

A close-up photograph of a Buddha statue's face and hair, showing the serene expression and the characteristic curly hair. The statue is positioned on the left side of the cover, with its face partially overlapping the white text area.

Die vier edlen Wahrheiten des

# Buddha

Einführung in den Buddhismus

Von Frank Zechner 2. erweiterte Auflage



---

**OCTOPUS**

## Dank

Ich möchte mich herzlich bedanken bei Ursula Lyon, Genro Koudela, Joseph Goldstein und Sogyal Rinpoche für alles was ich bei ihnen lernen durfte; bei der Dhamma Gruppe Wien, der Rigpa-Gruppe in Santa Barbara, Kalifornien und der Octopus-Belegschaft für die emotionale und praktische Unterstützung; bei Barbara Stemberger-Thöner und Robert Kribala für ihr Korrekturlesen.

Wenn dir das Buch gefällt, kannst du gerne bei folgenden Organisationen spenden:

Amnesty International [Spenden](#)

Greenpeace [Spenden](#)

Nachbar in Not [Spenden](#)

Caritas [Spenden](#)

Unicef [Spenden](#)

oder für einen anderen guten Zweck

Erstauflage 2000 Piper Verlag GmbH, München

2. erweiterte Auflage

Oktober 2005

© OCTOPUS Verlag, Wien

Umschlaggestaltung: Sylvia Kren

Foto Umschlagrückseite: Jessica Johnston

Text-Layout: Steffi Frank, Verena Kronika

Herstellung und Verlag: BOD - Books on Demand, Norderstedt

Printed in Austria (no Kangaroo) ISBN 3-900290-00-8

# Inhalt

Vorwort	7
Der Buddha und seine Zeit	9
Die Lehre des Buddha	
Die erste edle Wahrheit	27
Die zweite edle Wahrheit	40
Die dritte edle Wahrheit	49
Die vierte edle Wahrheit	62
Meditation in den großen buddhistischen Traditionen	76
Kleiner Streifzug durch die Geschichte des Buddhismus	93
Der Buddhismus kommt nach China	98
Der Buddhismus in Korea und Japan	107
Der Buddhismus kommt nach Tibet	111
Buddhismus im Westen	117
Gespräche	
Bernie Glassman Roshi	119
Tulku Chökyi Nyima Rinpoche	129
Fred von Allmen	135
Anhang	
Zeittafel	141
Glossar wichtiger buddhistischer Begriffe	144
Zum Weiterlesen	148
Buddhismus in Deutschland, Österreich und in der Schweiz	152
Register	153

## Vorwort zur zweiten Auflage

Vieles habe ich in meinem Leben schon getan, eine Familie gegründet, Kinder großgezogen, Häuser gebaut, Meditationskurse geleitet, aber ein Buch herauszugeben, das war neu.

Eine aufregende Sache. Wozu noch ein Buch? Soll es Menschen Freude machen? Hilfreich sein? Gar lehrreich? Oder mich in meiner Entwicklung unterstützen? Viele Fragen, ohne eindeutige Antwort.

Buddha Sakyamuni sagte, das Wichtigste ist die richtige Motivation: *„Die Absicht, ihr Mönche, bezeichne ich als die Tat, denn mit der Absicht wirkt man die Tat in Werken, Worten und Gedanken . . .“*

So kann ich mit guter Absicht dieses Buch aus meinen Händen geben und beobachten was geschieht.

Die tiefe Verbundenheit und Freundschaft mit dem Autor, Frank Zechner, hat mich maßgeblich in meinem spirituellen Wachstum inspiriert. In stundenlangen, oft ausgesprochen witzigen Diskussionen, kam ich der Lehre Buddhas näher und näher. Als vor einigen Jahren, Frank Zechner vom Piper Verlag eingeladen wurde, ein Buch über die vier edlen Wahrheiten Buddhas zu schreiben, war ich hellauf begeistert.

In kurzer Zeit war das Buch vergriffen und nun nutze ich die Gelegenheit eine verbesserte zweite Auflage herauszugeben. Sie wurde um drei Gespräche mit Vertretern der großen buddhistischen Traditionen erweitert.

Johannes Kronika

September 2005

Generalsekretär der  
Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft

## Der Buddha und seine Zeit

Kurz nach der Geburt des zukünftigen Buddha erreichte der alte Seher Asita den Palast des *raja* Suddhodana – des Regierungschefs – und wollte das Neugeborene betrachten. In einer Vision berichteten ihm die Götter erfreut von dessen Geburt. Ohne lange zu warten, eilte Asita zu Suddhodana. Endlich angekommen, platzte es aus ihm heraus: „Wo ist es? Ich muss es sehen.“ Überrascht von Asitas Direktheit zeigte Suddhodana ihm das Baby. Als Asita in die Augen des Kleinen sah, war ihm klar: Dieses Baby ist ein besonderes Kind. Er wusste, dass die Götter die Wahrheit gesprochen haben. Dieser kleine Junge wird der zukünftige Buddha, der Erwachte, der vielen Menschen auf ihrem spirituellen Weg helfen wird.

Doch die Freude dauerte nur einen Moment, Tränen suchten ihren Weg durch das alte zerfurchte Gesicht. Als Suddhodana dies sah, erschrak er und fragte: „Was ist los? Dem Jungen wird doch nichts passieren?“ Aus seinen Gedanken gerissen, antwortete der alte Seher: „Nein, ich sehe nichts Schlimmes. Mir ist nur bewusst geworden, dass ich alt bin und bald sterben werde. Und ich wurde ganz traurig, da ich nicht mehr leben werde, wenn dieser kleine Junge nach seinem vollkommenen Erwachen (*bodhi*) lehren wird.“<sup>1</sup>

Doch wer war dieser Mann, der als Buddha in die Religionsgeschichte einging? Und worin besteht die Essenz seiner Lehre, die sich über ganz Asien ausbreitete?

---

<sup>1</sup> Die hier angeführten Textstellen sind frei aus dem Pali übersetzt. Wer an einer wörtlichen Übersetzung interessiert ist, ist eingeladen die Originalstellen im Pali-Kanon nachzulesen. Sutta Nipata (Sn) 679-698

Der zukünftige Buddha wurde als Sohn des *raja* der Sakya im Nordosten Indiens nahe der Grenze zu Nepal geboren. Die ältere Forschung setzte sein Geburtsdatum mit etwa 560 vor unserer Zeitrechnung an, da sie der ceylonesischen Tradition folgte. Inzwischen hat sich diese Datierung als problematisch erwiesen und die neuen Berechnungen gehen von einem Geburtsdatum 448 vor unserer Zeitrechnung aus.

Er wuchs mit dem Namen Siddhartha Gotama auf, wobei Siddhartha der Vorname und Gotama der Familienname war. Nach seinem Erlebnis des Erwachens trug er den Titel des Buddha, des Erwachten. Da er dem Adelsgeschlecht der Sakya angehörte, wurde er auch oft Buddha Sakyamuni genannt, was so viel bedeutet, wie der Weise aus dem Geschlecht der Sakya.

Seine Lehrtätigkeit begann er mit der Darlegung der vier edlen Wahrheiten, wobei er mit der nüchternen Feststellung begann, dass es Leiden und Unzufriedenheit gibt (erste edle Wahrheit). Doch er blieb dabei nicht stehen, sondern er beschrieb die Ursachen dieser inneren Unzufriedenheit (zweite edle Wahrheit), die Möglichkeit der Freiheit davon (dritte edle Wahrheit) und den achtfachen Pfad, der aus diesem Leid herausführt.

Wie in der Medizin begann der Buddha mit dem Problem; es folgte die Beschreibung der Ursachen und des Zustands der Heilung, um dann den Weg und die Methoden, die zur Heilung führen, darzustellen. Bis heute gelten diese vier edlen Wahrheiten als Essenz seiner Lehre.

Doch bevor wir uns weiter mit der Person des historischen Buddha und den vier edlen Wahrheiten beschäftigen, werfen wir doch einen Blick auf den gesellschaftlichen Rahmen, in dem er aufwuchs.

Um 1500 vor unserer Zeitrechnung kamen Hirtenstämme mit einer indoeuropäischen Sprache, der Vorform des Sanskrit, aus der Gegend des heutigen Afghanistan und Nordiran in das nordwestliche Indien. Sie selbst nannten sich Arier und ließen sich anfangs im Gebiet des Indus nieder, wo sie auf eine der ältesten Zivilisationen der Welt, die städtisch orientierte Harappa-Kultur trafen. Auf ihrem weiteren Eroberungszug bekämpften und vermischten sich die unterschiedlichen indoeuropäischen Stämme mit der indischen Urbevölkerung, den Draviden.

### Die Veden

Die Gesamtheit der heiligen Schriften der arischen Stämme bildeten die Veden (heiliges Wissen). Der Beginn ihres Entstehens reicht bis in das zweite Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung zurück. Von den Göttern den Priestern (Brahmanen) offenbart, wurden sie erst mündlich weitergegeben und später in Sanskrit aufgeschrieben. Sie umfassen eine Fülle unterschiedlicher Texte, wie Lieder, Opferformeln, Zaubersprüche, rituelle Vorschriften und theologische Erklärungen. Die Veden unterteilen sich in vier große Sammlungen: dem RIGVEDA, dem SAMAVEDA, dem YAJURVEDA und dem ATHARVAVEDA. Ihnen angehängt sind die BRAHMANAS und die UPANISHADEN, die den philosophischen Sinn der Opfer erklären.

Ab dem ersten Jahrtausend bis 600 vor unserer Zeitrechnung begannen sich diese Stammesverbände allmählich weiter nach Osten in das Gebiet des Ganges auszubreiten. Waren sie anfangs umherziehende Hirten, so wurden sie zu dieser Zeit sesshafte Bauern, die auf ihren Feldern Reis und Gerste anbauten und mit ihren Tieren in Einzelhöfen lebten.

Da kaum archäologische Funde aus dieser Zeit vorhanden sind, stammt das wenige, was wir über die sozialen Strukturen und die Religion dieser Gemeinschaften wissen, aus ihren heiligen Schriften, den Veden.

Die vedischen Inder glaubten an eine Vielzahl von unterschiedlichen überirdischen Kräften; es gab unpersönliche kraftbegabte Substanzen, in Wäldern lebende Elementarwesen und ein riesiges Pantheon mit Göttern, die sehr menschliche Formen und Züge trugen. Im Mittelpunkt der vedischen Religion stand das Feueropfer an diese überirdischen Mächte. Das Feuer übermittelte den Göttern die jeweiligen Opfergaben: Milch, Butter, Körner oder das Fleisch geschlachteter Tiere. Es wurde im kleinen Rahmen täglich vom jeweiligen Hausvorstand vollzogen, während für die großen öffentlichen Opfer die Brahmanen zuständig waren.

Durch Singen von Liedern, Beschwörungen mit Zaubersprüchen und Darbringen von Gaben glaubte man, die an die überirdischen Mächte gerichteten Wünsche erfüllt zu bekommen. Anfangs waren diese Wesen noch machtvolle Götter, die man um die Erfüllung der eigenen Wünsche bat. In späterer Zeit verstärkte sich der Glaube, dass die Brahmanen durch die richtigen magischen Sprüche und Rituale diese Götter zur Erfüllung ihrer Wünsche zwingen konnten. Die Entwicklung ging vom demütigen Bittopfer zu magischen Befehlen.

Zu Beginn wurden die Opfer von den oberen drei Kasten (Kriegern, Priestern, Bauern) ausgeführt. Dies änderte sich bald, als die Brahmanen sich zu bezahlten Experten für die religiösen Belange der Gemeinschaft herauskristallisierten. Die Brahmanen wurden zu alleinigen Hütern der religiösen Tradition und hielten durch ihre Tätigkeit die Welt in Balance.



Neben ihrem religiösen Glauben brachten die Arier auch ihre eigene hierarchische Gesellschaftsordnung mit nach Indien. Im PURUSCHA-LIED findet sich die bildhafte Beschreibung der Entstehung der sozialen Einteilung ihrer Gesellschaft mit Hilfe eines riesigen Urmenschen: Aus seinem Munde sind die Brahmanen, aus seinen Armen die Krieger, aus seinen Beinen die Bauern und aus seinen Füßen die, „die den Anderen dienen“ entstanden. Diese frühe, wohl eher flexibel gehandhabte gesellschaftliche Aufteilung, veränderte sich im Laufe der Jahrhunderte zu einem immer starrer werdenden Kastensystem. Der Buddha lehnte in seiner Lehre sowohl das religiöse Opfer als auch das Kastensystem ab. Einzig nach ihrer spirituellen Verwirklichung und der Jahre der Ordensmitgliedschaft und nicht nach der Geburt wurden die Mitglieder des Ordens unterschieden.

Ab dem 8. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung gab es in Indien große soziale und wirtschaftliche Veränderungen. Der erwirtschaftete Produktionsüberschuss in der Landwirtschaft bildete die Grundlage zur Entwicklung von Städten, des Gebrauchs von Geld und eines regen Handels. Neben der von Brahmanen geprägten dörflichen Gesellschaft entstanden Städte mit einer immer einflussreicheren Schicht von Händlern und Handwerkern.

Zur Zeit des Buddha wird von 16 großen Staaten mit unterschiedlichen Regierungsformen in der Gangesregion berichtet. Es existierten große zentralistische Reiche neben kleinen Stadtstaaten, Stammesföderationen entfalteten sich neben Monarchien.

Die zwei größten und einflussreichsten Monarchien zur Zeit des Buddha waren die Königreiche Kosala und Magadha. In-

nerhalb der nächsten Jahrhunderte entwickelte sich das Königreich Magadha zur stärksten Macht in dieser Region, um mit Gründung des ersten indischen Großreiches durch König Ashoka (Regierungszeit 268 – 236 vor unserer Zeitrechnung) seinen Höhepunkt zu erreichen.

Buddha selbst stammte aus der Adelsrepublik der Sakya, dessen Vater, Suddhodana, der amtierende Regierungschef (*raja*) war. Dieses Gemeinwesen umfasste, laut dem Indologen Wolfgang Schumann, eine Fläche von zirka zweitausend Quadratkilometer mit einer Gesamtbevölkerung von etwa 180.000 Einwohnern. Rund 8.000 lebten in der Hauptstadt Kapilavatthu, jeweils 4.000 in den acht Kreisstädten, und die restlichen Einwohner verteilten sich auf kleinere umliegenden Dörfer.

Außenpolitisch war diese Adelsrepublik vom Königreich Kosala abhängig, innenpolitisch jedoch gab es große Freiheiten. Der *raja* wurde von der Ratsversammlung gewählt, die sich aus den einflussreichsten männlichen Hausvorständen zusammensetzte. Zu den Aufgaben des *raja* gehörte der Vorsitz in der Ratsversammlung, das Einziehen von Steuern, die Pflege diplomatischer Beziehungen zum Königreich Kosala und kleineren Nachbarn sowie öffentliche Aufgaben, wie der Bau von Straßen und Bewässerungsanlagen.

Alle wesentlichen Regierungsentscheidungen wurden im Rat im Konsensprinzip getroffen, das heißt, es wurde so lange diskutiert, bis alle Anwesenden mit der Entscheidung einverstanden waren. Seit seiner Kindheit an diese Form der Entscheidungsfindung gewöhnt, übernahm der Buddha dieses Prinzip später zur demokratischen Organisation seines Mönchs- und Nonnenordens.

Buddhas Vater Suddhodana war mit den Schwestern Maya und Pajapati aus Devadaha verheiratet, wobei Maya seine Hauptfrau und spätere Mutter Siddharthas war. Aus den alten Texten des PALI-KANON erfahren wir, dass die bereits vierzigjährige Maya kurz vor der Geburt Siddharthas zum Hause ihrer Eltern aufbrach. Sie wollte die Reise von Kapilavatthu nach Devadaha machen, um dort mit Hilfe ihrer Mutter das Baby zur Welt zu bringen. Doch der kleine Siddhartha wollte nicht so lange warten und kam schon auf dem Weg nicht weit vom Dorf Lumbini zur Welt.

Nach den Strapazen der Geburt war Maya außerstande, ihre Reise nach Devadhaha fortzusetzen. Erschöpft wurde sie von ihrem kleinen Gefolge nach Kapilavatthu zurückgebracht, wo die Freude über den neuen Gotama-Spross bald von der Sorge über die zunehmende Entkräftung Mayas überschattet wurde.

Nach aufwendigen Vorbereitungen vollzogen acht Brahmanen zwei Tage nach der Geburt die Namensgebungszeremonie. Sie weissagten dem Kind, dass es entweder ein großer weltlicher Herrscher oder ein berühmter Heiliger werden würde. Sieben Tage nachdem ihr Sohn das Licht der Welt erblickte, starb Maya an den Folgen der Geburt. Ihre jüngere Schwester Pajapati, die zweite Frau Suddhodanas, die selbst zwei Kinder hatte, trat anstelle Mayas als liebevolle Ziehmutter Siddharthas. Mit 16 Jahren wurde Siddhartha mit seiner gleichaltrigen Cousine Yasodhara verheiratet. Obwohl es sich um eine arrangierte Ehe handelt, wird berichtet, dass beide Partner einander liebten.

Nach der buddhistischen Tradition war Suddhodana von dem Wunsch besessen, dass sein Sohn Siddhartha sein Nachfolger als *raja* werden sollte. Mit allen Mitteln versuchte er

dieses Ziel zu erreichen und schirmte seinen Sohn von allem ab, was Zweifel an den weltlichen Freuden erwecken könnte.

Diese prunkvolle Welt, in der Siddhartha lebte, war nur dazu bestimmt, seine Wünsche zu erfüllen und ihn von spirituellen Fragen abzulenken. Doch nach einigen Jahren langweilte ihn der Luxus so sehr, dass er neugierig auf die Welt hinter den Palastmauern wurde. So geschah es, dass er mit seinem Diener den Palast verließ und auf drei Ausfahrten einem alten Menschen, einem Kranken und einem Toten begegnete. Diese Begegnungen gaben dem nun 29-jährigen einiges zu denken.

### Buddha erzählt aus seiner Jugendzeit

Vollkommen sorgenlos lebte ich, ihr Mönche. Im Haus meines Vaters hatte man für mich Lotusteiche mit blauen, weißen und roten Lotusblumen anlegen lassen. Ich benutzte nur die feinsten Salben aus Benares. Meine Kopfbedeckung, meine Jacke, mein Untergewand, mein Überwurf waren aus den teuersten Stoffen von Benares. Tag und Nacht hielt man einen weißen Schirm über mich, um mich vor Kälte, Hitze, Staub, Grashalmen oder Tau zu schützen. Drei Paläste besaß ich, einen für den Winter, einen für den Sommer und einen für die Regenzeit, wo ich die ganzen vier Monate der Regenzeit ausschließlich mit weiblichen Musikanten verbrachte.<sup>2</sup>

Nach seiner vierten Ausfahrt, bei der er einen Bettelmönch sah, der sich um sein geistiges Erwachen bemühte, entschloss sich Siddhartha, den Luxus hinter sich zu lassen und sein weiteres Leben ganz seiner spirituellen Entwicklung zu widmen.

---

<sup>2</sup> Anguttara Nikaya (AN) 3.39

Selbst die Geburt seines Sohnes Rahula konnte ihn von diesem Entschluss nicht mehr abbringen. Ohne ihn richtig gesehen zu haben, verließ er sein Haus, legte eine einfache Robe an und suchte als Wanderasket sein Glück in der dreckigen Welt außerhalb des Palastes.

Zu dieser Zeit war die Religion der Veden zum konservativen, dörflichen Ritualismus erstarrt und bot wenig Anreiz für die neue, aufstrebende städtischen Schicht der Kaufleute und Handwerker.

Als Reaktion auf neue religiöse Bedürfnisse nach spiritueller Erfahrung entstand eine Bewegung wandernder Asketen (*samana*). Die *samana* lebten abseits von der Gesellschaft in schwer zugänglichen Regionen und ernährten sich je nach eingeschlagenem spirituellen Weg von Blättern, Wurzeln oder Almosen. Es sind nur bruchstückhafte Beschreibungen ihrer asketischen Methoden überliefert, doch kann man davon ausgehen, dass sie teilweise sehr extreme Techniken wie langes Fasten und körperliche Schmerzaskese betrieben. Die einzige Gemeinsamkeit dieser Asketen bestand in ihrer Ablehnung des starren brahmanischen Ritualismus und des Anspruchs der Veden auf absolute Autorität. Ansonsten mischten sich vollkommen unterschiedliche religiöse Lehren und Praktiken.

Siddhartha wandte sich um Belehrung an den *samana* Alara Kalama, hier praktizierte er Meditation und die verschiedenen meditativen Versenkungszustände, eine Frühform des Yoga. Als Alara Kalama die Ernsthaftigkeit und die Ergebnisse des Übens sah, war er so beeindruckt, dass er ihm anbot, seine Schule mitzuleiten. Doch Siddhartha spürte, dass dies nicht das Richtige für ihn war, daher lehnte er höflich ab und suchte sein Glück woanders.

Nach einiger Zeit schloss er sich Uddaka, dem Sohne des Ramaputta an. Auch hier verwirklichte Siddhartha relativ schnell die Ziele dieser Lehre, was Uddaka so begeisterte, dass er ihm nicht wie vorher Alara die Partnerschaft, sondern die alleinige Leitung seiner Schule anbot. Doch wissend, wonach er suchte, lehnte Siddhartha auch dieses verlockende Angebot ab. Seine Suche galt der Befreiung von seiner inneren Unzufriedenheit und nicht dem Erreichen eines Status als Schulleiter.

Zwischen sechs Monaten und einem Jahr dauerte seine Schülerschaft bei diesen beiden spirituellen Lehrern. Doch noch immer auf der Suche nach dem vollkommenen Glück, zog er sich in die Wälder zurück und praktizierte dort strengste Askese.

Von der Ernsthaftigkeit seiner Askese beeindruckt, schlossen sich Siddhartha fünf Gleichgesinnte an. Gemeinsam praktizierten sie, bis Siddhartha die Grenze des Möglichen erreichte und einsah, dass dies nicht der Weg zur inneren Freiheit war. Er erinnerte sich an eine Situation aus seiner Kindheit, wie er im kühlen Schatten eines Baumes saß und in einem sehr klaren und angenehmen, von allen störenden Gefühlen freien meditativen Vertiefungszustand verweilte.

„Dies muss der richtige Weg zum Erwachen sein“ ging es ihm durch den Kopf. „Doch mit diesem vollkommen abgemagerten Körper lässt sich dieses Ziel nicht erreichen. Am besten nehme ich erst einmal etwas Reisbrei zu mir, um wieder zu Kräften zu kommen“. Als seine fünf Mitstreiter sahen, dass er gekochten Reis aß, wandten sie sich enttäuscht von ihm ab und verließen ihn mit den Worten: „Der Siddhartha hat das edle

Streben aufgegeben und sich der Völlerei hingeeben. Wir werden ohne ihn weiter praktizieren.“<sup>3</sup>

## Buddhas Askesepraktiken und ihre Folgen

In einer seiner Lehrreden berichtete der Buddha, mit welchen Askesemethoden er sich selbst quälte. Anfangs praktizierte er Meditationsformen, bei denen er seinen Atem anhielt. Als diese nicht zum gewünschten Erfolg führten, verringerte er drastisch seine Nahrungsaufnahme, bis sein Körper vollkommen abmagerte:

„Da ich nur noch sehr wenig aß, wurden meine Gelenke wie Körperknoten der Insekten oder wie die Glieder des Bambus. Mein Gesäß wurde wie ein Kamelhuf, und meine Rückenwirbel standen wie eine Kette aus Kugeln hervor. Meine Rippen wurden wie die Dachziegel eines verfallenen Hauses, und der Glanz meiner Augen drang nur noch von sehr weiter Ferne aus der Tiefe meiner Augenhöhlen, wie das Glitzern des Brunnenwassers, das aus ferner Tiefe heraufdringt. Durch Fasten schrumpfte und verschrumpelte meine Kopfhaut, wie ein frisch angeschnittener grüner Kürbis in der heißen Sonne schrumpft und verschrumpelt. Wenn ich meine Bauchdecke betasten wollte, fühlte ich meine Wirbelsäule, wenn ich meine Wirbelsäule tasten wollte, fühlte ich meine Bauchdecke. Wenn ich Kot und Urin lassen wollte, fiel ich vornüber. Um meinen Körper zu stärken, begann ich ihn mit meine Händen zu massieren, doch dabei gingen mir nur meine Körperhaare mit ihren verfaulten Wurzeln aus.“<sup>4</sup>

Nachdem Siddhartha wieder zu Kräften kam, meditierte der nun 35-jährige weiter und erreichte in einer Vollmondnacht im Mai

---

<sup>3</sup> Majjhima Nikaya (MN) 36

<sup>4</sup> MN 36

die tiefste Einsicht in die Natur der Dinge und wurde damit zum erwachten Buddha.

Erstaunt öffnete er seine Augen und blinzelte in die aufgehende Sonne des anbrechenden Tages. „Diese Nacht ...“- immer noch überwältigt von den Erlebnissen der letzten Stunden, suchte er nach den passenden Worten. „Worte sind viel zu begrenzt, um meine Erfahrungen auszudrücken“, schoss es ihm durch den Kopf, und er lehnte sich an einen Baum, um den Sonnenaufgang zu betrachten. „Ist es überhaupt sinnvoll mit anderen über meine Erfahrungen zu sprechen? Ist es nicht ähnlich, wie der vergebliche Versuch, mit einem Blinden über Farben zu diskutieren?“ ging es ihm durch den Kopf.

Nachdem er einige Zeit damit verbrachte die Vor- und Nachteile des Lehrens abzuwägen, entschied er sich, einen Versuch zu wagen.

„Doch wem soll ich von meinen Erlebnissen und Einsichten erzählen? Vielleicht Alara Kalama oder Uddaka Ramaputta, meinen ehemaligen spirituellen Lehrern? Nein, die sind ja schon seit Jahren tot. Vielleicht meinen fünf Freunden, mit denen ich die letzten Jahre gemeinsam praktizierte. Die müssten eigentlich weit genug sein, um mich zu verstehen“, dachte er sich und machte sich auf den Weg.<sup>5</sup>

Auf seinem Weg traf er den nackten Asketen Upaka, der durch die strahlende Erscheinung des jetzigen Buddha neugierig wurde und ihn ansprach: „Freund, du strahlst ja so heiter und gelassen. Wer ist dein Lehrer? Zu wessen Lehre bekennt du dich?“

Der Buddha überlegte einen Augenblick und antwortete ziemlich selbstbewusst: „Ich bin der alles Übertreffende, allwis-

---

<sup>5</sup> MN 36 und Mahavagga 1.6



send und vom inneren Verlangen nach Dingen befreit. Selbst erkannt habe ich dies, wen sollte ich da als Lehrer benennen? Ich habe keinen Lehrer und es gibt niemanden auf der Welt, der mir gleich wäre. Ich bin der Vollendete, der einzige vollkommen Erwachte auf dieser Welt.“

Unbeeindruckt von dieser pompösen Selbstdarstellung antwortete Upaka: „Na und“, drehte sich kopfschüttelnd um und ging seines Weges.<sup>6</sup>

Als Buddha bei seinen ehemaligen fünf Freunden ankam, waren diese ihm gegenüber erst einmal zurückhaltend, da sie ja glaubten, dass er die spirituelle Suche aufgegeben hatte. Es dauerte einige Zeit bis der Buddha sie vom Gegenteil überzeugen konnte und sie bereit waren, ihm zuzuhören. In dieser ersten Lehrrede waren die vier edlen Wahrheiten sein Hauptthema und sie blieben es sein ganzes Leben. Immer wieder benutzte er sie, um seine Einsichten zu veranschaulichen. Bis heute sind sie ein beliebter Rahmen, der von buddhistischen Lehrern aus allen Traditionen des Buddhismus immer wieder gewählt wird.

In den nächsten 45 Jahren, in denen der Buddha lehrend mit seinen Schülern als einfacher Bettelmönch im Gangestal umherzog, ermutigte er Menschen immer wieder, ihre eigene Urteilskraft zu benutzen und selbstverantwortlich zu handeln.

Eines Tages kam er in die Stadt Kesaputta und traf mit ihren Einwohnern, den Kalamern, zusammen. Nachdem sie ihn höflich begrüßten, setzte er sich nieder und hörte sich interessiert ihre Fragen an:

„Ehrwürdiger, immer wieder kommen Asketen und Brahmanen nach Kesaputta und behaupten, dass nur ihre Lehre richtig sei, alle anderen falsch. Nach so vielen unterschiedlichen Lehrern

---

<sup>6</sup> MN 26 und Mahavagga 1.6

und Meinungen, sind wir vollkommen verwirrt und wissen nicht mehr, wem wir glauben sollen.“ Der Buddha nickte bestätigend mit seinem Kopf, dachte einen Augenblick nach und gab ihnen folgenden Rat: „Kein Wunder, dass ihr im Unklaren seid, wer Wahres, und wer Falsches lehrt. Ich kann euch nur raten: Geht nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen und nicht nach der Autorität eines Meisters!

## Religion oder Entwicklungspsychologie?

Im Westen wird der Buddhismus als eine der großen Weltreligionen gesehen. Auf die Frage, was er denn lehre, antwortete der Buddha, dass er einzig und allein die Ursachen der Unzufriedenheit (*dukkha*) und die Mittel zur Aufhebung dieser Unzufriedenheit (*nirvana*) lehre. Obwohl er nicht die Götter des alten Indiens leugnete, so hat seine Lehre nichts mit ihrer Anbetung zu tun. Vielmehr ging er davon aus, dass sie bei der Erreichung des vollkommenen Glücks nicht hilfreich sein können, da sie selbst noch nicht vollkommen erwacht sind. Nicht Anbetung war sein Thema, sondern die Erforschung der eigenen inneren psychischen Prozesse, um sich mit diesem Wissen von Unzufriedenheit und anderen störenden Gefühlen zu befreien. Die buddhistischen Texte sind voll von Beschreibungen der verschiedenen Verwirklichungsgrade dieser Entwicklung. Insofern besteht für viele mehr Nähe zur westlichen Entwicklungspsychologie als zu den großen Glaubensreligionen.

Wenn ihr, Kalamer, selber erkennt: ‘Dieses Handeln ist unheilsam, wird von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt, führt es zu Unheil und Leiden’, dann Kalamer, möget ihr es aufgeben. Wenn ihr aber selber erkennt: ‘Dieses Handeln ist

heilsam, wird von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt, führt es zu Segen und Wohl', dann, Kalamer, möget ihr es euch zu eigen machen.“<sup>7</sup>

Die Selbstverantwortung des Einzelnen betonend, betrachtete sich der Buddha nicht als einen Gott oder irgendeine andere überirdische Verkörperung, sondern einfach als einen Menschen, der sein höchstes Potential verwirklicht hat.

Im Laufe der Zeit wuchs die Zahl seiner Schüler immer mehr an. Seine Anhängerschaft bestand aus Männern und Frauen, berühmten Königen und einfachen Menschen, enthaltsamen Mönchen und verheirateten Laien, ehemals opfernden Priestern und gebildeten Prostituierten, reichen Kaufleuten und armen Asketen. Obwohl er seinen Schülern das enthaltsame Mönchs- oder Nonnenleben empfahl, finden sich im PALI-KANON viele Berichte von Mönchen und Nicht-Mönchen, die vollkommene Befreiung (*nirvana*) erreicht haben.

Im Alter von achtzig Jahren, als der Buddha im Dorf Beluva seine Regenzeit verbrachte, erkrankte er lebensbedrohlich. Von heftigen Schmerzen gequält, dachte er sich: „Ohne ein paar Abschiedsworte an meine Schüler kann ich jetzt noch nicht sterben. Ich werde diese Krankheit mit aller Kraft bezwingen.“ In der Tat erholte er sich, stand nach einigen Tagen wieder auf und setzte sich in den Schatten eines Baumes. Ananda, sein Cousin und langjähriger Begleiter, gesellte sich zu ihm:

„Ich freue mich, dass es dir wieder besser geht. Ganz schwindelig war mir vor Augen, ich konnte keinen klaren Gedanken fassen, als du krank warst. Ich tröstete mich damit, dass du nicht sterben wirst, bevor du nicht deine Anordnungen für den Mönchsorden getroffen hast.“

---

<sup>7</sup> AN 3.66

Der Buddha blickte auf und sah Ananda an: „Was für Anordnungen? Ich bin achtzig Jahre alt und ein verbrauchter Greis. Die Lehre habe ich vollständig dargelegt, ohne zwischen Innen und Außen zu unterscheiden. Ananda, sucht stets in euch selbst eure Insel, in euch selbst Zuflucht, sucht keine andere Zuflucht, nehmt die Lehre als Insel, als eure Zuflucht, sucht keine andere Zuflucht.“<sup>8</sup>

## Der PALI-KANON

Der PALI-KANON ist die älteste vollständig erhaltene buddhistische Textsammlung auf die sich der Theravada Buddhismus gründet. Er gliedert sich in die folgenden drei Sammlungen, die Körbe genannt werden, da früher die Texte in großen Körben aufbewahrt wurden:

Der 'Korb der Ordensregeln' (*vinaya pitaka*) enthält die Mönchs- und Nonnenregeln sowie wichtiges geschichtliches Material über den Buddha und die Entstehung der einzelnen Ordensregeln.

Der 'Korb der Lehreden' (*sutta pitaka*) besteht aus den Lehrgesprächen des Buddhas und seiner Schüler.

Der später hinzugekommene 'Korb der Systematisierungen' (*abhidhamma pitaka*) umfasst psychologisch-philosophische Definitionen der Hauptbegriffe der Lehre in Form von Tabellen und Listen.

Nach einigen Tagen, geschwächt von Alter und Krankheit, verstarb der Buddha an einer Lebensmittelvergiftung. Seine letzten Worte an seine Schüler waren: „Alle Erscheinungen sind unbeständig, strebet ohne Unterlass!“<sup>9</sup>

Ein halbes Jahr nach seinem Tod versammelten sich fünfhundert der erfahrensten Mönche unter der Leitung des

---

<sup>8</sup> Digha Nikaya (DN)16

<sup>9</sup> DN 16

Mahakassapa in Rajagaha. In diesem ersten buddhistischen Konzil wurde der größte Teil der ersten beiden Sammlungen des PALI-KANONS, der Korb der Ordensregeln und der Lehrreden, festgelegt.

Im Laufe von sieben Monate trug der Mönch Upali die Ordensregeln und Ananda die Lehrreden des Buddha vor. Schwiegen die versammelten Mönche, galten die vorgetragenen Texte als richtig wiedergegeben und waren damit als kanonisch anerkannt.

Anschließend wurden sie von den versammelten Mönchen auswendig gelernt und über die nächsten Jahrhunderte mündlich weitergegeben. Erst im 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung wurden sie schriftlich festgehalten.

In den nächsten Jahrhunderten existierten mehrere dieser schriftlichen Textsammlungen in unterschiedlichen Sprachen. Doch nur der Kanon, der in Sri Lanka in Pali, einem mittelindischen Dialekt, aufgeschrieben wurde, überlebte vollständig bis zum heutigen Tag.

Da die meisten Darstellungen der vier edlen Wahrheiten sich auf die Pali-Version beziehen, wird auch diese Arbeit schwerpunktmäßig die Quellen des PALI-KANONS nutzen.

Die vier edlen Wahrheiten sind im PALI-KANON in drei unterschiedlich ausführlichen Varianten überliefert. Die kürzeste Variante findet sich an vielen Stellen und ist eine einfache Aufzählung der vier edlen Wahrheiten.

Die zweite Variante umfasst die klassische Darstellung und befindet sich im MAHAVAGGA 1.6 und in der ersten Lehrrede des Buddha im SAMYUTTA NIKAYA 56.11, wobei die anderen 131 kurzen Texte dieser Textsammlung die vier edlen Wahrheiten aus unterschiedlichen Perspektiven behandeln.

Eine ausführliche Version mit der detaillierten Definition der einzelnen Aspekte der vier edlen Wahrheiten findet man im MAHASATIPATTHANA SUTTA (DN 22).

Doch genug der gelehrten Worten. Schauen wir uns nun die einzelnen Wahrheiten etwas genauer an.

# Die Lehre des Buddha

## Die erste edle Wahrheit

Einige Wochen nach seinem Erleuchtungserlebnis traf der Buddha im Gazellenhain von Isipatana bei Benares mit seinen fünf ehemaligen Mitstreitern wieder zusammen.

„Ganz schön staubig“, dachte er sich, als er beim Hinsetzen seine Füße betrachtete. „Sie haben mich den weiten Weg vom Ort meiner Erleuchtung bis hierher getragen.“ Langsam und bedächtig nahm er Platz, ließ seinen Blick zu seinen fünf Freunden wandern und sagte:

„Nach langem Suchen entdeckte ich die vier edlen Wahrheiten, durchdrang und verstand sie vollständig.“ Der Buddha machte einen Augenblick Pause, schaute in die Runde seiner Zuhörer, um dann fortzufahren:

„Es gibt *dukkha* (Leiden). Es hat Ursachen, es gibt sein Aufhören und es gibt einen Pfad, der aus *dukkha* herausführt“.

„Was meinst du mit *dukkha*?“ fragte Kondanna, einer seiner Freunde.

„Eine gute Frage, Kondanna. Geburt ist *dukkha*, Altern ist *dukkha*, Sterben ist *dukkha*, Sorge, Jammer, Trübsal und Verzweiflung sind *dukkha*; mit Unliebem vereint sein, von Liebem getrennt sein und nicht das zu bekommen, was man will, ist *dukkha*; kurz gesagt, die fünf Kategorien des Anhaftens (*upadana khandha*) sind *dukkha*. Dies ist die erste edle Wahrheit von *dukkha* und sollte vollkommen verstanden werden.“<sup>10</sup> betonte der Buddha.

---

<sup>10</sup> Samyutta Nikaya (SN) 56.11

## Die fünf *khandha*

Der Buddha teilte alle Phänomene in fünf Kategorien (*khandha*) ein. Diese sind die körperlichen Gegenstände, Bewusstsein, Wahrnehmungen, Empfindungen und Geistesformationen. In der ersten edlen Wahrheit beschrieb der Buddha sowohl das Verlangen nach den Objekten dieser fünf Kategorien wie auch das Sich-Anklammern (*upadana*) an diese als leidhaft.

So, oder so ähnlich begann die erste Lehrrede des Buddha vor seinen fünf Freunden, mit denen er vor seiner Erleuchtung einige Zeit Askese praktizierte. Sie ist schriftlich im PALI-KANON überliefert, doch es ist schwer zu sagen, was wirklich vor 2500 Jahren geschah. Traditionell auf jeden Fall beginnt die Lehrtätigkeit des Buddha mit diesem Dialog, dessen Zuhörer anfangs zurückhaltend waren, doch nach einiger Zeit so stark beeindruckt, dass sie seine Schüler wurden.

Das Hauptthema dieser Lehrrede sind die vier edlen Wahrheiten, die das Grundgerüst seiner Lehre darstellen und die für jeden an seiner spirituellen Entwicklung Interessierten, ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur täglichen Betrachtung sind. Alle späteren Dialoge des Buddha können als Erläuterungen dieser vier edlen Wahrheiten angesehen werden.

Wie ein Arzt erstellte der Buddha eine Diagnose, also der Beschreibung des Problems, wozu er das Pali-Wort *dukkha* benutzte.

Die Situation der Menschen vor 2500 Jahren war offensichtlich nicht sehr verschieden von der heutigen; auch sie lebten in einer Welt des Leids. Wenn wir uns umsehen, können wir überall Leid entdecken: Kriege und ihre Folgen, Ungerechtigkeiten und Missverständnisse.



## *Dukkha* oder der alltägliche Stress und Frust

*Dukkha* ist einer der Kernbegriffe des Buddhismus, für den es keinen entsprechenden deutschen Begriff gibt. Im gewöhnlichen indischen Sprachgebrauch (etwa im Pali) umfasste der Begriff *dukkha* körperliches als auch psychisches Leiden, Kummer, Stress, Frustration und Elend. Er stand im Gegensatz zu *sukha*, das mit Sich-wohl-Fühlen und Glück übersetzt wird. *Dukkha* wird im Buddhismus aber auch in seiner tieferen Bedeutung des Unvollkommenseins, des Unerfülltseins und der Unfähigkeit zu befriedigen verstanden.

*Dukkha* ist etwas, was zu unserer Welt dazugehört. Krankheiten oder der Verlust eines geliebten Menschen sind Situationen, die jeder kennt und die für jeden unangenehm sind.

Bekannt geworden ist die Begegnung zwischen Kisa Gotami und dem Buddha. Mit verweinten Augen suchte sich Kisa Gotami ihren Weg zum Buddha. Sie warf sich vor ihm auf den Boden und begann bitterlich zu weinen. Als sie sich nach einer Weile beruhigt hatte, fragte der Buddha, was denn passiert sei. „Mein Baby ist tot! Es war nur ein Jahr alt. Vor einiger Zeit wurde es sehr krank und ich konnte nichts tun, um zu verhindern, dass es starb. Ich kann es nicht fassen, mein einziges Kind. Ich mache mir so viele Vorwürfe, dass ich es nicht genug beschützte. Es gibt Tage an denen ich aus Kummer und Trauer keinen klaren Gedanken fassen kann. Dann sitze ich verzweifelt in der Ecke und weine über den Verlust meines geliebten Kindes. Ehrwürdiger, ich weiß nicht mehr, was ich tun soll?“ sagte Kisa Gotami mit schwacher Stimme.

Der Buddha hörte aufmerksam zu und antwortete: „Es gibt nur ein Heilmittel für dich. Gehe hinunter ins Dorf und bringe

mir ein Senfkorn aus jedem Haushalt, in dem es noch nie einen Todesfall gab“.

Kisa Gotami war erleichtert, dass es selbst in ihrem Fall noch Hilfe gab. Sie bedankte sich beim Buddha und machte sich eilig auf den Weg ins Dorf. Dort angekommen, klopfte sie an die Tür des ersten Hauses und fragte: „Ist dies ein Haus, in dem es noch keinen Todesfall gab?“ Die Frau, die ihr die Tür geöffnet hatte, schaute sie verwundert an und gab ihr zur Antwort: „Nein, erst letztes Jahr ist mein Vater gestorben.“ Kisa Gotami eilte zum nächsten Haus und fragte dort, doch auch hier gab es Todesfälle. Den ganzen Vormittag ging Kisa Gotami von Haus zu Haus, bis sie endlich begriff, was der Buddha ihr vermitteln wollte.

Sie kehrte zum Buddha zurück, der sie fragte: „Hast du ein Senfkorn?“ „Nein“, antwortete sie. „Ich beginne zu verstehen, dass der Tod unvermeidlich ist. Man kann ihm nicht entfliehen“, fügte sie noch leise hinzu. „Und warum bist du zurückgekommen“, fragte der Buddha. „Ich möchte mehr von Euch lernen und Eure Schülerin werden“, bekam er zur Antwort.

Aus den buddhistischen Texten erfahren wir, dass sie nach einiger Zeit dem Nonnenorden beitrug und nach eifrigem Üben vollständige Erleuchtung erlangte.<sup>11</sup>

Oft beginnt die spirituelle Suche mit einschneidenden Erlebnissen wie bei Kisa Gotami oder der Einsicht, dass das alltägliche Allerlei nicht wirklich befriedigt. Obwohl wir in Mitteleuropa in einer Welt des materiellen Wohlstands leben, gibt es nur wenige Menschen, die von sich behaupten können, dass sie vollkommen glücklich sind. Vielleicht haben wir einen interessanten Job, ein großes Auto, eine schöne Wohnung und

---

<sup>11</sup> Therigatha 213-223, SN 5.3

leben in einer liebevollen Beziehung, doch irgendwie fehlt noch etwas. Anfangs glauben wir vielleicht ist das Auto nicht schnell oder der Job nicht gut genug oder die Schwächen unseres Partners sind Schuld an unserem inneren Unerfülltsein. Nachdem wir den Partner, den Job und das Auto gewechselt haben, stellen wir fest, dass sich an der eigenen Unzufriedenheit nicht viel verändert hat. Der äußere Rahmen hat sich geändert, doch der Frust ist geblieben.

In seiner ersten Lehrrede unterscheidet der Buddha zwischen körperlichem und psychischem *dukkha*. Körperliches *dukkha*, wie Geburt, Altern und Sterben sind Teil des Lebens und werden von allen Menschen gleichermaßen als Leid erfahren. Auch psychisches *dukkha*, wie Sorge, Jammer, Traurigkeit und Verzweiflung ist den meisten nicht unbekannt. Das schmerzhafteste Gefühl vom Geliebten getrennt zu sein, dürfte auch jeder kennen. Und wer war nicht schon einmal verärgert, wenn er das nicht bekommen hat, was er wollte. All diese Situationen sind unvermeidlich und gehören zum Leben dazu, wie das tägliche Aufstehen und das mehr oder weniger regelmäßige Zähneputzen.

Schon zu Lebzeiten wurde dem Buddha eine pessimistische Haltung unterstellt, und dieser Vorwurf hat sich hartnäckig bis in unsere heutige Zeit erhalten. Er beschrieb zwar unterschiedliche Formen des Leids, doch er machte daraus nicht die allgemeine Feststellung, dass es nur *dukkha* gibt. Vielmehr sagte er, es gibt *dukkha*, es hat Ursachen und man kann es beenden.<sup>12</sup> Weiter zeigte er ganz konkret auf, wie man sich selbst von *dukkha* befreien kann. Diesen Weg nannte er den achtfachen Pfad, dessen einzelne Pfadglieder die unterschiedlichen Aspek-

---

<sup>12</sup> MN 22

te der spirituelle Schulung darstellen. Viele seiner unmittelbaren Schüler verwirklichten durch die Praxis dieses Pfades das höchste Ziel: die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl.

Ein wichtiger Aspekt bei der Betrachtung von *dukkha* ist es zu lernen, zwischen *dukkha* und den Reaktionen darauf zu unterscheiden. *Dukkha*, wie Geburt, Altern und Sterben ist etwas, was man nicht vermeiden kann. Doch was den Unterschied ausmacht, ist die eigene Reaktion auf diese leidvollen Erfahrungen. Allzu oft wird durch die eigene ablehnende Reaktion die Situation nur noch schlimmer. Anstatt sich mit *dukkha* zu identifizieren, ist es oft sinnvoller einfach festzustellen: Dies ist *dukkha*, und ich brauche nicht darin unterzugehen.

Wer kennt nicht Momente an seinem Arbeitsplatz, die einfach unerfreulich sind, deren Lösung aber nur darin liegen kann, einen Weg zu finden, damit umzugehen. Auch die oft als überflüssig gewertete Frage nach einem gemütlichen Abendessen, wer denn nun den Abwasch macht, löst in der Regel unangenehme Gefühle aus und verlangt nach einer kreativen Lösung. Anstatt einfach die Teller abzuwaschen, verliert man sich nur zu oft in den eigenen Gedanken und Gefühlen der Abwehr - Gedanken mit den damit verbundenen negativen Gefühlen, wie „Warum immer ich! Ich mag nicht abwaschen! Ich mach es morgen“, tauchen im eigenen Kopf auf und tyrannisieren uns. Auch hier besteht die Kunst darin, zwischen der unangenehmen Situation und den eigenen Reaktionen unterscheiden zu lernen. Nicht ich bin meine Gedanken und Gefühle, sondern sie tauchen in meinem Geist auf und lösen sich nach einer Weile auch wieder auf. Kein Grund zur Panik!

Zusammenfassend sagt der Buddha in der ersten edlen Wahrheit, dass die fünf Kategorien des Anhaftens (*upadana khandha*) *dukkha* sind. Der Buddha teilte alle Phänomene in die folgenden fünf Kategorien (*khandha*) ein: die Gruppe der körperlichen Gegenstände (*rupa*), der Empfindungen (*vedana*), der Wahrnehmungen (*sanna*), der Geistesformationen (*sankhara*) und des Bewusstseins (*vinnana*). Durch das Verlangen und Anklammern (*upadana*) an die Objekte dieser fünf Kategorien entsteht *dukkha*.

Eines Tages, als der Buddha in Savatthi weilte, nutzte ein *bhikkhu* (Mönch) die Gelegenheit, um sein eigenes Verständnis der *khandha* zu überprüfen. Er ordnete seine Robe, verneigte sich vor dem Buddha und fragte:

„Habe ich es richtig verstanden, dass die Gruppe der körperlichen Formen, des Bewusstseins, der Wahrnehmungen, der Empfindungen und der Geistesformationen die fünf Daseinsgruppen des Anhaftens sind?“

Der Buddha schaute ihn an und nickte mit dem Kopf: „Ja, das hast du richtig verstanden.“

„Was ist nun die Bedingung, dass körperliche Formen erscheinen?“ fragte der *bhikkhu*.

„Die vier Elemente sind die Bedingung, dass körperliche Formen erscheinen“, antwortete der Buddha.

„Und was sind die Bedingungen für das Erscheinen des Bewusstseins, der Wahrnehmungen, der Empfindungen und der Geistesformationen?“ fragte der Mönch weiter.

„Der Kontakt zwischen Sinnesobjekten und den entsprechenden Sinnesorganen ist die Bedingung, dass Bewusstsein, Wahrnehmungen, Empfindungen und Geistesformationen entstehen.“

„Wie aber entsteht die Illusion und der Glaube an eine eigenständige, aus sich heraus bestehende Persönlichkeit?“

„Die Illusion und der Glaube an eine Persönlichkeit entstehen dadurch, dass Menschen sich mit dem Körper, den Empfindungen, den Wahrnehmungen, den Geistesformationen oder mit ihrem Bewusstsein identifizieren und diese als ihr Ich betrachten“, sagte der Buddha sehr ruhig.

Der Mönch verstand die Tiefe dieser Antwort noch nicht ganz und fragte weiter: „Und wie kann man diese Ich-Illusion und die daraus entstehende Ich-Bezogenheit vermeiden?“

„Alles, was im eigenen Geist auftaucht, sieht man der Wirklichkeit entsprechend als unbeständig und nicht als beständiges Ich. Man weiß: ‘Dies bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.’ Wenn man die erscheinenden Phänomene so betrachtet, entsteht keine Ich-Illusion und keine Ich-Bezogenheit. Sich nicht mit den Phänomenen identifizierend, wird man frei vom Leid.

Die körperliche Formen gleichen dem Schaum auf dem Meer,  
die Empfindungen den Blasen auf dem Wasser,  
die Wahrnehmungen einer Fata Morgana,  
die Geistesformationen dem hohlen Bananenbaum,  
und das Bewusstsein ist wie die Darbietung eines Magiers.

Wenn man so die Phänomene betrachtet und gründlich untersucht, erkennt man, dass sie leer sind.“<sup>13</sup>

Dieser Dialog enthält zwei Aspekte: einerseits das Modell der *khandha* und deren gegenseitige Abhängigkeit und andererseits die durch Identifikation mit einzelnen körperlichen oder geistigen Phänomenen entstehende Ich-Illusion.

---

<sup>13</sup> MN 109, SN 22.95

Zur Gruppe der körperlichen Formen gehört alles, was aus den klassischen vier Grundelementen Feuer, Erde, Wasser und Luft besteht. Auch unsere Sinnesorgane und ihre Objekte sind Teil dieser Gruppe.

Benutzen wir das Modell der *khandha*, um psychische Vorgänge besser zu verstehen, so können wir während der Meditation erfahren, wie durch das Zusammentreffen von Schallwellen (*rupa*) mit dem Ohr (ebenfalls *rupa*) ein spezifisches Sinnesbewusstsein (*vinnana*), ein Geräusch, entsteht.

Die Geistesaktivität, die dieses Geräusch als Ton, Wort oder Autolärm einordnet, wird Wahrnehmung (*sanna*) genannt. Im Prozess des Wahrnehmens werden flüchtige Erfahrungen zu stabilen Begriffen und Konzepten gebündelt. Zusammen mit dieser Aktivität des Geistes treten spontan körperliche und psychische Empfindungen (*vedana*) auf. Diese sowohl beim Buddha als auch bei allen andern automatisch auftauchenden Empfindungen werden in angenehm, unangenehm oder weder-angenehm-noch-unangenehm eingeteilt.

Der nächste Schritt in diesem Prozess sind die Geistesformationen (*sankhara*), die die gefühlsmäßigen, durch Gewohnheitsmuster zementierten Reaktionen auf die spontanen Empfindungen darstellen. Unangenehme Empfindungen lösen Abneigung aus, die sich bis zum Ärger und Hass steigern können. Auf angenehme Empfindungen reagiert unser Geist meist mit Aufgeregtheit und Besitzwünschen bis hin zur Gier nach mehr davon.

Ein Aspekt des meditativen Trainings besteht darin, immer wieder diese inneren Prozesse achtsam wahrzunehmen und durch klares Erkennen immer weniger mit alten Gewohnheitsmustern automatisch zu reagieren. Durch ausdauerndes Trai-

ning beginnt sich der feste Griff dieser blinden Reaktionen des Verlangens oder der Abneigung langsam zu lockern, und wir können immer mehr allen Erfahrungen - seien sie angenehm oder unangenehm - mit Offenheit und Gleichmut begegnen.

Der andere Aspekt, den der Buddha im obigen Dialog anspricht, ist die Entstehung der Illusion eines eigenständigen Ichs und der daraus resultierenden Selbstbezogenheit. So offensichtlich die starke Selbstbezogenheit vieler Menschen jede Menge Frustrationen verursacht, so subtil ist das Entstehen ihrer Grundlage, der Illusion des Ich.

Das alte Indien war sehr stark von der religiösen Idee eines ewig existierenden, von der Umwelt unabhängigen Selbst (*atta*) durchdrungen. In seinem Erleuchtungserlebnis jedoch erkannte der Buddha, dass diese Idee keine nachprüfbare Grundlage hat. Das einzige was man wahrnehmen kann, ist, dass sich alle Dinge verändern. Egal, welches Objekt man nimmt, sind es nun materielle Gegenstände (*rupa*) oder geistige Phänomene (*vedana, sanna, sankhara, vinnana*); alle verändern sich von Moment zu Moment. Aufgrund dieser Einsicht in die Vergänglichkeit aller Phänomene sah der Buddha, dass es so etwas wie eine unveränderliche, ewige Seele (*atta*) nicht geben kann. Schon in seiner zweiten Lehrrede legte er diese tiefe Einsicht seinen ehemaligen Mitstreitern dar:

Nachdem sie die Mönchsordination vom Buddha genommen hatten, machte es sich der Buddha auf seinem Platz gemütlich und begann mit seinen Ausführungen zu *anatta* (Nicht-Ich): „Der Körper ist nicht das (ewige) Selbst. Wenn er das (ewige) Selbst wäre, dann könnte er nicht erkranken. Auch wären wir in der Lage, unserem Körper zu befehlen, wie er sein sollte und was er nicht tun sollte. Doch da der Körper nicht ein



(ewiges) Selbst ist, kann er erkranken und sich relativ unbeeindruckt unseren Befehlen gegenüber verhalten.

Genauso verhält es sich mit den Empfindungen, den Wahrnehmungen, den Geistesformationen und den Objekten des Geistes. Keiner dieser Aspekte ist ein (ewiges) Selbst. Was denkt ihr, *bhikkhus*, ist der Körper ewig oder verändert er sich?“

„Er verändert sich“, war die einstimmige Antwort der gespannt lauschenden Zuhörer.

„Was sich aber verändert, hat das die Fähigkeit zu befriedigen oder ist es unfähig, vollkommen zu befriedigen?“ fragte der Buddha weiter.

„Es ist unfähig, vollkommen zu befriedigen“, antworteten seine Zuhörer.

„Was sich aber verändert und unfähig ist, vollkommen zu befriedigen, kann man dazu sagen: Dies ist mein, das bin ich, das ist mein (ewiges) Selbst?“ fragte der Buddha.

„Das ist unmöglich“, antworteten die Mönche.

„Deshalb, ihr *bhikkhus*, was es an körperlichen Gegenständen auch gibt, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, in uns oder außerhalb, harte oder weiche: Alle körperlichen Gegenstände sind nicht mein, bin nicht ich, sind nicht mein Selbst.

Genauso verhält es sich mit allen Empfindungen, allen Wahrnehmungen, allen Geistesformationen und allen Geisteszuständen. Keiner dieser Aspekte ist ein (ewiges) Selbst. In dieser Weise sollte man alle Phänomene wirklichkeitsgemäß betrachten.“<sup>14</sup>

Diese als *anatta*-Lehre (Nicht-Ich) bekannte Sichtweise bildet das Herz der buddhistischen Weisheit und den Stoff, über

---

<sup>14</sup> Mahavagga 1.6

den in den letzten 2500 Jahren viele buddhistische Meditationsmeister sich den Kopf zerbrachen, um ihre tiefe Weisheit zu erfahren.

### *Anatta* oder die Suche nach dem verlorenen Selbst

Keine der buddhistischen Einsichten wurde so oft missverstanden, wie die *anatta*-Lehre. Diese Lehre besagt, dass es kein ewiges, aus sich selbst heraus existierendes Selbst (oder eine Seele, *atta*) gibt. Das gesamte Dasein - sowohl unser individuelles Sein als auch die Welt - ist nichts anderes als ein Fluss sich ständig verändernder Phänomene, die der Buddha in die fünf Daseinsgruppen (*khandha*) einordnete. Durch das Zusammenspiel dieser fünf Kategorien entsteht die Illusion, dass wir einen ewigen, von der Welt unabhängigen Wesenskern (die Seele) besitzen. Doch diese Illusion ist genauso bedingt und vergänglich wie alles andere auf der Welt. Wie eine Flamme die Illusion erweckt, dass sie dauernd existiert, wissen wir doch, dass sie in jeden Augenblick neu entsteht und nur die Schnelligkeit dieses Prozesses, die Illusion ihres stetigen Seins erweckt. Ähnlich verhält es sich mit unserem Gefühl, ein Selbst zu sein. Obwohl bei genauerem Hinsehen, dieses ewige Ich, Individuum, Person, Selbst nicht existiert, leugnete der Buddha nicht seine relative Gültigkeit als Bezeichnung. Ähnlich wie ein Karren nur eine Benennung ist und nicht aus sich selbst heraus existiert, da dieses Wort ja das Zusammenspiel der Räder, der Achsen und der Ladefläche bezeichnet.

Auch zu Buddhas Zeiten wurde die tiefgründige *anatta*-Lehre nicht immer richtig verstanden. Hatte der Buddha das Gefühl, unter seinen Zuhörern befindet sich jemand, der fähig ist, sie zu verstehen, so gab er eine Belehrung. Hatte er dieses Gefühl jedoch nicht, so verhielt er sich anders: Eines Tages besuchte der Wanderasket Vacchagotta den Buddha. Nachdem er ihn

höflich begrüßt hatte, nahm er auf dem sandigen Boden Platz. Unschlüssig zupfte er an seiner Robe, bis er mit unsicherer Stimme fragte: Gibt es ein Selbst?“

Der Buddha schaute ihn an und schwieg.

„Also dann gibt es kein Selbst?“ ließ Vacchagotta nicht locker.

Wieder sagte der Buddha kein Wort. Irritiert und verunsichert stand Vacchagotta auf, murmelte etwas in seinen nicht vorhandenen Bart und ging seines Weges.

Nicht lange nachdem Vacchagotta gegangen war, rückte Ananda näher zum Buddha und fragte ihn: „Warum hast du nichts gesagt?“

Nach einem Moment des Schweigens antwortete der Buddha: „Hätte ich auf Vacchagottas Frage, ob es ein Selbst gibt, mit ‘Ja’ geantwortet, so hätte ich die Meinung der Asketen und Brahmanen vertreten, dass es ein ewiges Selbst gibt. Hätte ich aber gesagt, ‘es gibt kein Selbst’, dann hätte ich die Meinung der Asketen vertreten, dass alles beim Tode vernichtet wird.

Außerdem frage ich dich, Ananda, glaubst du wirklich, dass es ihn zu der Einsicht führt, ‘dass alle Dinge ohne Selbst sind’, wenn ich gesagt hätte, es gäbe ein Selbst?“ Ananda runzelte ein wenig die Stirn und überlegte einen Augenblick. „Wahrscheinlich nicht“, kam es mit nachdenklicher Stimme.

Immer noch Ananda betrachtend, führte der Buddha seinen Gedankengang fort: „Hätte ich aber auf seine Frage, ob es kein Selbst gibt, geantwortet: ‘Es gibt kein Selbst’ so hätte ich den verwirrten Vacchagotta nur noch mehr durcheinander gebracht. Er wäre wahrscheinlich mit dem Gedanken von uns gegangen: ‘Früher hatte ich ein Selbst, jetzt nicht mehr?’“<sup>15</sup> In manchen Situationen ist es einfach klüger, nichts zu sagen.

---

<sup>15</sup> SN 44.10

## Die zweite edle Wahrheit

Nachdem der Buddha die erste edle Wahrheit vorgestellt hatte, hielt er kurz inne und betrachtete seine fünf Zuhörer. Seinen Blick nach innen gerichtet, dachte er darüber nach, ob sie wohl die ganze Tiefe dieser Wahrheit verstanden hatten. Ohne sich der Antwort sicher zu sein, fuhr er langsam fort:

„Die zweite edle Wahrheit behandelt das Entstehen von *dukkha*. Es ist das aufgeregte Verlangen (*tanha*), das mit Lust verknüpft hier und dort nach Vergnügen sucht, welches zum erneuten Dasein führt, oder anders ausgedrückt: das Verlangen nach Sinnenlust, das Verlangen nach Dasein und das Verlangen nach Nicht-Sein.“

„Wie aber entsteht dieses Verlangen“, fragte Kondanna neugierig.

„Wo immer etwas als angenehm und erstrebenswert beurteilt wird, entsteht dieses ‘Verlangen nach mehr’ und verursacht *dukkha*. Diese tiefe Einsicht entstand während meines Erleuchtungserlebnisses.

Es ist viel einfacher, dieses Verlangen nach mehr aufzugeben, wenn ihr diese zweite edle Wahrheit vollkommen durchdrungen und verstanden habt“, schloss der Buddha seine Ausführungen zur zweiten edlen Wahrheit.<sup>16</sup>

Der Buddha benutzte den Pali-Begriff *tanha*, um die Ursache von *dukkha* zu benennen. Wie bei vielen anderen Übersetzungen gibt es auch hier keine perfekte deutsche Entsprechung. In den letzten hundert Jahren wurde *tanha* mit Verlangen nach mehr, Begierde, Habenmüssen, Gier, Begehren oder Durst übersetzt. Da all diese Übersetzungen unterschiedliche Aspekte

---

<sup>16</sup> SN 56.11 und DN 22

von *tanha* beschreiben, werde ich sie je nach Zusammenhang benutzen.

Doch *tanha* geht viel weiter, es meint nicht nur das Verlangen nach bestimmten Dingen oder Erfahrungen, sondern es beginnt schon bei diesem Gefühl des aufgeregten Getriebenseins, das mit jedem Verlangen verbunden ist. Aus diesem Gefühl, dass das, was ich habe oder bin, noch nicht genug ist, sondedass das das Verlangen, Dinge haben zu wollen, als auch der Wunsch, Situationen und Menschen zu manipulieren.

Dieses „Gieren nach mehr“ kann sich auf alle Sinne beziehen, sei es das Verlangen nach einem schönen Kleidungsstück oder die sexuelle Gier nach einem aufregenden Partner. Der Buddha unterschied sehr genau zwischen dem Genießen eines angenehmen Augenblicks und dem Verlangen nach mehr.

Jedes Abendessen bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, die eigene Gier nach dem nächsten Happen zu beobachten. Anstatt den Geschmack jedes einzelnen Bissens zu genießen, ist der eigene Geist allzu oft schon in der Zukunft beim nächsten Bissen. Oder aus dem Gefühl etwas zu versäumen, liest man noch nebenbei Zeitung oder sieht fern, ohne wirklich mitzubekommen, was man sich gerade in den Mund schiebt. Dieses innere Gefühl des „Es reicht noch nicht, ich brauche mehr“ entwickelt sich zuweilen bis zur „Gier nach dem nächsten Kick“, wo nur noch gilt: No risk, no fun.

Unsere ganze Konsumgesellschaft ist auf nichts anderem aufgebaut, als auf dem Versprechen: Kauf mich und du wirst glücklich! Dieses Versprechen bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge, sondern auch auf viele unserer Aktivitäten. Verdiane viel Geld und du wirst glücklich. Mach diesen Workshop

und du bist *danach* erleuchtet. Nimm diese Pille, und du bist geheilt.

■ *Tanha* oder „Ich brauch noch mehr!“

■ In der zweiten edlen Wahrheit beschreibt der Buddha die unmittelbare Ursache für *dukkha*, es ist das „Verlangen nach immer mehr“ (*tanha*) mit seinen drei Aspekten: dem Verlangen nach Sinnenlust (*kama tanha*), dem Verlangen nach Dasein (*bhava tanha*) und dem Verlangen nach Nicht-Sein (*vibhava tanha*).

All diese Werbeslogans klingen nett, doch leider halten sie nicht das, was sie versprechen. Das einzige, was sie bewirken, ist, dass man rastlos einem Ziel nach dem anderen hinterher jagt. Man pilgert von Workshop zu Workshop, nur um immer wieder mit diesem Gefühl des „Es ist noch nicht genug“ konfrontiert zu werden. Oft steigert sich dieses Habenwollen zum Habenmüssen, man ist besessen davon, eine bestimmte Erfahrung machen zu wollen oder etwas Bestimmtes haben zu müssen. Genau dieses Verlangen nach allen möglichen Vergnügungen der Sinne nannte der Buddha *kama tanha*. Ein anschauliches Beispiel dafür ist die Geschichte mit Mulla Nasrudin und den roten Peperoni.

Eines Tages sah Nasrudin auf einem Basar ein sehr günstiges Angebot von roten Peperoni und dachte sich: „Oh, das ist aber echt günstig!“ In seiner Freude über diesen Preis kaufte er sich gleich einen ganzen Korb voll davon. Zu Hause angekommen, realisierte er, dass er eigentlich gar keine richtige Verwendung für seinen neuen Kauf hatte. Doch angezogen von ihrer kräftigen roten Farbe, konnte er nicht widerstehen, eine zu kosten. Tränen schossen in seine Augen, seine Nase begann wie

wild zu laufen, seine Zunge brannte wie Feuer. Doch er konnte einfach nicht aufhören, eine nach der anderen zu verzehren. Nach einer Weile kam ein Freund vorbei und sah Nasrudin mit feuerrotem Kopf die scharfen Peperoni verspeisen. Neugierig fragte er, warum er denn nicht aufhöre, sie zu essen. „Ich habe immer noch die Hoffnung, irgendwann einmal eine süße Peperoni zu erwischen“, antwortete Nasrudin.

Auf diese Weise gelangt man nie zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Anstatt weniger wird die innere Gier nur noch größer, je mehr man versucht, sie zu stillen. Ähnlich wie ein Hamster; je schneller er in seinem Laufrad rennt, desto kleiner wird seine Chance, herauszukommen. Treffend sagte der Buddha: „Vom Verlangen angetrieben, rennen die Wesen hin und her wie ein gehetzter Hase; von Fesseln und Haften umschlungen, verfallen sie immer wieder und wieder dem Leiden.“<sup>17</sup> Man braucht nicht mehr, sondern man braucht etwas anderes.

Ein weiterer Aspekt von *tanha* ist *bhava tanha*, der Wunsch, etwas Besonderes sein zu wollen. Unzufrieden mit dem, was ist und wie man ist, entsteht oft der Wunsch nach Veränderung. Solange man aus innerer Unzufriedenheit etwas verändern will, ist man immer noch in der Spirale des Verlangens gefangen. Es ist paradox, doch echte Veränderung entsteht nur aus dem Akzeptieren des Augenblicks. Nur wenn man vollkommen zu sich selbst ja sagen kann, sind Veränderungen möglich.

Doch nicht nur die eigenen zwanghaften Erwartungen an sich selbst verursachen *dukkha*, auch die erdrückenden Erwartungen an andere haben ungute Auswirkungen. Unfähig, den Moment zu genießen, verengt sich der eigene Blick nur noch

---

<sup>17</sup> Dhammapada (Dp) 342

auf das, was man vom anderen haben will oder wie der andere sein soll. Anstatt den anderen so zu schätzen, wie er ist, verbreitet man nur Stress mit den eigenen Erwartungen und Ansprüchen.

Eine andere Spielart von *bhava tanha* ist der Glaube, etwas Besonderes sein zu müssen, was oft dazu führt, dass man unbewusst damit beginnt, eine Art grandiose, aber künstliche Persönlichkeit zu schaffen, die bis hin zum Wunsch nach Unsterblichkeit aufgebläht werden kann. Um sich ja nicht mit dem Gefühl der Unzulänglichkeit zu belasten, bastelt man sich eine Scheinpersönlichkeit, die einem seine eigene Großartigkeit suggeriert. Eine solche Persönlichkeit kann natürlich auch darin bestehen, schlecht und unmöglich zu sein - frei nach dem Motto, besser ein schlechtes Ego zu haben als gar keines. Wenn auch andere auf diese Scheinpersönlichkeit hereinfließen mögen, so ist einem selbst doch bewusst, dass dies nicht die Lösung ist. Im Grunde hat sich am eigenen unzufriedenem Gefühl nichts geändert, auch wenn man es auf diese Weise vielleicht eine Zeit lang besser ertragen kann.

Hat man erst einmal erkannt, dass Gelassenheit und innere Freiheit nicht dadurch entstehen, dass man versucht etwas Besonderes zu sein, so kann der dritte Aspekt, *vibhava tanha*, auftauchen - das Verlangen, etwas zwanghaft loswerden zu wollen. Dieser Wunsch kann sich so weit steigern, dass man eine Art inneren Kreuzzug gegen sich selbst führt, bis hin zu dem Verlangen, die eigene Person zu zerstören. Man nörgelt und kritisiert nur noch an sich selbst herum und versucht zwanghaft, so schnell wie möglich Ärger, Gier oder Frust loszuwerden. Doch anstatt diese Gefühle aus dem Geist zu verdrängen, ist es viel sinnvoller, erst einmal Kontakt mit ihnen



aufzunehmen: ihnen Raum zu geben, sie als einen Teil von sich selbst zu akzeptieren und zu integrieren, um dann zu erleben, dass sie sich oft wie von selbst auflösen. Doch dies funktioniert nur, wenn man den inneren zwanghaften Wunsch nach Veränderung aufgegeben hat.

Angetrieben von der eigenen inneren Unzufriedenheit und dem Wunsch, immer noch etwas haben zu müssen, wandert man ohne Ende von erfüllten zu frustrierten und weiter zu lustvollen und weiter zu schmerzhaften Geisteszuständen. Der Buddha nannte dieses endlose Umherwandern *samsara*.

Doch *tanha* ist nicht nur für unsere innere Misere verantwortlich, sondern auch für all die Kriege und für andere aus Gier entstandenen Übel. In einer Lehrrede beschreibt der Buddha sehr detailliert die unterschiedlichen Auswirkungen *tanhas*: „Von *tanha* angetrieben, streiten Fürsten mit Fürsten, Adelige mit Adeligen, Priester mit Priestern, Familienväter mit Familienvätern, die Mutter mit den Kindern, die Kinder mit dem Vater, Bruder mit Bruder, Schwester mit Bruder, Freund mit Freund. Und streitend greifen sie sich gegenseitig mit Fäusten, Stöcken und Schwertern an.

Dabei verletzen sie sich oder erleiden gar den Tod. Durch *tanha* verursacht, brechen Menschen in fremde Häuser ein, stehlen, lügen und betrügen. Dies sind die unheilsamen Folgen von *tanha*.“<sup>18</sup>

Doch selbst der Buddha war kurz nach seinen Erleuchtungserlebnissen *tanha* ausgesetzt. Die folgende Geschichte zeigt dies an der Versuchung durch Mara und seine Töchter. Mara ist im Buddhismus die Verkörperung all unserer unheilsamen Tendenzen, die uns am vollständigen Erwachen hindern.

---

<sup>18</sup> MN 13

Schon lange hatte Mara den Buddha vergeblich verfolgt, um ihm irgendeinen Fehler nachzuweisen. Müden Schrittes begab er sich zum Buddha und fragte ihn: „Was ist dir den zugestoßen, dass du hier ganz allein meditierst? Hast du all deinen Besitz verloren und soll ich dir neuen besorgen? Oder hast du etwa im nahegelegenen Dorf etwas Übles verbrochen?“ grinste Mara.

Der Buddha betrachtete ihn eine Weile, um dann deutlich zu sagen: „Nachdem ich die Wurzel von *dukkha* vollkommen beseitigt habe, meditiere ich hier ohne jedes schlechte Gewissen.“

Verschmitzt hob Mara seine Augenbrauen und sagte mit teuflischer Stimme: „Wenn du den Weg zum Frieden und zur Unsterblichkeit gefunden hast, dann geh ihn doch. Warum willst du andere belehren?“

„Weißt du, Mara, es gibt Menschen, die sind innerlich bereit, die Dinge so zu sehen wie sie sind. Ihnen werde ich die Lehre darlegen und den Weg zur Befreiung zeigen“, erwiderte der Buddha.

Maras Gesicht wurde blass vor Enttäuschung. „Ich gebe es auf, dich weiter zu versuchen. Mir ist die Lust an dir vergangen.“ Mit gesenktem Kopf verließ Mara den Buddha und setzte sich in der Nähe mit gekreuzten Beinen auf den staubigen Boden. Niedergeschlagen malte er mit einem Stock auf die Erde. Nach einer Weile tauchten seine drei Töchter mit den Namen „Verlangen“, „Unzufriedenheit“ und „Lust“ auf.

„Warum bist du so traurig, Väterchen? Wer hat dir das angetan? Wir wollen ihn mit dem Strick der Lust fesseln und dir bringen“, sagten sie im Chor.

„Der da drüben, der das Reich des Todes überwunden hat, ist nicht leicht mit Lust zu verführen. Wegen ihm sitze ich traurig und frustriert hier“, antwortete Mara deprimiert.

Verlangen, Unzufriedenheit und Lust begaben sich zum Buddha und sprachen: „Erhabener, wir wollen dir als Sklavinnen alle deine Wünsche erfüllen.“ Aber der Buddha beachtete sie nicht.

Da zogen sich Verlangen, Unzufriedenheit und Lust zurück und beratschlagten, was sie noch tun könnten. „Verschieden sind die Wünsche der Menschen, wir wollen uns in hundert Mädchen verwandeln.“ Gesagt, getan und wieder begaben sie sich zum Buddha und sprachen: „Erhabener, wir wollen dir als Sklavinnen alle deine Wünsche erfüllen.“ Doch wieder reagierte der Buddha nicht.

In der Folge verwandelten sich Verlangen, Unzufriedenheit und Lust in hundert Jungfrauen, hundert Frauen ..., bis sie es endlich aufgaben und einsahen, dass der Buddha nicht mehr zu verführen war.<sup>19</sup>

Die Lösung besteht nicht darin, dem Verlangen nach mehr zu folgen, sondern dieses Verlangen wahrzunehmen ohne sich darin zu verlieren. Ein Großteil des buddhistischen Geistestrainings besteht in nichts anderem als dem Beobachten der eigenen leidverursachenden Muster und darin, die Zusammenhänge zwischen ihrem Auftauchen und ihrem Vergehen herauszufinden.

Hilfloses Opfer des Verlangens nach mehr und der eigenen leidverursachenden Muster ist man nur so lange, wie man ihnen blind folgt, ohne sich des inneren Freiraums gewahr zu sein. Ohne das Verlangen manipulieren zu müssen, kann man es

---

<sup>19</sup> SN 4.24 und 4.25

lassen wie es ist, und ist trotzdem nicht davon gefangen. Nicht das Verlangen selbst, sondern das Festhalten (*upadana*) daran verursacht *dukkha*. Ohne Festhalten und zwanghaftes Ausagieren ist dieses Verlangen einfach ein Phänomen, das im Geist auftaucht und sich nach einiger Zeit wieder auflöst.

Doch auch *tanha* ist nur bedingt durch andere Faktoren. In einer sehr ausführlichen Darstellung des Buddha über das bedingte Entstehen aller Phänomene (*paticcasamuppada*) leitete er *tanha* aus der Unwissenheit (*avijja*) ab. Er definierte *avijja* als das fehlende Verständnis der vier edlen Wahrheiten<sup>20</sup>, welches selbst wieder durch geistige Trübungen, wie Verlangen nach weltlichen Sinnesobjekten, durch Ärger, Trägheit und Müdigkeit sowie durch innere Unruhe, Zweifelsucht bedingt ist.<sup>21</sup>

Spätere buddhistische Kommentatoren konnten es sich nicht verkneifen, *avijja* als Grundbedingung unserer Misere noch weiter zu fassen. Diese Ansätze vertraten die Sichtweise, dass alle Phänomene eine eigene, unabhängige, aus sich heraus bestehende Existenz haben. Obwohl dies auf der alltäglichen Ebene oft ein ganz brauchbares Konzept ist, wissen wir im Grunde doch, dass alle Phänomene sich ständig verändern und miteinander verbunden sind. Weit entfernt von dieser Wahrheit der allseitigen Verwobenheit, wird die Welt in der Regel als getrennt von einem selbst wahrgenommen. Gefangen in dieser dualistischen Sichtweise wird alles selbstbezogen bewertet und die daraus entstehende Gier ausgelebt.

---

<sup>20</sup> MN 9

<sup>21</sup> AN 10.61-62

## Die dritte edle Wahrheit

Die sechsjährige spirituelle Suche des nunmehr 35-jährigen Siddhartha Gotama gipfelte im Erlebnis des Erwachens (*bodhi*), das aus dem Suchenden den vollkommen Erwachten machte. In Pali wird dafür das Wort „Buddha“ benutzt, das einen Menschen bezeichnet, der zu seinem vollen Potential an Weisheit und Mitgefühl erwacht ist und dies im Alltag auch umsetzt. In den buddhistischen Texten schildert der historische Buddha dieses einschneidende Erlebnis mit den Worten:

„Nachdem mir bewusst wurde, dass mich diese selbstquälenden Askesemethoden nicht zur inneren Freiheit bringen, begann ich wieder zu essen. Als dies meine fünf Freunde sahen, mit denen ich gemeinsam Askese übte, wandten sie sich empört von mir ab und warfen mir vor, ich hätte das edle Streben aufgegeben und würde mich der Völlerei hingeben.

Allein meinen inneren Weg weitergehend und gestärkt durch feste Nahrung, erlebte ich verschiedene meditative Vertiefungszustände. Ohne mich von den damit verbundenen angenehmen Gefühlen wegtragen zu lassen, erinnerte ich mich in den ersten Stunden der Nacht an viele Einzelheiten meiner früheren Wiedergeburten. An Zeiten des Entstehens und Vergehens, dort lebte ich, diesen Namen hatte ich, zu jener Familie gehörte ich, so sah ich aus, von diesen Dingen ernährte ich mich, solche Freuden und Leiden erlebte ich.

In den mittleren Stunden der Nacht verstand ich den Zusammenhang zwischen Handeln (sanskrit: *karma*) und den daraus resultierenden Folgen. Ich sah, wie Wesen aufgrund ihres heilsamen Handelns in positivem, gar himmlischem Dasein wiedergeboren wurden. Und ich sah auch, wie andere Wesen durch ihr unheilbares Handeln in nicht so günstigen

Umständen, manchmal sogar in höllischen Welten wiedergeboren wurden.

In den letzten Stunden der Nacht verstand ich den Unterschied zwischen einem verwirrten Geist und einem, der frei von Verwirrungen ist. Entsprechend der Wirklichkeit erkannte ich vollkommen die vier edlen Wahrheiten: Ich verstand *dukkha*, sein Entstehen aus der Unwissenheit und dem Verlangen, sein Aufhören und den achtfachen Pfad, der zur inneren Freiheit, zum *nirvana* führt.“

„Was meinst du mit der edlen Wahrheit vom Aufhören von *dukkha*?“ fragte neugierig Ananda, der Cousin und langjährige Begleiter des Buddha.

„Eben das restlose Aufgeben des Verlangens nach mehr, die Befreiung davon, das Nichthaften daran, diesen Zustand nenne ich *nirvana*. Als ich dies erlebte, klärte sich mein Geist von allen Verwirrungen und von sinnlichem Verlangen, und ich sah die Dinge, wie sie wirklich sind. Ich war befreit: und mir war klar, dass das Ziel der spirituellen Suche erreicht ist.“<sup>22</sup>

In seinem Erleuchtungserlebnis sah der Buddha, wie er selbst als auch viele andere Wesen verwirrt von Bewusstseinszustand zu Bewusstseinszustand wandern, und wie sich diese Kette in endlosen Wiedergeburten fortführt.

Nichts von ihrem eigenen Potential des Erwachens wissend, leben die Wesen in einer Welt der Selbstbezogenheit, der Vorlieben, des Habenwollens, der Gleichgültigkeit und der Ablehnung. Nicht wissend, dass durch jede neue Erwartung und durch jedes neue Festhalten der Berg der inneren Frustrationen immer höher wird, irren die meisten Wesen in einem endlosen Kreislauf von unerfülltem Verlangen (*samsara*), dessen Spiel-

---

<sup>22</sup> MN 26, MN 36 und DN 22

regeln der Buddha im Gesetz von Ursache und Wirkung zusammenfasste.

Dieser Zusammenhang ist auch als das Gesetz vom *karma* bekannt geworden. *Karma* kommt aus der indischen Sprache Sanskrit und bedeutet Handlung, wobei es im Buddhismus als Handeln auf der Ebene der Gedanken, der Sprache und des körperlichen Tuns verstanden wird. Mit diesem Gesetz wird der Zusammenhang zwischen einer Handlung, ihrer Motivation und dem entsprechenden Resultat (*vipaka*) beschrieben. Lag die Betonung im alten Indien auf dem körperlichen Handeln, so legte der Buddha den Schwerpunkt auf die eigene Motivation. Ein oft zitierter Ausspruch: „Die Absicht (*cetana*) bezeichne ich als das Handeln, denn mit der Absicht bewirkt man die Tat mit dem Körper, der Sprache und in Gedanken.“<sup>23</sup>

Handlungen mit einer heilsamen Motivation bewirken positive Folgen, solche mit einer unheilsamen Intention erzielen negative Resultate. Der Beginn des DHAMMAPADA, einer der frühesten buddhistischen Texte, verdeutlicht diesen Zusammenhang:

„Den Dingen geht der Geist voran,  
vom Geist geführt, vom Geist gezeugt.  
Wird mit verwirrtem Geist gesprochen oder gehandelt,  
so folgt Unheil, wie das Rad dem Hufe folgt.  
Den Dingen geht der Geist voran,  
vom Geist geführt, vom Geist gezeugt.  
Entspringen aus reinem Geist Sprache und Handeln, so  
folgt Glück, wie der Schatten, der nie weicht.“<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> AN 6.63

<sup>24</sup> Dp 1.1-1.2

Obwohl alle Wesen Eigner ihres Handelns sind<sup>25</sup> und ihnen auch niemand diese Last abnehmen kann, sollte diese Einsicht nicht dazu führen, dass man glaubt, alles sei durch das eigene frühere Handeln sowieso vorherbestimmt. Natürlich ist unser momentaner geistiger und körperlicher Zustand durch unser früheres Handeln bedingt, doch heißt das nicht, dass wir unseren schlechten Gewohnheiten hilflos ausgeliefert sind.

Die ganze Lehre des Buddha basiert auf der Möglichkeit, diese Zusammenhänge zu verstehen und eingefahrene Gewohnheitsmuster zu ändern. Selbst erwachte Schüler des Buddha ernteten die Früchte ihres alten *karma*, wie die Geschichte des Räubers Angulimala zeigt.

Angulimala lebte zur Zeit des Buddha im Reich des Königs Pasenadi und war gefürchtet für seine Grausamkeit und Brutalität. Ganze Dörfer und Landstriche machte er unsicher. Seinen Opfern schnitt er die Finger ab und trug sie als Kette um seinen Hals.

Eines Tages näherte sich der Buddha der Gegend, in der Angulimala lebte. Der Buddha hörte sich die Warnungen der Bauern an, doch ließ sich nicht auf seinem Weg beirren. Als Angulimala den Buddha schon in der Ferne sah, nahm er sein Schwert, legte sich auf die Lauer und wollte diesem einsamen Asketen den Garaus machen.

In dem Augenblick, als der Buddha nah genug war, stürmte Angulimala aus seinem Versteck, riss sein Schwert empor und holte zum tödlichen Schlag aus. Doch eine unsichtbare Kraft hinderte ihn daran, den Buddha zu erreichen. Überrascht blieb Angulimala stehen, ließ sein Schwert sinken und rief: „Bleib stehen, Asket!“

---

<sup>25</sup> AN 10.205



„Ich stehe, Angulimala, bleib auch du stehen“, war die Antwort des Buddha. Diese Reaktion erstaunte Angulimala und er fragte neugierig:

„Was meinst du, wenn du sagst, ich solle stehen bleiben?“

„Indem ich Heilsames tue, ruhe ich in mir selbst. Du aber wütest aufgeregt gegen alle Wesen“, antwortete der Buddha.

Getroffen, wie vom Schlag eines Schwertes, verstand Angulimala den tiefen Sinne des Gesagten. Er warf sich dem Buddha zu Füßen und flehte ihn an: „Erhabener, bitte nehmt mich in euren Orden auf. Ich will meinem bisherigen Lebenswandel entsagen und eifrig praktizieren.“

Der Buddha fühlte die Ernsthaftigkeit in Angulimalas Worten und gewährte seine Bitte. Nach langen Jahren des unermüdlchen spirituellen Trainings verwirklichte Angulimala das höchste Ziel, *nirvana*.

Eines Tages ging Angulimala schon früh am Morgen nach Savatthi, um Almosen zu sammeln. Einige der Bewohner erkannten ihn. „Das ist doch der berühmte Angulimala!“ riefen sie. Immer größer wurde die aufgebraute Menge, die Angulimala umringte. Der erste Stein flog, Stöcke flogen und es dauerte nicht lange, bis die Menge handgreiflich wurde.

Mit lautem Geschrei stürzten sie sich auf Angulimala und verprügelten ihn nach Strich und Faden. Blutüberströmt, mit zerrissener Robe und zerbrochener Bettelschale kam er zurück zum Buddha. Dieser war ziemlich erschrocken, als er den blutenden Angulimala sah. „Was ist dir denn zugestoßen?“ fragte er ihn besorgt. In kurzen Worten erzählte Angulimala, was ihm in Savatthi zugestoßen war. „Und du hast dich nicht gewehrt?“ fragte der Buddha.

„Nein, denn ich weiß, dass dies die Folgen von dem sind, was ich früher getan habe.“ Der Buddha nickte verständnisvoll und sagte: „Du hast Recht, es ist besser, jetzt die Wirkungen früherer Taten hinzunehmen als irgendwann später.“<sup>26</sup>

Wie gesagt, selbst Heilige haben noch die Folgen ihrer früheren Taten abzutragen. Der Unterschied besteht darin, dass sie keine neuen Ursachen für weitere Folgen durch selbstbezogenes Handeln anhäufen.

Obwohl das Gesetz von *karma* relativ einfach klingt, so funktioniert es doch äußerst kompliziert. Es läuft weniger wie ein Reiz-Reaktions-Muster, sondern vielmehr wie ein Ökosystem. Dort gibt es viele unterschiedliche, sich gegenseitig beeinflussende Faktoren, deren komplexes Zusammenspiel noch lange nicht vollkommen erforscht ist. „Es ist hoffnungslos, das Gesetz des *karma* in all seinen Einzelheiten zu verstehen“, sagte auch der Buddha. Viel wichtiger als die Kenntnis der Einzelheiten ist das Verständnis für den Gesamtzusammenhang.

Eines Tages stellte der Buddha seinen Schülern die Frage: „Wie kommt es, dass bei einem kleinen Vergehen der eine sehr starke negative Folgen erntet und ein anderer, der genau dasselbe tut, nicht die geringste negative Wirkung erfährt? Was für ein Mensch ist das, der beim kleinsten Vergehen schon die übelsten Folgen erntet? Es ist eine sehr selbstbezogene Person, die niemals an sich selbst gearbeitet hat. Die sich weder ethisch verhält noch ihren Geist entfaltet oder sich in der richtigen Sichtweise schult. Einem solchen Menschen mag schon das kleinste Vergehen üble Folgen bringen. Es ist, als wenn jemand einen Klumpen Salz in eine Tasse Wasser wirft. Würde das Wasser salzig schmecken?“ Seine Schüler überlegten einen

---

<sup>26</sup> MN 86

Augenblick, um ihm dann zu antworten: „Natürlich würde es salzig schmecken.“

„Genau, doch was für ein Mensch ist das, dem dasselbe Vergehen keine oder nur geringe üble Folgen bringt? Es handelt sich um einen Menschen, der schon einige Zeit an sich arbeitet. Der ein auf ethischen Grundsätzen basierendes Leben führt, seinen Geist entfaltet und sich in der richtigen Sichtweise übt. Ähnlich, als wenn man einen Klumpen Salz in den Ganges wirft. Würde der Fluss salzig schmecken?“

„Wohl kaum“, war die Antwort seiner Zuhörer.<sup>27</sup>

Das Gesetz von *karma* zu verstehen, hilft einem, sich besser im täglichen Auf und Ab zurechtzufinden, doch es hilft nicht dabei, aus diesem Kreislauf des selbstbezogenen Handelns auszusteigen.

Um für diesen Ausstieg gerüstet zu sein und die Arbeit mit dem eigenen Geist zu unterstützen, empfahl der Buddha in vielen seiner Lehrreden die Pflege von sieben Geistesqualitäten (*bojjhanga*).

Eines Tages kam ein Mönch zum Buddha, und nachdem er Platz genommen hatte, fragte er ihn: „Jeder erzählt mir von den sieben Faktoren des Erwachens (*bojjhanga*), doch worin bestehen sie, und warum nennt man sie so?“

Der Buddha lehnte sich zurück und antwortete: „Sie heißen sieben Faktoren des Erwachens, weil sie zum Erwachen führen. Es sind dies Gewahrsein (*sati*), Untersuchen (*dhammavicaya*), Energie (*viriya*), Freude (*piti*), Gelassenheit (*passaddhi*), Sammlung (*samadhi*) und Gleichmut (*upekkha*).

Wie dem Sonnenaufgang das frühe Morgenrot voraus geht, so gibt es auch bei den sieben Faktoren des Erwachens Vorzei-

---

<sup>27</sup> AN 3.101

chen. Diese sind Freundschaft mit guten Menschen und ein wacher, klarer Geist.

Doch nicht jede Situation eignet sich gleich gut, um alle sieben Qualitäten zu üben. Ist der eigene Geist eher aufgeregt, so ist es besser, Gelassenheit, Sammlung und Gleichmut zu praktizieren. Fühlt man sich eher träge, so ist es angebrachter den eigenen Geist und die Lehre zu untersuchen oder etwas zu tun, was einem Energie und Freude bringt. Gewahrsein jedoch kann in jeder Gemütslage praktiziert werden.“<sup>28</sup>

Die regelmäßige Praxis dieser sieben Faktoren des Erwachens führt zu immer tieferem Verstehen des eigenen Geistes, und immer öfter erfährt man die Freiheit von Verlangen und Ärger - oder positiv formuliert: Man erfährt die vollkommene Verbundenheit mit allem, was ist.

Unsere Sprachen mit all ihren Begriffen sind nur sehr eingeschränkt geeignet, Geisteszustände und ähnliche Erfahrungen zu beschreiben. Klappt dies einigermaßen bei Erfahrungen, die allgemein üblich sind, so versagen die Sprachen doch vollkommen bei außergewöhnlichen Erlebnissen. Und um solche handelt es sich bei den Erleuchtungserlebnissen im Buddhismus.

Folgerichtig hält sich der Buddha im PALI-KANON mit der Beschreibung dieses Zustandes auch stark zurück, was jedoch die späteren Kommentatoren nicht davon abhielt, immer wieder diese befreiende Erfahrung aus den unterschiedlichsten Perspektiven zu beschreiben.

Im Buddhismus wird dieses Freisein von Frustrationen, Verlangen und Abneigungen *nirvana* (Pali: *nibbana*) genannt. Im Deutschen hat sich Erlöschen als wörtliche Übersetzung einge-

---

<sup>28</sup> SN 46.5, SN 46.12-13, SN 46.53

bürgert, wobei sich Erlöschen auf die drei Geistesgifte der Unwissenheit (*avijja*), der Begierde (*tanha*) und des Ärger (*lobha*) bezieht.

### Weitere Interpretationen von *nirvana*

Ursprünglich bezog sich *nirvana* im alten Indien auf das Ausgehen eines Feuers, wobei die Auffassung herrschte, dass das Feuer auch nach dem Ausgehen frei von Aufregtheit existiert. Im buddhistischen Verständnis liegt die Betonung auf Befreiung, das heißt, wir hören nicht auf zu existieren, sondern wir sind von unseren Geistesverwirrungen befreit. Entsprechend der Kommentare wurde *nirvana* im englischsprachigen Raum mit „unbinding“ oder „uncraving“ übersetzt, was so viel wie „Nicht-Bindung“ oder „Nicht-Festhalten“ bedeutet. Auch hier geht es nicht um die Vernichtung von Dingen, sondern einzig und allein um das Loslassen unserer Fixierungen und Anhaftungen. Wenn wir dieses Nicht-Anhaften wirklich erleben, erfahren wir *nirvana*.

Nie ging es um das Verlöschen der Person im Sinne, dass man eine Erleuchtungserfahrung erlebt, es „plopp“ macht, und man ist weg. Diese Art von Vernichtungsidee entstand erst im letzten Jahrhundert durch Missverständnisse einiger westlicher Indologen. Vom buddhistischen Standpunkt gibt es nichts, was sich auflösen könnte. Das einzige, was sich auflöst, ist die Illusion, dass eine vom Rest der Welt getrennte und unabhängige Person existiert.

Dieser positive befreiende Aspekt des *nirvana* findet seinen Ausdruck in dem Ausspruch des Buddha „*Nirvana* ist aller-

höchstes Glück“<sup>29</sup> und seines Hauptschülers Sariputta „Glück, ihr Mönche, ist dieses *nirvana*“.<sup>30</sup>

Dieses Glück bezieht sich hier jedoch nicht auf unser alltägliches Glück, sondern auf ein Glück, das jenseits unseres begrifflichen Denken liegt. Es ist ein Zustand, in dem unsere alltägliche, dualistische Sprache, die die Welt in „ich“ und „die anderen“ aufteilt, nicht mehr greift. Jenseits unserer Egozentrik wird dieses Erleben oft in Paradoxen beschrieben, die logisch gesehen wenig Sinn machen. Nur wenn sich das eigene Herz öffnet, kann man erahnen, was damit gemeint ist.

„Es gibt, ihr Mönche, einen Bereich,  
wo weder Festes noch Flüssiges ist,  
weder Hitze noch Bewegung,  
weder diese Welt noch jene Welt,  
weder Sonne noch Mond.

Das, ihr Mönche, nenne ich weder ein Kommen,  
noch ein Gehen, noch ein Stillestehen,  
weder ein Geborenwerden, noch ein Sterben.

Es ist ohne jede Grundlage, ohne Entwicklung,  
ohne Stützpunkt: Das eben ist das Ende von *dukkha*.“<sup>31</sup>

Oder:

„Es besteht, Mönche,  
das Ungeborene, Ungewordene,  
Ungeschaffene, Unzusammengesetzte.  
Wenn dieses Ungeborene, Ungeschaffene,  
Unzusammengesetzte nicht bestünde,

---

<sup>29</sup> Dp 203/204

<sup>30</sup> AN 9.34

<sup>31</sup> Udana (Ud) 8.1

- nicht wäre dann ein Entrinnen  
aus dem Geborenen, Gewordenen,  
Geschaffenen, Zusammengesetzten zu erkennen.  
Weil aber diese Ungeborene,  
Ungewordene, Ungeschaffene,  
Unzusammengesetzte besteht, Mönche,  
deshalb ist ein Entrinnen für das  
Geborene, Gewordene, Geschaffene,  
Zusammengesetzte zu erkennen.“<sup>32</sup>

Auch diese Beschreibungen sind nur ein Versuch, etwas schwer Fassbares in Worte zu kleiden. Zwar handelt es sich bei dieser Erfahrung um etwas nicht wirklich Beschreibbares, doch gleichzeitig ist sie sehr konkret.

Je nach Intensität und Tiefe kann sie dem eigenen Leben eine vollkommen neue Ausrichtung geben. Die buddhistische Überlieferung ist reich an Geschichten von Menschen, die durch diese Erfahrungen vollkommen verwandelt wurden, wie das Lied der Nonne Sama zeigt.

„Fünfundzwanzig Jahre wanderte ich umher,  
hatte keine Ahnung von Ruhe und Frieden  
war innerlich aufgewühlt und in elender Stimmung.  
Doch plötzlich war alles verändert,  
die Worte des Erhabenen hatten recht!  
Befreit war ich von allem Leid.  
Fröhlich, heiter war mein Gemüt.  
Das Anhaften habe ich aufgegeben,  
erreicht, was der Erhabene erreichte,

---

<sup>32</sup> Ud 8.3

Sieben Nächte sind es nun,  
seit alles Verlangen nach mehr verloschen ist.“<sup>33</sup>

Dies ist nur ein Beispiel der ungeheuren Kraft dieser Erfahrung, die am eigenen Leib spüren lässt, dass die erlebte Trennung vom Rest der Welt nur relative Gültigkeit hat. Es gibt eine Ebene der Verbundenheit, die jenseits der Begriffe liegt. Aus dieser Erfahrung der Verbundenheit fließt heitere Gelassenheit, unbegrenzte Liebe und Mitgefühl für alle Wesen. Vollkommen spontan und natürlich öffnet sich der Zugang zum eigenen Potential. Der vierzehnte Dalai Lama beschreibt diese Erfahrung als Weisheit, die von Mitgefühl durchdrungen ist, und Mitgefühl, das von Weisheit durchdrungen ist.

Heutzutage sind diese tiefgreifenden Erfahrungen eher selten, der spirituelle Alltag besteht in einer Fülle kleinerer, nicht so intensiver Erfahrungen. Und doch beinhaltet jede dieser Erfahrungen das Potential vollkommen zu verändern.

Ein guter Maßstab, wie echt dieses Erlebnis ist, ist seine Auswirkung auf das alltägliche Handeln. Aus einer tiefen Erfahrung der Verbundenheit und der Einsicht in die Illusion des Ichs resultiert zwangsläufig liebevoller, gelassener und mitfühlender Umgang mit allen Wesen. Anstatt zu einem gefühlskalten, einsamen „Erleuchteten“ zu werden, erwacht man aus der gewohnheitsmäßigen Identifikation mit egozentrischen Gefühlen. Freilich entstehen auch für einen verwirklichten Erwachten Schmerz und Freude, Hoffnung und Furcht nach wie vor, doch er ist frei von der Identifikation und dem Reagieren müssen. Aus diesem inneren Freiraum entfaltet sich das ganze Potential von unbegrenzter Liebe und Mitgefühl.

---

<sup>33</sup> Therigatha 39-41



Die buddhistische Tradition ist voll von Beschreibungen der einzelnen Stufen des spirituellen Fortschrittes. Obwohl diese Einteilungen etwas künstlich wirken, geben sie doch Hinweise auf wichtige Aspekte der spirituellen Entwicklung. Ein vom historischen Buddha gelehrt Modell beschreibt spirituellen Fortschritt mit dem schrittweisen Wegfallen von emotionalen und intellektuellen Blockaden. All diese Stufen unterscheiden zwischen dem momentanen und dem vollkommenen Freisein von diesen Blockaden und geistigen Verwirrungen.

Auf der ersten Stufe (*sotapanna*) ist man frei von dem Glauben an einen ewiges, unabhängig existierendes Selbst, frei von der Zweifelsucht und vom Anhaften an Regeln und Riten.

Auf der nächsten Stufe (*sakadagami*) ist man von den ersten drei Blockaden und teilweise von dem Verlangen nach sinnlichen Objekten und Übelwollen befreit.

Völlig frei von diesen fünf Blockaden ist man auf der dritten Ebene (*anagami*).

Die vierte Ebene beschreibt den vollkommenen Heiligen (*arahat*), der zusätzlich noch von weiteren Blockaden befreit ist. Diese sind Verlangen nach meditativen Glückszuständen, Stolz, Aufgeregtheit und der Unwissenheit (*avijja*). Der *arahat* unterscheidet sich in seiner Realisierung von Weisheit und Mitgefühl nicht von einem Buddha. Vielmehr liegt der Unterschied darin, dass der Buddha ohne äußere Hilfe den Weg zur Erleuchtung gefunden hat, wohingegen der *arahat* mit Hilfe der Lehre des Buddha vollkommenes Erwachen erreichte.

## Die vierte edle Wahrheit

Wie ein Arzt mit der Therapie den Weg und die Methoden beschreibt, die einen Patienten heilen können, so legte der Buddha in der vierten edlen Wahrheit den Pfad dar, der zum Erwachen führt.

Eines Tages machte sich der Wanderasket Nandiyo auf den Weg zum Buddha. Dort angekommen, nahm er an seiner Seite Platz und versuchte, sich zu entspannen, was ihm angesichts seiner vielen Fragen nicht leicht fiel. Nach einer Weile platzte es aus ihm heraus: „Ehrwürdiger Siddhartha, was muss ich tun, um *nirvana* zu erreichen?“

„Gute Frage, Nandiyo. Die Übung der acht Pfadglieder führt direkt zum *nirvana*. Diese sind rechte Sichtweise, rechte Einstellung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenswandel, rechtes Bemühen, rechtes Gewahrsein und rechte Sammlung“, antwortete der Buddha.

„Was meinst du mit rechter Sichtweise und rechter Einstellung?“ fragte Nandiyo.

„Die Dinge sehen, wie sie sind, nenne ich rechte Sichtweise und unter rechter Einstellung verstehe ich eine nicht an den Dingen hängende, gewaltlose und liebevolle innere Haltung.“

„Und was meinst du mit rechter Rede, rechtem Handeln und rechtem Lebenswandel?“ fragte Nandiyo weiter.

„Mit rechter Rede meine ich, nicht zu lügen, nicht Zwietracht zu säen, nicht zu verletzen und nicht töricht zu plappern. Das lebende Wesen nicht zu töten, nicht zu stehlen und Sexualität nicht zu missbrauchen gilt als rechtes Handeln. Und unter rechtem Lebensunterhalt verstehe ich, dass man sein Geld auf eine Weise verdient, die andere nicht schädigt“, antwortete der Buddha.

Nandiyo's fragender Blick löste sich langsam auf, bis die nächste Frage aus den Weiten seines Geistes auftauchte. „So weit kann ich dir ja noch folgen, doch was ist unter rechtem Bemühen, rechtem Gewahrsein und rechter Vertiefung zu verstehen?“

„Rechtes Bemühen ist einerseits die willentliche Anstrengung, unheilsame Geisteszustände und ungute Gewohnheiten zu überwinden und nicht mehr auftauchen zu lassen, andererseits das Bemühen, heilsame Geisteszustände zu pflegen und neue positive Gewohnheiten zu kultivieren.

Rechtes Gewahrsein nenne ich das bewusste Beobachten des Körpers, der Gefühle, der Geisteszustände und der Geistesobjekte.

Und unter rechter Sammlung verstehe ich die vier meditativen Vertiefungszustände, die durch Konzentration erreicht werden. Dies, Nandiyo, sind die acht Aspekte des zum *nirvana* führenden Pfades.“<sup>34</sup>

Obwohl diese acht unterschiedlichen Aspekte oft als Pfad beschrieben werden, handelt es sich nicht um einen geraden Weg, auf dem man von Station zu Station wandert, sondern vielmehr um ein Netzwerk sich gegenseitig beeinflussender Faktoren. Sie beschreiben die Gesamtheit der unterschiedlichen Aspekte spiritueller Schulung, die nur gemeinsam entwickelt zum Ziel führen. Sie bilden sowohl Qualitäten, die es gilt zu entfalten, als auch Eigenschaften eines vollkommen erwachten Menschen. Immer wieder warnte der Buddha seine Schüler vor einseitiger Praxis. Nur zu meditieren - ohne ethische Grundlage und theoretisches Verständnis - führt zwar zu angenehmen Zuständen, doch nicht zum vollkommenen Erwachen. Allein

---

<sup>34</sup> SN 45.10 und DN 22

die Praxis aller Aspekte führt zur vollständigen Entfaltung des eigenen Potentials.

Im Pali steht vor jedem einzelnen Aspekt „*samma*“, was im Deutschen mit recht oder richtig übersetzt wird. Dabei steht recht nicht im Gegensatz zu unrecht, sondern meint etwas, das ganz und vollständig entwickelt ist.

An vielen Stellen in den buddhistischen Texten teilte der Buddha den achtfachen Pfad in drei aufeinander aufbauende Bereiche ein: die Schulung in ethischem Handeln (*sila*), in Meditation (*samadhi*) und in Weisheit (*panna*).<sup>35</sup>

Die ethische Schulung bildet die Grundlage für jedes spirituelle Training und umfasst im achtfachen Pfad die Aspekte der rechten Rede, des rechten Handelns und des rechten Lebenswandels. Nur wenn wir mit uns und unserer Umwelt einigermaßen in Frieden und Harmonie leben, können wir konstruktiv an unserer spirituellen Entwicklung arbeiten.

Auf dieser ethischen Grundlage baut sich das meditative Training auf, dem die drei Aspekte rechtes Bemühen, rechtes Gewahrsein und rechte Sammlung gewidmet sind. Die unterschiedlichen meditativen Methoden führen zu Einsichten, und viele Einsichten führen zu Weisheit. Dieser dritte Bereich, die Schulung in Weisheit, besteht aus der rechten Einstellung und der rechten Sichtweise.

Eine ausführliche Darstellung der einzelnen Aspekte des achtfachen Pfades folgt dieser Einteilung in ethischem Handeln, meditativer Schulung und befreiender Weisheit.

---

<sup>35</sup> DN 33

## Die rechte Rede

Ein Großteil unserer alltäglichen Aktivitäten besteht aus Kommunikation, wobei der Gebrauch der Sprache eine wichtige Rolle einnimmt. Wir haben kaum die Wahl, uns hier zu entziehen; ob wir wollen oder nicht, wir müssen mit anderen reden. Wissend, dass Sprache die Macht hat zu zerstören oder zu heilen, erläuterte der Buddha bei einem Besuch im Dorf Sala<sup>36</sup> den heilsamen und unheilsamen Umgang mit ihr. Er unterschied vier Aspekte, die zerstörerisch wirken können: Lügen, Zwietracht säen, verletzende Rede und törichtes Geplapper.

Als Lügner beschrieb er einen Menschen, der bewusst seine Familie, seine Freunde anlügt und in Versammlungen oder als Zeuge vor Gericht die Unwahrheit sagt. Der Buddha verdeutlichte dies am Beispiel eines Mannes, der behauptet, dass er etwas gesehen hat, wo er nichts sah und wo er etwas gesehen hat, da sagt er, „ich habe nichts gesehen“.

„Zwietracht säen“ beschrieb der Buddha als ein Handeln, bei dem man bewusst Dinge erzählt, um Freunde zu entzweien.

Unter „verletzender Rede“ verstand der Buddha den Gebrauch von bissigen, harten, verletzenden, beschimpfenden und zornigen Worten. Und wer Dinge erzählt, die halb wahr oder überflüssig sind, plappert töricht daher.

Im gleichen Gespräch im Dorf Sala erläuterte der Buddha, was er unter dem rechten Gebrauch der Sprache versteht. Da spricht einer die Wahrheit über das, was er weiß und was er gesehen hat. Anstatt Freunde zu entzweien, enthält er sich der Intrige. Er gebraucht keine verletzende Worte, sondern er wählt

---

<sup>36</sup> MN 41

eine klare, das Herz berührende und freundliche Sprache. Auch plappert er kein unnützes und halbwahres Zeug daher.

Was der Buddha nicht explizit in diesem Gespräch erwähnt, ist ein anderer Aspekt des konstruktiven Umgangs mit der Sprache: das heilsame Zuhören.

Anstatt den anderen mit vielen Worten zu erschlagen, ist es oft sinnvoller, ihm aufmerksam zuzuhören. Dieses offene Zuhören gibt der Begegnung eine viel tiefere Qualität.

### Das rechte Handeln

Immer noch im Dorf Sala erläuterte der Buddha die drei Aspekte des unheilsamen Handelns. Diese sind das Töten lebendiger Wesen, Nicht-Gegebenes zu nehmen und mit der eigenen Sexualität sich selbst und andere zu verletzen. Aus diesen drei Aspekten leitete er das rechte heilsame Handeln ab.

Die Grundidee beim Nicht-Töten ist die Achtung vor dem Leben und die Wertschätzung allem Lebendigen gegenüber, wobei der Buddha von atmenden Wesen sprach. Diese umfassen sowohl Menschen als auch Tiere. Viele Buddhisten leben aus dem Wunsch heraus, so wenig unnötiges Leid wie möglich zu verursachen, deshalb vegetarisch. Denn obwohl man es der Wurst nicht ansieht, musste doch ein Tier seinen Kopf dafür hinhalten.

Der nächste Aspekt bezieht sich auf den Umgang mit „mein und dein“ und überschreitet auch hier das engere Verständnis, dass man nicht stehlen sollte. Konkret geht es hier um den Umgang mit der eigenen Gier. Allen seinen Schülern legte der Buddha die Übung in großzügigem Handeln (*dana*) nahe. Diese Übung umfasst unter anderem die materielle Unterstützung der Mönche und Nonnen sowie die Weitergabe der buddhistische

Lehre, und führt direkt zum Kern des Trainings, dem freudvollen, offenen und großzügigen Zustand des Erwachens. Wunschlos glücklich kann man nur sein, wenn man sein inneres Habenwollen losgeworden ist, aber nicht, wenn alle Wünsche erfüllt werden.

Beim dritten Aspekt beschäftigte sich der Buddha mit dem heilsamen Umgang mit unseren Sinnen. Traditionell wird darunter jedoch die innere Haltung verstanden, Sexualität nicht verletzend oder ausbeuterisch zu benutzen. Für buddhistische Mönche und Nonnen bedeutet dies, sexuell enthaltsam zu leben. Für Nicht-Ordinierte erläuterte der Buddha seine Haltung beim oben erwähnten Besuch im Dorf Sala. Er machte klar, dass es unheilsam ist und zu vielen Komplikationen führt mit Minderjährigen, verheirateten Frauen, Dienerinnen oder Prostituierten sexuell zu verkehren.

### Der rechte Lebenswandel

Der Grundgedanke beim rechten Lebenswandel besteht darin, andere Wesen nicht durch die Ausübung des eigenen Berufes zu schädigen, zu verletzen oder auszubeuten. Der Buddha empfahl seinen Laienanhängern, fünf Berufe zu meiden: Geschäfte mit Waffen, mit lebenden Wesen, mit Fleisch, mit Rauschmitteln oder mit Giften.<sup>37</sup>

Doch der rechte Lebenswandel geht in seiner Bedeutung viel weiter als das Vermeiden bestimmter Berufe. Er betont, dass spirituelle Entwicklung nicht nur auf dem Meditationskissen stattfindet, sondern es um die Umsetzung im Alltag geht. Ohne die Integration in das normale alltägliche Leben macht spirituelle Praxis wenig Sinn. Man braucht sich nicht in eine

---

<sup>37</sup> AN 5.177

einsame Höhle in den Himalaya zurückziehen, sondern man kann in vielen alltäglichen Situationen die Lehre des Buddha praktizieren. Der überlastete Chef kann Ziel des eigenen Mitgefühls werden, beim anstrengenden Kunden oder den eigenen Kindern kann man Gelassenheit üben, und mit Kollegen kann man ehrlich umgehen.

An vielen Stellen empfahl der Buddha seinen Schülern, sich dem Genuss alkoholischer Getränke zu enthalten, da diese nur den eigenen Geist vernebeln und nicht zur gewünschten Klarheit beitragen.<sup>38</sup> Diese Enthaltensamkeit bezieht sich natürlich auch auf andere den Geist vernebelnde Substanzen.

Auf einer soliden ethischen Grundlage kann sich das weitere spirituelle Training, die meditative Schulung, aufbauen. Sie umfasst die drei Aspekte des rechten Bemühens, des rechten Gewahrseins und der rechten Sammlung. Die vielen meditativen Methoden bilden ein wesentliches Element des Buddhismus, und ihre Praxis beginnt mit dem rechten Bemühen.

### Das rechte Bemühen

Das Sprichwort „Ohne Fleiß kein Preis“ gilt auch für die eigene spirituelle Entwicklung. Zu stark sind die unheilsamen, sich selbst und andere verletzenden Gewohnheitsmuster, als dass sie sich von selbst auflösen. Die Arbeit beginnt damit, unheilsame Gedanken und Gewohnheiten loszulassen und zu verhindern, dass diese wieder aufsteigen. Gleichzeitig kann man heilsame, schon bestehende Gedanken und Gewohnheiten pflegen und neue kultivieren. Die mühsame und gleichzeitig spannende Arbeit besteht darin, sich in vielen alltäglichen Situationen immer wieder um die eigene Entwicklung zu bemühen und

---

<sup>38</sup> AN 5.178 und AN 5.174



dabei nicht den Bogen zu überspannen, wie die Begegnung des Buddha mit seinem Schüler Sona zeigt.

Eines Tages nahm der Buddha auf dem für ihn hergerichteten Sitz Platz und ordnete seine Robe. Dann schaute er tief in die Augen seines Schülers Sona. Er wusste, dass dieser eine schwierige Phase in seiner Meditationspraxis durchmachte und ans Aufgeben dachte. Langsam begann er zu sprechen: „Sona, stimmt es, dass dir bei deiner Meditationspraxis der Gedanke kam: ‘Obwohl ich einer der eifrigsten Schüler des Buddha bin, kann ich mich nicht von den Verwirrungen des Geistes befreien. Ich sollte das spirituelle Training aufgeben, die Robe ablegen, den Reichtum meiner Familie genießen und Gutes tun.’“

„Genauso ist es“, erwiderte Sona, „ich fühle mich frustriert und spiele mit dem Gedanken, die Meditationspraxis aufzugeben und die Robe abzulegen.“

„Sag, Sona, kannst du dich noch daran erinnern, als du früher auf den Saiten der Laute gespielt hast?“ fragte der Buddha.

„Ja, Erhabener, es hat viel Spaß gemacht.“

„Und weißt du noch, wie schlecht die Laute klang, wenn die Saiten zu locker gespannt waren?“

„Sie klang falsch, als die Saiten zu locker waren“, antwortete Sona, immer noch nicht ahnend, worauf der Buddha hinauswollte.

„Und wie klang sie, als die Saiten zu straff gespannt waren?“ fragte der Buddha mit einem leichten Lächeln um die Mundwinkeln. „Nicht besonders“, antwortete Sona.

„Nur wenn die Saiten der Laute nicht zu locker und nicht zu straff gespannt sind, klingt sie richtig. Ähnlich ist es mit der Meditationspraxis: Wenn man sich innerlich zu stark anspannt, führt dies zu Aufgeregtheit, eine allzu schlaffe innere Haltung

führt zu Trägheit und Schläfrigkeit. Die Kunst besteht darin, die richtige Balance zu finden“, antwortete der Buddha.

Diese Belehrung sich zu Herzen nehmend, praktizierte Sona unermüdlich und verwirklichte nach einiger Zeit die innere Freiheit und wurde so zu einem Heiligen.<sup>39</sup>

Die richtige Balance zu finden bedeutet auch, eine regelmäßige Sitzpraxis zu etablieren und ein wenig Zeit zum Studium der buddhistischen Texte aufzubringen. Dieses tägliche Dranbleiben, auch wenn es einmal nicht so optimal läuft, nannte der Buddha rechtes Bemühen.

### Die rechte Sammlung

Grundsätzlich können alle Meditationsmethoden innerhalb des Buddhismus der Ruhe - oder Einsichtsmeditation (*samatha*, *vipassana*) zugeordnet werden. Der Aspekt der rechten Sammlung ist der Ruhe-Meditation gewidmet, deren Ziel es ist durch Konzentration einen inneren Zustand der Stille und der Sammlung zu entwickeln. In der Lehre des Buddha sind diese Zustände des Friedens und der Konzentration nicht das Endziel, sondern sie bilden die Grundlage für Meditationen, die der Entwicklung von intuitiver Einsicht gewidmet sind. Nur wenn der eigene Geist in sich ruht, ist er fähig, sich selbst und alle anderen Phänomene neutral zu beobachten. Oft befindet sich der eigene Geist in ziemlichem Aufruhr. Wie die Festteilchen eines naturtrüben Apfelsaftes nach dem Umrühren umherschwirren, so bevölkern Gedanken, Gefühle und Erwartungen den eigenen Geist. Doch lässt man dieses Glas mit Apfelsaft einmal in Ruhe stehen, ohne irgendetwas manipulieren zu wollen, werden sich

---

<sup>39</sup> AN 6.55

nach einer Weile die Festteilchen ganz von selbst am Boden des Glases absetzen.

## Die meditativen Vertiefungen

Im Zusammenhang mit den vier edlen Wahrheiten unterschied der Buddha bei der rechten Sammlung vier meditativen Vertiefungszustände (*jhana*):

In der ersten meditativen Vertiefung verweilt man in einem Geisteszustand, der frei vom Verlangen nach sinnlichen Dingen ist. Ab und zu tauchen noch Gedanken auf (*vitakka*), denen man weiter folgt (*vicara*). In den Kommentaren findet sich für diesen Vorgang das Beispiel einer Glocke. Das Anschlagen einer Glocke wird mit dem Auftauchen eines Gedankens verglichen, und der Ton, der dabei entsteht ist unser diskursives Denken, das den aufgetauchten Gedanken weiter ausschmückt. Weiter ist der Geist in dieser ersten meditativen Vertiefung mit Verzückung (*piti*) und einem Gefühl des Glücks (*sukha*) erfüllt.

In der zweiten meditativen Vertiefung findet keine Gedankenaktivität mehr statt. Der Geist ist nur noch mit Verzückung und einem Glücksgefühl erfüllt.

Nach dem Verklingen der Verzückung verweilt man in der dritten meditativen Vertiefung gelassen in einem Gefühl des Glücks. In der vierten Vertiefung löst sich auch noch das Gefühl des Glücks auf, und man verweilt nur noch in Gewahrsein und Gleichmut (*upekkha*).<sup>40</sup>

Ähnlich funktioniert es auch mit dem eigenen Geist. Ohne zu versuchen ihn zu manipulieren, konzentriert man sich auf ein Objekt, zum Beispiel den Atem, wodurch man in der iniger Zeit zur Ruhe kommt. In einem buddhistischen Standardwerk aus dem 5. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung, dem VISUDDHI MAGGA, werden vierzig Meditationsmethoden zur

---

<sup>40</sup> DN 22

Erreichung der inneren Ruhe und Konzentration erläutert. Doch unabhängig welche Methode man praktiziert, nach einiger Praxis kommt der eigene Geist immer öfter zur Ruhe, und man kann damit beginnen, Meditationsmethoden zu praktizieren, die der Entwicklung intuitiver Einsicht (*vipassana*) gewidmet sind. *Vipassana* bedeutet wörtlich „klare Sicht“, also die Dinge klar sehen, wie sie sind. Erst dieses klare Sehen von Zusammenhängen und Funktionsweisen des eigenen Geistes ermöglicht es, eingefleischte Gewohnheitsmuster loszulassen und eigene innere Qualitäten zu leben.

### Das rechte Gewahrsein

Im SATIPATTHANA SUTTA<sup>41</sup> erläutert der Buddha sehr detailliert die Methoden zur Entwicklung von Gewahrsein (*sati*) und intuitiver Einsicht (*vipassana*). Gleich am Anfang dieser wichtigen Lehrrede macht er die Bedeutung dieser Methoden klar. „Die vier Grundlagen des Gewahrseins, *bhikkhus*, sind der einzige Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Schwinden von Schmerz und Trübsal, zur Verwirklichung von *nirvana*.“<sup>42</sup>

Diese vier Grundlagen des Gewahrseins erläuterte er als das Gewahrsein des Körpers, der Gefühle, der Geisteszustände und der Objekte des Geistes.

Der Buddha benutzte für Gewahrsein den Begriff „*sati*“, der auch mit „Achtsamkeit“ übersetzt werden kann. Mit *sati* ist die Fähigkeit des „ständigen Klarseins“ und „bei der Sache bleiben“ gemeint. Auf dieser Fähigkeit baut der ganze spirituelle Fortschritt auf. Obwohl Wachheit und Konzentration Aspekte

---

<sup>41</sup> MN 10 und DN 22

<sup>42</sup> MN 10 und DN 22

dieses klaren In-sich-Ruhens sind, geht das reine Gewahrsein weit darüber hinaus. Es ist ein entspanntes Wachsein, ähnlich, wie wir Töne hören: wir müssen uns nicht anstrengen, und doch sind wir uns ihrer bewusst.

Das Ziel besteht darin, unabhängig davon, was wir tun beziehungsweise was sich im eigenen Geist abspielt, in diesem gelassenen Gewahrsein zu verweilen und Einblicke in die Funktionsweise des Geistes zu gewinnen. Viele Einsichten führen zur Weisheit, also der Fähigkeit, Dinge so zu sehen, wie sie wirklich passieren. Die Aspekte der rechten Sichtweise und der rechten inneren Einstellung des achtfachen Pfades sind dem Training in Weisheit gewidmet.

### Die rechte Einstellung

Der Buddha beschreibt die rechte Einstellung als eine friedliche, nicht-schädigende, hassfreie, liebevolle und offene, nicht an den Dingen hängende Geisteshaltung.<sup>43</sup> Die eigene innere Einstellung und Motivation ist entscheidend bei der spirituellen Reise. Es ist offensichtlich, dass es hilfreich ist, wenn man anderen Wesen gegenüber friedlich, hasslos und nicht-anhaftend ist, doch genauso wichtig ist diese Haltung sich selbst gegenüber.

Wie oft passiert es im Alltag, aber auch in der Meditation, dass man an eigenen Erwartungen hängt und sich dadurch unnötig blockiert. Gerade die Erwartung „jetzt endlich einmal entspannt mit klarem Geist zu meditieren“ kann verhindern, dass man gelassen in Meditation sitzt.

Doch damit nicht genug, zusätzlich beginnt man sich selbst anzuklagen. Gedanken wie: „Verdammt, jetzt kann ich mich

---

<sup>43</sup> DN 22

schon wieder nicht konzentrieren!“ oder „Ich bin einfach zu unfähig, um meinen Atem zu beobachten!“ schießen einem in den Sinn.

Anstatt gegen sich selbst Krieg zu führen, kann man lernen, sich selbst gegenüber eine offene, friedliche und hasslose Einstellung zu kultivieren. Der erste Schritt auf diesem Weg hat sehr viel mit Erforschen zu tun, mit dem Betrachten, wie die Dinge im Moment ablaufen, ohne sie gleich manipulieren zu wollen. In Anlehnung an die Astronauten, die den äußeren Raum erforschen, kann man hier von Psychonauten sprechen, also von jemanden, der den eigenen inneren Raum erforscht. Frei von Unterdrückung, Zwang oder Manipulation verweilt man in einer wachen und offenen inneren Haltung.

### Die rechte Sichtweise

Der achtfache Pfad gipfelt in der befreienden angemessenen Sichtweise der Dinge, wie sie wirklich geschehen (*yathabhuta*). An vielen Stellen beschrieb der Buddha diese Sichtweise als vollständiges Verständnis der vier edlen Wahrheiten.<sup>44</sup> Doch viel wichtiger als das rationale Erkennen der vier edlen Wahrheiten, war ihm, ein auf eigener Erfahrung beruhendes Verständnis. Immer wieder veranschaulichte der Buddha dieses befreiende Verständnis als ein tiefes Verstehen der drei wesentlichen Merkmale des Daseins: der Unbeständigkeit (*anicca*), des Nicht-Ich (*anatta*) aller Phänomene und des Leidens (*dukkha*), das aus dem Anhaften an ihnen entsteht. Beobachtet man alle auftauchenden Phänomene, so wird man feststellen, dass sie sich unaufhörlich verändern. Es ist ein stetiger Prozess, der die Phänomene in gegenseitiger Abhängigkeit entstehen und

---

<sup>44</sup> DN 22

vergehen lässt. Auch das eigene Bewusstsein, die Gefühle und Gedanken verändern sich von Moment zu Moment.

Und nicht nur das, auch unser Ego ist keine von der Welt unabhängige, ewig existierende Einheit. Vielmehr handelt es sich dabei um einen sich ständig ändernden Prozess, der mit allen Aspekten des Lebens aufs engste verknüpft ist. Ein weiterer Aspekt der rechten Sichtweise ist die Einsicht in den Mechanismus, wie man sich selbst immer wieder vollkommen unnötiges Leid schafft. Die eigenen fixen Vorstellungen, wie etwas oder jemand sein sollte, produzieren nur allzu oft unnötigen Schmerz. Es ist vergeudete Zeit, die vollkommene Sitzposition oder den perfekten Partner finden zu wollen. Viel sinnvoller ist es zu lernen, mit unvollkommenen Umständen heilsam umzugehen. Gerade die kleinen alltäglichen Herausforderungen liefern jede Menge Material für die spirituelle Praxis.

## Meditation in den großen buddhistischen Traditionen

Meditation spielt in den meisten buddhistischen Traditionen eine wesentliche Rolle und wird in der vierten edlen Wahrheit ausführlich behandelt. Der Buddha benutzte anstatt des Modewortes Meditation den Begriff *bhavana*, der wörtlich übersetzt „Ins-Dasein-Rufen“ bedeutet. Ähnlich wie der deutsche Begriff des „Entwickelns“ etwas Verborgenes auswickelt, so bringt die *bhavana*-Praxis etwas zum Vorschein, was bereits vorhanden, vorher aber noch nicht sichtbar war.

Buddhistische Geistesentfaltung hat also nichts damit zu tun, zwanghaft etwas Neues zu produzieren, sondern vielmehr das eigene innere Potential von Weisheit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entdecken und zu leben. Um diesen Entfaltungsprozess zu unterstützen, gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Methoden, die versuchen, der Unterschiedlichkeit der Menschen gerecht zu werden. In einem Restaurant würde niemand auf die Idee kommen, dass es nur ein Gericht für alle Gäste gibt. Vielmehr kann jeder aus der Speisekarte das für ihn Passende herausuchen. Ähnlich kann man aus der Vielfalt der buddhistischen Meditationsmethoden genau diejenige für sich wählen, die zum jetzigen Zeitpunkt das angemessenste Hilfsmittel darstellt. Hat man sich für eine Technik entschieden, so praktiziert man diese so lange, bis die gewünschten Resultate eintreten. Dieser Reichtum an Methoden spiegelt sich auch in den unterschiedlichen buddhistischen Traditionen wider, die alle zum Erwachen führen.



## Die drei bekanntesten Traditionen im Westen

Die im Westen bekanntesten buddhistischen Traditionen sind der Theravada, das Zen und die tibetischen Richtungen. Der Theravada ist die Form des Buddhismus, die heutzutage in Burma, Thailand und Sri Lanka praktiziert wird und dessen Lehre sich auf die älteste vollständig überlieferte buddhistische Textsammlung, den PALI-KANON, bezieht. Das im Westen bekannte Zen kommt aus Japan, Korea, Vietnam und betont eine strenge Meditationspraxis. Der tibetische Buddhismus ist historisch gesehen die späteste Entwicklung innerhalb des Buddhismus und besteht aus vielen unterschiedlichen Richtungen. Neben den bekannten Meditationsmethoden findet man viele Techniken, die mit Visualisationen arbeiten.

### Meditation im Theravada Buddhismus

Neben dem ANAPANASATI SUTTA<sup>45</sup> und dem KAYAGATASATI SUTTA<sup>46</sup> gilt das SATIPATTHANA SUTTA<sup>47</sup> als der wichtigste Text über Meditation innerhalb des Theravada-Buddhismus.

Dreh- und Angelpunkt der Meditationstechniken im Theravada ist das aufmerksame Beobachten (*sati*). Auf dieser Fähigkeit, alle Phänomene klar wahrzunehmen, beruht der ganze spirituelle Fortschritt, und sie wird durch regelmäßiges Üben systematisch entwickelt. Im SATIPATTHANA SUTTA unterscheidet der Buddha vier Bereiche, in denen dieses aufmerksame Wahrnehmen geübt werden kann: den Bereich des Körpers, der Gefühle, der Geisteszustände und der Geistesobjekte.

---

<sup>45</sup> MN 118

<sup>46</sup> MN 119

<sup>47</sup> MN 10, DN 22

Die am häufigsten geübte Methode der Körper-Betrachtungen ist die gelassene Wahrnehmung des eigene Atems (*anapanasati*). Man beginnt damit, sich einen Platz zu suchen, an dem man ungestört praktizieren kann. Der Buddha gab seinen Schülern folgenden Rat: „Wie nun, Freunde, betrachtet man den eigenen Atem? Da begibt sich ein *bhikkhu* im Wald an den Fuß eines großen Baumes oder er sucht sich eine leeren Hütte. Dort setzt er sich mit verschränkten Beinen und aufrechtem Oberkörper nieder und beobachtet seinen Atem, ohne ihn zu manipulieren. Wenn er lang ein- und ausatmet, weiß er, meine Atemzüge sind lang. Wenn er kurz ein- und ausatmet, ist er sich seines kurzen Atems bewusst. Wie ein geschickter Drechsler, der weiß, dass, wenn er eine Schraube fest angezogen hat, diese Schraube auch fest angezogen ist. Ist eine Schraube nicht fest angezogen, so ist er sich auch dessen bewusst.“<sup>48</sup>

Die Hände können im Schoß oder auf den Beinen ruhen, die Augen sind geschlossen oder halb offen. Am besten kann man seinen Atem beim Heben und Senken der Bauchdecke oder beim Ein- und Ausströmen durch die Nase beobachten. Hat man sich für einen dieser Beobachtungspunkte entschieden, so versucht man, in den nächsten Minuten, seinen Atem beim Heben der Bauchdecke oder beim Ein- und Ausströmen durch die Nase wahrzunehmen.

Ein beliebtes Hilfsmittel ist das stille Zählen des Ein- und Ausatmens. Man beginnt mit eins beim ersten Ausatmen, zwei beim zweiten Ausatmen, drei beim dritten Ausatmen ... bis zehn beim zehnten Ausatmen, um dann wieder bei eins anzufangen.

---

<sup>48</sup> MN 10

Am Anfang wird man den Atem kaum bis drei beobachten können, der eigene Geist ist noch zu sehr mit den Dingen des Alltags beschäftigt. Sobald man merkt, dass man von den eigenen Gedanken weggetragen wurde, nimmt man dies wahr und kehrt zum Beobachten des Atems zurück. Praktiziert man die Zählmethode, so beginnt man wieder bei eins, seinen Atem zu zählen. Nach einiger Übung verbessert sich die eigene Konzentration.

Möchte man mit dieser Übung beginnen, so sind täglich zehn Minuten ein guter Start. Diese Zeit kann im Laufe der folgenden Wochen auf dreißig bis vierzig Minuten täglich ausgedehnt werden.

Andere Techniken der Betrachtung des Körpers sind das Gewahrsein bei körperlichen Tätigkeiten oder das Bewusstwerden der einzelnen Bestandteile des Körpers.

Im zweiten Bereich des aufmerksamen Wahrnehmens werden die eigene Gefühle zum Meditationsobjekt. Unter Gefühlen versteht die buddhistische Psychologie strenggenommen nur angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen, die körperlichen oder geistigen Ursprung haben. Doch oft wird dieses Verständnis von Meditationslehrern in dem Sinne erweitert, dass die ganze Palette emotionaler Reaktionen als Meditationsobjekt ausgewählt wird. Diese Palette beinhaltet die kleinsten automatischen Bewertungen der eigenen Erfahrung in angenehm und unangenehm, bis zu den daraus entstehenden Gefühlen, wie Verlangen nach mehr, Ablehnung, Ärger, Neid oder Stolz. Das Ziel dieser Methode ist es, sich der eigenen gefühlmäßigen Bewertung bewusst zu werden, ohne zwanghaft darauf mit Ablehnung oder Verlangen zu reagieren. Viel zu oft reagiert man automatisch wie ein Roboter und wird von den eige-

nen Gefühlen weggetragen. Durch die regelmäßige Meditationspraxis wird man sich immer mehr seines inneren Freiraums bewusst, der es einem erlaubt, gelassener mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Wie bei allen buddhistischen Meditationsmethoden geht es auch hier nicht um die Verdrängung unangenehmer Gefühle, sondern vielmehr darum, sie wahrzunehmen, ohne ihnen zu verfallen.

Das klare Wahrnehmen der eigenen Geisteszustände wird im dritten Bereich praktiziert. Im Unterschied zu den Gefühlen, die in der Regel einen Anfang, einen Verlauf und ein definitives Ende haben, sind Geisteszustände und Stimmungen viel schwieriger zu fassen. Sie sind erheblich diffuser, und oft ist es schwierig, einen konkreten Auslöser zu finden. Der Buddha gab eine ganze Liste solcher schwammigen Stimmungen an. Man kann sich müde, aufgeregt, benommen, klar, offen, benebelt, unruhig, ruhig, energetisch, konzentriert oder traurig fühlen.

Auch bei dieser Übung geht es um das aufmerksame Gewahrsein der eigenen schwer zu fassenden Stimmungen. Ein Hilfsmittel dazu ist die Technik des Benennens, die darin besteht, einzelne Geisteszustände mit einem beschreibenden Begriff zu registrieren. Sobald man sich einer Stimmung bewusst ist, benennt man sie und kann sich dadurch aus ihrem Gefangensein befreien. Diese Technik ist eine sehr sanfte Methode, in der nur fünf Prozent der Energie für das Benennen und die restlichen 95 Prozent für die Wahrnehmung der Erfahrung verwendet werden. Sie ist kein Mittel, um die eigene Erfahrung zu unterdrücken oder zu verjagen. Im vierten Bereich geht es um das genaue Beobachten der Objekte des eigenen Geistes. Der Buddha empfahl hier seinen Schülern, die Phänomene des eigenen Geistes mit Hilfe bestimmter Einteilungen wahrzuneh-

men. Je nach Fokus kann man die auftauchenden Phänomene als „fünf Hindernisse“ (*nivarana*), die „sieben Faktoren der Erleuchtung“ (*bojjhanga*) oder als die vier edlen Wahrheiten wahrnehmen.

Manchmal tauchen während der Meditation „alte“ Erinnerungen und Gefühle auf - Bilder von Situationen, in denen man verletzt wurde, traurig oder ängstlich war. In der Regel ist es sinnvoll, diese emotionalen Erinnerungen einfach wahrzunehmen und wieder zum Meditationsobjekt zurückkehren, ohne ihnen viel Zeit zu widmen. Manchmal jedoch sagt eine innere Stimme, dass es wichtig sein kann, diese Erinnerung ein wenig genauer zu erforschen. Obwohl diese Art der Selbsterforschung nicht das Hauptziel der Meditation ist, kann sie doch hilfreich sein, um die eigenen Verhaltensmuster besser zu verstehen.

Es gibt viele unterschiedlichen Aufstellungen über die Verwirrungen des Geistes (*kilesa*), doch all diese Listen haben die Unwissenheit (*avijja*) und das daraus resultierende Verlangen (*tanha*) und die Ablehnung (*dosa*) zur Grundlage. Häufig wird diese Dreierbande noch durch Stolz (*mana*) und Neid (*issa*) verstärkt.

Der Buddha unterschied fünf Hindernisse (*nivarana*), die uns während der Meditation daran hindern können, innerlich zur Ruhe zu kommen. Diese sind Verlangen nach weltlichen Sinnesobjekten, Ärger, Trägheit, innere Unruhe und Zweifel. Für die Arbeit mit diesen Hindernissen gab der Buddha seinen Schülern immer wieder den Rat, sich des jeweiligen Hindernisses bewusst zu werden und ihm mit seinem entsprechenden Gegensatz zu begegnen.<sup>49</sup> Anstatt das Verlangen nach weltlichen Dingen auszuleben, empfahl er, sich der Gier bewusst zu

---

<sup>49</sup> AN 9.40 und AN 1.2

werden und ihr Auflösen zu beobachten. Ärger kann mit Wohlwollen und Mitgefühl überwunden werden. Den Umgang mit Trägheit und Schläfrigkeit verdeutlicht eine Geschichte mit einem seiner erfahrensten Schülern.

Während seiner Meditation kämpfte er vergeblich mit Schläfrigkeit. Als der Buddha dies sah, fragte er ihn:

„Moggallana, wie geht es dir mit der Schläfrigkeit?“

„Ich kämpfe gegen sie an, doch es ist ziemlich schwierig“, antwortete Moggallana, kaum fähig, seine Augen noch offen zu halten.

„Versuche über die Lehre nachzudenken. Falls dies jedoch nicht hilft, so kannst du sie laut rezitieren. Sollte die Müdigkeit noch immer nicht schwinden, so massiere deinen Körper und reibe dein Gesicht mit kaltem Wasser ab. Hilft auch dies nicht, so stelle dir im Geiste helles Licht vor oder stehe auf und gehe achtsam hin und her. Falls all dies nichts bringt, so lege dich nieder und mache ein kurzes Nickerchen“, empfahl ihm der Buddha.<sup>50</sup>

Innere Unruhe kann man dadurch überwinden, indem man sich ihrer bewusst wird, sie ohne Ablehnung akzeptiert und innere Ruhe entwickelt. Dinge aufmerksam zu betrachten und weise über sie nachzudenken ist eine Möglichkeit mit dem Hindernis des Zweifels zu arbeiten, wobei man zwischen berechtigtem und unberechtigtem Zweifel sehr genau unterscheiden sollte.

Eine weitere Möglichkeit, mit Hindernissen umzugehen, ist es, sich die „sieben Faktoren der Erleuchtung“ (*bojjhanga*) zu vergegenwärtigen. Diese sind klares Gewahrsein, interessiertes

---

<sup>50</sup> AN 7.58

Erforschen, starke Willenskraft, innere Freude, entspannte Ruhe, konzentrierte Sammlung und heitere Gelassenheit.

Auch kann man seine Erfahrungen den „vier edlen Wahrheiten“ zuordnen. Fühlt man sich innerlich unzufrieden, ist dies eine Form von *dukkha* (erste edle Wahrheit). Wenn Verlangen nach mehr den eigenen Geist dominiert, ist dies ein Beispiel für die zweite edle Wahrheit. Momente des vollkommenen Frei-seins von Erwartungen, Gier und negativen Gefühlen gehören in den Bereich der dritten edlen Wahrheit. Und überprüft man seine Motivation und entwickelt Gewahrsein, so sind dies Aspekte des achtfachen Pfades, der vierten edlen Wahrheit.

Der Buddha empfahl seinen Schülern, diese Meditationen mit der Betrachtung über ihre Nützlichkeit zur Entwicklung von Einsicht und mit einer an nichts anhaftenden Haltung abzuschließen.

## Meditation im Zen-Buddhismus

Die buddhistische Tradition des Zen (chinesisch: *chan*) hat ihren Ursprung im China des 6. Jahrhunderts. Heute finden wir Zen in Japan, Korea, China, Vietnam und immer mehr auch im Westen.

Obwohl im Zen die vier edlen Wahrheiten selten erwähnt werden, baut es auf ihnen auf. Auch hier wird das Grundproblem im Verlangen nach mehr und im Anhaften gesehen.

Eines Tages wanderten die zwei Zen-Mönche Tanzan und Ekido gemeinsam bei starkem Regen auf einer schmutzigen Landstraße. Nach einiger Zeit trafen sie ein junges hübsches Mädchen in einem Seidenkimono, das versuchte, die matschige Straße zu überqueren. Ohne lang zu zögern, bot Tanzan seine

Hilfe an. Er nahm sie auf seine Arme und trug sie über die morastige Landstraße.

Ekido sprach kein Wort, bis sie am Abend in einem Tempel Rast machten. Dort platzte es förmlich aus ihm heraus: „Wusstest du nicht, dass wir Mönche den Frauen nicht nahe kommen sollen? Du aber trägst ein junges hübsches Mädchen auf deinen Armen über die Straße. Was hast du dir dabei nur gedacht?“ „Ich habe das Mädchen auf der anderen Straßenseite abgesetzt“, antwortete Tanzan, „du aber trägst sie noch immer.“

Anstatt sich jahrelang mit Büchern und trockener Theorie zu beschäftigen, legt Zen den Schwerpunkt auf eine strenge Meditationspraxis.

Die Literatur des Zen-Buddhismus ist voll von Geschichten, Anekdoten und Dialogen zwischen Meistern und ihren Schülern, die von nichts anderem handeln als vom plötzlichen Erlebnis des Erwachens (*nirvana*, japanisch: *satori*, *kensho*). Dabei darf man bei diesen Erleuchtungsgeschichten nicht vergessen, dass sie das Ergebnis jahrzehntelanger Meditationsschulung sind.

Neben den Erfahrungen des plötzlichen Erwachens betont Zen, dass sich alles schon immer im Zustand der Erleuchtung befindet. Nur unsere geistige Verwirrung hindert uns, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist.

Die Meditationspraxis im Zen wird Zazen genannt, was „Sitzen in Versenkung“ bedeutet. Wie im Theravada-Buddhismus beginnt der Anfänger mit einfacher Atembetrachtung, wobei im Zen auf eine korrekte Körperhaltung großen Wert gelegt wird. Der Zen-Meister Dogen (1200 - 1253) gab eine sehr anschauliche Beschreibung dieser Haltung:



„Beim rechten Sitzen breitet man eine dicke Matte aus und legt darauf ein rundes Kissen. Nun sitze im ganzen oder halben Lotussitz! Beim ganzen Lotussitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß lässt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Beim halben Lotussitz liegt nur der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Kleider und Gürtel sind locker angelegt, aber gleichmäßig geordnet! Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken liegt auf der rechten Handfläche, beide Daumenspitzen berühren sich. Sitze mit aufrechtem Körper, ohne nach links oder rechts zu neigen oder dich nach vorne zu beugen oder nach rückwärts zu sinken! Ohren und Schultern, Nase und Nabel müssen in gleicher Linie zueinander stehen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets seien die Augen offen!

### ■ Meditation im *Rinzai*- und *Soto*-Zen

■ Die beiden größten japanischen Zen-Schulen sind *Rinzai*- und *Soto*-Zen. Sie unterscheiden sich unter anderem darin, dass die *Rinzai*-Schule besonderen Wert auf das unmittelbare, plötzliche Erlebnis des Erwachens legt, wobei die *Soto*-Schule eher den Aspekt betont, dass sich alles seit jeher im Zustand der Erleuchtung befindet. Entsprechend ist im *Rinzai*-Zen das Hauptmittel die Schulung mit paradoxen Aufgaben (*koan*) und im *Soto*-Zen ist es die reine Meditationspraxis (japanisch: *shikantasa*).

Wenn ein Gedanke aufsteigt, nimm ihn wahr; wenn du ihn gemerkt hast, lass ihn sich auflösen. Bei langem Üben vergisst du die Objekte und gelangst von selbst zur Konzentration. Die-

ses ist die wesentliche Kunst des Zazen. Zazen ist das Dharmator der großen Ruhe und Freude.“<sup>51</sup>

Obwohl die Atembetrachtung am Anfang der meditativen Schulung steht, ist sie doch keinesfalls nur eine Übung für Anfänger, für viele Zen-Praktizierende bleibt sie die Hauptpraxis ihres ganzen Lebens.

Im *Rinzai-Zen* werden fortgeschrittene Schüler von ihrem Lehrer mit paradox gestellten Aufgaben (japanisch: *koan*) konfrontiert und sollen in ihrer Meditationspraxis den tieferen Sinn der *koans* erfassen und dem Meister die Antwort präsentieren. Jedes *koan* ist eine in verwirrender und paradoxer Weise abgefasste Formulierung, die auf die letzte Wahrheit hinweist. Oft handelt es sich um berühmte Dialoge alter Zen-Meister mit ihren Schülern oder Zitate aus bekannten buddhistischen Texten. Eines der berühmtesten ist das *koan* des Zen-Meister Hakuin (1686 - 1769):

„Plötzlich klatschte Hakuin mit beiden Händen und sagte: ‘Dies ist der Ton zweier Hände.’ Nur eine Hand hochhaltend, fragte er: ‘Wie ist der Ton einer Hand?’“

*Koans* sind ein einzigartiger Ausdruck der spirituellen Erfahrung des Erwachens, der weit über das logische, rationale Denken hinausgeht und sich damit nicht begrifflich fassen lässt. *Koans* scheinen all jenen Menschen verwirrend, die den Buchstaben mehr glauben als ihrem inneren, intuitiven Wissen.

In der Schulung mit Yasutani Roshi (1885 - 1973), einem bekannten japanischen Zen-Meister, hatte jeder seiner Schüler insgesamt 546 *koans* zu bewältigen. Insgesamt schätzt man die

---

<sup>51</sup> Dumoulin, Heinrich: Dogen Zen. Künsach: Theseus Verlag 1990: 38-39

Zahl der *koans* auf 1700, wobei diese Zahl noch wächst, da viele Zen-Meister immer wieder neue *koans* erfinden.

Dogen, der Begründer des japanischen *Soto-Zen*, hatte nichts gegen *koan*-Praxis, doch wird sie nicht so systematisch in dieser Schule praktiziert, wie im *Rinzai-Zen*.

Im *Soto-Zen* besteht die Hauptmethode in der Praxis des Shikantasa. Shikantasa ist Zazen, das man übt, ohne irgendein Ziel erreichen zu wollen, nicht einmal das des vollkommenen Erwachens. Es bedeutet einfach, in diesem Augenblick und an dieser Stelle man selbst zu sein.

Wie auch in allen anderen buddhistischen Traditionen, geht es im Zen um das Erlebnis des Erwachens und der daraus entstehenden heiteren Gelassenheit.

Es war ein ganz normaler Tag im alten Japan, da entdeckten die Eltern eines wunderschönen 15-jährigen Mädchen, dass ihre Tochter im fünften Monat schwanger war. Der Tag verlor seine Normalität, und erbost stellten die Eltern ihre Tochter zur Rede, doch sie sträubte sich, den Namen des Vaters zu verraten. Nach langem Drängen gab sie den Namen des Zen-Meisters Hakuin preis.

Sofort gingen die Eltern zu Hakuin und konfrontierten ihn mit dem Gesagten. Die einzige Antwort, die sie bekamen, war ein „ach so“.

Nach der Geburt brachte man das kleine Baby zu Hakuin, wodurch sich sein guter Ruf in Luft auflöste. Doch dessen ungeachtet, kümmerte er sich voll Hingabe und Geduld um das kleine Erdenwesen.

Nach einem Jahr hielt die Mutter es nicht mehr aus. Sie gestand ihren Eltern, dass nicht Hakuin der Vater sei, sondern ein junger Mann vom Fischmarkt. Mutter und Vater gingen mit

Tränen in den Augen zu Hakuin, entschuldigten sich für ihre Lüge und wollten das Kind zurück.

Hakuin war damit einverstanden und das einzige, was er sagte, war „ach so“.

## Meditation im tibetischen Buddhismus

Die letzte große Entwicklung innerhalb des Buddhismus wird *Vajrayana* oder tibetischer Buddhismus genannt. *Vajrayana* bedeutet „diamantenes Fahrzeug“ und bezieht sich auf die Entwicklungen innerhalb des indischen Buddhismus zwischen dem 7. und dem 12. Jahrhundert.

Diese Form des Buddhismus gelangte zwischen dem 8. und dem 13. Jahrhundert nach Tibet, wo sie bis zum Einmarsch der chinesischen Armee (1950) praktiziert wurde.

Der vollständige *Vajrayana* Pfad besteht aus den vorbereitenden Übungen (tibetisch: *ngöndro*), den Meditationen mit Visualisation (sanskrit: *sadhana*) und den Meditationen, die der Einsicht in die Natur des Geistes gewidmet sind (tibetisch: *dzogchen* und *mahamudra*).

Die vorbereitenden Übungen (*ngöndro*): Jede Tradition innerhalb des tibetischen Buddhismus hat ihr „eigenes“ *ngöndro*, das sich weniger in der Struktur als in der Ausführlichkeit unterscheidet. Prinzipiell besteht es aus vier einführenden Betrachtungen und fünf Meditationspraxen mit Visualisationen.

Die vier einführenden Betrachtungen sind den Themen der kostbaren menschlichen Geburt, der Unbeständigkeit aller Phänomene, dem Leiden im Kreislauf der Wiedergeburten und dem Gesetz von Ursachen und Wirkung (*karma*) gewidmet. Sie beleuchten die Essenz der ersten beiden edlen Wahrheiten und motivieren den Übenden, sich vom weltlichen Treiben abzu-

wenden und dem Pfad zum Erwachen zu folgen. Die folgenden Beispiele sind dem Dudjom Tersar Ngöndro entnommen, welches in der *Nyingma* Tradition praktiziert wird. Die vier Kontemplationen, die den Geist vom weltlichen Treiben abwenden, lauten dort:

„Verehrung! O Lama, mein wahrhaft und beständiger Beschützer. Schwierig ist es, diese begünstigte menschliche Geburt zu erlangen. Alle Wesen sind vergänglich und dem Tode unterworfen. Heilsame und unheilsame Handlungen bringen ihre unausweichlichen Folgen. Die drei Bereiche des Kreislaufs der Wiedergeburten sind ein Ozean des Leidens. Mit diesem Wissen möge sich mein Geist der Lehre des Buddha zuwenden.“

Der zweite Teil des *ngöndro* beginnt mit der Zuflucht zum Lama (spiritueller Lehrer) als Verkörperung des Buddha, der Lehre und der Gemeinschaft der Praktizierenden:

„Von jetzt an, bis ich die Essenz der Erleuchtung erlange, nehme ich Zuflucht zum Lama, der Verkörperung der drei Juwelen.“

Es folgt die Entwicklung der erleuchteten Geisteshaltung (sanskrit.: *bodhicitta*). Diese innere Einstellung von unbegrenzter Liebe und Mitgefühl widmet die eigene Praxis dem Wohle aller Wesen und bildet das Herz der späteren Entwicklungen des Buddhismus (*mahayana*).

„Von jetzt an, bis zum völligen Ende des Kreislaufs der Wiedergeburten, will ich Glück und Wohlbefinden für alle Wesen bringen, die einst meine Mütter waren.“

In den Kommentaren zu *bodhicitta* wird dieses, wie der achtfache Pfad, in die drei Aspekte der Schulung in ethischem Handeln, meditativem Training und in Weisheit unterteilt. Die-

se werden hier in sechs zu entwickelnde Qualitäten (*paramita*) eingeteilt, die inhaltlich jedoch alle acht Aspekte des achtfachen Pfades abdecken. Diese Qualitäten sind Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, freudige Ausdauer, Sammlung und Weisheit.

Die nun folgenden mit Visualisationen (gedankliche Vorstellungen) arbeitenden Methoden haben in dieser Form keine Entsprechung im PALI-KANON. Es ist dies die *Vajrasattva* Meditation, die alle Verwirrungen und Unreinheiten (*kilesa*) unseres Körpers und Geistes reinigt. Sie wird für körperliche Krankheiten, unheilsame Gewohnheitsmuster und falsche Sichtweisen benutzt. Es folgt die Darbringung des *Mandala*, deren Ziel es ist, positive Gewohnheiten wie Großzügigkeit zu fördern.

Abgeschlossen werden die vorbereitenden Übungen mit dem *Guru-Yoga* und der Widmung der Verdienste der Praxis zum Wohle aller Wesen. Im Guru-Yoga verschmilzt der Übende in der Vorstellung mit dem befreiten Geisteszustand seines Lehrers, um so eigene falsche Sichtweisen zu überwinden.

Diese vorbereitenden Übungen werden vom Anfänger hunderttausendmal praktiziert, um dann mit der *Sadhana* Praxis fortzufahren.

### Die *Sadhana* Praxis

Ein *Sadhana* ist ein Ritualtext, der detailliert die jeweilige Meditationspraxis mit ihren bildhaften Visualisationen und Mantren beschreibt. Die *Sadhana* Praxen sind typisch für den tibetischen Buddhismus und erfordern eine formale Erlaubnis und Ermächtigung eines Lehrers, die je nach Stil einfach oder sehr ritualisiert erteilt wird. Im Mittelpunkt der *Sadhana* Praxis steht eine bestimmte Meditationsgottheit (*vidam*), welche einen

bestimmten Aspekt des erwachten Geisteszustandes darstellt. Viele *Sadhana* Praxen folgen einem typischen Muster und beginnen in der Regel mit Zuflucht und *bodhicitta* und führen dann zur Visualisationspraxis mit einem bestimmten *yidam*.

Die Visualisation beginnt damit, dass sich der Übende den *yidam* mit allen Einzelheiten im Geiste vorstellt, um dann mit ihm und der in ihm selbst vorhandenen erwachten Qualität zu verschmelzen. Im letzten Schritt der *Sadhana* Praxis wird die eigene Vorstellung von der Meditationsgottheit wieder aufgelöst, um die Leerheit (sanskrit: *shunyata*) aller Phänomene zu erkennen. Wie in allen anderen buddhistischen Traditionen werden auch im tibetischen Buddhismus alle Erscheinungen als leer von einem eigenständigen Wesenskern betrachtet.

### *Dzogchen* und *Mahamudra*

Obwohl die *Sadhana* Praxis in sich eine vollständige Übung ist, die zum Erwachen führt, wird sie oft als Vorbereitung für die Realisierung der Natur des Geistes praktiziert. Um die Natur des Geistes zu erfahren, werden besondere Methoden benutzt, die *Dzogchen* oder *Mahamudra* genannt werden und unmittelbar zum Erwachen führen. Diese tiefe Erfahrung fasste der tibetische Lehrer Dilgo Khyentse Rinpoche mit den Worten zusammen:

„Der Geist ist ohne Form, Farbe und Substanz - dies macht seinen Aspekt der Leerheit aus. Gleichzeitig kann der Geist aber erkennen und eine unendliche Vielfalt von Phänomenen wahrnehmen - dies ist sein Aspekt der Klarheit. Die unzer-

trennbare Einheit dieser beiden Seiten, Leerheit und Klarheit ist die ursprüngliche und unwandelbare Natur des Geistes.“<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup> Dilgo Khyentse: Das Licht Tibets. Frankfurt: Zweitausendeins 1998: 104.



## Kleiner Streifzug durch die Geschichte des Buddhismus

Ein halbes Jahr nach dem Tode des Buddha Sakyamuni hielten fünfhundert seiner erfahrensten Schüler unter der Leitung von Mahakassapa in Rajagaha das erste buddhistische Konzil ab. In dieser Versammlung wurde der größte Teil der ersten beiden Sammlungen des PALI-KANON, der Korb der Ordensregeln und der Lehreden, festgelegt. Anschließend lernten die Mönche sie auswendig, um sie von Generation zu Generation mündlich weiterzugeben. Ab dem 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung begann man damit, die Texte schriftlich festzuhalten.

Bis zu seinem ersten großen Förderer, dem König Ashoka (Regierungszeit 268 - 232 vor unserer Zeitrechnung), war der Buddhismus eine kleine, regional begrenzte religiöse Tradition. Dies änderte sich grundlegend, als König Ashoka durch das brutale Kriegsgemetzel in der Schlacht um das Kalinga-Gebiet seine innere Haltung änderte.

Dieses Schlachten und Töten erschütterte ihn so stark, dass aus dem gewalttätigen Eroberer, der immerhin fast den ganzen indischen Subkontinent unter seiner Macht vereinte, ein Monarch wurde, der versuchte, die buddhistische Lehre in seinem Land umzusetzen. So ließ er unter anderem Brunnen und Raststätten für Reisende bauen, förderte medizinische Hilfe für Mensch und Tier, ersetzte die königliche Jagd durch religiöse Pilgerreisen und veranlasste, dass die Palastküche nur noch vegetarisch kochte. Zwar unterstützte er alle religiösen Traditionen, doch der Buddhismus nahm eine zentrale Rolle ein und breitete sich in dieser Zeit fast über den ganzen indischen Subkontinent aus. Ashokas Sohn Mahinda brachte die buddhisti-

sche Lehre 240 vor unserer Zeitrechnung nach Sri Lanka. In den weiteren Jahrhunderten verbreitete sich diese Lehre bis nach Thailand und Burma. In diesen drei Ländern ist der Theravada Buddhismus (Weg der Älteren) bis heute lebendig geblieben. Die vier edlen Wahrheiten werden in dieser Tradition als wesentliches Grundgerüst zur Darstellung der buddhistischen Lehre verwendet.

## Die wichtigsten *Mahayana* Texte

Die PRAJNA PARAMITA SUTREN sind eine Sammlung von unterschiedlich langen Texten, die sich hauptsächlich der Untersuchung der Leerheit (*shunyata*) widmen. Sie wurden im Zeitraum von 50 bis 800 nach unserer Zeitrechnung verfasst, wobei die bekanntesten Texte das HERZ- und das DIAMANT-SUTRA sind. Der indische Mönch Nagarjuna (um 200) systematisierte sie und begründete damit die philosophische Richtung des Mittleren Weges (*Madyamika*).

Im VIMALAKIRTI SUTRA (um 150) belehrt der Nicht-Mönch Vimalakirti eine Gruppe von Mönchen und wertet damit den Status der Laien auf.

Das LANKAVATARA SUTRA (um 100) wird zur zweiten großen philosophischen Richtung, dem *Yogacara*, gezählt und beeinflusste sehr stark den frühen chinesischen *Chan*-Buddhismus.

Das LOTUS SUTRA (um 100) wurde im chinesischen und japanischen Buddhismus zu einem der wichtigsten Texte, der die Einheit aller buddhistischen Traditionen betont. Auf ihm basieren der chinesische *Tiantai*- und der japanische *Nichiren*-Buddhismus.

Die AVATAMSAKA SUTREN (um 400) sind eine sehr umfangreiche Textsammlung, die die gegenseitige Durchdringung aller Phänomene betonen und die Schule des *Huayen* innerhalb des chinesischen Buddhismus begründeten.

Schon früh kam es innerhalb der buddhistischen Mönchsgemeinschaft zu unterschiedlichen Betonungen und Auslegungen der Mönchsregeln und der Lehre des Buddha. Diese kreative Auseinandersetzung wurde noch verstärkt, als ab dem 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung vermehrt neue Texte auftauchten, die den Anspruch erhoben, direkt vom Buddha zu stammen. Die daraus entstandene Richtung nannte sich später *Mahayana* (großes Fahrzeug) und nannte die Nicht-*Mahayana* Ansätze abwertend *Hinayana* (kleines Fahrzeug). Sie unterstellten ihnen, dass nur wenige mit den strengen Regeln des *Hinayana* zur Erleuchtung gelangen könnten.

Obwohl die vier edlen Wahrheiten weiterhin das Fundament des *Mahayana* bildeten, verlagerte sich der Schwerpunkt mehr auf die Untersuchung der Leerheit der Phänomene, der Praxis des *Bodhisattva*-Ideals, einer erweiterten Kosmologie und der Wertschätzung der spirituellen Möglichkeiten der Laien.

Die schon früh in Indien auftauchenden PRAJNA PARAMITA SUTREN wandten sich vehement gegen den Versuch einiger buddhistischer Mönche, doch noch kleinste statische Elemente in der sich verändernden Welt auszumachen. Alle Phänomene sind leer von einer eigenständigen Existenz und bestehen nur durch die sich gegenseitig bedingenden Prozesse. Der Begriff „leer von eigenständiger Existenz“ wird oft gleichbedeutend mit „Leerheit“ (sanskrit: *shunyata*) verwendet, doch selbst diese Leerheit ist eine begriffliche Abstraktion und frei von jeder eigenständiger Existenz. Einige Schriftsteller versuchten nun, aus dieser Leerheit so etwas wie das göttliche Absolute zu machen, was vom buddhistischen Standpunkt aus etwas merkwürdig klingt. Sich an die Leerheit anklammern zu wollen ist genauso unsinnig wie das Verhalten eines Mannes,

dem der Ladenbesitzer erklärt, dass er nichts mehr zu verkaufen habe, und der nun dieses „Nichts“ erwerben und nach Hause tragen will.

Diese klare Zurückweisung der Phänomene als in sich unabhängige Einheiten führte jedoch nicht dazu, dass die Dinge auf der alltäglichen Ebene geleugnet wurden. Natürlich existieren sie, doch vom absoluten Standpunkt aus gesehen, sind es begriffliche Konstruktionen ohne jedes Eigensein. Diese Gleichzeitigkeit von relativer Existenz und absoluter Nicht-Existenz wird als konventionelle und endgültige Wahrheit beschrieben und bezeichnet zwei Seiten einer Medaille.

Nagarjuna, der die PRAJNA PARAMITA SUTREN systematisierte, untersuchte im 24. Kapitel seines Hauptwerkes MULAMADHYAMAKAKARIKA die vier edlen Wahrheiten unter diesem Leerheitsaspekt. Einem Gegner erwiderte er, dass Dinge mit einem eigenständigen Wesenskern keine Möglichkeit hätten, sich zu verändern. Nur Phänomene ohne eigenständigen Kern können sich verändern. Seine Argumentation mündet in der Feststellung, dass das abhängige Entstehen (*paticcasamuppada*) aller Phänomene als Leerheit (*shunyata*) bezeichnet wird und daraus folgt, dass die vier edlen Wahrheiten nur dann Sinn machen, wenn man sich verändern kann. Und verändern kann man sich nur, wenn es keinen unveränderlichen Wesenskern gibt, da ja sonst alles festgelegt wäre. Im 39. Vers gipfelt diese Argumentation in der Aussage: „Wenn alle Phänomene nicht leer sind, dann gäbe es keine Konsequenzen des Handelns. Die Aufhebung des Leidens und das Ablegen der geistigen Verwirrungen würde nicht funktionieren.“

Die PRAJNA PARAMITA SUTREN ersetzen den *arahat* mit dem Ideal des *bodhisattva* und den achtfachen Pfad mit der Praxis der sechs *paramita*.

Der *bodhisattva* möchte Erleuchtung erlangen, um allen fühlenden Wesen helfen zu können. Seine Praxis beginnt mit der Zufluchtnahme zum Buddha, zur Lehre und zur Gemeinschaft der Praktizierenden, um dann mit der Einübung der erleuchteten inneren Haltung (*bodhicitta*) und der Umsetzung der sechs *paramitas* fortzufahren. Diese sechs *paramitas* sind Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Ausdauer, Sammlung und Weisheit.

Obwohl in den ersten Jahrhunderten das *Mahayana* eine rein mönchische Angelegenheit war, knüpfte man das Erreichen der Erleuchtung nicht an das Ablegen des Mönchsgelübdes. Dies wird besonders im VIMALAKIRTI SUTRA verdeutlicht, in dem der Nicht-Mönch Vimalakirti seine Mönchskollegen über die Leerheit belehrt.

Das *Mahayana* blieb in seinem Ursprungsland Indien stets in der Minderheit, erst bei der Ausbreitung des Buddhismus nach China, Japan und Tibet wurde es dort zur bedeutendsten buddhistischen Tradition.

## Der Buddhismus kommt nach China

Der erste Kontakt zwischen indischem Buddhismus und dem China der Han Dynastie (206 vor unserer Zeitrechnung bis 220 nach unserer Zeitrechnung) ging in den dunklen Annalen der Geschichte verloren. Nach heutigem Wissensstand wanderten die ersten buddhistischen Mönche mit Hilfe von Kaufleuten über die legendäre Seidenstraße im 1. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung in Richtung China. In der Han Dynastie erlebte China einen starken wirtschaftlichen Aufschwung. Neues Land wurde erschlossen, die Bevölkerung stieg auf 56 Millionen Menschen an, und das Leben der reichen Familien strotzte nur so von Luxus.

Der Mönch An Shigao, der aus dem Reich der Parther (heutiger Iran) kam, erreichte die chinesische Hauptstadt Loyang im Jahr 148 nach unserer Zeitrechnung und begann sogleich damit, buddhistische Texte ins Chinesische zu übertragen. Lokaksema, ebenfalls ein buddhistischer Mönch, übersetzte als erster zwischen 168 und 188 wichtige *Mahayana* Texte. Aus mangelnden Sprachkenntnissen der frühen Übersetzer war die Qualität der Übertragungen allerdings entsprechend schwach.

Bei seinen ersten Schritten auf chinesischem Boden hatte der Buddhismus wenig bis gar keinen Einfluss auf die großen sozialen und intellektuellen Bewegungen seiner Zeit.

Kleine daoistische Gemeinschaften betrachteten den Buddha vielmehr als Teil ihres wachsenden Pantheons daoistischer Götter und trugen damit maßgeblich zur Verbreitung des Buddhismus und seiner Rituale bei.

Nach dem Ende der Han Dynastie begann in China eine Periode der politischen Zersplitterung, wobei das Jahr 311 einen tiefen Einschnitt in der chinesischen Geschichte markierte. Es

war das Jahr, als der chinesische Kaiser mitsamt seinem Hof vor den heranstürmenden Grenzvölkern in den Süden floh, was China für nahezu dreihundert Jahre (318 - 589) in eine nördliche und südliche Hälfte spaltete.

## Konfuzianismus und Daoismus

Der Buddhismus war nicht die erste Religion in China. Lange vor ihm gab es schon die sich ergänzenden religiös-ethischen Systeme des Konfuzianismus und des Daoismus. Der Konfuzianismus ist eine die ganze Gesellschaft umfassende Staatslehre, die bis heute viele Staaten in Asien prägt.

Der Daoismus hingegen hat mehr die individuelle Entwicklung des einzelnen im Blickpunkt. Seine beiden wesentlichsten Begriffe sind das *dao* (der Weg) und *wu-wei* (absichtloses Handeln). Das Ziel des Daoismus besteht darin, mit der höchsten Wirklichkeit, dem *dao*, in Einklang zu leben. Dies wird durch das Ruhen in der Stille und absichtloses Handeln erreicht, wobei *wu-wei* nichts mit Trägheit oder bloßer Passivität zu tun hat, sondern ein von jeder Egozentrik und Verlangen freies Handeln ist.

Im Norden erreichte der buddhistische Mönch Fo Tudeng mit der Idee, in einem der kaiserlich unterstützten Tempel als Übersetzer zu arbeiten, die Hauptstadt Loyang. Als er jedoch ankam, war die Hauptstadt niedergebrannt, und er fand sich inmitten plündernder Hunnen wieder. Er ahnte, dass deren Befehlshaber Lo wenig zugänglich für die Weisheit der vier edlen Wahrheiten war, und so versuchte er es mit Magie:

Er nahm seine Bettelschale, füllte sie mit Wasser, zündete ein Räucherstäbchen an und murmelte einen Zauberspruch. Im nächsten Augenblick öffnete sich in seiner Schale eine blaue Lotusblüte, deren Farbe so intensiv war, dass beim Betrachten

die Augen schmerzten. Lo war sprachlos und so tief beeindruckt, dass er für die nächsten zwanzig Jahre zu einem der wichtigsten Förderer des Buddhismus wurde.

Viele der buddhistischen Mönche waren wie die neuen Machthaber Fremde, und es zeigte sich, dass der Buddhismus bei der Integration des Staates helfen konnte. Durch die Unterstützung der hunnischen Machthaber erlebte die Lehre ab dem 4. Jahrhundert eine enorme Ausbreitung, viele buddhistische Texte wurden übersetzt, und es entstanden reiche, mächtige Klöster mit großen Ländereien, die nicht selten mehrere Dörfer umfassten. Um den wachsenden Missbrauch und die Macht dieser neuen buddhistischen Herren einzudämmen, installierte man eine entsprechende Hierarchie, deren oberste Spitze direkt der politischen Führung des Staates verantwortlich war.

Die Qualität der buddhistischen Übersetzungen verbesserte sich gewaltig, als der indische Mönchsgelehrte Kumarajiva (343 - 413) im Jahre 401 in die damalige Hauptstadt Chang'an kam und ihm dort ein Team fähiger Übersetzer zur Verfügung stand. Im Gegensatz zu seinen Vorgängern beherrschte er die indische und die chinesische Sprache, und so wurde der Norden zum Zentrum der Übersetzungstätigkeit. Doch die Texte erreichten bald auch den Süden.

Als der kaiserliche Hof mit dem Adel in den Süden Chinas flüchtete, lebte dort nur etwa ein Zehntel der Gesamtbevölkerung Chinas, und der Großteil des Landes war noch vollkommen unkultiviert. Doch auch in dieser Umgebung gewann der Buddhismus vermehrt Anhänger.

Unter den Monarchen war einer der bekanntesten buddhistischen Anhänger Kaiser Wu von Liang (Regierungszeit 502 bis 549). Er selbst nahm die buddhistischen Gelübde auf sich, baute



viele Tempel und unterstützte den Klerus. Von ihm ist eine berühmte Begegnung mit Bodhidharma, dem Begründer des chinesischen *Chan*-Buddhismus (japanisch: Zen) überliefert.

Obwohl die Geschichtlichkeit Bodhidharmas von einigen Forschern bezweifelt wird, betrachtet der Chan- Buddhismus ihn als den Gründer und ersten Patriarchen des chinesischen Chan. Er wurde vermutlich um das Jahr 470 in Südindien als Sohn eines Königs oder eines Brahmanen geboren.

Nachdem ihn sein Lehrer Prajnadhara als 28. indischen Patriarch bestätigte, begab er sich auf dem Seeweg nach Südchina. Schon beim ersten Zusammentreffen mit Kaiser Wu zeigte Bodhidharma die ganze Kraft seiner spirituellen Verwirklichung

Am kaiserlichen Hof angekommen, fragte ihn der Monarch: „Welchen Verdienst habe ich erworben, dass ich seit meiner Thronbesteigung zahllose Tempel errichtete, Sutren abschreiben und Mönche weihen ließ?“

„Gar keinen Verdienst“, antwortete Bodhidharma.

Der Kaiser schaute ihn mit erstaunten Augen an und fragte: „Was meinst du mit ‘keinen Verdienst’?“

„All dies sind nur relative Verdienste, welche die angenehme Wiedergeburt als Mensch oder als göttliches Wesen im Himmel zur Folge haben. Sie folgen wie der Schatten der Person, doch sie berühren nicht die absolute Wirklichkeit“, gab Bodhidharma zur Antwort.

„Und was ist dann wahrer Verdienst?“ fragte der Kaiser.

„Es ist reine, wunderbare und vollkommene Einsicht, deren Wesen die Leerheit ist. Solchen Verdienst kann man nicht durch weltliche Mittel erlangen“, antwortete Bodhidharma.

„Und was ist der wichtigste Aspekt der absoluten Wahrheit?“ fragte der Kaiser weiter. „Offene Weite, nichts von heilig“, lautete Bodhidharmas Antwort.

„Wer ist es, der so zu mir spricht?“ fragte neugierig der Kaiser. „Ich hab keine Ahnung“, antwortete Bodhidharma.

Doch der Kaiser verstand nicht worum es Bodhidharma ging, welcher daraufhin den kaiserlichen Hof verließ und sich mit einigen seiner Schüler in das Kloster Shaolin zurückzog.

Obwohl Bodhidharma seinem Nachfolger, Huige das LANKAVATARA SUTRA übergab, das in der Folge einen starken Einfluss auf das chinesische Chan ausübte, prägte er eine durchaus kritische Haltung dem Studium der Lehrreden gegenüber. Diese Haltung wurde durch seinen bekannten Ausspruch als „Überlieferung außerhalb der Schriften“ bekannt.

„Verfasst keine Texte,  
lehrt außerhalb der Schriften von Herz zu Herz.  
Wer sein wahres Wesen erfährt,  
fand den Buddha.“

Nach annähernd dreihundert Jahren wurde China unter der Herrschaft der Sui Dynastie (581 - 618) wieder vereint. Sowohl im Norden als auch im Süden hatte der Buddhismus eine große Anhängerschaft und war für die Sui Dynastie - wie auch für die nachfolgende Tang Dynastie (618 - 907) - ein ausgezeichnetes Instrument, die unterschiedlichen Kulturen des Norden und des Süden miteinander zu verschmelzen. Beide Dynastien machten es sich zur Aufgabe, den Buddhismus durch großzügige Spenden und durch den Bau von Tempeln zu fördern. So entstand gleichsam das „goldene Zeitalter“ des chinesischen Buddhismus. Obwohl die vier großen chinesischen buddhistischen Traditionen des Tiantia, des Huayen, des Chan und die Reine-

Land-Schulen schon im 6. Jahrhundert in China Fuß fassten, gelangten sie erst in der Tang Dynastie zu ihrer vollen Blüte.

### Das LANKAVATARA SUTRA und die vier edlen Wahrheiten

Obwohl Bodhidharma Chan als eine buddhistische Tradition begründete, die außerhalb der Schriften von Herz zu Herz übermittelt wird, legte er seinem Nachfolger Huige dennoch das Studium des LANKAVATARA SUTRA nahe. In diesem inhaltlich chaotischen Text finden sich alle wesentlichen Themen des *Mahayana*.

Die vier edlen Wahrheiten werden in ihm nicht explizit erwähnt, doch baut es auf ihnen auf. So wird auch hier, wie in der zweiten edlen Wahrheit, die Ursache für unsere Misere einerseits im „Verlangen nach mehr“ verbunden mit Lust und Ärger gesehen, andererseits in falschen Sichtweisen. Der Weg zum Erwachen wird vor allem auch mit psychologischen Aspekten in Verbindung gebracht.

Die kritische Haltung Bodhidharmas gegenüber dem Studium der buddhistischen Texte wurde auch von Hui Neng (638 - 713), dem sechsten Patriarchen des Chan, fortgeführt. Die Geschichte, wie er als ungebildeter Küchenjunge schließlich Patriarch wurde, wirft ein bezeichnendes Licht auf die geringe Bedeutung des Textstudiums innerhalb des frühen Chan.

Eines Tages als Hui Neng bei einem Kunden Holz ablieferte, hörte er einen Mann das DIAMANT SUTRA rezitieren. Das einmalige Hören dieses Textes klärte seinen Geist von allen Verwirrungen, und er realisierte vollkommene Erleuchtung. Noch immer tief beeindruckt von dieser Erfahrung, fragte er den Mann: „Woher kennt ihr diesen Text?“ „Hong Ren [Hung jen], der fünfte Patriarch des Chan, lehrte ihn mich“, bekam er zur Antwort.

## Das LOTUS SUTRA und die AVATAMSAKA SUTREN

Zwei Textsammlungen beeinflussten maßgeblich den ostasiatischen Buddhismus. Es sind dies das LOTUS SUTRA und die sehr umfangreichen AVATAMSAKA SUTREN.

Das LOTUS SUTRA zeigt, dass alle unterschiedlichen buddhistischen Methoden zur Erleuchtung führen, und dass die vielen buddhistischen Richtungen nicht miteinander konkurrieren, sondern sie die Vielfalt der geschickten Mittel des einen Buddha-Fahrzeugs darstellen. Außerdem betont es die Wichtigkeit der Hingabe des Praktizierenden. Im siebten Kapitel des LOTUS SUTRA wird die erste Lehrrede des historischen Buddha mit den vier edlen Wahrheiten kurz dargestellt, um dann im weiteren Verlauf des Textes kaum Erwähnung zu finden.

Ein anderer Versuch, die unterschiedlichen buddhistischen Traditionen zu harmonisieren, war die chinesische *Huayen* Schule, die auf den AVATAMSAKA SUTREN basiert. Sie wurde von Fa Zang (643 - 712) begründet und betonte die Verbundenheit und die Identität alles Seins. Das achte Buch der AVATAMSAKA SUTREN ist den vier edlen Wahrheiten gewidmet, wobei eine verkürzte Version dargestellt wird, die dann aus unterschiedlichen Perspektiven die vier edlen Wahrheiten beschreibt.

In diesem Augenblick war für Hui Neng klar, dass er diesen fünften Patriarchen treffen musste.

Sofort machte er sich auf den Weg. Nach seiner Ankunft im Kloster Hong Rens arbeitete er für acht Monate in der Küche, wo er Feuerholz spaltete und die Reismühle trat.

Als der betagte fünfte Patriarch es an der Zeit sah, seinen Nachfolger zu bestimmen, forderte er seine Mönche auf, ihre Zen-Erfahrung in einem Gedicht darzulegen. Nur Shen Xiu [Shen hsiu], der als bester Schüler des fünften Patriarchen bekannt war, traute sich, ein solches Gedicht zu schreiben:

„Der Leib ist wie der Bodhi-Baum,  
der Geist gleicht einem klaren Spiegel.  
Wisch ihn immer wieder rein,  
lass keinen Staub sich darauf ansammeln!“

Nachdem Hui Neng von diesem Gedicht hörte, verfasste er folgende Zeilen:

„Im Grunde gibt es gar keinen Bodhi-Baum,  
noch gibt es einen Spiegel.  
Ursprünglich gibt es kein einziges Ding –  
wo kann sich da Staub ansammeln?“

Der fünfte Patriarch erkannte sofort die tiefe Erkenntnis Hui Nengs, die jener von Shen Xiu überlegen war. Da der Patriarch Shen Xius Eifersucht fürchtete, rief er Hui Neng noch während der Nacht zu sich und bestimmte ihn heimlich zu seinem Nachfolger.

Nach fünf Jahren des Lebens in Verborgenheit begann Hui Neng zu lehren und begründete damit die „Südliche Schule des Chan“, die auch in der Folge dem Studium der buddhistischen Texte wenig Bedeutung schenkte.

Hui Neng ernannte keinen Nachfolger, und so fächerte sich der *Chan*-Buddhismus in viele unterschiedliche Linien auf. Die beiden bekanntesten Linien waren die des Shitou (700 - 790), aus der sich später das japanische *Soto*-Zen entwickelte und, die des Mazu (Ma tsu, 709 - 788), die hundert Jahre später Linzhi [Linchi], den Begründer der japanischen *Rinzai* Tradition hervorbrachte.

Auch diese *Chan*-Linien schenken den vier edlen Wahrheiten, wie sie in der ersten Lehrrede des Buddha überliefert sind, wenig Bedeutung.

## Der Reine-Land-Buddhismus

Während die vier edlen Wahrheiten die eigene Anstrengung und Kraft betonten, um Erleuchtung zu erlangen, betont eine andere große chinesische buddhistische Tradition, die Reine-Land-Schule, die „andere Kraft“. Die „andere Kraft“ bezieht sich auf die 46 Gelübde des Amitabha Buddha, die er im LÄNGEREN SUKHAVATIVYUHA SUTRA ablegte. In diesen Gelübden versprach er, alle Wesen zu erretten, und auf diese Kraft vertrauen seine Anhänger.

Das Ziel dieser Schule besteht darin, im „Reinen Land“ des Amitabhas wiedergeboren zu werden, um dort unter sehr günstigen Bedingungen bis zur Erleuchtung weiter zu praktizieren. Die Hauptpraxis dieser Schule besteht sowohl in der „Anrufung des Buddha Amitabha“ als auch in Kontemplationen über sein „Reines Land“. Die Anrufung beinhaltet die Wiederholung des Satzes *nan-mo a-mi-t'o fo* oder auf deutsch: „Verehrung dem Budhha Amitabha“.

Die Blütezeit des Buddhismus in China war mit den brutalen Buddhistenverfolgungen im Jahr 845 beendet. Dem Buddhismus wurde die kaiserliche Förderung entzogen, Klöster und Tempel zerstört, Bibliotheken brannten, und ein Großteil der Mönche und Nonnen wurde gezwungen, ihre Roben abzulegen. Im Gegensatz zu anderen buddhistischen Traditionen überlebten die Reine-Land-Schulen und die *Chan*-Tradition diese Zeit relativ unbeschadet, da sie unabhängig von Bibliotheken und der Unterstützung großer Förderer waren.

Einen bescheidenen Aufschwung erlebte Chan nochmals in der Song Dynastie (960 - 1279), in der es wieder kaiserliche Unterstützung erfuhr und zur Religion des kaiserlichen Hofes ernannt wurde. Diesem kurzen Aufblühen folgten eher düstere Jahrhunderte, in denen sich Buddhismus, Daoismus und Konfuzianismus miteinander vermischten.

## Der Buddhismus in Korea und Japan

Ab dem 4. Jahrhundert gelangte der Buddhismus mit der chinesischen Kultur von China nach Korea, von wo er zweihundert Jahre später weiter nach Japan zog. Nach offizieller japanischer Geschichtsschreibung geschah dies im Jahre 552. Der koreanische König von Paekche, Song-mong, wollte die Zusammenarbeit mit Japan gegen seine koreanischen Nachbarstaaten stärken und schickte zur Unterstützung seines Wunsches eine vergoldete Buddha-Statue sowie einige buddhistische Ritualgegenstände und Texte nach Japan.

Der japanische Kaiser Kinmei (Regierungszeit 531 - 571) war tief beeindruckt, und nach vielen Gesprächen mit seinen Beratern erteilte er die offizielle Erlaubnis, den Buddhismus in Japan einzuführen. Der japanische Hof und dessen Adelige wurden für die nächsten Jahrhunderte große Förderer. Doch nicht nur der Buddhismus wurde importiert, auch die chinesische Schrift und das chinesische Hofzeremoniell mit der passenden Staatstheorie, dem Konfuzianismus, fanden ihren Weg in japanische Adelskreise.

Ein gutes Beispiel dafür ist Prinz Shotoku (574 - 622), der sich wünschte, Japan nach chinesischem Vorbild zentralistisch zu regieren, und der oft als der Begründer des japanischen Buddhismus angesehen wird. Er verfasste umfangreiche Kommentare zu drei wesentlichen buddhistischen Texten, die in den nächsten Jahrhunderten den gesamten japanischen Buddhismus prägen sollten. Es waren dies das LOTUS SUTRA, das VIMALAKIRTI SUTRA und das SRIMALADEVI SUTRA.

Schon seit seinem ersten Auftreten in Japan war der Buddhismus ziemlich stark mit dem japanischen Staat verstrickt. Buddhistische Mönche wurden eingeladen, Zeremonien zum

Wohle der Nation zu halten, und um Rat bei Staatsangelegenheiten gefragt.

In der Nara Periode (710 - 794) wurde ein ganzes Netzwerk von staatlich geförderten Tempeln errichtet, buddhistische Mönche halfen die Schrift einzuführen, und in der Hauptstadt Nara errichtete man 749 eine riesige Buddhastatue. Im Laufe der nächsten vierhundert Jahren importierte man alle großen buddhistischen Traditionen von China nach Japan.

Die Kamakura Periode (1185 - 1333) begann mit der Machtübernahme des Staates durch die Kriegerkaste (japanisch: *samurai*), in der der oberste Kriegsherr (japanisch: *shogun*) die Führung im Staat übernahm. In dieser Periode entstanden die spezifisch japanischen buddhistischen Schulen wie die Reine-Land-Schulen, Zen und Nichiren. Alle ihre Begründer absolvierten das lange Training des Tendai Buddhismus (chinesisch: Tiantai) und machten sich auf die Suche nach einfacheren Methoden.

Die erste dieser Schulen ist eine Reine-Land-Schule (japanisch: Jodo-shu), die als eigenständige Schule in Japan mit Honen (1133 - 1212) begann. Er predigte, dass Befreiung nur durch die Hingabe zu Buddha Amida und durch die Rezitation des *nembutsu* - Namu Amida Butsu - möglich ist. Alle anderen Methoden sind zweitrangig, da der einzige Verlass darin besteht, dem Versprechen Buddha Amidas zu vertrauen, dass er alle Wesen erretten wird. Obwohl Honen selbst keine neue Schule gründen wollte, war seine Schule die erste buddhistische Tradition, die unabhängig vom japanischen Staat war.

Sein Schüler Shinran (1173 - 1263) ging noch einen Schritt weiter, indem er das *nembutsu* als spirituelle Praxis zur Erreichung der Erleuchtung ablehnte, da es immer noch eine Form



der eigenen Anstrengung darstellt. Er lehrte, dass Amida schon alle Wesen erlöst hat und das *nembutsu* als Ausdruck des Dankes praktiziert werden sollte.

Diese verkürzten Formen der buddhistischen Praxis sprachen besonders die einfache Landbevölkerung an und ermutigten wenig zum Studium der vier edlen Wahrheiten.

Auch das japanische Zen erlangte in dieser Zeit seine Eigenständigkeit. Der japanische Mönch Eisai (1141 - 1215) brachte als erster die *Rinzai*-Linie (chinesisch: *Linzhi*) nach Japan, deren wesentlicher Bestandteil das *Koan*-Training ist. Besonders die Samurai waren sehr beeindruckt von der Meditation innerhalb des Zen, seiner ethischen Disziplin und der Unerschrockenheit dem Tode gegenüber. Der Shogun förderte Eisai kräftig und begründete damit die lange Verbindung zwischen *Rinzai*-Zen und den Samurai.

Obwohl auch im japanischen Zen die vier edlen Wahrheiten kaum Erwähnung finden, gründet ihre ganze Praxis auf ihnen. Dies wird nirgends so deutlich wie in der Lebensgeschichte des bedeutenden Zen-Meisters Dogen (1200 - 1253), dem Begründer des japanischen *Soto*-Zen.

Mit zwei Jahren verlor er seinen Vater, mit sieben traf ihn der Tod seiner Mutter. Diese erschütternden Erlebnisse waren der Beginn seiner spirituellen Suche. Zwölfjährig trat er in das buddhistische Tendai-Kloster Senkobo ein und wurde dort zum Mönch ordiniert. Er gilt als das religiöse Genie des japanischen Buddhismus, der vom tiefsten Leid, den ganzen Pfad bis zum vollkommenen Erwachen gegangen ist.

Anders als *Rinzai* bevorzugte er es, sich weit von der Hauptstadt in den Bergen niederzulassen, fern von jeglicher politischer Beeinflussung. Seine Praxis bestand in der Einhal-

tung der mönchischen Disziplin und der Praxis der Zen-Meditation (japanisch: *zazen*). Diese war für ihn kein Mittel, um Erleuchtung zu erlangen, sondern Ausdruck des erleuchteten Bewusstseins.

Wie schon im chinesischen Chan beschränkte sich der Umgang der japanischen Zen-Mönche mit Texten auf das Studium der Zen-Patriarchen und ihrer Schüler. Da im Zen die Meditation im Vordergrund steht, wird bis heute jedes weitere Vertiefen in buddhistische Lehrreden als Zeitverschwendung angesehen.

Die letzte der hier zu besprechenden japanischen Schulen ist die Nirchiren Schule, die nach ihrem Begründer Nichiren (1222 - 1282) benannt wurde. Er fand die letztgültige Wahrheit im LOTUS SUTRA und erhob das Sutra selbst zum Objekt der Hingabe. Die Hauptpraxis dieser Schule besteht in der Rezitation „*Namu myoho rengo-kyo*“ (deutsch: Verehrung dem Sutra des Lotus des guten Gesetzes). Außer dieser extremen Verkürzung der buddhistischen Methoden war auch sein aggressiver und nationalistischer Stil anderen buddhistischen Traditionen gegenüber bemerkenswert. Dies führte soweit, dass er ihre Auslöschung forderte.

Vom 14. bis zum 16. Jahrhundert versank Japan in blutigen politischen Machtkämpfen, in die auch die großen buddhistischen Klöster mit teilweise eigenen Mönchsarmeen verstrickt waren.

Erst im 17. Jahrhundert wurde das Land wieder unter einer militärischen Macht vereinigt, was zur Tokugawa Periode (1603 - 1867) und zur kulturellen Isolation führte. Der Buddhismus wurde zwar zur Staatsreligion erhoben, doch verlor er viel von seiner kreativen Dynamik.

## Der Buddhismus kommt nach Tibet

Die Ausbreitung des Buddhismus in Tibet vollzog sich in zwei Phasen und beginnt mit den drei religiösen Königen Songtsen Gampo, Trisong Detsen und Relbachen. Sie setzten ab dem 7. Jahrhundert das Fundament für den Erfolg des Buddhismus bis zu seiner Unterdrückung durch die Besetzung Tibets durch die chinesische Armee und der Flucht des 14. Dalai Lama im Jahre 1959 nach Indien.

König Songtsen Gampo (617 - 649) einte die tibetischen Nomadenvölker und machte damit sein Land zu einer gefürchteten militärischen Macht. Aus politischen Gründen heiratete er eine Tochter des Königs von Nepal und eine chinesische Prinzessin. Die fromme Buddhistin Trhitsuñ nahm auf ihre Reise von Nepal zu ihrem zukünftigen Ehemann ein Bildnis des Buddha Aksobhya mit, und Tai Zong, die Tochter des chinesischen Kaisers, steuerte ein Bildnis des jungen Sakyamuni Buddha zum gemeinsamen Haushalt bei. Diesem starken Einfluss konnte sich selbst König Songtsen Gampo nicht entziehen und wurde Buddhist. Wie auch in anderen Ländern spielte der Buddhismus in Tibet als Mittler der höher empfundenen Kultur Indiens eine bedeutende Rolle.

Doch erst unter König Trisong Detsen (um 740 - 798) konnte sich die buddhistische Lehre vom königlichen Hof weiter in die tibetische Gesellschaft ausdehnen. Als engagierter Buddhist lud er den indischen Mönchsgelehrten Shantarakshita nach Tibet ein, um dort das erste buddhistische Kloster bauen zu lassen.

Leider wurde die Rechnung ohne die einheimischen Geister gemacht, die nun ihrerseits den Bau des Klosters arg behinderten. Shantarakshita gab dem König den Rat, jetzt kann nur noch

der tantrische Meister Padmasambhava helfen. Der König zögerte keinen Augenblick und lud den Meister nach Tibet ein, um dieses kleine Problem mit den lokalen Geistern zu lösen. Padmasambhava kam, sah und besiegte die Geister, oder besser gesagt, er zwang sie zum Versprechen, dass sie in Zukunft nur noch für den Buddhismus arbeiten. Samye wurde fertiggestellt und im Jahre 767 als erstes buddhistisches Kloster eingeweiht, in dem auch die ersten Tibeter als buddhistische Mönche ordiniert wurden. Dies gilt als der offizielle Beginn des klösterlichen Buddhismus in Tibet.

In dieser ersten Phase fanden viele unterschiedliche buddhistische Traditionen ihren Weg nach Tibet, und alle bemühten sich um die Anerkennung des Königs und des Adels. Diese Auseinandersetzungen erlebten ihren Höhepunkt in der Debatte zwischen Kamalashila und Hoshang.

Der indische Mönch Kamalashila, ein Schüler Shantarakshitas, vertrat die Ansicht, dass Erleuchtung nur durch ein stufenweises Fortschreiten erreicht werden kann. Dem hielt der chinesische *Chan*-Mönch Hoshang entgegen, dass Erleuchtung plötzlich geschieht. Nach hitzigen verbalen Gefechten wurde Kamalashila zum Sieger erklärt und Hoshang mit seiner Lehre des plötzlichen Erwachens aus Tibet verwiesen. Seit diesem Ereignis vertreten alle Schulen des tibetischen Buddhismus offiziell den Ansatz der stufenweisen Entwicklung zum Erwachen.

Der dritte der drei religiösen Könige, die den Buddhismus in Tibet förderten, war Relbachen, der von zwei seiner Minister ermordet wurde.

## Die vier großen tibetischen Schulen

Innerhalb des tibetischen Buddhismus kann man vier große Traditionen unterscheiden: Die *Nyingma*-, die *Kagyü*-, die *Sakya*- und die *Gelug*-Tradition. Alle betrachten sich als tantrische Traditionen innerhalb des *Mahayana*-Buddhismus und unterscheiden sich mehr durch verschiedene Begründer und Übertragungslinien als in ihrem philosophischen Verständnis und ihrer spirituellen Praxis.

Unter seinem Nachfolger Lang Dharma setzte die erste große Buddhistenverfolgung in Tibet ein und beendete damit die erste Phase der Ausbreitung der Lehre.

Die buddhistischen Theorien, die in dieser ersten Phase der Ausbreitung nach Tibet kamen, bilden die Grundlage der *Nyingma* Schule.

Bis Anfang des 13. Jahrhunderts, blieb Tibet in rivalisierenden Fürstentüme und Klöster gespalten. Die wohl wichtigste Person am Beginn der zweiten Phase der Ausbreitung war Atisha (982 - 1054), einer der vier Leiter der indischen Klosteruniversität Nalanda. Er wurde 1042 nach Tibet eingeladen und legte dort das Fundament für die weitere erfolgreiche Aufnahme des Buddhismus.

Eine der großen Traditionen des tibetischen Buddhismus ist die *Kagyü* Schule, die auf den tibetischen Übersetzer Marpa (1012 - 1098) zurückgeht. Marpa brachte von drei Indienreisen wichtige Praxistexte seines Lehrers Naropa nach Tibet. Sein bekanntester Schüler war Milarepa, der aus Rache mit Hilfe schwarzer Magie fast alle Bewohner eines Dorfes ausradierte. Als er merkte, dass dies nicht der Weg zum inneren Glück war, begann er unter der Leitung Marpas ein sehr strenges und hartes spirituelles Training. Nach Jahren des Mühens erreichte er die

vollkommene Befreiung von allen geistigen Verwirrungen und wurde zu einem der beliebtesten Heiligen Tibets.

Anfang des 13. Jahrhunderts stiegen die Mongolen unter der Führung Dschingis Khans zur neuen Großmacht Zentralasiens auf. Durch Intelligenz und mit militärischem Geschick einte er die mongolischen Stämme und legte den Grundstein zu einem der größten Weltreiche in der Geschichte der Menschheit. Um ihr Land vor dem mongolischen Sturm zu bewahren, schickten die religiösen und weltlichen Führer Tibets eine Delegation zu den Mongolen, um ihre Unterwerfung anzubieten. Dschingis Khan akzeptierte und verschonte das Land.

In der Regierungszeit des Mongolenführers Godan gelangte der tibetische Mönchsgelehrte Sakya Pandita an dessen Hof und beeindruckte Godan so stark, dass dieser den Wunsch äußerte, selbst Buddhist werden zu wollen. Leider sind die Quellen zu ungenau, um sich ein Bild zu machen, wie ein mongolischer Krieger den Buddhismus in sein alltägliches Handeln integrierte. Auf jeden Fall wurde diese enge Beziehung zwischen der Sakya Familie und den Mongolen auch durch seinen Erben Kublai Khan, einem Enkel Dschingis Khans, fortgeführt. Dieser machte den Neffen Sakya Panditas, Pakpa, zu seinem eigenen religiösen Lehrer und zum Herrscher über ganz Tibet. Mit dem Zerfall des mongolischen Reiches schwand auch die Macht der Sakya Familie, und Tibet zerfiel in viele kleine Königreiche und musste fast zweihundert Jahre auf die erneute politische Einigung warten.

Die jüngste der tibetischen Traditionen ist die *Gelug* Schule, der von dem tibetischen Mönchsgelehrten Tsong Khapa (1357 - 1419) gegründet wurde. Einer ihrer höchsten Würdeträger, der fünfte Dalai Lama, Ngawang Lobsang Gyatso

(1617 - 1682), schaffte es mit Hilfe der Mongolen wieder, Tibet politisch zu vereinen. Wie auch bei anderen hohen tibetisch-buddhistischen Würdenträgern wird seine politische und religiöse Funktion durch das System der Wiedergeburten aufrechterhalten. Bis zum Einmarsch der chinesischen Armee (1950) blieb Tibet ein Feudalstaat, an dessen Spitze als politisches Oberhaupt der Dalai Lama stand.

Trotz dieser bewegten Geschichte hat sich die Praxis des tibetischen Buddhismus seit seinem ersten Eintreffen kaum verändert. Ab dem 13. Jahrhundert wurde die Lehre in Indien durch islamische Eroberer und durch eigenes Verschulden praktisch ausgelöscht, so dass keinerlei Impulse mehr von seinem Ursprungsland ausgingen. Auch die selbstgewählte Isolation Tibets trug dazu bei, dass sich diese Form des Buddhismus bis in unsere Zeit erhielt.

Alle tibetisch-buddhistischen Richtungen verstehen sich als tantrische Traditionen innerhalb des *Mahayana* Buddhismus und beziehen sich in ihrer philosophischen Auslegung auf Nagarjuna aus dem 2. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung.

Sie ordnen die vier edlen Wahrheiten der ersten „Drehung des Rades“ durch den historischen Buddha zu. Darunter versteht man den Beginn der Lehrdarlegung des Buddha und dementsprechend wird seine erste Lehrrede auch „Lehrrede vom Drehen des Rades“ genannt.

Die zweite Drehung des Rades umfasst die Ausführungen über die Leerheit (*shunyata*), wie sie in den PRAJNA PARAMITA SUTREN dargestellt werden, und bildet die Basis des *Mahayana* Buddhismus.

Die jüngste Entwicklung innerhalb des indischen Buddhismus beinhaltet die dritte Drehung des Rades; es sind dies tantrischen Übungsweisen, die auch *Vajrayana* genannt werden.

Aus dieser Perspektive heraus werden die vier edlen Wahrheiten interpretiert, wobei das Verständnis der ersten drei edlen Wahrheiten sich großteils mit der Sichtweise des Theravada deckt. Bei der Interpretation der zweiten edlen Wahrheit wird das Schwergewicht bei der Entstehung des Leids auf Unwissenheit (*avijja*) und dem daraus resultierenden „Verlangen nach mehr“ (*tanha*) und dem „Behalten-wollen“ (*upadana*) gelegt.

Diese Unwissenheit (*avijja*) wird im Sinne Nagarjunas als mangelndes Verständnis der Leerheit der Phänomene von eigenständiger Natur verstanden. Daraus leitet sich auch das etwas andere Verständnis der dritten edlen Wahrheit ab. Das Ende des Leids wird hier als das vollständige Verstehen der Leerheit in all ihren unterschiedlichen Aspekten verstanden.

Der größte Unterschied ist jedoch im Pfad zu finden, der zum Erwachen führt. Besteht er im Theravada Buddhismus aus acht Aspekten, so wird er hier als die Praxis der sechs *paramitas* (Großzügigkeit, ethisches Handeln, Geduld, Ausdauer, Sammlung und Weisheit) verstanden.

Auch die Meditationsmethoden unterscheiden sich von denen des Theravada. Dem Praktizierenden des tibetischen Buddhismus steht die ganze Palette der buddhistischen Meditationsmethoden zur Verfügung, angefangen von einfachen Konzentrationstechniken bis zu hochkomplexen Visualisationsübungen.



## Buddhismus im Westen

Seit ungefähr 150 Jahren interessiert sich der Westen für die Lehre des Buddha. Dies begann mit dem Zusammentreffen der englischen, französischen und portugiesischen Kolonialmächte mit den einheimischen buddhistischen Traditionen. Im weiteren Verlauf interessierten sich immer mehr Gelehrte für diese Religion und ihre Texte. Es entstanden in vielen Universitäten Institute für Indologie und Tibetologie.

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts gab es auch Menschen aus dem Westen, die die Lehre des Buddha praktisch ausprobieren wollten und sich als Mönch in buddhistischen Ländern ordinieren ließen. Erste Beispiele waren die Ordination des Engländers Allan Bennet 1902 als Ananda Metteyya und des Deutschen Anton Gueth, der 1903 mit dem Mönchsnamen Nyanatiloka dem buddhistischen Mönchsorden beitrug. In der folgenden Zeit wurden viele buddhistische Texte in europäische Sprachen übersetzt.

Die 68er-Generation brachte eine neue Qualität in die Auseinandersetzung mit dem Buddhismus im Westen. Es war modern geworden, nach Indien zu pilgern, und einige dieser Pilger landeten in buddhistischen Klöstern, wo sie für viele Jahre intensiv Meditation praktizierten. Anfang der achtziger Jahre kamen sie vermehrt in den Westen zurück und begannen, die buddhistische Lehre zu unterrichten. Etwa zur selben Zeit - bedingt durch die tragische Situation in Tibet - flüchteten viele tibetisch-buddhistische Lehrer nach Indien und von dort weiter nach Europa und Amerika. Sie gründeten buddhistische Zentren und gaben die buddhistische Lehre an westliche Schüler weiter.

So kam es, dass - einmalig in der Geschichte des Buddhismus - alle großen buddhistischen Traditionen im Westen au-

thentisch studiert und praktiziert werden können. Oft befinden sich die Meditationsräume dieser Traditionen Tür an Tür. Doch - wie sagte ein alter japanischer Zen-Meister: „Ob der Buddhismus im Westen Wurzeln schlagen wird, kann man erst nach drei- bis vierhundert Jahren sagen. So lange hat es zumindest in asiatischen Ländern gedauert.“

# Gespräche

## Flugzeuge, Zen und Auschwitz

Ein Gespräch mit Roshi Bernie Glassmann

Geführt von Frank Zechner in Salzburg im Mai 2000

*Roshi Bernard Tetsugen Glassmann, Jahrgang 1939 und jüdischer Abstammung, ist eine der inspirierendsten Persönlichkeiten des amerikanischen Buddhismus. Als Flugzeugingenieur begann er in den späten 50-er Jahren mit seinem Zen-Training und wurde 1976 zum ersten Dharma Erben von Taizan Maezumi Roshi ernannt. In seinem Geburtsort Yonkers, New York, etablierte Roshi Glassmann das Greyston Mandala, ein soziales Netzwerk, das Obdachlosen, Arbeitslosen und Menschen mit AIDS Hilfe anbietet. Er saß Straßenretreats, meditierte im Konzentrationslager Auschwitz und gründete mit seiner Frau Roshi Jishu Holmes den „Zen Peacemaker“ Orden, aus dem die überkonfessionellen Peacemaker-Gemeinschaften entstanden sind.*

**Frank Zechner:** Wie kam es, dass ein erfolgreicher Flugzeugingenieur sich für die buddhistische Lehre interessierte und ein traditionelles Zen-Training begann?

**Roshi Bernie Glassmann:** Eigentlich interessierte ich mich schon für den Dharma, bevor ich als Flugzeugingenieur arbeitete. Ich war noch im College, als ich 1958 *Religions of Man* von Huston Smith las. In dem Kapitel über Buddhismus war nur eine Seite über Zen und doch reichte dies aus, um mich

vollkommen zuhause zu fühlen. Ich las alles, was ich über Zen bekommen konnte. Hauptsächlich D.T. Suzuki, Alan Watts und Christmas Humphreys. Nach meinem College-Abschluss fragte mich ein guter Freund, was ich denn nun tun möchte? „Drei Dinge fallen mir dazu ein“, begann ich zu antworten, „Ich möchte in einem Zen-Kloster, in einem Kibbuz in Israel und auf der Straße in New York leben.“

1960 startete ich meine Zazen-Praxis (Sitzen in Meditation), 1962 ging ich für ein Jahr nach Israel und 1963 traf ich in einem japanischen Tempel in Los Angeles meinen späteren Lehrer Maezumi Roshi. Ich studierte einige Zeit dort, kehrte aber bald wieder zu meiner eigenen bisherigen Praxis zurück. Wie durch Zufall ging ich zu einem Vortrag von Yasutani Roshi und begegnete wieder meinem Lehrer, der dort übersetzte. Er hatte mittlerweile sein eigenes Zentrum, in dem ich intensiv zu praktizieren begann.

Da Yasutani Roshi sich entschloss, nicht mehr nach Amerika zu kommen, ging Maezumi Roshi zurück nach Japan, um dort sein *Koan*-Training zu beenden, und übergab mir die Verantwortung für das Zen Center Los Angeles. Das war 1969, ungefähr vor dreißig Jahren also.

Maezumi Roshi war ein *Soto*-Zen-Lehrer, der zusätzlich in zwei unterschiedlichen Traditionen *Koans* studierte. So hatte ich das Glück, diese zwei *Koan*-Traditionen gemeinsam mit *Soto*-Zen studieren zu können. 1975 schloss ich mein *Koan*-Training ab und absolvierte das nächste Jahr mit einem speziellen Training innerhalb der *Soto*-Linie. Maezumi Roshi war ein sehr ungewöhnlicher Lehrer, der immer wollte, dass ich mich als derjenige zeige, der ich wirklich bin.

Es ging nie darum, ihn zu kopieren. Am Anfang stand das gemeinsame Training, doch als ich die Essenz von Zen begriffen hatte, forderte er mich auf, es in meiner eigenen Form auszudrücken. Das war sehr ermutigend. Ich kenne viele Lehrer, die von ihren Schülern verlangen, sie zu kopieren. Das war nicht der Weg von Maezumi Roshi. Im Zen geht es darum, die Einheit und die gegenseitige Verbundenheit des Lebens zu realisieren und diese Einsicht mit dem zu manifestieren, was man ist. 1976 fühlte Maezumi Roshi, dass ich so weit war, meinen Weg allein weitergehen zu können, und er gab mir als erstem Schüler die volle Dharma-Übertragung. Bis zu seinem Tod ernannte er zwölf Dharma-Erben. Bis jetzt habe ich achtzehn Schüler als meine Dharma-Nachfolger ernannt.

**Frank Zechner:** Das sind ganz schön viele.

**Roshi Bernie Glassmann:** Ja, es sind ganz schön viele und ich habe damit aufgehört. Wenn jetzt jemand bei mir studieren will, verweise ich ihn an einen der Achtzehn. Mit diesen Achtzehn komme ich regelmäßig zusammen und wir reden über Themen, die für sie wichtig sind.

**Frank Zechner:** Danach war dein nächster Schritt die Rückkehr nach New York, wo du dich in sozialen Projekten, wie die Greystone Bäckerei, engagiert hast. Ist das dein persönlicher Ausdruck von Zen?

**Roshi Bernie Glassmann:** Ja, obwohl es nicht ganz so schnell ging. Nachdem ich die Dharma-Übertragung bekommen hatte, hatte ich das Gefühl, dass wir besser alle zusammen bleiben sollten, statt überall Zentren zu gründen. Maezumi Roshi ließ das Zen Center Los Angeles sich unter meiner Leitung in meiner Form entwickeln. Wir begannen eine medizinische

Klinik und viele andere Projekte. Vieles, was wir später in New York umsetzten, hatten wir schon in Los Angeles begonnen. Unser Zen Center lag in einer sehr armen Gegend von Los Angeles und so unterstützte die Klinik direkt die Armen.

Nachdem ich Los Angeles verlassen hatte, starben die meisten dieser Sozialprojekte, da mein Nachfolger andere Schwerpunkte setzte. Fast durch Zufall landete ich 1980 in New York. Zu dieser Zeit hatten viele Menschen den Eindruck, Zen sei so etwas wie eine Sekte, und viele unserer Schüler sprachen nicht mehr mit ihren Eltern. Ich machte mich also auf, um diese Eltern zu besuchen und zu erklären, worum es bei Zen geht, und versuchte, die Familien wieder zusammenzubringen. New York war eine dieser Stationen. Als ich dort ankam, bestand ein ungeheures Interesse an einer Zen-Gemeinschaft, und ich fragte meinen Lehrer, was ich tun sollte. Er sagte, ich solle nach New York gehen. Zusätzlich zum Zen hatte ich Interesse an Sozial-Projekten und überkonfessioneller Arbeit.

Meine Idee war, ein Mandala in der Gesellschaft zu entwickeln. Ich nahm also das buddhistische Mandala der fünf Buddha-Familien und interpretierte es nach meinem Verständnis. *Karma* nannte ich soziale Aktivitäten, *Vajra* war Studium, die nichtdualen Praktiken waren die Buddha-Familie, *Ratna* interpretierte ich als Lebensunterhalt und *Padma* stand für Kommunikation, Beziehungsarbeit und überkonfessionelle Arbeit. Schon in Los Angeles arbeiteten wir überkonfessionell. Rabbi Singer war ein Schüler von Maezumi Roshi und zu dritt veranstalteten wir Workshops zu Themen wie Dharma und Tora oder Zazen und Sabbat. Roshi sprach über Zen, Rabbi Singer erklärte den jüdischen Standpunkt und

ich war so eine Art Brücke zwischen beiden. Du siehst, die Samen für die soziale und überkonfessionell engagierte Arbeit waren schon immer da, sie lagen in meiner Kindheit, meiner Jugend und auch in Los Angeles.

**Frank Zechner:** Manche Menschen glauben, im Buddhismus gehe es hauptsächlich um Meditation und er habe nichts mit Sozialengagement zu tun. Was sagst du zu ihnen?

**Roshi Bernie Glassmann:** Das ist nur ihr Konzept von Buddhismus, es hat nichts mit der Realität zu tun. Ich sollte nicht sagen „hat nichts mit der Realität zu tun“, doch Buddhismus ist so weit, dass du alles darin finden kannst. Jede Meinung ist einfach ein persönliches Konzept. Mein Lehrer gab mir den Rat, das Leben von Kobo Daishi, dem Begründer der japanischen Shingon-Schule, zu studieren, und ich fand heraus, dass sein ganzes Leben soziales Engagement war. Die meisten kennen ihn nur als den Begründer des tantrischen Buddhismus in Japan, doch seine Welt war die Welt des sozialen Handelns. Selbst wenn wir uns die buddhistischen Schulen, die die Meditation stark betonen, anschauen – also z. B. Zen -, so gibt es viele ungewöhnliche Zen-Meister. Im Zen ging es immer darum, Menschen zur Erfahrung der Einheit des Lebens zu bringen, und dafür haben sich ganz unterschiedliche Methoden entwickelt. Zum Beispiel gibt es die Methode des Schwert-Weges. Wahrscheinlich würde Buddha Sakyamuni sagen, dies hat mit Buddhismus nichts zu tun, auch ich sehe es so. Doch historisch gesehen war es eine ziemlich große Schule innerhalb des Buddhismus. Ein anderer Aspekt ist, dass die buddhistischen Klöster zu manchen Zeiten die einzigen Orte für alte und kranke Menschen waren.

Buddhismus im Westen ist noch sehr jung und jeder, der so einen begrenzten Standpunkt vertritt, ist für mich noch sehr unerfahren in seinem Wissen und Verständnis vom Buddhismus.

**Frank Zechner:** Während eines Straßenretreats 1984 entstand mit deiner Frau die Idee, den „Zen Peacemaker“-Orden zu gründen. Wie kam es dazu und was ist ein Straßenretreat?

**Roshi Bernie Glassmann:** In den meisten Straßenretreats leben wir für einige Tage auf der Straße und erfahren, was mit uns und mit anderen Menschen passiert. Wir lassen uns von der Situation belehren.

Doch die Idee zur Gründung des „Zen Peacemaker“-Ordens entstand auf einem besonderen Straßenretreat. Ich ging zum Capitol der Vereinigten Staaten in Washington DC, ein ziemlich starker Energieplatz in den USA. Es war mein 55. Geburtstag und ich veranstaltete dort im Freien meine Geburtstagsparty. Jeder, der an meiner Party teilnehmen wollte, war herzlich willkommen. Ich hatte Wohnungen für Obdachlose renoviert, Jobs für Arbeitslose organisiert und Pflege für Menschen mit AIDS initiiert. Nun war ich an einem Punkt angekommen, wo ich etwas Neues machen wollte. Wir waren ungefähr 30 Personen und es war der kälteste Januar in den letzten 50 Jahren. Eingehüllt in Decken und Schnee saßen wir im Kreis und ich gab jedem die Aufgabe, an dem *Koan* „Was willst du in dieser gewalttätigen Welt der Armut und Zurückweisung tun?“ zu arbeiten. In diesem speziellen Retreat meditierten wir pro Tag ungefähr sechs bis sieben Stunden im Schnee und arbeiteten an unserem *Koan*. Täglich saßen wir zusammen und sprachen darüber, was bei jedem hochgekom-



men war. Bei mir entstand die Idee der Gründung des „Zen Peacemaker“-Ordens.

Es sollte ein Ort für Menschen sein, die Interesse am Zen haben, voneinander lernen und sich über ihre sozialen Aktivitäten austauschen wollen. Sehr schnell entwickelte sich daraus der überkonfessionelle Peacemaker-Orden, zu dem Buddhisten, Hinduisten, Christen, Juden, Moslems und nicht konfessionell gebundene Personen zählen. Zusätzlich entstanden Peacemaker-Gemeinschaften, die diese Arbeit in die konkrete Praxis umsetzen. All diese Aktivitäten werden von den drei Grundsätzen des Buddhismus getragen: Der erste Grundsatz ist das Überwinden von Nichtwissen; der Raum der Nicht-Dualität, wo wir lieb gewonnene Vorstellungen über uns und das Universum aufgeben. Das Ziel des *Koan*-Studiums besteht darin, dass der Schüler diese Ebene erfährt. Der zweite Aspekt ist das Gewährsein (‘bearing witness’) der Freude und des Leids in der Welt. Es geht darum, wirklich an dem Ort der Nicht-Dualität zu verweilen, bis klar wird, was zu tun ist. Wir machen uns von allen Ideen leer und lassen uns vollkommen auf die Situation ein. Beim letzten Aspekt geht es ums Heilen unserer selbst und anderer.

**Frank Zechner:** Seit 1996 veranstaltest du einmal jährlich ein „Bearing Witness Retreat“ („Zeugnis ablegen“) im Konzentrationslager Auschwitz. Worum geht es dabei?

**Roshi Bernie Glassmann:** Wir haben das erste Auschwitz-Retreat zwei Jahre lang vorbereitet, da wir Menschen einladen wollten, die die verschiedenen Aspekte repräsentieren. Es ist nicht immer einfach, dies umzusetzen. Zum Beispiel planen wir ein Retreat in Nordirland und allein schon die verschiedenen Leute an einen Tisch zu bekommen, ist ungemein schwer.

Doch wir wollen nicht nur Menschen zusammenbringen, die die unterschiedlichsten Aspekte repräsentieren, sondern wir wollen auch lokale Gruppen mit einbinden, die diesen Dialog fortsetzen können. In Auschwitz haben wir nun ganz verschiedene Menschen, die miteinander reden: Polen mit Juden, Deutsche mit Polen, Überlebende mit Deutschen.

Wir beginnen damit, spirituelle Würdenträger einzuladen, die die unterschiedlichen Aspekte der Situation repräsentieren, und klären mit ihnen, wann und wo so ein Retreat stattfinden sollte und wie wir die verschiedenen Gruppen zusammenbringen können. Wir nennen es „Bearing Witness“, da wir möchten, dass die Teilnehmer alle unterschiedlichen Aspekte wahrnehmen, die Vielfalt der Meinungen und Gefühle, ohne davor wegzurennen. Einfach zuhören und fühlen, was da ist.

Ein „Bearing Witness Retreat“ ist jedes Retreat, in dem man über einen bestimmten Zeitraum in einer Situation Nicht-Dualität erfährt. Als Zen-Lehrer bin ich sehr an neuen spirituellen Hilfsmitteln interessiert, die Menschen helfen, die Einheit und Verbundenheit des Lebens zu erfahren. Ein „Bearing Witness Retreat“ ist so ein spirituelles Hilfsmittel und es ist meine Übersetzung des japanischen Begriffs ‘shikantaza’, welcher „einfach sitzen im Zustand der Nicht-Dualität“ bedeutet.

Nach fünf Jahren mit jährlich einem Retreat in Auschwitz kann ich sagen, dass unser Hauptanliegen darin besteht, die Einheit in den vielen Unterschieden aufzuzeigen. Menschen aus vielen Kulturen und Religionen kommen an diesem hoch energetischen Ort zusammen. Jeder bringt seine eigenen Gedanken und Gefühle mit, egal ob Angst, Wut oder Ärger. Diese Emotionen sind hoch geladen und nie einfach. Manche verleugnen sie, doch es sind sehr starke Gefühle.

Durch den Tod so vieler Menschen in Auschwitz kannst du die Präsenz ihrer Seelen fühlen. Auschwitz ist auch ein typisches Symbol für unseren Umgang mit Unterschieden. Wir versuchen sie auszurotten. An diesem Platz wurde versucht, Homosexuelle, Zigeuner und Juden loszuwerden. Es sollten alle Unterschiede ausgelöscht werden, nur damit Hitler seinen Ideal-Typ bekommt. Aber diese Umgangsweise ist auch sehr typisch für uns selbst. Wir sind Mitglieder in Clubs, die wir mögen, und meiden solche, die wir nicht mögen. Wir versuchen sie zwar nicht umzubringen, doch wir versuchen sehr wohl Dinge loszuwerden, die wir nicht mögen. Am Beginn eines Retreats gibt es jede Menge Spannungen, da so viele unterschiedlichen Aspekte zusammentreffen. Irgendjemand tut etwas, was einen anderen irritiert. Ein Jude sagt zum Beispiel: „Dieser Ort ist nur für Juden, ihr könnt nicht hierher kommen.“ Obwohl uns manchmal ein Rabbi zum Tanzen auffordert, sagen manche: „Ihr könnt hier nicht lachen oder tanzen.“ Wir versuchen, uns all dieser verschiedenen Eindrücke und Gefühle gewahr zu werden, denn wir wollen von diesem Ort nicht flüchten. Es ist nicht einfach ein Besuch, um dann wegzulaufen. Wir sitzen vielmehr in kleinen Gruppen zusammen und hören uns gegenseitig zu. Eine Menge an Heilung findet auf diesen Retreats statt. Die Teilnehmer beginnen von Dingen zu erzählen, die sie ihr ganzes Leben niemandem erzählt haben. Durch das Seinlassen all dieser vielfältigen Erfahrungen sind wir am Ende des Retreats eins und fühlen wir uns so nah mit all unseren Unterschieden. Es ist einer der wenigen Orte, wo so etwas geschieht.

**Frank Zechner:** Welche Projekte planst du in nächster Zukunft?

**Roshi Bernie Glassmann:** Eines meiner nächsten großen Projekte ist die Entwicklung eines neuen *Koan*-Systems. Ich meine ein westliches *Koan*-System. Maezumi Roshi hat mich immer wieder darum gebeten, doch ich hatte nie die Zeit dafür. Er hat aber nicht locker gelassen und immer wieder *danach* gefragt. Konkret werde ich mit einigen meiner Schüler im nächsten Januar drei Wochen in Israel verbringen. Wenn ich „Schüler“ sage, meine ich Dharma-Nachfolger, die mit *Koans* gearbeitet haben. Einige von ihnen sind Buddhisten, einige Christen, einer ein Sufi und ein anderer ein Rabbi. Zusammen werden wir aus buddhistischen, christlichen, islamischen und hinduistischen Texten sowie aus Material der westlichen Psychologie und Philosophie ein neues *Koan*-System zusammenstellen. Wenn es fertig ist, wollen wir es als Buch veröffentlichen, doch das wird wohl noch einige Jahre dauern.

**Frank Zechner:** Bernie, ich danke dir für dieses Interview.

## Buddhistische Praxis ist mehr als nur ein Hobby

Ein Gespräch mit Tulku Chökyi Nyima Rinpoche geführt in Graz am 3. Oktober 2000 und von Heidi Köppl vom Tibetischen ins Deutsche übersetzt.

*Tulku Chökyi Nyima Rinpoche ist ein tibetischer Meister der Mahamudra- und Dzogchen-Lehren. Er wurde als ältester Sohn von Tulku Urygen Rinpoche 1951 in der Nähe von Lhasa geboren und flüchtete 1959 mit seinen Eltern und seinem Bruder Chöling Rinpoche nach Sikkim. Im Alter von 18 Monaten erkannte ihn der 16. Karmapa als die siebente Inkarnation des großen Yogis Gar Drubchen an. Zu seinen Lehrern zählen die größten buddhistischen Meister dieses Jahrhunderts, neben seinem Vater im Besonderen Gyalwa Karmapa, Dilgo Khyentse Rinpoche und Dudjom Rinpoche. Seit 1976 ist er Abt des Klosters Ka-Nying Shedrup Ling, das mit seinen 180 Mönchen zu den größten buddhistischen Klöstern in Nepal zählt.*

**Frank Zechner:** Rinpoche, wie würden Sie jemanden, der keine Ahnung von tantrischem Buddhismus hat, erklären, worum es dabei geht?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Der tibetische Buddhismus besteht aus den drei Fahrzeugen ('*Hinayana*', '*Mahayana*' und '*Vajrayana*'). Zuerst nimmt man Zuflucht zu den drei Juwelen, dem Buddha, der Lehre und der Gemeinschaft der Praktizierenden. Anschließend übt man sich im Weg des *Bodhisattvas*, zum Wohle aller fühlenden Wesen zu praktizieren. Es ist wichtig, dass wir stufenweise durch diese verschiedenen Stadien hin-

durchgehen, um dann auf dieser Basis das geheime ‘*Mantrayana*’ zu praktizieren.

Im Fahrzeug des *Hinayana* wird das Aufgeben und Loslassen von den negativen Emotionen, die unseren Geist beherrschen, betont. Im *Bodhisattva*-Weg werden diese negativen Emotionen umgewandelt und im geheimen *Mantrayana* nützt man sie als Pfad. Emotionen als Pfad zu benützen, bedeutet, dass man die Essenz der dualistischen Vorstellungen erkennt. Es geht um die nicht-dualistische natürliche Wachheit unseres Geistes. Dieser Zustand wird im *Mahamudra* und *Dzogchen* erklärt.

Im geheimen *Mantrayana* spricht man über die Praxis der Essenzen (‘*bindus*’), der Kanäle (‘*nadis*’) und des inneren Windes (‘*prana*’). Man praktiziert Übungen, in denen mit diesen inneren Kanälen und den sechs *Chakren* gearbeitet wird. Praktiziert man diese auf authentische Weise, so erleichtert dies die Realisation der uns innewohnenden Wachheit.

Man kann die Praxis des geheimen *Mantrayana* auch in den „drei ausgezeichneten Faktoren“ zusammenfassen. Diese sind die „ausgezeichnete Vorbereitung“, der „ausgezeichnete Hauptteil“ und der „ausgezeichnete Abschluss“. Die ausgezeichnete Vorbereitung bezieht sich auf die Zuflucht zu den drei Juwelen und der Entwicklung der erleuchteten uneigennütigen Geisteshaltung des ‘*bodhicitta*’. Der ausgezeichnete Hauptteil beginnt mit der Praxis der Visualisation der Meditationsgottheiten und der Arbeit mit den inneren Essenzen, Kanälen und Winden. Nach deren Übung ruht man in der natürlichen Gelassenheit der wahren Natur des Geistes, in der man frei von jeglichen dualistischen Konzepten ist. Der ausgezeichnete Abschluss bezieht

sich auf die Widmung der Verdienste, die man durch die Praxis angehäuft hat, zum Wohle aller Wesen.

**Frank Zechner:** Rinpoche, können Sie die Natur des Geistes beschreiben?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Nicht in einer Zeitschrift.

**Frank Zechner:** Warum nicht?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Es können dadurch zu viele Missverständnisse entstehen. Es geht über Worte hinaus und es braucht die Führung eines qualifizierten Lehrers. Überhaupt ist es wichtig, dass wir unsere Anweisungen von einem qualifizierten Lehrer erhalten und sie unter seiner Anleitung praktizieren. Es gibt sehr viele Irrwege und Missverständnisse, die auftauchen können, wenn wir ohne qualifizierten Lehrer üben.

**Frank Zechner:** Rinpoche, worin besteht der Zweck der Visualisationspraxis im geheimen *Mantrayana*?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Der Zweck der Visualisationspraxis besteht darin, die Einheit von Erscheinung und Leerheit (leer von einem getrennten Wesenskern), Klänge und Leerheit, Glückseligkeit und Leerheit, Bewusstsein und Leerheit zu erkennen. Das ist der Zweck dieser Übungen.

**Frank Zechner:** Und warum gibt es so viele unterschiedliche Meditationsgottheiten?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Wir haben so viele Gedanken und so viele Gefühle. Für diese vielen Phänomene gibt es die unterschiedlichen Meditationsgottheiten.

**Frank Zechner:** Rinpoche, ist es möglich, ohne Visualisationspraxis und ohne Arbeit mit inneren Essenzen, Kanälen und

Winden den nicht-dualen Zustand von *Mahamudra* zu realisieren?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Diese Frage ist schwer zu beantworten, da *Mahamudra* sehr umfangreich ist. *Mahamudra* unterteilt sich in *Sutra-Mahamudra*, *Tantra-Mahamudra* und *Essenz-Mahamudra*. Nur im *Tantra-Mahamudra* wird die Praxis mit den inneren Essenzen, Kanälen und Winden gelehrt. Speziell die Arbeit mit innerer Hitze (*tumo*) und den sechs Yogas ist dort sehr wichtig. Im *Sutra-* und *Mahamudra* werden diese Praktiken kaum erwähnt.

**Frank Zechner:** Rinpoche, Menschen im Westen assoziieren mit tantrischem Buddhismus oft sexuelle Praktiken. Welche Relevanz haben diese sexuellen Praxen im tantrischen Buddhismus?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** In diesem Bereich gibt es viele Missverständnisse. Doch nicht nur Missverständnisse, viele Menschen wollen den tantrischen Buddhismus so sehen. Sie fühlen sich regelrecht davon angezogen, dass im tantrischen Buddhismus sexuelle Praxen zur spirituellen Verwirklichung benutzt werden. Oft ist es nur eine Ausrede, um in den eigenen Begierden zu schwelgen. Doch das Ziel des Buddhismus ist es, nicht mehr von den drei Geistesgiften Gier, Aversion und Nicht-Wissen beherrscht zu werden. Im tantrischen Buddhismus ist es genauso. Es ist sehr wichtig, sich von der Kontrolle dieser Geistesgifte zu befreien.

**Frank Zechner:** Es sieht so aus, als stellt der tantrische Buddhismus ein sehr komplexes und umfangreiches System der spirituellen Schulung dar. Glauben Sie, dass so ein kompliziertes System für Menschen aus dem Westen, die so wenig Zeit



zum Studium und zur Praxis aufbringen können, überhaupt nützlich sein kann?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Das Beste ist, man nimmt sich Zeit für die wichtigen Dinge im Leben. Man sollte einen qualifizierten Lehrer haben, mit dem man Unklarheiten klären kann und der einem eine für einen selbst passende Praxis gibt. Und dann sollte man praktizieren. Das ist alles.

Schau dir diese Blume an. Es braucht viele unterschiedliche Dinge, damit diese Blume wachsen und blühen kann. Sie braucht Luft, Erde, Wasser, Sonne und vieles mehr. Es kommt darauf an, wie viel Interesse Menschen an der Lehre des Buddha haben. Wenn sie wirklich Interesse haben, dann strengen sie sich auch an. Es tut mir weh zu sehen, dass Buddhismus im Westen eine Art Mode oder Hobby geworden ist. Einige praktizieren sehr ernsthaft, doch viele machen es so nebenbei und nehmen es zu leicht. Sie liegen am Strand, trinken Whisky und lesen ein Buch über *Mahamudra*. Wenn du Naturwissenschaften oder Medizin studierst, machst du das ja auch nicht am Strand. Sondern du lernst intensiv, gehst zu Prüfungen und wendest das Gelernte an. Ähnlich funktioniert es mit dem Buddhismus. Es braucht viel Engagement.

Viele glauben, intellektuelles Verstehen sei genug. Doch es geht eigentlich um die Erfahrung der Lehre und ihre Anwendung im Alltag. Auf der anderen Seite ist es gut, dass Buddhismus im Westen eine Mode ist, denn Menschen beginnen sich dafür zu interessieren. Früher dachten sie, dass Religion engstirnig sein muss. Jetzt sehen sie, dass Religion sehr offen und freundlich sein kann. Das ist eine gute Entwicklung.

**Frank Zechner:** Wie können wir im Westen mit dem Problem umgehen, dass wir nicht so viele qualifizierte Lehrer haben?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** Es gab eine sehr ähnliche Situation, als der Buddhismus nach Tibet kam. Einige Tibeter unternahmen die schwierige Reise nach Indien und studierten dort, zum Beispiel Marpa. Sein einziges Ziel war das Studium und die Praxis des Dharma. Mit dieser Einstellung erreichte er spirituelle Verwirklichung.

Ich glaube der Buddhismus passt sehr gut zur westlichen Geisteshaltung. Er unterstützt die Sichtweise der Naturwissenschaften und fordert die Menschen auf, die Dinge genau zu untersuchen. Und er spricht davon, dass jeder zu seinem spirituellen Potenzial erwachen kann. Das klingt doch gut. Oder?

**Frank Zechner:** Ja, klingt gut. Habe ich noch etwas vergessen?

**Chökyi Nyima Rinpoche:** No.

**Frank Zechner:** Dann möchte ich mich sehr herzlich für dieses Interview bedanken.

*Geheimes Mantrayana und tantrischer Buddhismus werden in diesem Interview synonym benutzt.*

## Das Wichtigste ist Loslassen, Mitgefühl und Erkenntnis

Ein Interview mit dem buddhistischen Lehrer Fred von Allmen

*Fred von Allmen widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA, unter Lehrern des Theravada und des Tibetischen Buddhismus. Seit 1984 ist er weltweit als Kursleiter tätig. Er ist Autor der Bücher "Die Freiheit entdecken" und "Mit Buddhas Augen sehen" sowie Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg in den Schweizer Alpen.*

**Frank Zechner:** Wie bist du zum Buddhismus gekommen?

**Fred von Allmen:** Mit siebzehn bin ich zum ersten Mal mit der Beat Generation in Kontakt gekommen und habe Jack Kerouac, Alan Ginsberg und D.T. Suzuki gelesen. Das war Anfang der sechziger Jahre und hat mich wahnsinnig fasziniert. Mit etwa fünfundzwanzig bin ich nach Indien gefahren, um dort Meditation zu lernen, ohne eine Ahnung zu haben, was das genau ist. Ich war sehr stark durch psychedelische Drogen inspiriert. Damals arbeitete ich bereits als Fotograf.

Im nordindischen Dharamsala habe ich Geshe Rabten getroffen, einen tibetischen Lama der *Gelugpa*-Tradition. Geshe Rabten wollte eigentlich ins Retreat (intensive Zeit der meditativen Praxis), doch der Dalai Lama bat ihn, erst all diesen westlichen Typen, von denen immer mehr auftauchten, Buddhismus zu lehren. 1970 erhielt ich von Geshe Rabten meine ersten Belehrungen, die nächsten zwölf Jahre blieb er mein wichtigster Lehrer. In der *Gelugpa*-Tradition bekommt man viele Beleh-

rungen und geht dann nach Hause, um dort zu meditieren. Doch allein zu meditieren war sehr schwierig. Ich schaffte nur zweimal am Tag ungefähr eine halbe Stunde. Da hörte ich von dem Inder Sri S. N. Goenka, der einen 10-Tages Kurs in *Vipassana*-Meditation anbot. So einer, wo man sofort erleuchtet wird. (*Fred lächelt*) Da musste ich natürlich sofort hin. Für mich war diese Erfahrung mindestens so wichtig wie das Zusammentreffen mit Geshe Rabten. Das war im Herbst 1971. Von da an habe ich immer sowohl *Vipassana* als auch die tibetischen Übungen praktiziert. Insgesamt war ich fünfeinhalb Jahre in Indien. Im Sommer in Dharamsala bei Geshe Rabten, im Winter in Bodh Gaya mit S. N. Goenka und Anagarika Munindra. Manchmal habe ich den ganzen Winter hindurch *Vipassana* geübt. Dort traf ich auch Josef Goldstein, Sharon Salzberg und Carol Wilson, die heute als buddhistische Lehrer arbeiten.

Es war für mich immer sehr hilfreich, dass *Vipassana* so einfach ist, ohne kulturellen Überbau wie in der tibetischen Tradition. Wobei Geshe Rabten den Tantrischen Buddhismus zwar überaus hoch schätzte, doch immer wieder darauf beharrte, dass wir die drei Grundlagen praktizieren sollten: Entsagung (Loslassen), Mitgefühl mit allen Wesen (*bodhicitta*) und Einsicht in die Leerheit.

Ich kann mich noch genau daran erinnern, als ein anderer Schüler Geshe Rabten fragte: Was ist das Wichtigste in der Praxis? Die drei Grundlagen, war die Antwort Geshe Rabtens. Ich war schockiert, da ich etwas Superhohes erwartet hatte. Ich bin ihm sehr dankbar, dass er zeigte, wo die Essenz liegt. Als Geshe Rabten dann in der Schweiz lebte, habe ich einige Jahre in seinem Zentrum am Genfer See gewohnt. Doch in mir wurde der Wunsch nach intensiver *Vipassana*-Praxis immer stärker.

So bin ich erst für einen 3-Monats-Kurs, dann für dreieinhalb Jahre in das buddhistische Zentrum „Insight Meditation Society“ (IMS) in Massachusetts (USA) gegangen. Dort habe ich insgesamt drei Jahre im Retreat verbracht.

1985 habe ich dann angefangen zu lehren. Damals gab es noch sehr großen Bedarf und nur wenige, die unterrichtet haben. Daher war ich viel schneller mit Lehren beschäftigt, als ich je gedacht hätte. Manchmal denke ich, es war ein bisschen zu schnell.

**Frank Zechner:** Worum geht es in einem neuntägigen *Vipassana*-Retreat?

**Fred von Allmen:** In erster Linie geht es darum, innezuhalten und mit sich selber in Kontakt zu kommen. Man versucht, aus Vorstellungen und Gedanken, in denen man gefangen ist, aufzuwachen und immer wieder in Kontakt mit der unmittelbaren, direkten Erfahrung des Moments zu kommen. Durch dieses Aufwachen entsteht eine natürliche Weisheit, die mehr und mehr erkennt, wie man sich selbst und anderen Schwierigkeiten schafft. Wenn man das erkennt, ist man fast gezwungen, diese leidverursachenden Verhaltensmuster zu ändern. Je mehr wir uns davon befreien, desto mehr können die dem Geist innewohnenden schönen Qualitäten wie Weisheit, Klarheit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit durchscheinen. In diesem Prozess erfahren wir auch immer tiefer die veränderliche und nicht fassbare Natur unseres Geistes.

**Frank Zechner:** Was ist das Besondere am Stil, der im IMS gelehrt wird - im Gegensatz zu anderen Theravada-Lehren?

**Fred von Allmen:** Eine wesentliche Wurzel des IMS-Stils ist die burmesische Meditation nach Mahasi Sayadaw, dem Lehrer

von Anagarika Munindra, und U Ba Khin, dem Lehrer von S. N. Goenka. Dort gehen Laien für einige Zeit in ein Meditationszentrum, um intensiv zu praktizieren. Das ist ganz anders, als wenn man eine spirituelle Gemeinschaft, zum Beispiel ein Kloster, betreibt. In diesem steht das meditative Zusammenleben im Vordergrund. Das Spezielle beim IMS-Stil ist der Seminar- und Kursbetrieb. Im Westen brauchen wir Orte, an denen es still ist, wo man in die Tiefe gehen kann.

Was für mich auch sehr schön ist, ist die enge Zusammenarbeit mit anderen buddhistischen LehrerInnen, die ich teilweise noch aus Indien kenne. Ich denke, es ist wichtig für uns westliche nicht-ordinierte LehrerInnen, in einem Netzwerk eingebettet zu sein, um nicht dem Glauben zu verfallen, ganz besonders großartig zu sein. Es ist wie ein Sicherheitsnetz mit Supervision, in dem man Unterstützung und Feedback bekommt. Ich sehe immer wieder Figuren, die als Lehrer völlig allein dastehen. Ich denke, dass ist nicht so gut.

**Frank Zechner:** Welches Gewicht gibst Du einer kontinuierlichen und ausschließlichen Lehrer-Schüler-Beziehung?

**Fred von Allmen:** Ich denke, eine kontinuierliche Beziehung zwischen LehrerInnen und SchülerInnen ist sehr wichtig. Wenn jemand öfter kommt, weiß ich sehr viel schneller, was läuft und kann ihm besser helfen. Zwei, drei persönliche Gespräche reichen oft nicht aus, um einen guten Eindruck der Praxis und der Persönlichkeit eines Menschen zu bekommen. Nicht viel halte ich von ausschließlichen LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehungen. Ich wurde in der tibetischen Tradition nie mit solchen Ansprüchen konfrontiert. Ein bisschen befremdend war für tibetische Lehrer, wenn ich zu Lehrern anderer tibetischer Linien ging. Innerhalb der eigenen Schule hingegen wurden sehr

oft andere Lehrer eingeladen. Es ist Geshe Rabtens offener Persönlichkeit zu verdanken, dass ich ungehindert mit Theravada-Lehrern praktizieren konnte. S. N. Goenka ist sehr untypisch für die Theravada-Tradition, da er eine fast ausschließliche Beziehung verlangt, nicht mit ihm, sondern mit seiner Methode und Tradition. Das war auch der Grund, weshalb ich bei ihm aufgehört habe. Ich denke, für einige Leute kann das sehr hilfreich sein. Doch für mich ist das nicht in Frage gekommen.

**Frank Zechner:** Du bist einer der wenigen westlichen Lehrer, die sowohl Tibetischen als auch Theravada-Buddhismus studiert und praktiziert haben. Wie verbindest Du beide Aspekte in Deinen Belehrungen?

**Fred von Allmen:** Viele Inhalte meiner Vorträge stammen aus der tibetischen Tradition, obwohl es nicht immer als solches erkennbar ist. Mir ist besonders die richtige Motivation, das große Mitgefühl (*bodhicitta*) wichtig. Dadurch, dass ich in verschiedenen Traditionen praktiziert habe, habe ich eine sehr große Wertschätzung für die unterschiedlichen buddhistischen Schulen. Ich versuche, auf Konferenzen den verschiedenen Vertretern zu zeigen, wo Gemeinsamkeiten liegen. Alle Traditionen sind wertvoll, nicht nur meine eigene. Spiritueller Fortschritt hängt nicht so sehr vom System als vielmehr von dem persönlichen Einsatz und der Hingabe ab. Es ist interessant, dass in der Essenz die Tibeter auch das Nicht-Erfassen und Nicht-Anhaften lehren, ebenso wie es im *Vipassana* geschieht. Die einen Ansätze sind mehr nicht-dual, die anderen mehr von A nach B fortschreitend, wie zum Beispiel der von Goenka. Ganz anders sind gewisse Lehren des *Dzogchen* und *Mahamudra*. In dieser Sichtweise geht man davon aus, dass grundsätzlich schon alles da ist, was man sucht. Die Praxis besteht

darin, den Kontakt mit unserem schon vorhandenen erleuchteten Bewusstsein aufzunehmen. Dies ist nicht etwas, was man entwickeln muss. Diese Schulen gebrauchen beispielsweise keine Entwicklungssprache.

**Frank Zechner:** Wo ordnest Du Dich selbst innerhalb dieses Spektrums ein, das von nicht-dualen hin zu entwicklungsbezogenen Ansätzen reicht?

**Fred von Allmen:** Ich positioniere mich mehr im Entwicklungsansatz, wie ich es in der *Gelugpa*-Schule und in den burmesischen Richtungen gelernt habe. In den letzten zehn Jahren praktizierte ich unter verschiedenen großen *Dzogchen*-Lehrern. Besonders Nyoshul Khen Rinpoche wurde sehr wichtig für mich. Doch im Vergleich zu meinen Lehr- und Wanderjahren habe ich nicht so viel Zeit in diesem Stil verbracht, wie es nötig wäre, um sich darin heimisch zu fühlen. Ich bin auch nicht ganz davon überzeugt, ob ein non-dualer Zugang für Westler so ideal ist. In den traditionellen non-dualen Systemen müssen die Schüler zuerst die vorbereitenden Übungen praktizieren, also genug Stabilität und innere Ruhe entwickeln. Dann erst kommen die non-dualen Belehrungen. Hier im Westen fehlt dieser Hintergrund oft. Ich möchte nicht, dass Leute im Retreat in irgendwelchen vorgestellten Zuständen hängen und sich einbilden, sie würden in der Natur des Geistes ruhen. Aber grundsätzlich finde ich diese non-dualen Zugänge sehr faszinierend.

**Frank Zechner:** Vielen Dank für dieses Interview.



# Anhang

## Zeittafel

5.-4. Jh. v.u.Z.	Lebenszeit des historischen Buddha Sakyamuni.
268 - 232	Regierung des König Ashoka in Indien.
240	Mahinda bringt den Theravada Buddhismus nach Sri Lanka.
1. Jh.	Der PALI-KANON wird in Sri Lanka schriftlich festgehalten.
ab 50 n.u.Z.	Erste <i>Mahayana</i> Texte (die PRAJNA PARAMITA SUTREN) tauchen in Indien auf.
148	Der buddhistische Mönch An Shigao trifft in der chinesischen Hauptstadt ein.
2. Jh.	Der indische Mönch Nagarjuna systematisiert die PRAJNA PARAMITA SUTREN und begründet die Madyamika Schule.
401	Der buddhistische Mönch Kumarajiva (343 - 413) beginnt seine Übersetzungsarbeit in China.
6. Jh.	Bodhidharma, der Begründer des chinesischen Chan-Buddhismus, (470 - 543) trifft mit dem chinesischen Kaiser Wu von Liang zusammen.
552	Der Buddhismus kommt in der Regierungszeit von Kaiser Kinmei (531 - 571) nach Japan.

7. Jh. In der Regierungszeit des tibetischen Königs Songtsen Gampo (617 - 649) kommt der Buddhismus nach Tibet.
- 618 - 907 Tang-Dynastie in China. Im goldenen Zeitalter des chinesischen Buddhismus entstehen die Schulen des *Tiantai*, des *Huayen*, des *Chan* und die Reine-Land-Schulen.  
Lebenszeit des sechsten Patriarchen des chinesischen Chan, Hui Neng.
- 638 - 713 Das erste tibetische Kloster Samye wird mit Hilfe von Shantarakshita und
- 767 Padmasambhva gebaut und eingeweiht.  
Der bengalische Mönch Atisha (982 -1054) unterstützt den Buddhismus in Tibet.
- 11.Jh. Der Übersetzer Marpa (1012 - 1098) bringt die *Kagyü* Schule nach Tibet.  
Der Japaner Honen (1133 - 1212) begründet die Reine-Land-Schule in Japan.
- 12.Jh. Der japanische Zen-Mönch Eisai bringt das *Rinzai-Zen* nach Japan.
- Ende des 12. Jh. Der Buddhismus wird durch die islamischen Eroberer in Indien ausgelöscht.
13. Jh. Der japanische Mönch Dogen (1200 bis 1253) bringt den *Soto-Zen* nach Japan.  
Die Mongolen steigen unter der Führung Dschingis Khan zur Großmacht in Zentralasien auf.  
Die Sakya Familie wird zur herrschenden Macht in Tibet.

14. Jh. Der tibetische Mönchsgelehrte Tsong Khapa (1357 - 1419) begründet den *Gelug*-Orden in Tibet.
17. Jh. Unter dem Tokugawa Shogunat (1603 bis 1868) wird der japanische Buddhismus reglementiert.  
Der fünfte Dalai Lama (1617 - 1682) vereint Tibet und übernimmt die Regierung.
- 1902/03 Ordination als buddhistische Theravada Mönche von Ananda Metteyya (1902) und Nyanatiloka (1903).
- 1959 Flucht des XIV. Dalai Lama aus Tibet nach Indien.
- 1989 Verleihung des Friedensnobelpreises an den XIV. Dalai Lama.

## Glossar wichtiger buddhistischer Begriffe

**Anatta:** „Nicht-Ich“; dieser Begriff meint, dass alle Phänomene keinen eigenständigen, ewigen, aus sich heraus existierenden Wesenskern haben.

**Anicca:** „Vergänglichkeit, Unbeständigkeit“.

**Avijja:** „Nichtwissen, Unwissenheit“.

**Bhavana:** „Geistesentfaltung“, „Ins-dasein-rufen“, bezeichnet alle meditativen Methoden innerhalb des Buddhismus.

**Bhikkhu:** Sexuell enthaltsam lebender Mönch, der sich von Almosen ernährt.

**Bodhi:** Erwachen

**Bojjhanga:** „Faktoren der Erleuchtung“; diese sind klares Gewahrsein, interessiertes Erforschen, starke Willenskraft, innere Freude, entspannte Ruhe, einsgerichtete Sammlung und heitere Gelassenheit.

**Brahmanen:** Priester in der indischen Kastengesellschaft.

**Buddha:** „Erwachter“, Ehrenbezeichnung des historischen Begründers des Buddhismus Siddhartha Gotama. Dieser Titel wird auch für andere spirituell Erwachte in früheren Zeitaltern benutzt.

**Dharma:** In seiner weitesten Bedeutung meint dieser Begriff die Wirklichkeit und ihre Funktionsweise. Im Buddhismus wird Dharma für die Gesamtheit der Belehrungen des Buddha benutzt.

**Dukkha:** Einer der Kernbegriffe des Buddhismus; umfasst die Bedeutungen des körperlichen und psychischen Leidens, wie Unzufriedenheit, Stress, Frustration und Unerfülltsein.

**Jhana:** „Meditative Vertiefungen“, können durch systematisches Training mit Hilfe von Konzentration erreicht werden.

**Karma:** „Handlung“, eine selbstbezogene Handlung, die entsprechende Folgen (*vipaka*) erzeugt.

**Khandha:** Bezeichnung für fünf Kategorien (körperliche Gegenstände, Bewusstsein, Wahrnehmung, Empfindung, Geistesformationen), in die alle Phänomene eingeordnet werden können.

**Kilesa:** „Geistestrübungen“, Sammelbezeichnung für alle geistigen Verwirrungen, die uns daran hindern, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Beispiele sind Verlangen, Ärger, Unwissenheit, Neid und Stolz.

**Koan:** Eine auf paradoxe Weise formulierte Aufgabe, für die der Schüler eine Antwort finden soll. Diese Schulungsmethode wird systematisch im Zen-Buddhismus praktiziert.

**Mahayana:** „große Fahrzeug“, Selbstbezeichnung einer buddhistischen Tradition, die sich vorwiegend auf Texte ab dem 1. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung bezieht. Sie wurde zur maßgeblichen Tradition in Tibet, China, Korea und Japan.

**Nirvana:** (sanskrit; pali: *Nibbana*) Bezeichnet den Zustand des höchsten Glücks und des inneren Freiseins von Gier, Aversion und Unwissenheit.

**Nivarana:** „Fünf Hindernisse“, diese sind Verlangen nach weltlichen Sinnesobjekten, Ärger, Trägheit und Müdigkeit, innere Unruhe, Zweifelsucht.

**Pali:** Mittelindischer Dialekt, in dem der PALI-KANON im 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung in Sri Lanka festgehalten wurde.

**Pali-Kanon:** Älteste vollständig überlieferte Textsammlung, auf die sich der Theravada-Buddhismus beruft.

**Samana:** „Asket“.

**Samatha Meditation:** „Ruhe des Geistes durch Konzentration“; im Theravada werden traditionell vierzig Methoden zur Entwicklung innerer Ruhe aufgezählt. Diese Methoden beruhigen zeitweise den Geist, doch führen nicht zur vollkommenen Weisheit, welche nur durch Einsichts-Meditation (*vipassana*) erreicht werden kann.

**Samsara:** „beständiges Wandern“, Kreislauf des Wanderns von Geisteszustand zu Geisteszustand.

**Sangha:** „Praktizierende Gemeinschaft“, ursprünglich Mönchsorden, heute Bezeichnung für alle buddhistisch Praktizierenden.

**Sati:** „Gewahrsein, Achtsamkeit“ ist die Fähigkeit des Geistes zur klaren Wahrnehmung und gilt als einer der zu entwickelnden Geistesqualitäten im Buddhismus.

**Shunyata:** „Leerheit“ (siehe *Anatta*).

**Tanha:** „Gier, Verlangen, Habenmüssen“, die Ursache für unsere unbefriedigende, leidhafte Situation (siehe auch *Kilesa*).

***Theravada:*** „Der Weg der Älteren“, der Name einer buddhistischen Schule, die sich auf den ältesten vollständig überlieferten Kanon (PALI-KANON) bezieht. Sie wird heute in Burma, Thailand, Sri Lanka und im Westen praktiziert.

***Vajrayana:*** „Diamant-Fahrzeug“, Bezeichnung für die späteste Entwicklung (ab dem 6. Jahrhundert nach unserer Zeitrechnung) innerhalb des indischen Buddhismus; wurde hauptsächlich in Tibet praktiziert.

***Vipassana Meditation:*** „Einsichtsmeditation“ ist neben der Meditation zur Entwicklung innerer Ruhe (*samatha*) die wichtigste Form der buddhistischen Meditation. Ihr Ziel ist die Einsicht in die Dinge, wie sie wirklich sind.

***Zazen:*** „Sitzen in Vertiefung“, bezeichnet die Sitz-Meditation im Zen-Buddhismus.

## Zum Weiterlesen

Fast der gesamte PALI-KANON existiert in deutscher Übersetzung, wobei viele Texte schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts übersetzt wurden. Die einzelnen Werke hier aufzuführen würde den Rahmen dieses Buches sprengen. Dennoch möchte ich den interessierten Leser auf drei Zusammenstellungen von ausgewählten Lehrreden aus dem PALI-KANON hinweisen.

Nyanatiloka: Das Wort des Buddha. Konstanz: Verlag Beyerlein u. Steinschulte 1989.

Der Deutsche Nyanatiloka war einer der ersten ordinierten buddhistischen Mönche und stellt auf 120 Seiten die vier edlen Wahrheiten mit Zitaten aus dem PALI-KANON dar. (Erstveröffentlichung 1906).

Oldenberg, Hermann: Reden des Buddha. Freiburg: Herder Verlag 2000.

Der Indologe Oldenberg (1854 - 1920) stellte auf 450 Seiten eine gute Auswahl von Lehrreden aus dem PALI-KANON zusammen. Es finden sich Texte zum Leben des Buddha, zu seiner Lehre und zur Gemeinschaft der Praktizierenden. (Erstveröffentlichung 1922)

Mylius, Klaus: Gautama Buddha. Die vier edlen Wahrheiten. München: Reclam 1998 .

In dieser jüngsten Anthologie (Erstveröffentlichung 1983) von Lehrreden des PALI-KANONS findet der Leser auf 400 Seiten einen guten Überblick über die wichtigsten Texte des Theravada-Buddhismus.



Allen Lesern, die an einer lebendigen und zeitgemäßen Interpretation der Lehre des Buddha in unterschiedlichen Traditionen interessiert sind, empfehle ich folgende Bücher:

Aitken, Robert: Zen als Lebenspraxis. Köln: Diederichs 2003.

Dieses 200 Seiten starke Buch des amerikanischen Zen-Meisters Robert Aitken gibt einen sehr gut lesbaren und vollständigen Überblick über die Praxis des Zen sowie dessen ethischen Grundlagen.

Allmen, Fred von: Mit Buddhas Augen sehen. Küsnach: Theus Verlag 1997.

Der Schweizer *Vipassana*-Lehrer Fred von Allmen hat sowohl den Theravada- als auch den tibetischen Buddhismus studiert und praktiziert. Aus diesen Erfahrungen entstand diese 280 Seiten umfassende Darstellung der spirituellen Entwicklung.

Goldstein, Joseph: *Vipassana*-Meditation. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag 1999.

Auf 220 Seiten hat es der amerikanische *Vipassana*-Lehrer Joseph Goldstein geschafft, viele Aspekte des Trainings in der Einsichtsmeditation anschaulich darzustellen. Es umfasst Themen wie die Beschreibung der Praxis, auftauchende Hindernisse, Psychologie, frei vom Ego und die Umsetzung im Alltag.

Köppler, Paul H.: So spricht Buddha. Frankfurt am Main: O.W.Barth Verlag 2004

Die schönsten und wichtigsten Lehreden des Buddha, zeitgemäß und alltagsnah vermittelt. Grundlage des Buddhismus, praktische Orientierungshilfe in Fragen des alltäglichen Lebens, klare und sichere Wegweiser zu einem tieferen Verständnis des Daseins, all dies sind die Lehreden des Buddha.

Kornfield, Jack: Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. München: Ulstein 2004.

Wie Joseph Goldstein gilt auch Jack Kornfield als einer der Pioniere der Einsichtsmeditation im Westen. In diesem 400 Seiten starken Buch beschreibt der promovierte Psychologe Jack Kornfield die einzelnen Etappen und Hindernisse einer ganzheitlichen spirituellen Entwicklung.

Rahula, Walpola: Was der Buddha lehrt. Bern: Origo Verlag 1986.

Der „Rahula“ gilt als Klassiker für jeden, der sich in einer gut lesbaren Form mit den vier edlen Wahrheiten beschäftigen möchte. Im Anhang findet man auch noch eine Übersetzung der ersten Lehrrede des Buddha und des Satipatthana-Sutta.

Suzuki, Shunryu: Zen-Geist Anfänger-Geist. Künzler: Theseus Verlag 1996.

Der japanische Zen-Meister Shunryu Suzuki kam Anfang der siebziger Jahre in die USA, um dort zu lehren. Einige seiner Vorträge sind in diesem 140 Seiten starken Buch veröffentlicht worden und wurde zu einer immer wieder lesbaren Inspiration für viele Praktizierende.

Schumann, Hans Wolfgang: Der historische Buddha. Köln: Diederichs 2004.

Der deutsche Indologe H.W. Schumann beschreibt auf 300 Seiten sehr detailliert und gut lesbar das Leben des historischen Buddha Sakyamuni.

Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. München: Barth-Verlag 2004.

Auf 480 Seiten ist es dem tibetischen Meister Sogyal Rinpoche gelungen, einen Überblick über die spirituelle Schulung im tibetischen Buddhismus zu geben. Das Buch ist sehr anschaulich geschrieben und wurde in kürzester Zeit ein buddhistischen Bestseller.

Thich Nhat Hanh: Das Herz von Buddhas Lehre. Freiburg: Herder 1999.

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh erläutert in diesem gut lesbaren Buch auf 270 Seiten die vier edlen Wahrheiten.

## Buddhismus in Deutschland, Österreich und in der Schweiz

Weitere Informationen zu buddhistischen Aktivitäten im deutschsprachigen Raum erhalten sie bei den jeweiligen nationalen buddhistischen Dachorganisationen.

### Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Amalienstraße 71

D - 80799 München

Tel. 0049-89-28334233

Fax. 0049-89-2281053

Email: [dbu@dharma.de](mailto:dbu@dharma.de)

Homepage: [www.dharma.de/dbu](http://www.dharma.de/dbu)

### Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft (ÖBR)

Fleischmarkt 16

A - 1010 Wien

Tel. & Fax. 0043-1-512 37 19

Email: [office@buddhismus-austria.at](mailto:office@buddhismus-austria.at)

Homepage: [www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)

### Schweizerische Buddhistische Union (SBU)

Postfach 1809 CH - 8021 Zürich

Tel. 0041-1-056 210 26 77

Email: [info@sbu.net](mailto:info@sbu.net)

Homepage: [www.sbu.net](http://www.sbu.net)

# Register

- Alara Kalama 17, 20  
Amitabha 106  
An Shigao 98, 141  
Anagami 61  
Ananda 23, 25, 39, 50  
Ananda Metteyya 117, 143  
anapanasati 77, 78  
anatta 36 ff., 74  
Angulimala 52 ff.  
anicca 74  
arahat 61, 97  
Ashoka 14, 92, 140  
Asita 9  
Atisha 113, 142  
atta 36, 38  
Avatamsaka Sutren 94, 104  
avijja 48, 57, 61, 81, 116
- Bennet, Allan 117  
bhavana 76  
bodhi 9, 49  
bodhicitta 89 ff., 97, 130, 136,  
139  
Bodhidharma 101 ff., 141  
bodhisattva 95 ff., 129 f.  
bojjhanga 55, 81 f., 144  
Brahman 11 ff., 21, 39, 101  
Buddha als Begriff 49
- China 83, 97 ff., 102 ff.,  
141 ff.
- Dalai Lama 60, 111, 114 f.,  
135, 143  
Daoismus 99, 106  
Dogen 84, 86, 109, 142  
Dschingis Khan 114, 142  
dukkha 22, 27 ff., 40 ff., 50,  
58, 74, 83  
Dzogchen 88, 91, 129, 139 f.
- Eisai 109, 142  
Erwachen 9 f., 16 ff., 45,  
49 ff., 61 ff., 76,  
84 ff., 103 ff., 134
- Festhalten 47 ff., 57  
Fo Tudeng 99
- Gelug Schule 114  
Gewahrsein 55f., 62 ff., 125  
Godan 114  
Gotama, Siddhartha 10, 49  
Gueth, Anton 117
- Hakuin 86 f.  
Hinayana 95, 129 f.  
Honen 108, 142  
Hoshang 112  
Huayen 94, 102, 104  
Hui Neng 103 ff., 142
- Japan 77, 83, 87, 97, 106 ff.  
jhana 71  
Jodo-shu 108
- Kagyü Schule 113, 142  
Kalamer 21 f.  
Kamalahila 112  
Karma 49 ff., 88, 122  
Kasten 12 f.  
khandha 27 f., 33 ff.  
Kinmei 107, 141  
Kisa Gotami 29 f.  
koan 86, 124  
Kondanna 40  
Konfuzianismus 99, 106  
Korea 107  
Kublai Khan 114  
Kumarajiva 100, 141

Lankavatara Sutra 94, 102 f.  
Leerheit 91 ff., 115 f., 131 ff.  
Lokaksema 98  
Lotus Sutra 94, 104, 107, 110

Mahakassapa 25, 94  
Mahamudra 88, 91, 129 ff.,  
139  
Mahayana 90, 94 ff., 104,  
114 ff., 129, 141  
Mahinda 93, 141  
Mara 46ff.  
Marpa 113, 142  
Maya 15  
Meditation 65, 70 ff., 109 ff.,  
116 ff.  
Milarepa 113  
Moggallana 83

Nagarjuna 94 ff., 115 f., 141  
Nandiyo 63 f.  
Nasrudin 43 f.  
nembutsu 108 f.  
Ngawang Lobsang Gyatso  
114  
ngöndro 89 f.  
nibbana 58  
Nichiren 94, 108, 110  
Nirvana 22 f., 51, 54, 58 ff.,  
73, 85  
Nivarana 82  
Nyanatiloka 118, 143  
Nyingma Schule 113

Padmasambhava 112  
Pajapati 15  
Pakpa 115  
Pali-Kanon 15, 23 ff., 57, 78,  
91, 94, 141  
panna 65  
palamita 90, 98, 117  
Prajna Paramita Sutren 94 ff.,  
116, 141

Rahula 17  
raja 9 f., 14 f.  
Reine-Land-Buddhismus 107  
Relbachen 112 f.  
Rinzai-Zen 86 ff., 110, 142  
rupa 33 ff.

Sadhana 89 ff.  
sakadagami 62  
Sakya 10, 14, 114, 142  
Sakya Pandita 114  
Salz-Gleichnis 56  
Sama 60  
samadhi 56, 65  
samana 17  
samatha 71  
samma 65  
samsara 46, 52  
Samye 112, 142  
sankhara 33 ff.  
sanna 33 ff.  
sati 56, 73, 78  
Satipatthana Sutta 73, 78  
Shantarakshita 111 f., 142  
Shikantasa 87 f.  
Shinran 108  
Shotoku 107  
shunyata 92, 94 ff., 115  
Siddhartha siehe Gotama  
sila 65  
Sona 70 f.  
Songtsen Gampo 111, 142  
sotapanna 62  
Soto-Zen 86 ff., 105, 109,  
120, 142  
Suddhodana 9, 14 f.  
sukha 29, 72  
  
tanha 41 ff., 58, 82, 116  
Tanzan 84 f.  
Theravada 24, 78, 85, 94, 116,  
135 ff., 141, 143  
Tibet 89, 97, 111 ff., 134,  
142 f.

Trisong Detsen 111  
 Tsong Khapa 114, 143

Uddaka 18, 20  
 Unwissenheit 49, 51, 58, 62,  
     82, 116  
 upadana 28, 33, 49, 116  
 Upaka 20 f.  
 Upali 25

Vacchagotta 39  
 Vajrayana 89, 116, 129  
 vedana 33, 35 f.  
 Veden 11 f., 17  
 Verlangen 20, 28, 33, 36,  
     41 ff., 57 ff., 72, 80 ff.,  
     99, 103, 116, 121

Vertiefungszustände 50, 64,  
     72  
 Vimalakirti Sutra 94, 97, 107  
 vinnana 33, 35 f.

Wu, Kaiser von Liang 100 f.,  
     141

yidam 91 f.

Zazen 84 ff., 88, 110, 120 ff.  
 Zen 78, 84 ff., 108 ff., 119 ff.,  
     141 f.

Wenn dir das Buch gefallen hat, kannst du gerne bei folgenden Organisationen spenden:

Amnesty International