

Drei Buddhisten – Vier Wahrheiten

84039



MEDIENBEGLEITHEFT zum Video
23'50 Minuten, Produktionsjahr 2002

Der Buddhismus

Der Buddha – die Lehre - die Entwicklung – im Westen

1) Vom Prinzen Siddhartha Gautama zum Buddha

a) Der religiöse Hintergrund in Indien im 6.Jh.v.Chr.

Der Buddhismus entstand vor rund 2.500 Jahren in Nordindien, seine Lehre beruht auf dem religiösen Erleuchtungserlebnis des Prinzen Siddhartha Gautama, der auf der Suche nach Befreiung, nach einem Ausweg aus dem leidvollen Wiedergeburtenskreislauf war. Nach seiner Erleuchtung wurde er der „**Buddha**“, der „**Erleuchtete**“ bzw. „**Erwachte**“ genannt. Indien befand sich zu der Zeit, in die Siddhartha geboren wurde, in einem religiösen Umbruch. Der vorherrschende Brahmanismus wurde kritisiert, denn er war in einem ritualisierten, mechanistischen Opferkult erstarrt. Nur die von den Brahmanen nach vedischer Tradition zelebrierten Rituale (Anrufungen der Götter mit Feueropfer und Gesängen in der geheimen Gelehrtensprache Sanskrit) konnten den Kontakt mit der göttlichen Sphäre herstellen. Ausschließlich die Brahmanen konnten als Mittler zwischen Göttern und Menschen fungieren, und sie ließen sich ihre Dienste teuer bezahlen. Ihre Kenntnisse waren für Angehörige anderer Kasten nicht zugänglich. Im Gegensatz dazu suchten nun zahlreiche Menschen nach neuen Wegen des religiösen Erlebens, nach direktem Kontakt mit der transzendenten Ebene. Scharen von Männern verließen ihre Stellung und Familie und wurden so genannte **Samanas**, zölibatäre Bettelmönche, die z.T. als Waldasketen lebten und sich strengen yogischen Übungen hingaben. Diese bestanden in Atemkontrolle, rigoros eingeschränkter Nahrungsaufnahme und Körperbeherrschung. Verschiedene Schulen unter der jeweiligen Führerschaft eines Lehrers hatten sich gebildet. Sie griffen auf die **Upanishaden** zurück, Philosophie- und Weisheitslehren, die die alten vedischen Schriften ergänzten, kommentierten und erneuerten. So wurde beispielsweise **Karma**, das **Gesetz von Ursache und Wirkung**, welches eine Wiedergeburt bedingt, gelehrt. Dieses besagt, dass der Mensch durch seine guten und schlechten Taten, ja bereits durch seine Absichten, denen nicht unbedingt eine Tat folgen muss, sich entsprechend positives oder negatives Karma schafft, das wie auf einem Konto aufgerechnet wird. Die Summe des angesammelten Karma bestimmt dann die Umstände der nächsten Wiedergeburt. Teile der Upanishaden lehren weiters das Vorhandensein eines **Atman**, eines beständigen, ewigen Wesenskerns im Menschen, der von Wiedergeburt zu Wiedergeburt gleich bleibt. Diese religiöse Umbruchsituation ist der Hintergrund, vor dem der junge Prinz Siddhartha Gautama aufwuchs.

b) Buddhas Kindheit und Jugend

Prinz Siddhartha war der Sohn des Raja Suddhodhana Gautama. Man könnte die Funktion des Raja etwa mit König, oberster Ratsherr oder gewählter Gouverneur übersetzen. Sein Vater regierte eine kleine Republik an der heutigen Grenze zwischen Indien und Nepal gelegen, im südlichen Himalaya-Vorland. Da er der Familie der Sakyas entstammte, wurde Buddha später auch **Sakyamuni**, der „Weise aus dem Geschlecht der Sakyas“, genannt. Die buddhistische Chronik datiert Buddhas Tod auf das Jahr 544 v.Chr. Demnach wäre er 626 v.Chr. geboren. Dieses Datum ist jedoch wissenschaftlich nicht haltbar. Die genauen Lebensdaten von Siddhartha sind bei den Wissenschaftlern umstritten, folgende zwei Hypothesen sind die am häufigsten genannten: 563 - 483 v.Chr. und 450 - 370 v.Chr. Möglicherweise müssen auch diese Daten bei Auftauchen neuer historischer Belege revidiert werden.

Prinz Siddhartha wurde in den Fähigkeiten des Adels ausgebildet, also in soldatischen Tugenden wie Reiten, Bogenschießen und Ringen. Allerdings war Siddhartha ein kontemplativ veranlagter Mensch, der nicht zum politischen und kriegerischen Führer geeignet schien. Er hatte eine behütete Jugend in der Innenwelt des königlichen Palastes, sorgenfrei und - entsprechend damaligen Verhältnissen - von Luxus geprägt. Mit 16 Jahren wurde er mit der gleichaltrigen Yasodhara, einer verwandten Königstochter, verheiratet. Als Siddhartha 29 Jahre alt war, wurde sein Sohn Rahula geboren. Unmittelbar nach Rahulas Geburt verließ der Prinz den elterlichen Palast und seine Familie, um sich als Samana, als Asket in die Hauslosigkeit zu begeben und religiöse Befreiung zu suchen. Der Grund dafür war eine tiefe Unzufriedenheit mit dem Leben. Die Legende hat die Gründe in den so genannten „**Vier Ausfahrten**“ folgendermaßen dargestellt. Siddhartha verließ mit einem Wagen viermal den geschützten Palastbereich und fuhr in die Stadt. Dabei begegnete ihm jeweils ein Alter, ein Kranker, ein Toter und schließlich ein Mönch. Die Erkenntnis, dass er selbst Alter, Krankheit und Tod und den damit verbundenen Leiden nicht entgehen könne, hat den unbedarften Prinzen tief erschüttert. In dem wandernden Bettelmönch, der durch Askese versucht, Erlösung zu erlangen, sah er ein Vorbild. So entschloss er sich, ebenfalls Familie und Heimatstadt zu verlassen und sich auf die Suche nach einem Ausweg aus dem drohenden Leid des Daseins zu machen. Da entsprechend der Karmalehre jedes Wesen aufgrund seines Karma, das es sich schafft, beständig wiedergeboren wird und daher diese Leiden immer wieder von neuem erleben muss, suchte Siddhartha konsequent nach einem Ausweg aus dem endlosen Kreislauf der Wiedergeburten.

c) Buddhas Suche nach Erlösung

Er schloss sich nacheinander zwei religiösen Lehrern als Schüler an. Der Erste lehrte asketische und meditative Yoga-Übungen zur Versenkung und Trance, der Zweite verkündete Lehren aus den Upanishaden: das Karma-Gesetz, die Wiedergeburtstheorie sowie die Lehre vom Atman. Siddhartha Gautama brachte es bei beiden Lehrern zu großen Fortschritten, doch sein Ziel, die Erlösung, fand er nicht. So entschloss er sich zu einem weiteren Schritt.

In der Nähe des Dorfes Uruvela beim heutigen Bodh Gaya in Nordindien zog er sich in einen Wald zur völligen Askese zurück. Er fastete so extrem, dass sein Körper fast nur mehr ein Gerippe war und die Knochen aus der Haut hervorstachen. Er machte Atemübungen, die ihn an den Rand der Ohnmacht brachten. Er lief nackt herum und wusch sich nicht. Durch seine Radikalität zog er fünf Asketen an, die sich ihm zugesellten. Sechs Jahre lang lebte Siddhartha auf diese Weise, immer auf der Suche nach Befreiung. Doch dann erkannte er, dass auch diese extreme Selbstkasteiung ihn nicht an das gewünschte Ziel brachte. Er schlug einen neuen Weg ein. Er nahm wieder Nahrung zu sich, um zu Kräften zu kommen. Als neue Methode versuchte er es nun mit **systematischer Meditation**. Er hatte sich nämlich an folgendes Kindheitserlebnis erinnert: Während er als kleiner Knabe unter einem Rosenapfelbaum sitzend seinem Vater beim Pflügen auf dem Feld zusah, war er in einem Zustand meditativer Ruhe versunken gewesen. Diesen wollte er wieder herstellen.

So setzte sich Siddhartha im heutigen **Bodh Gaya** unter einen Baum und übte sich in Meditation. Seine fünf Gefährten wandten sich enttäuscht von ihm ab, als sie sahen, dass er seine bisherige Askese aufgab. Allmählich sammelte sich Siddharthas Geist, er geriet in immer tiefere Versenkung. Diese schrittweisen Fortschritte in der Meditation werden in der buddhistischen Literatur als die ‚**Vier Versenkungsstufen**‘ beschrieben:

- Zuerst hört sinnliche Lust und Unlust auf, aus dem Gefühl des Losgelöstseins entsteht Freude und Wohlbefinden.
- In der zweiten Stufe hören Nachdenken und Erwägungen auf, es entsteht Geistesruhe und Konzentration.
- In der dritten Stufe hören Emotionen und Affekte auf,
- und in der vierten Stufe entstehen Gleichmut und Achtsamkeit.

Die Legende hat Siddharthas Bemühung um innere Loslösung bildhaft als Kampf gegen die Versuchungen durch den dämonischen Gott Mara dargestellt. Dieser wollte Siddhartha im Bereich der Sinnlichkeit halten, indem er zuerst eine Armee von Kriegerern und bösen Geistern gegen ihn sandte. Doch der Meditierende warf die Angreifer mit seiner Energie zurück. Dann schickte ihm Mara Selbstzweifel, um ihn von seiner Erlösungssuche abzubringen. Siddhartha jedoch rief die Erde als Zeugin an, dass er auf der Suche nach Befreiung zu Recht hier sitze. Schließlich beauftragte Mara seine verführerischen Töchter, den Prinzen zu betören. Doch auch diese vermochten den Meditierenden nicht von seinem Weg abzubringen. Mara musste aufgeben.

d) Die Erleuchtung

In einer Vollmondnacht erfuhr Siddhartha die **Erleuchtung**, das heißt er erkannte in tiefer Versenkung die folgenden Wahrheiten. Er erinnerte sich an seine früheren Existenzen, und durchdrang das Gesetz der Wiedergeburt. Aufgrund des Karma, das sich der Mensch durch seine guten und schlechten Taten sowie durch seine Handlungsmotivationen erwirbt, entsteht eine neue Existenz. Die buddhistische Lehre betont, dass das Karma lediglich die physischen, materiellen, sozialen und intellektuellen Gegebenheiten der Wiedergeburt bestimmt, nicht aber das Leben mit seinen Vorkommnissen selbst. Hier besitzt das Individuum Autonomie und selbstständige Handlungsfreiheit. Es liegt in der Hand des Einzelnen, wie er sein Leben gestaltet und zu welchem Charakter er sich entwickelt.

In weiterer Folge erkannte Siddhartha die Ursachen, die zu einem Verbleib im leidvollen Daseinskreislauf führen, nämlich Gier, Hass und Unwissenheit. Diese gilt es zu überwinden. Ist das geschehen, so wird auch kein neues Karma erzeugt, und folglich keine neue Wiedergeburt mehr erlitten. Durch diese Einsicht fühlte sich Siddhartha befreit: *„Unerschütterlich ist meine Erlösung; dies ist die letzte Geburt, nicht mehr gibt es nun für mich ein Wiederdasein.“*

2) Die Lehre

a) Die Vier Edlen Wahrheiten

Ab dieser Nacht war der 35-jährige Siddhartha der Buddha, der Erwachte. Kurz darauf begann er, seine Erkenntnisse öffentlich zu verkünden. Später fasste er seine Einsichten in den **Vier Edlen Wahrheiten** zusammen.

- Die Erste Edle Wahrheit handelt vom Leiden: *„Geburt ist leidhaft, Alter ist leidhaft, Krankheit ist leidhaft, Tod ist leidhaft; Trauer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind leidhaft; mit Unliebem vereint, von Liebem getrennt sein, ist leidhaft; Begehrtes nicht erlangen, ist leidhaft.“* Das Leben selbst ist unausweichlich mit **Dukha**, mit Leid behaftet, daher muss das Ziel sein, das Leben selbst zu überwinden. Das Ziel ist **Nirwana**, das endgültige Verlöschen des Lebens - vergleichbar einer Kerzenflamme, die erlischt. Damit die Wiedergeburtenskette endet, muss jegliches Karma, welches eine neue Wiedergeburt bedingen würde, erlöschen.

- Die Zweite Edle Wahrheit handelt vom Ursprung des Leidens. Dieses entsteht in erster Linie durch den „Durst“, gemeint ist damit die Begierde, das Haben-Wollen, in Bezug auf Menschen, Materielles, sinnliche Genüsse oder Vorstellungen. Gemeint ist auch der Daseinsdurst generell, die Gier zu leben. Der Durst entsteht durch die Reaktion der sechs Sinne auf äußere Sinnesobjekte, durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken. Indem Objekte über die Sinne wahrgenommen werden, bildet sich im Bewusstsein die Idee, dieses oder jenes haben bzw. nicht haben zu wollen. Daraus entsteht Begierde. Neben der Gier wird als weitere Ursache des Leidens der Hass gesehen. Damit sind Emotionen wie Neid, Konkurrenzdenken, Eifersucht, Wut, Zorn und Angst gemeint. Diese gilt es zu überwinden und in eine altruistische Haltung umzuwandeln. Eine dritte Ursache ist die Verblendung bzw. Unwissenheit. Gemeint ist damit die Nichtkenntnis des **Dharma**, der buddhistischen Lehre, die als kosmische Ordnung und Wahrheit verstanden wird. Unter Unkenntnis versteht man auch das Nicht-Wissen, dass alles, auch die eigene Person, vergänglich ist, und das Nicht-Wissen, dass alles in Abhängigkeit von anderen Faktoren entsteht. Durch die drei Gifte Gier, Hass und Unwissenheit entsteht schlechtes Karma, was eine neue Wiedergeburt bedingt. Umgekehrt erzeugen selbstlose Taten und Handlungsmotive positives Karma, mit dem das Karma-Konto wieder ausgeglichen wird. Positives Karma schafft bessere Bedingungen für die nächste Wiedergeburt. Tatsächliche Befreiung, Nirwana also das Nicht-wiedergeboren-Werden, kann jedoch nur durch das Loslassen aller Anhaftungen erlangt werden.
- Die Dritte Edle Wahrheit besagt, dass das Leiden beendet werden kann, indem seine Ursachen aufgehoben werden. Konkret heißt das, Gier, Hass und Unwissenheit zu überwinden. Die Gier zu überwinden, bedeutet, alle Wünsche, Sehnsüchte und Ziele loszulassen, wie z.B. das Streben nach Reichtum, Macht, Ruhm, Besitz, Luxus, Sinnenbefriedigung, sexuelle Erfüllung etc. Den Hass zu überwinden, heißt, alle Emotionen, die einem friedlichen Zusammenleben mit den Mitmenschen im Wege stehen, zu überwinden. Vielmehr soll man durch Meditation in einen inneren Zustand des Gleichmuts und der Gelassenheit gelangen. Die Unwissenheit kann durch das Verständnis der buddhistischen Lehre, der Einsicht in den Dharma überwunden werden.
- Die Vierte Edle Wahrheit schließlich gibt Auskunft über den Weg, der zur Leidensaufhebung führt. Es ist der so genannte **Edle Achtfache Pfad**. Der Achtfache Pfad ist der Weg zur Erlösung, zur Erleuchtung, zur Befreiung von allen karmischen Bindungen und damit zum Eingang ins Nirwana, also zum Austritt aus dem Rad der Wiedergeburten. Er besteht aus acht Stufen, die sich in die drei Bereiche Erkenntnis- Ethik – Meditation einteilen lassen. Die Glieder lauten im Einzelnen:

- 1) Rechte Ansicht: Die Kenntnis der Vier Edlen Wahrheiten und die Einsicht in die buddhistische Lehre.
- 2) Rechter Entschluss: damit ist der Entschluss gemeint, andere Lebewesen nicht zu schädigen, zum Wohllollen anderer zu wirken und zu entsagen. Man soll sich entschließen, sein Leben an der Lehre Buddhas und ihren Vorgaben auszurichten.
- 3) Rechte Rede: nicht lügen, nicht verleumden, nicht schmähen, nicht Gerüchte verbreiten, nicht sinnlos schwätzen.
- 4) Rechtes Verhalten: nicht töten, nicht stehlen, keine Ausschweifungen betreiben, Keuschheit bei Mönchen und Nonnen.

5) Rechte Lebensführung: sein Einkommen so verdienen, dass andere nicht geschädigt werden. Der Buddhist soll keinen Waffenhandel, Tier- oder Menschenhandel, Drogen- oder Gifthandel sowie keinen Handel mit Fleisch betreiben. Außerdem dürfen Berufe wie Jäger, Fischer, Metzger, Kerkermeister oder Henker nicht ergriffen werden. Zur rechten Lebensführung gehört auch, dass man im Beruf tüchtig ist, sorgfältig und sparsam mit seinem Vermögen umgeht, Vorsorge trifft und seinen Lebensstil den Einkommensverhältnissen anpasst.

6) Rechte Anstrengung: der Buddhist bemüht sich, seine Sinnestore zu bewachen, unheilsame Geistesinhalte abzuwehren und sich gleichzeitig in heilsamen Gedanken zu üben. Es gilt, Verlangen oder Abneigungen im Geist zu erkennen und sie entsprechend zu korrigieren, bevor es zur konkreten Umsetzung in die Tat kommt. Die Beobachtung der eigenen Wünsche und Begierden geschieht in der Meditation. Indem sie erkannt werden, können sie gedanklich neutralisiert werden.

7) Rechte Achtsamkeit: es geht darum, sowohl alle äußeren Handlungen als auch die inneren Geistesabläufe ins Bewusstsein zu bringen und sie wahrzunehmen. Durch diese Beobachtung - vornehmlich in der Meditation - wird geübt, die unruhigen Gedanken unter Kontrolle zu bringen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Schulung der Achtsamkeit.

8) Rechte Meditation bzw. Sammlung: Hierbei handelt es sich um verschiedene, in der buddhistischen Literatur beschriebene Meditationstechniken, die zu Gleichmut und Achtsamkeit bzw. zu tiefen Versenkungszuständen führen sollen. Hinzu kommen analytische Techniken, die der Erkenntnis dienen, sowie Meditationen, die die Körperachtsamkeit fördern.

b) Die Lehre von Anatman, vom Nicht-Selbst

Die Vier Edlen Wahrheiten wurden noch durch weitere wichtige Lehren ergänzt. Buddha hatte aus den Upanishaden den Gedanken der Wiedergeburt entsprechend der Qualität der Taten übernommen. In einem entscheidenden Punkt hat er diesen jedoch abgewandelt, indem er die Existenz des Atman, also die Existenz einer unsterblichen „Seele“ gelehrt hat. Statt dessen hat er die Lehre von „**An-Atman**“, dem „**Nicht-Selbst**“, eingeführt. Eine Person besitzt demnach keinen ewigen Wesenskern (Seele), der durch alle Wiedergeburten wandert. Der Mensch bzw. die Lebewesen sind „seelenlos“, ohne „Selbst“. Es gibt nichts Verbindendes zwischen den einzelnen Existenzen, statt dessen bewirkt das angesammelte Karma eine neue Existenz, so wie eine Energieladung an etwas anderes weitergegeben wird. Der Mensch hat keinen inneren Wesenskern, sondern existiert im jeweiligen Moment nur als eine flexible, unbeständige Zusammensetzung von **Fünf Daseinsfaktoren**, den so genannten **Skhandhas**:

- Der Körper (rupa): gemeint ist der physische Organismus mit den sechs Sinnesorganen Auge, Ohr, Nase, Zunge, Tastsinn und Denkvermögen.
- Die Empfindungen (vedana): Die Sinnesorgane nehmen die sinnlichen Eindrücke und Reize der Umgebung auf.
- Die Wahrnehmungen (sanna): Die Sinneseindrücke werden zu Widerspiegelungen der Objekte im Geist des Betrachters.
- Die Geistesregungen (sankhara): Aus den Wahrnehmungen entstehen Geistesregungen, nämlich Begierden, Sehnsüchte, Handlungsabsichten. Beispielsweise will man von einem gesehenen Objekt Besitz ergreifen. Die Vorstellung soll in die Realität umgewandelt werden, Tatabsichten entstehen.
- Das Bewusstsein (vinnana): Aus dem Vorangegangenen ergibt sich unter Hinzunahme des Verstandes ein Bewusstwerden der wahrgenommenen Objekte und den damit verbundenen Absichten.

Die fünf Skhandhas beschreiben die geistig-emotionalen Prozesse, die im Menschen ablaufen. Die Summe ihres Zusammenspiels ergibt die jeweilige Handlungsweise einer Person. Da sich die Sinneseindrücke und Wahrnehmungen laufend ändern, ändern sich auch die jeweiligen Reaktionen des Menschen. Alles ist unbeständig. Es lässt sich daher kein fixes „Selbst“ definieren. Diese Neuerung in Form der Anatman-Lehre hat Buddha eingeführt und sich damit in Gegensatz zu den vorherrschenden Upanishaden und zum Hinduismus gesetzt.

c) Der Mittlere Weg

Die buddhistische Lehre wird oft als der „**Mittlere Weg**“ bezeichnet. Damit ist gemeint, der Buddhist soll ein gemäßigtes Leben führen. Weder soll er in übertriebener Form in Sinnesgelüsten und Dekadenz schwelgen, noch soll er in völliger Askese, Selbstverleugnung und rigoroser Härte gegen sich und andere leben. Buddha kam zu der Erkenntnis des „Mittleren Weges“, als er einsah, dass seine extremen asketischen Übungen ihn nicht ans gewünschte Ziel brachten.

3) Die Verbreitung der Lehre

a) Die Entstehung des buddhistischen Ordens

Der 35-jährige Buddha wollte anfangs seine Erkenntnisse für sich behalten, besann sich jedoch dann eines anderen - der Legende nach aufgrund der Intervention des Gottes Brahma, der ihn aufforderte, den Menschen den Weg zur Erlösung zu zeigen. Er suchte als erstes seine fünf Asketen-Gefährten auf, die er im Wildpark von Isipatana, dem heutigen **Sarnath**, in der Nähe der Stadt Benares wieder traf und verkündete ihnen seine Wahrheit. Trotz ihres anfänglichen Misstrauens gewann er sie als seine ersten Schüler. Diese erste Lehrrede wird als das „Andrehen des Dharma-Rades“ bezeichnet.

Der Anfang des buddhistischen Ordens war damit gemacht. Er wuchs mit der Zeit zu einer stattlichen Mönchsgemeinschaft heran, „**Sangha**“ genannt. Heute bezieht sich das Wort „Sangha“ auf die Gemeinschaft aller Buddhisten, sowohl Laien als auch Ordinierte. Buddha zog mit seinen Mönchen wandernd, bettelnd und lehrend durch weite Teile Nordindiens. Die Mönche ernährten sich von dem, was ihnen die Menschen an Speisen gaben. Eigenes Geld zu verdienen war nicht gestattet. Im Gegenzug verkündeten die Mönche überall die neue Lehre. Sie gewannen rasch zahlreiche Anhänger aus allen Bevölkerungsschichten, sowohl Laienschüler als auch Ordensmitglieder. Wohlhabende Kaufleute als auch Könige unterstützten den neuen Orden durch Essensspenden und Grundstücke, die sie den Mönchen als Aufenthaltsort vor allem während der Monsunzeit zur Verfügung stellten.

Der neue Orden entwickelte eigene Ordensregeln, den **Vinaya**. Buddha legte seinen Mönchen eine strenge Zucht auf. Jeder Mönch durfte nur drei Roben, den Almosentopf, Messer, Nadel, Gürtel und Wasserfilter besitzen. Verbrecher, entflohene Sklaven, Verschuldete oder unheilbar Kranke wurden nicht in den Orden aufgenommen. Während der dreimonatigen Regenzeit waren die Mönche in einem Vihara, einem Park mit Behausungen, versammelt. Daraus entstanden dann später richtige Klöster. Die Mönche meditierten und rekapitulierten die Lehre. War die Regenzeit zu Ende, wurden die Mönche von Buddha wieder getrennt auf Wanderschaft geschickt.

b) Frauen im Buddhismus

Vorsicht war den Mönchen vor allem im Umgang mit Frauen vorgeschrieben. Um keine unzüchtigen Gedanken oder Handlungen aufkommen zu lassen, sollten die Mönche Frauen nicht ansehen, nicht ansprechen und nicht allein das Haus einer Frau betreten. Wenn sich ein Gespräch nicht vermeiden ließ, sollten sie auf der Hut sein vor zu viel Nähe. Auch lehrte der Buddha verschiedene Meditationen und Betrachtungen, damit die Mönche ihre sexuelle Begierde, eines der stärksten Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung, überwinden lernten.

Die Haltung des Buddha zu Frauen ist heute ein vieldiskutiertes Thema. Sicher ist, dass Buddha Frauen in erster Linie als Gefahr der Versuchung für das zölibatäre Leben seiner Mönche ansah. So stand er anfangs auch der Gründung eines Nonnenordens ablehnend gegenüber. Erst als seine Tante und Ziehmutter Mahapajapati ihn inständig bat, gestattete er auch die Aufnahme von Frauen in den Orden. Allerdings sah er das offenbar mit gemischten Gefühlen, denn er war überzeugt, dass sich dadurch die Bestanddauer seiner Lehre von tausend auf fünfhundert Jahre verkürzen würde. Er legte den Nonnen noch mehr Ordensregeln als den Mönchen auf und ordnete sie hierarchisch den Mönchen unter. Selbst die älteste Nonne steht rangmäßig unter dem jüngsten Mönchs-Novizen. Tatsächlich hatte der Buddha mit der Zulassung des Nonnenordens einen revolutionären Akt gesetzt. Nun war es erstmals in Indien auch Frauen möglich, sich ganz einem spirituellen Leben zu widmen und dafür ihre Familie zu verlassen. Sie konnten ebenfalls die Erleuchtung erreichen und damit zu einer **Arhat**, einer Heiligen, werden. Im buddhistischen Kanon sind die Therigata, die Lieder der Nonnen, überliefert, in denen Frauen ihr bisheriges Leben, die Gründe für ihre spirituelle Suche sowie ihre Erleuchtung schildern.

c) Buddhas Tod

Über 40 Jahre verbrachte Buddha auf Wanderschaft quer durch Nordindien. In dieser Zeit hat er seine Lehre ausgefeilt, modifiziert, Widersprüche geglättet und zu einem komplexen Lehrgebäude ausgebaut. Die Mönche und Nonnen hatten die Lehren auswendig zu lernen, sie durch Memorieren im Gedächtnis zu speichern und an die kommenden Generationen weiterzugeben. Durch sein würdevolles und gelassenes Auftreten, seine argumentative Überzeugungskraft und die Ausgewogenheit seiner Lehre gewann Buddha zahlreiche Anhänger, Schüler und Unterstützer. Als er im Alter von 80 Jahren starb, hinterließ er einen gefestigten Orden mit Lehre und Ordensdisziplin. Er bestimmte keinen Nachfolger, sondern gab seinen Schülern mit auf den Weg: *„Seid selbst eure Insel, selbst eure Zuflucht, habt die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht, habt keine andere Zuflucht!“* Und: *„Die Wahrheit und die Ordensregeln, die ich dargelegt und für euch alle erlassen habe, die sollen nach meinem Tod euer Lehrer sein!“* Der Buddha starb in dem Ort **Kusinara**, vermutlich an den Folgen einer verdorbenen Mahlzeit. Er war ins **Parinirwana** eingegangen, dem Zustand des vollkommenen Verlöschtens nach Ablegen des Körpers. Seine Überreste wurden eingeäschert und die Asche unter verschiedenen Stämmen und Königshäusern verteilt. Die Reliquien wurden in Hügelgräbern beigesetzt. So wurde von Archäologen eine Urne mit Inschrift 1898, weitere 1958 gefunden. Kusinara zählt heute neben Lumbini, Buddhas Geburtsort, Bodhgaya, Ort seiner Erleuchtung, und Sarnath, Ort der ersten Lehrrede, zu den vier heiligsten Stätten des Buddhismus.

4) Die weitere Entwicklung des Buddhismus

a) Die erste Ordenspaltung

Bereits kurz nach Buddhas Tod wurde das erste buddhistische Konzil einberufen mit dem Ziel, die Ordensregeln sowie Buddhas Lehrreden in einem offiziellen Kanon zu sammeln. Zwei ausgewählte Mönche mussten die Äußerungen Buddhas vor den versammelten fünfhundert Mönchen rezitieren, die die Korrektheit bestätigten bzw. Ergänzungen einbrachten. Es dauerte sieben Monate, bis der Kanon zusammengestellt war, der von den Mönchen mündlich tradiert wurde. Bereits beim ersten Konzil hatte es Diskussionen gegeben, ob gewisse Ordensvorschriften weggelassen oder erleichtert werden durften. Dies wurde abgelehnt.

Allerdings waren es wiederum Fragen der Ordensdisziplin, die die Einberufung eines zweiten Konzils nötig machten. Mönche in Vesali hatten nicht nur Essensspenden, sondern auch Geldspenden eingesammelt und geteilt. Da dies als Regelverstoß angesehen wurde, wurde ein zweites Konzil durchgeführt, bei dem siebenhundert Mönche anwesend waren. Die Konzilsteilnehmer verurteilten die Neuerung und nannten sich selbst „**Theravadins**“, „Bekenner der alten Lehre“. Die Mönche aus Vesali beharrten hingegen auf ihrer Auffassung, hielten ein Gegenkonzil ab und nannten sich „**Mahasanghikas**“, „Angehörige der Großen Gemeinde“. Dies war die erste Ordensspaltung in der Geschichte des Buddhismus, aus der im weiteren Verlauf die Richtungen **Theravada**, die „**Lehre der Alten**“, und **Mahayana**, das „**Große Fahrzeug**“, hervorgingen. Die Theravadins hielten um das Jahr 251 v.Chr. noch ein drittes Konzil ab, auf dem die endgültige Form des Kanons beschlossen wurde.

b) Der Pali-Kanon

Der Kanon bestand aus dem **Sutrapitaka**, dem „Korb der Lehrreden“, und dem **Vinayapitaka**, dem „Korb der Ordensregeln“. Später kam noch der **Abhidharmapitaka** hinzu, der „Korb mit den scholastischen Texten“, also Interpretationen und Kommentare. Der Begriff „Korb“ wurde verwendet, weil die ersten Niederschriften auf getrockneten Palmblättern erfolgten, die gebündelt in einem Korb aufbewahrt wurden. Ihren Themen entsprechend steckte man die Palmblätter in drei Körbe. Daher wird der Kanon **Tripitaka** „Dreikorb“ genannt. Oder auch **Pali-Kanon**, weil er in der auf Sri Lanka beheimateten Sprache Pali, ein dem Sanskrit verwandter Dialekt, niedergeschrieben wurde. Die erste Niederschrift erfolgte im 1.Jh.v.Chr. Der Pali-Kanon ist verbindliche Grundlage für alle buddhistischen Richtungen.

Die Lehrreden des Buddha wurden in fünf Sammlungen geordnet:

- Die Sammlung der Langen Reden
- die Sammlung der Mittellangen Reden
- die Gruppierete Sammlung, in der Predigten nach Sachthemen geordnet sind
- die Angereichte Sammlung, in der gestaffelt verschiedene Punkte behandelt werden
- die Sammlung der Geringen Texte, die kleinere Einzelwerke enthält.

Dem Pali-Kanon haben der Mahayana und der Tibetische Buddhismus (**Vajrayana**) eine umfangreiche Sammlung an Lehr- und Kommentartexten hinzugefügt.

c) Mahayana und Vajrayana

Der Mahayana hat sich in Nordindien nicht nur aufgrund erleichterter Ordensregeln entwickelt, sondern vor allem mit einer neuen Akzentuierung der Lehre (siehe nächstes Kapitel). Diese wurde durch eine blühende buddhistische Klosterkultur verbreitet, in der die Klöster gleichzeitig Universitäten und philosophische Zentren waren. Von hier aus verbreitete sich der Mahayana nach China, Tibet, Zentralasien, von China wiederum nach Korea, Japan und Vietnam. Im chinesischen Buddhismus kam es wiederum zu neuen Ausformungen: dem Chan-Buddhismus, der im Westen besser bekannt ist in seiner Form als japanischer **Zen-Buddhismus**, und dem **Reine-Land-Buddhismus**, in Japan **Shin-Buddhismus** genannt. In Tibet, der Mongolei und Zentralasien kam es zu einer speziellen Ausprägung des Mahayana, dem **Tibetischen Buddhismus**, auch **Tantrischer Buddhismus** oder **Vajrayana** genannt. Der **Theravada-Buddhismus**, auch **Hinayana**, „**Kleines Fahrzeug**“, bezeichnet, ist heute in Sri Lanka, Thailand, Burma und Kambodscha zuhause.

In seinem Geburtsland Indien wurde der Buddhismus im 10. Jh.n.Chr. durch den einfallenden Islam nahezu ausgerottet, und findet sich heute nur mehr in einzelnen Regionen wie Ladakh, Himachal Pradesh, Sikkim und Darjeeling. In Gujarat gibt es eine große Anzahl von Konvertiten, kastenlose Hindus, die in Erwartung besserer sozialer und beruflicher Bedingungen zum Buddhismus übergetreten sind. Sie werden Ambedkar-Buddhisten genannt.

5) Die wichtigsten Unterschiede zwischen Theravada und Mahayana

a) Der Bodhisattva

Im frühen Buddhismus und entsprechend im Theravada ist das Ziel, die Erleuchtung durch eigene Kraft und Anstrengung zu erlangen, in dem Begierden und Anhaftungen überwunden werden. Diese Selbsterlösung ist in erster Linie Mönchen und Nonnen mit asketischem, zölibatärem Lebensstil möglich. Die Mehrheit der Laienbuddhisten konnte lediglich durch gute Taten, positives Karma ansammeln in der Hoffnung, im nächsten Leben ein Dasein als Mönch führen und gegebenenfalls zur Erleuchtung gelangen zu können. Das war natürlich für viele Buddhisten eine eher unbefriedigende Aussicht. Vor allem die Laien schienen zu schwach, um ohne äußere Hilfe die Aufgabe aller Begierden und damit die Erleuchtung erreichen zu können.

Demgegenüber vertritt der Mahayana die Vorstellung, dass man auch durch Hilfe von anderen zur Erleuchtung gelangen kann. Dieser Helfer wird **Bodhisattva** genannt, ein Wesen, das bereits Erleuchtung erlangt hat, jedoch seinen Eingang ins Nirwana aufschiebt, um erst allen anderen Lebewesen auf ihrem Weg zur Erleuchtung zu helfen. Ein Bodhisattva kann ein erleuchteter Mensch sein, der durch die Verbreitung des Dharmas und seine selbstlose Haltung anderen hilft, es kann auch ein transzendentes Wesen sein, das von den Buddhisten um Hilfe angerufen wird. Der bekannteste Bodhisattva ist **Avalokiteshvara**, der unendliches Mitgefühl verkörpert und in Notlagen um Hilfe angerufen wird. Im Tibetischen Buddhismus wird er unter dem Namen **Chenresig** als Schutzpatron Tibets verehrt, der **Dalai Lama** gilt als seine Reinkarnation. In China mutierte der ursprünglich männliche Bodhisattva zu der weiblichen Nothelferin **Kuan Yin**, die in Japan unter dem Namen **Kannon** verehrt wird.

b) Die Leerheit als Quelle allen Seins

Ein weiterer wichtiger Unterschied des Mahayana zum Theravada ist die Einführung des Terminus der Leerheit. Buddha und der Frühe Buddhismus verkündeten, dass es kein festes „Ich“ (Anatman) gibt. Um diese Vorstellung eines Nicht-Ich zu verdeutlichen, postulierte der frühe Buddhismus den Lehrsatz „alles ist leer“. Gemeint ist, dass nichts einen festen, beständigen, unveränderlichen Wesenskern besitzt. Aus dem Satz „alle Dinge sind leer“ wurde im Mahayana „die Leerheit“ als absolute Ebene, als Urgrund allen Seins. **Shunyata**, die **Leerheit**, wurde zu einem eigenen religiösen Begriff.

Der japanische Zen-Buddhismus, die im Westen bekannteste Richtung des Mahayana, fasst die Leerheit als Quelle allen Seins auf, aus der heraus alle Dinge entstehen und in die hinein alles wieder vergeht. Die Leerheit als Urgrund des Seins ist zugleich das Verbindende zwischen allen Wesen, zwischen Mensch und Natur. Dementsprechend gibt es keinen Unterschied zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Ich und Du, zwischen dem Mensch und der umgebenden Natur. Der Mahayana hat dafür eine eigene Ausdrucksform gefunden: alle Wesen besitzen **Buddha-Natur**, das heißt, sie tragen das Potential zur Erleuchtung bereits in sich. Es geht nur mehr darum, die bereits vorhandene Erleuchtung zu erkennen und in sich freizulegen. Zu diesem Zweck kann der Geist mit verschiedene Meditationsmethoden gereinigt werden.

c) **Trikaya, die Drei-Körper-Lehre**

Ein weiteres Spezifikum des Mahayana ist, dass Buddha nicht mehr nur als historische Person, sondern auch als transzendente Erscheinung gesehen wird. Das findet in der **Trikaya-Lehre**, der Lehre von den drei Körpern des Buddha, seinen Ausdruck.

- Der **Nirmanakaya**, der Körper der Verwandlung, steht für die irdische, menschliche Manifestation des Buddha in der Welt, in Form eines Dharma-Lehrers. Diese sind zwar wie alle Menschen Alter, Krankheit und Tod unterworfen, doch sie sind bereits erleuchtet. Ihre Aufgabe ist es, den Menschen als Wegweiser zu dienen. So war der historische Buddha Sakyamuni nicht der einzige Lehrverkünder, sondern nur einer in einer Reihe von irdischen Buddhas.
- Der **Sambhogakaya**, der Körper des Genusses, bezeichnet transzendente, himmlische Buddhas, wie beispielsweise **Buddha Amitabha**, der „Buddha des unermesslichen Lichtes“, der Herrscher des Paradieses Sukhavati. Diese Buddhas sind nur für fortgeschrittene Buddhisten in der Meditation wahrnehmbar. Sie helfen den Heilsuchenden auf ihrem Weg zur Erlösung weiter.
- Der **Dharmakaya**, der Körper der Wahrheit, stellt den universalen, absoluten Buddha dar. Er ist die allen Buddhas gemeinsame, transzendente Wirklichkeit. Man spricht auch vom Ur-Buddha, **Adi-Buddha** genannt. Es ist die absolute Ebene, an der jeder teilhat, und die man nicht mit Worten erklären kann.

Der Mahayana als auch der Vajrayana haben ein ganzes Pantheon an transzendenten Buddhas und Bodhisattvas entwickelt, die von den Buddhisten verehrt und um Hilfe angerufen werden. Jede Figur symbolisiert bestimmte Qualitäten und verfügt über spezielle Attribute und eine detaillierte Ikonographie. Vor allem in der Volksreligiosität spielen diese Gottheiten die primäre Rolle, so dass das eigentliche Erleuchtungsziel in den Hintergrund rückt.

6) Der Buddhismus im Westen

a) **Erste Rezeption**

Seit der Mitte des 19. Jh. kamen durch christliche Asien-Missionare, Handelskontakte und Wissenschaftler die ersten genaueren Informationen über den Buddhismus nach Europa, die von Schriftstellern und Philosophen (z.B. Arthur Schopenhauer) aufgegriffen wurden. Ende des 19. Jh. setzten sich im Rahmen der 1875 gegründeten, okkulten Theosophischen Gesellschaft viele Intellektuelle mit buddhistischen Gedanken auseinander. Erste buddhistische Gemeinschaften entstanden, während gleichzeitig die wissenschaftliche Erforschung und Übersetzung buddhistischer Texte an den Universitäten zunahm. Die Pali Text Society in London übertrug den Pali-Kanon ins Englische. In der Zeit des Ersten Weltkrieges stieg die Zahl der Buddhisten, die zugleich engagierte Pazifisten waren. Erstmals wurden Europäer in buddhistischen Klöstern auf Sri Lanka zu Mönchen ordiniert. Während des NS-Regimes und des Zweiten Weltkrieges lösten sich viele buddhistischen Gruppen auf, nach 1945 nahmen die Vereinstätigkeiten wieder zu. Die damaligen Interessen richteten sich in erster Linie auf das Studium der Pali-Schriften des Theravada-Buddhismus. Meditation spielte noch kaum eine Rolle.

b) Buddhismus im Trend

In den 50er, 60er Jahren kam es generell zu einem verstärkten westlichen Interesse am Buddhismus, und vor allem an den meditativen Praktiken und Übungswegen. Buddhismus wurde als gefahrlose Möglichkeit der Bewusstseinsweiterung, aber auch als selbstverantwortlicher Weg zur Lösung innerer Konflikte verstanden. So kam es zu einem Anwachsen des japanischen Zenbuddhismus ab den 50er Jahren, vor allem von den USA her, wo der japanische Philosophieprofessor **Daisetz T. Suzuki** mit großem Erfolg Zen bekannt gemacht hatte. In Europa verbreitete der deutsche Jesuitenpater **Hugo Enomiya-Lassalle**, der als christlicher Missionar in Japan tätig war und dort Zen kennen gelernt hatte, die Zenmeditation.

Ab den 60er, 70er Jahren setzte der Boom des Tibetischen Buddhismus ein. Amerikanische und europäische Sinnsuchende, der Hippie-Generation entstammend, studierten den Vajrayana in Nordindien, Nepal und Ladakh. Bei ihrer Rückkehr in den Westen agierten sie als Dharma-Lehrer und gründeten erste Zentren. Ebenso kamen Lamas, die aus Tibet geflohen waren, in den Westen, wo sie rasch Schüler gewannen und eigene Zentren und Klöster gründeten. Durch zahlreiche Medienberichte, Kinospielefilme und vor allem das Bekenntnis berühmter Hollywood-Stars (Richard Gere, Sharon Stone) zum Tibetischen Buddhismus wurde diese Richtung in den 90er Jahren zur populären Trendreligion. In einer schnelllebigen, stressgeplagten Zeit bietet sich die Meditation vor allem als Möglichkeit, zu innerer Ruhe und Frieden zu finden, an.

Heute finden sich in fast jeder größeren Stadt Europas buddhistische Gruppierungen und Zentren, von denen die meisten an eine bestimmte asiatische Tradition gebunden sind: an eine der zahlreichen Schulen des Tibetischen Buddhismus inklusive der Bön-Religion, die heute als fünfte Richtung des Vajrayana auftritt, oder an eine Zenschule japanischer, koreanischer, vietnamesischer oder chinesischer Herkunft oder an eine Theravada-Linie eines singhalesischen, thailändischen oder burmesischen Lehrers.

c) Buddhismus in Österreich

Österreich gehört zu den wenigen Ländern Europas, in denen der Buddhismus staatlich anerkannte Religion ist. Das bedeutet, es gibt einen staatlich finanzierten Religionsunterricht, Spenden an die Religionsgemeinschaft sind steuerlich absetzbar, im österreichischen Fernsehen gibt es Sendezeit für eine buddhistische Verkündigungssendung. Vor allem sind die Buddhisten dadurch dem Sektenverdacht enthoben, der asiatischen Philosophien, z.B. neohinduistischen Gruppierungen wie Hare Krishna, Bhagwan-Bewegung, oft anhaftet. Die **ÖBR, die Österreichische Buddhistische Religionsgemeinschaft**, Dachorganisation aller anerkannten Gruppen und Repräsentant gegenüber der Öffentlichkeit, hat derzeit etwa 1.400 Mitglieder, Schätzungen zufolge soll es jedoch bis zu 16.000 Buddhisten in Österreich geben. Neben öffentlichen Pagoden (in Wien am Handelskai) und Stupas (in Graz im Volksgarten, am Letzehof in Vorarlberg) wird den Buddhisten in Zukunft auch ein eigener Friedhofsteil auf dem Wiener Zentralfriedhof zur Verfügung stehen. Man kann daher als Fazit sagen, dass der Buddhismus in Österreich als Religion bereits sehr gut integriert ist.

7) Literaturtipps

- * Hans Wolfgang Schumann, Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart (München 2000)
- * Michael von Brück, Buddhismus. Grundlagen - Geschichte – Praxis (Gütersloh 1998)
- * Ursula Baatz, Buddhismus (München 2000)
- * Thich Nhat Hanh, Alter Pfad, weiße Wolken. Leben und Werk des Gautama Buddha (Zürich/ München 1991)

8) Fremdwörterverzeichnis

(Die Begriffe sind in Sanskrit wiedergegeben)

- **Abhidharmapitaka:** der Korb mit den Kommentaren. Ein Teil des offiziellen buddhistischen Kanons.
- **Adi-Buddha:** so wird im Mahayana die absolute Ebene bezeichnet. Der Adi-Buddha wird als Kosmos, als Urgrund allen Seins gesehen.
- **Arhat:** „Heiliger“, ein Buddhist, der bereits zu Lebzeiten die Erleuchtung erlangt hat und nach dem Tod ins Nirwana eingehen wird.
- **Atman:** das unsterbliche Selbst des Menschen, vergleichbar einer Seele. Im Hinduismus wird Atman als identisch mit dem Brahman, dem absoluten Göttlichen, gesehen. Ziel der spirituellen Entwicklung im Hinduismus ist, durch Läuterung Atman mit Brahman zu vereinigen. Im Buddhismus wird das Vorhandensein eines Atman geleugnet, stattdessen wird Anatman, Nicht-Selbst, gelehrt. Der Mensch besitzt keinen ewigen, unveränderlichen Wesenskern, der über den Tod hinaus erhalten bliebe. Der Pali-Begriff lautet Anatta.
- **Bodhisattva:** ein Wesen, das bereits Erleuchtung erlangt hat, jedoch sein Verlöschen im Nirwana aufschiebt, um zuvor allen anderen Wesen auf ihrem Weg zur Erleuchtung zu helfen. Ein Bodhisattva zu werden bzw. zu sein, ist das primäre Ideal im Mahayana-Buddhismus. Bodhisattva kann ein konkreter Mensch sein, beispielsweise ein buddhistischer Lehrer, oder ein transzendentes Wesen, das als Nothelfer und Beschützer fungiert.
- **Buddha:** Das ist der Ehrentitel für den historischen Prinz Siddhartha Gautama und bedeutet so viel wie der „Erleuchtete“ oder der „Erwachte“. Im Mahayana gibt es neben dem historischen Buddha weitere Buddhas als transzendente Erscheinungen.
- **Buddha-Natur:** Begriff des Mahayana-Buddhismus. Alle Lebewesen besitzen die Buddha-Natur. Damit ist gemeint, dass alle das Potential zur Erleuchtung bereits in sich tragen bzw. de facto schon erleuchtet sind, sich dieser Wahrheit jedoch aufgrund von Verblendungen nicht bewusst sind. Der Geist muss gereinigt werden, damit man die eigene Buddha-Natur erkennt.
- **Dharma:** Das Wort bezeichnet generell die buddhistische Lehre. In Indien wird der Begriff jedoch auch allgemein für kosmische Ordnung, Wahrheit und Naturgesetz verwendet. Der Dharma gilt als eine der drei Juwelen, neben dem Buddha als dem Lehrer und der Sangha als unterstützender Gemeinschaft der Buddhisten.
- **Duhkha:** das Leiden, das alle Wesen immer wieder im Zuge ihres Daseins erfahren. Das Leiden ist die Triebfeder für den Weg zur Erleuchtung. Duhkha entsteht aus der Gier und kann durch deren Überwindung beendet werden.
- **Edle Achtfache Pfad:** er bildet die Vierte Edle Wahrheit und beschreibt den Weg, der zur Leidensaufhebung und Erleuchtung führt. Er umfasst acht Handlungsanweisungen, die sich auf Erkenntnis, Ethik und Meditation beziehen.
- **Karma:** das Gesetz von Ursache und Wirkung. Jede Handlung zieht eine entsprechende Wirkung nach sich und erzeugt entsprechendes Karma. Die Folgen kommen oft erst in einer nächsten Wiedergeburt zum Tragen. Auch Willensregungen und Tatabsichten können bereits Karma erzeugen. Um zum Nirwana zu gelangen, muss jegliches Karma erlöschen.

- **Mahasanghikha:** „Anhänger der Großen Gemeinde“, jene Gruppe, die sich beim Dritten Konzil von der buddhistischen Urgemeinde abgespaltete. Sie löste sich später in weitere Unterschulen auf. Sie gilt als Vorläufer der späteren Aufteilung in Theravada und Mahayana.
- **Mahayana:** Das „Große Fahrzeug“ ist eine Weiterentwicklung des Frühen Buddhismus, der sich in Mahayana und Hinayana gespalten hat. Im Mahayana kann der Buddhist durch Hilfe von außen (Bodhisattva) zur Erlösung gelangen. Er ist zugleich stärker einem altruistischen Ideal verpflichtet. Der Mahayana ist in China, Japan, Korea, Taiwan und Vietnam verbreitet.
- **Nirwana:** wörtlich das „Verlöschen“. Es ist das Ziel jedes Buddhisten, Nirwana zu erreichen. Es bedeutet das Ende des Wiedergeburtenskreislaufes, weil der Buddhist durch die Überwindung aller Anhaftungen kein neues Karma mehr erzeugt. Es gibt verschiedene Definitionen von Nirwana, das als Ort der Erlösung, Zustand der Glückseligkeit, als Eingehen in eine andere Existenzweise beschrieben wird.
- **Pali:** altindische Sprache, die dem Sanskrit, der geheim gehaltenen Sprache der Priester und Gelehrten, sehr ähnelt und auf Sri Lanka beheimatet war. In Pali wurde die buddhistische Lehre erstmals niedergeschrieben, daher der Begriff Pali-Kanon.
- **Sangha:** die Gemeinschaft aller Buddhisten. Sie ist eine der so genannten drei Juwelen Buddha-Dharma-Sangha, also der drei wichtigsten Dinge im Buddhismus.
- **Sanskrit:** Sprache der indischen Brahmanen, der Priester, die Angehörigen anderer Kasten nicht zugänglich war. In ihr wurden buddhistischen Schriften in Nordindien niedergeschrieben, bevor der Buddhismus dort fast ausgerottet wurde. Dadurch sind nur wenige Manuskripte in Sanskrit erhalten geblieben. Die Buddhisten stützen sich vor allem auf tibetische und chinesische Übersetzungen.
- **Shinbuddhismus:** japanischer Name für die Reine-Land-Schulen. In diesen wird Buddha Amitabha als Helfer und Erlöser vertrauensvoll angebetet. Die Gläubigen hoffen auf eine Wiedergeburt in seinem Reinen Land, einem himmlischen Paradies.
- **Shunyata:** die Leerheit. Wichtiger Begriff im Mahayana. Alle Wesen sind leer, ohne Eigennatur und von der Leerheit durchdrungen. Alle Dinge sind daher nur Erscheinungen. Die Leerheit wird als Absolutes – frei von jeder Dualität – verstanden.
- **Skhandhas:** die fünf Daseinsfaktoren Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesregungen und Bewusstsein, deren Summe einen Menschen ausmachen. Ihr Zusammenspiel bestimmt sein augenblickliches Handeln. Da sie den Prozess des Anhaftens bilden, werden sie als leidvoll angesehen.
- **Sutrapitaka:** der Korb mit den Lehrreden Buddhas. Teil des offiziellen Kanons.
- **Theravada:** die „Lehre der Alten“, auch Hinayana, „Kleines Fahrzeug“, genannt. Der Theravada versteht sich als orthodoxe Richtung, die den Frühen Buddhismus am authentischsten bewahrt hat. Er stützt sich ausschließlich auf den Pali-Kanon als Lehrbasis. In ihm kann sich der Einzelne ausschließlich selbst erlösen.
- **Trikaya:** die Lehre von den „Drei-Körpern“ des Buddha. Im Mahayana hat Buddha drei verschiedene Existenzformen: - als konkrete menschliche Person, - als transzendente Gottheit, die in einer himmlischen Sphäre wohnt, - als kosmisches Prinzip und Universum.

- **Tripitaka:** „Dreikorb“, bezeichnet den buddhistischen Kanon, die Sammlung der offiziellen Lehrschriften. Er wird auch als Pali-Kanon bezeichnet, weil seine erste Niederschrift in der Sprache Pali erfolgte. Der Kanon wird unterteilt in die Lehreden Buddhas, die Ordensregeln und die Kommentare.
- **Upanishaden:** Weisheitslehren, die von indischen Lehrern und Philosophen verfasst wurden. Sie sind eine Fortsetzung der früheren, vedischen Schriften und gelten im Hinduismus als Heilige Schriften. In ihnen sind die Wiedergeburt, das Karma-Gesetz und das Vorhandensein eines Atman beschrieben.
- **Vajrayana:** übersetzt „Diamantenes Fahrzeug“, der Sanskrit-Begriff für Tibetischer Buddhismus, auch Tantrischer Buddhismus genannt. In Eigendefinition gilt er als der schnellste Weg zur Erleuchtung. Er ist in Tibet und der Mongolei verbreitet und hat vorbuddhistische schamanistische Religionsformen integriert. Er beinhaltet komplexe Meditationstechniken und ein vielfältiges Pantheon an transzendenten Buddhas und Bodhisattvas. In ihm spielt der Lehrer als Vermittler spiritueller Wahrheit und Reife eine zentrale Rolle.
- **Vier Edle Wahrheiten:** Die Basis und Essenz der buddhistischen Lehre. In ihnen hat der Buddha seine Erkenntnisse zusammengefasst.
- **Vinaya:** die Ordensregeln, die der Buddha für Mönche und Nonnen erlassen hat. Sie bilden eine der drei Inhalte des buddhistischen Kanons.
- **Vinayapitaka:** der Korb mit den Ordensregeln. Ein Teil des buddhistischen Kanons.
- **Zenbuddhismus:** japanische Form des in China entstandenen Chan-Buddhismus. Er stellt die Meditation in den Vordergrund, durch die der Übende Erleuchtung erfährt. Stundenlanges Sitzen wird praktiziert.

Mag. Kerstin-Katja Sindemann ist Historikerin und Religionswissenschaftlerin und arbeitet als Freie Journalistin und Regisseurin, vor allem im Fachbereich Religion.

So ist es – ist es so?

Ein erläuternder Kommentar
von MUGARAITO – Günter Weber
zum Film
Drei Buddhisten – Vier Wahrheiten

Ist Buddhismus „wahr“? – Die Bedeutung subjektiver Wirklichkeitserfahrung

„So ist es“ teilt uns jeder der drei Buddhisten in diesem Film über sein eigenes Verständnis der buddhistischen Lehre und seine Erfahrung der Wirklichkeit mit. Wir fragen uns: „Ist es (wirklich) so? Sind die „Vier Wahrheiten“ tatsächlich wahr?“

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 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.

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 „*Erlebnishaftige Begegnung des Menschen mit dem Heiligen und antwortendes Handeln des vom Heiligen bestimmten Menschen*“. Religion ist eben nicht nur etwas Philosophisches, das keinen Bezug zum Alltag hat – dies zeigt gerade auch dieser Film.

Jeder dieser drei Buddhisten gehört einer anderen Tradition an. Dem lag offenbar weniger ein bewusstes Auswählen nach theoretischen Gesichtspunkten zu Grunde, sondern vor allem die Begegnung mit real existierenden Menschen, die zur Initialzündung wurde. Wieder neigen wir zu der Frage: Welcher Weg ist nun richtig? „*Wenn es eine Wahrheit gibt, ... dann kann das nur eine sein; sie 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*). Im Film hieß es dazu: „*Gemeinsam ist ihnen das Bestreben, buddhistische Weisheit mit einer westlichen Lebensweise zu verbinden*“.

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.

Theravāda-Buddhismus, „Schule der Älteren“, einzige noch bestehende Schule des Hinayana, im Film vertreten durch *Ursula Lyon*.

Pāli-Kanon: *Älteste Sammlung heiliger Schriften des Buddhismus; Kanon der Schule des Theravāda; vom 3. Jh. v. Chr. – 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 Taoismus), Japan (neben Shintoismus), Korea (neben Konfuzianismus), Vietnam.

Zen-Buddhismus, „Zen = Meditation“, Schule des Mahayana, die im 6. Jh. n. Chr. in China entstand, wobei eine Verschmelzung mit taoistischem Gedankengut erfolgte; *im Film vertreten durch Herbert Genro Koudela.*

· **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.

Tibetischer Buddhismus (Lamaismus), mit der Person des Lama als unabdingbarem persönlichem Führer eng verbundene Richtung des Tantrayana, die im 8. Jh. n. Chr. in Tibet durch eine Verschmelzung mit der alten „Bön-Religion“ entstand, *im Film vertreten durch Andrea Loseries-Leik.*

Buddha geht es um Minderung des Leidens – nicht um eine Erklärung der Welt

Buddha ging es ausschließlich darum, Leid zu vermindern, das Leiden zu überwinden, und 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 an gleicher Stelle 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.“*

Nur **persönliche Erkenntnis und Erfahrung, Achtsamkeit und Meditation** weisen den Weg zur Lehre des Buddha. Glaubensvorstellungen sind demgegenüber untergeordnet.

Erleuchtung (Erlösung vom Leid) durch Wissen? Endlich glücklich?

Zu Beginn des *Films* wird ein Ausspruch *Buddhas* zitiert: *„Alles geschieht unter Führung des Geistes, alles wird vom Geist hervorgebracht. Wer mit lauterem Geist spricht oder handelt, dem folgt das Glück wie ein Schatten, der einem niemals von der Seite weicht.“* Buddhismus als Heilsversprechen mit Glücksgarantie? Ganz so einfach ist es nicht: Es ist ein Unterschied, auf einem Panoramabild den Weg zu sehen, der auf den Berg führt, oder diesen Weg tatsächlich zu gehen. Wissen allein genügt nicht. Voraussetzung ist die Verbindung von Erkenntnis und Erfahrung. Zur konsequenten buddhistischen Geistesschulung gehört das Studium der Schriften, das Üben in Meditation und die Umsetzung im Alltag.

Der Begriff „Geist“ (sanskrit: „citta“, synonym „manas, „vijñāna“) bedeutet im Buddhismus in gleicher Weise Denken, Bewusstsein, Herz (Gemütsmitte), umfasst also weit mehr als unser Begriff „Verstand“. Der Geist soll insbesondere durch die Übung der Achtsamkeit geprägt werden. So verstanden ist der Geist, auch das Wissen, die Erkenntnis, ein wichtiges Instrument, um bewusst die „Erleuchtung“, d.h., die eigene Erlösung (vom Leid) anzustreben und zu erreichen. Solange ich selbst in Leid verstrickt bin, unwissend und nicht frei von Gier und Hass (*Ursachen des Leidens gemäß der Zweiten edlen Wahrheit*), kann ich mich auch nicht wirksam mit Güte (sanskrit: „maitrī“) und Wohlwollen anderen zuwenden.

Im Film wird auch erläutert, wie der Begriff „Glück“ zu verstehen ist: *„Glücklichsein heißt frei sein von Leid und frei sein von der Ursache des Leidens. ... Auch das Haften am Glücklichen 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)

Der Mittlere Weg und die Vier edlen Wahrheiten

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“*.*) In legendarischer Form wird erzählt, wie schockiert er war, als er zum ersten Mal hinaus kam 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 Sohnes Rahula 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“*.*) 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

*„Buddha erkannte den **Mittleren Weg** als Pfad zur Erleuchtung: eine **ausgeglichene Lebensführung** zwischen **strenger Askese** und **übermäßiger Sinnesbefriedigung**.“* (Filmtext)

Die Vier edlen Wahrheiten

„Seine Einsicht fasst der Buddha in den Vier edlen Wahrheiten zusammen:

- Die Erste edle Wahrheit lautet:
Alles Leben ist mit Leid verbunden.
- Die Zweite edle Wahrheit lautet:
Die Ursachen für das Leid sind Gier, Hass und Unwissenheit.
- 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.“
(Filmtext)

In der Ersten edlen Wahrheit stellt Buddha nicht nur fest, dass Geburt, Alter, Krankheit, und Sterben Leiden ist, 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.***“ (Pāli-Kanon, Samyuttanikaya LVI, 11). Die fünf Arten des Festhaltens am Sein sind: Festhalten an der **Form**, am **Gefühl**, an der **Wahrnehmung**, an den **Grundbedingungen**, am **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.

Als zentrale Aussage 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 (Pāli-Kanon, Anguttara-Nikaya III, 66):

- **Güte** (Wohlwollen, liebevolle Zuwendung)
- **Mitgefühl** (nicht Mitleid),
- **Mitfreude**,
- **Gleichmut**, Gelassenheit (jedoch nicht Gleichgültigkeit).

Der Edle achtfache Pfad

„Der Edle achtfache Pfad 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.“ (Filmtext)

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.

Das „Vipassana“, eine Meditationstechnik des Theravada-Buddhismus, betont das bewusste Wahrnehmen seiner Körperempfindungen, „so entstehen Wachheit und Einsicht: Das wache Bewusstsein führt zu tieferen Einsichten, die Einsichten bewirken eine gesteigerte Wachheit.“ (Ursula Lyon)

Im „Shikantaza“, 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)

Eigene Verantwortung für den rechten Lebenswandel: Erkenntnis / Gewissen

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.“ (Pāli-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:

*„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 der Einzelne sein Handeln selbst überprüfen kann.

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)*

Günter Weber ist Zen-Lehrer und Zen-Übender auf der Basis des Zen-Buddhismus im München. Schüler und Nachfolger von Prof. Fritz Hungerleider, Wien. Von ihm bekam er seinen japanischen Zen-Namen „Mugaraito“; wörtlich: mu = nicht; ga = ich; rai = komme; to = Mensch; Gesamtbedeutung somit: „Nicht-ich komme Mensch“. Sinngemäß geht es darum ohne eine Vorstellung vom Ich, ohne ein Haften am Ich, seine (Mit-)Menschlichkeit zu verwirklichen. Seit 1986 lehrt er an der Volkshochschule München, überwiegend im Haus Buchenried (am Starnberger See), seit 1996 auch im Kloster: Bildungshaus Zisterzienser-Stift Zwettl, Niederösterreich und seit 1999 im Kur- und Begegnungszentrum Saulgrub des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes.