Fortschritte in Wissenschaft, Technik und auf sozialem Gebiet gemacht. In den genannten Werken fand ich dazu keine Antwort.

Während Konfuzianismus und Daoismus rein chinesische Religionen sind, stellte ich fest, dass der Buddhismus aus Indien übernommen wurde, wo er bereits etwa 500 Jahre bestand, bevor er über die Seidenstraße nach China gelangte. Da ein Fluss in Quellnähe reiner ist als im Mittellauf oder gar an der Mündung, widmete ich mich im Anschluss an die chinesischen Klassiker den ältesten buddhistischen Aufzeichnungen, dem Pâlikanon, und fing an, in der Mittleren und Längeren Sammlung zu lesen. Sofort war ich begeistert über die Aktualität und Verständlichkeit der Lehreden. Ein bisschen langweilten mich die vielen Wiederholungen, aber die konnte ich überspringen. Heute weiß ich, dass diese Wiederholungen didaktische Gründe haben. Es gibt auch im Deutschen ein Sprichwort hierfür: „Steter Tropfen höhlt den Stein.“ Hervorragend fand ich die Logik der Lehrdarlegung durch Buddha. Und es beeindruckten mich seine tiefe Menschenkenntnis und sein geschicktes, auf den jeweiligen Gesprächspartner zugeschnittenes Argumentieren. Beim Lesen der Gleichnisse fielen und fallen mir immer wieder Parallelen zu deutschen Sprichwörtern ein. Sehr bemerkenswert empfand ich auch seine Aufforderung zum eigenständigen Denken – „Glaubt mir nicht, weil ich der Buddha bin, sondern findet selbst heraus, ob dieses oder jenes heilsam oder unheilsam ist.“ Das ließ sich mein kritischer Geist nicht zweimal sagen. Dieses kritische Hinterfragen ist ein wohlthuendes Merkmal der Lehre des Erwachten, das für diese allein gilt. Ich sagte mir, ein Lehrer, der dazu aufruft, muss die Wahrheit gefunden haben.

Wunderbarerweise gibt mir der Erwachte auch die Erklärung für die geistige Stagnation der Menschheit: Er hat die drei Daseinsmerkmale und die bedingte Entstehung der „zehntausend Dinge“ (chinesischer Ausdruck für die Welt) erkannt und vielfach erläutert. Und das allerbeste ist, dass er mit den vier edlen Wahrheiten eine für jeden bestehende Möglichkeit aufzeigt, aus dem ganzen Schlamassel herauszukommen. Auf andere Fragen, die nur den Geist ablenken und keinen Beitrag zur Erlösung leisten, ging er konsequenterweise nicht ein.

Eines machte mich stutzig: Traten zu Buddhas Zeiten viele Menschen nach dem Hören nur einer Lehrrede in den Heilszustand ein, konnte ich das auch bei der hundertsten bei mir nicht feststellen. So langsam wurde mir klar, dass die Menschen damals spirituell weiter entwickelt waren, als wir es heute sind. Sie hatten durch traditionell jahrelange, intensive Meditation bessere Voraussetzungen für das Erwachen. Also fing ich an, dies nachzuholen und zu meditieren.

Und siehe da, nach jahrelanger Übung und achtsamer Selbstbetrachtung konnte ich erstmals meine Charaktereigenschaften genauer feststellen und auch deren Veränderungen bemerken. Oberflächlich betrachtet, bleibt der Charakter scheinbar gleich, aber bei genauer Beobachtung stellt man schnell Schwankungen und bleibende Veränderungen fest. Wichtig ist für mich die Erkenntnis, dass es i.a. in kleinen Schritten vorwärts geht, denn jedes Verhaltensmuster basiert auf Erfahrungen und damit verbundenen Wohl- oder Wehgefühlen – und niederes Wohl kann nur durch höheres Wohl aufgehoben werden. Dieses höhere Wohl will erst einmal erkannt und gewonnen sein. Dazu bedarf es vieler Tropfen ...

Nachdem ich den Weg gefunden habe, ist es mir egal, wie lang er noch ist. Wichtig ist für mich der Weg, nicht so sehr das Ziel. Irgendwann werde ich schon ankommen. Ich freue mich nach wie vor über kleine oder größere Veränderungen und bin dankbar, dass ich gute Weggefährten gefunden habe und laufend weitere hervorragende Menschen kennen lerne, die mich ermuntern weiterzumachen. Ich freue mich auch, dass ich jetzt ab und zu anderen Übenden ein paar Ratschläge geben oder auch nützliche Kontakte vermitteln kann. Die für mich erfreulichste Tatsache ist die, dass sich mittlerweile Achtsamkeit und Mitgefühl entwickelt haben und mein Handeln zu beeinflussen beginnen. Ganz klar ist hier noch viel Entwicklungspotential vorhanden. Auch habe ich eine andere Beziehung zum Ich gefunden, denn es ist mir klar geworden, dass dies nur eine Vorstellung und ein sprachliches Etikett zur Unterscheidung vom „Rest“, d.h. der Welt ist. Das Leben in einer materiellen Welt bedingt diese dualistische Sichtweise.

Es ist für mich ein Segen, dass die Lehre des Erwachten fast komplett in deutscher Sprache vorliegt, auch wenn manche Übersetzung nicht vollkommen ist. Dadurch haben ich und viele weitere Menschen deutscher Zunge leichten Zugang zur Lehre. So wie ich nach der Lehre leben kann, ist es prinzipiell jedem heute lebenden Menschen möglich. Auf welchem Weg der Zugang zur Lehre erfolgt, ist unwichtig, er sollte jedoch den geistigen Voraussetzungen und Neigungen entsprechen. Im Nachhinein bin ich froh, über den scheinbaren Umweg der chinesischen Religionen zur Lehre gestoßen zu sein, denn dies hat mein Verständnis und meine Toleranz für alle buddhistischen Schulen sowie Religionen gefördert. Dadurch sehe ich mehr das Verbindende, denn das Trennende.

Wenn ich darüber nachdenke, ob Buddha, wenn er in unserer Zeit lehren würde, etwas anderes darlegen würde, so meine ich nein. Er hat ja nichts erfunden oder postuliert, sondern die Natur der Dinge geistig durchdrungen und die Gesetzmäßigkeiten unserer Erlebniswelt aufgedeckt. Dies ist universal und zeitlos, er könnte heute und auch morgen nichts anderes feststellen – alle Erscheinungen sind nach wie vor unbefriedigend, unbeständig und bestehen nicht aus sich selbst heraus. Er würde zum besseren Lehrverständnis nur andere Gleichnisse aus dem jetzigen Sprachgebrauch verwenden.

Es wäre Spekulation, darüber nachzusinnen, ob der Erwachte etwas zu den aktuellen Wirtschafts- und Finanzkrisen und den ökologischen Problemen sagen würde. Alle diese Erscheinungen sind Ausdruck der tiefen geistigen Krise der Menschheit und lassen sich auf die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung zurückführen. Gerade bei der Krisenanalyse und -bewältigung ist die Lehre des Erwachten eine unschätzbare Hilfe. Wenn wir sie richtig

anwenden, erkennen wir, dass nur die Arbeit an uns selbst, an unserem Geist und Herz aus diesen persönlichen und gesellschaftlichen Krisen heraus führt.

Deshalb ist die eigentliche „frohe Botschaft“ für mich die Lehre des Erwachten geworden. Ich möchte jeden ermuntern, nicht locker zu lassen, die Mühe auf sich zu nehmen, an sich zu arbeiten, denn es ist tatsächlich so, dass die Lehre am Anfang froh stimmt, in der Mitte und am Ende. Es ist ganz wichtig, keine neuen Konzepte zu bilden und sich dadurch nur noch mehr zu belasten, sondern einfach loszulassen von den bisherigen, dann bleibt am Schluss des Weges nichts mehr übrig, keine Welt- und keine Ich-Vorstellung. Oder wie Bodhidharma formulierte: „Offene Weite – nichts von heilig.“

Michael Funk

* * *

Drei Möglichkeiten, den Buddha zu sehen

Die Gedanken, die ich hier entwickeln werde, beinhalten eine extrem subjektive Sicht. Sie gehen dezidiert von meiner Perspektive aus und zeigen nur eine Möglichkeit auf, wie man den Buddha sehen, wie man ihn auffassen kann. Jede Buddhistin, jeder Buddhist wird die Person desjenigen, welcher den Weg zur Befreiung von allem Leiden erneut entdeckt hat, in einer ganz speziellen Art wahrnehmen und deuten – und zum Glück gibt es im Buddhismus keine bindenden Vorschriften, wie der Buddha gesehen werden muss!

Zum einen sehe ich ihn als eine historisch verbürgte Gestalt. Das historisch Verbürgte ergibt sich einerseits aus der wissenschaftlichen Forschung, die zweifelsfrei nachgewiesen hat, dass es den Buddha „wirklich“ gegeben hat. Diese reale Person scheint in bestimmten Texten (nicht allen, aber sehr vielen!) des Pāli-Kanons auf. Sie erweist sich dort als sehr nüchtern, äußerst gelassen, niemals, egal in welcher Situation, die Nerven verlierend, präzise formulierend, präzise denkend und argumentierend, voller Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen, hochintelligent, äußerst geschickt im Umgang mit anderen Menschen, niemals klagend, niemals anklagend, durchaus humorvoll und unermüdlich bei der Vermittlung der heilsträchtigen Lehre. Der Buddha als Mensch ist in jeder Hinsicht beispielgebend, ohne dass er jedoch seinen menschlichen Status je verleugnet oder jemals den Eindruck vermittelt hätte, er wäre mehr als ein Mensch. Im Unterschied zu einigen anderen Religionsgründern hat er sich keinen Illusionen hingeeben. Gerade am Ende seines Lebens zeigt sich, dass er wie alle anderen Menschen dem Tode nicht entkommen kann – aber er stirbt beispielhaft. Sein beispielhafter Tod in vollkommener Gelassenheit ist im Übrigen das, was auch von der antiken Philosophie bis weit in die römische Zeit hinein aufgegriffen und propagiert wurde.¹

Dieser Mensch Siddhartha Gautama demonstrierte in seinem ganzen Verhalten, dass er das Ende des Leidens erreicht hatte. Er verkörperte, wie es sich implizit an den Texten zeigt, das, was er propagiert hat – und war damit ganz anders als die Unmenge buddhistischer Lehrer/innen, die von Gleichmut, von Mitgefühl u.ä. reden, aber diese geistige Haltung keineswegs ausstrahlen, wie deutlich wird, wenn man sie sich ein wenig genauer anschaut oder wenn sie in Stresssituationen geraten. Siddhartha Gautama bewies mit seiner Verhaltensweise, dass seine Lehre wirklich zum Ende des Leidens führt und dass er dies nicht bloß vorgegeben hat! Das ist ein empirischer Beweis, ein Beweis, welcher der Erfahrungswirklichkeit entnommen ist, und es ist keine bloße Behauptung. In seinen Eigenschaften war der Buddha überragend – aber er blieb ein Mensch, wie man immer wieder betonen muss. Seine Menschlichkeit stellt ihn mitten unter all die anderen Menschen, rückt ihn uns nahe und vermittelt

¹ Im 20. Jahrhundert hat daran der französische Philosoph Michel Foucault wieder angeknüpft, der leider den Buddhismus zu spät in seinem Leben entdeckte; siehe sein Buch *Die Sorge um sich*, in: Michel Foucault, *Die Hauptwerke*, Frankfurt / M. 2008: 1369 ff.

uns, welche Eigenschaften sich auch bei uns zeigen können, wenn wir das Erwachen erreicht haben.

Nun zur zweiten Möglichkeit. Der Buddha ist nicht nur ein Mensch, sondern auch ein Wesen, welches mehr als alle anderen der Verehrung würdig ist. Er ist dies mehr als alle anderen, weil er den Weg des Heils erneut gefunden hat, nachdem dieser Weg – zumindest nach Aussagen des Pālikanon – im Laufe der Zeit verloren gegangen ist. Er ist es außerdem auf Grund der überragenden Eigenschaften, die er in seinem Leben bewiesen hat. Man braucht jedoch nicht so weit zu gehen wie naive Menschen,² welche ihn als eine Art übernatürliches Wesen verehren und irgendwie, sei es auch nur ganz verschwommen, meinen, er würde ihnen doch noch unsichtbar beistehen und Hilfe zukommen lassen, auch wenn er tot ist. Dies ist zwar gegen seine Lehre, wie sich z.B. bei der Lektüre des *Mahāparinibbāna-Sutta* zeigt, in welchem der Buddha sich eindeutig dahingehend geäußert hat, dass er nach dem Tod nicht mehr „erreicht“ werden kann, nichts mehr mit der Welt der Menschen – wie mit allen anderen Welten – zu tun hat. Aber der Buddha hat auch gewusst, dass bei vielen Menschen der „Staub auf den Augen“ zu dick ist und sie deswegen das Ziel der Lehre zumindest in ihrem aktuellen Leben nicht erreichen können. Deswegen hat er die Verehrung seiner Reliquien ausdrücklich gestattet. Dass es dann im Laufe dieser Verehrungsbewegung dazu gekommen ist, dass viele Menschen ihn zu einem übernatürlichen Wesen uminterpretiert haben, welches unsichtbar über allem schwebt, ist verständlich und sollte nicht verächtlich abgetan werden. Eine solche Anschauung hat sich bereits in späten Theravāda-Schriften angedeutet,³ wenn von Buddhas Allwissenheit gesprochen wurde, wobei man diese Allwissenheit, die vorher enger gefasst war (im Sinne einer in jedem Moment präsenten Erfahrung der Bedingten Entstehung mit den Konsequenzen, die sich daraus ergeben), zu einer Art „kosmischer Allwissenheit“ umdeutete und davon ausging, dass der Buddha jedes kleinste Detail wusste und weiß. Im Übrigen hat der Buddha zwar gesagt, dass man sich nach seinem Tod auf seine Lehre beziehen soll, da diese ihn überlebt, aber im Laufe der Entwicklung wurde diese Lehre ebenfalls von vielen nicht studiert, sondern verehrt. Dies zeigt sich auch in Theravāda-Ländern. Von daher habe ich immer Bauchschmerzen, wenn ich höre, wie jemand so ehrfurchtsvoll vom „Dhamma“ spricht, als wäre dies etwas Heiliges! Ich denke dann immer, dass diese Person den *Dhamma* lieber studieren und sich danach ausrichten sollte – aber im Grunde sollte man sich darüber nicht aufregen, sondern lieber danach streben, sich weitgehend jeder Bewertung zu enthalten.

Die Verehrung – egal, ob sie die Person des Buddha „richtig“, also nüchtern sieht oder nicht – kann zu sehr heilsamen Konsequenzen führen. Der Weg der Verehrung ist auch ein Weg, der zur Erkenntnis der Nicht-Ichhaftigkeit (*anattā*) führt – und darum gibt es die Meditationsmethode der Buddha-Verehrung. Der verehrende Mensch wirft sich ganz und gar in die Verehrung hinein, gibt sich selbst – mit seinen Gedanken, Gefühlen, mit seinem Körper, seinen Willensäußerungen und Wahrnehmungen – vollständig auf und kann auf diese Weise zu einem Einblick in die Nicht-Ichhaftigkeit kommen. Dies geschieht dadurch, dass er nicht mehr an der Vorstellung von einem stabilen, ihm gehörenden „Ich“ festhält, sondern sich vertrauensvoll dem Buddha überantwortet. Dieser Weg wurde im Laufe der Geschichte des Buddhismus immer wichtiger, aber er ist bereits im Theravāda angelegt und kann sehr, sehr weit führen. Westliche intellektuelle Theravāda-Anhänger/innen stehen ihm immer äußerst skeptisch gegenüber und schauen auf ihn herab – zu Unrecht. Es ist nämlich für alle – egal wie intellektuell sie sind – erforderlich, dass sie ihr Selbstbild loslassen, dass sie sich ganz und gar von allen Anhaftungen befreien, sich vollständig entspannen, sich vollständig hingeben, um schließlich die Erfahrung der Nicht-Ichhaftigkeit zu erreichen. Dazu bietet der Weg der Verehrung eine gute Möglichkeit, und er kann sogar zu einer viel schnelleren Entwicklung führen als andere Wege. Allerdings muss man auch betonen, dass er nicht bis zur vollständigen Befreiung führen kann: Nach der direkten Erfahrung mit der Nicht-Ichhaftigkeit

² Und das Wort „naiv“ verwende ich hier in keiner Weise pejorativ! Naive Menschen sind genauso viel wert wie intellektuelle Menschen, sie stehen nicht höher und nicht tiefer, sie sind nur anders strukturiert. Dies sei einigen westlichen intellektuellen Theravāda-Anhänger/innen ins Stammbuch geschrieben!

³ siehe z.B. Nyānatiloka (Hrsg.) *Milindapañha. Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch*, O.W. Bath Verlag 1985

muss diese stabilisiert werden, und es muss auch eine Durchschauung der Daseinsfaktoren erfolgen, welche nicht allein durch Verehrung zu bewerkstelligen ist.

Und jetzt zu der dritten Weise, den Buddha zu sehen. Es ist auch im Theravāda durchaus möglich, ihn mit dem Ziel, das er propagiert hat, zu identifizieren. Die Identifikation mit dem *Dhamma*, also seiner Lehre, war ja bereits in seinen eigenen Worten angelegt, aber darüber hinaus erscheint es durchaus logisch, wenn Buddha und *Nibbāna* in eins gesetzt werden. Vom *Nibbāna* ausgehend, dem „ganz Anderen“, ist es gerechtfertigt, denn das *Nibbāna* ist keine Dimension, kein Raum, in den der Buddha nach seinem Tod eingegangen ist. Was man sagen kann, ist, dass er zum *Nibbāna* geworden ist. Der Platz reicht hier nicht, um dies näher zu erläutern, aber die Leser/innen sollten darüber einmal selbst nachdenken.

Welche Konsequenzen ergeben sich aus solch einer Sichtweise? Ich meine, sie führt dazu, dass man sich noch mehr darum bemüht, das große Ziel zu erreichen, *Nibbāna*, die Leidlosigkeit, bei der es keine Gier und keinen Hass mehr gibt. Das Bemühen ist deswegen um so viel stärker, weil nun auch all das Affektive, was mit dem Buddha verbunden ist, das Bemühen auflädt. Es beinhaltet nicht nur das stetige Voranschreiten auf dem Edlen Achtfachen Pfad, sondern erst einmal das Streben nach der Erfahrung von *Anattā* mittels der Achtsamkeit und Konzentration. Dieses Streben muss, wenn es zum Ziele führen soll, einsgerichtet sein. Es bedeutet, in jeder Sekunde zumindest des wachen Lebens das, was gerade im Geist ist – eine Empfindung, eine Wahrnehmung, ein Willensimpuls usw. – loszulassen, wobei man sich gleichzeitig entspannen muss, und zwar so lange, bis das Loslassen automatisch geschieht und man entspannt alles im Geist vorüberziehen sehen kann. Dies führt dann zu Gleichmut, dies führt zu einer tiefen Ruhe, zu noch größerer Entspannung und noch größerer Achtsamkeit. Das ist der Weg zum Ziel, der Weg, den der Buddha gezeigt hat, den der Buddha realisiert hat, für den der Buddha steht, ja, der der Buddha vielleicht sogar – zumindest aus einer Perspektive – ist.⁴

Man kann ihn realisieren, wenn man sich genügend darum bemüht. Natürlich gehört dazu auch als Voraussetzung, dass man die ethischen Regeln, die *sīlas*, beachtet – und zwar deswegen, weil ihre Beachtung eine immer größere Zurückhaltung gegenüber all dem, was zu Anziehung und Abstoßung und letzten Endes zum Leiden führt, beinhaltet. Wenn man Lebewesen nicht tötet, kommen keine Hassgefühle auf. Wenn nichts genommen wird, was nicht gegeben wurde, kommt keine Gier auf. Wenn kein Rausch mit verschiedenen Mitteln erzeugt wird, vermindern sich die Unwissenheit und die Dumpfheit.

Daraus ergibt sich die zweite Voraussetzung: nämlich erst einmal Distanz zwischen sich und die anderen zu bringen. Dies braucht selbstverständlich nicht so weit zu führen, dass man in einen buddhistischen Orden eintritt, denn es gibt auch andere, gleichberechtigte und ebenso effektive Arten, wie man die am Anfang nötige Distanz herstellen kann. Die Distanz ist aber auf alle Fälle unerlässlich, um den eigenen Geist richtig auszurichten und Stabilität bei der Achtsamkeit und Konzentration herzustellen. Später, wenn die Stabilität erst einmal gewährleistet ist, kann die Distanz schrittweise wieder abgebaut werden. Dies ist der Weg zum Erlöschen allen Leidens, dies hat der Buddha vorgelebt, so dass man ihn auch hierbei beispielgebend auffassen kann. Wenn man sich sein Beispiel immer vor Augen hält, kann dies bis zu einer Identifikation mit seiner Haltung, wie sie sich uns in den Lehrreden darstellt, führen – und so wird das realisiert, was er neu entdeckt und nach seinem Erwachen vorgelebt hat. Auf dem Weg dahin wünsche ich allen Leser/innen vor allem eins: die unerschütterliche Ausrichtung auf das Ziel hin.

Dr. Marianne Wachs

* * *

⁴ Na, haben es einige versierte Leser/innen gemerkt? Ich habe in diesem Artikel als Gerüst die Dreikörper-Lehre des *Mahāyāna* genommen (bitte nicht „buh!“ schreien!) und indirekt gezeigt, das sie sich durchaus mit dem *Theravāda* verträgt!

Buddha – Mensch, Symbol und Leuchtfeuer

Die großen Religionsstifter waren Menschen, die ihre Zeit geprägt haben, und deren Wirken immer noch zu erkennen ist. So war und ist es auch mit Siddharta Gautama, der zum Buddha, zum Erleuchteten wurde.

Jede Art des Nachdenkens zum Begriff Buddha entwickelt sich zwangsläufig zu Buddhanusati. Was bedeutet der Buddha, und was bedeutet er für mich heute? Jenseits von Scholastik, jenseits von buddhologischer Forschung.

Seine Statue blickt uns an im Haupttempel in Bodhgaya, an einem Platz, der trotz aller Geschäftigkeit der letzten 15 Jahre ein Ort der inneren Einkehr geblieben ist. Das ist besonders im Gebiet des Haupttempels zu spüren.

Wir könnten uns dem Buddha in dreifacher Weise nähern. Teils als Nachdenken über den Menschen Siddharta Gautama, teils als Prinzip und teils als Symbol für *samma sambodhi*, die vollkommene Erleuchtung. Diese drei Aspekte sind nicht gänzlich von einander zu trennen.

Der Mönch Siddharta kann uns Vorbild sein in seinem kompromisslosen Streben nach innerer Einsicht und seiner Hinwendung zu den Menschen seiner Zeit, nachdem er die Erleuchtung verwirklicht hatte. Siddharta zog sich nicht in eine einsame Höhle zurück, sondern wirkte in Mittelindien bis zum Ende seines für damalige Verhältnisse langen Lebens. Als Lehrer war er untrennbar mit seiner Lehre, die er den Menschen seiner Zeit auf verschiedene Weise vorgelebt und dargelegt hat, verbunden. Gerade diese Hinwendung zum Mitmenschen mit praktischen Anweisungen, die nachzuvollziehen sind, gerade das hat mich immer wieder berührt beim Nachdenken über den Buddha. Genauso war seine Betonung der Gewaltlosigkeit für mich sehr bedeutungsvoll, als ich vor fast 35 Jahren anfang, mich der Buddhalehre anzunähern.

*Na hi verena verāni
sammant'īdha kudācanam,
averena ca sammanti:
esa dhammo sanantano.*

Durch Hass fürwahr kann nimmermehr
Zur Ruhe bringen man den Hass;
Durch Nichthass kommt der Hass zur Ruh':
Das ist ein ewiges Gesetz.⁵

So ist es mit aller Deutlichkeit im *Dhammapada* gesagt, einem der ältesten buddhistischen Texte. Hier stoßen wir auf das genaue Gegenteil zur marxistischen Philosophie, die, als ich Student war, an Hochschulen und Universitäten sehr *en vogue* war. Wie sehr gerade dieser Vers seine Berechtigung hat, zeigt uns ein kurzer Blick auf die politische Landkarte unserer Zeit.

Was uns der Buddha als Lehrer in seiner Zeit immer wieder vor Augen geführt hat, ist die Möglichkeit des Erkennens für diejenigen, die sich auf den Weg begeben wollen. Das gilt genauso für uns Menschen heute. Der Buddha lehrte auch die Kontinuität einer Reihe von Buddhas, von Buddha Dipankara vor ihm bis Buddha Maitreya, der dem historischen Buddha Siddharta Gautama nachfolgen wird.

Hier gelangen wir zum zweiten Punkt, dem Buddha als Prinzip der immer vorhandenen Buddhaschaft. Dieses Prinzip ist untrennbar mit dem Dharma verbunden, ist es doch ein Aus-

⁵ *Dhammapada*, Vers 5, Übers. Nyānatiloka, Jhana, Uttenbühl 1992

druck des Dharma. Anagārika Kassapa hat das so gut in Versen ausgedrückt, und deshalb möchte ich hier zwei seiner Verse zitieren:

„Wer den Dharma sieht, sieht mich,
und wer mich sieht, sieht den Dharma“,
hat der Buddha einst gesagt.
Hast du vernommen seine Lehre,
ist es dir, als sähest du
den Buddha vor dir leuchten.
Öffne ihm dein Herz!⁶

„Wer den Dharma sieht, sieht mich,
und wer mich sieht, sieht den Dharma“,
hat der Buddha einst gesagt.
Durchschaust du deinen Körper,
Gefühle, Geist und Geistobjekte,
achtsam, klar bewusst,
als vergänglich, unzulänglich,
weder ich noch mein,
entfaltet sich der inn'ere Dharma,
und führt dich zum Nibbāna hin.
So betrittst du des Buddha Bereich,
als ob du ihm selber begegnest.⁷

Ein Vers ist oft viel einprägsamer als lange philosophische Texte, vereint der Vers doch Herz und Verstand und hilft uns bei der Öffnung des eigenen Herzens.

Auch im *Diamant-Sūtra* des Mahāyāna finden wir den wichtigen Hinweis der Einheit von Buddha und Dharma in folgendem Vers:

Who looks for me in form
Who seeks me in a voice
Indulges in wasted effort.
Such people see me not.

Wer mich in Formen sucht,
wer mich in der Stimme sucht,
gibt sich verschwendeter Bemühung hin.
Solche Menschen sehen mich nicht.⁸

Das führt uns zum dritten Punkt dieser Betrachtung, den Buddha als Ausdruck für *sammā sambodhi*. Die vollkommene Erleuchtung eines Menschen kann jedenfalls vom Standpunkt des Mahāyāna als aktiver Reflex der ständig präsenten Buddhanatur gesehen werden. Wäre sie nicht inhärent vorhanden, könnte sie nicht verwirklicht werden. Wir können die vollkommene Erleuchtung auch als schrittweise Entwicklung des uns innewohnenden Funkens der Erleuchtung sehen. Aber für uns als Unerleuchtete sind das alles theoretische Erwägungen.

Vielleicht ist es besser, den Buddha hier als Symbol für eine Möglichkeit der höheren Entwicklung des Lebens zu sehen. Damit wird der Buddha zum Leuchtfeuer, das uns anspornt, unsere meditativen und ethischen Übungen nicht aufzugeben. Dann wird das Wort Buddha – egal, ob es auf den Menschen, das Prinzip oder die vollkommene Erleuchtung hinweist – zum Finger, der auf den Mond zeigt und uns den Weg weist, den wir selber gehen müssen.

⁶ Anagārika Kassapa, *Eine besondere Kraft*, Roseburger Schriftenreihe 2003:48

⁷ *ibid*, 150 f

⁸ *Diamantsūtra*, Übers. von Red Pine, Counterpoint 2001: 24; Übers. des engl. Verses von Dharmavajra

Für mich persönlich war und ist es zuerst immer der Mensch Siddharta als Erleuchteter und Lehrer, der mich am meisten anspricht beim Nachdenken über den Buddha. Das Wort Buddha steht hier auch für die Kontinuität menschlicher Lehrer, die den Buddha-Dharma von Generation zu Generation weiter vermittelt haben.

Ich möchte gerne abschließen mit einem Wunsch um Wohlergehen:

Mögen alle Wesen glücklich sein und Ursache zum Glück haben!
Mögen sie befreit werden von Sorgen und den Ursachen der Sorgen!
Mögen sie nie getrennt sein von dem heiligen Glück,
das jenseits aller Sorgen ist!
Mögen sie verweilen in der tiefen Ruhe des Geistes, die jenseits von Vorliebe und Widerwillen, Nähe und Abstand ist!⁹

Dharmavajra

⁹ *Bodhisattva Mönlam*, Tibetische Tradition

Welche Bedeutung hat der Buddha für uns heute?

Wenn wir diese wichtige Frage diskutieren, müssen wir berücksichtigen, für wen, aus welchem Grund und vor allem, in welcher Hinsicht er für uns wichtig ist.

Was der Buddha nach seiner Erleuchtung gelehrt hat, ist im Prinzip für jeden von uns von Interesse. Er lehrte, wie wir glücklich sein können oder – genauer formuliert –, was Leiden, Unwohlsein oder Unglücklichsein eigentlich wirklich sind, und wie wir diese Zustände überwinden können. Es erscheint zunächst etwas widersprüchlich, dass wir über Unglücklichsein sprechen, wenn wir glücklich werden möchten, aber die grundlegende Frage, die der Buddha sich gestellt hat, ist: Wie lässt sich Unglücklichsein beseitigen? In dieser Hinsicht ist der Buddha, dessen Lehre auf persönlicher Erfahrung beruht, für jeden von uns wichtig, der den Wunsch hat, einen Zustand zu erreichen, in dem er von allem Kummer frei ist.

Die Frage, warum der Buddha uns wichtig ist, war nicht immer einfach zu beantworten. Im Laufe der Geschichte haben sich die von dem Buddha verkündeten Lehren in unterschiedlichen kulturellen Kontexten stark verändert und weiter entwickelt. So werden insbesondere verschiedene Meditationspraktiken gelehrt, die es dem Anfänger schwer machen, eine Entscheidung zu treffen. Er befindet sich in einer ähnlichen Lage wie die Menschen im *Kalama Sutta*, die zu dem Buddha gegangen sind, um ihn um Rat zu fragen, welchen religiösen Lehrern sie folgen sollen und welchen nicht. Unsere heutige Situation unterscheidet sich jedoch insofern, als die dargelegten Lehren alle buddhistisch sind, aber kein Buddha mehr da ist, den man befragen kann.

Vor etwa dreißig Jahren habe ich begonnen, mich anhand von Büchern über Buddhismus zu informieren. Zunächst habe ich allgemeine Abhandlungen und später dann Zenbücher gelesen. Letztere erschienen mir sehr seltsam und ich hatte Schwierigkeiten, sie zu verstehen. Sie haben mir keine Antwort auf meine Frage gegeben, was der Buddha denn nun eigentlich ursprünglich lehrte. Aber schon sehr bald bin ich auf Bücher des Theravāda-Buddhismus gestoßen, habe mich einer Gruppe angeschlossen und Einsichtsmeditation (*vipassanā*) praktiziert. Ich kam schon bald zu der Überzeugung, dass es sehr hilfreich und richtig ist, die *Sīla* gewissenhaft einzuhalten, wenn man sie erst einmal genau verstanden hat.

Im Rahmen meiner buddhistischen Praxis habe ich Insassen eines Gefängnisses besucht, die an Buddhismus interessiert waren. Ich erinnere mich an einen Mann, der bei einer Unterhaltung über unterschiedliche buddhistische Schulen sagte, dass der Theravāda-Buddhismus in Ordnung wäre, jedoch keine Veränderung hervorrufen würde. Ich habe ihm widersprochen und betont, dass ich sogar mit meinen eigenen nicht sehr weitreichenden Studien und meiner kurzen Praxis absolut überzeugt wäre, dass er dies könne. Er hatte jedoch in gewisser Weise Recht, wie ich gleich erläutern möchte.

Ich machte meine Meditationsübungen weiter. Als ich nach London zog, hatte ich Gelegenheit, Mönche aus Sri Lanka mit großem Wissen zu begegnen. Regelmäßig ging ich zu Sutta-Belehrungen (Lehrreden) und machte mich mit den Themen und der Terminologie der Suttas sowie mit dem berühmten exegetischen Werk, dem *Visuddhimagga* (*Der Weg zur Weisheit*) von Buddhaghosa, vertraut. Die Lektüre dieses Werkes schien jedoch nicht geeignet dazu, zu einer tiefgehenden Veränderung des Lebens beizutragen; sie bewirkte lediglich, dass mein Vertrauen, auf der richtigen Fährte zu sein, gestärkt wurde. Um zu einem besseren Verständnis der buddhistischen Lehre zu gelangen, begann ich Pāli zu lernen. Ich hatte Schwierigkeiten, die Suttas richtig zu verstehen, insbesondere die zweite edle Wahrheit (die bedingte Entstehung) und ihren Zusammenhang mit der vierten edlen Wahrheit, die den Weg aufzeigt, der zum *Nibbāna* führen kann.

Es kam mir damals so vor, als ob die Menschen, denen der Buddha seine Lehre verkündete, und seine Schüler außerordentliche Fähigkeit besessen haben, denn sie haben seine Ausführungen sofort verstanden. Die von dem Buddha vorgetragenen Suttas (Lehrreden) waren so einleuchtend, dass die sehr klugen und aufgeschlossenen Menschen damals die Lehre sofort verstanden haben; heutzutage meinen wir allerdings, dass wir zu deren Verständnis eine

detailliertere Herangehensweise, den *Abhidhamma*, benötigen. Ich begann darum anhand dieses philosophischen Werkes die verschiedenen Kategorien geistiger und körperlicher Phänomene und deren kausale Beziehungen kennen zu lernen. Das Problem war jedoch, dass derartig feine Phänomene, insbesondere im täglichen Leben, schwierig zu erkennen sind.

In Berlin setzte ich also meine Pāli-, Suttan- und *Abhidhamma*-Studien fort und lernte Meditationsarten kennen, die es ermöglichen, die in der Terminologie des *Abhidhamma* beschriebenen Phänomene zu erkennen.

Der Buddha belehrte die unterschiedlichsten Menschen, die weder den *Abhidhamma* noch den *Visuddhimagga* kannten, und viele von ihnen schienen in sehr kurzer Zeit große Fortschritte gemacht zu haben. Die Art, in der die Suttan dargelegt wurden, reichte ganz offensichtlich aus, um klare Erklärungen zur Meditation zu geben. Der *Visuddhimagga* ist, obwohl sehr unterschiedlich, auch stilistisch leichter zugänglich als viele Suttentexte, und liest sich wie ein Sachbuch. Er zählt in vielen Theravāda-Ländern zu den kanonischen Werken und buddhistischen Quellentexten.

Der Buddha fand immer die richtige Art und Weise um den unterschiedlichsten Menschen Meditationsanweisungen zu geben, die uns u. a. im *Anapanasati Sutta* überliefert sind. Deshalb sollten wir bei allen Fragen stets auf die ursprünglichen Suttentexte zurückgreifen, die heutzutage in unterschiedlichen – auch sehr genauen – Übersetzungen vorliegen. Das Wichtigste bei der Meditation ist die Entspannung von Geist und Körper, wenn Störungen auftauchen. Der Meditierende wird angehalten, Geist und Körper zu entspannen und zum Meditationsobjekt zurückzukehren. Die subtile körperliche und geistige Spannung, die auftritt, wenn der Geist von dem Meditationsobjekt abschweift, ist eine Erscheinungsform von *taṇhā* – Begehren –, der Ursache des Leidens. Entspannung bei der Meditation, beim Sitzen oder im täglichen Leben trainiert den Geist, Begehren aufzugeben. Durch Entspannung verlieren die Hindernisse nach und nach ihren Einfluss. Es kommt weder zur Identifikation mit den auftretenden Hindernissen, noch zu deren Abwehr; man nimmt sie beispielsweise einfach nur wahr, entspannt, lächelt (die Schüler des Buddhas werden als stets lächelnd beschrieben) und wendet sich reinen Geistes – ohne Abneigung, Begehren oder Verblendung – wieder dem Meditationsobjekt zu. Schweift der Geist wieder ab, wird der Vorgang wiederholt. Entweder verschwinden die Störungen oder sie verlieren ihre Macht, unseren Geist vom Meditationsobjekt abschweifen zu lassen. Die vierte edle Wahrheit vom edlen achtfachen Pfad steht also in enger Beziehung zur zweiten edlen Wahrheit, der bedingten Entstehung des Leidens.

Praktiziert man zu Hause oder im Rahmen eines Retreats unter Anweisung eines qualifizierten Lehres, so erzielt man bald Ergebnisse, die mit den in den Suttan beschriebenen Phasen übereinstimmen. Dann macht Meditation zum ersten Mal Spaß!

Wird die Lehre des Buddha in dieser Art verstanden und praktiziert, zeitigt sie unweigerlich die von ihm beschriebene Wirkung und der bis dahin scheinbar fragmentarische Text der Suttan erscheint plötzlich in seinem vollen Zusammenhang. Der Buddha wird noch bedeutender, wenn er als realer Mensch gesehen wird, der gelebt und erfahren hat, was er lehrte, und dessen Lehren über die Beseitigung¹⁰ des Leidens wir ebenfalls mit den von ihm beschriebenen Ergebnissen verwirklichen können.

Inigo Deane

* * *

¹⁰ Weitere Angaben zur Meditation entsprechend den Suttan finden Sie unter: www.dhammasukha.org.

Was bedeutet mir Buddha?

Nicht lege den Sinn fest,
die Deutung lasse offen,
dann erschließt ES sich ...

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa

Jeder Mensch, der sich tiefer auf Buddha einlässt, kennt diese Verehrungsformel in der indischen Sprache Pāli. Auch in einigen Richtungen des Zazen bildet sie den Anfang der gemeinsamen Rezitation und lässt das Bild des Buddha, unseres Lehrers, in jedem der Mitübenden entstehen: „ehrwürdig, heilend, vollkommen wach“ nimmt der *Tathagata*, der „So-Gegangene“, an unseren Übungen teil, nährt sie mit der Kraft der *Prajna Pāramita*, wird so in jedem Übenden lebendig.

Ich denke, dass die Buddha-Statue im Meditationsraum kein totes Heiligenbild darstellt, das wir äußerlich durch Blumen, Kerzen und Weihrauch verehren, sondern eine Art Memento, ein Ruf, uns der eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein. Wir können wach und stille, offen für jede Wahrnehmung und mitfühlend im Handeln sein. Wir können diese Fähigkeiten durch die Übung eigenverantwortlich in uns selbst entwickeln und sie schließlich im Alltag erproben – immer wieder von Neuem!

Vor zwanzig Jahren, kurz nach der Wiedervereinigung, bin ich mit meiner Schwester zum ersten Mal mit der S-Bahn nach Frohnau gefahren, um das Buddhistische Haus, von dem wir gehört hatten, zu besuchen und die Bibliothek anzusehen. Wir klingelten also an der Tür, um eingelassen zu werden. Als die Tür geöffnet wurde, durchfuhr es mich unerwartet wie ein Blitz, denn in der Tür stand der Buddha selbst – in Gestalt eines Mönchs mit weichen freundlichen Gesichtszügen, kahlgeschorenem Schädel, brauner Haut und einladender Geste der Hände in dem goldgelben Gewand, das der Buddha getragen hat, als er vor zweieinhalbtausend Jahren lehrend und die Lehre vorlebend in Nordindien umher wanderte.

In diesem Bruchteil einer Sekunde sah ich die gesamte lebendige Tradition von Mensch zu Mensch von damals bis heute vor mir und mir wurde klar, dass ich einen Lehrer und praktische Unterweisung – also viel mehr als man aus Büchern allein lernen kann – finden musste. Da in der Bibliothek die Adresse der Buddhistischen Gesellschaft Berlin ausgelegt war, trat ich in diese ein und fand in ihr in Anagārika Kassapa meinen ersten Meditations- und Theravāda-Lehrer. Die Meditationspraxis war mir bis dahin vollkommen fremd gewesen, obwohl ich einige der Lehrreden durch die Erläuterungen von Paul Debes schon kannte. Dem Besuch von Wochenendseminaren mit Alexander Berzin verdanke ich meine erste Bekanntschaft mit dem Mahāyāna und seinem Bodhisattva-Ideal, auch mit Nagarjuna und dem *Mittleren Weg* sowie *Bodhicharyavatara*. Durch das pädagogische Geschick, mit dem Shanti (Rainer Strauch) die Buddhalehren vermittelte, sind mir viele seiner Unterweisungen im Gedächtnis geblieben. Dem FWBO (Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens) bin ich dankbar für eine systematische Schulung in der Atem- und Mettā-Meditation durch den Lehrer Shantipada und der Gemeinschaft einer kleinen Frauengruppe, zu der ich eine Zeit lang meditieren ging.

Die Meditationspraxis fiel mir schwer, ich konnte nicht lange oder regelmäßig sitzen, war zeitlich vom Beruf stark in Anspruch genommen, verlor aber die Gestalt des Buddha nicht aus den Augen. Auch versuchte ich immer von Neuem, begleitet von vielen Rückschlägen, das Gelernte in mein Verhalten zu integrieren und machte damit sehr wohlthuende Erfahrungen, die mir über viele Durststrecken des Lebens hinweghalfen. Dadurch blieben mir das Interesse und die Motivation erhalten, mich mit buddhistischer Literatur und Praxis zu beschäftigen. Dieser Weg führte mich schließlich in einen Bereich, in dem durch Prabhasa Dharma Roshi und Maurits Hogo Dienske die Zen-Tradition in meinem Leben Form annahm, die Übungspraxis sich intensivierte und vertiefen konnte, neue Sichtweisen sich öffneten.

Rein weht der Wind ums Erdenrund,
wo fände sich ein Ende?

Dr. Ursula Meyer

Die Lotusblüte als Symbol des Buddha

Der Brahmane Drone besaß die Fähigkeit, aus körperlichen Merkmalen besondere menschliche Charakteristika herauszulesen. Als Drone einst Buddhas Fußabdruck im Sande sah, wunderte er sich und suchte Buddha auf mit der Frage: „Wer bist du? Dein Fußabdruck ist nicht der eines gewöhnlichen Menschen. Bist du eine Gottheit? Bist du ein Dämon? Oder bist du ein Mensch?“ Auf jede Frage antwortete Buddha mit „Nein – keine Gottheit, kein Dämon, kein Mensch.“ Und er fuhr fort: „Ich kann dir deine Fragen aus folgendem Grund nicht mit ‚Ja‘ beantworten: alle Personen, die du genannt hast, tragen ihre Befleckungen. Ich aber habe alle Befleckungen überwunden. Geboren und aufgewachsen bin ich als Mensch wie du. Als ich mich auf den Weg der Buddhaschaft begab mit intensivem Bemühen und jahrelangen Anstrengungen, konnte ich die Befreiung von allen Befleckungen erlangen.“

Diesen Prozess vergleiche ich mit dem Heranwachsen einer Lotusblüte. Die Wurzel dieser Pflanze befindet sich im Schlamm tief unter dem Wasser eines Teiches. Der Keimling wächst von dort herauf und strebt der Oberfläche zu. Schließlich erhebt sich eine Blüte über den Wasserspiegel und erfaltet dort ihre ungewöhnliche, makellose Schönheit.“

Das Symbol der Lotusblüte hat im Buddhismus eine sehr große Bedeutung. Nach dem Tod des Buddha wurden zunächst keine Statuen von ihm angefertigt, was von der Scheu zeugt, mit einer nicht zutreffenden Skulptur dem Buddha die nötige Ehrfurcht vorzuenthalten. Stattdessen wurde als Symbol für den Buddha die Lotusblüte verwendet, wovon alte buddhistische Ruinen zeugen. Bei der Feier von Buddhas Geburtstag wird die Lotusblüte bis in die heutige Zeit häufig als Dekoration verwendet. Hier wird der Buddha als Kind inmitten von sieben Blüten dargestellt, weil Buddha der Legende nach als Neugeborener sieben Schritte getan haben soll. Oft zeigen Statuen Buddha sitzend oder stehend auf einer Lotusblüte. Dies weist auf die Unbeflecktheit seines Lebens hin.¹¹

Der Buddha selbst verglich das Leben der Menschen mit einem Lotus: Ebenso wie der Lotus im Schlamm keimt, ist unser Leben von unserer Geburt an durch Hass, Gier und Verblendung (*mūla*) verunreinigt. Sobald wir die von dem Buddha verkündete Lehre – den *Dhamma* – hören und in dem Maße, wie wir sie befolgen, beginnen wir uns aus dem Schlamm dieser Befleckungen (*kilesa*) zu erheben und wie eine Lotusblüte unsere Blätter in voller Pracht zu entfalten.

Wie können wir die Lehre des Buddha von der Lotusblüte nun auf unseren Alltag anwenden?

Der Schlamm ist ein Bild für alle Phänomene, mit denen wir täglich durch unsere Sinnesorgane durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten sowie Denken in Berührung kommen. Ohne achtsame Bewusstheit ist dieser Kontakt keineswegs immer nur hilfreich und gut, sondern oft genug auch verunreinigend. Der von dem Buddha verkündete Edle Achtfache Pfad lehrt uns, ein Bewusstsein zu entwickeln für das, was wir akzeptieren oder vermeiden sollten. Als der Buddha seine Lehre zum ersten Mal in Varanasi vor den fünf Asketen darlegte, mit denen er über mehrere Jahre zusammen meditiert hatte, erklärte er die einzelnen Schritte dieses Pfades. Schrittweise lehrte der Buddha, wie ein Mensch seine Entwicklung und sein Erblühen zu einer Lotusblume verwirklichen kann.

¹¹ Im Mahāyāna ist der geöffnete Lotus (*padma*) in allen Farben, außer Blau, ein Symbol der Reinheit. Der halbgeschlossene Lotus (*utpala/nilotpala*) symbolisiert, außer Reinheit, die Eigenschöpfung und das weibliche Prinzip. Unter den transzendenten Buddhas gehört der Jina Amitābha zur Padma-Familie; der Bodhisattva Padmapāṇi, vermutlich die älteste Erscheinungsform von Avalokiteśvara, hält einen Lotus in der rechten Hand. Er ist der Helfer in der Not und derjenige, der die Erlösung vom Leid verkürzen kann. Auch im Zen spielt die Lotusblume eine Rolle.

Der erste Schritt ist die rechte Anschauung. Was ist darunter zu verstehen? Wir Menschen haben in unserem Gedächtnis vieles gespeichert, woraus wir unsere Konzepte entwickeln und unsere Urteile bilden. Daraus ziehen wir unsere Schlussfolgerungen und treffen dann Entscheidungen, welche Haltung wir einnehmen, welche Handlungen wir vornehmen, welche Schritte wir machen. Um rechte Anschauung zu gewinnen, brauchen wir jedoch einen offenen Geist, der unvoreingenommen Vor- und Nachteile prüft. Ein genaues Hinschauen führt zu rechter, vielfältiger und tiefer Einsicht. Erst dann ist der Mensch in der Lage, eine Wahl zu treffen, die nicht von Vorurteilen beeinflusst ist.

Ein weiteres Merkmal des achtfachen Pfades ist die rechte Gesinnung. Eine rechte Gesinnung weist verschiedene Qualitäten auf, die im sozialen Miteinander ihre positive Wirkung haben. Menschenfreundliches Wohlwollen tritt anstelle von Hass. Zufriedene Enthaltbarkeit und Genügsamkeit ersetzen die Gier. Die Einstellung den Mitmenschen und allen Lebewesen gegenüber ist gekennzeichnet von Aggressionsfreiheit und Friedfertigkeit. Wer sich darin übt, verspürt die positive Auswirkung am eigenen Leib.

Unsere Sprache ist ein wichtiges Mittel, das eingesetzt werden kann, um anderen zu nutzen oder zu schaden. Machen wir das an einem bekannten Beispiel klar: Ein Chirurg verwendet sein Messer, um seinem Patienten zur Heilung zu verhelfen. Ein Krimineller setzt sein Messer ein, um jemanden zu verletzen oder gar zu töten. Ganz ähnliche Wirkung haben unsere Worte, die wir achtsam und kontrolliert gebrauchen sollten. Wenn wir bedenken, dass die Worte durch unsere Ohren in unser Inneres dringen und uns bewegen, so wird schnell deutlich, dass zum rechten Sprechen das rechte Zuhören gehört. Eins geht nicht ohne das Andere. In jeder Kultur sind die Rechte und Pflichten eines Bürgers definiert. Es gibt „Organe“, die deren Einhaltung und Übertretung kontrollieren und Verfehlungen gegebenenfalls bestrafen. Von klein an entwickelt der Mensch in sich einen ethischen Kodex, versehen mit der Stimme des Gewissens, die seine täglichen Bewegungen kontrolliert und ihm mitteilt, was falsch oder was richtig ist. Der Buddhismus vermittelt zusätzliche Aspekte. Er lehrt uns, dass unter rechtem Handeln die Taten unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Worte zu verstehen ist, sofern sie uns und anderen gut tun.

Fassen wir den Bereich des rechten Lebensunterhaltes ins Auge, so teilte der Buddha die Menschen in zwei große Gruppen ein: in Ordinierte und Laien. Er empfahl allen, den Mittleren Weg zu beschreiten, d.h. keine extremen Anstrengungen vorzunehmen oder extreme Mittel einzusetzen, aber sich redlich und engagiert zu bemühen. Für die Ordinierten, die von den Spenden der Laien leben, bedeutet dies, zu ihrem eigenen Wohl wie auch dem der Laien, sich regelmäßig in der Praxis zu üben und genügsam zu leben. Mit dem Bild einer ausbalancierten Waage legt er den Laien nahe, Einnahmen und Ausgaben im Gleichgewicht zu halten. Grundsätzlich muss der Erwerb des Lebensunterhaltes durch Betrugerei, Diebstahl oder Übervorteilen vermieden werden. Auch die Beteiligung an der Herstellung von menschen-schädigenden Erzeugnissen wie Waffen, Drogen usw. oder deren Vertrieb sollte unterlassen werden. Stattdessen riet er den Menschen, sich für das Wohl von Mensch, Tier und Umwelt einzusetzen.

Wenn der Buddha nahe legte, rechte Anstrengung zu üben, wird darunter verstanden, Unheilsames zu überwinden und Heilsames zu pflegen. Dafür gibt es eine vierteilige Übung, die beinhaltet: 1. Die Sinne zu zähmen, 2. Unheilsames zu überwinden, 3. Heilsames Geistiges zu fördern und 4. Erworbenes zu bewahren. Die vielfältige rechte Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, auf dem Edlen Achtfachen Pfad voranzuschreiten. Sie unterstützt wesentlich alle unsere Bemühungen. Es ist eine Achtsamkeit sich selbst und womöglich dem Universum gegenüber. Sie bezieht sich auf unseren Körper, unser Gefühl, unseren Geist (Gedanken) und geistige Objekte wie die Vier Edlen Wahrheiten und die fünf Hindernisse.¹² Die Achtsamkeit verbindet die einzelnen Abschnitte des achtfachen Pfades miteinander.

¹² Das sind Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel; siehe unter *Nivarana* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Als letztes Element dieses Pfades wird die rechte Sammlung¹³ genannt. Hiermit ist die durch Eintritt in die Vertiefungen¹⁴ erreichte „volle Sammlung“ gemeint. Aber was wollen wir sammeln? Wir wollen Heilsames sammeln. Hierzu ist die Kenntnis von Heilsamem und Unheilsamem erforderlich, um eins vom anderen unterscheiden zu können. Dabei hilft uns wieder die Achtsamkeit. Als einzigartiges Übungsfeld bietet sich die Meditation an, die uns hilft, inneren Frieden zu finden, Freude zu entfalten und die Vertiefungsstufen zu erlangen. Dies wirkt sich heilsam und wohltuend auf unsere gesamte Persönlichkeit und unsere Umgebung aus.

Der Buddha vergleicht sein eigenes Leben mit einem Lotus, der im Schlamm entstanden ist und sich nach und nach zu voller Blüte entwickelt hat. Und wer ihm gleichen möchte, wird in seinem Alltag den Edlen Achtfachen Pfad beschreiten und ihn gehen. Dann wird er feststellen, dass dieses Streben sich reinigend auf seinen Geist auswirkt. Er wird selbst innerlich in einen Lotus verwandelt, dessen Blüte einen erquickenden Duft verströmt.

Bhante Puññaratana

* * *

Die unveränderbare Buddha-Lehre

Die Aufforderung, einen Beitrag über den Begriff „Buddha“ zu schreiben, wurde diesmal mit der Bitte verbunden, dem Artikel eine persönliche Note zu geben. Nicht zu Unrecht, denn die tolerante Buddha-Lehre lässt reichlich Raum für individuelles Verstehen und Praktizieren.

Die Entscheidung, ob die Möglichkeit, den *Dhamma* unter der Leitung eines hoch anerkannten Mönches studieren zu dürfen reine Glücksache gewesen oder der heilsamen Karma-wirkung (*kusala vipāka*) zu verdanken ist, überlasse ich jedem Einzelnen. Zugegeben, ich betrachte es als Karmawirkung. „Mein“ ehrwürdiger Lehrer hat weder nur stundenlanges, stockgeschlucktes Sitzen über die Schmerzgrenze hinaus, noch das Auswendiglernen endloser Texte verlangt, stattdessen gab er uns reichlich Aufgaben, deren Ausführung und erfolgreiche Lösung mir das richtige Verständnis der Buddha-Lehre ermöglichte. Dieser Erziehung verdanke ich das Umformen meines damals ungeduldigen, an Karriere fixierten Wesens, das Stillen meines schon vom Elternhaus aus getrimmten Egos und das richtige Verständnis der allumfassenden Liebe-Güte, die bei meinen Eltern unter dem Namen bedingungslose Nächstenliebe ausgeübt wurde. All dies hört sich aber zu schön an, so dass ich schnell hinzufügen möchte, dass das Ergebnis bis zum heutigen Tage noch nicht die Stufe der Perfektion erreichen konnte. Immerhin bin ich zutiefst dankbar für meinen erarbeiteten Geisteszustand, ohne den ich mich nicht mit so großer Selbstverständlichkeit mit meinem jetzigen Körperzustand hätte auseinandersetzen können.

Bei der Thematisierung des Begriffs „Buddha“ kommen wir nicht umhin, über den *Dhamma* zu sprechen. Denn den Buddha oder einen Buddha zu erkennen, hängt einerseits von unserem allgemeinen geistigen Entwicklungsgrad, andererseits von dem Maß unseres erlebnismäßigen Verständnisses seiner Lehre ab. Schon der erste Mensch, den „unser“ historischer *Sammā-sambuddha* (Gotama) nach seiner Erleuchtung getroffen und dem Er seine geistige Befreiung kundgetan hat, war nicht in der Lage, ihm zu glauben. Kein Buddha hat es nötig, um Ruhm zu kämpfen, sein Wissen gewaltsam zu verbreiten, sich durch in seinem jeweiligen geopolitischen Umfeld zur Verfügung stehende Medien-Möglichkeiten – in der Art eines Schlager-Sternchens – bekannt zu machen. Derartige Machenschaften stehen im Widerspruch zu seiner Vollkommenheit. Ich bin der Meinung, dass ein aus eigener Kraft Erleuchteter seine Zeit niemals an dem Rechner verbringen würde, um seine Lehre zu verkünden; nicht einmal, wenn Er in einem Zeitalter erschienen wäre, in dem ihm unsere jetzigen technischen Möglichkeiten zur Verfügung ständen. Er würde aber nicht in einer technisch-wissenschaftlich hoch entwickelten Zeit erscheinen, sondern wieder während eines neuen Zeitalters, in der die Menschen sich anschicken, nur mit Hilfe ihres eigenen Geistes nach der Wahrheit zu suchen.

¹³ *sammā-samādhī*, s. *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

¹⁴ *jhāna*, s. *Buddhistisches Wörterbuch* Christiani, Konstanz 1989

Sollte uns ein Allwissender heute z.B. verkünden, dass das Weltall unendlich ist, die Welten entstehen, verweilen und vergehen, würden wir sagen: „Er ist (nur) ein ‚Budha‘= Gelehrter, Weiser“ (Mit nur einem „d“ geschrieben! Auch ein anderer Name des Planeten Merkur). Die Wahrheit der Buddhalehre erscheint uns gerade deshalb besonders wertvoll, weil sie in einer – nach heutigen Ermessen – wissenschaftlich-technisch unentwickelten Zeit verkündet wurde¹⁵ und einige ihrer Aussagen erst in unserem Zeitalter, nach einer weit über 2500 Jahre dauernden Entwicklung, endlich wissenschaftlich bewiesen wurden.

Der größte Teil der Menschen unseres Jahrhunderts ist von Kindesbeinen an technisch bebrillt, von der Wissenschaft beeinflusst. Die Anderen suchen nach geistigen Werten und viele sind fähig, sich von einer erdgebundenen Denkweise abzuwenden. Die Aussagen des Buddha sind also für jeden akzeptabel, bewundernswert, nachempfindbar, glaubwürdig – mit oder ohne technisch-wissenschaftliche Beweise. Wir können heute den Buddha nicht persönlich, sondern nur durch diese einmalige Lehre kennen lernen. Ein *Samma-sambuddha* ist also tatsächlich erleuchtet, allwissend, unübertrefflich. Und da Er so ist, muss seine Lehre auch so sein. Man kann also nicht nur über den Begriff Buddha diskutieren, ohne seine Lehre mit einzubeziehen. Buddha Gotama hat gesagt: „Wer mich sieht, sieht den *Dhamma*, wer den *Dhamma* sieht, sieht mich!“

Der Buddha Gotama versicherte uns, dass alle Buddhas dieselbe Lehre verkünden, die – unabhängig vom Erscheinen eines Buddha – vom Staub des Nicht-Wissens bedeckt stets existiert, bis sie von dem jeweiligen Buddha durch Erleuchtung wieder entdeckt wird. Hierdurch erübrigt sich die Frage, ob Er im heutigen Abendland dieselbe oder eine andere Lehre verkünden würde. Die Grundaussagen seiner Lehre, de facto das ganze *Buddha-Dhamma*: das (Natur-)Gesetz, die Wahrheit, das Tragende, die Pflicht, die Verhaltensnorm, ist vom dem Buddha richtig dargelegt, gleich sichtbar, zeitübergreifend, prüf- und erfahrbar und vermittelt unveränderbare Fakten des Lebens, bzw. des Lebenszieles, die sonst von keiner anderen Lehre dargelegt wurden. Kurz gesagt: Die Lehre ist heilsam, weil sie zur Erleuchtung führt. Dies allein sollte auch die Bedürfnisse eines Europäers befriedigen!

Aus dem leidvollen Dasein führt die sehr komprimierte Aussage des Buddha in Form der Vier Edlen Wahrheiten – die Erklärung der Ursache des Leidens auf Grund von Anhaftung und das Aufzeigen des Zieles, der Erleuchtung, welches durch den Edlen Achtfachen Pfad zu erreichen ist – die Menschen zur Selbstbefreiung. Dabei betont Er, dass jeder Mensch den Weg allein gehen und seinen Geist selbst entwickeln muss. Der Buddha behauptet nicht von sich, ein Erlöser oder Gottes Gesandter zu sein. Er betont, dass der Weg nicht einfach zu gehen, aber befriedigend am Anfang, während des Übens und beim Erreichen des Zieles sei. Ist das Ziel erst einmal erreicht, so macht diese Erfahrung nicht nur glücklich, sondern bedeutet auch die absolute Sicherheit, dass das Leiden, d.h. der Kreislauf des Daseins, beendet ist, auf Grund dessen jeder denkende und zu seinem eigenen Wohl handelnde Mensch die Vollkommenheit des *Buddha-Dhamma* einsehen müsste.

Nicht jeder möchte aber die Dinge so sehen, wie sie sind; nicht jeder kann oder möchte seinen Geist weiter entwickeln. Es gibt viele Menschen, die Angst haben vor dem Anderssein, vor der Abkehr von der religiösen Tradition ihrer Familie, die aus Trägheit die Verantwortung für ihren Lebensweg und das Unbekannte danach einfach auf die Schultern eines höheren Wesens abwälzen oder die – *kamma* bedingt – in Teilen der Welt wohnen, wo sie keinen Zugang zur Buddhalehre finden. Aus all diesen Gründen kann diese unübertreffliche Lehre eines unübertrefflichen Lehrers nicht alle Menschen erreichen. Sogar diejenigen, die sich schon zum *Buddha-Dhamma* bekennen und die sehr ernsthaft praktizieren, können wegen ihrer unterschiedlichen, durch *Kamma*¹⁶ und Erziehung beeinflussten Charaktere nicht gemeinsam oder gleichzeitig das höchste Glück, Erleuchtung, erreichen. So kommt es, dass die Regeln und Gesetze der Natur, das Nicht-Aufhören des Kreislaufs des Daseins, stets erhalten bleiben. Dieses Gesetz wirkt sogar im Falle des Untergangs der Erde weiter. Denn es wird immer ir-

¹⁵ Was in einem kommenden Weltalter ebenso sein wird

¹⁶ Wirken, Tat

gendwo Existenzbereiche geben, in die die Wirkungen der Taten ein Wesen mit gnadenloser Gerechtigkeit ins neue Leben „jetten“.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind also ein leuchtender Leitfaden des buddhistischen Lebens in Theorie und Praxis. Werden sie wirklich erkannt, so führt diese Erkenntnis ebenso die Menschen zum Ziel, die den Weg des absoluten Vertrauens in den Buddha gewählt haben. Dabei ist jedoch besonders wichtig, dass sie die *Sīla*¹⁷ - die ethischen Regeln – konsequent einhalten. Dabei stellen diese Regeln keinen Zwang dar, denn man verpflichtet sich freiwillig zu deren Einhaltung und wird dadurch ein(e) Befolger(in) der Buddha-Lehre. Zwar „straft“ kein Gott oder droht kein Ausschluss aus der Gemeinde, es ist jedoch töricht, sich selbst austricksen zu wollen. Für Menschen, die den Zusammenhang aller Details des Buddha-Dhamma begreifen möchten, sind die Vier Edlen Wahrheiten das zentrale Lehrstück des Buddha. Dahinter verbirgt sich eine komplexe Lebensphilosophie:

So wird der Geist die fünf Gruppen des Anhaftens, die bedingte Entstehung, die drei Merkmale des Lebens, das Gesetz der weit verzweigten *Kamma* und ihrer Auswirkungen immer tiefer verstehen wollen und diese dank ausdauernder Übung der nachdenkenden Meditation (*bhāvanā*) durchdringen. Schließlich versucht der Geist, auch den Begriff Erleuchtung – *Nibbāna* – zu begreifen, was ihm jedoch nur teilweise gelingen kann, denn er ist weder mit Worten, noch mit Gedanken erklärbar, bevor man die Erleuchtung selbst erwirkt hat! Das Erreichen des *Nibbāna* ist ein Erlebnis. Das Leben eines Erleuchteten im *Kilesa-nibbāna*, in dem die Daseinsgruppen vorhanden sind, ist ein Zustand des absoluten Bewusstseins, in dem das Ego restlos verschwunden ist und das Restdasein als erhaben beschrieben wird. Beim Erlöschen der Daseinsgruppen (Ableben) spricht man vom (völligen) *Parinibbāna*, bzw. von restlosem Verlöschen. Es ist stets erstrebenswert, diesen Zustand zu erreichen. Dabei spielt es keine Rolle, auf welchem Kontinent und in welchem Jahrhundert man lebt!¹⁸

Die Buddhalehre duldet keine Änderung, nur weil unterschiedliche Individuen sie nach ihrer Fassung genießen möchten. Man sollte an der Struktur der logisch aufgebauten Lehre nicht rütteln, denn sie wirkt als Ganzes – so wie sie seit Jahrtausenden besteht – einleuchtend und erleuchtend. Die Zeiten mögen sich durch die Taten der Menschen verändern, der Mensch an sich jedoch – mag er zwar etwas anders aussehen – wird immer aus Körper und Geist bestehen, sich der Gesetze der Natur unterziehen müssen, stets das Leiden scheuen und nach dem höchsten Glück suchen, das sich nur mit Hilfe des Buddha-*Dhamma*, einer Lehre, die unveränderlich jederzeit allen offen steht, verwirklichen lässt.

Wir heutigen Menschen sind viel besser dran als unsere Vorfahren zu Lebzeiten des Buddha Gotama, wenn es darum geht, die Buddhalehre kennen zu lernen und zu praktizieren. Wir haben keine Schwierigkeiten, auch an die entferntesten Orte zu gelangen oder uns dank moderner Technik ausführlich über die Lehre des Buddha zu informieren. So haben alle Menschen heute in der ganzen Welt die Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln und nach Bedarf sogar Erleuchtung zu erfahren. In diesem Sinne ist der Buddha Gotama, den wir in unserem Zeitalter kennen, auch nach 2500 Jahren in Europa ein Wohltäter, ein Brunnen der Wahrheit. Wenn wir die Buddhalehre erst einmal vollständig und richtig verstanden haben, kann jeder von uns ein Buddha werden!

Zum Schluss möchte ich noch auf die Frage des individuellen Verstehens der Buddha-Lehre zurückkommen. Selbstverständlich handelt es sich um einen individuellen Weg, den jede(r) Einzelne(r) geht. Es ist auch zutreffend, dass wir nur uns selbst befreien können und dass wir dies dem Buddha-*Dhamma* und seinem Verkünder, dem Buddha, verdanken. Doch eine einzige Lebensspanne ist verglichen mit dem endlosen *Samsāra* (Daseinskreislauf) äußerst kurz und hat somit nicht die große Bedeutung, die wir ihr oft beimessen. Die Buddhaleh-

¹⁷ *Sīla*, „Sittlichkeit“, ist die in Worten oder Werken sich äußernde edle Geistes- und Willensverfassung. Siehe: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴

¹⁸ Die Bedeutung der Buddhalehre und der Zufluchtnahme für unsere gegenwärtige Gesellschaft wurde schon in früheren Ausgaben des *Dhammadūta* (u.a. 2007) ausgiebig behandelt.

re ist deshalb so bedeutsam, weil sie über das immerwährende Potenzial verfügt, allen Wahrheitssuchenden stets den Weg zu zeigen, der zur völligen geistigen Befreiung führt. Aus diesem Grunde sollten wir in jedem Buddha nicht nur einen Lehrer für uns selbst, sondern die Möglichkeit zur Erleuchtung und einen unübertrefflichen Lehrer der ganzen Menschheit sehen, an der auch wir zukünftig wieder an irgend einem Ort teilhaben werden.

Aranyka Chandrasiri



Mönchsein, eine Sehnsucht

Ich bin in Sri Lanka in der Nähe der Stadt Kandy aufgewachsen. Einmal im Monat pflegte meine ganze Familie zum buddhistischen Tempel zu gehen. Als ich den Tempel, die Buddhastatuen und Mönche sah, wollte ich unbedingt auch Mönch werden, obwohl ich als siebenjähriger Knabe keine Ahnung hatte, wer der Buddha eigentlich ist, was er gelehrt hatte oder was die Gemeinschaft der Mönche eigentlich macht. Mein Wunsch wurde immer stärker. Also habe ich mit meiner Mutter darüber gesprochen. Zu meiner großen Enttäuschung, hielt sie jedoch nichts von meiner Idee und wollte nicht, dass ich ins Kloster ginge. Wenn meine Eltern nicht zu Hause waren, habe ich manchmal ein Stück Stoff von meiner Mutter oder ein Laken genommen und es mir wie eine buddhistische Mönchsrobe angelegt. Außerdem habe ich mir einen Schirm besorgt, denn alle Mönche trugen damals einen Schirm, um sich vor Sonne oder Regen zu schützen. Vor meinen Geschwistern spielte ich die Rolle eines Mönches. Sie haben mich nur ausgelacht.

Ganz allein und ohne Lehrer habe ich dann einige Sütren auf Pāli auswendig gelernt und rezitiert, ohne deren Sinn zu verstehen. Das geschah jedoch heimlich, um nicht wieder ausgelacht zu werden. Da ich eine angenehme Stimme habe, lauschten die Nachbarn, ohne dass ich sie gesehen habe, denn sonst hätte ich mit der Rezitation aufgehört. Später habe ich weitere Sütren von meinem Onkel gelernt. Abends durfte ich ihn mit Erlaubnis meiner Eltern besuchen. Wir setzten uns auf den Boden und rezitierten bis elf Uhr abends. Er hat mich verbessert, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Einige Wochen später durfte ich an einer Rezitation teilnehmen, die die ganze Nacht dauerte und bei einer Familie zu Hause stattgefunden hat. Ich war das einzige Kind unter lauter Erwachsenen.

Ein Jahr später, als ich acht Jahre alt war, ist meine kleine Schwester gestorben. Stirbt ein Mensch in Sri Lanka, so findet drei Monate nach Eintritt des Todes eine Gedenkzeremonie statt. Zu uns kamen zwölf Mönche, die die ganze Nacht Sütren rezitierten. Ich habe den Mönchen von meiner Sehnsucht erzählt, unbedingt auch Mönch zu werden. Sie versprachen, mir dabei zu helfen und meine Eltern davon zu überzeugen. Es geschah aber nichts. Mir blieb nichts weiter übrig, als meine Mutter wieder zu bitten, mich doch Mönch werden zu lassen. Schließlich hat sie mit meinem weitaus strengeren Vater gesprochen. Er war überrascht und konnte sich nicht vorstellen, dass ich als Mönch leben könne. Er meinte, wenn ich von dem Abt des Klosters eine Kopfnuss bekäme, müsse ich wieder nach Hause. Danach war ich oft im Tempel und habe den Abt jedes Mal gebeten, mich als Mönch aufzunehmen. Der Abt sagte immer wieder: „Ja, ja. Wir werden dich aufnehmen!“ Er machte es aber nicht.

Als ich in die 7. Klasse kam und 11 Jahre alt war, musste ich zwei bis drei Kilometer zu Fuß zur Schule gehen, die in der Stadt lag, in der mein ältester Bruder als Sekretär bei einem Notar arbeitete. Jeden Tag ging ich bei ihm auf dem Heimweg von der Schule vorbei und erklärte ihm, dass ich Mönch werden möchte. Der Notar, der vom Alkohol gerötete Augen hatte, meinte mit lauter Stimme: „Ich kann dir helfen. Aber zuerst musst du meditieren. Ein Mönch muss meditieren.“ Ich wollte wissen, was Meditation sei und wie ich denn meditieren könne. „Setz dich einfach im Lotussitz auf dem Boden.“ Das war alles, was er mir über Meditation erzählte.

Wann und wie sollte ich also zu Hause meditieren? Eines Nachts, als alle Mitglieder meiner Familie geschlafen haben, bin ich gegen 23 Uhr aufgewacht. Ich habe mich im Lotussitz auf den Boden gesetzt. Etwa eine halbe Stunde saß ich so da und wusste nicht, was ich eigentlich machen sollte. In einer anderen Nacht hat meine Mutter etwas gemerkt. Sie hat mir Kopfnüsse gegeben und gesagt, ich solle schlafen gehen, denn morgen früh müsse ich ausgeruht zur Schule gehen. Ärgerlich antwortete ich: „Wenn ich kein Mönch werden darf, dann komme ich nach der Schule nicht mehr nach Hause. Ich werde in ein Kloster gehen und Mönch werden.“ Die ganze Familie hatte Angst, dass ich nicht mehr nach Hause käme. Mein ältester Bruder und mein Onkel haben mit dem Abt des Tempels gesprochen. Er riet ihnen, mich in ein anderes, weiter entferntes Kloster zu geben, damit ich nicht bei jeder Kleinigkeit wieder nach Hause kommen könne.

Der große Augenblick war also endlich gekommen. Zum ersten Mal fuhr ich 1975 in Begleitung meines Vaters und anderer Verwandten in einem Auto zur Klosterschule Richtung Colombo. Nach dem Mittagessen blieb ich dort allein. Der Abt ging mit mir am frühen Nachmittag zur Schulhalle in der Tempelanlage. Dort saßen etwa 70 Schüler – Laien- und Mönchschüler – und absolvierten eine schriftliche Prüfung. Ich werde niemals vergessen, wie ich die Halle betreten, die Glocke genommen und gebimmelt habe. Alle haben sich erschrocken und wurden sehr ärgerlich auf mich, da ich sie gestört hatte. Damals gab es noch keine elektrischen Klingeln, um den Beginn und das Ende einer Schulstunde anzuzeigen, sondern jemand musste mit dieser Glocke läuten.

Alle anderen Schüler machten ihre Prüfungen, ich musste als „Neuer“ während dieser Zeit unter Anleitung des Abtes alleine Pāli und Sanskrit lernen. Jeden Tag musste ich ihm eine Stunde lang in diesen Sprachen vorlesen, die Texte auswendig lernen und rezitieren. Machte ich Fehler, so wurde er ärgerlich. Die übrige Zeit sollte ich die Tempelanlage reinigen, mich im Garten betätigen und andere Arbeiten erledigen. Nach einer Woche wollte ich nicht mehr im Tempel bleiben. Das war mir wirklich zu viel Arbeit! Ich hatte Sehnsucht nach meiner Mutter. Einige Tage habe ich viel geweint und das Essen schmeckte mir nicht mehr: Ich hatte Heimweh. Heimlich habe ich einen Brief an meinen ältesten Bruder geschrieben und ihm mitgeteilt, dass ich nicht im Tempel bleiben könne und unbedingt nach Hause wolle. Mein Bruder hat mir nicht geantwortet. Ich war ärgerlich und teilte ihm mit: „Wenn du mich nicht abholen kommst, dann komme ich allein zurück.“ Der Abt wusste nicht darüber Bescheid.

Als wir von der abendlichen *Pūja* im Tempel zu unseren Wohnstätten zurückkehrten, sah ich dort ein Auto stehen und war glücklich, dass Gäste auf den Abt warteten. In einem solchen Fall brauchte ich meine morgendlichen Lektionen nicht zu wiederholen. Mit dem Auto waren mein Bruder und mein Onkel gekommen. Ich bekam plötzlich Angst, denn mein Bruder hatte dem Abt alle meine Briefe gegeben. Ich hätte dem Abt die Briefe geben sollen, um sie meinen Eltern zu schicken. Er erkundigte sich, warum ich denn nach Hause wolle. Ich sagte ihm, dass ich Sehnsucht nach meiner Mutter hätte. Er hatte Verständnis dafür und nahm mir das Versprechen ab, wieder ins Kloster zurückzukehren.

Meine Mutter war zunächst erschrocken, als ich zu Hause ankam. Dann freute sie sich sehr, mich wieder zu sehen. Am nächsten Morgen erklärte mir mein Bruder, dass ich die staatliche Schule hier nicht wieder besuchen könne, da ich bereits das Abschlusszeugnis und alle meine persönlichen Dokumente zurück erhalten hätte. Ich könne ja mit unserem Vater auf dem Reisfeld arbeiten. Alle meine Freunde und Freundinnen rieten mir, nicht wieder ins Kloster zu gehen. Nach zwei Wochen bin ich jedoch mit meinem Bruder wieder ins Kloster gefahren. Ich wollte nicht aufs Reisfeld, dann lieber doch ins Kloster.

Ich hatte nun auch kein Heimweh mehr. Das neue Schuljahr begann und ich lernte nachmittags fünf Stunden zusammen mit den anderen Schülern. Wir nahmen den gleichen Unterrichtsstoff durch wie die staatlichen Schulen. Die Lehrer bekommen ihr Gehalt vom Staat. Für das Abitur wählte ich Geografie anstelle des Fachs Buddhismus. Da ich jedoch der einzige Schüler war, der in Geografie unterrichtet werden wollte, fand dieser Unterricht nicht statt. Alle anderen Schüler wählten das Fach Buddhismus und ich musste – ob ich wollte oder nicht – mitmachen, obwohl ich es viel zu schwer fand. Wir behandelten die Hauptthemen der buddhistischen Lehre, die Geschichte der buddhistischen Zivilisation und als buddhistische Sprache Pāli. Da ich ja eigentlich Geografie vertiefen wollte, habe ich mir während des Unterrichts auch keine Notizen gemacht wie die anderen Schüler, sondern einfach nur zugehört. Alle Schüler legten in diesem Fach eine schriftliche staatliche Prüfung ab. Ich habe diese Prüfung als einer von wenigen bestanden.

Auf der Universität studierte ich dann Singhalesisch, Christentum und buddhistische Philosophie. Jetzt ging es nicht mehr nur um den Theravāda-Buddhismus, sondern auch um andere buddhistische Richtungen. Im ersten Studienjahr habe ich ausgiebig mit dem Professor über das Christentum diskutiert. Meine sieben Kommilitonen haben mir davon abgeraten. Ich bin als einziger durch die Prüfung gefallen, habe das Fach abgewählt und durch Massenkommunikation ersetzt. Die Abschlussprüfung habe ich an der Universität in allen drei Fächern bestanden.

Ich bin nicht Mönch geworden, weil meine Eltern oder andere Menschen es mir vorgeschlagen oder mich in diese Richtung gelenkt haben. Ganz im Gegenteil! Als ich mit sieben Jahren spontan den hartnäckigen Wunsch hatte, Mönch zu werden, wurde mir davon abgeraten. Meine Familie hatte kein Verständnis dafür. Meine Mutter wollte sich von mir nicht trennen und mein Vater konnte sich absolut nicht vorstellen, dass ich ein Leben im Kloster führen könne. Ich selbst hatte damals noch keine Ahnung von der tiefen Bedeutung der von dem Buddha verkündeten Lehre. Heute glaube ich, dass eine karmische Beziehung zwischen dem Kloster und mir bestanden haben könnte. In einem vergangenen Leben habe ich mich sicher bereits mit der buddhistischen Lehre befasst, denn wie hätte ich sie sonst nur vom Zuhören leicht begreifen können, wo meine Kommilitonen sich mühsam Notizen machen mussten, um die Prüfungen zu bestehen? Und warum hätte ich mir sonst als kleiner Junge eine „Mönchsrobe“ angelegt und beispielsweise nicht die Jacke meines großen Bruders oder die Kleider meiner Mutter? Auch als ich im Kloster Heimweh hatte und nach Hause zurückgekehrt bin, blieb mir sozusagen nichts anderes übrig, als ins Kloster zurückzukehren. Auch später, als ich mich lieber in Geografie als in Buddhismus spezialisieren wollte, ergab es sich, dass mein Wunsch nicht erfüllbar war. Ich blieb also – trotz meines Versuchs, einen einfacheren Weg zu wählen – dem Buddhismus treu. Heute ist der *Sangha* (die Mönchsgemeinde) mit ihrem *Vinaya* meine Heimat geworden.

Für mich ist die Lehre des Buddha – in Theorie und Praxis – die einzige Möglichkeit, ein glückliches Leben zu führen. Der Buddha hat in seiner Rede über die Edlen Vier Wahrheiten die Ursachen des Leidens diagnostiziert und einen Weg – den Edlen Achtfachen Pfad – gezeigt, der zum Erlöschen dieser Ursachen führt. Er ist als Mensch selbst diesen Weg gegangen, ist ein Erleuchteter geworden und hat demonstriert, dass jeder Mensch diesen Weg gehen kann.

Um die Erkenntnisse des Buddhas nachzuvollziehen, reicht es jedoch nicht, darüber informiert zu sein. Eigene Erfahrungen kann man nur durch Meditation machen. Die *Samatha*-Meditation war bereits zu Lebzeiten des Buddha bekannt. Sie zielt darauf ab, den Geist zur Ruhe zu bringen. Dazu kann man sich auf unterschiedliche Art und Weise auf (vierzig) Objekte konzentrieren, um schließlich *Samādhi* (Sammlung) zu erreichen. In der von dem Buddha selbst entwickelten *Vipassanā*-Meditation entsteht durch den Eintritt in die Vertiefungen (*jhāna*) Weisheit. Das Meditationsobjekt ist hier u.a. der eigene Atem, eine Kerze, eine Lampe, ein Kreis u.v.m. Die Atembetrachtung (*anapanāsati*) können alle Menschen machen, ganz gleich, ob sie arm oder reich sind, oder welcher Religion sie angehören. Diese Meditationsart kann bereits in diesem Leben zur Erleuchtung führen.

Ich habe es nie bereut, ins Kloster gegangen und ein Mönch geworden zu sein und bin sehr glücklich, als Mönch nach Buddhas Lehre zu leben. Von großer Bedeutung ist jedoch, die Lehre im täglichen Leben zu praktizieren. Allein die Tatsache, die gelbe Robe zu tragen, macht noch keinen buddhistischen Mönch aus.

Bhante Devananda

Der Buddha-Dhamma in unserer Zeit

Wer in der Buddhalehre steht, betrachtet den Buddha als den größten Geist der Weltgeschichte. Seine Botschaft ist ein Korrektiv insbesondere für unsere Zeit, die keine klare Orientierung mehr besitzt und blindlings den Eingebungen eines irgeleiteten Zeitgeistes folgt. Es gibt wohl keine Lehre, die die Irrungen und Wirrungen unserer Zeit klarer durchschaut, und ihre Fehlerhaftigkeit aufzeigt, wie die Buddhalehre. Das ist wichtig für jeden, der sich aus Unwissenheit und Zweifel zu neuer Klarheit durchringen möchte.

Worin besteht die Größe des Buddha? Er hat die Gesetzmäßigkeit allen Lebens als leidvollen Prozess bis ins Letzte durchschaut und den Ausweg aus der Verquickung von Dasein und Leiden sichtbar gemacht, damit alle, deren Augen „nicht mit Staub bedeckt“ sind, auf seinen Wegen das hohe Ziel der endgültigen Leidfreiheit erreichen können. Auf Grund seiner Geistesmacht gilt er als „der Wesen höchstes“. Was sich hinter seiner historischen Erscheinung als sein wahres Wesen verbirgt, ist unergründlich. Daraus ergibt sich sein übermenschliches Format. Seine Lehre ist von zeitloser Gültigkeit, für unsere Welt ebenso wie fürs alte Indien.

Mir ist die Frage gestellt worden, was der Buddha für mich persönlich bedeutet. Für mich ist der Buddha ein alles überstrahlendes, überweltliches Licht, das sich in jedem reflektiert, der sich seiner Botschaft öffnet. Poetisch umschrieben sieht das so aus:

Ruhend im Herzen der Welt,
umringt vom Strahlenkranz,
durchdringend das Himmelszelt,
leuchtend in ewigem Glanz.

Ein Strahl von jenem Licht
in jedem Herzen ruht,
im Heiltum kommt's zu Gesicht,
löscht aus Begehrens Glut.

Am Ende beider Verse steht das unvermeidliche *Om mani padme hūm*, denn die Verfasserin war tibetisch beeinflusst. Ich habe sie vor über sechzig Jahren kennen gelernt.

War würde der Buddha lehren, wenn er in unserer Welt erschienen wäre? Dasselbe, was er vor mehr als 2500 Jahren gelehrt hat, allerdings in anderer sprachlicher Verkleidung. Würde ein Buddha überhaupt in unserer Welt erscheinen? Sicherlich nicht, denn in unserer Welt fehlen alle Voraussetzungen für die Anwesenheit eines Buddhas. Der Legende zufolge kann ein so großes Wesen, das durch viele Geburten hindurch die Anlagen zur Buddhaschaft entwickelt hat und vor seiner letzten Existenz in höherer Welt steht, selbst entscheiden, wann und wo er zur letzten Geburt erscheinen möchte. Er hat sich eben für eine Geburt im alten Indien entschieden, nicht in der Welt unserer modernen, technischen Zivilisation. Warum?

Im alten Indien waren die Voraussetzungen für die Suche nach dem „höchsten Heil“ am günstigsten. Dort konnten heimatlose Sucher als Lernende und Lehrende durch die Lande ziehen und von den Gaben vertrauender Spender leben, so sehr auch Irrlehrer ihr Unwesen trieben und den Geist der Menschen verwirrten. Die Verhältnisse in unserer Welt aber sind dem völlig entgegengesetzt, denn hier glaubt kaum jemand an den höheren Sinn einer geistigen Suche oder gar an das Verdienst des Gabenspendens für die Sucher. Der harte Kampf, den der spätere Buddha zum Erringen der Buddhaschaft zu bestehen hatte, wäre in unserer materialistischen Zivilisation überhaupt nicht möglich, denn hier heißt es: „Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen.“

Die Wirksamkeit des Buddha ist noch längst nicht erloschen, denn noch ist uns seine Lehre, der *Dhamma*, bekannt. „Wer den *Dhamma* sieht, sieht mich, und wer mich sieht, sieht den *Dhamma*“, hat der Buddha einst gesagt. Nur muss man sich den *Dhamma* mit Hilfe der Texte und guter Sekundärliteratur erarbeiten, wobei erfahrene Mitstreiter eine große Hilfe sind. Das ist ein mühsames Unterfangen, nicht so bequem wie das Lesen der Tageszeitung oder das Sitzen vor dem Fernseher. Was das Fernsehen über Buddhismus bringt, ist oft sehr oberflächlich und irreführend. Es bedarf großer Energie, sich durch den zeitbedingten Wirrwarr über Buddhismus hindurchzuarbeiten, um eine neue Orientierung zu finden und sich die dem weltlichen Materialismus vollkommen entgegengesetzte Weltansicht des *Dhamma* zu erarbeiten.

Wer einem verantwortungsvollen Beruf nachgeht und außerdem noch eine Familie zu ernähren hat, hat dabei einen schweren Stand. Ist er jedoch von einer unstillbaren Sehnsucht nach neuen Horizonten und überweltlicher Erkenntnis erfüllt, bleibt ihm immerhin der Weg der kleinen Schritte, auf dem sich auch ihm ein Lichtblick nach dem anderen auftut. Damit verbunden ist eine innere Weitung, die einem völlig neuen Lebensgefühl Raum gibt. Nur kann man damit kein Geld verdienen, was ja den meisten Zeitgenossen das Wichtigste ist.

„Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen“ – dazu ein Blick auf das Mönchtum. Selbstverständlich gibt es im Mönchsorden, dem *Saṅgha*, auch Missstände. Die relativ wenigen Mönche aus westlichen Ländern haben oft zu geringe Kenntnisse der buddhistischen Lehre; sie vertreten daher häufig falsche Ansichten und Meinungen, da ihr Wissen auf einer abendländischen Grundlage basiert. Auch Mönche sind nicht vor Verkehrtheiten gefeit. Besserwissererei spielt im Westen oft eine fatale Rolle. Im Osten sind es erstarrte Traditionen, die nicht hinterfragt werden und den Sinn der Lehre entstellen. Ein vor Jahren in Thailand lebender Mönch australischer Herkunft, Dharmavasthi Dhammiko, hat ein Buch mit dem Titel *Der zerbrochene Buddha* geschrieben, dessen Lektüre Entsetzen erweckt. Es bezieht sich ausschließlich auf östliche Verhältnisse. Von Weg und Ziel der Buddhalehre hat der einfache Dorfbewohner – ich denke insbesondere an Sri Lanka – nur wenig Ahnung, darum gilt seine Verehrung mehr verschiedenen Hindugottheiten, die er um gute Ernten und irdisches Glück anfleht, nicht selten auch um noch größeren Kindersegen bittet. Oft kommt es vor, dass eine Familie ihre Kinderschar nicht mehr ernähren kann und Abhilfe darin sieht, in der Regel den ältesten Sohn als Novizen (*sāmaṇera*) dem *Saṅgha* unterzuschieben. Dabei spielt es keine Rolle, ob er Neigung zum Ordensleben hat oder nicht. Oft langweilt sich dieser Sprössling sehr, erhält nicht die lebensnotwendige Schulbildung, und zum Erlernen des Dhamma hat er auch keine Lust, sofern ihm überhaupt ein geeigneter Lehrer zur Seite steht. So verkümmert er körperlich und geistig, wird lebensuntüchtig, gerät auf Abwege und vertut so sein Leben. Aber die Angehörigen glauben trotzdem, wunder welches Verdienst sie sich erworben hätten, weil ihr Sprössling im gelben Gewand herumläuft. Es ist nur zu natürlich, dass der im Hause lebende Okzidentale so etwas nicht unterstützt. Aber es gibt auch eine andere Seite des Mönchtums, die sehr wohl unterstützenswert ist und die man nicht nach dem Gesichtspunkt „wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen“ betrachten soll.

Da tritt ein junger Mann, von der Buddhalehre ergriffen, in den Orden ein. Ist er Okzidentale, bereitet ihm zunächst das ungesunde Klima Burmas, Sri Lankas oder Thailands große Schwierigkeiten. Unzuträgliche Nahrung trägt mit dazu bei, dass er unter Umständen bald krank wird. Bei mir stellte sich eine zunehmende Abneigung gegen jegliches Essen ein, vor allem gegen den unvermeidlichen Reis. Meine Haut wurde immer gelber, aber ich dachte, das geht wieder weg. Eines Abends vor einer Reise bemerkte ich beim Rasieren, dass auch meine Augen gelb waren, und erst da dämmerte es mir: „Du hast die Gelbsucht.“ Und das Ende vom Lied? Ich wurde für drei Wochen in ein Mönchshospital in Rangoon eingewiesen, ins Jīvitadāno-Hospital. Jīvitadāno heißt „Geschenk des Lebens“. Nach dem Aufenthalt im Hospital war ich dauernd hungrig, doch musste ich mich mit dem begnügen, was ich in die Gabel bekam. Es war alles andere als Krankenkost. So dauerte die Genesung länger, als mir lieb war.

Das durchschnittliche Niveau des *Saṅgha* ist im allgemeinen bejammernswert. Leute aus gehobenen Familien treten selten in den *Saṅgha* ein, sie ziehen es vor, höhere Schulen oder die Universität zu besuchen und einen gesellschaftlichen Status zu erlangen, anstatt unter mindergebildeten primitiven Mönchen in dem üblichen Stumpfsinn aufzugehen. Aber Ausnahmen bestätigen die Regel. Auch unter den Mönchen einfacher Herkunft gibt es Begabte, die sich zu einem beachtlichen Niveau durcharbeiten und den *Dhamma* wirklich zum Grundpfeiler ihres Lebens machen. Das gilt insbesondere, wenn sie über ihre Studien hinaus den Weg zur Meditation finden. Es bestätigt sich auch hier: Ohne Fleiß kein Preis. Von den vielen Mönchen, die träge in den Tag hinein leben, soll hier nicht die Rede sein.

Für den Okzidentalen ist es fast ein Vabanquespiel, im Osten ein geeignetes Kloster zu finden. Selbst hochstehende Mönche mit einer gründlichen *Dhamma*-Ausbildung sind so sehr im östlichen Denken verwurzelt, dass der geistige Zugang zu ihnen schwer ist und erst nach längerer Zeit bei viel Geduld zustande kommt. Wenn aber ein Mönch westlicher Herkunft guten Willen und Eifer an den Tag legt, ist es oft rührend, mit welcher Hingabe östliche Lehrer alles Mögliche tun, um ihrem Zögling aus dem Westen etwas beizubringen. Ich habe es selbst erlebt.

Geduld, Anstrengung und Ergriffenheit sind die drei Dinge, die ein westlicher Mönch mitbringen muss, um auf seinem Weg fortzuschreiten. Auch heute noch findet man unter östlichen Mönchen solche von ungeheurer geistiger Durchdringung. Buddhismuskunde im Sinne westlicher Universitätswissenschaft wird dort nicht vermittelt; aber dafür gibt es im *Saṅgha* etwas schwer bestimmbares Besonderes, das keine Universität vermitteln kann, etwas, das über bloßes Kopfwissen hinausgeht. Es zu finden, ist allerdings weitgehend Glücksache. Gewiss ist der *Saṅgha* von heute, gemessen an früheren Zeiten, heruntergekommen, doch gibt es dort auch heute noch Enklaven hoher Geistigkeit, mit denen das ganze Mönchswesen steht und fällt.

Der Sinn des *Saṅgha* besteht darin, dass derjenige, der sich ganz dem Streben nach der höchsten Befreiung widmen möchte, dazu Gelegenheit findet und in Abgeschiedenheit leben kann, frei von allen weltlichen Bindungen und in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. Der Mönchsdisziplin gemäß hat er sich dabei mit den Gaben zu begnügen, die ihm vertrauensvolle Hausleute spenden. Er hat mit wenigen Bedarfsgegenständen fürlieb zu nehmen, darf kein Geld benutzen und keine gewerbliche Tätigkeit ausüben. Es ist ein entbehrensreiches Leben, das er zu führen hat. Wer aber erwartet, dass er nach der für ihn notwendigen Schulungszeit einmal Anderen den Weg zeigt, muss ihm auch die Möglichkeit gönnen, sein weltabgewandtes Leben zu führen, zu studieren und zu meditieren. Trotzdem meinen verbohrt, moderne Zeitgenossen: „Lass sie doch arbeiten, müssen wir doch auch.“ Sie empfinden es grundsätzlich als parasitär, von den Gaben anderer zu leben, aber dass Banken und Finanzjongleure durch legalisierten Diebstahl Milliarden verdienen, empfinden sie als ganz normal.

Es soll nicht verschwiegen werden, dass viele Mönche unbewusst in den Tag hinein leben und durch ihren liederlichen Lebenswandel die Gaben der Hausleute zu unrecht benutzen. Selten begreifen sie, welch einen Schaden sie sich dadurch selbst zufügen.

Wer sich für den Weg des Buddha entscheidet, gerät gewissermaßen zwischen zwei Stühle. Der moderne Alltag in seiner ganzen Verlogenheit drängt ihn in die Richtung des materiellen Erfolges um jeden Preis, ohne Rücksicht auf sein inneres Wohlergehen, während die Buddhalehre einen Weg der Nichtschädigung weist, auch wenn dies Verzicht bedeutet, der eigenes Wohl, fremdes Wohl und beiderseitiges Wohl gleichermaßen im Auge hat. Dieser Weg erfordert volle Verantwortung für alles, was man tut, sagt oder denkt. Je nachdem, welcher Beruf jemand ausübt, ist es schwer, beide Wege miteinander in Einklang zu bringen. Ich kenne Leute, denen dies unmöglich schien und die einen einträglichen Beruf aufgegeben haben, weil ihnen ihre innere Sauberkeit wichtiger war. Innere Unsauberkeit – Unehrlichkeit – ist dem hohen Ziel der Buddhalehre, der endgültigen Befreiung vom Daseinselend, entgegengesetzt.

Dazu eine Textstelle aus der *Angereichten Sammlung* (*Anguttara Nikāya*, A VIII, 29):

Es gibt da, ihr Freunde, fünf Gaben, große Gaben, bekannt als die höchsten, bekannt als die ältesten, bekannt als überlieferte, alte, unversehrte, noch nie außer Geltung gewesene Gaben, die nie versagen und nie untergehen und nie getadelt werden von Weisen, Reinen und Verständigen. Welche Gaben sind das?

Da steht der Nachfolger ab vom Töten, entfremdet sich ganz vom Töten; er steht ab vom Stehlen [...] von unrechtem geschlechtlichen Verkehr [...] von trügerischer Rede [...] vom Genuss berauschender Mittel, entfremdet sich ganz davon.

Dadurch aber [...] gewährt er unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Feindschaft und Bedrückung.

Indem er aber unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Feindschaft und Bedrückung gewährt, wird ihm selber unermessliche Sicherheit vor Schrecken, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das sind die fünf großen Gaben.

Hierzu eine Fußnote, wahrscheinlich aus einem Kommentar:

„Unermesslich viel“ heißt es darum, weil die im jetzigen Menschenleben wirklich erworbene innere Entfremdung von solchem Tun so tief in das Gemüt eingepägt ist, dass sich diese erworbene Lebensart auch in vielen, vielen weiteren Lebensläufen durchsetzt.

Um diese Stelle zu verstehen, muss man um die Tragweite von Tat und Folge wissen. Taten, Worte und Gedanken bestimmen die Qualität des Lebensgefühls, d.h., ob man sich im Leben glücklich oder unglücklich fühlt. Darüber hinaus haben sie eine Nachwirkung, die sich teils in diesem Leben, teils im nächsten Leben und teils in einem noch späteren Leben einstellt. Das ist zwar wissenschaftlich nicht beweisbar, aber erkennbar, wenn man menschliche Schicksale einfühlsam betrachtet und darüber hinaus durch die Meditationspraxis erkennt, dass es Wirkungszusammenhänge gibt, die von einem Leben ins andere übergreifen. Von überragender Bedeutung sind dabei die erwähnten „fünf großen Gaben“.

Für den Laienanhänger, d.h. solche Menschen, die weder als Mönch noch als Nonne ordiniert sind, ist hohe Gelehrsamkeit nicht so wichtig wie die volle Übernahme der Verantwortung für sein Leben. Er sollte sich immer wieder fragen:

Was du auch immer tust,
tust du dir letztlich selber an.
Drum frage dich bei jeder Tat:
„Dies mir antun, will ich das?“

Wer dies weiß, wird auch in der Lage sein, Alter, Krankheit und Tod in stillem Einverständnis zu akzeptieren. Daraus ergeben sich Furchtlosigkeit und innerer Frieden. Fünf Betrachtungen für jedermann, täglich geübt, ermöglichen dies:

Dem Alter bin ich unterworfen,
kann dem Alter nicht entgehen;
der Krankheit bin ich unterworfen,
kann der Krankheit nicht entgehen;
dem Sterben bin ich unterworfen,
kann dem Sterben nicht entgehen;
von allem, was mir lieb und teuer,
muss ich einmal mich trennen.

Ich bin der Eigner meiner Taten,
bin meiner Taten Erbe.
Aus ihnen bin ich entsprungen,
mit ihnen bin ich verknüpft,
bei ihnen finde ich Schutz.
Taten, die ich begehen werde,
seien sie edel oder gemein,
deren Erbe werde ich sein.
Das sollten wir häufig betrachten.

Ich frage mich, ob derjenige, der dies verinnerlicht hat, nicht die ganze Lehre verinnerlicht hat.

Anagārika Kassapa

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)
 Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)
 Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda)
 Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
 So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe.
 Etwa jeden 3. Freitag (19.30 – 21.30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit.

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (etwa 2,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Buddhistisches Zentrum Sambodhi

Marie-Elisabeth-Lüders-Str. 8, 10625 Berlin (Charlottenburg), Tel.: 31 800 938

Meditation: montags 18.00 – 19.00 Uhr, freitags 18.00 – 20.00 Uhr

(auch für Anfänger)

dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Araliya Ayurveda Zentrum, Wilhemsau 10,
10715 Berlin

donnerstags 18.30 – 20.20 Uhr Buddhistische Gesellschaft Berlin

samstags 18.00 – 19.00 Uhr Suryavilla Ayurveda Wellness Zentrum,

Rykestr. 3, 10405 Berlin

Pāli- und Singhalesisch-Unterricht nach Bedarf

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus III*,

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 25.5., 8.6., 22.6. und 6.7. 2010; anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,
Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz
(auch für Anfänger)