

## Buddhismus

### Ist Buddhismus „wahr“? – Die Bedeutung subjektiver Wirklichkeitserfahrung

Jede Religion ist letztlich nur individuell als subjektive Wirklichkeit erfahrbar. Der Buddhismus betont, dass diese **subjektive Wirklichkeitserfahrung** entscheidend ist für unser Dasein; so, wie wir etwas wahrnehmen, wirkt es auf uns, wird es zur Wirklichkeit. Die für unser westliches Denken immer so entscheidende Frage nach der objektiven Wirklichkeit „ist es wirklich so?“, ist für den Buddhisten nicht von Bedeutung, da sie letztlich außerhalb der uns zugänglichen Denk- und Erfahrungsmöglichkeiten der Welt liegt, den einem stetigen **Wandel** unterworfenen **Erscheinungen**. Die objektive Wirklichkeit jenseits der Erscheinungen wird umschrieben mit „Buddha-Natur“, „Geist-Wirklichkeit“ oder „Leere, Leerheit“ (sanskrit: „śūnyatā“). „*Śūnyatā ist nicht die Position, die verneint, sondern die Verneinung jeder Position*“ (Michael von Brück).

Die Welt, so wie wir sie erleben, entsteht erst in unserem Gehirn, in unserem Bewusstsein – die wissenschaftliche Forschung ist erst in unserer Zeit wieder zu dem gleichen Ergebnis gelangt. Es gibt „draußen“ kein Licht, keine Farben: erst unser Gehirn wandelt die elektromagnetischen Schwingungen bestimmter Frequenzen in Licht, in Farben um. Es gibt „draußen“ keine Töne: Erst unsere Ohren, unser Gehirn wandelt die Luftschwingungen in Töne und Klänge um; erst unser Bewusstsein lässt uns Musik erkennen.

Wenn wir von einem Menschen begeistert sind, prägt diese rein subjektive Wahrnehmung unsere Beziehung zu diesem Menschen, unser Leben. Da spielt es keine Rolle, ob auch andere diesen Menschen als nett oder ungewöhnlich empfinden oder nicht. Die Frage, wie ist dieser Mensch (objektiv) wirklich, ergibt keinen Sinn. Nach *Martin Heidegger* geht es bei der Frage nach dem Sinn unseres Seins nur darum, wie sich alles Erscheinende (alle Phänomene) wechselseitig auf uns auswirkt, unter bewusstem Beiseiteschieben der erkenntnistheoretischen Frage nach der Realität (Objektivierbarkeit).

Erst die Erkenntnis, dass jeder Mensch, jedes fühlende Wesen seine eigene subjektive Seins-Wirklichkeit erlebt, gerade auch im religiösen Bereich, ermöglicht wahre Toleranz. Die von uns im Sinne einer objektiven Wahrheit gestellte Frage: „Wer hat recht“ verliert dann ihren Sinn.

Die Mystiker der verschiedensten Religionen betrachten deshalb alle Glaubensvorstellungen und Dogmen nur wie prächtige bunte Kirchenfenster; das Entscheidende aber ist das Licht dahinter, das sie zum Leuchten bringt (*Willigis Jäger*). Sie eint die Einheitserfahrung der „unio mystica“, dass es jenseits der subjektiven Wahrnehmungen und Vorstellungen eine allen Erscheinungen zugrunde liegende Wirklichkeit gibt, über die allerdings nur wieder in den Begriffen und Vorstellungen der jeweiligen Religion berichtet werden kann: „*Wenn es eine letzte Wahrheit gibt, ... dann kann das nur eine sein; sie (die mystischen Wege der Religionen) führen also ... auf verschiedenen Wegen auf den gleichen Berggipfel. Der eine geht rechts herum, der andere links herum, der eine ist steiler, der andere langsamer, aber sie führen alle auf diesen Gipfel der Erfahrung.*“ (*Willigis Jäger, Benediktinerpater und Zen-Meister*).

## Buddhismus: Religion oder Philosophie?

Buddhismus wird im Westen oft als „Philosophie“ bezeichnet, da er nicht in unseren Religionsbegriff einer „Theologie“ passt; er kennt schließlich keinen „Theos“, hat keine Vorstellung von einem personalen, z.B. im Gebet persönlich ansprechbaren „Gott“. Er ist aber Religion im Sinne einer Bindung, einer Erfahrung von Geborgenheit im Urgrund unseres Seins (im Transzendenten). Nach *Gustav Mensching* ist Religion *„Erlebnishaftes Begegnung des Menschen mit dem Heiligen und antwortendes Handeln des vom Heiligen bestimmten Menschen“*.

## Die drei „Fahrzeuge“ – die traditionellen Hauptrichtungen des Buddhismus

Buddha hat seine Lehre mit einem Fahrzeug oder Floß verglichen, mit dem das „sichere Ufer“ der Erleuchtung erreicht werden kann.

- **Hinayana, das „kleine Fahrzeug“**,  
da in diesem stark klösterlich orientierten ursprünglichen Buddhismus aus Sicht des Mahayana die Erleuchtung im wesentlichen nur von Mönchen und Nonnen erreicht werden könne, einer relativ kleinen Anzahl. Verbreitung: Kambodscha, Laos, Myanmar (Burma), Sri Lanka, Thailand.  
Beispiel: **Theravāda-Buddhismus**, „Schule der Älteren“, einzige noch bestehende Schule des Hinayana.  
*Pāli-Kanon: Älteste Sammlung heiliger Schriften des Buddhismus; Kanon der Schule des Theravāda; vom 3. Jh. – 1. Jh. v. Chr. in Sri Lanka schriftlich niedergelegt.*
- **Mahayana, das „große Fahrzeug“**,  
da aus Sicht des Mahayana alle Menschen darin Platz finden. Entstanden in Nordindien am Anfang des 1. Jh. n. Chr. Der historische Buddha hat zwar noch eine zentrale Rolle, aber nicht mehr die Bedeutung, die er im Hinayana hat. Nach der Lehre des Mahayana kann ein zum Buddha, zum Erleuchteten Gewordener freiwillig darauf verzichten, im „*nirvāna*“ zu „verwehen, zu verlöschen“ (*siehe Der Tod gehört zum Leben*). Er kann als „Bodhisattva“ (Erleuchtungs-Wesen) in den Kreislauf der Wiedergeburten zurückkehren, um aus Mitgefühl, aus grenzenloser Liebe zu allen leidenden Wesen diesen zu helfen. Diese „Bodhisattvas“ kann man dann natürlich auch um Hilfe bitten, zu ihnen „beten“ oder ihnen danken. Verbreitung: China (neben Konfuzianismus und Daoismus), Japan (neben Shintoismus), Korea (neben Konfuzianismus), Vietnam.  
Beispiel: **Zen-Buddhismus**, „Zen = Meditation“, Schule des Mahayana-Buddhismus, die im 6. Jh. n. Chr. in China entstand, wobei eine Verschmelzung mit daoistischem Gedankengut erfolgte.
- **Tantrayana, das „Fahrzeug der tantrischen Lehrsysteme“**,  
im 2./3. Jh. n. Chr. in Indien aus einer Verschmelzung des Mahayana-Buddhismus mit tantrischem Gedankengut des Hinduismus entstanden. Verbreitung: Bhutan, Ladakh (Nordindien), östliche Mongolei, Sikkim, Tibet.  
Beispiel: **Tibetischer Buddhismus (Lamaismus)**, mit der Person des Lama als unabdingbarem persönlichen Führer eng verbundene Richtung des Tantrayana, die im 8. Jh. n. Chr. in Tibet durch eine Verschmelzung mit der alten „**Bön-Religion**“ entstand.

## Hauptelemente des buddhistischen Weltbilds

- **Keine Vorstellung von einem Gott** (es gibt allerdings die „Seins-Ebene der Götter“), Wesen wie du und ich, nur in einem höheren Seins-Zustand (*siehe unten, Wiedergeburt*). Sie haben zwar ein besseres Leben als wir – nicht aber die Möglichkeit, unser Schicksal zu bestimmen wie griechische Götter oder der christliche Gott). Viele bei uns im Zusammenhang mit „Gott“ wichtigen Begriffe existieren so nicht: Gebet (die Bezeichnungen „Gebetsmühlen“ oder „Gebetsfahnen“ sind daher irreführend), Wunder, Sünde, Gnade, Vergebung, Strafe, Jüngstes Gericht, Hölle, ewiges Leben, Paradies.
- Dafür die Überzeugung, dass für das ganze Sein (also auch für alle „Götter“ ein naturwissenschaftlich-ethisches „**Weltgesetz**“ gilt („**Dharma**“), das wir im Detail allerdings nicht kennen, es zeigt sich nur indirekt im ganzen Kosmos, in der Natur. Wir selbst sind integrierter Teil der Natur, es gibt keine Umwelt, nur Mitwelt. Im Buddhismus geht es immer um „alle fühlenden Wesen“.

Einzelne Aspekte dieser Gesetzmäßigkeiten („**Dharma**“) sind:

- 1) **Die von uns wahrnehmbare „Wirklichkeit“ erscheint uns** individuell und subjektiv in bestimmter Weise. Im Buddhismus wird alles Seiende als **Schein** („**Maya**“) bezeichnet, als Phänomene, einem Traum oder einem Spiegelbild vergleichbar. So, wie wir etwas wahrnehmen, wirkt es auf uns, wird zu unserer „Wirklichkeit“. Als „objektiv vorhanden“ könnte man nur den Urgrund unseres Seins, das Potential, das alle Erscheinungen (z.B. auch den Buddha und uns selbst) hervorbringt, ansehen, „**Leerheit**“ („**Sunyata**“) genannt. Diese allem Seienden zugrunde liegende „Leerheit“ offenbart sich dem Menschen erst in der „**Erleuchtung**“, der „Entgrenzung des Ichs, einer Erfahrung von Einheit und Geborgenheit.
- 2) Alles außer dem Dharma selbst ist **in stetigem Wandel** („**Anitya**“) **der Veränderung und Vergänglichkeit unterworfen**, dies gilt auch für uns selbst, wir können nichts festhalten (vgl. *Nicht-Ich*). Es gibt **schöpferische** ( $\approx$  *Brahma*), **erhaltende** ( $\approx$  *Vishnu*) **und zerstörerische** ( $\approx$  *Shiva*) **Kräfte / Möglichkeiten / Strukturen**.
- 3) Von zentraler Bedeutung ist das Gesetz von **Ursache und Wirkung** („**Karma**“): Karma hat nichts mit unserem Begriff Schicksal oder dem islamischen Kismet zu tun! Es bedeutet lediglich: alles, was wir tun oder denken wirkt sich aus, wir können nichts tun in der Hoffnung, es bliebe ohne Auswirkung, wir können nichts ungeschehen machen (bereuen allein nützt da gar nichts; wir können dann nur wieder etwas tun, was sich positiv auswirkt). Als positiv wird dabei Wohlwollen, Güte und Mitfühlen betrachtet, sowie alles, was Leid mindert; als negativ alles, was zu Leid führt oder Leid verstärkt.
- 4) Die Buddhisten betrachten die **Wiedergeburt** ebenfalls als eine dieser grundlegenden Gesetzmäßigkeiten. Es gibt verschiedene Seins-Zustände, die man als Auswirkung des von einem selbst verursachten Karmas erreicht. Man kann z.B. aufsteigen in die komfortableren Seins-Ebenen der guten Geister oder der Götter aber auch absteigen in die leidvolleren der hungrigen Geister oder der Tiere. Man kann also jederzeit als Tier wiedergeboren werden. Ziel des Bemühens ist es, auszusteigen aus diesem letztlich doch als leidvoll betrachteten Kreislauf der Wiedergeburten **um schließlich in völliger Auflösung seines Seins zu verwehen, im „Nirvāna“ zu verlöschen** (also keine Art von Weiterexistenz im „Nirvāna“, das kein Paradies mit ewigem Leben ist!).

## Minderung des Leidens in der Welt

Buddha selbst ging es nicht um eine metaphysische, religiöse Erklärung der Welt sondern es ging ihm ausschließlich darum, **Leid zu vermindern**, das Leiden zu überwinden, und er hat deshalb metaphysische Fragen sehr bewusst aus seiner Lehre ausgeklammert: *„Nicht erklärt habe ich, ob die Welt ewig oder nicht ewig, begrenzt oder unbegrenzt ist, ob Seele und Leib dasselbe oder Verschiedenes sind, ob ein Vollendeter nach dem Tode lebt oder nicht lebt. Ich habe es deshalb nicht erklärt, weil dies nicht zum Heile beiträgt, nicht einen reinen Wandel begründet, ...“* (Pāli-Kanon, Majjhimanikaya 63).

Er erläutert dies durch das „Gleichnis vom vergifteten Pfeil“: *„Nimm an, ein Mensch sei von einem vergifteten Pfeil getroffen worden und seine Freunde und Verwandten holten einen tüchtigen Wundarzt, der Verwundete aber sagte: Nicht eher will ich den Pfeil herausziehen lassen, als bis ich weiß, ob der Mensch, der mich verwundet hat, ein Adelliger oder ein Brahmane oder ein Bürger oder ein Diener ist, wie er mit Vor- und Familiennamen heißt, ... ob er einen Bogen oder eine Armbrust benutzt hat, woraus die Bogensehne bestand, ... Dieser Mensch würde sterben, bevor er all dies erfahren hätte.“* (Pāli-Kanon, Majjhimanikaya 63) Dem von einem vergifteten Pfeil getroffenen Menschen geht es zunächst nicht darum, wer der Schütze war, oder von welcher Art der Bogen, sondern ausschließlich darum, dass ihm schnell geholfen wird. Nur **persönliche Erkenntnis und Erfahrung, Achtsamkeit und Meditation** weisen den Weg zur Lehre des Buddha. Glaubensvorstellungen sind demgegenüber untergeordnet.

## Buddhas Leben

**Siddharta Gautama**, mit Beinamen **Sakyamuni**, lebte nach verbreiteter Auffassung ca. **560 bis 480 v. Chr. in Indien**. Streng von der Außenwelt abgeschirmt war er in einem Palast geboren und in Luxus und Überfluss aufgewachsen. Er hatte geheiratet, wurde jedoch immer unruhiger, *„das Leben in der Häuslichkeit ist voll Bedrängnis und Unreinheit“*. (Pāli-Kanon, Majjhimanikaya 36) In legendarischer Form wird erzählt, wie schockiert er war, als er zum ersten Mal hinauskam und mit Leid in Berührung kam: Er traf auf verschiedenen (heimlichen) Ausfahrten einen Greis, einen Schwerkranken und einen Leichenzug, schließlich auch noch einen Pilger, einen Asketen. Durch diese Erlebnisse mit Leid konfrontiert, aber auch mit Menschen, die durch ihre Existenz zum Heil wirken wollten, besitzlos, mitfühlend, verließ er nach der Geburt seines Sohns Rāhula den Palast. *„Nach einiger Zeit zog ich, jung, kräftig, dunkelhaarig, in glücklicher Jugend, in der ersten Mannesblüte, gegen den Willen meiner weinenden und klagenden Eltern, ... in die Heimatlosigkeit“*. (Pāli-Kanon, Majjhimanikaya 36)

Zunächst nahm er Unterricht bei zwei Gurus, dann begann er mit strengster Askese und Selbstkasteiung. Schließlich stellte er jedoch fest: *„... und doch gelange ich mit dieser Quälerei nicht zu dem Bereich der vollen, edlen Erkenntnis und Einsicht, die alles Menschliche übersteigt. Sollte es nicht doch einen anderen Weg zum Erwachen geben? Ich erinnerte mich, dass ich einst, als mein Vater, der Saker, beschäftigt war, im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß und dort mich frei fühlte von Wünschen und Sorgen, frei von dem Verlangen nach Sinnengenüssen und von unheilsamen Regungen, und die mit Nachdenken und Forschen verbundene, von Freude und Wohlbehagen erfüllte erste Stufe der Versenkung erreichte, und ich dachte: Dies könnte der Weg zum Erwachen sein.“* (Pāli-Kanon, Majjhimanikaya 36).

Nach verbreiteter Auffassung hatte er im Alter von ca. 35 Jahren das Erlebnis seiner „**Erleuchtung**“ (*bodhi* = *Erwachen*), das sich in höchster Meditation realisierte, mit der erlösenden Erkenntnis des **Mittleren Weges** und der **Vier edlen Wahrheiten**. Von da ab war er der „**Buddha**“, der **Erwachte**.

## Der Mittlere Weg und die Vier edlen Wahrheiten

### Der Mittlere Weg

Buddha erkannte den von ihm so genannten „**Mittleren Weg**“ als Pfad zur Erleuchtung: Weder der Weg der Hingabe an die Sinnesfreuden noch der Weg einer selbstquälerischen Askese führen zu wahrer Erkenntnis. Ziel ist eine **ausgeglichene Lebensführung**, bei der die beiden Extreme einer strengen Askese und einer übermäßigen Sinnesbefriedigung vermieden werden.

### Die Vier edlen Wahrheiten

Seine Einsicht fasst der Buddha in den **Vier edlen Wahrheiten** zusammen:  
(*Lehrrede vom Antrieb des Rades der Lehre, Pāli-Kanon, Samyuttanikaya LVI, 11*)

- Die Erste edle Wahrheit lautet:  
**Alles Leben ist mit Leid verbunden.**
- Die Zweite edle Wahrheit lautet:  
**Die Ursachen für das Leid sind Gier** (*Hahn*), **Hass** (*Schlange*) **und Unwissenheit** (*Schwein*).
- Die Dritte edle Wahrheit lautet:  
**Das Leid kann überwunden werden.**
- Die Vierte edle Wahrheit lautet:  
**Der „Edle achtfache Pfad“ ist der Weg, der zur Überwindung des Leides führt.**

In der **Ersten edlen Wahrheit** stellt Buddha nicht nur fest, dass Geburt, Alter, Krankheit und Sterben Leiden sind, sondern auch *„die Vereinigung mit Unliebem ist Leiden; die Trennung von Liebem ist Leiden; was man wünscht, nicht zu erlangen, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Arten des Festhaltens am Sein sind Leiden.“* Diese fünf „**Skandhas**“, (*die als Dharma-Faktoren die Persönlichkeit bilden*) sind: Festhalten **1.)** an der **Form** (*das Körperliche*), **2.)** am **Gefühl** (*Empfindungen*), **3.)** an der **Wahrnehmung** (*über unsere Sinne*), **4.)** an den **Tatabsichten** (*Sehnsüchte oder Vorstellungen, die unserem Denken, Reden und Handeln vorausgehen; auch „Grundbedingungen“ oder „geistige Bildekräfte“ genannt*), **5.)** am **Bewusstsein** (*„reines Bewusstsein“*).

In der **Zweiten edlen Wahrheit** betont der Buddha insbesondere auch das Begehren, die Gier, die unablässig befriedigt werden möchte, als Ursache des Leidens.

In der **Dritten edlen Wahrheit** bezeichnet er das Aufgeben, den Verzicht, die **Loslösung** von dieser Gier als wesentlichstes Element zur Überwindung des Leidens.

In der **Vierten edlen Wahrheit** konkretisiert er den Weg, der **„Edle achtfache Pfad“** (*siehe dort*).

Als **zentrale Aussage der Vier edlen Wahrheiten** kann man zusammenfassen:

**Je mehr ich festhalten will, haben will, erfüllt von Gier, verstrickt in Triebe,  
desto mehr leide ich,  
je mehr ich loslassen kann, Abstand zu den Dingen gewinne,  
desto weniger leide ich.**

Das Loslassen wird erleichtert durch Erkenntnis, das **Wissen** um das Wesen der durch uns wahrgenommenen Wirklichkeit, als in stetem **Wandel**, in stetiger Veränderung befindlichen **Erscheinungen**, einschließlich des eigenen Ichs.

Von Begierde und Übelwollen befreit, wird die Beziehung zu anderen fühlenden Wesen bestimmt durch **Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut** (*siehe Kapitel „Liebende Güte“*).

## Der Edle achtfache Pfad

Der **“Edle achtfache Pfad”** (die **Vierte edle Wahrheit**) beinhaltet Richtlinien für ein sittliches und meditatives Leben:

1. **Rechte Einsicht,**
2. **Rechtes Denken,**
3. **Rechte Rede,**
4. **Rechtes Handeln,**
5. **Rechter Lebenserwerb,**
6. **Rechte Anstrengung,**
7. **Rechte Achtsamkeit,**
8. **Rechte Sammlung.**

Die Vier edlen Wahrheiten und der Edle achtfache Pfad dienen allen Richtungen des Buddhismus als spirituelle Grundlage.

### Die Gruppe der Erkenntnis:

#### zu 1. **Rechte Einsicht**, rechte Erkenntnis:

Wissen, dass das Leben von Leid geprägt ist, das Leiden jedoch überwunden werden kann; dass in dieser Welt der Erscheinungen alles im Wandel ist und nichts Unvergängliches existiert; dass sich alles auswirkt, was wir tun und denken (Karma-Gesetz). Eine der Auswirkungen des Karmas ist die Wiedergeburt. Der Kreislauf der Wiedergeburten kann erst durch die vollkommene Erleuchtung („zum Buddha werden“) mit dem völligen „Verwehen, Verlöschen“ (= „nirvāna“) im Tod der dann letzten Existenz beendet werden.

#### zu 2. **Rechtes Denken**, rechte Gesinnung:

Innere Einstellung, die jedes Anhaften, jede Gier (Begehren), jede Hingabe an die Lust der Sinnesfreuden (Leidenschaften), jedes Übelwollen (Hass), jede Gewalt ablehnt. Erst durch das Loslösen aus Verstrickungen jeder Art, auch von zu starken Bindungen (durch Gleichmut, Gelassenheit), kann man gute Taten vollbringen.

### Die Gruppe des Lebenswandels:

#### zu 3. **Rechte Rede**:

Nicht nur nicht lügen, sondern nur das Wahre, das Gute, das Notwendige sagen, zur rechten Zeit das rechte Wort.

#### zu 4. **Rechtes Handeln**:

Charakterisiert durch die **„5 Sila“**, Übungsregeln, die Empfehlungen für ein friedliches Zusammenleben darstellen:

1. Kein Lebewesen töten oder verletzen,
2. Nichtgegebenes nicht nehmen,
3. Keine unheilsamen sexuellen Beziehungen pflegen (Sexualität nicht missbrauchen),
4. Nicht die Unwahrheit sagen oder unheilsam reden,
5. Nicht durch berauschende Mittel das Bewusstsein trüben.

#### zu 5. **Rechter Lebenserwerb**:

Für seinen Lebensunterhalt auf ehrliche Weise sorgen, ohne anderen Leid oder Schaden zuzufügen.

## Die Gruppe der geistigen Einstellung:

### zu 6. Rechte Anstrengung:

Das rechte Streben richtet sich darauf, a) noch nicht vorhandene üble und unheilvolle Zustände nicht entstehen zu lassen; b) vorhandene üble und unheilvolle Zustände zu beseitigen; c) noch nicht vorhandene heilvolle Zustände zu schaffen und d) heilvolle Zustände zu erhalten.

### zu 7. Rechte Achtsamkeit, rechte Wachheit:

Bewusstes, intensives und unmittelbares Erleben des gegenwärtigen Augenblicks, ob man arbeitet, geht oder steht, isst oder trinkt, glücklich einen lieben Menschen umarmt oder unter einer Verletzung oder Krankheit leidet. Klare Sicht der Dinge und seiner eigenen körperlichen und geistigen Verfassung: sein Alter, seine Fähigkeiten, seine Grenzen, Erwartungen oder Ängste annehmen (akzeptieren: so ist es, dies ist meine Wirklichkeit), um dadurch aber auch eine Basis für Veränderungen (alles ist im Wandel) zu schaffen.

Wir machen alles zu einem Objekt. Namen, Begriffe sind nicht wichtig, sondern die Qualität der Dinge in der Beziehung zu einem selbst. Es geht darum, sich in die Dinge einzufühlen, darin zu versinken, *„so ähnlich, wie wenn wir Musik hören und uns der Musik hingeben – das geht am besten, wenn wir aufhören zu denken“ (Herbert Genro Koudela)*

### zu 8. Rechte Sammlung, rechtes Sich-Versenken (Meditation) :

Durch die Methoden der Meditation wird man von seinen Begierden und unheilvollen Verstrickungen frei und es öffnet sich der Weg zur Erfahrung von Einheit und Geborgenheit in der letzten Wirklichkeit, im Urgrund seines Seins (im Christentum würde man sagen: Erfahrung des Göttlichen). Es sind Übungswege für den Alltag.

Im „*Shikantaza*“ beispielsweise, einer Meditationstechnik des Zen, verweilt man in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Dieser Zustand kann jedoch nicht durch die Unterdrückung jeglicher Tätigkeit des Geistes erlangt werden, sondern nur, indem man jegliches Unterscheiden und Anhaften (an Gedanken oder Empfindungen) aufgibt.

**Das intensive Erleben des Hier und Heute**, verbunden mit dem Nicht-anhaften, dem Nicht-festhalten-wollen, und der **Erfahrung von Geborgenheit** ermöglicht erst ein **dankbares Annehmen und Genießen**, glücklich sein. Es gilt jedoch: *„Wenn unsere Meditationen uns nicht befähigen, anderen liebevoller und mit mehr Verständnis gegenüberzutreten, sind sie nicht viel wert.“ (Geshe Rabten).*

Der Mittlere Weg und die Vier edlen Wahrheiten bilden das Fundament der Lehre Buddhas. Hierbei geht es nicht um eine Erklärung der Welt, um Glaubenssätze, sondern um die eigene Erfahrung, das eigene Erkennen. Er zeigt einen Weg auf, der die Erlösung vom Leid ermöglicht, der uns weniger leiden lässt unter dem in allen Existenzen letztlich unvermeidbaren Leid. *„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)*

Im Buddhismus geht es um Minderung des Leidens – gibt es denn nicht den Begriff „Glück“? *„Glücklichsein heißt frei sein von Leid und frei sein von der Ursache des Leidens. ... Auch das Haften am Glücklichsein ist nicht der letztendlich wahrhafte Weg. Im Grunde genommen versucht man jenen Zustand zu erreichen, wo dann kein Unterschied mehr zwischen Glück und Nicht-Glück gemacht wird.“ (Andrea Loseries-Leick)* Auch unsere Vorstellungen von „Glück“ gilt es loszulassen.

## Buddhistische Ethik

Die in der **Gruppe des Lebenswandels** aufgeführten Glieder des **Edlen achtfachen Pfades**: **3) Rechte Rede, 4) Rechtes Handeln, 5) Rechter Lebenserwerb**, gründen letztlich in einer Aussage des Buddha, die im Zentrum seiner Ethik steht: **Wenn ihr selbst erkennt, dass das was ihr vorhabt zu Unheil und Leiden führt, so sollt ihr dies nicht tun.**

*„Richtet Euch nicht nach Hörensagen,  
nicht nach einer Überlieferung,  
nicht nach einer bloßen Behauptung,  
nicht nach der Autorität heiliger Schriften,  
nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen,  
nicht nach äußeren Erwägungen,  
nicht nach der Übereinstimmung mit Euren Ansichten und Grübeleien,  
nicht nach dem Schein der Wirklichkeit,  
denket nicht: „Der Samana\* ist unser Lehrer  
(darum wollen wir ihm glauben)“,  
sondern wenn ihr, Kâlâmer\*\* selbst erkennt,  
dass diese oder jene Dinge schlecht und verwerflich sind,  
von Verständigen getadelt und,  
ausgeführt oder begonnen, zum Unheil und Leiden führen,  
so sollt Ihr sie verwerfen.“*

*(Lehrrede des Buddha im Pâli-Kanon, Anguttara-Nikaya III, 66)*

\* Samana = Asket, Bettelmönch, außerhalb des orthodoxen Brahmanismus

\*\* Kâlâmer = Angehörige eines indischen Volksstammes

Der Buddhist muss selbst die volle Verantwortung für alles übernehmen, was er denkt und tut, er ist letztlich zurückgeführt in die „Einsamkeit seines Gewissens“ (nach Santos Parilla).

*„Jede Entscheidung des Gewissens,  
sei sie richtig oder falsch,  
ist verpflichtend,  
so dass es immer Sünde ist,  
gegen sein Gewissen zu handeln.“*

*(Thomas von Aquin (1224 - 1274), III. Quodlibet, 27)*

Buddha bietet als Hilfe für diese Gewissensentscheidung sozusagen eine Check-Liste an, mit der jeder sein Handeln selbst überprüfen kann. (Vgl. auch „Der vierfache Trost“).

### Loslassen

*Zwei Mönche waren spät am Abend auf dem Heimweg ins Kloster. Am Flussufer trafen sie ein hübsches junges Mädchen, das verzweifelt nach einem Weg über den Strom suchte. Ohne lange zu fackeln nahm der eine Mönch sie in die Arme und trug sie über die Furt. Drüben setzte er sie ab und ging weiter.*

*Das gab seinem Gefährten zu denken. Stundenlang grübelte er über das Benehmen seines Freundes nach, bis er sich schließlich an ihn wandte und sagte: „Du weißt doch, dass die Mönchsregeln uns streng verbieten, auch nur in der Nähe einer Frau zu verweilen, besonders wenn sie jung und hübsch ist. Wie konntest du nur dieses Mädchen so einfach in die Arme nehmen?“*

*Erstaunt drehte der andere sich um und sagte: „Trägst du sie denn immer noch? Ich habe sie am Fluss zurückgelassen!“*



## Liebende Güte

„... von Begierde und Übelwollen befreit, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt der edle Jünger mit einem von **Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut** erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Hass und Übelwollen befreiten.“

(Lehrrede des Buddha im Pāli-Kanon, Anguttara-Nikaya III, 66)

### Die Erweckung der 4 erhabenen Verweilzustände

- **Güte („Maitri“)**, Wohlwollen, liebevolle Zuwendung; (unbegrenzte Liebe: → *Bodhisattva*)
- **Mitgefühl („Karunā“)**, (tätiges Mitgefühl; nicht Mitleid im Sinne von selbst mit leiden),
- **Mitfreude („Muditā“)**,
- **Gleichmut („Upeksha“)**, Gelassenheit (jedoch nicht Gleichgültigkeit).

#### „Zustrahlen“ dieser Tugenden

- zu sich selbst
- an geliebte Menschen
- an Verwandte
- an Sympatische
- an Unsympatische
- an Gegner
- an Feinde
- an alle in der Stadt
- an alle im Land
- an alle Menschen in der Welt
- an alle fühlenden Wesen.

**Mögen alle Lebewesen glücklich sein!**

## Nicht-Ich

### Ich („Atman“), Bewußtsein, Seele bzw. Nicht-Ich („Anatman“):

- 1) **Nur im Tibetischen Buddhismus** gibt es wie auch im Hinduismus die Vorstellung einer Art „**Seele**“ (im Hinduismus „*Atman*“ genannt), die verschiedene Wiedergeburten und Seins-Zustände erlebt. Im Tibetischen Buddhismus spricht man meist von „**Bewusstsein**“. Dieses durchlebt nach dem Tode verschiedene Zwischenzustände („*Bardo*“), bevor es sich im besten Fall seine Wiedergeburt selbst bewusst aussucht (was einen hohen Grad an Erkenntnis voraussetzt) oder schließlich in das strahlende weiße Licht des „*Nirvāna*“ eingeht und sich dort auflöst. Ansonsten erfolgt eine Wiedergeburt automatisch entsprechend den karmischen Auswirkungen seiner Existenzen.

## 2) Für alle anderen Buddhisten gelten Buddhas Aussagen

- „Falsch ist: - *Mein Ich ist.*  
- *Mein Ich ist nicht.*  
- *Dieses mein Ich, das hier und dort die Folgen guter und böser Taten erlebt, ist unvergänglich, dauernd, immerwährend, unveränderlich, es wird immer dasselbe bleiben.“*

Buddha wendet sich damit gegen die traditionelle Vorstellung vom Ich als Teil des (bzw. identisch mit) Brahman, dem hinduistischen Urgrund des Seins. Er bezeichnet das Ich als „**Anatman**“ (wörtlich „**Nicht-Ich**“) und weist auch dem eigenen Ich einen Platz in der wandelbaren Welt des Scheins zu, dem ja alles angehört, was wir wahrnehmen können.

Am einfachsten verständlich ist es vielleicht, wenn wir uns bemühen, jede Vorstellung vom „Ich“ aufzugeben und das Wort „ich“ nur noch als Hilfsmittel zur Verständigung betrachten: „Hier sitze ich“ (und nicht Du).

Durch diese Definitionen des „Nicht-Ich“ wird der Glaube an die Existenz einer ewigen „Seele“ ganz entschieden verworfen. Wie funktioniert dann die Wiedergeburt? Es gibt demnach **keine „Seele“** oder Bewußtsein, das von einer Existenz in die andere übergeht; die nächste Existenz wird lediglich durch einen „karmischen Impuls“ der vorhergehenden verursacht (vergleichbar Billard Kugeln, die angestoßen werden). Die Frage, ob es sich dann noch um den „gleichen“ Menschen handelt, ist offenbar nicht von zentraler Bedeutung, da sich sowieso alles wandelt. Wenn keine „Seele“ in unserem Sinn existiert, erscheint auch letztendlich ein völliges „Verwehen, Verlöschen“ eher nachvollziehbar.

### Der Tod gehört zum Leben

Alle Existenzen im Kreislauf der Wiedergeburten werden als leidvoll betrachtet. Ziel ist deshalb letztlich das durch die Erleuchtung („zum Buddha werden“) ermöglichte völlige „Verwehen, Verlöschen“ (= „*nirvāna*“), das nach der Vorstellung der Buddhisten als ein Eingehen in strahlendes Licht erlebt wird.

Ein Hauptwerk des tibetischen Buddhismus ist das „*Tibetische Totenbuch*“ („*Bardo Thödol, Die große Befreiung durch Hören im Bardo*“). „*Bardo*“ bedeutet „Zwischenzustand“, insbesondere auch zwischen einer Existenz und der nächsten, der nach dieser Lehre bewusst erlebt werden kann. Für den tibetischen Buddhismus hat die fürsorgliche Begleitung Sterbender einen herausragenden Stellenwert. Dem Sterbenden werden die wesentlichen Inhalte des Tibetischen Totenbuches vorgelesen mit der Überzeugung, dass er sie auch nach dem Erlöschen der wahrnehmbaren Lebensfunktionen noch hören kann.

„*Befreiung heißt in diesem Fall, dass wer immer mit dieser Lehre in Berührung kommt – und sei es auch nur in der Form des Zweifels oder auch mit unvoreingenommenem Geist – durch die in diesen Schätzen enthaltene Macht der Überlieferung einen plötzlichen Schimmer der Erleuchtung erfährt.“*  
(Chögyam Trungpa, Rinpoche)

Hierbei ist von besonderer Bedeutung die Erkenntnis, dass uns auch in diesem Zustand, wie im „normalen“ Leben selbst („*Bardo der Träume*“ genannt) alle Dinge nur in bestimmter Weise erscheinen (als subjektive Wirklichkeit). So, wie ich sie wahrnehme, sind sie für mich wirklich. Im *Tibetischen Totenbuch* heißt es: *Die Erscheinungen „sind die reine Form deiner Projektionen, ... diese Bereiche existieren nirgendwo anders als in den vier Richtungen deines Herzens, mit der Mitte als fünfter Richtung, und nun treten sie aus dem Inneren deines Herzens hervor und erscheinen vor dir. Jene Bilder kommen nicht von irgendwo anders her, sondern sie sind das ursprüngliche spontane Spiel deines Geistes, darum erkenne sie als solches.“*

Für den Zen-Buddhismus kennzeichnend ist die Aussage: „*Was ist der Tod für mich? Nix. Es ist ein Aufhören von einer Erscheinungsform. Es ist überhaupt nichts Besonderes; es gehört zum Leben.*“  
(Herbert Genro Koudela)

„*Mit leeren Händen betrat ich diese Welt  
barfuß verlasse ich sie.  
Mein Kommen, mein Gehen -  
zwei ganz gewöhnliche Ereignisse,  
in die wir uns einfach nur verstrickt haben.*“  
(Kozan Ichikyo, 1360)

Buddha kommt es ganz entscheidend auf das Leben **vor** dem Tode an – er meint, dann kann es uns eigentlich egal sein, was danach geschieht:

### Der vierfache Trost

„Für alle, die **von Begierde und Übelwollen frei** sind, unbeschwert, erfüllt von **Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut** gibt es noch bei Lebzeiten vierfachen Trost:

- *Wenn es eine andere Welt gibt und einen Zustand, in dem Frucht und Vergeltung guter und böser Taten sich einstellen, so werde ich nach dem Tode in einem glücklichen Dasein, in einer höheren Seinsebene wiedererscheinen.*
- *Wenn es aber keine andere Welt gibt und keine Frucht und Vergeltung guter und böser Taten, so halte ich mich eben hier in dieser Welt frei von Hass und Übelwollen, schuldlos und glücklich.*
- *Wenn einem Übeltäter nach seinem Tode Übles widerfahren sollte, ich aber gegen niemanden Übles im Sinn habe, wie sollte da wohl mir, der ich nichts Übles tue, Unheil widerfahren?*
- *Wenn aber einem Übeltäter nach seinem Tode nichts Übles widerfährt, so bewahre ich mir in jedem Falle ein reines Herz.“*  
(Pāli-Kanon, Anguttara-Nikaya III, 66)

## Bodhisattva

### „Bodhisattva“ – ein Helfer in der Not

Mit Ausnahme des südlichen Buddhismus („Hinayana“, vor allem in Sri Lanka) gibt es eine Vorstellung von einem „Ansprechpartner“, den man zum Beispiel um Hilfe bitten, „**beten**“) kann oder danken für erhaltene Hilfe. Dieser wird „**Bodhisattva**“ genannt. Beispiel für einen lebenden Bodhisattva ist der Dalai Lama, eine Wiedergeburt des „Bodhisattva Avalokiteshvara“.

In der buddhistischen Vorstellung hat ein „Vollendeter“ (zum „Buddha“ gewordener) nicht notwendigerweise eine weitere Wiedergeburt, er hat kein neues Karma angesammelt, das eine Wiedergeburt (mit all dem Leid, das jede Existenz zwangsläufig mit sich bringt) bewirken würde.

Er hat nun die Wahl:

- entweder steigt er aus dem Kreislauf der Wiedergeburten aus (verlöscht, verweht, geht in's „**Nirvāna**“ ein)
- oder er kehrt angesichts des vielen Leidens auf der Welt freiwillig, aus großer, allumfassender Liebe heraus, wieder zurück in eine neue Existenz als „**Bodhisattva**“ um allen fühlenden Wesen helfen zu können.

**Das einzige, was im Buddhismus wirklich von Bedeutung ist:  
Verringerung des Leidens aller fühlenden Wesen.**