

---

# Dhammadūta

Jahrgang 25, Nr. 2 – Oktober 2021

---



Thema: Buddhismus als Lebensweg

## Inhalt

Das Alleinstellungsmerkmal des Buddhismus: die Nicht-Ich-Lehre <i>Suvannadharmā (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
„Anattā und „Bedingte Entstehung“, einige persönliche Reflektionen <i>Dharmavajra</i>	5
Die Macht der Gesundheit <i>Puññaratana</i>	8
„Die Wahrheit ist ein pfadloses Land“ <i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	12
Buddhismus als Lebensweg <i>Bodhivajra</i>	12
Das Abstreifen der Fesseln – Teil 2 <i>Michael Funk</i>	15
Ein dem Rat des Buddhas gemäÙes Leben <i>Aranyka Chandrasiri</i>	17
Meditation in den Alltag integrieren <i>Dr. Inigo Deane</i>	20
Vom Segen des Bodhisatta-Weges <i>Shanti</i>	22
Zur Lebendigkeit zurückkehren <i>Susanne Mori Hess</i>	25
Programm der BGB	28

Liebe Dhammafreunde,

die 52. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Kāthina*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen Regenzeit in Indien. Das Fest bietet Gelegenheit, den Mönchen eine neue Robe und alles, was sie zum Leben brauchen, zu geben. Dabei kommt es nicht darauf an, ob die Gabe (*dāna*) groß oder klein, kostspielig oder preiswert ist, sondern auf die innere Haltung des Gebenden. „Auch heute noch wird in sämtlichen buddhistischen Ländern Südasiens die Freigebigkeit, ganz besonders aber das Geben von Gewand, Almosenspeise usw. an die Mönche, als eine grundlegende Tugend gepriesen und als Mittel, die Habgier und Selbstsucht im Menschen zu unterdrücken.“<sup>1</sup> Warum nun aber gerade Freigebigkeit an die Mönche und nicht an die vielen obdachlosen Menschen? Sind die Menschen nicht alle gleich? Möchten nicht alle glücklich sein? Ist nicht nur ihr Verständnis von Glück unterschiedlich? Möglicherweise könnten ja Ordinierte, die ihr Leben ausnahmslos dem Buddha und seiner Lehre gewidmet haben, anderen diesen Weg – den Edlen Achtfachen Pfad weisen? – Auch in diesem Jahr findet die *Kāthina*-Feier in Berlin wegen der Corona-Pandemie leider nicht statt.

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter [info@theravadanetz.de](mailto:info@theravadanetz.de). *Dhammadūta* finden Sie unter [www.theravadanetz.de](http://www.theravadanetz.de) (unter Info-Downloads) und unter <https://www.bghh.de/medien/dhammaduta/> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

In dieser letzten Ausgabe wird das Thema *Buddhismus als Lebensweg* – wieder einmal aus den unterschiedlichsten Perspektiven – behandelt, denn jede/r Autor/in hatte die Gelegenheit, gerade den Aspekt, der ihm/ihr auf ihrem/seinem Lebensweg gerade besonders am Herzen liegt, zu thematisieren. Für einige steht die Lehre von der Unpersönlichkeit (*anattā*) im Vordergrund, für andere die körperliche und geistige Gesundheit, das Abstreifen der Fesseln, die Integration der Meditation im alltäglichen Leben, die Befolgung des Edlen Achtfachen Pfades, der Umgang mit der eigenen Vergänglichkeit oder auch die Erfahrung der Gegenwart, wie sie von Moment zu Moment, jenseits unserer eigenen Bewertungen besteht.

<sup>1</sup> Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 38ff.

Ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die stets beständig mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen und an Karin Klante für die wunderschönen Fotos. Mein besonderer Dank gilt auch Michael Funk, der *Dhammadūta* für die Online-Präsentation bearbeitet hat und vor allem Patrick und Jana vom Copy Center, die die Broschüre gedruckt haben.

Auch die bereits von uns gegangenen Mitarbeiter/innen sollen nicht vergessen werden. Da ist zunächst Brigitte Deane, die eine Spielgruppe kleiner Kinder gegründet hat; Anagārika Kassapa, der im Buddhistischen Haus regelmäßig Vorträge gehalten hat und jederzeit bereit war, auch die „dümmsten“ Fragen ernsthaft zu beantworten. Ulla Meyer wird uns ebenfalls stets in Erinnerung bleiben.

Das restliche Spendengeld wurde auf das Konto der Theravāda-AG überwiesen, die u.a. dafür Sorge trägt, dass grundlegende buddhistische Schriften ins Deutsche übersetzt werden. Diese Bücher werden dann nicht verkauft, sondern an Interessierte gegen eine Spende weitergegeben. Das ist praktizierte Freigebigkeit (*dāna*), denn nicht jeder kann sich teure Bücher kaufen oder an einem kostspieligen buddhistischen Seminar teilnehmen.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin:  Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)  Joachim-Friedrich-Str. 21  10711 Berlin, Tel.: 323 34 61  E-Mail: <a href="mailto:helmtrud.rumpf@gmx.net">helmtrud.rumpf@gmx.net</a>  Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>
--

## Das Alleinstellungsmerkmal des Buddhismus: die Nicht-Ich-Lehre

Die sog. Nicht-Ich-Lehre ist nicht nur die Verneinung des zu Zeiten des historischen Gautama Buddha in Indien populären Begriffes für das sog. Selbst (Pāli: *attā*, Sanskrit: *anātman*), sondern das, was den Buddhismus von allen anderen Religionen unterscheidet, und sie ist auch die Verneinung einer ganzen Ideologie.

Unter *Atta/ātman* wurde ein ewiger, unwandelbarer und unteilbarer, sowie unbedingter – also nicht aus Bedingungen entstandener – innerer Kern im Menschen verstanden. Der Glaube an einen solchen Kern war in immer neuen Varianten verbreitet – und das trifft auch noch auf die heutige Zeit zu. Er stimmt aber nicht mit der Erfahrungswirklichkeit überein. Der Buddha hat nun gerade diesen Glauben an einen festen Ich-Kern als eine der wesentlichen Ursachen für das Leiden gesehen und ihn als eine falsche Ansicht aufgefasst, die sich mit dem ununterbrochenen Werden und Vergehen als Grundbestimmung des Daseins nicht verträgt. Die endgültige Befreiung von allem Elend und aller Unzufriedenheit konnte deshalb für ihn nicht im Anklammern an eine nicht realistische Auffassung von etwas Ewigem, Unwandelbarem und Unbedingtem im Menschen bestehen, sondern darin, dass erfahren (und nicht nur intellektuell erkannt) wird, dass alles Dasein unpersönlich und prozessartig ist und dass dies natürlich auch auf den Menschen zutrifft. Dies nannte er Nicht-Ich-Lehre, doch darf man nicht übersehen, dass seine Lehre keine Philosophie oder bloße Theorie ist, sondern auf der Grundlage von meditativer Erfahrung und deren anschließender Durchdringung mit Achtsamkeit beruht. Diese Lehre bedarf eines langen und schmerzhaften Prozesses der Änderung des eigenen Geistes, bis man sie affektiv akzeptieren und im Alltag realisieren kann. Dann erst befindet man sich mit der Wirklichkeit im Einklang.

Die *Theravāda*-Tradition behauptet, dass diese Lehre nur von einem vollständig Erwachten entdeckt und ausformuliert werden kann, und darum wird Gautama Buddha als *Anattāvadī*, als „Verkünder der Unpersönlichkeit“ bezeichnet. Es wird angenommen, dass er die Lehre in der Periode nach seinem ursprünglichen Erwachen präzisiert und inhaltlich angereichert hat. Seine Lehre über die Unpersönlichkeit des Daseins, in der er sie wohl zum ersten Mal vorstellte, folgte auf seine Lehrrede über die Vier Edlen Wahrheiten. Sie ist niedergelegt im *Anattālakkaṇa-Sutta*, im „Sutta von den Kennzeichen des Nicht-Ich“.<sup>2</sup>

Die Nicht-Ich-Lehre wird von allen buddhistischen Schulen vertreten, wenn auch in unterschiedlichen Formen, unter Verwendung unterschiedlicher Termini und mit unterschiedlichen Intentionen. Die Ansicht von einem dauerhaften, singulären, unabhängigen Selbst (Ich) wird immer als empirisch nicht belegbar zurückgewiesen, doch gab es sogar innerhalb der buddhistischen Gemeinschaften starke Strömungen, die dem entgegenwirkten und einer bejahenden Antwort auf die Frage nach einem unwandelbaren Wesenskern im Menschen zumindest nahe standen. Sie gewannen zwar nie die Oberhand, sind aber von Beginn an bis zur Moderne nachzuweisen.

Dies zeigt, wie geradezu verzweifelt sich der Mensch an die Vorstellung von etwas Unbedingtem und Ewigem in sich klammert, wie er sich dagegen sträubt, sie als unrealistisch aufzugeben. Er will das nicht sehen, er ignoriert, dass die Analyse des Menschen zu der Nicht-Ich-Lehre führt – und dass er selbst davon nicht ausgenommen ist. Er sieht nicht seine andauernde Wandlung, seine Abhängigkeit von äußeren und inneren Bedingungen, und er schiebt den Gedanken an den eigenen Tod – als Zerstörung dieses ach so geliebten Ichs – so weit wie möglich hinaus.

In den Schriften des frühen Buddhismus wird die Nicht-Ich-Lehre gerade in Hinblick auf die Daseinsmerkmale des Menschen entwickelt. Bei einer meditativen Analyse der eigenen Person entdeckt man, dass sie aus fünf Gruppen besteht, die alle dynamisch zusammenwirken und von denen keine der Veränderlichkeit entkommen kann. Da ist der Körper, der sich andauernd wandelt, bei dem keine Zelle gleich bleibt. Da sind die Wahrnehmungen, zu denen verschiedene Sinnesorgane und die verschiedensten Sinnesobjekte führen. Auch sie ändern sich andauernd, je nachdem, wie gerade der Fokus ist. Da sind die Gefühle, die angenehm, unangenehm oder neutral sein können und niemals gleich bleiben, sondern in Stärke und Art andauernd wechseln. Da sind die Willensimpulse, die im Geist hochsteigen, abhängig von Bedingungen, und auch wieder vergehen. Und schließlich gibt es da das Bewusstsein mit den Bewusstseinsinhalten, den Gedanken, Vorstellungen u.ä. Gedanken können nicht festgehalten werden, da sie sich andauernd weiterentwickeln, andauernd abbrechen und von anderen ersetzt werden u.ä. Auch das Bewusstsein ist keine Konstante, denn es kann stärker und schwächer werden und sogar schwinden. Egal, wie genau man hinschaut: Man wird nicht so etwas wie eine „Seele“ oder einen Ātman entdecken, also

<sup>2</sup> *Sāmyuta-Nikāya* III, 66

etwas, das unveränderlich, ewig und nicht abhängig von Bedingungen wäre. Der Mensch erweist sich, wenn er sich genau betrachtet, als ein dynamisches Gebilde – und das sagt die Nicht-Ich-Lehre aus.

Dieses dynamische Gebilde ist allerdings nichts Negatives, nichts, was zur Verzweiflung führen könnte. Wenn man es realisiert, dann gibt es keine Wünsche mehr, die darauf abzielen, dass alles anders sein sollte, dann gibt es nur ein Dahingleiten, ein Tanzen – aber nichts, mit dem man sich identifizieren könnte. Und damit gibt es auch kein Leiden mehr. Damit ist das Nirvana/ *Nibbāna* erreicht. Dies ist die Nicht-Ich-Lehre, die mit der Wirklichkeit übereinstimmt und zu einem Zustand führt, bei dem man immer in Übereinstimmung mit dieser Wirklichkeit handelt – angetrieben vom Mitgefühl mit den leidenden Lebewesen, welche diese Wahrheit noch nicht erkannt und sich in Wahnvorstellungen verstrickt haben. Die Nicht-Ich-Lehre, das Alleinstellungsmerkmal des Buddhismus, ist also ein ungeheuer effektives Werkzeug, um jegliche Form von Leiden zu überwinden – denn am Ende gibt es niemanden mehr, der da leidet.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

\*\*\*

### ***Anattā* und „Bedingte Entstehung“: einige persönliche Reflektionen**

Am 12. März 1981 im *Burmese Vihara* in Bodh Gaya: Der Tempel war offen, ein burmesischer Pilger kam auf uns zu mit erhobenem Zeigefinger. „Was ist die Essenz des Buddha *Dhamma*?“ Wir versuchten es mit Weisheit und Mitgefühl. „Nein“, sagte der Mann. „*Anattā* (Nicht-Ich) ist die eigentliche Essenz. Es gilt dies klar zu sehen.“ Nun, zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade erst begonnen, die Lehre zu praktizieren, als dass ich dem Pilger hätte widersprechen oder beipflichten können. Er war freundlich, aber sehr bestimmt.

Im Laufe der Jahre habe ich viel über *Anattā* nachgedacht. Ohne *Anattā* ist die Veränderlichkeit (*anicca*) eigentlich nicht richtig annehmbar und auch die „Bedingte Entstehung“ wird letztlich nicht richtig verständlich. „Nicht-Ich“ und die „Leere von Eigenexistenz“ sind zwei Seiten desselben Phänomens. Ich-Sucht, festgefahrene Überzeugungen, Meinungen, Sturheit, Eigenwille und Isolation sind Resultate der falschen Vorstellung eines unveränderlichen Ichs, wobei wir den notwendigen Fokus unserer Persönlichkeit mit einer unveränderlichen Essenz verwechseln. Können wir es durchschauen, entsteht ein Gefühl von Beziehung und Verbundenheit, das unser Leben erhellt und auch auf andere eine Wirkung hat.

Wenn wir dem Weg folgen, können wir uns selbst als Glied in einer langen, langen Kette vorstellen, die zu all denen zurückreicht, die ihr Leben damit zubrachten, den Pfad des Buddha zu gehen, so dass dieser Weg heute noch klar und offen für uns da ist; so können wir ihn sehen und werden daran gehindert, uns zu verirren. Wir selbst werden den Weg, wenn wir einen oder zwei Schritte auf ihm zurücklegen, für die danach Folgenden offen halten. Dies verbindet uns auch in einer Gemeinsamkeit, die uns vollständig befreit aus der Enge von „ich allein“, „wie ich es sehe“ und „wie ich es für richtig halte“ usw., denn sie ist wahrlich zum Wohle aller Wesen.<sup>3</sup>

Wenn wir uns immer nur an uns selbst klammern, ist schwierig zu erkennen, wie wir uns immer wieder im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) gemäß den zwölf Stufen des „Bedingten Entstehens“ bewegen; diese zwölf Stufen durchlaufen wir – wie ein Hamster in seinem Rad – ständig. Wir werden immer wieder ermahnt, dies nicht zu vergessen:

„Wer Einsicht in das „Bedingte Entstehen“ (*paṭiccasamuppāda*) hat, erkennt nicht nur das Heilsame und Unheilsame, sondern ebenfalls deren Ursache und Auswirkung.“<sup>4</sup> Aber auch die wichtige Lehre vom „Bedingten Entstehen“ dürfen wir nicht als eine festgefahrene Entität betrachten, denn es handelt sich – ebenso wie bei einem Floß, das nach Überqueren des Flusses zurückgelassen wird – nur um einen Fingerzeig (*upāya*).

<sup>3</sup> Daishi, Yoka, *Das Lied der Erleuchtung*“ (665-713 n.Chr.) mit Kommentaren der Ehrw. Myokyo-ni (Dr. Irmgard Schlögl), Verlag BOD (books on demand), deutsche Übersetzung 2012: 216

<sup>4</sup> *Vigraha-vyāvartani* 71, BST. 10:295; zitiert aus: Kulbarz, Vimalo, *Eine Handvoll Blätter*, Roseburger Schriftenreihe, 2002: 162

Im Kreislauf unseres Daseins (*samsāra*) gibt es sechs Daseinsbereiche,<sup>5</sup> die für unsere begrenzte Erkenntnisfähigkeit nicht jenseits dieses Planeten sind, sondern psychologische Fingerzeige, die darauf hinweisen, wie wir uns immer wieder im Alltag verstricken, wie sich unsere Persönlichkeit im Grunde genommen unaufhaltsam verändert, sodass wir ständig „wiedergeboren“ werden. Jeden Tag durchlaufen wir die sechs Bereiche mit mehr oder weniger großer Intensität. Die Befreiung (*nibbāna*) liegt jedoch jenseits des „Bedingten Entstehens“ und jenseits der sechs Daseinsbereiche. Ohne Einsicht in *Anattā* – mag sie noch so kurz oder unvollständig sein – können wir das Rad des Lebens (*samsāra*) jedoch nicht verlassen. Es ist u.a. auch durch unsere Taten (*karma*), unser Karma und den Folgen unserer Taten (*karma vipāka*) bedingt, als *Sankhāra*, das sind heilsame oder unheilsame Absichten (*cetanā*) mittels Körper, Rede und Geist. Diese Karmaformationen sind das zweite Glied des „Bedingten Entstehens“.

Aber wir sollten jedoch nicht die Flinte ins Korn werfen, denn die Buddhalehre enthält so manchen Trost und Berichte über Veränderungen von Menschen, die beim Kontakt mit der Lehre des Erhabenen ihr Leben vollständig verändert haben. Aber ohne eine gewisse Einsicht in *Anattā* wäre es nicht möglich gewesen. Ein klassisches Beispiel ist *Āṅgulimāla*, ein Räuber und Mörder, der seinen ermordeten Opfern immer einen Finger abschnitt, den er seiner schon aus anderen abgeschnittenen Fingern bestehenden Halskette hinzufügte. Kraft der Persönlichkeit des Buddha veränderte er sein Leben und wurde *Bhikkhu*. Das *Āṅgulimāla Sutta* ist sehr erbaulich zu lesen.<sup>6</sup>

Ven. Sangharakshita hat diese Möglichkeit der Veränderung folgendermaßen beschrieben:

„[...] wir tanzten in trunkener Freude auf den vom Mond beleuchteten Hügeln von Thrakien, und wir haben vielleicht auch begeistert der Bergpredigt zugehört, oder haben gehört wie ein Buddha, *Bodhisattva* oder *Arahat* vor uns die Geheimnisse des Guten Gesetzes enthüllt hat. Die *Sankhāras* oder aktiven Eindrücke, geschaffen durch diese Erfahrungen, leben immer noch in uns und vibrieren in uns, wann immer Ähnlichkeiten mit der Begebenheit, die sie ursprünglich gebildet hat, wieder auftauchen oder anklingen“.<sup>7</sup>

„Tanzen in trunkener Freude“ reicht allein nicht aus. Der Fels, auf dem die ganze Praxis der Buddhalehre ruht, sind meiner Ansicht nach die ethischen Empfehlungen und Übungen (*sīla*). *Sīla* könnte ebenso als Kraft definiert werden, denn diese Übungen geben uns die Kraft, auf dem Wege weiterzugehen und Hindernisse zu vermeiden, wenn wir glauben, nicht mehr weitermachen zu können. Auch wenn wir uns darüber im Klaren sein müssen, dass diese Anweisungen nicht völlig perfekt ausgeführt werden können, zeigen sie uns immer wieder, wo es lang geht. Außerdem sind sie auch bei vielen von uns Teil unserer Morgenrezitation oder Teil buddhistischer Zeremonien (*pūjā*).

„Da gibt es diese fünf Gaben, fünf großartige Gaben, ursprünglich, lang anhaltend, traditionell, uralt, unverändert seit Anbeginn. Sie sind nicht offen für Argwohn, werden niemals offen für Argwohn und Zweifel sein, und sind bestätigt von anerkennungswürdigen Kontemplativen und Brahmanen...“<sup>8</sup>

Der Ehrw. Thanissaro Bhikkhu, Abt des Mettā Waldklosters in Kalifornien, hat einen lehrreichen Artikel über die heilende Kraft der *Sīlas* geschrieben.

„Der Pfad des Buddha bestand nicht nur aus Achtsamkeit, Konzentration und Praktiken zur Erlangung von Einsicht, er bestand auch aus Tugend, angefangen mit den fünf *Sīlas*. Sie sind der erste Schritt auf dem Weg. Im Westen besteht die Tendenz, die fünf *Sīlas* als Sonntagsschulregeln abzutun, die an alte kulturelle Normen gebunden sind und nicht mehr zu unserer modernen Gesellschaft passen; das widerspricht jedoch der Absicht, aus der der Buddha diese Regeln aufgestellt hat: Sie sind Teil einer Therapie für unsere verwundete Psyche und dienen der Heilung von zwei Krankheiten, die auf fehlendes Selbstbewusstsein zurückzuführen sind: Reue und Verneinung...“

Die *Sīlas* sind entstanden, um gerade diese Wunden und Narben zu heilen. Gesundes Selbstbewusstsein entsteht durch die Einhaltung von praktischen, klar definierten humanen Regeln, die

<sup>5</sup> Die Bereiche der (1) Götter, (2) Halbgötter, (3) Tiere, (4) der Höllenbereich, (5) Bereich der Geister und (6) der Menschenwelt. <http://die-lehre-buddhas.de/mobile/smartphone/willkommen/kleineslexikon/b/index.html>

<sup>6</sup> *Majjhima-Nikāya* 86

<sup>7</sup> Aus meinem Tagebuch, Heft 1, von meiner ersten Indienreise. Eintrag vom 12.3.1981.

<sup>8</sup> *Anguttara-Nikāya* 8.39 (Übersetzung von Dharmavajra)

es wert sind, respektiert zu werden. Die fünf *Sīlas* sind so formuliert, dass sie uns eine solche Reihe von Regeln geben.“<sup>9</sup>

Die Anwendung der *Sīlas* hilft uns außerdem, heilsam zu handeln und unheilsame Handlungen zu vermeiden, was natürlich Einfluss auf die Früchte unseres Handelns hat. *Karma* und *Karma-Vipāka*. Ewige Reue und Verdrängung der Erinnerung an unheilsame Handlungen aus Angst vor schlimmen karmischen Folgen hilft uns jedoch nicht. Lässt uns nicht vergessen, dass die meisten von uns sowohl heilsame als auch unheilsame Handlungen ausführen. Daraus bildet sich ein Netz unendlicher Verflechtungen. Wir sollten uns auch dessen bewusst sein, dass *Karma* genau in diesem Moment durch unsere absichtlichen Handlungen entsteht. Vergangene Handlungen können wir kaum korrigieren und unsere Gedanken über die Zukunft und zukünftige Handlungen sind streng genommen Spekulation und Wunschdenken.

Die Lehre des Buddha ist jedoch keineswegs nur eine trockene Moralphilosophie oder Anleitung zur Meditation. Sie will uns anleiten, den Zusammenhang alles Lebenden und Existierenden zu verstehen und erleben, etwas, was der Buddha selbst mit dem Wort *Nibbāna* bezeichnete. Spätere Richtungen des Buddhismus haben dafür noch andere Bezeichnungen gefunden, die aber alle nur Konzepte und Bezeichnungen und nicht die Essenz als solches sind. Der Buddha hat oft auf Fragen über die Natur von *Nibbāna* nicht geantwortet oder es als Ende des Leidens beschrieben. In einer Lehrrede deutete Buddha jedoch etwas an, dass uns jenseits aller Regeln und Begriffe die Tiefe seiner Erfahrung und Lehre erahnen lässt. Da seine Lehre für alle da ist, die den Weg gehen möchten, ist der Fingerzeig auch für alle gedacht. Erlaubt mir hier mit einem Zitat aus diesem Text abzuschließen:

„Es gibt jenen Bereich, wo es weder Erde noch Wasser, weder Feuer noch Luft gibt; dort gibt es weder den Bereich des unbegrenzten Raumes noch den Bereich des unbegrenzten Bewusstseins, weder den Bereich des Nichts noch den Bereich, in dem man kaum noch von Wahrnehmung sprechen kann. Dort gibt es weder diese Welt noch die jenseitige Welt, weder Sonne noch Mond. Dort gibt es weder Kommen noch Gehen noch Verharren, weder Geburt noch Tod. Das (nämlich das *Nibbāna*) ist auf nichts gegründet, unbewegt und jenseits aller Vorstellungen. Es ist das Ende des Leidens.“<sup>10</sup>

„Eines lehre ich“, sagte der Buddha, „die Entstehung des Leidens und seine Aufhebung.“ Sehr einfach ausgedrückt und immer wieder kann man daran denken, wenn Meditationsübungen und Studien der Buddhalehre manchmal etwas zu viel zu sein scheinen.

Dies ist nun mein letzter Artikel für *Dhammadūta*, da die Zeitschrift ihr Erscheinen einstellt. Mit den vorhandenen Ausgaben von *Dhammadūta* haben wir einen Schatz von Themen und Gedanken zur buddhistischen Lehre, aus dem wir immer wieder schöpfen können. Vijayā hat sich unendliche Mühe gegeben, Menschen zum Mitmachen und Artikelschreiben zu inspirieren und alles im Laufe der Jahre zusammengetragen und herausgegeben. Ihr gebührt unser aller Dank!

Dharmavajra

\*\*\*

<sup>9</sup> Thanissaro Bhikkhu, The Healing Power of the Precepts: <https://thubtenchodron.org/2017/11/advantage-taking-vows/> (Übersetzung von Dharmavajra)

<sup>10</sup> *Udana* 8:1, zitiert aus: Kulbarz, Vimalo, *Eine Handvoll Blätter*, Roseburger Schriftenreihe, 2002: 196

## Die Macht der Gesundheit

Verehrung dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten!

Zum *Buddha* nehme ich meine Zuflucht.

Zum *Dhamma* nehme ich meine Zuflucht.

Zum *Sangha* nehme ich meine Zuflucht.

Auf meinem Lebensweg als buddhistischer Mönch ist mir schon sehr bald bewusst geworden, welche große Bedeutung das körperliche und geistige Wohlbefinden hat. Das geht auch aus den buddhistischen Schriften hervor. Für diese Erkenntnis bin ich sehr dankbar. So heißt es beispielsweise:

Gesundheit höchster Reichtum ist,  
Zufriedenheit der schönste Schatz,  
Die Zuversicht der beste Freund,  
Der Nirwahn allerhöchstes Glück.<sup>11</sup>

Gesundheit ist auch im Buddhismus die Voraussetzung, um ein gesundes, glückliches Leben zu führen. Wenn wir von Gesundheit sprechen, sprechen wir sowohl von körperlicher als auch von geistiger Gesundheit. Sie sind nicht nur die Voraussetzung dafür, dass es uns materiell gut geht, sondern auch dafür, dass wir auf unserem spirituellen Weg Fortschritte machen. Eine kranke Person hat oft sowohl materielle Schwierigkeiten als auch Schwierigkeiten, ihren spirituellen Weg zu verfolgen.

Wie kommt es aber nun, dass manche Menschen so viel Leid erfahren und andere ohne große Anstrengung ein glückliches Leben führen? Der Buddha erklärt die Entstehung der Lebewesen folgendermaßen<sup>12</sup>: Drei Dinge zusammenkommen, (1) eine Vereinigung von Mutter und Vater, (2) die Mutter muss ihre fruchtbaren Tage haben und (3) ein Bewusstsein, das heißt, ein auf das Werden wartendes Wesen, muss gegenwärtig sein. Dieses dritte Element ist sehr wichtig, denn es bedeutet, dass in unser jetziges Leben das Karma aus vorigen Leben mit einfließt. Wie kommt es nun aber zu so unterschiedlichen Lebensläufen?

Zu diesem Thema befragt König Milinda den Mönch Nāgasena. Der König möchte wissen, warum manche Menschen früh sterben, manche spät, warum manche krank und manche gesund sind, warum manche arm und manche reich sind. Anstatt einer Antwort, stellt Nāgasena dem König die Frage: „Warum sind wohl, o König, nicht alle Kräuter gleich? [...] sondern einige sauer, einige salzig, einige bitter, einige scharf, einige herb und einige süß?“ Da antwortet dieser: „Ich denke wohl wegen der Verschiedenheit des Samens, o Herr.“ Nāgasena erklärt: „Genau so, o König, sind wegen der Verschiedenheit ihrer (in früherem Leben verübten) Werke nicht alle Menschen gleich, sondern die einen kurzlebig und die anderen langlebig, die einen kränklich und die anderen gesund, die einen hässlich und die anderen schön, die einen machtlos und die anderen mächtig, die einen arm und die anderen reich, die einen von niedriger Abstammung und die anderen von hoher Abstammung, die einen dumm und die anderen weise.“

Auch der Buddha erwiderte auf die Frage nach dem Grund der unterschiedlichen Wesen, dass die „Geschöpfe Wesen ihrer Werke, Erben ihrer Werke, Nachkommen ihrer Werke, verwandt mit ihren Werken, Büßer ihrer Werke sind.“<sup>13</sup> Es wird erklärt, dass jemand, der in früheren Leben lebende Wesen getötet hat, nicht lange leben wird; dass ein Mensch, der andere Lebewesen schlecht behandelt hat, kränklich und leidend sein wird. Jemand, der in seinen letzten Leben viel Wut, Hass und Stolz empfunden hatte, wird in seinem derzeitigen Leben hässlich aussehen. Wenn wir also diese Dinge jetzt vermeiden, dann schaffen wir gute Voraussetzungen für gute körperliche und geistige Gesundheit. Die Ansicht, dass manche Krankheiten durch vorige Leben verursacht werden, wird auch in der heutigen Forschung gebilligt.<sup>14</sup>

Der Buddha wird oft mit einem Chirurgen verglichen, der seine Erfahrungen dazu verwendet, um *Samsāra* – „den scheinbar unauflösbaren Prozess des immer wieder und wieder Geborenwerdens, Alterns, Leidens und Sterbens“ – zu überwinden.<sup>15</sup> In seiner Verkündung der vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*) können wir das Vorgehen des Buddha mit dem Handeln eines Arztes vergleichen, der einen kranken Menschen trifft. Zuerst stellt er fest, dass dieser Mensch

<sup>11</sup> *Dhammapada Des Buddhas Weg zur Weisheit*, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992: 193 (Vers 204)

<sup>12</sup> *Majjhima-Nikāya* 38

<sup>13</sup> *Majjhima-Nikāya* 135

<sup>14</sup> Unterschiedliche Reinkarnationstherapien bestärken diese Ansicht auch in Europa und in den USA.

<sup>15</sup> *Majjhima-Nikāya* 105

leidet (1), dann erkennt er die Ursache des Leidens (2), dann dessen Überwindung (3) und alsdann lehrt er den Weg zur Überwindung des Leidens (4). Ebenso geht ein Arzt mit einer Krankheit um. Zuerst erkennt er das Vorhandensein einer Krankheit, alsdann wird nach der Ursache der Krankheit geforscht, dann folgt die Gesundung und eine Erklärung, wie diese erlangt werden kann, nämlich durch die Einnahme von Medikamenten und eine zukünftige Verhaltensänderung. Die Verkündung der vier Edlen Wahrheiten entspricht folglich dem Umgang eines Arztes mit einer Krankheit. Der Buddhismus kann uns dabei helfen, das große Leiden in diesem Leben (*saṃsāra*) zu überwinden.

Die große Bedeutung der körperlichen und geistigen Gesundheit im Buddhismus wird auch dadurch deutlich, dass im *Mahāvagga* des *Vinayaṭīka* den Krankheiten, Naturmedikamenten und empfohlener Medizin ein ganzes Kapitel gewidmet ist. Der Buddhismus spricht von vier Grundbedürfnissen aller Menschen, nämlich: das Bedürfnis nach Kleidung, Nahrung, Medikamenten und Unterkunft. Alle Menschen haben diese Bedürfnisse, egal in welchem Alter, egal ob ordiniert oder nicht ordiniert, egal ob gelehrt oder nicht gelehrt. Der Buddha hat uns genauestens erklärt, wie wir mit diesen Bedürfnissen umgehen sollten. Dabei wird deutlich, dass auch Medikamente ein Grundbedürfnis sind und der Buddha der Gesundheit einen hohen Wert beigemessen hat.

Auch zum Umgang mit Nahrung finden wir in der Lehre des Buddha (*dharma*) viele Erklärungen.<sup>16</sup> Was wir essen, sollen wir richtig kauen. Warum sollen wir richtig kauen? Das Kauen hilft der Verdauung. Jemand, der wenig körperlich arbeitet oder wenig Kraft verbraucht, sollte nicht viel essen. Wenn jemand jedoch körperlich schwer arbeitet, muss er viel essen. Das ist unter anderem auch ein Grund, warum Ordinierten nur eine oder zwei Mahlzeiten am Tag erlaubt sind. So erklärt der Buddha beispielsweise: „Ihr Mönche, ich nehme eine Mahlzeit am Tag zu mir, dadurch bin ich sehr gesund und der Körper ist unbeschwert (leicht oder frei von Mattheit und Müdigkeit). Ich empfehle Euch eine Mahlzeit am Tag, dadurch werdet auch ihr, wie ich, kräftig, gesund und ohne körperliche Beschwerden.“<sup>17</sup>

Einmal besuchte der König von Kosala den Buddha nach einer Mahlzeit, dabei hatte der König große Schwierigkeiten, weil er dazu neigte, zu viel zu essen, wofür er bereits bekannt war. Daraufhin gab ihm der Buddha den Rat, auf die Kapazität des Magens achten. Wir sollten den Magen nicht vollständig, sondern zu etwa 3/4 füllen und dabei Platz für Wasser lassen. Wichtig ist auch, dass wir nur drei Mahlzeiten am Tag zu uns nehmen: Frühstück, Mittag- und Abendessen und nicht zu oft essen.<sup>18</sup>

Im „*Jīvaka Sutta*“<sup>19</sup> unterhält sich der Buddha mit dem Arzt Jīvaka. Der Buddha erklärte Jīvaka, dass es zwar nicht erlaubt sei, Tiere zu töten oder Fleisch zu essen, aber wenn jemand unerwartet Fleisch vorgesetzt wird, ohne selbst zu töten, darf er es als Mahlzeit akzeptieren.

Es ist wichtig, jede Mahlzeit achtsam zu essen und dafür dankbar zu sein. Dabei sollten wir nicht vergessen, auf welche Weise diese Mahlzeit zustande gekommen ist und wer diese Nahrung mühe- und liebevoll zubereitet hat, wie zum Beispiel der Bauer oder der Koch usw. Das Gleiche gilt für die Befriedigung unserer anderen Bedürfnisse wie Kleidung, Medikamente oder Unterkunft. Wir sollten stets achtsam und dankbar sein.<sup>20</sup> Während der Achtsamkeit bei der Mahlzeit sollten wir nicht nur auf unsere Zunge und den Geschmack achten, sondern auf den ganzen Körper und die Tatsache, wie wichtig diese Nahrung für die Gesundheit ist. Wenn jemand an einer chronischen Krankheit leidet, wie beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck oder eine Darmerkrankung, sollte er bei der Ernährung berücksichtigen, welche Nahrung seinem Körper gut tut und welche nicht. Der Buddhismus empfiehlt uns, den Vorgang des Essens als eine Meditation zu begreifen, beim Aufnehmen der Nahrung langsam zu essen und lange zu kauen.

Wir sollten ebenfalls darauf achten, wie viel wir am Tag trinken. In der *Theravāda*-Tradition dürfen die Ordinierten am Nachmittag zwar nicht mehr essen, aber sie dürfen Getränke in Form von Wasser oder Säften zu sich nehmen. Wasser ist ein wichtiger Teil des Körpers. Im *Vināya Pitaka* wird den Ordinierten empfohlen, ihr Wasser zu filtern. Auch dabei steht die Gesundheit im Vordergrund.

Ein weiterer wichtiger Punkt für die Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit sind Körperübungen. Früher haben die Ordinierten ihre Nahrung von den Nicht-Ordinierten beim Almosengang erhalten. Dafür sind sie oft viele Kilometer gelaufen. Während des Laufens haben sie

<sup>16</sup> Siehe unter *Kabaḷīnkārahāra* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Konstanz 1989: 94

<sup>17</sup> *Majjhima-Nikāya* 21

<sup>18</sup> *Saṃyutta-Nikāya* 3.13

<sup>19</sup> *Majjhima-Nikāya* 55

<sup>20</sup> Diese Art von Betrachtung/Überlegung/Überprüfung wird als „*Paccavekkhana*“ bezeichnet.

Gehmeditation praktiziert. „Gehmeditation entsteht, wenn Körper und Geist in der Bewegung miteinander verschmelzen und du dich in vollkommener Achtsamkeit im Hier und Jetzt befindest. Einerseits schreitest du voran, andererseits ist jeder Teil dieser Bewegung ein einzelner Moment von allumfassendem Bewusstsein.“<sup>21</sup> Diese Art der Meditation wirkt sich positiv auf den Körper aus. Wie wir sehen können, hat der Buddha auch damals mit vielen Ordinierten lange Wanderungen gemacht. Diese Wanderungen oder Gehmeditationen helfen auch uns dabei, Mattheit, Trägheit, Wut oder andere Befleckungen (*kilesa*) zu überwinden. Nicht nur Ordinierte, sondern auch Nicht-Ordinierte können Gehmeditation praktizieren, um den Geist und den Körper gesund zu erhalten.

Von großer Bedeutung für unsere körperliche und geistige Gesundheit ist es, gut zu schlafen. In einigen Lehrreden wird darüber gesprochen, warum manche Menschen Schwierigkeiten haben, gut zu schlafen. Ein möglicher Grund ist ein unruhiger Geist. Um diese Schwierigkeit zu überwinden, empfiehlt der Buddha die Übung der liebenden Güte, des Mitgefühls, gute Gedanken und Meditation. Zum Schlafen wird leichte Kleidung empfohlen. Auch das Achten auf die Körperhaltung wird angesprochen. Zum Beispiel ist es gut, wenn wir auf der rechten Seite liegen, da dann unser Herz gut und ohne Schwierigkeiten arbeiten kann. Die rechte Hand kann neben dem Ohr, unter dem Kopf liegen und die linke Hand kann auf dem Oberschenkel abgelegt werden. Die Beine bleiben parallel zueinander.

Des Weiteren wird darüber gesprochen,<sup>22</sup> wie wir sonst noch auf den Körper achten können. Es gibt Ausführungen über die Pflege der Haare, das Kürzen der Nägel, das Baden, das Sauberhalten der Kleidung, die Reinigung und Säuberung der *Kuti* (Zimmer) und der Schlafsachen, das Benutzen der Toilette usw. Dabei wird deutlich, wie wichtig die Hygiene für die Gesundheit ist. In der *Kuti* sollten wir immer frische Luft haben. Auch die Ordinierten dürfen Blumen und kleine Pflanzen im Tempel haben und ihren Aufenthaltsort angenehm gestalten.

Ferner ist im *Pāli Mahāvagga* auch von der Wiederverwertung von Abfallprodukten (Recycling) die Rede. Wenn beispielsweise die Robe der Ordinierten verschlissen ist, kann sie als Teppich weiter benutzt werden. Ist dieser abgenutzt, kann er mit Lehm vermischt und zum Bau einer Wand verwendet werden. Wir sehen also, dass im Buddhismus nicht nur über Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit gesprochen wird, sondern auch über Schönheit, Sauberkeit und Gesundheit und dass es gut ist, wenn wir die Umgebung, in der wir wohnen, verschönern.

Im *Girimananda Sutta* wird über die Entstehung von Krankheiten gesprochen.<sup>23</sup> Unter anderem wird hier über die verschiedenen Typen (*Doshas*<sup>24</sup>) des *Ayurveda*, *Vata*, *Pita* und *Kapha* berichtet und dass Krankheiten entstehen, wenn diese Elemente nicht richtig ausbalanciert sind. Es ist auch wichtig, den Jahreszeitenwechsel vom Frühling zum Sommer, vom Sommer zum Herbst, vom Herbst zum Winter und vom Winter zum Frühling in angemessener Weise zu beachten. Um gesund zu bleiben, ist es gut, wenn wir wissen, wie wir die drei *Doshas* in Balance halten können. Falsches Verhalten und falsche Gewohnheiten können ebenfalls die Ursache eines kranken Geistes und Körpers sein. Das *Girimananda Sutta* spricht von über 34 verschiedenen Krankheiten. Eine davon ist die Wirkung früher begangener unheilsamer Taten in Werken, Worten und Gedanken, die anderen 33 können behandelt werden.

Im Buddhismus geht es aber in erster Linie um die geistige Schulung. Der erste Vers im *Dhammapada* betont, wie wichtig unser Geist ist und welche Kraft er hat. Nur ein gesunder Geist verhilft uns zu einem gesunden Körper.

Vom Geist geführt, die Dinge sind,  
Vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.  
Wenn man verderbten Geistes spricht,  
Verderbten Geistes Werke wirkt,  
Dann folgt einem Leiden nach  
Gleichwie das Rad des Zugtiers Fuß.<sup>25</sup>

Unser Geist<sup>26</sup> ist häufig durch Hass, Gier und Verblendung<sup>27</sup> getrübt. Wer sich dessen bewusst ist, kann diese Mängel beispielsweise durch Einsicht vernichten. Die Buddhalehre gibt uns

<sup>21</sup> <https://www.yogaeasy.de › artikel › alles-ueber-gehmedita>.

<sup>22</sup> im *Pāli Mahāvagga* des *Vināya Pitaka* unter „*Senasana Khandaka*“

<sup>23</sup> Siehe: <https://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an10/an10.060.than.html>

<sup>24</sup> Dosha bzw. ... Doscha (doṣa) ist ein zentraler Begriff im Ayurveda, der aus dem Sanskrit stammt und wörtlich „Fehler“ bedeutet, aber übersetzt werden kann mit „das, was Probleme verursachen“ kann.“<https://de.wikipedia.org › wiki › Dosh>

<sup>25</sup> *Dhammapada*, Vers 1

detaillierte Anweisungen dazu.<sup>28</sup> Wenn schlechte, unheilsame Gedanken auftauchen, soll man bewusst eine andere Vorstellung hervorrufen, die sich auf Heilsames bezieht oder aber diese Gedanken „einfach“ als Gedanken vorbeiziehen lassen. Insbesondere die regelmäßige „Meditation der liebenden Güte“ (*brahmavihāras*), bei der bewusst Güte (*mettā*), Mitleid (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*) entwickelt wird, ist dabei sehr hilfreich. Nur ein gesunder Geist kann das letzte Ziel des buddhistischen Strebens, *Nibbāna*,<sup>29</sup> erreichen.

Ferner gibt es auch heute noch im Buddhismus einige Zeremonien und Rituale, um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Zu Lebzeiten des historischen Buddha wurden gemeinsam – unter anderem um den Zusammenhalt der Gemeinde (*saṅgha*) zu stärken – Lehrreden rezitiert, wenn Mönche oder auch der Buddha selbst krank waren.<sup>30</sup> Die Einzelrezitation oder die gemeinsame Rezitation dieser Texte dient(e) der Vergegenwärtigung der sieben Erleuchtungsglieder (*bojjhanga*), die ein Schritt auf dem Weg der Erleuchtung sind. Noch wirksamer ist es, diese sieben Erleuchtungsglieder im eigenen Geist durch stetige Praxis auch im Alltag zu erwecken.

Letztendlich zeigt uns der *Dharma* jedoch nicht nur, wie wir in diesem Leben körperliche und geistige Gesundheit kultivieren und glücklich sein können, sondern leitet uns vor allem an, „den scheinbar unauflösbaren Prozess des immer wieder und wieder Geborenwerdens, Alterns, Leidens und Sterbens“ (*samsāra*) zu beenden.<sup>31</sup>

Also sehen wir, dass der *Dharma* uns sowohl Empfehlungen für das weltliche als auch für das überweltliche Leben<sup>32</sup> gibt und uns hilft, alle Schwierigkeiten im *Samsāra* zu überwinden, damit wir Frieden (*nibbāna*) erfahren können.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Bhante Puññarata

\*\*\*

<sup>26</sup> Siehe unter *Mano* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Konstanz 1989: 123

<sup>27</sup> Die Unkenntnis der drei Daseinsmerkmale (*ti-lakkhaṇa*): Vergänglichkeit (*anicca*), Unpersönlichkeit (*anāttā*) und Leidunterworfenheit (*dukkha*)

<sup>28</sup> *Mijjhima-Nikāya* 2 und 20

<sup>29</sup> Siehe unter *Nibbāna* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Konstanz 1989: 134ff.

<sup>30</sup> Dabei handelt es sich vorwiegend um folgende Lehrreden: *Moggalana Bojjhanga*, *Mahā Kassapa Bojjhanga*, *Cunda Bojjhanga*. – Siehe auch unter *Bojjhanga* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Konstanz 1989: 50ff.

<sup>31</sup> Siehe unter *Samsāra* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Konstanz 1989: 198

<sup>32</sup> Siehe *Loka* und *Lokuttara* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Konstanz 1989: 116f.

**„Die Wahrheit ist ein pfadloses Land.“<sup>33</sup> (Krishnamurti)**

Auch wenn mir Reflexion liegt – vielleicht auch gerade deshalb? – habe ich in Begegnungen erfahren, dass zur Orientierung im pfadlosen Land nur wenig wirklich notwendig scheint:

leben            lieben            lachen  
    atmen  
    danken  
    Stille

Anne Maria Willing-Kertelge

\*\*\*

**Buddhismus als Lebensweg**

Alles Üble unterlassen,  
 Heilsamem sich zuzuwenden,  
 Läuterung des eignen Geistes –  
 Das ist, was die Buddhas lehren.<sup>34</sup>

*Für meinen Beitrag zum vorliegenden Dhammadūta-Heft habe ich mich zu einem anderen Vorgehen entschieden als bei meinen früheren Artikeln. Ich möchte ihn auf eine möglichst breite Basis stellen und habe daher an zwei Abenden mit allen Teilnehmer/innen meiner beiden buddhistischen Meditationsgruppen das Thema dieses Heftes zum Hauptfokus eines Dharma-Gesprächs werden lassen. Wesentliche benannte Aspekte und Erfahrungen aus unserem Austausch habe ich im Folgenden zusammengestellt und die Form der Ich-Aussagen beibehalten:*

Mit dem Kennenlernen des Buddhismus hat sich für mich eine neue Welt aufgetan, und ich habe gehört und gelernt, dass es ganz andere Werte und Sichtweisen gibt, als ich sie vorher hatte. Der Weg im Rahmen des Buddhismus macht mich weiter; es stellt sich ein Begreifen von Geist ein; es scheint zu gehen, dass man den Geist transformieren kann.

Mir hat es geholfen, die Vielfalt im Wiederkehrenden zu erkennen. Meditation als ein „gleiches“ Tun, über das sich neue Welten auftun.

Ich habe das Gefühl, dass es kein Zurück mehr zu meinen alten Sichtweisen gibt. Und vor allem ein Satzfragment taucht in meinem Alltag immer wieder wie von selbst auf: „Zum Wohle aller Wesen.“ Das ist ein Korrektiv für mich. Und ich erlebe, ich bin auf dem Weg und möchte nicht zurück. Das hat mich Weite erfahren lassen.

Für mich ist die Einsicht in das Bedingte Entstehen aller Phänomene höchst bedeutsam geworden: Die Dinge entstehen aus Impulsen.

Und für mich der „karmische Gedanke“.

Eine entscheidende Erfahrung für mich war, dass regelmäßiges Meditieren zu einer guten Gewohnheit geworden und damit nicht mehr so anstrengend ist.

Je mehr ich mich damit beschäftige, desto mehr verstehe ich, und desto mehr erschließt sich mir.

Der Weg entsteht wirklich im Gehen.

Mich spricht nach wie vor sehr an, dass Leitlinien, Richtlinien gegeben werden, ohne Druck („Hölle“). Mir ist klar geworden, dass Wissen ohne Weisheit gefährlich ist: Nicht alles machen, was möglich ist.

Über Tai Chi, eine Bewegungstechnik, die auf keinen Effekt, kein Produkt abzielt, sondern die ein Geschenk ist, bin ich zu einer Einstellung zur Begegnung mit Menschen gekommen: menschlich

<sup>33</sup> Krishnamurti

<sup>34</sup> Dhammapada 183

zugetan sein, ich lasse entstehen, gebe etwas von mir aus, bekomme etwas zurück, reagiere wieder: Das ist nichts von außen Kommendes, sondern ich bin es, von mir gehen die Dinge aus.

Leben im Hier & Jetzt.

Wir sind die Schöpfer der Welt, wie sie uns begegnet und wie wir darauf reagieren.

Teil des Ganzen: Es kommt auf mich an und auch nicht auf mich an. Mitempfinden, Mitgefühl leben und in Verbundenheit mein Werk tun.

Nichtwissen und Staunen und den Geist offen halten: Was ist „hinter“ dem, was ich wahrnehme? Den Dingen auch misstrauen und schauen, was ist. Verantwortung in der Menschheit mittragen.

In einer schwierigen äußeren Situation – innehalten in mir und Halt finden.

Ein Trost auf der einen Seite: Das Leiden gibt es nicht wirklich = es ist eine Erscheinungsform; das führt mich aus der Enge in Weiten.

Der Text der Zufluchtnahme zu den drei Juwelen ist für mich zärtlich, einbindend: das ist wie Zauberwörter.

Nichts ist wichtig, und ich tue alles so gut wie möglich.

Überprüfen und vergleichen: stimmt es für mich? Das nicht nur zu dürfen sondern dazu aufgefordert sein. Und daraus Lebenspraktisches nehmen: Tägliche Übungen, Meditation, Mantras, Visualisieren.

Die buddhistische Spiritualität ist sehr psychologisch. Das liegt mir.

Etwas, was der Buddhismus nicht tut, ist für mich gerade so bedeutsam: kein Missionieren.

Da jede menschliche Beziehung scheitern kann, ist es so besonders wichtig, den Buddha-Dharma zu studieren und ihn mir zu Eigen zu machen: Das kann mich durchtragen. Mittlerer Weg. Mitgefühl für andere. Handeln aus einem Bewusstsein: Wem schade ich womöglich? –

Nicht angenehm aber hilfreich ist für mich die Einsicht, wie ausgeprägt meine/unsere geistige Blindheit ist – wie wenig wir wissen, was die wahre Natur der Dinge ist; zumindest aber eine Vorstellung davon zu haben, dass alles Tun und auch Nichttun, das noch unerleuchtet ist, Konsequenzen hat, nicht Strafen.

Über H. Hesses *Siddhartha* habe ich einen (Vor-)Geschmack von einer Innenschau erfahren. Das hat in mir die Sehnsucht nach Verinnerlichtsein geweckt. Meditation hat mich erfahren lassen, dass Veränderung möglich ist im Leben: Ich bin in eine neue Ruhe, Stabilität und Form von Freiheit gekommen; dadurch wurde mir auch die Akzeptanz von Menschen, die nicht Buddhisten sind, leichter. Ich fühle mich sehr eingebunden (nicht mehr so ausgegrenzt oder einsam).

Über die meditative Erfahrung „ah, ich bin nicht mein Gedanke“ bin ich zur Erkenntnis gekommen: Es ändert sich alles, alles ist im Wandel. Das Leben ist *auch* Leid – schon es auszusprechen tut gut. Es ist meine Entscheidung, wie ich damit umgehe, welche Haltung ich dazu einnehme. Da stellt sich wie von selbst ein Wunsch ein, Vertrauen aufzubauen, eine freundliche Haltung anderen gegenüber einzunehmen, selbstlos zu helfen.

Schon über Tai Chi und Chi Gong habe ich etwas Faszinierendes kennen gelernt – kein Vergleich zum kirchlichen Glauben. Schon an dem Begriff Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, auch in der Natur und auch bei Menschen, kommt bei mir Freude auf. Ich erlebe etwas von Tiefe und Dynamik.

Es gibt unterschiedliche Wahrnehmungen, die ich alle akzeptiere. Der Buddhismus ist für mich so etwas wie eine Erfahrungswissenschaft: jeder kann es überprüfen, hinterfragen. Und das ist in Ordnung so. Meine Orientierung basiert auf Erfahrung (und nicht primär auf Glauben).

Auch für mich führte zunächst der Weg über Körpererfahrung im Tai Chi zu einer Öffnung für Meditation und weiteres Studium: Ein Weg zum Fühlen, Durchdringen, tiefem Empfinden zu einem Gefühl von Freiheit. Auch wenn z.B. die *Mettā*-Übung eine Herausforderung war. Erfahrung ist nur über das bewusste Erleben von Polaritäten zu machen.

Ich bin zunächst streng katholisch erzogen worden. Habe dann Einsamkeit gesucht, um bei mir anzukommen. Auf einer Südamerikareise habe ich *magic mushrooms* ausprobiert: Zunächst habe ich mich als Stein, dann – zu meiner Überraschung – als Buddha gefühlt. Schließlich habe ich an meinem Heimatort einen buddhistischen Lehrer kennengelernt und bin so zur Meditation gekommen. Habe allmählich erfahren: Alles, was mir passiert (auch an Leid), damit kann ich

umgehen und entscheiden, in welche Richtung es gehen kann. Hilfreich ist für mich ein regelmäßiger Wochen-Rückblick: Was hat mir Kraft gegeben, was hat mir Kraft genommen? Und die meditativ gebahnte Erfahrung, dass es geht, meine Gedanken und Gefühle von meiner Selbst-Vorstellung zu lösen, nicht mehr so mit der Identifizierung verhaftet zu sein: Meine Haltung verändert sich.

Der Buddha-Dharma in seinen verschiedenen Fahrzeugen ist für mich der „Gold-Standard“ einer spirituellen Orientierung. Ich habe festgestellt, dass unter dem Dach des Buddhismus alles vorhanden ist, was ich als Mensch auf einem spirituellen Pfad brauche, und zwar ein umfassendes Menschen- und Weltbild, eine Vielzahl von mir einleuchtenden, brauchbaren Konzepten, eine Fülle von zielführenden praktischen Übungen, inspirierende und ermutigende Beispiele und auch konkrete Menschen, von denen ich glaubhaft lernen kann.

Und ich habe festgestellt, dass es da, wo auch andere Richtungen wirklich spirituell sind, es nichts mit buddhistischen Grundanschauungen Unvereinbares gibt. Dass es beispielsweise in der taoistischen Tradition darum geht, aus der „Welt der zehntausend Dinge“ durch „die Zwei“ zum Einen/ zur Einheit (Tao) zu gelangen; dazu gilt es, seine Neigung zu dualistischer Wertung, und das heißt, die eigenen gewohnten Vorlieben/ Fixierungen, zu erkennen, zu durchschauen, will sagen unsere Vorlieben für einen Pol oder unsere Ablehnungen eines anderen Pols der naturgemäß vorgegebenen Polaritäten aller Dinge aufzugeben zugunsten einer Haltung, die im Einklang mit dem großen Ganzen ist (Tao); und das gelingt umso besser, je tiefer man sich beispielsweise mit dem I Ging vertraut macht und es in einem rechten Sinne zu nutzen lernt. Und so *jenseits von Gut und Böse* zu gelangen, um es mit Nietzsche zu sagen. Oder mit Johann Wolfgang von Goethe:

In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister,  
Und das Gesetz nur kann uns Freiheit geben.<sup>35</sup>

(Gesetz = Dharma, Tao, Weltengesetz)

Einer solchen Haltung entspricht die Forderung des Buddha, auch entgegengesetzte Eigenschaften in sich zu entwickeln und doch einen mittleren Weg einzuhalten. Eine vielleicht maximale Polarität bewältigt ein *Bodhisattva*, wenn er die Illusion der Welt durchschaut und sie damit für sich aufhebt, aber dennoch ruhig in der „Welt“ bleibt und in ihr zum Heil der Unerlösten wirkt. Eine Paradoxie für den Verstand, im Tun kein Widerspruch.

Ich schlief und träumte,  
das Leben sei Freude.  
Ich erwachte und sah,  
das Leben war Pflicht.  
Ich handelte, und siehe,  
die Pflicht war Freude.<sup>36</sup>

*Mein herzlicher Dank geht an Vijayā für (fast) 25 Jahre der Herausgabe des Dhammadūta und die Stimulation zu vielen Artikel-Beiträgen im Laufe der Jahre.*

Bodhivajra

\*\*\*

<sup>35</sup> Aus dem Gedicht *Natur und Kunst*

<sup>36</sup> Rabindranath Tagore (06.05.1861 – 07.08.1941)

## Das Abstreifen der Fesseln – Teil 2

Nach den in Teil 1 behandelten fünf niederen (unten haltenden) Fesseln sollen nun die fünf höheren (empor ziehenden) Fesseln behandelt werden. Die Überwindung dieser Fesseln ist Voraussetzung für das Erreichen der Heiligkeit.

Folgende fünf höhere Fesseln gilt es zu überwinden:

- Verlangen nach Wiedergeburt in der Formwelt
- Verlangen nach Wiedergeburt in der Nichtformwelt
- Stolz
- Innere Unruhe
- Nichtwissen

Es ist klar, wer in irgendeiner Weise (als Lebewesen oder Gott) *wieder geboren* werden möchte und diesbezügliche Wunschvorstellungen pflegt, torpediert damit das endgültige Erlöschen (*nibbāna*). An diesem Punkt scheiden sich auch *Theravāda* und *Mahāyāna*.

Im *Mahāyāna* wird bekanntlich das sogenannte *Bodhisattva*-Ideal propagiert und ein entsprechendes Gelübde abgelegt. Bei dem Gelübde wird gelobt, nicht eher ins Nirvana einzugehen, bis alle Lebewesen gerettet sind: „Zahllos sind die Lebewesen, ich gelobe, sie alle zu retten.“<sup>37</sup> Hier stellen sich zunächst zwei Fragen, zu retten wovon und wie? Nach allgemeinem *Mahāyāna*-Verständnis sollen alle Lebewesen aus dem *Samsāra* gerettet werden. Das *Samsāra* umfasst Himmelswelten, die Menschheit, Tierwelt und Höllenwelten. Es bleibt offen, wie der *Mahāyāna*-Anhänger alle diese Lebewesen „retten“ will, denn aus der Ebene unterhalb oder oberhalb der Menschen kann niemand ein Lebewesen durch irgendwelche Zeremonien vorzeitig herausholen. Die Aufenthaltsdauer und wer wo wiedergeboren wird, bestimmt ausschließlich das erworbene Karma, nicht ein sich für einen *Bodhisattva* haltender Mensch. Es ist noch nicht einmal möglich, alle Menschen zu „retten“, denn gegen den Willen eines Menschen und damit gegen sein von den Trieben bestimmtes Verhalten kann kein Unerwachter etwas ausrichten, das ist selbst dem Erwachten nur im Ausnahmefall gelungen (z.B. bei Aṅgulimāla). Und um unzählige Male wieder geboren zu werden, darf der *Mahāyāna*-Anhänger also noch nicht einmal die erste Stufe des Heilswegs erklimmen, denn vom Stromeintritt an hat ein Mensch nur noch maximal sieben Leben, nicht unterhalb der Menschen-Ebene. Diesen Automatismus kann man nicht nach Belieben anhalten, das würde ja heißen, ein *Arahat* bzw. Buddha würde das Sterben über einen unermesslichen Zeitraum hinauszögern können und das ist bislang noch nicht vorgekommen, weil biologisch unmöglich, denn mit der Geburt eines Lebewesens ist immer sein Tod vorprogrammiert. Wer also endlos als Mensch wiedergeboren werden möchte, darf demnach nicht in den Strom eintreten. Wie soll aber ein Mensch in seinem Anfänger-Stadium, unwissend und voller Triebe, andere Lebewesen „retten“? Das ist schlicht unmöglich, er macht sich selbst (und seinen Mitmenschen) etwas vor und geht auch persönlich nie ins *Nibbāna* ein, verlischt nie.

Der *Stolz* ist ein weiterer Faktor, der *Nibbāna* verhindert. Leider wird er uns seit Menschengedenken in die Wiege gelegt. Wir sollen Ziele erreichen und stolz auf das Erreichte sein. Und dies wird kritiklos von Generation zu Generation weitergegeben und übernommen. Keiner fragt ernsthaft danach, warum soll ich dies oder jenes erreichen? Wem dient es, wem nützt es? Sind Ziele für mein Leben erforderlich, wenn ja, welche oder geht es vielleicht auch ohne Zielsetzung? Was passiert, wenn ich ziellos durchs *Samsāra* gehe?

Meine Erkenntnis ist, ohne Zielsetzung wird auch kein Weg beschritten, dann verharrt der Mensch in Lethargie/ Gleichgültigkeit/ Desinteresse. Wenn ich mich nicht aufmache, *Nibbāna* zu erreichen, werde ich es auch nicht verwirklichen. Das Ziel ist also nicht das Hindernis, sondern die Bewertung des Wegs und der erreichten Zwischenziele sind hinderlich und verhindern das Erwachen.

Warum sind wir eigentlich auf Erreichtes stolz? Ganz unabhängig von der Tradition freuen wir uns, ein (Zwischen-)Ziel erreicht zu haben. Wenn es reine Freude wäre, gibt es auch nichts dagegen einzuwenden. Leider ist es aber in der Regel eine übertriebene Freude, verbunden mit Überlegenheitsgefühlen in der Form „Seht her, das habe ICH erreicht, IHR würdet das nicht schaffen.“ Viele geben damit offen an, andere sind zurückhaltender und nur innerlich stolz. Das Resultat ist in beiden Fällen gleich, Stolz dient dem Ego, er bestätigt die vermeintliche Existenz des Egos und fördert dessen Wirkmächtigkeit. Der Stolz verstärkt die Gestaltungskräfte, die natürlich das Ergreifen, Festhalten, Anklammern befeuern.

<sup>37</sup> Bodhisattva Gelübde - Chan/Thien/Seon/Zen - Buddhismus - Buddhaland Forum

Auf dieser Seite sind verschiedene Übersetzungen des Gelöbnisses aus dem japanischen Zen

Vorbildlich in der Nichtkultivierung von Stolz sind neben den *Theravādin* die Zen-Anhänger, die nichts suchen und trotzdem finden immer wieder Einzelne *Nibbāna*. Man denke hierbei an die Antworten Bodhidharmas auf Kaiser Wu Dis Fragen nach Verdienst durch Großzügigkeit und Förderung der Lehre („kein Verdienst“) sowie dem Sinn der heiligen Lehre ("Offene Weite - nichts von heilig").<sup>38</sup> In der offenen Weite ist kein Platz für Stolz.

Kommen wir noch einmal auf den Kernpunkt zurück, wie beurteile ich das Erreichen von Zielen? Muss ich das Erreichen eines Zieles beurteilen? – In gewisser Hinsicht ist es natürlich sinnvoll, zu wissen, wo man steht. Die Frage ist nur, gibt es eine Möglichkeit der Beurteilung, ohne den Stolz zu bedienen? Ja, die gibt es mit achtsamem Gewahrsein. Wenn ich meine Geistesstore achtsam beobachte, stelle ich vorurteilsfrei fest, was gerade ist. Und da merke ich dann, es ist Ärger, Freude, Stolz etc. vorhanden oder es sind kein Ärger, Freude, Stolz vorhanden. Wenn es dabei bleibt, ist es gut, wenn sich Abneigung gegen bestimmte Geisteszustände einstellt, ist die fünfte nieder haltende Fessel (Aversion) nicht überwunden. Auch übermäßige Freude ist fehl am Platz, da wird neben dem Stolz die vierte unten haltende Fessel (Sinnengier) befriedigt.

Die *innere Unruhe* ist wie die innere Ruhe ein Geisteszustand, dem gewöhnlich wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Sie äußert sich in Rastlosigkeit, Getrieben sein, Aktivismus. Kurz, ein unruhiger Mensch kommt mit der Ruhe nicht klar, für ihn ist Ruhe Zeitverschwendung, frei nach dem Motto „Wer rastet, der rostet.“ Der unruhige Mensch stellt sich immer neue Aufgaben, weil er die Ruhe nicht verträgt. Das sehen wir auch bei Buddhisten heutzutage: hier noch ein Retreat, da noch ein Seminar, diese Meditation muss noch probiert, jene perfektioniert werden und so weiter. Mit Aktivismus wird versucht, die innere Leere auszufüllen und dem Leben einen Sinn zu geben. Es ist genau wie beim Stolz, bedient wird unter dem Strich nur das Ego und das führt unweigerlich zum Festkleben im *Samsāra*. Dass es durchaus Sinn macht, die Ruhe zu pflegen, wird leider geflissentlich übersehen/ ignoriert, irgendwie erscheint das uncool.

Zusammenfassend kann ich feststellen, es lohnt sich, den Heilsweg zu beschreiten, geistige Ruhe ist erquickender als aller Aktivismus. Ich komme mit jeder Situation zurecht, die andere als langweilig empfinden. Ich kann es auch aus dieser Sicht überhaupt nicht nachvollziehen, wenn sich heutige Buddhisten für weltliche Ziele engagieren, anstatt sich um das Wichtigste, die eigene Transformation, zu kümmern. Jene haben offenbar den Grundgedanken des Erlöschens nicht verstanden oder wollen dies auch nicht, es gibt ja durchaus das Bedürfnis nach Ersatzreligionen und Ersatzhandlungen. Dem Erwachten ging es niemals um schöneres Wohnen im *Samsāra*, sondern um die Überwindung des *Samsāra*. Ergreifen führt immer zum Verbleib im *Samsāra*.

Kommen wir zum letzten Punkt. Dieser ist eminent wichtig und daher auch Bestandteil des Edlen Achtspurigen Heilsweges. Wer weder Ziel noch Weg kennt, der irrt endlos im *Samsāra* herum. Wenn ich nicht weiß, wie ich unheilsame Geisteszustände auflöse, mithin den Heilsweg nicht kenne, dann ist da auch kein Entrinnen. Und wenn ich einer Irrlehre folge, ist da erst recht kein Entrinnen. Das *Nichtwissen* reicht von Null Ahnung über Halbwissen bis zum Irrglauben, es umfasst alle Formen von unvollständigem Heils-Wissen.

Umfassendes bis vollständiges Wissen ist dadurch gekennzeichnet, dass alles intuitiv verständlich erscheint, ohne dass konkret darüber nachgedacht werden muss. Wir spüren, dies ist förderlich, dies ist hinderlich. Das sind die Auswirkungen vergangener Handlungen. Wir erkennen uns in anderen Menschen wieder – so wie jener jetzt ist, war ich vor einiger Zeit selbst. So, wie ich jetzt handle, werde ich später leben. Wenn ich mich ans Dasein klammere, werde ich einen schwierigen Tod und ein neues Ins-Dasein-treten haben.

Abschließend noch ein paar Ausführungen zu meiner Motivation, den Heilsweg zu beschreiten.

Da ich bereits seit meiner Jugend geschichtlich sehr interessiert bin, habe ich mich schon frühzeitig mit vergangenen Kulturen beschäftigt. Auffallend waren nach einiger Zeit für mich die Parallelen zur heutigen Zeit und Gesellschaft. Es läuft immer ähnlich ab: Eine neue Gesellschaft etabliert sich (progressives Stadium), hat ihre Blüte (Hochkultur- oder Plateau-Phase) und zerfällt/ vergeht wieder (destruktives, reaktionäres Stadium). Die Motivation der Menschen war auch immer gleich, stets wollten sie glücklich und in Frieden und Wohlstand leben. Es war jedoch leider immer so, dass dies schief ging. Alle Umwälzungen („Verbesserungen“) haben langfristig nur zu noch mehr Leid für die große Masse geführt, weil tatsächlich stets nur eine kleine Gruppe von Nutznießern daraus Gewinn zog.

Weiterhin hielten sich die meisten Menschengruppen (Völker) für besser und kultivierter als umliegende Völker (das waren in ihrem Sprachgebrauch Barbaren) und es gab einen mehr oder

<sup>38</sup> Ein Koan aus Meister Yüan-wu's "*Niederschrift von der Smaragdenen Felswand*" (Bi Yän Lu)

weniger ausgeprägten Missionierungs- und Expansionsdrang. Es war und ist alles in allem ein endloser Kreislauf des Verderbens, bei dem das eigentliche Ziel des Glücklich-Lebens auf der Strecke bleibt. Selbst die meisten etablierten Religionen standen/ stehen dem ohnmächtig gegenüber und waren/ sind außerstande, einen Ausgleich herzustellen. Die Religiosität war in Notzeiten und damit insbesondere in der Endphase einer Gesellschaft am größten, genützt hat sie nichts.

Das brachte mich eines Tages zur Lehre des Erwachten. Seine Lehre ist vergleichbar mit der Wirkung von Vitaminen auf unseren Körper, diese stärken die Vitalität und Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Ein starkes Immunsystem schützt vor vielen Erkrankungen. Ein richtig ausgerichteter Geist schützt vor Torheiten. Die Lehre des Erwachten ist die beste Handlungsanleitung zum persönlichen und damit auch gesamtgesellschaftlichen Glück, denn da gewinnen alle – der, der ernsthaft den aufgezeigten Pfad zum Erlöschen geht sowie alle Menschen, mit denen er Kontakt hat. Ja sogar Menschen, die keinen Kontakt und keine anderweitige Kenntnis von einem Stromeingetretenen, Einmal- oder Nichtwiederkehrer bzw. Heiligen haben, ziehen trotzdem Nutzen daraus, denn durch seine Friedfertigkeit und Güte wirkt er auch indirekt, indem er sich von aggressiven, betrügerischen, sprich unheilsamen Handlungen fern hält.

Ich tausche mich gern mit ernsthaft interessierten, verständigen Menschen über die Lehre bzw. Teilaspekte der Lehre aus, da kann jeder etwas dazu lernen, aber von allen anderen, insbesondere den Weltverbesserern halte ich mich lieber fern.

Die Zeit als Autor für *Dhammadūta* war sehr erfüllend, bei den einzelnen Themen sind mir viele Aspekte der Lehre klarer geworden, so dass es insgesamt ein großer Gewinn war. Ich habe, denke ich, auch genug Denkanstöße gegeben, jetzt heißt es weiter üben, üben, nochmals üben.

Möge jeder seinen Frieden finden und eines Tages die Früchte seines Bemühens ernten.

Michael Funk

\*\*\*

## Ein dem Rat des Buddha gemäÙes Leben

Liebe Leser und Leserinnen,

möge es mir erlaubt sein, zuerst meinen Dank und meine tiefste Anerkennung für die Idee und die zeitintensive, langjährige Redaktionsarbeit dieses Heftes an Frau Rumpf zu äußern. Die Wirkungen der *kusala kamma*, liebe Frau Rumpf, gehen auf ihr geistiges Konto. Ihr Engagement hat auch uns, die versuchten, einen Artikel zu schreiben, Gelegenheit geboten, und ebenfalls *kusala kamma* zu erzeugen. Vielen herzlichen Dank! Schon die unterschiedliche Art und Weise, sich mit den vorgeschlagenen Themen auseinanderzusetzen, hat die Flexibilität der Lehre des Buddha widerspiegelt. Jeder Artikel hatte einen individuellen Fingerabdruck. Das wird sich sicherlich auch in unseren anschließenden Ausführungen zeigen.

Schon das Wort „Rat“ signalisiert, dass der Buddha nicht droht, nicht straft, nichts verlangt. Jeder von uns muss sich selbst für die Aufnahme eines „buddhistischen“ Lebensweges entscheiden. Der Buddha versprach keine göttliche Zuneigung oder Strafe nach dem Tod. Er verkündete seine Lehre den Menschen, die sie hören und ihr aus freien Stücken folgen wollten. Jeder Einzelne sei für seine Taten und deren Wirkungen in seinem gegenwärtigen und den (zahlreichen) nächsten Leben selbst verantwortlich, ebenso wie die Matrix der *kusala/ akusula kamma* aus früheren Existenzen auch das jetzige Dasein im *samsāra* präge. Ich möchte nochmals betonen, dass man aus eigener Entscheidung „Buddhist/in“ wird.

Wie sieht es nun bei den Kindern aus, in deren Geburtsurkunde die Zugehörigkeit zum „Buddhismus“ bereits dokumentiert ist? Da sie in buddhistischen Familien aufwachsen, kann man hoffen, dass sie nicht nur automatisch die buddhistischen Riten befolgen, sondern für ihre eigene Weiterentwicklung Sorge tragen werden, insofern sie dazu in der Lage sind. Je fester die Entscheidung, je größer der Wille, je sicherer das Durchhaltevermögen ist, umso besser wird es den Übenden gelingen, den eigenen Geist zu durchschauen, diesen unter Kontrolle zu halten und mit Hilfe der *bhāvanā*-Methoden (Geistesentfaltung) die Konzentration derart zu steigern, um diese stets aufrecht halten zu können, bis *nibbāna* erwirkt wird. Dabei ist es wichtig, sich von

vermeintlichen Erfolgen nicht verblenden zu lassen und/ oder wegen (evtl. sogar wiederholter) Misserfolge die Übung aufzugeben.

Die Gestaltung eines buddhistischen Lebensweges ist für nicht Ordinierte einerseits einfacher, andererseits jedoch schwieriger. Nicht Ordinierte haben die Pflicht, für sich selbst und ihre Familie Sorge zu tragen. Das ist eine sehr zeitaufwendige Aufgabe. Trotzdem ist die Aufrechterhaltung der Geistesentfaltung (*bhāvanā*) wichtig, denn irgendwann – selbst wenn nicht in diesem, aber in den folgenden Leben – trägt diese Ausdauer ihre Früchte: das Erwirken von *nibbāna*.

An dieser Stelle möchte ich meinen Gedankengang unterbrechen, um etwas zu klären. Vor nicht allzu langer Zeit habe ich (wahrscheinlich im Internet) gelesen, dass Frauen gemäß den Ausführungen des *Theravāda* Buddhismus nicht *nibbāna* erreichen können. Das habe ich während der Zeit, in der ich über den Buddhismus unterrichtet wurde, niemals gelesen oder gehört. Das widerspricht auch dem Beispiel von Kisha Gotami. Sie war eine Frau. War sie deshalb schon bewusst „Buddhistin“? Wenn dem so wäre, hätte sie den Buddha nicht gebeten, ihren kleinen toten Sohn zum Leben zu erwecken. Erst der Rat des Buddha, ihr ein Reiskorn aus einer Familie zu bringen, in der noch niemand gestorben wäre, löste in ihrem Geist die Erleuchtung aus!

Wie wird man heutzutage Anhänger/in der Buddhalehre? Durch direkte Suche oder per Zufall, durch Hören oder Sehen oder eben – wie schon erwähnt – durch Geburt. In meinem seit dem zehnten Lebensjahr schwierigen Leben hatte ich das unglaubliche Glück, in ein von der Buddhalehre geprägtes Land delegiert zu werden. Da stand mir das Lernen in allen Facetten offen: durch Hören, Sehen, Lesen und positive Erfahrungen hochgelehrter Mönche. Später machte ich auch einen richtigen Lehrgang und übte *bhāvanā*. Auch die Handlungen einiger „Robenträger“ regten mich zum Nachdenken an. Was für ein Reichtum! Ich stopfte alles in mich hinein, bis ... ich den Faden vollkommen verloren hatte, bis ich begriff: So geht das nicht! Geduldig, Schritt für Schritt muss man lernen. – Da las ich die Aussage des Buddha: „Ein Lehrer bin ich und kann euch [...] wie ein Arzt, ein heilendes Mittel geben. Ihr seid frei, dies zu nehmen. Aber aufwachen müsst ihr selbst.“ Ach so! Ich will das Mittel, aber Vorsicht: zu viel auf einmal – wie jede überdosierte Tablette – wird nicht zum Ziel führen.

Ich sollte den Lehren des Buddha größeren Glauben schenken, um seine Aussagen akzeptieren zu können! Da fiel mir ein Gespräch des Buddha mit und zu seinen Schülern in die Hände, in dem er – ein Mensch ohne akademische Bildung, ohne Teleskop und Rechner und trotzdem diese Kenntnis! – über die Endlosigkeit des Alls und die dunklen Stellen sprach, an denen die Welten sich treffen. Das Nachdenken über den Begriff „Glaube“ hatte regelrecht Besitz von mir ergriffen, denn ich wollte eine Art vollen Glaubens spüren, die das ganze Wesen durchflutet, in dem Herz und Geist einander stärken. Anders als bei der weltlichen Liebe, bei der zuerst das Herz und dann der Geist glaubt, überzeugte mein Geist jetzt mein Herz anhand von wissenschaftlichen Fakten von der Wahrheit der Lehre des Buddha. Nun musste ich ihm glauben. Ohne Zweifel! Das Verhalten der einheimischen Bevölkerung, die sich – ganz im Gegenteil zu meiner damaligen Empfindung – über das lange Stehen in einer Schlange und obwohl sie nicht mehr in den Bus passte, gar nicht aufgeregt hat, sondern mich lächelnd beruhigte, dass wir nun in den nächsten Bus einsteigen dürfen, trug noch zu meinem Glauben bei. – So begriff ich: Ruhe, Gelassenheit, keine Aufregung. Aha!

Jetzt lernte ich die unerlässlichen Rituale, mit denen alle buddhistischen Veranstaltungen beginnen: *namaskāra* (die Einleitung zur Huldigung), *ti-sarāna* (die dreifache Zuflucht), *pañca sīla* (die fünf Verhaltensempfehlungen). Es ist wichtig anzumerken, dass die Zahl „fünf“ in Verbindung mit den *sīla* lediglich die einzelnen Kategorien angibt, hinter denen sich detaillierte Variationen über ein Fehlverhalten verstecken und, dass man den Begriff „Regel“ besonders für nicht Ordinierte vermeidet, weil diese Art von Lebensführung mit dem Ziel getroffen wurde, karmisch heilsame (*kusala*) Taten zu vollbringen. Bekanntlich können wir nicht Ordinierten uns an besonderen Übungs- bzw. an selbsterwählten Tagen verpflichten, acht „Regeln“ einzuhalten. Es ist nicht erforderlich, dies zu tun. Haben wir jedoch aus eigenem Antrieb diesen Beschluss gefasst, so sollten wir ihn auch gewissenhaft ausführen. Ordinierte sind verpflichtet, hunderte von Regeln einzuhalten.

Weiter geht es mit *Buddha-vandanā* (Verehrung des Buddha), *dhamma vandanā* (Verehrung der Lehre), *Saṅghā vandanā* (Verehrung der Mönchsgemeinschaft), sowie mit der *pūja* (Opfergabe) von Blumen, Licht, Öl. Das dient der Einstimmung auf das Lernen und die Meditation, erinnert uns an die Verehrung des Buddha und stärkt den Glauben an seine Lehre, sowie an die Verehrung der Mönchsgemeinschaft. Mit dem Begriff Opfergaben sind gute Wünsche für den von uns Gegangenen gemeint. Hochentwickelte Übende werden sicherlich auch ohne „Einstimmung“ das Ziel *nibbāna* erreichen. Siddharta Gotama wurde ganz ohne Rituale zu Buddha.

Uns stehen die Lehrreden des Buddha mit den Beschreibungen der verschiedenen *bhāvanā* zur Verfügung. Falls auch die nötige Zeit, Entscheidung, Ausdauer und das entsprechende Verständnisvermögen vorhanden sind, kann jede/r eine Art „buddhistisches Leben“ führen. Es geht „nur“ um das Verständnis der Lehre des Buddha, womit das erlebnismäßige Verständnis gemeint ist.

Der Kern der Lehre des Buddha ist das logische und auf Erfahrung beruhende Verständnis der drei Daseinsmerkmale (*ti-lakkhaṇa*): Leidhaftigkeit (*dukkha*), Vergänglichkeit (*anicca*) und Wesenlosigkeit (*anattā*) aller zusammengesetzten Phänomene. Die Erfahrung der Leidhaftigkeit und Vergänglichkeit macht jeder Mensch früher oder später in seinem Leben. Wesenlosigkeit ist schwerer zugänglich und bedarf längeren Nachdenkens. Wäre das geliebte – so genannte – „Ich“ ein eigenständiges Wesen, hätte es dann nicht mit aller Kraft versucht, zumindest die Leidhaftigkeit und möglichst auch die Vergänglichkeit zu überwinden?

Aufgrund der Anhaftung an das Leben werden wir wiedergeboren, leiden, altern, sterben erneut und dieser Prozess würde endlos in aller Ewigkeit so weitergehen. Gibt es denn nie einen letzten Tod, der uns vom Leid befreit? Doch! Der Buddha hat den Weg aus eigener Kraft entdeckt und lehrte uns die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya sacca*):

Die Erste Edle Wahrheit erklärt die oben genannte Kernlehre, die im Leben der Menschen ohne weiteres offensichtlich ist. Über Leidhaftigkeit (*dukkha/ dukkhatā*) sollte man sich gründlich informieren; ebenso empfehlenswert ist die Beschäftigung mit dem Begriff Daseinsgruppe (*khandha*). Die Zweite Edle Wahrheit widmet sich dem Auslöser des Leidens, nämlich dem Begehren (*tanhā*), Anhaften (*upadāna*). Diese Eigenschaften verursachen eine Wiedergeburt. Dann sollte man sich mit den Fesseln (*samyojana*) im eigenen Geist beschäftigen, die unser Vorankommen auf dem Weg Richtung *nibbāna* bremsen. Die Dritte Edle Wahrheit erklärt, wodurch das Leiden behoben werden kann, nämlich durch vollkommenes Vernichten des Begehrens. Dies geschieht durch Loslösung (*virāga*). Nun bleibt noch die Vierte Edle Wahrheit, der Edle Achtfache Pfad (*ariya aṭṭhangika magga*), ein „Meisterwerk“ des Buddha, denn der Edle Achtfache Pfad ist nicht nur eine Aussage, sondern ein Weg, der jedem Menschen verständlich ist, den er selbst gehen muss, um *nibbāna* zu verwirklichen. Dieser Weg besteht aus den drei Abschnitten: Einsicht (*paññā*), Sittlichkeit (*sīla*) und Sammlung (*samādhi*), die jedoch nicht nacheinander gelernt, verstanden und gegangen werden sollten, denn alle acht Schritte sind miteinander verbunden, um unaufhaltsam bis zum hohen Ziel *nibbāna* zu führen.

Dank buddhistischer Lebensführung bessern sich die *kamma* in Gedanken, Worten und Taten, sodass wir unter günstigeren Bedingungen, indem wir unseren Geist weiter entwickeln können, wiedergeboren werden. Es darf jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass das zukünftige körperliche und geistige Leben nicht einzig und allein durch das Wirken von Resultaten (*kamma niyāma*) beruht, sondern auch auf der anorganischen Gesetzmäßigkeit (*utu niyāma*), der organisch-physischen Gesetzmäßigkeit (*bīja niyāma*), der Gesetzmäßigkeit des Geistes (*citta niyāma*) und der Gesetzmäßigkeit der Regeln (*dhamma niyāma*). Bitte nachlesen!

Es gibt noch sehr viel zu lernen, beispielsweise über *brahmavihāra*, *pāramī*, *sambojjhanga*, *indriya* und die 40 unheilsamen, geistigen Fortschritt hemmenden Eigenschaften, wie die Triebe, Hemmungen und Fesseln. Wenn das Lernen, Verstehen oder die Ausführung der nötigen Übungen allzu große Schwierigkeiten verursachen sollte, möge man sich auf einen langsamen Fortschritt mit der späteren Aussicht auf Erlösung begnügen. Wichtig ist aus buddhistischer Sicht: nichts Böses denken, sagen oder tun; Güte, Freigebigkeit und Hilfsbereitschaft praktizieren, die „Sinnestore“ von innen verschließen, damit unnötige Informationen den Geist nicht erreichen, Weisheit entwickeln, sich selbst kontrollieren, ruhig und gelassen bleiben, bescheiden leben. Am Ende des Lebens egal in welchem Alter – scheint die Zeit immer zu kurz zu sein; es bleiben stets zahlreiche Aufgaben unerledigt, Ziele unerreicht. Deshalb ist es wichtig, den Edlen Achtfachen Pfad nicht nur zu kennen, sondern rechtzeitig auf dem Pfad zu wandern, denn nur durch das Gehen wird der Pfad zu einem einzigen Weg, der zur Erlösung führt. So sieht mein „buddhistischer“ Lebensweg aus. Auf einem, von den Mönchen nachgemachten Ola-Blatt<sup>39</sup> steht Folgendes: „Lasse davon ab, Schlechtes zu tun, lerne Gutes zu tun, läutere deinen eigenen Geist.“<sup>40</sup> So sieht ein „buddhistischer“ Lebensweg aus! Einfach! Oder? Aber warum sind wir immer noch nicht am Ziel?

In *mettā*

Aranyka Chandrasiri

\*\*\*

<sup>39</sup> Palmblatt, das traditionell in Südindien und Sri Lanka zum Schreiben verwendet wird.

<sup>40</sup> *Dhammapada* 183

## Meditation in den Alltag integrieren

Das Ziel der buddhistischen Praxis ist, glücklich zu sein.

Durch die allgemeinen Bedingungen und Umstände des Menschseins werden wir von Geburt an mit Umständen konfrontiert, die unbefriedigend sind. Wir bemühen uns, glücklich zu sein und andere glücklich zu machen. Damit diese Bemühung erfolgreich ist, müssen wir klar und deutlich die Art, die Entstehung und die Ursache des Leidens (*dukkha*) erkennen. Der Buddha erkannte diese Tatsache, stellte eine Diagnose und zeigte uns einen Weg, wie wir das Leiden beenden können.

Um die Lehre des Buddha erfolgreich zu praktizieren, müssen wir verstehen, wie sie unter den eigenen individuellen Umständen, das sind unser Charakter und unsere persönliche Situation, anwendbar ist. Sind wir dazu nicht fähig, mangelt es uns an Verständnis für die Lehre (*dhamma*). Dieses mangelnde Verständnis muss erkannt und angesprochen werden.

Es geht in der Lehre des Buddha vor allem darum, zu verstehen, dass durch mangelnde Entspannung die gewohnheitsmäßige Anhaftung an die Wahrnehmung von uns selbst und der Welt entsteht. Zunehmendes Verständnis ermöglicht eine Verringerung der schlechten oder unbeholfenen, auf Begierde basierenden Gewohnheiten und Annahmen, auf denen ansonsten unsere Wahrnehmung und Erfahrung der Welt beruhen, sowie unseren inneren geistigen Dialog, den wir über unsere eigene Existenz, unsere Reaktionen und unser Verhalten führen.

Die Lehre besteht aus drei Hauptbestandteilen zunehmender Tiefgründigkeit. Zunächst wird Geben oder Großzügigkeit (*dāna*) zur Gewohnheit. Das ist etwas Positives und führt zu glücklichen Ergebnissen. Wir können materielle Dinge geben, wir können Zeit und Aufmerksamkeit, anderen freundliche Gedanken oder auch ein Lächeln schenken. Durch diese Tat (*kamma*) wirken wir auf die Welt ein, was wir früher oder später erfahren. Geben ist die solide Grundlage, um einen zufriedenen Geist und ein förderliches Umfeld zu schaffen.

Auf der zweiten Stufe ist ethisches Verhalten oder die Befolgung der *Sīlas* notwendig, um unseren Geist von Missverständnissen und schlechten Gewohnheiten zu reinigen, die unser Leiden fördern. Vermeiden wir, lebende Wesen zu töten, Nichtgegebenes nicht zu nehmen, sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden, üble Rede in Form von doppelzüngigen, verleumderischen, unfreundlichen oder nichtssagenden oder frivolen Reden, erreichen wir mehrere Dinge. Wir handeln so, dass wir selbst glücklich werden, machen andere Wesen glücklich und legen den Grundstein für eine weitere Entwicklung und Einsicht. Wenn wir jedoch umgekehrt ethisches Verhalten vernachlässigen, wird es schwierig, Weisheit durch Meditation zu entwickeln, da heftige Hindernisse in Form von Begierde, Unwillen, Faulheit, Ärger und Bedauern, sowie fehlendes Vertrauen auftauchen.

Großzügigkeit und ethisches Verhalten können wir mit einiger Überlegung in unser Leben und unsere Entwicklung integrieren. Die Verpflichtung auf sich zu nehmen, die ethischen Regeln einzuhalten, hilft uns dabei, unser Verhalten positiv zu verändern und weiterzuentwickeln. Durch eine derartige Lebensführung verringern und beseitigen wir eingefahrene Verhaltensmuster, die unser Leben schwierig gestalten und uns Probleme bereiten. Das sind ganz einfache praktische Schritte, die wir machen können.

Ist dieses ethische Verhalten zur Regel geworden, so können wir die nächste Etappe auf dem Weg zum Glück ansteuern: die geistige Entwicklung.

Aus Gewohnheit versuchen wir ständig, uns selbst in Bezug zur äußeren und inneren Welt zu setzen und unsere innere Gedanken- und Gefühlswelt entsprechend auszurichten: Wir versuchen ganz automatisch, Unangenehmes zu vermeiden und Angenehmes, das uns Zufriedenheit bringt, festzuhalten. Wenn wir unzufrieden sind, ist unser Leiden klar erkennbar. Wenn wir jedoch etwas Angenehmes möchten oder begehren, sind wir ebenfalls unzufrieden mit der Gegenwart und das ist ebenfalls eine Art Leiden. Unzufriedenheit kann sich in Form von Ärger oder Traurigkeit uns selbst oder anderen gegenüber in Form von Gedanken, Vorstellungen und Reaktionen zeigen, deren Wurzeln in unserer Vergangenheit liegen können. Unbrauchbare geistige Gewohnheiten treten in Erscheinung: In ganz bestimmten Situationen steigen Gefühle auf: Wir reagieren entsprechend unserer Gefühle mit einem ganz bestimmten Gedanken- oder Handlungsengang, der unsere Gewohnheiten in der nächsten Zeit prägt.

Die Unzufriedenheit wirkt sich jetzt in der Gegenwart aus. Wenn wir lernen, die Gegenwart aus einer objektiven und sachkundigen Perspektive zu sehen, die auf Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber gründet, können wir uns allmählich davon befreien.

Üben wir im Geist liebende Güte (*brahmavihāra*), so lernen wir, nicht länger von Gewohnheiten, Gedanken, Glauben, Gefühlen und Reaktionen – im Sinne von „mein, ich oder mir“ – gefangen zu

sein. Derartige unheilsamen Zustände, die gewöhnlich allmählich von uns Besitz ergreifen, werden langsam schwächer und wir erfreuen uns nach und nach wieder an Freiheit und Entspannung.

Wie lässt sich das nun bewerkstelligen? Wir können in der Meditation und im alltäglichen Leben ein Gefühl von liebender Güte entwickeln. Zu Beginn einer Sitzmeditation durchstrahlen wir, mit einem von Güte erfüllten Geiste uns selbst und wünschen uns Glück; das Meditationsobjekt ist jetzt das Gefühl der liebenden Güte. Wenn sich dieses Gefühl uns selbst gegenüber eingestellt hat, können wir uns einen guten Freund vorstellen und ihm gegenüber dieses Gefühl ausweiten. Die Meditation (*brahmavihāra*) lehrt uns, unheilsame nutzlose Zustände durch heilsame Zustände zu ersetzen. Dieser Vorgang wird verständlicher, wenn er anhand der sechs Rs<sup>41</sup> erklärt wird:

- Erkennen (Recognising), wenn eine Ablenkung aufsteigt, die unsere Aufmerksamkeit von dem Gefühl der liebenden Güte wegführt;
- Loslassen (Releasing) der Ablenkung, sie als solche bestehen lassen, ohne ihr Aufmerksamkeit zu widmen, und sie weder zu verdrängen noch sich ihr zu widersetzen;
- Die im Geist und Körper entstandene Spannung, die eine Erscheinungsform der Verhaftung ist, lockern (Relaxing);
- Erneutes Lächeln (Re-smiling), um einen glücklichen Geisteszustand zu erzeugen und zu vermeiden, ernst und niedergeschlagen zu werden;
- Rückkehr (Returning) zum Meditationsgegenstand, nämlich zum Gefühl der liebenden Güte;
- Wiederholung (Repeating) des gesamten Vorgangs.

Sowohl bei der Sitzmeditation als auch im täglichen Leben beginnt das Vorgehen mit der Entwicklung von Achtsamkeit (*sati*), nämlich mit der Erinnerung daran, wie die Geistesbewegungen wahrgenommen werden können. Während wir mit alltäglichen Dingen beschäftigt sind, können wir die 6 Rs verwenden, um die Ablenkungen und Störungen zu beseitigen.

Lächeln bewirkt, dass unser Geist sich erhebt und Freude aufkommen lässt. Das ist während der alltäglichen Tätigkeiten eine wichtige und nützliche Praxis. Es trägt dazu bei, unheilsame Geisteszustände in dem Moment wahrzunehmen, in dem sie aufsteigen, sie als solche eher zu erkennen als sie uns fesseln und dann den Gedankengängen zu folgen, die für uns selbst oder andere schädlich sind. Wenn wir bemerken, dass wir nicht lächeln, können wir wahrnehmen, dass unser Geist durch Gedanken wie „mögen und nicht mögen“ von seiner Tätigkeit abgelenkt wird. Diese Ablenkung von unserer Tätigkeit können wir auf sich beruhen lassen, die Spannung in unserem Geist und Körper können wir loslassen, erneut lächeln und unsere Tätigkeit wieder aufnehmen.

Auf diese Art können wir unheilsame geistige Gewohnheiten in unserem Geist in dem Moment, in dem sie aufsteigen, überwinden. Leben wird zur Meditation und Meditation wird zu Leben. Begierde aufgrund von Ablenkungen wird langsam schwächer. Wir können von gewohnheitsmäßigen geistigen Reaktionen frei werden und mit klarem Geist handeln. Durch die Entwicklung von Vertrauen und die Bereitschaft, uns zu ändern, können wir Anhaftungen loslassen und uns am Schwinden unheilsamer Gewohnheiten in unserem Leben erfreuen.

Wenn wir gemäß der 6 Rs praktizieren – die der rechten Anstrengung des Achtfachen Pfades (*aṭṭhangika-magga*) entsprechen –, können wir liebende Güte entwickeln, die zu einem ruhigen, klaren und wachen Geisteszustand führt und – insbesondere in der ruhigen Umgebung eines Retreats – zu den in den Sutren beschriebenen Vertiefungsstadien (*jhāna*). Wir erkennen dann zunächst die unpersönliche Natur unserer Sinnestätigkeiten, Gefühle, Begierde, der gewohnheitsmäßigen Reaktionen und, wie sie – bei mangelnder Aufmerksamkeit – unsere Handlungen beeinflussen und beherrschen. Wir können darauf vertrauen, dass wir auf dem rechten Weg sind, Nirwana zu erreichen und von jedwedem Leiden befreit werden.<sup>42</sup>

Dr. Inigo Deane

\*\*\*

<sup>41</sup> Vimalaramsi, *Klare Quelle – Tiefer Fluss*, Tushita Verlag, Duisburg 2009: 39-53.

<sup>42</sup> Wer sich näher mit dieser Meditation im Alltag beschäftigen möchte, könnte spannende Anweisungen in folgendem Buch finden: Talks by Bhante Vimalaramsi, *Moving Dhamma Two* “For those whose practice has hit the wall”, Dhamma Sukha Meditation Centre, USA, 2021 - ISBN 979-8732752816

## Vom Segen des *Bodhisatta*-Weges<sup>43</sup>

Das kostbarste Geschenk, das mir im Leben zuteilwurde, war meine Einweihung 1972 in den *Bodhisatta*-Weg durch den Ehrwürdigen Sri Gnanarama Mahā Thera in Mitirigala. Jeden Morgen mache ich als erstes eine Dankeskerze vor dem Buddha an und erneuere mein *Bodhisatta*-Gelübde: „Ich will dem Wohle und Heile aller Wesen dienen, deren Zahl unermesslich ist wie der Himmelsraum, bis ich dereinst durch Entfaltung des Liebenden Klarblicks vollkommen erwacht sein werde.“ Vom Dienst an der Mitwelt habe ich schon viel erzählt und darüber manchen Aufsatz geschrieben. Doch welchen unermesslichen Segen der *Bodhisatta*-Weg für mich selber hat, das dämmert mir erst jetzt im Alter, speziell in der Erfahrung der fortschreitenden Demenz und des Persönlichkeitszerfalls. In diesem letzten Beitrag für die *Dhammadūta* will ich davon berichten.

Gleich zu Beginn des Weges hatte man mich ermahnt: *Bodhisattas* übernehmen keine fertigen Wahrheiten, auch nicht die ihrer erleuchteten Vorgänger. Sie lernen aus ihrer unmittelbaren eigenen Erfahrung. Eine ungemein wertvolle Wegweisung! Erfahrung, das wurde mir durch die *Vipassanā*-Übung bald sonnenklar, hat zwei Komponenten: das, was mir begegnet, und das, was ich daraus mache. Das jeweils vorliegende Sinnesmaterial wird überhaupt erst durch Interpretation zu einer Erfahrung. Doch ohne geübten Klarblick wird diese Unterscheidung wohl kaum getroffen; Sinnesmaterial und Interpretation verschmelzen dann zu einer einzigen anscheinend objektiven Erfahrung, über die man sich problemlos austauschen und verständigen kann. Damit wird u.a. die kollektive Verblendung unterhalten, die zu Fremdenfeindlichkeit, Terrorismus, Kriegen und dergleichen führt. Idealerweise ist ein *Bodhisatta* in keiner Weise fremdbestimmt, nicht durch eigene Denkgewohnheiten, nicht durch die Meinung der Menge, nicht durch die Weisheiten großer Meister. Seine Zuflucht ist die lebendige Wirklichkeit (*dhamma*). Das verinnerlicht zu haben, ermöglicht eine nahezu grenzenlose Freiheit im Umgang mit Herausforderungen aller Art.

Nun zu meinem Fall! Das Bündel Daseinsgruppen namens Shanti, das gerade diesen Aufsatz schreibt und Ich sagt, bleibt keine zwei Augenblicke das Gleiche. Besonders deutlich wird das immer morgens. Jeden Morgen ist ein anderes Wesen zugange, das um des lieben Friedens willen zunächst mit sich selber klarkommen muss. Alle nennen sich Shanti, alle empfinden sich selbst als ich, ungeachtet des irritierenden Fremdheitsgefühls. Ein Strom von Ichlingen, zusammengehalten durch das *Bodhisatta*-Gelübde. Wie kann man dergleichen nachvollziehbar machen? Wenn der Buddha von seinen Vorleben als *Bodhisatta* sprach, dann mit diesen Worten: ich lebte damals in jener Gegend, ich hieß damals so und so, ich machte diese und jene Erfahrung. Wenn er in dieser Weise Bezug auf sich selbst nahm, meinte er natürlich nicht, immer dieselbe Person gewesen zu sein. Von seinem erhabenen Vorgänger ermutigt bleibt also auch Shanti unbekümmert in der Ich-Erzählung.

Mein löchriges Gehirn wurde erstmalig 2010 in der Uni-Klinik Rostock mittels einer MRT-Durchleuchtung entdeckt und als Leukencephalopathie diagnostiziert. Mangels näherer Aufklärung stöberte ich im Internet und vermutete bald als wahrscheinlichste Ursache eine Virusinfektion. Bei diesem Befund sollte die Überlebenszeit etwa ein Jahr betragen. Daraufhin brach ich all meine Seminare, Vorträge, Aufsätze etc. ab, um mich für den vermeintlich nahen Übergang vorzubereiten. Angst vor dem Sterben hatte ich eigentlich keine, dennoch fühlte ich mich schlecht – irgendetwas stimmte da nicht. Statt nun aber an der selbstgestellten Virus-Diagnose zu zweifeln, suchte ich nach einem positiveren Umgang mit ihr. Die Basis meines *Bodhisatta*-Trainings ist ja die liebende Güte, die voll entfaltet, das ganze Weltall durchstrahlt, zunächst aber im eigenen Herzen beginnt, den Leibraum erfüllt und so auch ins Gehirn strahlt. Das tat seine Wirkung! Allmählich entwickelte sich eine freundschaftliche Beziehung zwischen mir und dem Virus. Ich sah in ihm meinem Trainingspartner, der mich jeden Morgen vor neue Herausforderungen stellte, schloss ihn bewusst in mein *Bodhisatta*-Gelübde ein und machte die morgendliche Dankeskerze auch für ihn an.

Man mag denken: Der Alte ist ja total plem plem! Nun gut, aber in meiner damaligen Lage war solches Verhalten gar nicht mal unzweckmäßig. Heiteren Herzens stellte ich mich darauf ein, in Begleitung meines Mitbewohners gemeinsam dem Ende entgegen zu gehen. Indessen verging ein Jahr nach dem anderen. Zahllose Shanti-Typen folgten aufeinander, aber keiner machte den Abflug. Inzwischen hatte ein zweites MRT eine deutliche Zunahme des Abbaus ergeben. Schon fühlte ich mich als Weltmeister im Überleben. Erst im Dezember letzten Jahres, also nach gut einem Jahrzehnt, schloss ein drittes MRT-Ergebnis aus, dass da ein Virus zugange war. Infolge blockierter Blutversorgung wären einige Bereiche des Gehirns abgestorben, aber nicht in bedenklichem Ausmaß. Nach einer Covid-Erkrankung war ich damals in der Psychiatrie der Schlossparkklinik

<sup>43</sup> „„Erleuchtungswesen“ ist ein zur Buddhaschaft bestimmtes Wesen, ein zukünftiger Buddha.“ In: Nyānatilika, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 50

gelandet. Dort wunderte man sich wohl, wie gelassen Shanti auf die neue Diagnose reagierte. Dabei war mir sogleich klar: die Virus-Einbildung ist ein geistiges Konstrukt, die vaskuläre Verstopfung eine andere. Es sind zwei unterschiedliche Perspektiven auf denselben Sachverhalt. Keine kann den fortschreitenden Verfall stoppen.

Nach der Verabschiedung meines Virus-Freundes habe ich etwas Neues gesucht, um mit der Demenz klarzukommen. Da fällt einem nicht gleich was Stimmiges ein. Geduld ist gefragt, ein fortdauernder, vertiefter Kontakt zum Problem, keinesfalls Verdrängung oder Schönfärberei. Vor allem immer Kontakt zum Herzen halten! Also, hier kommt mein Ansatz: Gedächtnis ist angesamelter Erfahrungsstoff, aus dem entwickelt sich die Persönlichkeit. Schon in den siebziger Jahren war mir als Mönch das *anattā*-Merkmal transparent geworden, welches besagt, dass die Persönlichkeit ein kernloses, dem Verfall unterworfenes Gebilde ist. Wer den Verfall derart eindringlich durchlebt hat, wie ich jetzt, bedarf eigentlich kaum der Bestätigung durch meditativen Klarblick. Erfahrungen machen ist eine Art geistiger Ernährung. Ein gesunder Organismus wird die Nahrung gründlich verdauen, zu seiner Erhaltung nutzen, und den unbrauchbaren Rest ausscheiden. Ich als alter Mensch habe keinen Bedarf an neuen Erfahrungen und brauche auch die alten nicht mehr, etwa zum Erhalt der Persönlichkeit, denn diese zerfällt ohnehin. Das ganze angesammelte Zeug mag sich auflösen! Schätz dich glücklich, Shanti, dass du dich nicht selbst darum kümmern musst, es geschieht einfach von selbst. Es ist eine Gehirnreinigung, eine Erleichterung, eine Art Durchfall. Man kann so etwas als katastrophalen Selbstwertverlust erleben oder auch als Abwerfen einer Last. Die Perspektive macht den Unterschied.

Volk und Knecht und Überwinder  
 Sie gesteh'n, zu jeder Zeit:  
 Höchstes Glück der Erdenkinder  
 Sei nur die Persönlichkeit.<sup>44</sup>

Aufhebung der Persönlichkeit:  
 Das nennen Heilige ihr Glück.  
 Die ganze Welt erbebt davor,  
 Nicht aber solche, die versteh'n.<sup>45</sup>

Hier ist anzumerken: Shanti erlebt sich als reich beschenktes Erdenkind, keinesfalls als Heiligen. Dankbarkeit ist für mich seit langem eine Grundschwingung geworden. Danke für die einzigartige Wegweisung. Danke für das alle Wesen beglückende *Bodhisatta*-Training. Danke für den gegenwärtigen Augenblick, der sich fortwährend ändert, aber nicht verloren gehen kann. Mein Wirklichkeitshorizont schrumpft immer mehr auf die Gegenwart zusammen. Danke vor allem auch für die zahlreichen Weggefährten und treuen Freunde, von denen schon viele vorausgegangen sind. Meine Dankbarkeit für dieses wunderbare Leben mitzuteilen, das schafft meine Sprache nicht. Deshalb morgens als erstes die Dankeskerze.

Ohne Zweifel beschert der Gedächtnisverlust einen wertvollen Vorteil: die Frische der Wahrnehmung. Vieles erscheint neu, überraschend, manches geradezu als ein Wunder.

Glücklicherweise sind Phantasie und Humor nichts Angesammeltes, sondern kreative Qualitäten, die durch geistige Beweglichkeit am Leben gehalten werden. Ich habe Spaß am Umkreisen des Faktischen, am Herausfinden der günstigsten Perspektive. Unter bestmöglicher Perspektive kann das Faktische zu einem spannenden Rätsel werden, dessen stimmige Lösung das Herz tanzen lässt. Es gibt bei Shanti aber auch depressive Phasen. Wenn ein *Bodhisatta* zum Wohle und Heiler aller Wesen wirksam werden will, muss er aus eigener Erfahrung alles selber durchmachen, gerade auch den Abstieg in die so genannten Daseinsabgründe. Es nützt nichts, davon nur zu hören oder solche Zustände bei anderen zu beobachten. Mag der Persönlichkeitszerfall unter hartnäckig eingerasteter Perspektive als Katastrophe erscheinen, so gehört es dann eben zum Lernprogramm des *Bodhisatta*, sie auch als solche zu durchleben. In depressiven Phasen sage ich mir dann: ich bin gesegnet mit einer Übung für Fortgeschrittene, jetzt heißt es, Geduld zu üben. Eines dabei ist ganz sicher: nichts dauert ewig. So wie sich bislang alles Leid aufgelöst hat, so wird sich auch künftig alles Leid auflösen. Alles geht vorbei! Allein diese Gewissheit ist wunderbar.

Alle Meinungen, Überzeugungen, Glaubensartikel, selbst wissenschaftliche Gesetze durchschaut der Klarblick als geistige Gestaltungen, sprich Kopfgeburten. Einige davon erweisen sich als heilsam, sinnvoll und wertvoll fürs Überleben, andere als wahnhaft, Leid ausbrütende Konzepte. Um heilsame Perspektiven von unheilsamen zu unterscheiden, brauchst du nur auf dein Herz zu lauschen. Ich sag immer, mein Herz ist mein Kompass. Ausdenken kann ich mir vieles, was aber sagt das Herz dazu? Was fühlt sich besser an, ohnmächtig als Opfer zu leiden oder sich dankbar beschenkt zu fühlen? Das Herz freut sich, auch wenn die Lösung für konventionelle Köpfe absurd klingt.

<sup>44</sup> Goethe, *Westöstlicher Divan*

<sup>45</sup> *Sutta Nipāta* 761

Nach üblicher Vorstellung hat ein *Bodhisatta* bereits zahllose Wiedergeburten hinter sich und weitere zahllose vor sich. Um seinen Mitwesen effektiv dienen zu können, muss der *Bodhisatta* alle Daseinsbereiche mit ihren Vorzügen und Schrecken aus eigener Erfahrung kennenlernen. Von etwaigen Vorleben habe ich keine Ahnung, und die Erfahrungen meines gegenwärtigen Lebens sind bereits zum großen Teil vergessen. Ich weiß gar nicht, was alles schon vergessen ist, ich vermisse es ja nicht. Wenn mir andere von meinen Helden- und Schandtaten berichten, kann ich nur staunen.

Nun aber mein größtes Problem: Auch das *Bodhisatta*-Gelübde kann vergessen werden! Was dann? Meine Lösung hierzu: Mit dem Vergessen des Gelübdes wird der innere Zusammenhalt aller Ichlinge und mit ihm der letzte Persönlichkeitsrest zerfallen. Nicht gelöscht werden kann aber das gute Karma, das der *Bodhisatta* im Laufe seines Lebens gewirkt hat, vielleicht schon in vielen Vorleben. Dafür bürgen die Energie-Erhaltungssätze. Als *Bodhisatta* gelobt Shanti jeden Morgen unverzagt aufs Neue: „Ich will dem Wohle und Heile aller Wesen dienen, deren Zahl unermesslich ist wie der Himmelsraum.“ Verkörpert kann ein *Bodhisatta* dieses Programm nur von außen und nur in sehr beschränktem Maße umsetzen. Ich habe nun aber einen Wunsch, den ich seit längerem intensiv einprogrammiere. Ich wünsche mir, im Tode total zu zerfallen, so dass alles von Myriaden Wesen recycelt werden kann. Dann mag die machtvolle *Bodhisatta*-Energie keimhaft im Inneren zahlloser Wesen weiter wirken und deren Erwachen befördern. Über unfassbare Zeiten und Räume hinweg ergäbe das Myriaden von Buddhas und *Bodhisattas*! Ganz gleich, ob sich dieses Programm nun erfüllt oder nicht, allein dieser Herzenswunsch macht mich vollkommen glücklich.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Shanti

\*\*\*

## Zur Lebendigkeit zurückkehren

Der Entschluss, konsequent einen geistigen Übungsweg zu bestreiten, stößt in unserer westlichen Welt nicht selten auf Misstrauen. Man befürchtet, zum Beispiel bei der Kontaktaufnahme mit einer buddhistischen Gruppe, in etwas hineingezogen zu werden, aus dem man sich nur schwerlich wieder wird befreien können.

Ganz im Gegensatz dazu tauchen esoterisch angehauchte Personen gerne spontan in unserem buddhistischen Zentrum auf, um in Erfahrung zu bringen, was es hier kostenlos gibt oder um wortreich und ungefragt die eigenen verworrenen Ideen zum Besten zu geben.

Beide Verhaltensweisen, das pauschale Misstrauen ebenso wie eine esoterische Vereinnahmung, zeigen ein tiefes Unverständnis für die Lehre des Buddha und die buddhistische Übung.

Der Buddhismus kennt keine Missionierung, niemand soll hier zu irgendetwas bekehrt werden. Dies steht im diametralen Gegensatz zu den Glaubensreligionen, denn diese fußen, deshalb heißen sie so, auf einem gemeinsamen Glauben. Je mehr Menschen dasselbe glauben, d.h. etwas für wahr halten, für das es keine Beweise gibt, umso wahrer erscheint die Religion.

Es wird bei den weiteren Ausführungen immer wieder notwendig sein, die unvereinbare Gegensätzlichkeit des Buddhismus mit einer Glaubensreligion wie dem Christentum hervorzuheben. Warum? Unser christliches Erbe ist, neben dem systematischen Zumüllen unseres Geistes durch Medienmissbrauch, das Haupthindernis auf dem buddhistischen Erkenntnisweg.

Auch wenn wir selbst längst aus der Kirche ausgetreten sein sollten, uns vielleicht sogar als Atheisten bezeichnen, so sind wir doch auf dem Boden eines christlichen Weltbildes aufgewachsen, das sich viel tiefer in unser Denken und Fühlen eingepägt hat, als es uns vielleicht bewusst ist.

Dies kann sicher jeder bestätigen, der schon einmal nach dem plötzlichen Exodus seiner Festplatte vor dem gefürchteten „Blue Screen of Death“ saß und plötzlich zu beten begann: „Lieber Gott, bitte, bitte nicht!“

Der Buddhist ruft in einem solchen Fall nicht Gottvater, sondern den PC-Dienst an, denn der Buddhismus ist eine a-theistische Erkenntnislehre. und fußt auf keinem Glauben. Der Buddhismus entstand aus den tiefen Erkenntnissen des Buddha heraus, eines Menschen, der vor über 2500 Jahren in Indien gelebt und gelehrt hat. Diese Erfahrungen des Buddha können selbst durch eigenes Bemühen nachvollzogen werden.

Lediglich an die Weisheiten des Buddha zu glauben, wäre so, als würde man daran glauben, dass es hell ist, während man die Augen fest verschlossen hält. Der Buddhismus fordert uns auf, unsere Augen zu öffnen.

Der Buddha hat erkannt, dass es keinen Gott, keine Seele, keinen Wesenskern, nichts Unveränderliches gibt. Er lehrt damit etwas ganz Bestimmtes. Diese Erkenntnisse des Buddha schließen jede Art persönlicher Interpretation aus. Es handelt sich dabei um Naturgesetze des Geistes, die wie beispielsweise das Gesetz der Gravitation von uns zwar individuell erlebt werden kann, ohne dass es dazu jedoch einer persönlichen Interpretation bedürfte.

Wäre ein Zenmeister alter Zeit zugegen, er würde mir, noch bevor ich den Mund zum Thema Leben aufzumachen Zeit hätte, mit seinem Meisterstock eine runterhauen. Wenn ich dann aufschreie, würde er schmunzelnd anmerken: „Sieh da, Du lebst ja doch!“ Denn: Wir nähern uns heute denkerisch einem Vorgang, nämlich dem Leben, der einzig außerhalb des Denkens erfahren werden kann.

Vielen ist die Erkenntnis des Buddha, welche die erste der von ihm zusammengefassten vier Edlen Wahrheiten darstellt, bekannt, die lautet: **Leben ist Leiden**. Ein Werbetexter, der mit der Verbreitung des Buddhismus betraut würde, hätte sicherlich einen werbewirksameren Slogan gewählt. So steht über dem Portal der katholischen Kirche am Brunowplatz, unweit unseres buddhistischen Zentrums, für alle, die sich mit schweren Einkaufstüten mühselig und beladen vorbeischleppen: „Kommt zu mir, ICH gebe euch Leben in Fülle.“

Gerade diese Fülle, noch dazu von erdachter gnädiger Hand verabreicht, ist es, die uns trennt von unserem einfachen menschlichen Sein. Statt uns salbungsvoll zu beschenken, nimmt uns der Buddha dagegen alles weg. Was bleibt, wenn wir unseren Namen, unseren Beruf, unsere gesellschaftliche Stellung, all unser materielles und geistiges Hab und Gut für einen Augenblick vergessen, ist Leben.

Hier zeigt sich ein weiteres Mal der fundamentale Unterschied zwischen einer Glaubensreligion und dem Buddhismus. Die Glaubensreligion verspricht die Fremderlösung durch einen gnädigen Gott. Der Buddhismus zeigt einen Weg zur Selbstrettung aus eigener Kraft auf.

Doch zurück zur ersten Edlen Wahrheit: Leben ist Leiden. Wer schlimme Dinge in seinem Leben erfahren musste, versteht den Wahrheitsgehalt diese Aussage sofort. Alle anderen wiegeln ab oder geben zu bedenken, dass es ja auch so viele schöne Momente im Leben gäbe. Das stimmt. Diese schönen Momente des Lebens leugnet der Buddha auch nicht.

Er erkannte vielmehr, dass alles letztendlich vergänglich ist und uns alle ohne Ausnahme Alter, Krankheit und Tod erwarten. Diese Vergänglichkeit, die allen Daseinsfaktoren inhärent ist, wird uns, die wir das Angenehme festhalten und das Unangenehme vermeiden wollen, letztendlich frustrieren.

Der Buddha beobachtete dabei die Lebenswirklichkeit mit dem klaren Blick eines Wissenschaftlers. Er zeigt uns Zusammenhänge auf, die jeder selbst nachvollziehen kann: **Alles** ist vergänglich. Wir leiden an dieser Vergänglichkeit, weil wir uns für ein von allem anderen abgetrenntes Ich halten. Denkerisch haben wir uns aus dem Ganzen herausgenommen und damit schmerzhaft isoliert. Nun versuchen wir, ebenfalls denkerisch und damit vergeblich, wieder das zu vereinen, was wir selbst zerdacht haben.

Irrigerweise gehen wir davon aus, einen festen Wesenskern, eine Seele, etwas Überdauerndes in uns zu haben. Die Hauptfunktionen dieses Ich sind: „Ich will!“ „Ich will nicht!“ und „Ich glaube...“, das heißt das Habenwollen, das Ablehnen, das Festhalten.

Wie sollen wir also leben?

Der Buddhismus gibt darauf, anders als die Glaubensreligionen, keine dogmatische Antwort in Form von in Stein gemeißelten Geboten und Verboten. Es geht im Buddhismus nicht um göttliche Gesetze, sondern um kosmische Gesetzmäßigkeiten.

Im Edlen Achtfachen Pfad, der die vier Edlen Wahrheiten des Buddha ausmacht, gibt uns dieser acht Verhaltenshinweise mit auf den Lebensweg, die zu beherzigen uns bei unserem Bemühen helfen können, das Leid zu mindern.

Diese bestehen aus acht Übungsbereichen:

- Einen klaren Blick auf die Natur des Geistes und seine Gesetzmäßigkeiten entwickeln,
- das eigene Herz klären,
- unsere Zunge in Zaum halten,
- was wir nicht wollen, was man uns tut, auch keinem anderen zufügen,
- unser Leben klarbewusst strukturieren,
- unser Bemühen immer wieder erneuern,
- wach sein,
- und nicht alles mit unnötigem Denken zudecken und dadurch fähig werden, die Vorstellung von einem Ich aufzugeben.

Wir **müssen** diese Verhaltenshinweise **nicht** befolgen. Die Verantwortung für unser Tun und Nicht-Tun liegt im Buddhismus ausschließlich bei uns selbst.

Nicht ein belohnender und strafender Gott wacht über die menschlichen Geschicke. Der Buddha erkannte, dass wir lediglich das ernten, was wir säen. Ursache und Wirkung können nicht erwartend, hoffend und glaubend voneinander getrennt werden. Jede Zigarette hinterlässt unweigerlich ihre toxischen Spuren im Körper. Unser Denken hat auf diesen Vorgang keinen Einfluss. Legen wir die Hand auf eine heiße Herdplatte, so verbrennen wir uns, auch wenn wir uns dabei inbrünstig die himmlischen Heerscharen vergegenwärtigen. Diese kosmische Gesetzmäßigkeit der Identität von Ursache und Wirkung ist als „Karma-Gesetz“ bekannt.

Die Fähigkeit, da, wo kein Denken notwendig ist, gedankenfrei erleben und erfahren zu können, erinnern wir oft nur aus beglückenden Momenten unserer Kindheit. Als Erwachsene sind wir oft heillos im Denken, sind in unseren Vorstellungen gefangen. Wir vergiften damit ununterbrochen unseren eigenen Geist.

Der Buddha hat diese Geistesgifte in drei Kategorien zusammengefasst, die uns in den Aussagen „Ich will!“, „Ich will nicht!“ und „Ich glaube...“ schon begegnet sind:

1. Die Gier, d.h. das Haben- und Immer-mehr-Habenwollen,
2. der Hass, das heißt das Ablehnen einer Gegebenheit und
3. der Wahn, d.h. die Unfähigkeit zum klaren Erkennen.

Zu leben aus buddhistischer Sicht heißt, die irrige Vorstellung eines Ich und seine Funktionen Gier, Hass und Wahn immer weiter zu reduzieren. Damit ist kein moralisch unbedenkliches Verhalten im christlichen Sinne gemeint. Gerade das eifrige Helferlein, das immer nur an andere zu denken scheint, weist möglicherweise eine starrere Ego-Struktur auf als jemand, der einfach nur entspannt im Biergarten sitzt und, sollte es notwendig werden, jederzeit zum Helfen bereit ist.

Um diesem Ich auf die Schliche zu kommen, üben wir Zazen, d.h. stilles, gegenstandsloses, absichtsloses Sitzen. Wir sitzen, wir atmen ein und aus. Eigentlich atmen wir nicht einmal. Im Grunde werden wir geatmet.

Alles, was sich störend dabei bemerkbar macht, ist Ausdruck dieses Ich, das uns nicht im Hier und Jetzt sein lassen kann. Das Stoßgebet: „Wann ist die Sitzzeit endlich vorbei?“ ist ebenso wie die Vorstellung: „Jetzt tu ich mir was Gutes!“ nichts als ein Abweichen von der Wirklichkeit, welche es aufzudecken gilt.

Wie geben wir konkret die Vorstellung dieses Ich auf, um uns aus der Erstarrung zu befreien? Indem wir weitersitzen, durch alle Stürme des Denkens und Fühlens, durch alle Agitation und Dumpfheit hindurch. Zazen ist weder Wellnessbehandlung noch Selbstzweck, sondern eine lebenslange Übung, das Bemühen, zur eigenen Lebendigkeit zurückzufinden. Es ist nichts, was lediglich montags zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr stattfindet. Zazen ist ein Kampf mit unserem Ego auf Leben und Tod, der sich im Laufe der Übung erst in sehr groben, dann in immer subtileren Bereichen abspielt.

Das Wagnis dieses ungeschminkten Blickes in unseren Geist, der nicht aufgeteilt ist in „mein Geist“ und „dein Geist“, muss selbstverständlich konkrete Auswirkungen auf unser alltägliches Leben haben.

Wird unser Leidensdruck zu groß, sind wir oft versucht, rigoros etwas im Außen zu ändern. Man wechselt den Partner, den Wohnort, den Arbeitsplatz. Damit lässt sich ein bisschen Aufschub schinden, bis man sich schließlich in einem ähnlichen - oder in einem ganz neuartigen – Schlamassel wiederfindet. Manchmal mag ein solcher Schritt durchaus notwendig sein.

Letztlich sind wir jedoch aufgefordert, erst einmal das eigene Verhalten ganz praktisch zu ändern. Stellen wir fest, wir haben 20 Kilo Übergewicht, die uns im wahrsten Sinne des Wortes belasten, so finden wir einen Weg, diese 20 Kilo abzunehmen. Leiden wir unter Zeitdruck, kann es hilfreich sein, Zeitfresser wie die sogenannten sozialen Medien, Netflix und Co. zu kündigen. Kommen wir regelmäßig zu spät zu Verabredungen, können wir uns angewöhnen, einfach 10 Minuten früher loszufahren. Das sind ganz konkrete Schritte vom Leiden zum Leben.

Wenn wir diese groben Hindernisse, die wir uns selbst in den Lebensweg gelegt haben, nach und nach beiseite räumen, werden wir wieder klarer unterscheiden können, was uns hilft und was uns schadet – und die notwendigen Konsequenzen aus diesen Erkenntnissen ziehen.

So arbeiten wir uns aus der Erstarrung durch schädliche Gewohnheiten langsam wieder zurück, denn wir haben in uns etwas Lebendiges, das Lebendigkeit fordert. Wir haben in uns ein Leben, das gelebt werden will.

Es geht im Buddhismus nicht darum, unseren Körper und unser Leben unter unsere Kontrolle zu zwingen. Sondern ganz im Gegenteil: Es geht im Buddhismus darum, das Leben, die Lebendigkeit jenseits der Ich-Panzerung, wahrzunehmen und immer umfassender zuzulassen.

Wir werden vielleicht erstaunt sein, dass sich Lebendigkeit ganz anders zeigt, als wir es vielleicht erwartet haben.

Susanne Mori Hess

\*\*\*

**Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.**  
 Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)  
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de)  
[www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de](http://www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de)

### Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 18:45 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Mi. 19:00 – 21:00 Uhr: Zazen (2-3 x 25min + Rezitation /Richtung Roshi Prabhava Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: *Vipassanā* Meditation (Bhante Devananda Thero)

So. 10:00 – 12:00 Uhr: Achtsamkeitsübung mit Musik (nur wenn keine Seminare am Wochenende stattfinden)

So. 19:00 – 21:00 Uhr: *Theravāda*-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:15 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Etwa 1 Mal im Monat Freitag (19:15 – 21:30 Uhr) Lehrredenseminar

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 €) für den Unterhalt der Räume erwünscht.

Es findet weiterhin ein Mal wöchentlich **buddhistischer Religionsunterricht** statt.

**1.-6. Klasse: Mo. 14:45 – 16:15 Uhr, Raum: C/06**

in der Schinkel-Grundschule (Charlottenburg)

Nithackstr. 8-12, 10585 Berlin

(Homepage der Schule: [EOS](http://EOS))

Info: [www.buddhistischer-religionsunterricht.de](http://www.buddhistischer-religionsunterricht.de)

### Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: Texte aus dem zweiten Teil von Klaus Mylius (Hrsg): *Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus.*

In diesen Auszügen, die bei Reclam erschienen sind, werden viele Aspekte der buddhistischen Kernlehren behandelt, die wir auf unsere eigene Erfahrungswirklichkeit beziehen werden und so zu unserem spirituellen Fortschritt nutzen können.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 28.12.2021, 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5., 14.6. und 28.6.2022.

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – [Dr.M.Wachs@web.de](mailto:Dr.M.Wachs@web.de) [www.ftbb.de](http://www.ftbb.de)

Sonntags von 19:00 -21:00 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz