

U r s a c h e W i r k u n g

Buddhismus und Naturwissenschaften

Die Rolle des Glaubens

in Naturwissenschaften und Buddhismus
Ven. P. A. Payutto

Was macht eine quantenmechanische Tasse auf einem buddhistischem Tablett?

Peter Riedl

Notizen eines Technikers

Manfred Klell

Compu-Karma

Oder das Computer-Netz des Indra
Theo Strohal

Die Welt als Wunder und Vorstellung

Über buddhistische Weltsicht und naturwissenschaftliche Erkenntnis

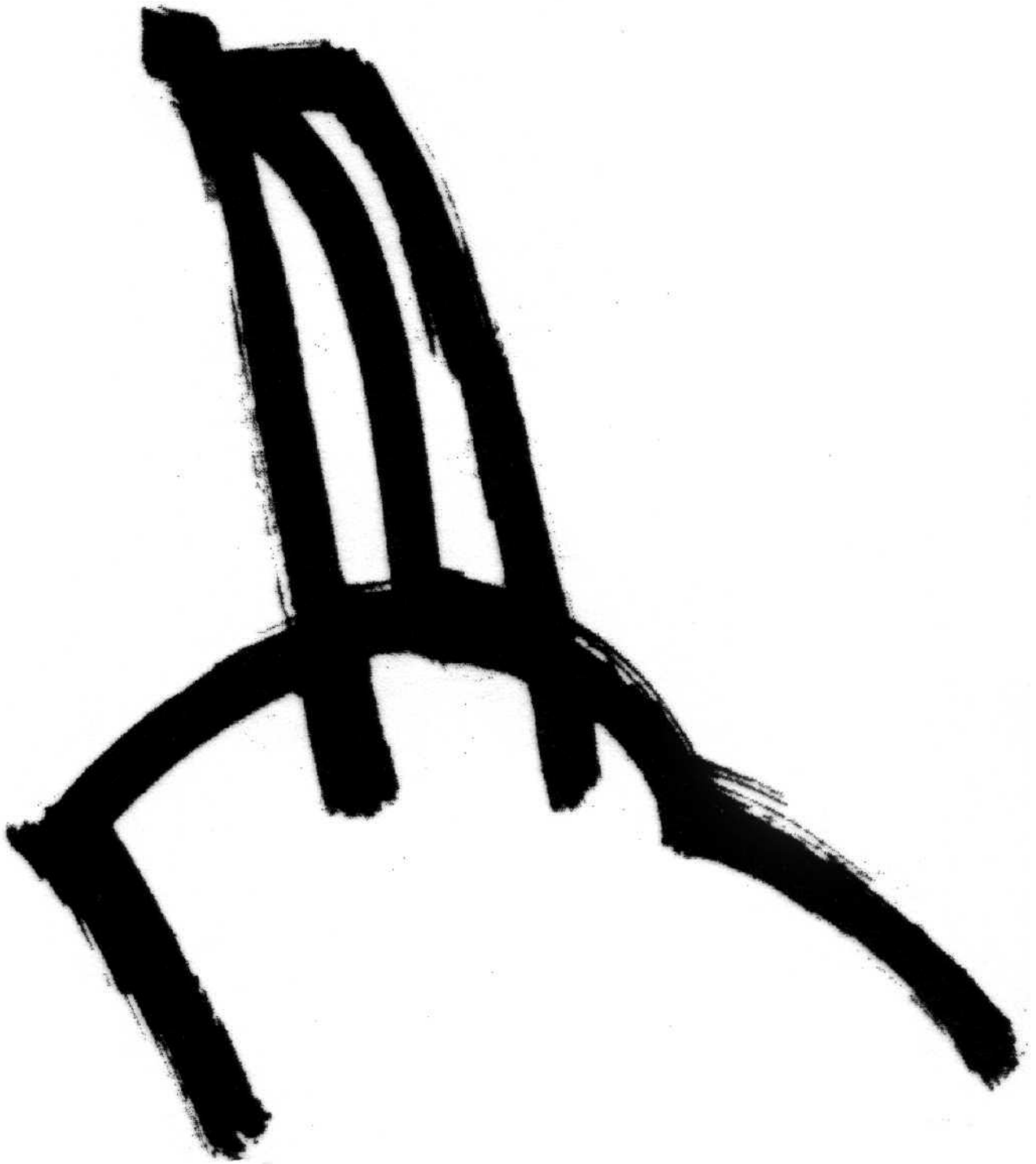
Wolfgang Poier

Unsichtbare Wesen

Dorje Shudgen und die polytheistische Buddhokratie Tibets

Stephen Batchelor





Eigentlich begann alles im Mai 528 vor unserer Zeitrechnung in Bodhgaya/Nordindien. Es war die Vollmondnacht, in der der Bettelmönch Siddharta Gotama nach sechs anstrengenden Jahren der Askese tiefste Einsicht in die Natur der Dinge gewann. Diese befreiende Erfahrung war der Beginn und die Basis seiner Lehre, die er in den nächsten 45 Jahre in Nordindien weitergeben sollte.

Unsicher, ob es sinnvoll wäre, seine Einsichten anderen mitzuteilen, nahm er sich Zeit, seine Gedanken zu klären. Glücklicherweise entschied er sich dafür, die Mühsal und Anstrengungen in Kauf zu nehmen, um denjenigen den Weg zur spirituellen Freiheit zu zeigen, die dafür offen sind und die Bereitschaft aufbringen, ihn zu praktizieren.

Seine ersten Zuhörer waren fünf ehemalige Mitstreiter, mit denen er gemeinsam vor seinem Erwachen sehr stren-

ge, mühevoll Selbstkasteiung praktiziert hatte. Nachdem ihn diese Übungen an seine körperliche und geistige Grenze gebracht hatten, sah er ein, daß dies nicht der Pfad war, der ihn zur inneren Freiheit führen würde. Als er jedoch begann, diese strenge Selbstquälerei aufzugeben, wandten sich seine fünf Mitstreiter, die ihn für seine strenge Kasteiung bewundert hatten, desillusioniert von ihm ab.

Nach seinem Erleuchtungserlebnis überlegte der Buddha, mit wem er seine Einsichten teilen könnte. Als erstes kamen ihm seine beiden früheren Lehrer, Alara Kalama und Uddaka Ramaputta, in den Sinn. Doch sie waren schon seit Jahren tot. Als nächstes dachte er an seine ehemaligen Mitstreiter. Nach all den Jahren gemeinsamer Askese wären trotz allem sie diejenigen, die seine Erfahrung

am besten verstehen könnten, ging es ihm durch den Kopf. Mit dieser Motivation machte er sich auf den Weg zu seinen Freunden.

Skeptisch, aber doch interessiert, hörten sie sich seinen Lehrvortrag an. Aus den überlieferten Texten, die dieses Ereignis beschreiben, erfahren wir, daß dieser Vortrag so überzeugend war, daß diese fünf ehemaligen Mitstreiter seine ersten Schüler wurden.

Hauptthema dieser ersten Lehrrede des Buddha sind die Vier Edlen Wahrheiten. Sie blieben auch die folgenden 45 Jahre der Kern seiner Lehre, und wer sie versteht, der versteht auch, worum es im Buddhismus geht.

Die Erste Edle Wahrheit

Die Erste Edle Wahrheit beschreibt unsere Lebenssituation. Wie ein Arzt analysiert der Buddha unseren Geisteszustand, in dem wir uns tagtäglich befinden. Er stellt relativ nüchtern fest, daß wir im allgemeinen nicht sehr glücklich sind. Abgesehen von einigen schönen Erlebnissen, ist unserer Leben durchzogen von einem inneren Gefühl des Unbefriedigtseins. Die Zweite Edle Wahrheit beschäftigt sich mit den Ursachen unserer unbefriedigenden Situation, die Dritte Edle Wahrheit mit dem Ziel der Heilung und die Vierte Edle Wahrheit mit dem Weg zu diesem Ziel. Dieser Artikel wird sich schwerpunktmäßig mit den ersten beiden Edlen Wahrheiten beschäftigen.

Die Situation der Menschen vor 2500 Jahren war offensichtlich der unseren sehr ähnlich. Auch sie waren innerlich unbefriedigt. Wie auch wir heutzutage fühlten sie, daß irgend etwas fehlt, um wirklich glücklich zu sein. Der Buddha benutzte den Pali-Begriff *dukkha*, um diesen Zustand zu beschreiben. Pali ist die Sprache, in der die ältesten buddhistischen Texte verfaßt sind. Im Deutschen wurde dieser Begriff oft mit dem Wort "Leiden" übersetzt, wobei sich *Dukkha* sowohl auf das körperliche als auch auf das seelische Leiden bezieht. Doch bedeutet der Begriff nicht nur Leiden im Gegensatz zu Glück, sondern auch Unvollkommenheit, Unbeständigkeit, Unwirklichkeit, Unzulänglichkeit, die Unfähigkeit, ganz zufriedenzustellen.

***Unvollkommenheit ist das,
was uns alle verbindet.***

In seinen Lehrreden benutzte der Erwachte die oft wiederkehrende Formulierung: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden, mit Unliebem vereint sein ist Leiden, von Liebem getrennt sein ist Leiden, nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden.

Unvollkommenheit ist das, was uns alle verbindet. Wir alle kennen die Erfahrungen von Krankheit und die damit verbundenen Unannehmlichkeiten. Husten, Schnupfen

und Kopfschmerzen sind für jeden mehr oder wenig unangenehm. Ganz zu schweigen von ernsteren Krankheiten.

Der Alterungsprozeß und die damit verbundenen körperlichen und seelischen Frustrationen, bedingt dadurch, daß wir nicht mehr so wie in jungen Jahren funktionieren, sind vielen bekannt. Ohne selbst aus eigener Erfahrung sprechen zu können, ist es doch offensichtlich, daß es nicht sehr angenehm ist, wenn das Gedächtnis oder die körperlichen Funktionen nachlassen. Mag es mich noch belustigen, wenn Kinder mir in der U-Bahn einen Platz anbieten, so ist es schon ein ganz anderes Gefühl, wenn ich aufgrund körperlicher Schwäche auf einen Platz angewiesen bin.

Auch kennen die meisten das Gefühl der Trauer nach dem Tode eines uns nahestehenden Menschen. Es ist ganz natürlich, wenn wir uns in einer solchen Situation betroffen und niedergeschlagen fühlen. Dies sind Erfahrungen, die wir alle in unserem Leben machen. Und doch kennen wir unterschiedliche Möglichkeiten, mit diesen Erlebnissen umzugehen. Manchmal lassen wir uns vollkommen in diese leidvollen Erfahrungen hineinfallen und schwelgen in ihnen, ein anderes Mal haben wir den inneren Freiraum, sie zu fühlen, ohne in ihnen unterzugehen. Es scheint, als besäßen wir die Möglichkeit, trotz äußerer Unannehmlichkeiten innerlich gelassen zu bleiben und uns nicht von diesen unangenehmen Erfahrungen hinwegreißen zu lassen.

Es ist immer wieder eine neue Herausforderung, wenn wir uns mit unangenehmen Situation konfrontiert sehen. Selbst auf intensiven Meditationsseminaren bleiben wir davon nicht verschont. Besonders wenn unserer Sitznachbar zehn Tage lang dieselben Socken trägt und unsere Nase sich nicht und nicht an den intensiven Geruch seiner Füße gewöhnen will. Eigentlich wollten wir ja in diesen zehn Tagen unsere Meditationspraxis vertiefen – wenn da nicht dieser Geruch wäre. Sollen wir die Schweigeregeln brechen und unserem Nachbarn höflich den Gebrauch von Seife erklären? Oder sollen wir versuchen, alle Phänomene, inklusive Geruch, als vergängliche Illusionen wahrzunehmen? Versunken in all diese Pro und Kontra, überwältigt uns plötzlich totale Freude, wenn wir feststellen, daß unser Nachbar nun seinen Platz gewechselt hat. Doch diese Freude hält nur so lange an, bis wir der intensiven Schmerzen in unseren Knien und unserem Rücken gewahr werden.

Diese kleine Episode zeigt, daß selbst angenehme Erfahrungen nicht sehr beständig sind. Dem Buddha wird zwar manchmal Pessimismus vorgeworfen, aber er leugnete nie, daß es momentane Glückserfahrungen gibt. Vielmehr wies er auf ihren unbeständigen Charakter hin. Trotz aller schönen Erlebnisse ist unser Leben von innerer Unzufriedenheit durchzogen.

Die Zweite Edle Wahrheit

Die Zweite Edle Wahrheit beschreibt die Ursachen unserer inneren Unzufriedenheit und die vielfältigen Methoden, mit ihr umzugehen.

Tanha meint dieses Gefühl des Getriebenseins, das uns von einem Fernsehkanal zum anderen treibt.

Die Hauptursache unserer Unzufriedenheit ist unsere eigene Blindheit und die Unfähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Dieser Mangel an Weisheit führt zu Unzufriedenheit und dem Gefühl, "immer noch etwas haben zu müssen". In den ältesten buddhistischen Texten wird zur Beschreibung dieses Zustandes der Pali-Begriff *tanha* gebraucht. Wie bei allen Übersetzungen gibt es auch hier keine perfekte Entsprechung. Einige Autoren verwenden das deutsche Wort "Gier", andere übersetzen diesen Begriff mit "Begehren" oder "Durst". Doch egal, welche Übersetzung gewählt wird: *Tanha* meint dieses Gefühl des Getriebenseins, das uns von einem Fernsehkanal zum anderen treibt. Es ist das Gefühl, das hinter der Gier steckt, das Gefühl, daß das, was ich habe oder bin, noch nicht genug ist. Wir dürsten nach sinnlichen Objekten (sinnliche Berührungen, Sehobjekte, schönen Tönen), oder wir gieren nach Geistobjekten wie zum Beispiel schönen Phantasien oder tollen Konzepten. Haben wir das Objekt unserer Begierde erreicht, so versuchen wir, an ihm festzuhalten. Aber jeder Versuch, sich verändernde Phänomene festzuhalten, muß unweigerlich scheitern und zu weiteren Frustrationen führen. Es ist genauso hoffnungslos, als würden wir versuchen, ein Bild in Wasser zu malen.

Und doch versuchen wir es immer wieder. Wer kennt nicht die Erfahrung, daß gerade aus dem angenehmen Zustand der Ruhe und Klarheit, den wir mitunter in der Meditation erreichen, die Gier entsteht, in der nächsten Meditation denselben Zustand erreichen zu wollen. So kann es leicht passieren, daß wir in jeder der folgenden Meditationen nur noch nach diesem tollen Erlebnis gieren.

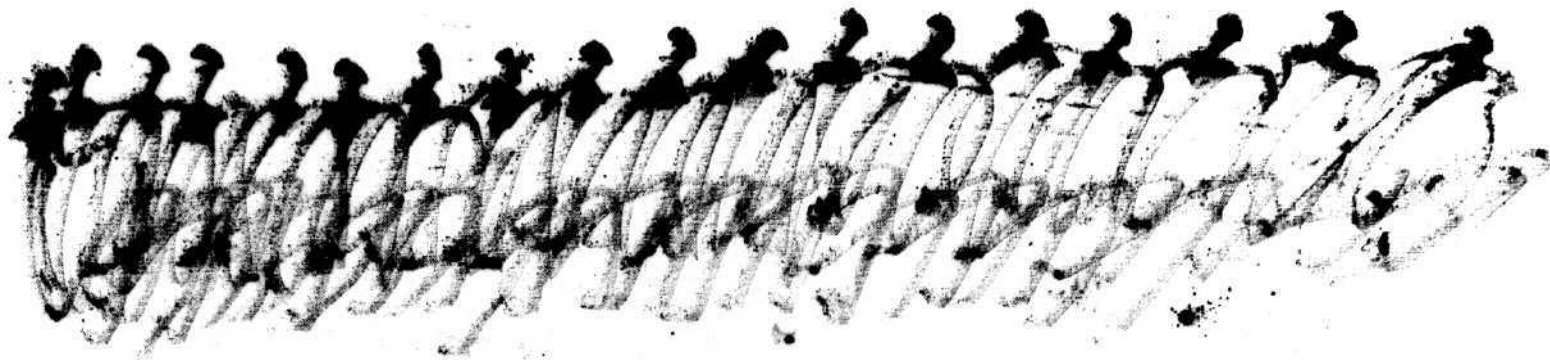
Obwohl es nicht Ziel der Meditation ist, bestimmte Zustände zu erreichen, verhindert gerade diese Gier, wieder ähnliche Erfahrungen zu machen.

Heutzutage sind die Praxen der Psychotherapeuten voll mit Menschen, die alles haben und doch nicht glücklich sind. Angenommen, wir liegen an einem tollen Swimmingpool im sonnigen Kalifornien. Blauer Himmel, warme Sonne und ein leichter Wind. Doch wie lange halten wir es in dieser angenehmen Situation aus? Wie lange dauert es, bis wir in einen Dämmerzustand versinken oder nach der nächstbesten Zeitung greifen? Es scheint, daß materieller Wohlstand und perfekte Umstände nicht ausreichen, um uns glücklich zu machen. Irgend etwas fehlt uns, um wirklich innerlich zufrieden zu sein.

Psychotherapeuten beschreiben diesen Zustand als ein Gefühl der inneren Leere und bestätigen damit, was der Buddha schon vor 2500 Jahren entdeckt hat. Viele Menschen unterdrücken dieses Gefühl der inneren Leere, indem sie sich in vielfältiger Weise ablenken und betäuben. Drogenkonsum ist nur eine von vielen Möglichkeiten. Gesellschaftlich anerkannter sind Ablenkungsmethoden wie Einkaufengehen, Konsumieren aus innerer Langweile, süchtiges Sich-Überarbeiten oder exzessives Fernsehen. Alles, was uns von dieser inneren Leere ablenkt, ist uns willkommen.

Um diese innere Leere zu verdecken, bedienen wir uns vor allem zweier psychologischer Mechanismen: der Strategie des Sich-Aufblähens und der des Sich-Verurteilens. Bei der Strategie des Sich-Aufblähens kreieren wir eine Art grandiose Plastikpersönlichkeit. Um uns nur bloß nicht mit dem Gefühl der Unzulänglichkeit zu belasten, basteln wir uns eine Superpersönlichkeit, die uns suggeriert, daß wir der oder die Tollste sind. Mögen uns dies auch andere zeitweise abnehmen, so wissen wir doch in unserem Inneren, daß dieses momentane angenehme Gefühl nicht die Lösung unseres Problems ist, denn im Grunde hat sich an unserem Gefühl des Unbefriedigtseins nichts geändert, auch wenn wir es auf diese Weise besser ertragen können.

Ganz anders geht die Strategie des Sich-Verurteilens mit unserer inneren Situation um. Dieser Versuch knüpft in



der Regel an all die negativen Urteile an, die Erziehungspersonen über uns gefällt haben und die uns suggerieren, wir seien vollkommen unzulänglich und schlecht. Wenn wir Derartiges lang genug von anderen hören, beginnen wir nach einiger Zeit, dies selbst zu glauben, und bauen uns eine Art Negativ-Persönlichkeit auf – frei nach dem Motto: Lieber eine negative Persönlichkeit als gar keine. Doch leider gelangen wir auch durch diese Strategie nicht zu unserem eigentlichen Ziel: dem Zufriedensein.

*In gewisser Weise ähneln wir einem Hamster:
Je schneller er in seinem Laufrad rennt, desto
kleiner wird seine Chance zu entkommen.*

Betrachten wir unsere Kosumgesellschaft näher, so könnte man den Eindruck bekommen, daß sie auf nichts anderem aufgebaut ist als auf dem Versprechen “Kauf mich und du wirst glücklich”. Dieses Versprechen bezieht sich nicht nur auf materielle Güter, sondern auch auf viele unserer Aktivitäten: Verdiane viel Geld, und du wirst glücklich. Kauf dir ein Superauto, und alle deine Wünsche sind erfüllt. Mach diesen Workshop, und du wirst erleuchtet. Nimm diese Pille, und du bist geheilt. Diese Versprechen klingen zwar verlockend, doch leider halten sie nicht das, was sie versprechen. Das einzige, was sie bewirken, ist, daß wir permanent in Bewegung sind und einem Ziel nach dem anderen nachjagen. Wir pilgern von Workshop zu Workshop, nur um immer wieder mit diesem Gefühl des “Ich brauch noch mehr” konfrontiert zu werden.

Auf diese Weise gelangen wir nie zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Gegenteil: Je mehr wir versuchen, der inneren Leere zu entkommen, desto mehr verstricken wir uns. In gewisser Weise ähneln wir einem Hamster: Je schneller er in seinem Laufrad rennt, desto kleiner wird seine Chance zu entkommen. Wir brauchen nicht mehr von demselben, sondern wir brauchen etwas grundsätzlich anderes.

Eines Tages sah Nasruddin auf einem Basar ein sehr günstiges Angebot an roten Peperoni und dachte sich: “Wow, die sind aber echt günstig!” In seiner Freude über das vermeintliche Schnäppchen kaufte er sich gleich einen ganzen Korb voll. Zu Hause angekommen, wurde ihm klar, daß er eigentlich gar keine richtige Verwendung für seinen Neuerwerb hatte. Doch verlockt von der kräftigen roten Farbe der Peperoni konnte er nicht widerstehen und kostete einen. Tränen schossen ihm in die Augen, seine Nase begann zu triefen, seine Zunge brannte wie Feuer. Und doch mußte er einen nach dem anderen essen. Nach einer Weile kam ein Freund vorbei und sah Nasruddin mit feuerrotem Kopf die scharfen Peperoni essen. Neugierig fragte er, warum er denn nicht aufhöre. “Ich habe immer noch die Hoffnung, irgendwann einmal einen süßen Peperoni zu erwischen”, antwortete Nasruddin.

So wie Nasruddin folgen wir immer wieder unseren Gewohnheitsmustern, in der Hoffnung, daß sie diesmal ihr Versprechen einlösen würden. Doch je mehr wir diesen Mustern folgen, desto stärker werden sie. Die Lösung besteht nicht darin, der Gier zu folgen, sondern die Gier loszulassen. Ein Gutteil des buddhistischen Geistestrainings besteht in nichts anderem als in der Wahrnehmung unserer leidverursachenden Muster und in dem Training, diese Muster gelassen wahrzunehmen, ohne ihnen zu folgen.

Jigme Khyentse Rinpoche, ein buddhistischer Meditationslehrer, faßte das buddhistische Training folgendermaßen zusammen: Wenn uns etwas juckt, kratzen wir uns normalerweise ganz automatisch. Wenn uns nach ein paar Jahren des Trainings etwas juckt, dann machen wir erst einmal eine Pause und überlegen uns, ob es wirklich das Beste ist, uns zu kratzen. Wenn ja, dann kratzen wir uns auch. Wenn nein, dann haben wir die Freiheit, etwas anderes zu tun.

Frank Zechner ist Diplompsychologe und arbeitet als Supervisor und Kommunikationstrainer mit Pflegekräften aus dem Gesundheitsbereich. Außerdem lehrt er seit einigen Jahren Meditation in der Theravada-Schule der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.

