

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

Zeitschrift für Buddhismus

Zen und "Mind Control"

*Ein kritischer Bericht über Praxis und Methodik der
Zen-Übermittlung im Westen*

Lehrer und westliches Selbst

*Zentatsu Baker über diese verlorengegangene
Lehrer-Schüler-Beziehung und ihre Bedeutung*

Mißbrauch von Macht

June Campbell im Interview mit Katja Sindemann

Sanfte Rituale und lächelnde Mönche

was man am Kiosk über Buddhismus lernen kann

Konflikte im Weltbuddhismus

Das Wandern ist des Buddhisten Lust...

(Teil 1)

Frank Zechner

In den beiden letzten Folgen dieser Einführungsreihe haben wir uns mit den ersten drei Edlen Wahrheiten beschäftigt. Heute werden wir uns dem Pfad, der zur Befreiung führt, zuwenden, der vierten Edlen Wahrheit.

Der achtfache Pfad

Eines Tages fragte der Pilger Nandiyo den Buddha:

“Welche Dinge, Herr Gotama, führen, entfaltet und ausgebildet, zum Nirvana, gehen hinüber ins Nirvana, haben das Nirvana zum Endziel?”

“Acht Dinge sind es, Nandiyo, die, entfaltet und ausgebildet, zum Nirvana führen, ins Nirvana übergehen, das Nirvana zum Endziel haben, nämlich: Rechte Sichtweise, rechte Einstellung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechtes Bemühen, rechtes Gewahrsein, rechte Sammlung. Diese acht Dinge, entfaltet und ausgebildet, führen zum Nirvana, gehen ins Nirvana über, haben das Nirvana zum Endziel.” (SN 45.10)

Diese acht unterschiedlichen Aspekte werden auch oft als Pfad beschrieben, wobei es sich nicht um einen Pfad handelt, auf dem man von einer Station zur nächsten fortschreitet. Es geht nicht darum, am Anfang das erste Pfadglied zu meistern, um dann am zweiten zu arbeiten. Vielmehr handelt es sich um ein Netzwerk, das uns die unterschiedlichen Aspekte der spirituellen Schulung aufzeigt. Jeder beginnt dort, wo er oder sie sich befindet. Für den einen wird der Bereich der rechten Rede im Moment aktuell sein, für andere wird es das rechte Gewahrsein sein. Oft arbeiten wir auch an mehreren Aspekten gleichzeitig. Doch egal, wo wir beginnen, unser Fortschritt wird sich auf alle anderen Bereiche auswirken.

Der scharfsinnige Leser hat sofort bemerkt, daß alle acht Aspekte mit “rechte” beginnen. Der Pali-Text benutzt den Ausdruck *samma*, der nicht “recht” im Gegensatz zu “unrecht” oder “richtig” im Gegensatz zu “falsch” meint, sondern etwas, das “ganz” ist, “vollständig” und “voll entwickelt”.

Die drei Schulungsgebiete

Traditionell wird der buddhistische Schulungsweg in drei unterschiedlichen Bereiche eingeteilt: die Schulung in ethischem Verhalten (Pali: *sila*), die Meditation (*samadhi*) und die Einsicht oder Weisheit (*panna*). Die ethische Schulung bildet die Grundlage für jedes spirituelle Training und umfaßt fünf Grundhaltungen:

Lebendigem zu schaden, will ich mich enthalten.

Nicht Gegebenes zu nehmen, will ich mich enthalten.

Vom falschen Gebrauch der Sinne,

will ich mich enthalten.

Unrechter Rede, will ich mich enthalten.

Berauscher, den Geist trübender Mittel, will ich mich enthalten.

Im achtfachen Pfad umfassen die Pfadglieder der rechten Rede, des rechten Handelns und des rechten Lebenswandels die ethische Schulung. Ihr Ziel besteht darin, daß wir mit uns und unserer Umwelt in Frieden und Harmonie leben. Ohne äußeren Frieden ist es in der Regel nicht möglich, innere Gelassenheit zu entwickeln.

Die zahlreichen Meditationsmethoden des Buddhismus unterstützen uns in der Entwicklung dieses inneren Friedens, der als Basis für unser eigenes Erwachen dient. Die meditative Schulung wird mit den Pfadgliedern des rechten Bemühens, des rechten Gewahrseins und der rechten Sammlung beschrieben.

Durch die Meditation können wir aus unseren Illusionen, Projektionen und Phantasien über uns selbst und andere erwachen und beginnen die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist ganz ähnlich, wie wenn wir nach langer Zeit zu Hause unsere Fenster putzen und ganz neue Details auf der gegenüberliegenden Straßenseite entdecken. Die Vielfalt der anderen Straßenseite war schon immer da, doch die dicke Dreckschicht auf unserem Fenster verhinderte es, daß wir alle Details sehen konnten. Diese von allen Schleiern reine Sichtweise wird oft als Weisheit beschrieben und hat nichts mit Buchwissen oder Darüber-Philosophieren zu tun. Es ist vielmehr eine intuitive Einsicht, die aus der direkten Erfahrung der Dinge entsteht. Im achtfachen Pfad beschäftigen sich die rechte Sichtweise und die rechte Einstellung mit diesem Thema. Doch schauen wir uns die einzelnen Aspekte der Reihe nach an.

Die rechte Sichtweise

Um die rechte Sichtweise zu entwickeln, bedarf es der inneren Ruhe und der Fähigkeit, die Dinge achtsam wahrzunehmen. Wenn wir die Phänomene gelassen betrachten, werden wir feststellen, daß sie sich unaufhörlich verändern (Pali: *anicca*). Es ist ein stetiger Prozeß, in dem die Phä-



Die Kinder beobachten die "Affenmänner" beim Betteln am Chowpatti-Strand.

nomene in gegenseitiger Abhängigkeit entstehen und vergehen. Selbst unser Bewußtsein, unsere Gefühle und Gedanken verändern sich von Moment zu Moment. "Nix is fix", würde man auf Neu-Hochdeutsch sagen.

Und nicht nur das: Auch unser Selbstbewußtsein, unser

Ego, ist keine von der Welt unabhängige, ewig existierende Einheit (*anatta*). Vielmehr handelt es sich auch hier um einen sich ständig ändernden Prozeß, der mit allen Aspekten des Lebens aufs engste verknüpft ist.

Ein weiterer Aspekt der rechten Sichtweise ist die Ein-

sicht in den Mechanismus, wie wir uns selbst immer wieder vollkommen unnötiges Leid (*dukkha*) schaffen. Unsere fixen Vorstellungen darüber, wie etwas oder jemand sein sollte, produzieren nur allzuoft unnötigen Schmerz. Unser Perfektionismus ist in einer Welt des ewigen Auf und Ab vollkommen unangemessen. Wir werden es niemals schaffen, die vollkommene Sitzposition oder den vollkommenen Partner zu finden. Viel sinnvoller ist es zu lernen, mit unvollkommenen Umständen heilsam umzugehen. Sind es nicht gerade die kleinen, täglichen Herausforderungen, die uns das Material für unsere Praxis liefern?

Auch werden wir nach einiger Zeit feststellen, daß selbst wir nicht vollkommen sind. Perfektionistischer Selbstan-spruch macht uns – und anderen – nur Druck und verursacht jede Menge Schuldgefühle. Ist es nicht befreiend, zu wissen: “Nobody is perfect”? Nimmt es nicht einigen Druck, wenn wir akzeptieren können, daß es okay ist, kleine Schwächen zu haben? Natürlich sind diese Schwächen nicht super, aber sie sind menschlich.

Auch unsere Haltung, an Dingen und Menschen zu haften und sie als unseren persönlichen Besitz zu betrachten, schafft nur unnötige Frustrationen. Dinge, Menschen und Umstände ändern sich, auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen. Obwohl wir nur allzugerne die Welt um uns herum kontrollieren möchten, treiben wir doch nur zu oft im Fluß des Geschehens.

Die rechte Einstellung

Ein wesentlicher Aspekt des spirituellen Trainings ist eine heilsame und förderliche Einstellung zu sich selbst und zu anderen. Die rechte Einstellung beschreibt eine friedliche, andere nicht-schädigende (Pali: *avihimsa*), haßfreie, liebevolle (*avyapada*) und offene, nicht an den Dingen hängende (*nekkhamma*) Geistesverfassung. Jedes Glied des achtfachen Pfades kann man sowohl als Beschreibung des Geisteszustandes bzw. des Handelns eines vollkommenen Erwachten als auch als wichtiges Werkzeug auf dem Weg zu diesem Ziel verstehen.

Betrachten wir diese innere Einstellung aus der Perspektive eines auf dem Wege Befindlichen, so wissen wir, daß all unsere Aktivitäten von geistigen und emotionalen Prozessen ausgehen. Bevor wir in die nächste Pizzeria gehen und uns Gemüselasagne bestellen, sind schon eine ganze Menge innerer Prozesse abgelaufen. Vielleicht hat unser Magen geknurr; vielleicht ist in unserem Geist das Gefühl Hunger aufgetaucht und es entstand in uns der Wunsch, etwas zu essen; vielleicht sind wir mit der Motivation “etwas essen gehen” auf die Suche nach einem Lokal gegangen? Auch wissen wir, daß ein Zusammenhang zwischen unseren Gedanken, dem daraus entstehenden Handeln und seinen Folgen besteht. Wären wir mit unserem Hunger in eine Eisenwarenhandlung gegangen und hätten dort

Gemüselasagne bestellt, hätten wir anstatt des Gewünschten nur einen erstaunten Blick mit dem Kommentar “Hamma need!” bekommen.

Nach buddhistischem Verständnis besteht dieser Ursache-Wirkungs-Zusammenhang auch auf der ethischen Ebene. Das *Dhammapada*, eine buddhistische Spruchsammlung, beginnt mit den berühmten Versen:

“Den Dingen geht der Geist voran;
der Geist entscheidet:
Kommt aus getrübttem Geist dein Wort und
dein Betragen,
So folgt dir Unheil, wie dem Zugtier folgt der Wagen.
Den Dingen geht der Geist voran;
der Geist entscheidet:
Entspringen reinem Geist dein Wort und deine Taten,
So folgt das Glück dir nach,
unfehlbar wie dein Schatten.
(*Dhp.* 1–2)

Ähnlich wie beim Restaurantbesuch beginnt die spirituelle Reise mit unserer Motivation und unserer inneren Einstellung. Es ist offensichtlich, daß es hilfreich ist, wenn wir anderen Wesen gegenüber friedlich, haßlos und nicht-anhaftend sind. Doch genauso wichtig ist diese Haltung uns selbst gegenüber. Wie oft passiert es während der Meditation, daß wir an unserer Vorstellung “jetzt endlich einmal gelassen und entspannt mit klarem Geist zu sitzen” hängen. Doch gerade diese Fixierung verhindert es, daß wir gelassen sitzen.

Doch damit nicht genug: Wir beginnen auch noch, uns selbst fertigzumachen. Gedanken wie “Mist, jetzt kann ich mich schon wieder nicht konzentrieren!” oder “Ich bin einfach zu doof, um meinen Atem zu beobachten!” tauchen in unserem Geist auf.

Anstatt mit unseren negativen Kommentaren Krieg gegen uns selbst zu führen, können wir lernen, uns selbst gegenüber eine offene, friedliche und haßlose Einstellung zu kultivieren. Der erste Schritt auf diesem Weg hat sehr viel mit Erforschen zu tun; sehen, wie die Dinge im Moment passieren, ohne sie gleich manipulieren zu wollen. Robert Thurman, ein amerikanischer Buddhist, nannte Menschen, die ihr inneres Universum erkunden, Psychonauten – in Anlehnung an die Astronauten, die den äußeren Raum erforschen. Egal, was in unserem Geist auftaucht, wir nehmen es wahr, wie es erscheint und sich ganz von selbst wieder auflöst. Frei von Unterdrückung, Zwang und Manipulation können wir in einer unbegrenzt weiten und offenen inneren Haltung verweilen.

Die rechte Rede

Es ist vielsagend, daß der rechten Rede ein eigener Ab-



Ein junges Straßenmädchen verdient Geld durch Unterhaltung der Passanten beim Taj Mahal-Hotel in Colaba.

schnitt des achtfachen Pfades gewidmet ist. Unser Alltag besteht zu einem Großteil aus Aktivitäten, die mit Reden oder Kommunizieren zu tun haben. Wir haben kaum die Wahl, uns diesen Anforderungen zu entziehen. Ob wir wollen oder nicht, wir müssen reden, wir müssen kommunizieren.

Auf die Frage nach der rechten Rede antwortete der Buddha:

"Abstehen vom Lügen, Abstehen von Zwischenträgerei, Abstehen von roher und verletzender Rede, Abstehen von törichtem Geplapper. Dies gilt als rechte Rede."

(D 22)

Es ist offensichtlich, daß diese vier Aspekte der Sprache nicht besonders heilsam für uns und andere sind und doch beschreiben sie nur eine Seite der Medaille. Wir alle kennen Situationen, in denen es hilfreicher ist, einfach einem anderen Menschen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, als ihn mit vielen Worten zu erschlagen. Beide Aspekte – aufmerksames Zuhören und einfühlsames Sprechen – gehören untrennbar zusammen und bilden die Grundlage dieser inneren Einstellung.

Das rechte Handeln

Das Pfadglied des rechten Handelns beinhaltet drei Aspekte: zu vermeiden, lebendige Wesen zu töten; zu vermeiden, Nicht-Gegebenes zu nehmen, und zu vermeiden, die Sinne falsch zu gebrauchen.

Vermeiden des Tötens lebendiger Wesen

Oft wird dieser Aspekt als Nichttöten interpretiert, wobei er aber viel umfassender gemeint ist. Die Grundidee ist die Achtung vor dem Leben und die Wertschätzung allem Lebendigen gegenüber. Analysieren wir die Pali-Formulierung an, so stellen wir fest, daß sie sich auf alle atmenden Wesen bezieht. Nicht nur wir Menschen, auch alle Tiere sind damit gemeint. Auch wenn dieser Aspekt negativ formuliert ist, hat er eine positive Bedeutung und zwar den Schutz und die Förderung des Lebens. Es ist nicht immer ganz einfach, diesen Anspruch allen lebenden Wesen gegenüber anzuerkennen. Beliebte Übungsobjekte sind Stechmücken und Ameisen im Sommer oder unser alltäglicher Fleischgenuß. Obwohl man es der Wurst nicht ansieht, mußte ein Tier seinen Kopf dafür hinhalten.

Vermeiden, Nicht Gegebenes zu nehmen

Dieser Aspekt des rechten Handelns bezieht sich auf unseren Umgang mit "mein und dein" und überschreitet auch hier das engere Verständnis, daß man nicht stehlen soll. Im Prinzip geht es hier um den Umgang mit unserer eigenen Gier. Gandhi sagte einmal:

"Die Welt hat genug für die Grundbedürfnisse aller Menschen, doch nicht genug für die Gier aller Menschen."

Eine Möglichkeit, mit unserer Gier zu arbeiten, ist es, uns in Größzügigkeit (Pali: *dana*) zu üben. Der Buddha hat seinen Schülern immer wieder ans Herz gelegt, Dana zu praktizieren, wissend, daß diese Übung direkt zum

Kern seiner Lehre führt: den gierlosen und friedvollen Zustand des Erwachens. Gierlos sind wir nur dann, wenn wir unsere Gier los sind, und nicht dann, wenn all unsere Wünsche erfüllt sind. Aus diesem Gier-los-Sein entsteht eine tiefe Gelassenheit und Akzeptanz den Phänomenen gegenüber. Doch machen wir uns nichts vor: Die Dinge aus unserem tiefsten Herzen so zu akzeptieren, wie sie sind, ist eine der schwersten Übungen auf dem Weg des Erwachens.

Vermeiden, die Sinne falsch zu gebrauchen

Allgemein wird unter dieser Richtlinie die innere Haltung verstanden, Sexualität nicht verletzend oder ausbeuterisch zu benutzen, wobei zwischen der Bedeutung für Mönche und Laienanhänger unterschieden wird. Für Mönche ist damit der Verzicht auf alle sexuellen Handlungen gemeint. Für Laien differenziert der Buddha in seiner Lehrrede im Dorf Sala den falschen Gebrauch der Sinne mit folgenden Worten:

„Unrechter Lebenswandel in Werken besteht darin, (...) daß man in sinnlicher Lust ausschweifend lebt und mit Mädchen, die unter dem Schutz der Eltern, ihrer Geschwister oder anderer Verwandten stehen, mit verheirateten Frauen, mit Dienerinnen oder mit geschmückten Dirnen verkehrt.“

(M 41)

Ich glaube, dem ist nicht mehr hinzuzufügen.

Der rechte Lebenswandel

Am Ende eines jeden Meditationsseminars stellt sich immer wieder die Frage, wie ich die neuen Einsichten und Erfahrungen in meinem Alltag umsetzen kann. Ohne die Integration in unser normales Leben macht spirituelle Praxis wenig Sinn. Der Grundgedanke beim rechten Lebenswandel ist es, andere Wesen durch unseren Lebenserwerb nicht zu verletzen oder auszubeuten.

„Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken: ohne Haß, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung nach oben, nach unten und nach allen Seiten.“

(Sn 143–152)

Konkret empfahl der Buddha seinen Laienanhängern, fünf Berufe nicht auszuüben: Geschäfte mit Waffen, mit lebenden Wesen, mit Fleisch, Rauschmitteln und Giften.



Suresh (sechs Jahre alt) und Ramesh (fünf) werden von einem amüsierten Publikum nach einer Prügelei beim Amchi Kholi-Zentrum für Straßenkinder im VT-Bahnhof getrennt.

Doch das Konzept des rechten Lebenswandels geht in seiner Bedeutung viel weiter als das Vermeiden bestimmter Berufe. Es erinnert uns daran, daß wir in jeder Situation im Alltag praktizieren können. Der überlastete Chef kann Ziel unseres Mitgefühls werden, beim anstrengenden Kunden können wir Gelassenheit üben, und mit unseren Kollegen können wir sehr gut rechte Rede umsetzen. Zur Praxis müssen wir uns nicht in eine einsame Höhle im Himalaya zurückziehen. Unser ganzer Alltag besteht aus einer Fülle von Situationen, wo wir ganz konkret die Lehre des Buddha umsetzen können.

Der Artikel wird in der nächsten U&W fortgesetzt.

BENUTZTE LITERATUR:

D 22 = Digha Nikaya (Nyanaponika: Geistestraining durch Achtsamkeit. Konstanz: Christiani 1979)

Dhp. = Dhammapada (Schmidt, Kurt: Sprüche und Lieder. Konstanz: Christiani Verlag 1954:)

M 41 = Majjhima Nikaya (Schmidt, Kurt: Buddhas Reden. Leimen: Kristkeitz Verlag 1989: 142)

SN 45.10 = Samyutta Nikaya (nach Nyanaponika/Geiger/Hecker: Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung, Samyutta Nikaya. Herrschrot: Beyerlein-Steinschulte 1997: 229)

Sn 143–152 = Suttanipata (Vimalo, Kulbarz: Jeder Tag ein guter Tag. Berlin: Theseus Verlag 1996: 358)

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.