

## **Buddhismus heute**

### **Aufbruch nach innen**

Christian Zehenter

Mit weltweit rund einer halben Milliarde Anhängern steht der Buddhismus nach dem Christentum, Hinduismus und Islam an vierter Stelle der Weltreligionen und erreicht auch in Deutschland immer mehr Menschen. Was macht die Faszination dieser Lehre, dem Dharma, aus, und warum ist sie heute wieder so aktuell?

Siddharta Gautama wurde etwa 500 v. Chr. als Sohn einer Fürstenfamilie in Nordindien geboren und sollte laut Prophezeiungen ein Weltenherrscher oder Heiliger werden. peinlichst achteten seine Eltern und Erzieher darauf, dass es ihm an nichts mangle und er von jedem Ungemach unberührt bliebe. Doch unweigerlich entdeckte er später, wie viel Leiden es auf der Welt gibt, sah Alter, Krankheit, Schmerz und Tod. Vor allem wurde ihm bewusst, dass auch die größten Freuden schnell verblassten oder die Unzufriedenheit sogar steigerten und nichts von Dauer war. Selbst die reichsten und mächtigsten Menschen litten unter Neid, Angst, Gier und Hass. Doch welches Glück könnte von Dauer sein? Vor diesem Hintergrund zog er mit 29 Jahren aus, um den Dingen auf den Grund zu gehen, lernte bei großen Meistern, praktizierte Körperübungen und Askese. Nach sechs Jahren des Umherziehens erkannte er laut der Überlieferung in tiefer Meditation das Wesen des Geistes, fand beständige Furchtlosigkeit, Freude, Liebe, wertungsfreie Betrachtung und schließlich die Erleuchtung. Er wurde damit zum Buddha (Erwachter) und verbreitete fortan als Wanderprediger seine Lehre. Bis heute wird er „der Buddha“, Gautama oder (Buddha) Shakyamuni genannt. Er starb im Alter von 80 Jahren. Doch sollte es im Lauf der Geschichte noch viele weitere Buddhas geben.

War Buddhismus in Europa zunächst nur für Gelehrte erreichbar – der erste bekannte deutsche Buddhist war der Philosoph Arthur Schopenhauer (1788–1860) –, ist er dank der Übersetzungen, Kurse und Zentren heute allgemein zugänglich. Mit der gewaltsamen Annexion Tibets durch China 1951, der späteren Flucht des Dalai Lama, als höchstem Lehrer des tibetischen Buddhismus, nach Indien und der Zerstörung des Großteils aller religiösen Stätten und Institutionen durch die chinesische Armee bis 1969 wurde die Welt auf den rund 1.500 Jahre alten tibetischen Buddhismus aufmerksam.

### **Buddhismus in Deutschland: Neue und alte Strömungen**

Im Gegensatz zu anderen Weltreligionen versuchte der Buddhismus nie zu missionieren oder zu erobern und schließt alle Lebewesen liebevoll ein. Auch bestimmen dort keine Götter über das Schicksal, sondern der Mensch selbst mit seiner Weisheit, Tatkraft und Empathie. Dies spricht auch in Deutschland immer mehr Menschen an.

Als Buddhist gilt, wer (in der Regel im Rahmen eines Rituals bei einem Lama) Zuflucht zu den drei „Juwelen“ Buddha, Dharma (Lehre) und Sangha (Gemeinschaft der Praktizierenden) genommen hat, um Befreiung und Erleuchtung zu erlangen. In Deutschland leben knapp 300.000 Buddhisten – überwiegend Menschen aus (zum Teil) buddhistischen Ländern, vor allem Vietnam, aber auch z. B. China, Indien oder Thailand. Ebenso schließen sich immer mehr Deutschstämmige – aktuell schätzungsweise 30.000 – dem Buddhismus an. Neben der Deutschen Buddhistischen Union mit ca. 63 Mitgliedsverbänden und der Zen Vereinigung mit 29 Zentren ist als größte Gruppierung der Diamantwegbuddhismus mit etwa 150 Zentren in Deutschland vertreten. Dort wird gemeinsam meditiert, begegnet und Vorträgen gelauscht. Über den Kern der Praktizierenden hinaus sympathisieren in Deutschland mehrere Millionen mit der Philosophie und binden Elemente daraus wie Meditation und das Prinzip des Karma in ihr Leben ein.

### **Was ist eigentlich Buddhismus?**

Die Trennung zwischen Diesseits und Jenseits, Mensch und Gott, Anfang und Ende, falsch und richtig, vor und nach dem Tod existiert im Buddhismus nicht. Es gibt kein Paradies, keine Hölle und keinen allmächtigen Gott. Im weiteren Sinne gilt im Buddhismus jeder als Buddha. Man spricht von Buddhanatur – dem erleuchteten Geist, der in jedem Menschen wohnt, ob dieser es weiß oder nicht. Auch gibt es im Buddhismus keine Dogmen: Die Praktizierenden wurden von Buddha aufgefordert, nicht blind zu glauben, sondern die Stichhaltigkeit der Lehre anhand ihrer eigenen Erfahrung zu überprüfen. Es gibt lediglich Grundregeln, insbesondere:

- keine Lebewesen töten oder verletzen
- Nichtgegebenes nicht nehmen
- keine unheilsamen sexuellen Beziehungen pflegen
- sich im rechten Umgang mit den Sinnen üben
- nicht lügen oder unheilsam reden
- das Bewusstsein nicht durch berauschende Mittel trüben

Die großen buddhistischen Strömungen setzen hier verschiedene Schwerpunkte: Im Theravada steht die Vermeidung leidbringenden Verhaltens im Mittelpunkt, im Mahayana Liebe und Mitgefühl. Anhänger des Vajrayana achten besonders darauf, die „Schleier vor den erleuchtenden Eigenschaften jedes Menschen zu entfernen“. Im Zen-Buddhismus liegt der Schwerpunkt auf Einfachheit, körperlichen Übungen (einschließlich körperlicher Arbeit) und Meditation nach strengen Regeln.

#### **Die Vier edlen Wahrheiten als Kern der Lehre**

Buddha beschrieb als Ausgangspunkt seiner Lehre die Vier Edlen Wahrheiten:

1. Es gibt Leid (z. B. Veränderung, Bedingtheit, Geburt, Krankheit, Tod), solange der Geist sich nicht selbst erkannt hat.
2. Das Leiden entsteht durch Ursachen, insbesondere Unwissenheit, Lebensdurst, Haften an Dingen, Gier, Hass und Verblendung.
3. Durch Erkennen des Geistes und Aufgeben des Begehrens kann das Leiden überwunden werden.
4. Dies geschieht auf dem Weg zur Erleuchtung, der zu dauerhaftem Glück führt, insbesondere durch den achtfachen Pfad, bestehend aus: rechter Erkenntnis und Gesinnung, rechter Rede, rechtem Handeln und Leben, rechter Anstrengung, Achtsamkeit und Meditation.

#### **Meditation: innere Stille und befreites Gewahrsein**

Neben der Lehre (Dharma) und Gemeinschaft (Sangha) bietet Meditation (in der Regel aufrecht sitzend auf einem Meditationskissen) einschließlich aller meditativen Übungen eines der wichtigsten Instrumente. Sie kann in aller Ruhe und Stille, gemeinsam oder allein stattfinden, aber auch von Bewegungen, Texten, Bildern, Tätigkeiten (z. B. zeichnen, Körner streuen, Bogenschießen), Tönen und Mantras begleitet sein. Letztere übernehmen eine Doppelfunktion: Durch die fortwährende Wiederholung der Silben unterstützen sie das Einsgerichtetsein des Geistes, also die Fokussierung auf eine einzige Erfahrung, und führen so schneller in die entspannte Konzentration. Zum anderen prägen heilsame, tausendfach wiederholte Silben den Geist, so auch das bekannte Mantra des Mitgefühls: Om mani peme hung. Dabei gleitet in der Regel die Mala, die Gebetskette, durch die Finger. Auch der Atem nimmt in vielen Meditationsformen eine zentrale Rolle ein. Bis heute kennt man keine wirksamere Methode zur Beruhigung und Sammlung als die Konzentration auf den Atem und das bewusste, freie und entspannte Ausatmen.

Ohne Ablenkung zu sein, ohne Tun im Sein verweilen, ist der königliche Weg. Ohne Bezugspunkt ist der Geist natürlich klar, ohne Pfad beginnt das natürliche Erwachen. Wo es nichts zu erlangen gibt, geschieht höchste Erleuchtung.

Tilopa, Meditationsmeister des 11. Jahrhunderts

Einsteigern fällt die Meditation häufig schwer: Etwas schmerzt, juckt, Gedanken kreisen, man schielt auf die Uhr. Doch schon nach wenigen Durchgängen nehmen die Ablenkungen ab, bis sich schließlich eine tiefe, befreiende Stille einstellt. Wie wissenschaftliche Versuche gezeigt haben, kann dies auch Hirnwellen verändern und zu einem kompletten, entspannten Einsgerichtetsein ohne alle Anhaftung führen. So feuerte man neben einem Meditierenden in einer Studie einen Gewehrschuss ab, ohne dass dieser irgendeine Reaktion zeigte, obwohl er das Geräusch durchaus hörte.

Ähnliche Geisteszustände erreicht man anderweitig nur kurzfristig durch extreme Tätigkeiten. Ungeachtet hoher Preise und häufig auch Risiken rasen Menschen daher mit dem Mountainbike Downhilltrails hinab, springen mit dem Fallschirm aus Flugzeugen oder an Seilen von Brücken, lassen sich in Erlebnisparks herumschleudern, erklimmen Felswände, nehmen Drogen oder harte Medikamente, perfektionieren den körperlichen Genuss, lassen sich auf Konzerten mit 100 Dezibel beschallen oder fliegen mit Fluganzügen durch Schluchten. Dann ruht das quälende Gedankenkarussell, tritt der Geist in einen Flow ein und lebt nur im Hier und Jetzt. Genau dies erreicht jedoch auch die Meditation, unabhängig von äußeren Manipulationen und jederzeit abrufbar. Mit jeder Übung wirkt sich dies zudem stärker auf die Geisteshaltung im Leben aus.

### **Die eigene Sicht der Dinge bestimmt das Lebensglück**

Die Qualität des Lebens erschließt sich laut dem Dharma aus den bisherigen Eindrücken, Taten, Worten und Gedanken und vor allem aus der eigenen Sicht der Dinge. Dies deckt sich zu wesentlichen Teilen mit dem heutigen Stand der Philosophie, Hirnforschung und Psychologie. Allerdings verzichtet der Buddhismus – anders als die Psychologie – auf Problemanalyse, Täter-Opfer-Schemata und Traumalehre. Was auch immer an belastenden oder förderlichen Ereignissen in der Vergangenheit geschah: Vor allem die eigene Sicht im Hier und Jetzt entscheidet über Zufriedenheit und Lebensglück. Kurzfristig schmerzliche Eindrücke werden erst durch das Anhaften daran zum dauerhaften Leiden. Dies gilt für alle unangenehmen Gefühle. Aus gutem Grund heißt es: Ich ärgere/sorge/fürchte *mich*.

### **Die Speicheldrüse produziert Speichel, das Gehirn Gedanken**

Dies bedeutet nicht, über den Gefühlen und außerhalb des Geschehens zu stehen. Es wird jedoch zunehmend ein Raum geschaffen, in dem Erfahrungen, Gedanken und Gefühle wie Sterne am Himmel einfach da sein dürfen, ohne bewertet, vergrößert oder mit dem Selbst identifiziert zu werden. Der Geist zeigt sich sozusagen im Raum zwischen den Gedanken. Die Gedanken gelten im Dharma hingegen als selbst gemacht: Wie die Speicheldrüse Speichel produziert, so produziert das Gehirn unentwegt Gedanken. Doch erst wenn diese als Illusionen und Strohfeuer entlarvt und losgelassen werden, gelangt man zum Dasein dahinter. Wer morgens aus einem Traum aufwacht, zweifelt nicht daran, dass dieser vom Gehirn erfunden wurde. Doch bei Wahrnehmungen und Gedanken im Wachzustand fällt dies den meisten Menschen deutlich schwerer.

Niemand trägt jedoch Schuld an seinem Leiden. Ungünstige Umstände können Menschen schwer belasten und erfordern das Mitgefühl und die Mithilfe ihres Umfelds. Betroffene sind laut der buddhistischen Lehre ihren Gefühlen, die ihr Leben prägen, jedoch nicht schicksalhaft ausgeliefert und müssen für ihre Entlastung auch nicht auf andere Menschen, Therapien oder Götter hoffen – sondern tragen alle Mittel zur Heilung in sich.

### **Wiedergeburt**

Alle buddhistischen Strömungen glauben an die Wiedergeburt, messen ihr aber eine unterschiedliche Priorität bei. Solange sich die Seele im System von Ursache und Wirkung (Samsara), das Karma erzeugt, befindet, wird sie nach dem Tod als empfindendes Wesen – ob Tier oder Mensch – wiedergeboren. Erst wenn aufgrund der Befreiung kein Karma mehr erzeugt wird, geht sie ins Nirwana ein, einen dauerhaft stabilen, erlösten und befreiten Geisteszustand.

### **Die Leerheit der Erscheinungen: Identität als Erfindung**

Fast automatisch weist man Dingen, Eindrücken, Tätigkeiten, anderen Menschen und auch dem Ich eine Identität zu, ob gut oder schlecht. Darin stecken jedoch zwei Irrtümer. Zum einen erschließt sich diese Identität nicht etwa aus objektiven Eigenschaften des Betrachtungsobjekts, sondern aus eigenen bisherigen Erfahrungen. Wir reproduzieren somit ständig unsere eigene Vergangenheit, ähnlich einer hängengebliebenen Schallplatte. Wer also beim Waldspaziergang einem großen, herrenlosen Hund begegnet, wird diesem die Rolle zuweisen, die Hunde in der eigenen Vergangenheit eingenommen haben. Hundefans werden ihm offen und freudig begegnen, worauf der Hund vielleicht schwanzwedelnd Streicheleinheiten einfordern wird. Vielleicht hat er seinen Besitzer verloren und braucht Hilfe. Erwachen jedoch bei der Begegnung unangenehme Gefühle – möglicherweise wurde man als Kind von einem Hund verletzt, oder die Eltern haben häufig vor gefährlichen Hunden gewarnt – wird man sich ängstlich oder aggressiv verhalten und eine ebenso unangenehme Reaktion beim Tier hervorrufen. Die Erwartung wird bestätigt.

### **Wir produzieren unsere Erfahrungen**

Somit produzieren wir selbst ständig Erfahrungen, die scheinbar unsere Erwartung bestätigen, tatsächlich aber ein Produkt dieser Erwartung sind. Eindrücke, die lange zurückliegen, werden so häufig wiederholt, dass sie die Qualität unseres Lebens prägen. Wer also eine Situation schildert, beschreibt vielmehr sein Selbstkonzept als die Situation. Fragt man Menschen nach ihrer Meinung zu Spinnen, Opern, Motorradfahren, Süßigkeiten, Heavy Metal, Marathon, Rosenkohl oder Kindergeburtstagen, erhält man demnach so viele gegensätzliche Schilderungen wie Antworten.

### **Karma als Prinzip von Ursache und Wirkung**

Dies birgt laut dem Dharma jedoch eine gute Nachricht: Wenn wir die Welt nicht objektiv, sondern nur gemäß früherer Eindrücke und unserem Grundgefühl wahrnehmen, können wir aus belastendem Erleben einfach aussteigen. Zunächst muss man allerdings überhaupt erkennen, dass man Erscheinungen ihre Identität zuweist. Buddha lehrte, dass Erleber, Erleben und Erlebtes eins sind. Wir machen demnach selbst, was wir erleben – zum einen durch unsere Sicht der Dinge, zum anderen durch vergangene Taten, Worte und Gedanken. Man spricht vom Gesetz von Ursache und Wirkung oder Karma. Dieses entsteht täglich neu durch das eigene Handeln und kann somit auch gestaltet werden. Der Dharma besagt: Handelt der Mensch aus Gleichmut, liebevoller Güte und Einsicht, schafft dies positives Karma. Ist er in seinem Tun jedoch durch Gier, Stolz, Neid oder andere Störgefühle motiviert, verursacht dies negatives Karma. Ebenfalls nehmen vergangene Leben auf die heutige Situation Einfluss, so wie heutiges Handeln auch zukünftige Leben prägt.

Dies bedeutet nicht, dass Opfer von Gewalttaten, Krankheit, Unfällen oder Katastrophen ihr Schicksal selbst herbeigeführt hätten. Aber doch erleben sie dieses gemäß ihrer eigenen Sicht unterschiedlich. So schritt Nelson Mandela (1918–2013) nach 30 Jahren Haft voller Zuversicht aus dem Gefängnis und führte seinen Staat in die Demokratie. Der zeitgleich lebende Schauspieler Robin Williams (1951–2014) setzte hingegen nach 30 Jahren Bilderbucherfolg seinem Leben verzweifelt ein Ende. Eines der eindrucksvollsten Beispiele für die Kraft der eigenen Sicht hat uns der Theologe Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) hinterlassen. Ende 1944 schrieb er im Angesicht seiner Hinrichtung im Kellergefängnis in Berlin die Zeilen: „Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar.“

### **Warum die Kursindustrie wenig zum Buddhismus beiträgt**

Immer mehr Menschen finden im Buddhismus Antworten auf wichtige Lebensfragen. Dies motiviert auch Kursanbieter dazu, buddhistische Inhalte und Begriffe aufzugreifen. Daher sollte man wissen: Buddhismus ...

- kostet nichts
- hat keine Führer, nur Lehrer
- will nicht überzeugen
- will nicht das eigene, sondern das Glück aller Wesen verwirklichen
- passt sich der jeweiligen Umgebung an und ist nicht mit fernöstlicher Kultur zu verwechseln

- lebt von der eigenen täglichen Arbeit des Praktizierenden
- verzichtet auf Dogmen und blinden Glauben und fordert zur kritischen Überprüfung der Inhalte auf
- ist bescheiden und erfordert keine teuren Retreats, Reisen, Ausbildungen oder Kurse
- schließt keine Andersdenkenden aus
- posiert nicht mit persönlichen Ausbildungen, Qualitäten und Erkenntnissen
- unterstützt nicht die Anhäufung von Bewunderung und Vermögen

### **Auf was wir den Geist richten, wird Teil von uns**

Auf was wir unseren Geist richten, wird Teil von diesem. Beschäftigen wir uns also häufig mit Schmerz oder Bedrohung, so werden Schmerz und Bedrohung unser Leben prägen. Ebenso verhält sich dies mit Mitgefühl, Großzügigkeit und Akzeptanz – sofern die Motivation stimmt: Wer anderen lediglich hilft, um das Bedürfnis des Gebrauchtwerdens zu befriedigen, oder die Welt schönredet, um Herausforderungen zu umschiffen, hat nichts gewonnen.

Nach der buddhistischen Lehre ist unser größter Feind unser Ego und eigenes Wollen: Wir wollen Dinge, Eigenschaften, Erlebnisse und Menschen haben. Bekommen wir sie nicht, fühlen wir einen schmerzlichen Mangel. Bekommen wir sie, haben wir bald Sorge, sie wieder zu verlieren und kämpfen zudem gegen ihre rasant nachlassende Attraktivität und unaufhaltsame Veränderung, die schließlich immer im Verlust mündet. Dies betrifft auch unseren Körper. Wir identifizieren uns mit ihm, obwohl er altert und stirbt. Wir glauben an ein beständiges Ich, obwohl sich dieses ständig verändert und – auch nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten – keine Einheit bildet. Wir glauben an ewige Partnerschaft, obwohl diese – meist innerhalb weniger Jahre – natürlicherweise beginnt und endet. Nichts ist beständig. Wir verknüpfen höchst Flüchtliges mit unserem Lebens- und Selbstwert. Um dies vor uns selbst zu verschleiern, sammeln wir Besitz und Funktionen an, optimieren unseren Körper, gießen das Leben in Verträge und verbannen alles daraus, was an Vergänglichkeit erinnert. Der Buddhismus spricht von Verwirrung und Hungergeist – der uns rastlos nach immer neuer Erfüllung suchen lässt. Ebenso versucht der Mensch, Unangenehmes zu vermeiden und ruft damit Angst und Wut auf den Plan.

### **Einssein erfahren, Mitgefühl entwickeln**

Neben Begehren und Abneigung gilt Unwissenheit als die dritte große Ursache von Leid, insbesondere das fehlende Wissen um die Vergänglichkeit, Bedingtheit (alle Erscheinungen haben eine Ursache und Wirkung), Identitätsleere und ständige Veränderung aller Erscheinungen – und zugleich um ihr Einssein. So sind die Dinge nur in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Dies schließt die Erkenntnis ein, dass jedes Handeln Auswirkungen auf alles hat und daher Mitgefühl gegenüber allen anderen Lebewesen erfordert. Statt als Eines erlebt der Mensch Erscheinungen meist aber als getrennt voneinander sowie als unabhängig und beständig existierend, auch sich selbst.

Der buddhistische Weg wäre: verweilen, nützen, hinsehen, da sein oder in den Worten der 16. Karmapa-Meditation: „Gewahrsein jenseits von Mitte und Grenze, zeitlos und überall“. Wer es kurz aushält, nicht dem nächstem Schmerz- oder Suchtimpuls zu folgen, sondern nur einen Moment innezuhalten, verschafft sich den Entscheidungsspielraum, dem jeweiligen Reiz zu folgen *oder* ihn wieder loszulassen. In der Meditation kann sich dieser Raum grenzenlos ausdehnen, bis hin zu purem Dasein, Freude, Furchtlosigkeit und innerer Freiheit, mit der Erkenntnis: Ich bin nicht meine Gedanken, meine Arbeit, Vergangenheit, Mitmenschen, Krankheit, Gefühle, Eigenschaften oder mein Körper. Am Ende steht das Erkennen und Befreien des Geistes als raumgleicher, dauerhafter Instanz. Das Entweder-Oder geht damit in ein Sowohl-als-Auch über.