

Die Gründe für die wachsende Beliebtheit des Buddhismus verstehen

Entscheiden, ob der Buddhismus eine Religion ist

Die buddhistische Philosophie kennenlernen

Die Bedeutung einiger wichtiger buddhistischer Begriffe entdecken

Kapitel 1

Was Buddhismus ist

Vor nicht allzu langer Zeit war der Buddhismus den meisten Menschen im Westen praktisch unbekannt. In den 50er und frühen 60er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde er kaum erwähnt. Hermann Hesses Erzählung »Siddharta« hatte zwar gleich nach seinem Erscheinen (1922) in Indien Erfolg, wurde aber im Westen eher als Kitsch belächelt und entwickelte sich dort erst in der Woodstock-Generation zum Kultbuch. Frühere Beachtung fand Jack Kerouacs Roman »The Dharma Bums« (1958), der mit seinen Ausführungen zu den Zen-Lehren schnell Anklang bei der Subkultur der Beatniks fand. Ansonsten hätte man buddhistische Begriffe und den Namen Buddhas beispielsweise in den Schriften von Arthur Schopenhauer und Paul Deussen finden können, ebenso in den Werken der amerikanischen Transzendentalisten Henry David Thoreau und Ralph Waldo Emerson (die in der Mitte des 19. Jahrhunderts englische Übersetzungen buddhistischer Texte lasen). Doch tatsächlich wuchsen damals die meisten Angehörigen der gebildeten Mittelklasse auf, wurden alt und starben, ohne jemals einen praktizierenden Buddhisten getroffen zu haben – außer vielleicht in einem asiatischen Restaurant. (Doch auch die waren damals sehr, sehr selten.)

Wenn Sie Näheres über den Buddhismus erfahren wollten, konnten Sie nur auf wenige, weit verstreute Quellen zurückgreifen. Abgesehen von seltenen Vorlesungen über östliche Philosophie an großen Universitäten hätten Sie Ihre örtliche Bibliothek gründlich durchforsten müssen, um mehr als die grundlegendsten Tatsachen über den Buddhismus herauszufinden. Die wenigen verfügbaren Bücher behandelten den Buddhismus eher wie ein exotisches Überbleibsel aus einer längst vergangenen Epoche in einem fernen Land, vergleichbar einer verstaubten Buddha-Statue in einer dunklen Ecke der asiatischen Abteilung eines Museums. Und viel Glück, wenn Sie ein buddhistisches Zentrum suchten, an dem Sie studieren und üben konnten.

Heute könnte die Situation gar nicht gegensätzlicher sein. Buddhistische Begriffe scheinen überall aufzutauchen. Sie kommen in normalen Gesprächen vor (»Das ist nur Ihr *Karma*«),

sie werden im Fernsehen verwendet (*Dharma & Greg*, eine amerikanische Soap, die von 1997 bis 2002 lief), und sie tauchen sogar in den Namen von Rock-Bands auf (*Nirvana*). Berühmte Hollywood-Stars, Avantgarde-Komponisten, Pop-Sänger und sogar ein sehr erfolgreicher, professioneller Basketball-Trainer praktizieren die eine oder andere Form des Buddhismus. (Wir denken an Richard Gere, Philip Glass, Phil Jackson und die inzwischen verstorbene Tina Turner, doch möglicherweise können Sie selbst eine andere Liste einschlägiger Berühmtheiten zusammenstellen.)

Überall präsentieren Buchhandlungen und Bibliotheken eine große Auswahl buddhistischer Titel, von denen einige – wie beispielsweise Titel des Dalai Lama – regelmäßig in den Bestseller-Listen auftauchen. Und Zentren, in denen Leute den Buddhismus studieren und praktizieren können, gibt es inzwischen in den meisten Großstädten (und auch in vielen kleineren Städten).

Worauf ist dieser deutliche Wandel in nur wenigen Jahrzehnten zurückzuführen? Sicher hat dazu beitragen, dass asiatische Lehrer des Buddhismus und ihre Schüler die Tradition nach Nordamerika und Europa gebracht haben. (Näheres über die Verbreitung des Buddhismus im Westen finden Sie in Kapitel 5.) Doch die bessere Verfügbarkeit ist nicht der einzige Grund für den Wandel. In diesem Kapitel versuchen wir, den Reiz zu erklären, den diese alte Tradition auf die heutige säkularisierte Welt ausübt, indem wir einige Aspekte hervorheben, die für die wachsende Beliebtheit des Buddhismus verantwortlich sind.

Ist der Buddhismus eine Religion?

Zu fragen, ob der Buddhismus tatsächlich eine Religion ist, mag seltsam erscheinen. Schließlich wird der Buddhismus auf jeder Liste der Weltreligionen neben dem Christentum, dem Islam, dem Hinduismus und Judentum an prominenter Stelle genannt. Niemand fragt, ob diese anderen Traditionen Religionen sind. Doch im Zusammenhang mit dem Buddhismus *wird* diese Frage immer wieder gestellt. Warum ist das so?

Wenn Sie Leute fragen, woran sie bei dem Wort »Religion« denken, antworten die meisten wahrscheinlich etwas über den Glauben an Gott. Unser Wörterbuch stimmt damit überein. *Religion* wird oft definiert als ein »Glauben an eine göttliche oder übermenschliche Macht (oder Mächte), der zu gehorchen ist und die als Schöpfer und Herrscher des Universums zu verehren ist«.



Wenn diese Definition die einzige Definition von Religion wäre, wäre der Buddhismus definitiv keine Religion! Warum? Nun, dafür gibt es zwei Gründe:

- ✓ **Kein Gott:** Die Verehrung einer übernatürlichen Macht ist kein zentrales Anliegen des Buddhismus. Gott (im üblichen Gebrauch des Wortes) ist in den buddhistischen Lehren vollkommen abwesend – und zwar so sehr, dass einige Leute den Buddhismus halb im Scherz als eine gute Religion für Atheisten bezeichnen!
- ✓ **Kein Glaubenssystem:** Buddhismus ist in erster Linie *kein* Glaubenssystem. Obwohl er bestimmte grundlegende Prinzipien enthält (siehe Teil III), ermutigen die meisten buddhistischen Lehrer ihre Schüler aktiv zu einer Einstellung, die das genaue Gegenteil eines blinden Glaubens ist.

Buddhistische Lehrer raten Ihnen, die empfangenen Lehren skeptisch zu betrachten, selbst wenn sie direkt von Buddha persönlich stammen. (Näheres über den Gründer des Buddhismus finden Sie in Kapitel 3.) Sie sollen das Gehörte oder Gelesene weder passiv akzeptieren noch automatisch ablehnen, sondern stattdessen Ihr Urteilsvermögen verwenden. Prüfen Sie selbst, ob die Lehren mit Ihren eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen anderer übereinstimmen. Befolgen Sie dann den oft genannten Rat des Dalai Lama von Tibet (siehe Kapitel 15): »Wenn Sie meinen, dass die Lehren zu Ihnen passen, wenden Sie sie, soweit Sie können, auf Ihr Leben an. Wenn sie nicht zu Ihnen passen, lassen Sie sie einfach sein.«



Dieser undogmatische Ansatz (der kein rigides System von Doktrinen oder Glaubensvorstellungen enthält) stimmt sowohl dem Geiste als auch dem Buchstaben nach mit Buddhas eigenen Lehren überein. In einer seiner berühmtesten Aussagen erklärte Buddha: »Akzeptiert nichts, was ich sage, als wahr, einfach weil ich es gesagt habe, sondern prüft es, wie ihr Gold prüfen würdet, um zu sehen, ob es echt ist oder nicht. Wenn ihr nach der Prüfung meiner Lehren meint, sie seien wahr, setzt sie in die Praxis um. Aber tut dies nicht einfach aus Respekt mir gegenüber.«

Der Buddhismus ermutigt Sie deshalb, Ihre gesamten mentalen, emotionalen und spirituellen Fähigkeiten und Ihre Intelligenz zu benutzen – statt einfach mit blindem Glauben zu übernehmen, was Autoritäten in der Vergangenheit gesagt haben. Diese Haltung macht den Buddhismus besonders für viele Westler attraktiv; obwohl er 2.500 Jahre alt ist, appelliert er an den postmodernen Geist der Skepsis und der wissenschaftlichen Untersuchung.



Wenn der Buddhismus *nicht* primär ein Glaubenssystem ist und *nicht* die Verehrung einer höchsten Gottheit zum Mittelpunkt hat, warum wird er dann überhaupt als Religion klassifiziert? Weil der Buddhismus wie alle Religionen seinen praktizierenden Anhängern eine Methode an die Hand gibt, um Antworten auf die tieferen Fragen des Lebens zu finden, etwa »Wer bin ich?«, »Warum bin ich hier?«, »Was ist der Sinn des Lebens?«, »Warum leiden wir?« und »Wie kann ich dauerhaftes Glück erlangen?«.

Zusätzlich zu den grundlegenden Lehren über die Natur der Wirklichkeit bietet der Buddhismus eine *Methodologie* – einen Satz von Techniken und Praktiken – an, mit der seine Anhänger eine tiefere Stufe der Wirklichkeit selbst direkt erfahren können. In buddhistischen Begriffen ausgedrückt gehört zu dieser Erfahrung das Erwachen zur Wahrheit Ihres authentischen Wesens, Ihrer innersten Natur. Die Erfahrung des Erwachens ist das letztliche Ziel aller buddhistischen Lehren. (Näheres über Erwachen, oder die Erleuchtung, wie es oft genannt wird, finden Sie in Kapitel 10.) Einige Schulen betonen das Erwachen stärker als andere (und einige weisen ihm sogar eine nachgeordnete Priorität zu), aber in jeder Tradition ist dies das endgültige Ziel der menschlichen Existenz – egal, ob es nun in diesem Leben oder erst in einem künftigen Leben erreicht wird.

Nebenbei: Sie müssen keiner buddhistischen Organisation beitreten, um von den Lehren und Praktiken des Buddhismus zu profitieren. Nähere Informationen über die verschiedenen Grade, sich auf den Buddhismus einzulassen, finden Sie in Kapitel 6.

Die Rolle des Buddha erkennen: Der Erwachte

Die buddhistische Religion gründet auf den Lehren, die vor 2.500 Jahren von einer der großen spirituellen Gestalten der menschlichen Geschichte, Shakyamuni Buddha, verkündet wurden. Wie wir ausführlicher in Kapitel 3 darlegen, wurde er in die Herrschaftsfamilie des Shakya-Geschlechts in Nordindien hineingeboren und sollte eines Tages die Nachfolge seines Vaters als König antreten. Stattdessen gab Prinz Siddhartha (wie er zu dieser Zeit genannt wurde) im Alter von 29 Jahren das königliche Leben auf, nachdem er die Wirklichkeit des ausgedehnten Leidens und der Unzufriedenheit in der Welt erkannt hatte. Dann machte er sich auf den Weg, um eine Methode zur Überwindung dieses Leidens zu finden.

Schließlich erreichte Prinz Siddhartha im Alter von 35 Jahren sein Ziel. Als er unter einem Baum saß, der später als der *Bodhi-Baum* – der Baum der Erleuchtung – bekannt wurde, erlangte er das vollkommene Erwachen der Buddhaschaft. Von diesem Zeitpunkt an wurde er *Shakyamuni Buddha* genannt, der vollkommen erwachte Weise (*Muni*) aus dem Shakya-Geschlecht (siehe Abbildung 1.1).



Abbildung 1.1: Shakyamuni Buddha

Buddha: menschlich oder göttlich?

Menschen, die den Buddhismus gerade erst kennenlernen, fragen oft: »Was für ein Wesen war Shakyamuni Buddha – ein Mensch, ein Gott oder etwas anderes?« Buddha selbst sagte – und alle buddhistischen Traditionen stimmen darin überein –, dass er wie jedes andere erleuchtete Wesen, das in der Vergangenheit erschienen ist (oder das in der Zukunft erscheinen wird), einmal ein gewöhnliches, unerleuchtetes menschliches Wesen war und dieselben Defizite und Probleme wie jeder andere hatte. Niemand hat als ein Buddha angefangen, niemand war von Anfang an erleuchtet. Und Shakyamuni bildete keine Ausnahme.

Nur durch eine große Anstrengung, die er über eine lange Zeit – tatsächlich über viele Lebenszeiten – hinweg ausübte, konnte er schließlich all die verschiedenen Schichten wegräumen, die die klare Natur seines Bewusstseins bedeckten und dadurch zur Buddhaschaft oder vollkommenen Erleuchtung »erwachen«.

Die buddhistischen Traditionen unterscheiden sich jedoch durch die folgende Frage: »Wann erlangte Shakyamuni tatsächlich die Erleuchtung?« Einige buddhistische Traditionen besagen, dass er sie genau so erlangte, wie wir es in diesem Kapitel beschreiben – im Alter von 35 Jahren, als er vor 2.500 Jahren unter dem Bodhi-Baum saß. Andere behaupten, dass er die Buddhaschaft lange Zeit davor in der weit zurückliegenden Vergangenheit erreichte. Gemäß dieser zweiten Interpretation hatte der Buddha, der als *Shakyamuni* bekannt wurde, die Erleuchtung erlangt, lange bevor er als Prinz Siddhartha geboren wurde. Seine gesamte Existenz auf dieser Erde, von seiner Geburt bis zu seinem Tod, war eine bewusste Demonstration für andere, wie der spirituelle Pfad gegangen werden sollte. Anders ausgedrückt: Sein Leben war eine Vorstellung, die aufgeführt wurde, um andere zu inspirieren, sich selbst auf die gleiche Art wie Buddha spirituell zu entwickeln.

Wichtiger als die Frage, wann Shakyamuni die Erleuchtung erlangte, ist die Tatsache, dass ernsthafte buddhistische Praktiker das Beispiel von Shakyamuni im Rahmen ihrer Fähigkeiten nachahmen können. Als hochstrebender Praktiker könnten Sie sich fragen: »Wenn Shakyamuni ursprünglich nicht anders als ich war, wie kann ich in seine Fußstapfen treten und die Befriedigung und Erfüllung finden, die er gefunden hat?«

Die restlichen 45 Jahre seines Lebens wanderte er durch Nordindien und lehrte jeden, der an dem Pfad interessiert war, der vom Leiden zur vollkommenen Erleuchtung eines Buddha führt. (Teil III bietet Ihnen einen Überblick über diesen gesamten Pfad.) Nachdem er sein Leben im mitfühlenden Dienst an anderen verbracht hatte, starb er im Alter von 80 Jahren.

Die buddhistische spirituelle Gemeinde (*Sangha*) unternahm große Anstrengungen, um seine Lehren so rein wie möglich zu erhalten und weiterzugeben, damit sie von einer Generation an die nächste überliefert werden konnten. Diese umfangreichen Lehren wurden letztlich niedergeschrieben, wodurch eine riesige Sammlung (oder *Kanon*) von mehr als hundert Bänden mit Buddhas Lehrreden (*Sutras*) und die doppelte Anzahl von Kommentaren

(*Shastras*) von späteren indischen Meistern entstand. (Näheres über die Verbreitung und Entwicklung dieser Lehren finden Sie in den Kapiteln 4 und 5.)

Im Laufe der Jahrhunderte errichtete der Sangha auch Monumente (Denkmäler, *Stupas*), um die Hauptereignisse im Leben ihrer Lehrer zu ehren, was späteren Praktikern die Möglichkeit gab, diese ehrwürdigen Stätten als Pilger zu besuchen (siehe Abbildung 1.2) und die Inspiration des mitfühlenden Buddhas selbst direkt zu empfangen. (Nähere Informationen über buddhistische Rituale und Formen der Andacht finden Sie in den Kapiteln 8 und 9.)

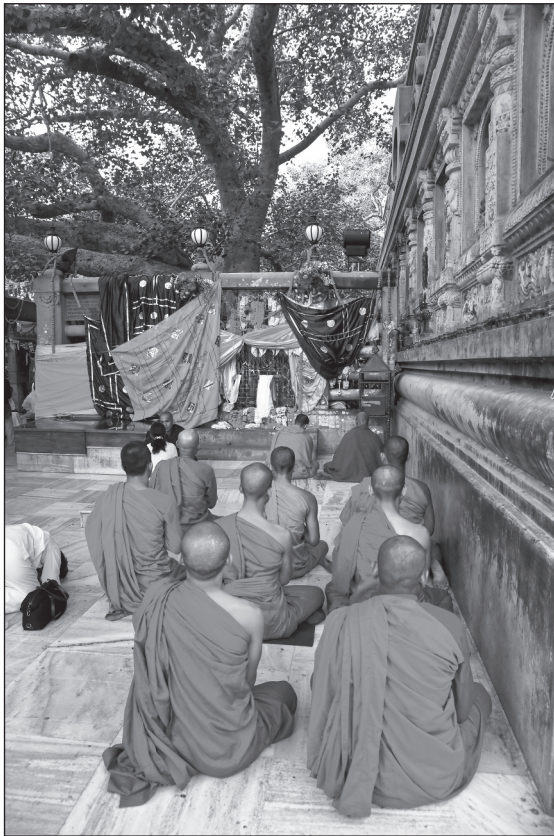


Abbildung 1.2: Mönche, die den Bodhi-Baum besuchen
(© Luciano Mortula-LGM - stock.adobe.com)

Dank der Anstrengungen jeder Generation von Lehrern und Schülern ist die Kette der Lehren Buddhas (der sogenannte *Dharma*) bis heute im Grunde nicht unterbrochen worden. Deshalb ist der Buddhismus nach 2.500 Jahren immer noch eine lebendige Tradition, die jedem, der sich ernsthaft bemüht, Frieden, Glück und Erfüllung bringen kann.



Weil Buddha ein einfacher Sterblicher und nicht ein lebender Gott oder eine Art mythischer Superheld war (siehe den Einschub »Buddha: menschlich oder göttlich?« in diesem Kapitel), war er für Buddhisten mehr als eine ferne Gestalt; er ist ein lebendiges Beispiel dafür, was ausnahmslos jeder von uns erreichen kann,

wenn er sich von ganzem Herzen dem Studium und der Praxis des Dharma widmet, das Buddha gelehrt hat. Tatsächlich besagt eine der primären Wahrheiten, zu denen er unter dem Bodhi-Baum erwachte, dass alle Wesen das Potenzial haben, Buddhas zu werden. Oder, wie es einige Traditionen ausdrücken, dass alle Wesen in ihrem Wesenskern bereits Buddhas sind – sie müssen nur zu dieser Tatsache erwachen.

Die Philosophie des Buddhismus verstehen

Sokrates, einer der Väter der westlichen Philosophie, behauptete, dass ein Leben ohne Reflexion nicht wert sei, gelebt zu werden, und die meisten Buddhisten würden ihm sicher zustimmen. Wegen der Bedeutung, die sie dem logischen Denken und der rationalen Untersuchung beimessen, haben viele buddhistische Traditionen und Schulen einen starken philosophischen Einschlag. Andere betonen stärker die direkte, nicht-konzeptionelle Untersuchung und Betrachtung bei der Meditation. Bei beiden Ansätzen gilt jedoch die direkte persönliche Erfahrung auf der Basis der Selbstbewusstheit als Schlüssel. (Näheres über die buddhistische Praxis der Meditation finden Sie in Kapitel 7.)

Obwohl der Buddhismus die direkte Untersuchung und Erfahrung betont, formuliert er bestimmte philosophische Grundsätze, die ein Grundverständnis der menschlichen Existenz umreißen und als Richtlinien und Inspirationen für die Praxis und das Studium dienen. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich im Buddhismus tatsächlich verschiedene Schulen und Traditionen, die jeweils ein eigenes, mehr oder weniger ausführliches und spezifisches Verständnis der Lehren Buddhas ausgeprägt haben. (Näheres über die Geschichte dieser unterschiedlichen Traditionen finden Sie in den Kapiteln 4 und 5.) Zusätzlich zu den Lehrreden, die zu Lebzeiten Buddhas von seinen Anhängern auswendig gelernt und nach seinem Tod aufgezeichnet wurden, tauchten viele Jahrhunderte später zahlreiche andere Schriften auf, die ihm zugeschrieben wurden.

Trotz all dieser philosophischen Differenziertheit bleibt der Buddhismus jedoch in seinem Kern eine außerordentlich praktische Religion. Buddha ist oft aus gutem Grund als der *Große Arzt* bezeichnet worden: Er vermied immer abstrakte Spekulationen und stellte die Identifizierung der Ursache des menschlichen Leidens und die Bereitstellung von Methoden zu seiner Überwindung in den Mittelpunkt. (Näheres finden Sie in dem Kasten »Das Gleichnis vom vergifteten Pfeil«.) Ähnlich gilt der Dharma, den er lehrte, als starke Medizin, um die tiefere Unzufriedenheit zu heilen, von der wir alle betroffen sind. Buddhas erste und bekannteste Lehre, die *Vier Edlen Wahrheiten* (siehe Kapitel 3), umreißt die Ursache des Leidens und die Mittel zu seiner Überwindung. Alle folgenden Lehren erweitern und erläutern nur diese grundlegenden Wahrheiten.



Der Kern aller echten Dharma-Lehren ist die Auffassung, dass Leiden und Unzufriedenheit aus der Art und Weise entstehen, wie Ihr Geist auf die Lebensumstände anspricht und reagiert – und nicht aus den Fakten des Lebens. Insbesondere lehrt der Buddhismus, dass Ihr Geist Ihr Leiden verursacht, indem er Dingen Beständigkeit zuschreibt und ein separates Selbst konstruiert, wo in Wirklichkeit beides nicht existiert. (Näheres über die zentralen Lehren der Vergänglichkeit und der Selbst-Losigkeit finden Sie in Kapitel 2.)

Die Wirklichkeit ändert sich dauernd; von dem griechischen Philosophen Heraklit stammt der Ausspruch, dass man niemals zweimal in denselben Fluss steigen könne. Erfolg und Misserfolg, Gewinn und Verlust, Wohlbefinden und Unbehagen – sie alle kommen und gehen. Und Sie können die Änderungen nur begrenzt kontrollieren. Doch Ihren plappernden, fehlgeleiteten Geist, der Ihre Wahrnehmungen verzerrt, sich vehement gegen die Wirklichkeit der Dinge auflehnt und Ihnen dabei sehr viel Stress und Leiden zufügt, können Sie bis zu einem gewissen Maß kontrollieren (und letztlich klären).

Glück ist, wie Buddha einmal sagte, tatsächlich recht einfach: Das Geheimnis liegt darin, zu wollen, was man hat, und nicht zu wollen, was man nicht hat. Doch so einfach dies sein mag, es ist keinesfalls leicht zu verwirklichen. Haben Sie jemals versucht, Ihren ruhelosen und widerspenstigen Geist wenigstens für einen Moment zu beherrschen? Haben Sie jemals versucht, Ihren Ärger oder Ihre Eifersucht zu zähmen, Ihre Furcht zu kontrollieren oder inmitten des unvermeidlichen Auf und Ab des Lebens ruhig und gleichmütig zu bleiben? Falls Sie dies versucht haben, haben Sie zweifellos entdeckt, wie schwierig selbst die einfachste Selbstkontrolle oder Selbstbewusstheit sein kann. Wenn Sie von der Medizin profitieren wollen, die Buddha verschrieben hat, müssen Sie sie einnehmen – das bedeutet, Sie müssen sie selbst in die Praxis umsetzen. (Zehn praktische Vorschläge zur Umsetzung von Buddhas Lehren in den Alltag finden Sie in Kapitel 17; zusätzliche praktische Ratschläge finden Sie in Kapitel 14.)

Die Praxis des Buddhismus richtig einschätzen

Jeder, der vom Buddhismus profitieren möchte – statt einfach nur interessante Fakten über ihn zu entdecken –, muss fragen: »Wie nehme ich diese spirituelle Medizin? Wie kann ich die Lehren von Shakyamuni so auf mein Leben anwenden, dass meine Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit verringert, neutralisiert und letztlich ausgelöscht werden?« Die Antwort ist die spirituelle Praxis, die im Buddhismus drei Formen annimmt:

- ✓ Ethisches Verhalten
- ✓ Meditation (und die daraus folgende Weisheit)
- ✓ Verehrung

Ein ethisches Leben führen

Ethisches Verhalten bildete eine wesentliche Komponente des buddhistischen spirituellen Pfads, seit der historische Buddha seine Mönche und Nonnen erstmals ermahnte, bestimmte Verhaltensweisen zu unterlassen, weil diese sie von ihrem Streben nach Wahrheit ablenken würden. Zu Buddhas Lebzeiten sammelten und kodifizierten seine Anhänger diese Richtlinien, woraus letztlich der moralische Kodex (*Vinaya*) entstand, der mehr oder weniger in derselben Form das mönchische Leben für mehr als 2.500 Jahre geprägt hat. (Der Terminus *mönchisch* beschreibt sowohl Mönche als auch Nonnen.) Aus diesem Kodex entstanden kürzere Richtlinien für Laien-Praktiker (nicht-mönchische Buddhisten), die von Tradition zu Tradition bemerkenswert ähnlich geblieben sind. (Näheres über ethisches Verhalten finden Sie in Kapitel 12.)

Die ethischen Richtlinien des Buddhismus stellen keinesfalls einen absoluten Standard für richtig und falsch auf, sondern haben einen vollkommen praktischen Zweck – die Praktiker auf das Ziel ihrer Praxis fokussiert zu halten, das in einer befreienden Einsicht in die Natur der Wirklichkeit besteht. Während seiner 45 Jahre der Lehre fand Buddha heraus, dass bestimmte Aktivitäten dazu beitragen, die Begierden, die Anhaftung, die Ruhelosigkeit und die Unzufriedenheit zu steigern und persönliche Konflikte zwischen den Mitgliedern in der Gemeinde insgesamt auszulösen. Im Gegensatz dazu trugen andere Verhaltensweisen dazu bei, den Geist friedvoll und fokussiert zu halten sowie eine unterstützendere Atmosphäre für die spirituelle Reflexion und Verwirklichung zu schaffen. Es waren diese Beobachtungen und keine abstrakten moralischen Überlegungen, aus denen diese ethischen Richtlinien abgeleitet wurden.

Ihr Leben durch Meditation reflektieren

In der allgemeinen Vorstellung ist der Buddhismus definitiv die Religion der Meditation. Denn wer hat schließlich noch keine Statuen von Buddha gesehen, die ihn mit gekreuzten Beinen, halb geschlossenen Augen und tief in spiritueller Reflexion versunken zeigen, oder einen der vielen Titel in die Hand genommen, die heutzutage über die Grundlagen der buddhistischen Meditation angeboten werden?

Aber viele Leute missverstehen die Rolle, die die Meditation im Buddhismus spielt. Sie nehmen fälschlicherweise an, dass sie sich aus ihrem normalen Leben in einen friedvollen, abgelösten und unberührten inneren Bereich zurückziehen sollen, bis sie keine Emotionen mehr fühlen und sich nicht mehr um die Dinge sorgen, die einmal wichtig für sie waren. Doch nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. (Andere Missverständnisse über den Buddhismus und die buddhistische Praxis werden in Kapitel 16 behandelt.)



Der eigentliche Zweck der Meditation im Buddhismus besteht nicht darin, den Geist zu beruhigen (obwohl dieses Ergebnis eintreten kann und sicher den meditativen Prozess fördert). Er besteht auch nicht darin, sich abzulösen und sich keine Sorgen mehr zu machen. Stattdessen besteht ihr Zweck darin, die tiefe und letztlich befreiende Einsicht in die Natur der Wirklichkeit und Ihres Selbst zu erfahren, über die wir im Abschnitt »Die Philosophie des Buddhismus verstehen« weiter oben in diesem Kapitel geschrieben haben – eine Einsicht, die Ihnen zeigt, wer Sie sind und worum es im Leben geht, und die Sie ein für alle Mal vom Leiden befreit. (Näheres über diese Einsicht, die als *spirituelle Verwirklichung* oder *Erleuchtung* bezeichnet wird, finden Sie in Kapitel 10.)



Das Gleichnis vom vergifteten Pfeil

Weil die intellektuelle Aktivität eine so bedeutende Rolle in der Geschichte des Buddhismus spielte, könnte man tatsächlich versucht sein, den Buddhismus als Philosophie statt als Religion zu klassifizieren. Aber Shakyamuni Buddha selbst warnte davor, sich so in philosophischen Spekulationen zu verfangen, dass das letztliche Ziel seiner Lehren aus dem Blickfeld

verschwindet. Diese Einstellung kommt in der oft erzählten Geschichte eines Mönches namens Malunkyaputta (wir wollen ihn der Kürze halber *Ehrwürdiger Mal* nennen) deutlich zum Ausdruck. Dieser Mönch trat eines Tages an Buddha heran und beklagte sich, dass dieser nie bestimmte philosophische Fragen angesprochen hätte, wie »Hat das Universum einen Anfang oder ein Ende?« oder »Existiert der Buddha nach dem Tod?« Der Ehrwürdige Mal erklärte, dass er seine Ausbildung als buddhistischer Mönch aufgeben und in sein früheres Leben als Laie zurückkehren würde, falls Buddha diese Fragen nicht ein für alle Mal beantworten würde.

Als Antwort beschrieb Shakyamuni die folgende hypothetische Situation: Nimm an, sagte er, ein Mann wäre durch einen vergifteten Pfeil verwundet worden. Seine besorgten Verwandten finden einen fähigen Chirurgen, der den Pfeil entfernen kann, aber der verwundete Mann weigert sich, von dem Arzt operiert zu werden, solange er nicht zufriedenstellende Antworten auf zahlreiche Fragen bekommen habe. »Der Pfeil soll nicht rausoperiert werden«, erklärt der verwundete Mann, »bevor ich nicht die Kaste, den Namen, die Größe, den Wohnort und so weiter des Mannes kenne, der mich verwundet hat.« Klar, dass eine solch dumme Person längst tot wäre, bevor all ihre Fragen jemals beantwortet werden könnten.

»Auf dieselbe Weise«, erklärte Shakyamuni dem Ehrwürdigen Mal, »würde jeder, der sagt, ›Ich will kein spirituelles Leben führen, bevor der Buddha mir nicht erklärt hat, ob das Universum ewig ist oder nicht oder ob der Buddha nach dem Tod existiert‹, längst gestorben sein, bevor er jemals befriedigende Antworten auf alle seine Fragen bekommen hätte«. Das wahrhaft spirituelle oder religiöse Leben hängt nicht davon ab, wie diese Fragen beantwortet sind. Denn, wie Shakyamuni dann ausführte: »Egal ob das Universum ewig ist oder nicht, stehst du immer noch Geburt, Alter, Tod, Kummer, Schmerz und Verzweiflung gegenüber, für die ich jetzt das Heilmittel verschreibe.«

Die Meditation erleichtert diese Einsicht, indem sie die fokussierte Aufmerksamkeit fortlaufend auf die Arbeitsweise Ihres Geistes und Herzens lenkt. In den frühen Stufen der Meditation verbringen Sie die meiste Zeit damit, sich, so gut Sie können, Ihrer eigenen Erfahrung bewusst zu werden – eine fast universelle buddhistische Praxis, die als *Achtsamkeit* bezeichnet wird. Sie können auch positive, vorteilhafte Qualitäten des Herzens wie liebende Güte und Erbarmen entwickeln oder förderliche Gestalten und Energien visualisieren. Doch letztlich besteht das Ziel aller buddhistischen Meditation darin, herauszufinden, wer Sie sind, und damit Ihr ruheloses Suchen und Ihre Unzufriedenheit zu beenden. (Näheres über die Meditation finden Sie in Kapitel 7.)

Verehrung zum Ausdruck bringen

Obwohl Buddha sie nicht ausdrücklich lehrte, ist die Verehrung schon lange eine zentrale buddhistische Praxis. Zweifellos begann sie mit der spontanen Verehrung, die Buddhas eigene Anhänger ihrem sanften, weisen und mitfühlenden Lehrer entgegenbrachten. Nach

seinem Tod richteten die Anhänger mit einem Hang zur Verehrung ihre Ehrerbietung auf die erleuchteten Älteren der mönchischen Gemeinde und die Reliquien Buddhas, die in speziellen Monumenten, den sogenannten *Stupas*, aufbewahrt wurden.

Als sich der Buddhismus über Indien und letztlich über andere Länder verbreitete, entwickelten sich die sogenannten *Drei Juwelen* (Buddha, Dharma und Sangha) zum Hauptgegenstand der Verehrung – der große Lehrer (und seine Nachfolger), die Lehren selbst und die Gemeinde der Praktiker, die die Lehren erhalten und hochhalten. Bis heute *nehmen* alle Buddhisten, sowohl Laien als auch Mönche, *Zuflucht* zu den Drei Juwelen (auch *Drei Kleinodien* oder *Drei Kostbarkeiten* genannt). (Näheres über das Nehmen der Zuflucht finden Sie in Kapitel 6.)

Schließlich wurden aufgrund des natürlichen menschlichen Hangs, zu verehren und zu idealisieren, in bestimmten Traditionen des Buddhismus diverse transzendente Gestalten eingeführt, die besonders wünschenswerte spirituelle Qualitäten verkörperten. Indem Sie Ihre Verehrung dieser Gestalten aufrichtig zum Ausdruck bringen und dann imaginieren, sich mit ihnen zu vereinigen und dadurch ihre erwachten Qualitäten zu übernehmen, können Sie Ihre negativen Qualitäten allmählich in positive ändern und letztlich die vollkommene Erleuchtung zum eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer erlangen – so lehren es jedenfalls diese Traditionen.

Das Studium und die Reflexion helfen, die buddhistischen Lehren klarer zu erfassen, aber die Verehrung schmiedet die innere Verbindung mit der Tradition und erlaubt Ihnen, Ihre Liebe und Wertschätzung für die Lehrer (und Lehren) auszudrücken und umgekehrt deren Liebe und Mitgefühl zu erfahren. Selbst Traditionen wie Zen, die die Verehrung zugunsten der Einsicht zurückzustellen scheinen, enthalten einen starken, der Verehrung gewidmeten Einschlag, der in Ritualen und Zeremonien zum Ausdruck kommt, aber für Neulinge nicht immer sichtbar ist. Für buddhistische Laien-Praktiker, die möglicherweise nicht die Zeit oder Lust zum Meditieren haben, kann die Verehrung der Drei Juwelen sogar zur Hauptpraxis werden. Tatsächlich haben einige Traditionen wie der Reines-Land-Buddhismus hauptsächlich die Verehrung zum Inhalt. (Näheres über die unterschiedlichen Traditionen des Buddhismus einschließlich des Zen- und Reines-Land-Buddhismus finden Sie in Kapitel 5.)

Das Leben dem Wohle aller Wesen widmen

Bei näherer Betrachtung lehrt der Buddhismus, dass Sie und die Menschen in Ihrer Umgebung im Grunde miteinander verbunden und voneinander abhängig sind – dass jedes anscheinend separate Wesen oder Ding, Sie eingeschlossen, nur eine einzigartige Ausdrucksform einer riesigen, unteilbaren Wirklichkeit sind. Mit dieser Perspektive im Geist (und im Herzen) ermutigt der Buddhismus Sie, Ihre spirituellen Anstrengungen nicht nur für sich selbst und die von Ihnen geliebten Menschen, sondern auch zum Wohle und zur Erleuchtung aller Wesen zu unternehmen (die in Wirklichkeit untrennbar mit Ihnen verbunden sind).

Viele buddhistische Traditionen lehren ihre Anhänger, ihre Liebe und ihr Mitgefühl aktiv für andere zu kultivieren – nicht nur für die, die ihnen nahe stehen, sondern auch für die, die sie stören oder denen sie feindlich gegenüberstehen (anderes ausgedrückt: Gegner). Tatsächlich glauben einige Traditionen, dass diese Hingabe an das Wohl aller die Grundlage des spirituellen Weges bildet, auf der alle anderen Praktiken basieren. Andere Traditionen

lassen es zu, dass sich Liebe und Mitgefühl natürlich entwickeln, wenn sich die Einsicht vertieft und die Weisheit reift, während sie ihre Praktiker anweisen, die Verdienste ihrer Meditationen und Rituale allen Wesen zu widmen.



Unabhängig von der Methode stimmen hier die Lehren im Wesentlichen überein, dass alle Wesen untrennbar sind; und einige Traditionen vertreten sogar die Auffassung, dass Sie letztlich erst dann ein dauerhaftes Glück und dauerhaften Geistesfrieden erlangen können, wenn auch alle anderen Wesen glücklich und friedvoll sind. Auf dieser Erkenntnis beruht der Eid des *Bodhisattvas* (Sanskrit für *erwachtes Wesen*), der sein Leben der Erleuchtung aller Wesen widmet (siehe Kapitel 14). Der Bodhisattva glaubt, dass seine Arbeit auf dieser Erde erst getan ist, wenn alle Wesen befreit sind. Obwohl nicht jede buddhistische Tradition den Bodhisattva auf dieselbe Art sieht, würden doch alle darin übereinstimmen, dass dieser Geist im Herzen des Buddhismus wohnt.