

Alfred Weil

MORGENRÖTE UND HELLER TAG

Die vier befreienden Wahrheiten
des Buddha



Verlag Beyerlein & Steinschulte

Morgenröte und heller Tag

ALFRED WEIL

MORGENRÖTE
UND HELLER TAG

DIE VIER BEFREIENDEN
WAHRHEITEN DES BUDDHA

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

2010

3. Auflage 2010

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

© 2006 by Verlag Beyerlein & Steinschulte

Herrnschrot

95236 Stammbach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@t-online.de

www.buddhareden.de

Umschlaggestaltung: Holger Will

Korrekturat: Lektorat Buchonia

ISBN: 3-931095-61-4

Neue ISBN: 978-3-931095-61-1

Unser Programm schicken wir ihnen gerne zu.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

BUDDHISMUS

Der Wirklichkeit begegnen 1

NEUE HORIZONTE

DIE VIER VORBEREITENDEN LEHREN DES BUDDHA 5

Wenn erst einmal...

EINFACH GLÜCKLICH SEIN 7

Aktiv 7

Das ewige Lied vom Noch-Nicht 11

Einladung 14

Vier Schritte - und ein fünfter! 16

Wie es der Buddha sagt 22

Kompakt 24

Schnäppchenkultur oder Geist der Großzügigkeit?

ÜBER DAS GEBEN 27

Viel für wenig 27

Die Logik des Gebens 31

Anāthapindika, Visākhā und Co. 38

Seliger denn Nehmen 42

Darüber hinaus 47

Wie es der Buddha sagt 51

Kompakt 54

Wie man in den Wald hinein ruft

KARMA UND ETHIK 57

Stochern im Nebel 57

Rufen 63

Das Echo hören 68

Ein Modell für den jungen Subha 70

Ursache und Wirkung 77

Milchmädchenrechnungen unangebracht 81

Glauben oder Wissen?	86
Zumutung oder Chance?	95
Ein umfassendes Trainingsprogramm	99
Ohne erhobenen Zeigefinger	107
Wie es der Buddha sagt	111
Kompakt	119

Ist wirklich alles aus?

TOD - JENSEITS - GÖTTERWELTEN	123
Regel mit Ausnahmen?	123
Wiederkommen und Weitergehen	127
Hinter dem Schleier	134
Fünf Lebenswege	139
Götter	147
Im siebten Himmel und darüber hinaus	150
Gefangen in einer Endlosschleife	156
Wie es der Buddha sagt	163
Kompakt	166

Weniger ist mehr – Nichts ist alles

HABEN ODER SEIN	169
Da kommt Freude auf	169
Die sieben Ent-Täuschungen Potaliyas	171
Hunger nach Erleben	181
Sich umkrepeln	183
Quantensprung	189
Vor verschlossener Tür	197
Auf Zehenspitzen gehen	202
Wie es der Buddha sagt	207
Kompakt	211

REVOLUTION DES GEISTES	
DIE VIER BAHNBRECHENDEN WAHRHEITEN DES BUDDHA	215
Der Schein trägt	
DIE ERSTE WAHRHEIT: LEIDEN UND UNZULÄNGLICHKEIT	217
Fundament und Kuppel	217
Drei universelle Eigenschaften	219
Nur fünf Bausteine	228
Vorsicht Nebenwirkungen!	239
Ohne Halt	242
Wie es der Buddha sagt	246
Kompakt	249
Von Nichts kommt Nichts	
DIE ZWEITE WAHRHEIT: WAS LEIDEN UND UNZULÄNGLICHKEIT BEDINGT	251
Verlangen	251
Durst hat viele Gesichter	254
Nichtwissen	257
Gier, Hass, Verblendung	259
Im Teufelskreis	264
Anfang - Ende - Anfang	273
Wie es der Buddha sagt	276
Kompakt	279
Ende gut, alles gut	
DIE DRITTE WAHRHEIT: DAS AUFHÖREN VON LEIDEN UND UNZULÄNGLICHKEIT	283
Wüstenwanderung und Lotosteich	283
In höchsten Tönen	288
Das Unsagbare sagen	291
Die Wurzeln abschneiden	293
Potentiale nutzen	298
Wie es der Buddha sagt	305
Kompakt	307

Ohne Fleiß kein Preis

DIE VIERTE WAHRHEIT: DER WEG ZUR BEENDIGUNG VON LEIDEN UND UNZULÄNGLICHKEIT	309
Reise zum jenseitigen Ufer	309
Klar sehen – Rechte Ansicht	313
Sich bestmöglich motivieren – Rechte Geisteshaltung	314
Angemessen sprechen – Rechte Rede	317
Das Richtige tun – Rechtes Handeln	318
Sein Leben vernünftig gestalten – Rechte Lebensführung	320
Eine andere Qualität	323
Den notwendigen Einsatz zeigen – Rechtes Mühen	326
Wach sein – Rechte Achtsamkeit	330
Eins werden – Rechte Sammlung	334
Weisheit	339
Befreiung	343
Wie es der Buddha sagt	347
Kompakt	351

BUDDHISMUS

Die Lehre – Die Schulen	357
-------------------------	-----

NACHSATZ

Quellen	363
Übersetzungen und Ausgaben	363
Abkürzungen	365
Dank	365
Autoreninfo	366

VORWORT

„Ich möchte leben und nicht sterben, ich wünsche mir Glück und habe etwas gegen Leid.“ Diese Worte beschreiben das Lebensmotto und die innersten Wünsche aller empfindenden Wesen. Wir möchten, dass es uns gut geht. Wir möchten glücklich und zufrieden sein. Wir möchten äußeren und inneren Frieden finden und uns geborgen fühlen. Und von nichts anderem handeln die zahlreichen Reden und Gespräche des Buddha. Sie zeigen, wie aus diesen Wünschen Wirklichkeit werden kann und was wir selbst dazu tun können. Sie helfen das Leben zu verstehen und das Beste daraus zu machen.

Welche Lektionen aber haben wir zu lernen, um das Ziel zu erreichen, und welche Lern- und Übungsschritte wann zu gehen? Hier erweist sich der Buddha als ein genialer Pädagoge, der uns weder unterfordert noch überfordert. Er sagt von seinen Hinweisen und Ratschlägen, dass sie „am Anfang segensreich sind, im weiteren Vorankommen und am Ende des Weges.“ Der Buddha holt uns also da ab, wo wir sind, und er begleitet uns, soweit wir es möchten und dazu in der Lage sind.

Daran orientiert sich auch dieses Buch. Es beginnt mit Themen, die lebensnah sind und uns unmittelbar berühren. Von hilfreichen Maßstäben für das Verhalten im Alltag ist da die Rede. Vom Wert einer ethischen Orientierung, von Mitmenschlichkeit.

Dieser erste Teil erklärt weiter, was Karma und das Karma-Gesetz bedeuten, er spricht von Leben und Sterben, von Fortexistenz und Wiedergeburt, von Diesseits und Jenseits. Und er möchte verständlich machen, was Meditation ist und wohin sie führt.

Von all dem handeln auf ihre Weise auch andere spirituelle Traditionen. Und manches von dem, was sie übereinstimmend sagen, übersteigt unseren Erfahrungshorizont bei Weitem, klingt gelegentlich sogar provokativ oder gänzlich unglaubwürdig. Ohne eine gewisse Offenheit und eine gehörige Portion Vertrauen

werden wir uns kaum ernsthaft darauf einlassen. Und dennoch sind diese Wahrheiten und Einsichten nur einführende Lehren, auch in den Darlegungen des Buddha. Das Eigentliche, das „Buddhistische am Buddhismus“ steht noch aus: die Vier Heilenden Wahrheiten, die nur von einem Erwachten (Buddha) entdeckt und weitergegeben werden; die unseren Geist revolutionieren und uns wahrhaft frei machen. Ihnen widmet sich der zweite Teil des Buches.

Bei meiner Arbeit habe ich mich von den Worten des Buddha und seiner unmittelbaren Schüler leiten lassen, wie sie im Pāli-kanon überliefert sind. Er stellt die älteste uns verfügbare Quelle buddhistischen Wissens dar, und auf sie vertraue ich am meisten.

Alfred Weil

BUDDHISMUS DER WIRKLICHKEIT BEGEGNEN

Gebetsfähnchen, Meditation, Buddhastatuen, Mantras, Karma und Nirvāna ... Für viele Menschen ist der Buddhismus längst kein Wort mit großen Fragezeichen und Unbekanntem mehr. Anders als noch vor wenigen Jahren sind die Möglichkeiten, dieser Religion zu begegnen, recht zahlreich geworden. Nicht nur auf Urlaubsreisen im fernen Asien, sondern bei uns Zuhause. Die Medien haben manches zu dieser Entwicklung beigetragen, in den Buchläden findet sich eine breite Palette von Büchern, öffentliche Veranstaltungen zu buddhistischen Themen sind in vielen Städten längst eine Selbstverständlichkeit geworden. Aber vor allem: In Europa gibt es mittlerweile eine Vielzahl von praktizierenden Buddhistinnen und Buddhisten und von lebendigen Gemeinschaften. Natürlich sind diese Kontakte kaum mehr als eine erste vorsichtige Annäherung, und es bleibt offen, wie beständig sie sein werden und wie sehr sie in die Tiefe gehen können.

Die Berührungspunkte und die Formen der Begegnung mit dem Buddhismus sind unterschiedlich. Der bekannteste buddhistische Sympathieträger ist ohne Zweifel der Dalai Lama, dessen Ausstrahlung und menschliche Wärme einfach überzeugen. Viele sehen in ihm ein Vorbild an Authentizität und gelebter Spiritualität.

Für andere steht der Buddhismus für eine faszinierende fremde Kultur, die mit exotischen Bildern und einer farbenfrohen Folklore verbunden ist und uns bereichert. Man denkt dabei an Länder wie Tibet oder Nepal, Japan oder Korea, Sri Lanka, Myanmar oder Thailand.

Interreligiöse Dialoge werden nicht mehr nur unter den abrahamischen Religionen geführt. Der Kreis der Beteiligten ist weiter geworden, und auch fernöstliche Religionen sind zunehmend an diesem Austausch beteiligt. Westliche Wissenschaften - sei es die Psychologie, die Physik, die Medizin

oder Philosophie und Ethik – lassen sich vom Buddhismus inspirieren. Der „Blick nach Osten“ lohnt und verspricht fruchtbare Impulse.

Immer mehr Menschen erhoffen von der buddhistischen Religiosität einen kräftigen Impuls für die lahrende westliche Spiritualität und damit einen positiven Anstoß für unsere Gesellschaft insgesamt. Sie sehen in den asiatischen Lehren ein unausgeschöpftes Reservoir von tiefgründigem Wissen und reicher Erfahrung.

Dem Buddhismus selbst geht es darum, der Wirklichkeit zu begegnen und sie verstehen zu lernen. (S 22/87) Im Kern ist die Lehre des Buddha eine Weisheitslehre, die Antwort gibt auf die entscheidenden Lebensfragen, die uns unterschwellig oder offensichtlich umtreiben. Sie ist eine Antwort auf unsere Sehnsüchte und Hoffnungen. Sie ist eine Antwort auf das universelle Glückstreben aller Wesen und zeigt einen Weg zu Vollkommenheit, Frieden und Sicherheit.

Der Wirklichkeit begegnen bedeutet jedoch vertraute Denkmuster und liebgewordene Sichtweisen in Frage zu stellen. Die Lehren des Erwachten decken viele Scheinwahrheiten auf und rütteln an unumstößlich geglaubten Selbstverständlichkeiten. Wer sich auf sie einlässt, wird merken, dass er bisher Illusion und Täuschung zur Basis seines Lebens gemacht hat und nicht die Realität. Real sind letztlich nur zwei Gegebenheiten. Nicht etwa eine „objektive materielle Welt“, nicht die „Mutter Erde“ mit den vielfältigen Erscheinungen des Lebens. Real sind allein (karmisches) Wirken und das aus ihm hervorgehende Erleben. Säen und ernten, etwas tun und die Folgen davon erfahren. Was im Denken, Reden und Handeln von uns ausgeht und was als Erlebnisse zu uns zurückkehrt: das ist die Wirklichkeit, mit der wir es zu tun haben.

Wenn wir uns mit den Wahrheiten des Buddha beschäftigen, dann soll das kein Selbstzweck oder nur eine weitere interessante Freizeitbeschäftigung sein. „Nur von einem rede ich“, formuliert es der Erwachte selbst, „vom Leiden und seiner

Überwindung.“ (M 22) Was wir erleben, lässt uns nämlich nicht gleichgültig. Wir sind betroffen, nicht selten getroffen. Wir erfahren Momente des Glücks und der Trauer, der Freude und der Verzweiflung. Und wir wollen, dass sich das eine mehrt und das andere aufhört. Wie das gelingen kann und was dafür zu tun ist, ist das Thema dieses Buches.

Der Erwachte trifft diesbezüglich allerdings eine bemerkenswerte Feststellung: Freiheit, Vollendung und Unverletzbarkeit sind mit Denken, Reden, Handeln nicht erreichbar. Sie sind überhaupt nicht „machbar“ oder „herstellbar“. Keine weltliche Sache, kein irgendwie gearteter geistiger Zustand, keine Situation entspricht letztendlich unserer innersten Natur ganz und gar. Nichts Bedingtes und Gewordenes, Zeitliches und Erlebbares ist ohne Abstriche zufriedenstellend und erfüllend. Die Lösung ist woanders zu suchen, und sie geht über alles bisher Erprobte hinaus.

Viele Aussagen des Buddha ähneln denen anderer Religionen und Weltanschauungen. Doch seine tiefsten Einsichten sind einzigartig und unvergleichlich. Er hat sie in vier wahrhaft bahnbrechenden Wahrheiten formuliert, die als buddhistisch im eigentlichen Sinn gelten können. Sie sagen: Unser Leben ist voller Unzulänglichkeiten, und es erfüllt uns letztlich nicht, aber die Befreiung aus aller Unzulänglichkeit ist möglich. Für beides gibt es nachvollziehbare Gründe, und vor allem gibt es einen gangbaren Weg heraus aus allem Elend.

Geben wir uns keiner Täuschung hin. Der Anspruch des Buddha, des aus dem Daseinstraum „Erwachten“, ist hoch. Wellness, angenehme Gefühle und eine gehobene Stimmungslage sind ihm nicht genug. Es geht nicht um „schöner leben“ allein. Die buddhistischen Wahrheiten können uns im Alltag helfen, aber sie haben auch das „ganz andere“ im Auge, sie führen am Ende über alles Vordergründige und Vorläufige hinaus.

Stellen wir uns ein beeindruckendes Bergmassiv vor. Auf seinem höchsten Gipfel ist die Aussicht unvergleichlich. Nichts

beeinträchtigt und trübt sie. Und wer den Aufstieg erst einmal geschafft hat, kann sich ganz dem Frieden und der Erhabenheit dieses Anblickes hingeben. Er empfindet ein Gefühl der Freiheit und vergisst alle kleinmütigen Gedanken und Sorgen.

Seit mehr als 2500 Jahren macht der Buddha die Menschen auf diesen Gipfel aufmerksam. Er ist sowohl mit den beengten Lebensverhältnissen im Tal wie mit der erfrischenden Atmosphäre ganz oben vertraut. Er kennt die Pfade hinauf mit all ihren Windungen und Hindernissen, Abkürzungen und Umwegen; mit den schönen Ausblicken unterwegs, mit den steinigen Abschnitten und den möglichen Gefahren. Und er hat die Fähigkeit, uns die geeignete Route zu erklären.

Auch wenn der Buddha ein exzellenter „Wegweiser“ ist, das Gehen ist unsere Angelegenheit (M 107). Vielleicht lieben wir die Wiesen in der Ebene und möchten vom Hochgebirge gar nichts wissen. Gut. Vielleicht hören wir gerne Vorträge und begnügen uns mit glanzvollen Bildern und fesselnden Schilderungen über die schönen Seiten der Natur. Auch gut. Unter Umständen jedoch fühlen wir uns von ihnen so gepackt, dass es uns ohne Zögern und mit Macht nach draußen zieht. Um so besser, denn dann sind die vier Wahrheiten des Erwachten unsere Sache.

NEUE HORIZONTE

DIE VIER VORBEREITENDEN LEHREN
DES BUDDHA

WENN ERST EINMAL ... EINFACH GLÜCKLICH SEIN

Wasser hat etwas Faszinierendes für mich wegen einer auffälligen und bemerkenswerten Eigenart. Es folgt einem inneren Gesetz, das es stets den tiefstmöglichen Punkt suchen lässt. Welche sichtbaren und verborgenen, geraden und krummen Wege es dabei benutzt, ist oft verblüffend. Da mögen die verschiedensten Hindernisse auftauchen, doch der innere Drang, in eine bestimmte Richtung zu fließen, kommt dadurch nicht zum Erliegen. Erst „ganz unten“ ist es am Ziel und kann zur Ruhe kommen. Fließen hat dann keinen Sinn mehr, ja es ist überhaupt nicht mehr möglich.

Dieser natürliche Vorgang hat einen hohen Symbolwert für uns Menschen. Denn wie das Wasser einer physikalischen Gesetzmäßigkeit unterliegt und es deshalb den ihm vollkommen angemessenen Ort anstreben muss, so unterliegen wir unter psychologischen Gesichtspunkten einer eisern vorgegebenen Bewegungsrichtung: weg vom Unangenehmen, Unschönen, Unvollkommenen und hin zum Angenehmen, Schönen, Vollkommenen. Weg von Schmerz, Elend, Frustration und hin zu Zufriedenheit, Glück und innerem Frieden. Auch wir können nicht umhin, auf das für uns „Beste“ hinzuarbeiten, auf einen Zustand, den wir für den uns gemäße halten. Wir haben gar keine andere Wahl, als in eben diese Richtung zu denken und zu handeln – wie verschieden das auch im Konkreten aussehen mag.

AKTIV

Eine Frau am Steuer ihres Autos, ein Kind vor seinen Hausaufgaben, ein Büroangestellter am Computer, eine Architektin auf der Baustelle, eine Gruppe von Konzertbesuchern auf dem Weg ins Theater, zwei Bekannte, die sich treffen wollen,

jemand, der sich zum Meditieren hingesezt hat oder in das Malen eines Bildes vertieft ist – und Sie selbst mit diesem Buch in der Hand!

Menschen sind aktiv, sie tun etwas, sind beschäftigt, packen an, gestalten ihren Alltag, arbeiten, beeinflussen ihre Mitmenschen und verändern ihre Umwelt. Ihr Tun ist Ausdruck von Lebendigkeit, und was wären wir alle denn ohne diese tausend tagtäglichen Aktionen mit Kopf, Hand und Mund? Aktiv sein, – was denn sonst!

Doch langsam, sind nicht gerade die größten „Selbstverständlichkeiten“ bei näherem Hinsehen oft genug besonders fragwürdig? Vielleicht sollten wir deshalb besser erst einmal formulieren: Aktiv sein – warum eigentlich? Und dann scheint es ratsam, sich nicht gleich mit der erstbesten Antwort zufrieden zu geben, sondern den Dingen ganz auf den Grund zu gehen.

Fangen wir an: Ein Autofahrer befindet sich in A. und hat vor, möglichst schnell und problemlos nach B. zu gelangen. Deshalb setzt er sich in den Wagen. Das Kind brüdet über den Rechenaufgaben, erst danach darf es endlich spielen. Am Arbeitsplatz sind wir damit beschäftigt, die Korrespondenz zu erledigen, elektronische Geräte herzustellen oder Kleider zu verkaufen; wir transportieren oder verkaufen Waren, bringen jemandem etwas bei, pflegen, heilen oder beraten sie oder ihn usw. Wir tun es, weil Wohnung, Kleidung und Essen bezahlt werden müssen und die vielen geliebten Extras genauso. Mit dem verdienten Geld geht das mehr oder weniger gut. Ins Theater fährt, wer auf ein neues Stück gespannt ist oder sich von schöner Musik anregen lassen möchte. Dafür fährt der oder die Betreffende unter Umständen eine beachtliche Strecke. Man vereinbart einen Termin und sieht sich, um im Gespräch seinem Alleinsein zu entgehen, um Rat zu bekommen oder zu geben. Wer meditiert, versucht, seinen unruhigen Geist ein wenig zu entspannen und konzentrierter zu werden. Und wenn Sie ein Buch lesen, suchen Sie vermutlich Unterhaltung, Information oder Anregung.

Das ist nicht neu und klingt nicht sonderlich spektakulär. Und dennoch können diese schlichten Feststellungen Ausgangspunkt für entscheidende weitere Überlegungen sein, denn in ihnen steckt weit mehr, als wir im ersten Moment vermuten würden. Aus ihnen lassen sich Schritt für Schritt die tiefsten Einblicke in das Dasein entwickeln. Ich behaupte sogar: Wenn wir wirklich begreifen, um was es geht, bekommen wir den Schlüssel in die Hand, der uns in die Freiheit führt.

Also bleiben wir noch etwas bei unseren Beispielen. Was machen sie deutlich? Wieder eine Banalität. Zunächst beabsichtigen alle unsere Akteure etwas, das (noch) nicht vorhanden ist, und dann handeln sie darauf hin. Sie sind auf einen Gegenstand aus, den sie besitzen möchten, auf ein Erlebnis, eine Situation oder einen Zustand, der möglichst bald eintreten soll. Und damit untrennbar verbunden sind die Vorstellung und die Hoffnung, dass es den Betreffenden dann in irgendeiner Weise besser geht als zuvor.

Unsere Beispiele können für das Leben insgesamt stehen, das sich mit drei Kernsätzen umschreiben lässt: Fast in jedem Augenblick stellen wir fest, dass die momentan erlebte Situation irgendwie unzulänglich und unbefriedigend ist. Sie kann – aus welchen Gründen auch immer – so nicht bleiben. Etwas fehlt, irgendetwas stimmt nicht, ein Mangel macht sich bemerkbar. Daneben sagt etwas in uns – mehr oder weniger bestimmt und klar –, wie es denn stattdessen anders oder idealerweise sein sollte. Das heißt, wir haben reale oder vermeintliche Alternativen vor Augen. Und die versuchen wir schließlich mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln zu realisieren. Erleben, Wollen und Agieren – so könnte man auf einen einfachen Begriff bringen, was wir gewöhnlich Leben nennen.

Konkret: Ich habe Hunger und Durst. Mir ist klar, dass eine ausgiebige Mahlzeit und ein guter Schluck abhelfen können, und ich möchte es umgehend genießen. Also werde ich mir etwas kochen oder ins Restaurant gehen und anschließend essen. Schon ist Ruhe. Ich verspüre Langeweile. Was nun? Vielleicht

hilft ein Kinobesuch! Ich fahre in die Stadt, löse ein Ticket und sehe mir einen interessanten Streifen an. Die Langeweile ist verflogen. Ich komme in einer Sache nicht weiter, meine Gedanken drehen sich ergebnislos im Kreis. Warum bespreche ich die Angelegenheit nicht mit jemandem? Schnell ist die geeignete Telefonnummer eingetippt und ein ausführliches Gespräch am Sonntag vereinbart. So geht es heraus aus der Sackgasse.

Ohne jede Anstrengung ließe sich ein ganzes Buch mit solchen Alltagsszenen füllen. Irgendein Bedürfnis meldet sich, und das Bemühen folgt, ihm abzuweichen. Einige dieser Anliegen mögen körperlich sein, andere seelisch oder geistig, die nächsten sozialer oder materieller Natur. Das Prinzip bleibt das gleiche. Manche Situationen sind überaus dramatisch, gefährlich, unter Umständen lebensbedrohlich. „Das ist bestimmt ein Herzinfarkt. Wenn nicht sofort ein Arzt zur Stelle ist, ist es aus!“ Und oft lohnt es fast nicht, mehr als einen kurzen Gedanken darüber zu verlieren: „Es ist ziemlich kühl im Zimmer. Ich sollte die Heizung höher drehen.“

Was immer wir von unserem Alltag untersuchen, wir werden lediglich auf vielerlei Varianten des ewig gleichen Musters stoßen: auf Versuche, von einer gegebenen und als unzulänglich empfundenen in eine erstrebte und als besser eingeschätzte Lage zu kommen. Dabei macht es auch keinen nennenswerten Unterschied, ob wir selbst im Mittelpunkt stehen: „Ich habe Hunger!“, an die Familie denken: „Wenn die Kinder nach Hause kommen, muss das Essen fertig sein“ oder die Dinge gesellschaftlich oder global betrachten: „Das Leben hierzulande ist recht teuer geworden“ beziehungsweise „Die Ernährungslage in der Dritten Welt ist überaus kritisch.“

Leben folgt dieser einen Bewegung von einem unvollkommenen Jetzt zu einem hoffentlich erträglicheren Dann. Wenn ich also etwas will, dann genau deshalb. Und wenn ich etwas Konkretes in Angriff nehme, eben genau darum. Das gilt für jede Augenblicksangelegenheit: „Es hat geklingelt, ich gehe zur

Tür“ wie für jede Langzeitperspektive: „Ich muss in jungen Jahren eine Lebensversicherung abschließen, damit ich im Alter versorgt bin.“

DAS EWIGE LIED VOM NOCH-NICHT

Aber stimmt es nicht? Wie der Fisch gar nicht bemerkt, dass er ununterbrochen im Wasser schwimmt, entgeht es den meisten, dass sie sich pausenlos in eben dieser Situation befinden: Sie sehen sich einer Anforderung gegenüber und (re-) agieren spontan. Und dieses „pausenlos“ ist durchaus wörtlich gemeint. Auch wenn wir im Moment dem Augenschein nach äußerlich nicht tätig sind, weil wir nur dasitzen und weder den Hörer des Telefons noch die Zeitung in der Hand haben. Der Denkapparat steht fast nie still und der Geist ist dauernd mit Sinneseindrücken, Urteilen und Plänen beschäftigt. Und der Körper? Wie lange können wir ohne zu atmen und ohne Herzschlag überleben? Gerade die letzten Beispiele machen deutlich, wie sehr „Aktivität“ unterbrechungslos vor sich geht und in mancher Hinsicht zu einem unbemerkt, wenn nicht ganz und gar unbewusst ablaufenden Programm geworden ist.

„Ja, wenn erst einmal, dann ...“ lautet unser stilles oder ausgesprochenes Lebensmotto. „Wenn ich erst einmal in der Schule bin“, „wenn erst einmal das Abitur, das Studium, die Berufsausbildung geschafft sind.“ „Wenn ich erst einmal verheiratet bin“, „erst einmal geschieden bin“, „einen verständnisvolleren Partner habe.“ „Wenn ich erst einmal einen Job finde“, „die Karriereleiter hochgeklettert bin“, „das Arbeitsleben hinter mir habe“, wenn „der Winter vorbei“, „die neuen Schuhe eingelaufen“, „die Schulden bezahlt“ sind, „die Operation gut überstanden“ ist. Die Wenns hören nie auf, und die Hoffnung auf das Dann stirbt nicht.

Irgendwie scheinen aber beide Enden nicht immer so recht zueinander zu finden. Was wir wollen, bekommen wir nicht. Oder nicht in dem erhofften Maß und in der erwarteten Form.

Die Frau, in die wir uns verliebt haben, hat einen anderen; der Traumjob ist besetzt; das mit Spannung erwartete Buch ist langweilig; ich möchte zum Sport, doch der Rücken tut unerträglich weh. Das neue Auto hat so viel Geld gekostet und steckt dennoch voller Macken! Im Büro strenge ich mich besonders an, beachtet und befördert wird aber die Kollegin.

Seit wie viel Millionen Jahren leben Menschen auf der Erde? Und wie viele Versuche wurden von ihnen kollektiv und individuell unternommen, die beiden Pole des Lebens in Deckung zu bringen: ihre Absichten und ihr tatsächliches Erleben? Unsere Vorfahren haben zu diesem Zweck Wissenschaft und Forschung vorangetrieben, sie haben die Technik groß gemacht. Zur Befriedigung ihrer gemeinsamen Bedürfnisse haben die Menschen staatliche Einrichtungen geschaffen und ganz erstaunliche zivilisatorische, kulturelle und ideelle Leistungen vollbracht.

Und was haben wir persönlich nicht bereits alles ausprobiert, wie viele Strategien haben wir uns zurechtgelegt, welche Tricks und Kniffe überlegt. Wir haben uns immer wieder den Kopf zerbrochen, die unternommenen Anstrengungen verstärkt und in unserer Not vielleicht sogar das eine oder andere auf Wegen angesteuert, die nicht immer ganz gerade waren.

Wieweit all diese Bemühungen tatsächlich von Erfolg gekrönt waren und sind, mag jeder für sich beurteilen. Alles in allem scheint es, wir sind (noch immer) nicht am Ziel. Wenigstens nicht ganz. Nach wie vor leben wir in vielerlei Hinsicht mehr von der Hoffnung auf morgen als von den Tatsachen heute. „Ganz sicher bringen die technologischen Erfindungen der kommenden Jahrzehnte die Lösung für die aktuellen Probleme“, versichert man uns. „Ein für allemal.“ Genauso denken wir vielleicht in Bezug auf die eigene Person: „Ich muss nur noch etwas cleverer, schneller und hartnäckiger sein, um es endlich doch noch zu schaffen. Endgültig. Für immer.“

Unverbesserliche Optimisten machen sich eine solche Haltung gern zu eigen und lassen sich nicht von ihr abbringen,

auch wenn die Erfahrungen beharrlich eine andere Sprache sprechen. Wer sich eher zu den Pessimisten rechnet, wird früher oder später aufgeben, resignieren und einfach zusehen, wie er für den Rest seiner Tage möglichst gut zurecht kommt. Anstatt länger an ein Ideal zu glauben und dafür zu kämpfen, arrangiert man sich mit der eher nüchternen Realität und schließt faule Kompromisse. Oder sollte es neben diesen beiden bekannten und vergleichbar erfolglosen Alternativen doch noch eine dritte geben, die sich dem gewöhnlichen Blick hartnäckig entzieht; die einfach realistisch ist und dennoch oder gerade deswegen eine zufriedenstellende Lösung in Aussicht stellt? Lässt sich die Ur-Frage überzeugend beantworten, wie Wollen und Bekommen in Einklang zu bringen sind? Wie Sehnsucht und Erfüllung, Bedürfnis und Befriedigung zusammenkommen?

Die Aufgabe reicht allerdings noch weiter, als wir sie bisher betrachtet haben. Es geht keineswegs allein darum, wie sich die kleineren und größeren Problemchen des Lebens aus dem Weg räumen lassen und sich unsere gewöhnlichen Wünsche erfüllen, etwas zu bekommen und zu genießen oder etwas zu sein. Wären wir damit letztlich zufrieden? Wieweit kämen wir damit, selbst wenn sich alles um uns herum nach unseren Vorstellungen gestalten würde? Es bleibt offen, „was das Ganze soll“, was „am Ende“ des Lebens steht, die Bilanz „unter dem Strich“.

Sicher, es soll uns im Moment gut gehen, morgen ebenfalls und in zehn Jahren. Darauf arbeiten wir hin. Doch eigentlich wollen wir schlechthin zufrieden und unbedingt glücklich sein. Ohne Abstriche und ohne Kompromisse. Ohne Wenn und Aber. Ohne Zweifel möchten wir jetzt gut über die Runden kommen, doch in unserem Inneren meldet sich noch eine andere Stimme. Sie flüstert zaghaft oder meldet sich gelegentlich recht lautstark zu Wort: „Es gibt mehr als Vergnügen und Genuss hier und heute und einen geruhsamen Lebensabend.“ Diese Stimme beharrt auf ihrer Meinung, dass es etwas ganz anderes, etwas Größeres, Unvergleichliches, geradezu Überwältigendes, Unbeschreibliches im tiefsten Namenlosen geben muss.

Nennen wir es wahres Glück, absoluten Frieden, ewige Seligkeit, unverlierbare Sicherheit, Angstfreiheit, Unverletzbarkeit, Heil, Vollkommenheit oder wie auch immer. „Es geht so“ und „Es ist ganz nett“, reicht uns auf Dauer nicht. Wir wollen sagen können: „Es ist wunderbar.“ Worauf wir im Innersten aus sind, ist etwas Endgültiges, ein Zustand, von dem man sagen könnte: „So kann und soll es bleiben, nichts fehlt mehr. Ich habe alles, ich brauche nichts Neues, Zusätzliches, Schöneres, Besseres. Es ist getan, was zu tun war.“

Ein weiterer Traum? Noch phantastischer und utopischer als schon der von der nie ausbleibenden Erfüllung aller kleinen und großen Alltagswünsche?

EINLADUNG

Bei der skizzenhaften Aufzählung der verschiedenen „Glücksstrategien“ habe ich bisher einen ganz wichtigen Bereich ausgeklammert: den der Spiritualität. Tatsächlich haben Religionen immer wieder mit unbeirrbarer Bestimmtheit den Anspruch erhoben, eine ebenso unentbehrliche wie unschätzbare Hilfe zu sein. Und in ihren besten Zeiten haben sie fraglos das Leben Einzelner und das ganzer Völker, ja ganzer Kontinente bereichert und vervollkommenet. Der Buddha und seine Lehren machen da keine Ausnahme, und sie finden sich diesbezüglich in einer achtbaren Reihe mit anderen bedeutenden spirituellen Traditionen. Doch neben vielen Übereinstimmungen bleiben einige charakteristische Unterschiede unverkennbar. Zweifellos weist der Buddhismus einige Eigenschaften auf, die ihn in seiner Art einzigartig dastehen lassen.

Eine Besonderheit ist sein betonter Realitätsbezug. Dogmen waren dem Buddha stets fremd, ihm galt die erfahrbare Wirklichkeit des Daseins als oberste und entscheidende Instanz. Die Dinge zu sehen, wie sie sind, darum geht es. Spekulationen helfen sowenig wie bloße Wunschvorstellungen, von Illusion, Irrtum und Täuschung ganz zu schweigen, die nur in der Katastrophe enden können. Hinsehen und Hinhören, sich

auf die Gegebenheiten vorurteilsfrei einlassen und Tatsachen sprechen lassen – das ist der Weg. Zwar bedarf es der Offenheit und des Vertrauens, um sich dem Neuen und Unbekannten zuzuwenden, von dem man ja gerade (noch) nichts weiß. Zwar bedürfen wir solcher Menschen, die mit ihrem Verständnis schon ein Stück weiter sind und an deren Einsichten wir teilhaben dürfen. Doch auf Dauer reicht Wissen aus zweiter Hand nicht aus. Überzeugend ist letztlich nur die eigene Erfahrung, die unmittelbare Einsicht in die Realität.

Das ist ein durch und durch moderner, wissenschaftlicher Ansatz, dessen Umsetzung dadurch begünstigt wird, dass die buddhistische Spiritualität niemand nur auf „irgendwann einmal später“ vertröstet. Um die positiven Ergebnisse dieser Lehren bestätigt zu finden, brauchen wir nicht erst auf ein Jenseits oder die Zeit nach dem Tod zu warten. Wirklichkeit ist hier und jetzt, wir können ihr an dieser Stelle und in dieser Minute begegnen, sie erforschen und sie gestalten.

Deshalb ermutigte der Buddha nachdrücklich, die Dinge selbst zu erkunden. Seine Lehren verstehen sich als eine wohlgemeinte Einladung und nicht als ein von oben verordnetes einengendes Korsett. Sie wollen den Menschen aus Zwängen befreien und ihn nicht zusätzlich knebeln. „Meine Lehre lädt zum Selbersehen ein, sie ist zeitlos, überprüfbar“, formuliert er selbst (M 80, Ud 4/21). Doch wie es bei Einladungen so ist, man kann sie annehmen oder ausschlagen. Und in diesem Fall, ohne dass uns dafür jemand ein schlechtes Gewissen einzureden versucht. Niemand soll und darf zu seinem Glück gezwungen werden, und deshalb braucht niemand die Befürchtung zu haben, für etwas vereinnahmt zu werden, was er gar nicht möchte.

Das Entscheidende und Einzigartige der buddhistischen Weltanschauung ist ihr Anspruch. Sie behauptet, dass sie immer gültige, in jeder Hinsicht ausreichende, eindeutige und für jeden nachvollziehbare Antworten auf jene existenziellen Fragen beinhaltet, von denen oben die Rede war. Und zwar auf alle.

Auf solche, die die tausendfältigen Alltagsangelegenheiten betreffen, und auf solche, die von den „letzten Dingen“ handeln.

Bei diesem Versprechen braucht uneingeschränktes Glück nicht länger nur ein illusionäres Ideal und eine unerfüllbare Wunschvorstellung zu bleiben, es kann so wirklich werden, wie unsere heimlichen Träume von ihm unstillbar sind. Die Voraussetzungen dafür? Ein klares Verständnis des Wesens und der verborgenen Spielregeln des Daseins. Und die entschiedene Absage an übermächtig gewordene Muster, in einer bestimmten Weise zu denken, zu reden und zu handeln.

VIER SCHRITTE - UND EIN FÜNFTER!

So außerordentlich und abgrundtief die Einblicke des Erwachten in das verborgene Getriebe von „Ich und Welt“ waren, so sehr befähigte sein geniales pädagogisches Geschick empfängliche und befähigte Menschen, an ihnen teilzuhaben. Für jeden von uns gibt es die passenden Lektionen. Sie holen uns dort ab, wo wir uns gerade befinden, und sie führen uns so weit, wie wir folgen können und möchten. Sie nehmen Rücksicht auf die jeweilige Situation des Einzelnen, auf seine besonderen Bedürfnisse, auf seine Stärken und Schwächen. Niemand muss befürchten, dass ihm zuviel oder gar Unmögliches zugemutet wird. Doch genauso sind diese Lehren darauf angelegt, uns aufzurütteln, immer wieder zu ermutigen und zu inspirieren, damit die verborgenen Potenziale in uns nicht weiter brach liegen.

In der Schule fangen wir mit dem kleinen Einmaleins an und nicht mit Algebra. Und ob wir uns irgendwann an die höhere Mathematik wagen und ob wir sie gleich begreifen, steht auf einem anderen Blatt. Nicht viel anders verhält es sich mit dem Verständnis und der Praxis der buddhistischen Lehren. Höchstes Wissen und vollkommene Freiheit können verwirklicht werden, aber nicht ohne die entsprechenden Voraussetzungen. Beide entfalten und realisieren sich nur nach und nach. Sie verlangen ein systematisches und stufenweises

Vorgehen. Zu einem fernen Ziel führt ganz erst der allerletzte Schritt, doch schon der erste in die richtige Richtung und alle weiteren, die nicht minder wichtig sind. (A 8/19, Ud 5/5)

Als Religion können wir den Buddhismus durchaus bezeichnen, wenn damit eine „Rück-Verbindung“ (*re-ligio*) mit einer anderen, höheren und freieren Ebene der Lebenswirklichkeit gemeint ist. Konkret sind es fünf solcher Etappen oder Stufen, auf denen das geschehen kann (M 56). Der Buddha ermutigt nachdrücklich, sie kennenzulernen, und ich möchte deren nähere Beschreibung in den Mittelpunkt dieses Buches stellen. Sie führt uns von Bekanntem zu uns noch Unbekanntem. Wir hören Vertrautes und begegnen neuartigen, im ersten Moment womöglich seltsam klingenden, vielleicht unverständlichen, ja mitunter befremdlichen Gedanken. Letztlich wird sie dort enden, wohin der menschliche Intellekt nicht mehr reicht und wo unsere derzeitige Vorstellungskraft versagen muss. Da kann es nur noch um eine vorsichtige Annäherung gehen, um ein Einspüren, Ertasten und Erahnen dessen, was für einen geschulten Geist so einsehbar ist wie für uns das Zimmer, in dem wir uns gerade aufhalten.

Die buddhistische Praxis beginnt mit der Übung des Gebens (*dāna*). Sie widmet sich zunächst der Entfaltung einer Haltung der Großzügigkeit und der Freigebigkeit, der Fähigkeit zu teilen und andere an dem teilhaben zu lassen, was man besitzt. Der Einsicht aller Religionen folgend lässt sie uns zuerst einmal den Mitmenschen als solchen entdecken, lässt uns ihn mit seinen Bedürfnissen wahr- und wichtig nehmen. Wir sind nicht allein, da ist noch einer, der wie wir selbst bedürftig ist und zahllose Anliegen hat. Der Lerneffekt überrascht: Geben heißt am Ende nicht weniger haben. Im Gegenteil, Geben heißt in Wirklichkeit Bekommen. Und, so rätselhaft und paradox es vorläufig klingen muss, man kann letztlich überhaupt nur über das verfügen, wovon man sich irgendwann vorher einmal gerne getrennt hat. Eine solche Praxis, gelegentlich als „spirituelle Lockerungsübung“ bezeichnet und nicht selten sträflich

unterschätzt, markiert den Beginn einer neuen Sicht der Welt und einer veränderten Lebenseinstellung. Wo sie nicht vorhanden ist, bleibt nicht nur „Nirvana“, die vollkommene Befreiung von allem Leiden, als das höchste Ziel der Lehre des Buddha, ein leeres Wort. Wenn das Fundament und die tragenden Wände des Gebäudes fehlen, gibt es auch kein schützendes Dach.

Ethisches Verhalten (*sīla*) gleicht diesen festen Mauern, um die es nun geht. Alles, was wir sagen und tun, steht jetzt auf dem Prüfstand, unser zwischenmenschliches Verhalten insgesamt rückt in den Mittelpunkt des Interesses. Was soll ich tun und was am besten lassen? Was ist richtig und was falsch? Die Kernbotschaft des Erwachten lautet: Die Welt spiegelt nur die Qualität meiner eigenen Gedanken und Handlungen. Was ich tue – Gutes wie Ungutes – kehrt ohne Ausnahme zu mir zurück. Mein „Schicksal“ ist von mir selbst geschaffen, es ist in meiner Hand, und ich lege in jedem gegenwärtigen Moment den Grundstein für meine Zukunft. Das Übungsfeld Ethik lehrt zu unterscheiden, was für mein Wohl (wie das aller) wirklich zuträglich ist und was es verhindert. Ich lerne, welche Weise zu denken, zu reden und körperlich zu agieren zu mehr Zufriedenheit führt und was früher oder später zwangsläufig ins Abseits lenkt. Auf diesem Feld eine sichere Orientierung zu finden und mehr Verantwortung zu übernehmen, sind lohnende Investitionen.

Der dritte Bereich spiritueller Anschauung und Praxis reicht noch konsequenter über das „vor Augen Liegende“ hinaus. Der Horizont weitet sich noch einmal. Unser Denken in den herkömmlichen Begriffen von Raum, Zeit und Kausalität genügt nicht länger. Sie sind zu eng. So müssen wir mit einer Realität „jenseits“ dessen rechnen, was wir mit unseren begrenzten Sinnesorganen wahrnehmen können. Jenseits dessen, was mit den üblichen Methoden mess- und einsehbar ist. Das berührt vor allem die Frage nach dem Tod und dem „Danach“. Endet mein Leben mit dem Zerfall des Körpers oder setzt es sich fort? Irgendwo!? Irgendwie!? Nach buddhistischer Auf-

fassung: Ja. Leben bleibt keineswegs auf die wenigen Jahrzehnte zwischen der sogenannten Geburt und dem sogenannten Sterben beschränkt. Wohl und Wehe ebenso wenig. Und die Bandbreite von Schmerz und Glück, die wir aus eigener Anschauung kennen, stellt nur einen winzigen Ausschnitt der tatsächlich vorhandenen Möglichkeiten dar. Quälendes Zahnweh und der Glückstaumel Verliebter haben lediglich menschliches Maß. Der Buddha lehrt genauso das unter- und das übermenschliche (*sagga*) und er zeigt, was es bedingt.

Ein weiterer und enormer Sprung führt in eine Erfahrungswelt, für die im Westen üblicherweise der Begriff Mystik (*nek-khamma*) steht. Sie übersteigt jedes Alltagsbewusstsein, und mit ihr betreten wir eine Dimension des Erlebens jenseits aller sinnlichen Wahrnehmung und des Denkens. Wo Ich und Welt im konventionellen Sinn verschwunden sind, fängt sie an. Wo uns Sehen und Hören zeitweise „vergangen sind“ und der sonst nimmermüde Intellekt vorübergehend schweigt, kommt sie zum Tragen. Damit ist das Leben keineswegs zu Ende, wie man vielleicht spontan annehmen möchte. Es hat auch keinem öden Nichts oder einer nackten Bewusstlosigkeit Platz gemacht. Dort gewinnt es vielmehr erst eine besondere Qualität. Hier offenbart sich in unserem Inneren etwas, was wir zuvor draußen in der „Welt der Tausend Dinge“ vergeblich gesucht haben: unsagbare Freude, Zufriedenheit, Stille, Frieden. Und das in einer Weise und in einem Maß, wie wir es kaum ahnen und ohne Erfahrung schwerlich glauben können. Dafür steht jedenfalls der Buddha, der uns auf dieser Stufe mit der eigentlichen Geistesschulung bzw. den fortgeschrittenen Stadien der Meditation vertraut macht.

Vollkommen unbekannt kommen uns diese vier Ecksteine des buddhistischen Lehrgebäudes vermutlich nicht vor. Manche Anknüpfungspunkte an Bekanntes und Gehörtes fallen uns spontan ein. Heißt es nicht beispielsweise auch im Christentum „Geben ist seliger denn Nehmen“? Kennen nicht auch andere Religionen ganz selbstverständlich ethische Werte und Nor-

men, und klingt ihr „Du sollst“ und „Du darfst nicht“ nicht irgendwie vertraut? Gehören Jenseitsvorstellungen nicht zu den unverwechselbaren Kennzeichen von Religion überhaupt, die Bilder von „Himmel und Hölle“ nicht zum Standardprogramm von Sonntagspredigt und Religionsunterricht? Und schließlich: Wissen wir nicht aus dem Mund Meister Eckeharts und anderen Mystikern und Mystikerinnen des Mittelalters von glückseligen spirituellen Erlebnissen, die alle gängigen Vorstellungen übersteigen und von ihnen dennoch als überaus real bezeichnet wurden?

Die Fragen stellen heißt sie beantworten. Der Erwachte erhebt keineswegs den Anspruch, der Entdecker oder gar der Erfinder dieser vier verbreiteten Ausdrucksformen von Spiritualität zu sein (wenngleich er durchaus im Detail manches anders sieht und erklärt). Sie sind gewissermaßen natürliche Gegebenheiten und daher mehr oder weniger in jeder (Hoch-)Religion zu finden. Selbstverständlich auch im Buddhismus. Sie sind einfach Facetten der überaus weit gespannten menschlichen Erfahrungsmöglichkeiten und somit von jeher Gegenstand der geistigen Auseinandersetzung. Nicht anders in den Lehren des Buddha, die sich indessen nicht in ihnen erschöpfen.

Jedes der vier genannten Praxisfelder hat seinen eigenen und unverzichtbaren Stellenwert, das eine setzt das andere voraus, und alle führen sie auf der „Leiter des Glücks“ viele Sprossen nach oben. Aber dennoch reichen sie nicht aus, um das drängende Grundanliegen aller Wesen ein für allemal und ohne jegliche Einschränkung zu befrieden. Sie können die tiefe Ursehnsucht nach wahren Glück, absolutem Frieden, makelloser Vollkommenheit, wirklicher Freiheit nicht restlos erfüllen. Das ist selbst in dem letztgenannten und uns so fernen Stadium spiritueller Entwicklung wie der mystischen Weltüberwindung nicht möglich, von der selbst die größten Seher geglaubt haben, sie sei schon der Ausgang ins Freie.

Dazu bedarf es noch einer anderen und wahrhaft grundstürzenden Revolution des Geistes. Und nur ein Buddha ist fähig,

sie bei sich zu verwirklichen und dann noch anderen nahezu-bringen. Einer, der vollends aus dem Daseinstraum erwacht ist und die Dinge so sieht, wie sie tatsächlich sind. Ohne Schleier und illusionslos. Die von einem so vollkommen Erwachten gefundene Wahrheit geht über das bisherige weit hinaus. Sie zeigt die Beschränktheit der gewöhnlichen Sichtweisen und der praktischen Bemühungen der Menschen um Glück und Frieden. Selbst ihrer bedeutendsten religiösen Geister. Sie zeigt, dass weder in den höchsten Himmeln noch in den erhabensten meditativen Zuständen wirkliche Befreiung erreichbar ist. Kein bedingter und gewordener Zustand bietet sie. Nur das Ungewordene, das Unentstandene, das Unbedingte – Nirvana (*nibbāna*).

In den „Vier Edlen Wahrheiten“ (*ariya sacca*) fasst der Buddha sein überragendes Wissen in Worte: in der Wahrheit von der Unzulänglichkeit und der Leidhaftigkeit jeglicher Form der Existenz; in der Wahrheit über die Ursachen und die Fortsetzung von Leiden und Unvollkommenheit; in der Wahrheit von der Möglichkeit, ihnen ein Ende zu setzen, und in der Wahrheit über die geeignete praktische Vorgehensweise, den Weg aus allem Ungenügenden heraus.

Stellen die vier skizzierten ersten und einführenden Lehren so etwas wie die tragenden Fundamente und die stützenden Träger dar, so sind die Vier Edlen Wahrheiten die alles überragende und das Gebäude der buddhistischen Weisheit erst komplettierende Kuppel. Nur mit ihr erfüllt das Bauwerk seinen eigentlichen Zweck. (M 104)

WIE ES DER BUDDHA SAGT

WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Ich möchte leben und nicht sterben, ich wünsche mir Glück und habe etwas gegen Leid. (S 55/7)

In der Regel hegen die Wesen den Wunsch, den Willen, die Absicht, dass die unerwünschten, unerfreulichen, unangenehmen Dinge aufhören und die erwünschten, erfreulichen, angenehmen zunehmen. Diesen Wesen jedoch, die eben das wünschen, mehren sich die unerwünschten, unerfreulichen, unangenehmen Dinge und die erwünschten, erfreulichen, angenehmen werden weniger.

Und warum? (...)

Da ist jemand ein unwissender Weltmensch, der keinen Blick für die Edlen hat, der Lehre der Edlen unkundig, über sie nicht unterrichtet; der keinen Blick für vorbildliche Menschen und ihre Lehre hat, ihrer unkundig und über sie nicht unterrichtet.

Womit man sich beschäftigen soll, weiß er nicht, und auch nicht, was tunlichst zu unterlassen ist; er kennt die Dinge, denen man sich widmen sollte, so wenig wie die, die man besser bleiben lässt. (M 46)

EINLADUNG

Willkommen sei mir ein verständiger, ehrlicher, vertrauenswürdiger Mensch von aufrechter Art. Ihn leite ich an und zeige ihm die Wahrheit. Wenn er – auf diese Weise belehrt – dem folgt, wird er nach nicht langer Zeit selbst sehen und selbst erfahren. Ganz sicher wird er sich so völlig von der Fessel befreien, nämlich von der Fessel des Nichtwissens.

(M 80)

Diese Lehre ist nachvollziehbar, sie ist zeitlos, sie lädt zum Selbersehen ein, ist zum Ziel führend, einem Verständigen bei sich selbst erfahrbar. (S 4/21)

VOLLKOMMEN

Er zeigt seine Lehre, die am Anfang segensreich ist, im Weiteren und am Ende; die sinn- und formvollendet ist. Er verkündet einen ganz und gar vollkommenen, reinen und lauterer Lebenswandel. (D 2 u.a.)

GLEICHNIS VOM WELTMEER

So wie der Ozean langsam tiefer wird, sich allmählich neigt, sich nach und nach senkt und nicht schlagartig abfällt, genau so verhält es sich mit dieser Lehre und Praxis: Sie beinhaltet eine fortschreitende Übung, eine sich vertiefende Verwirklichung, eine abgestufte Vorgehensweise. Höchste Einsicht und durchdringendes Wissen werden nicht mit einem Mal erreicht. (A 8/19, Ud 5/5)

FÜNF STUFEN

Da sprach der Erhabene, stufenweise fortschreitend, zunächst vom Geben, dann von ethischem Verhalten sowie von himmlischem Dasein; dann machte er deutlich, wie unbefriedigend, mit mancherlei Nachteilen verbunden und armselig das sinnliche Genießen ist und wie segensreich, darüber hinauszuwachsen. Wenn der Erhabene bemerkte, dass jemand innerlich bereit, ausgeglichen, ohne innere Sperre, angeregt und von Vertrauen erfüllt war, da lehrte er das, was für die Erwachten das Eigentliche ausmacht: das Leiden, dessen Ursprung, dessen Beendigung und den Weg dahin. (M 56)

NUR EINES

Nur eines zeige ich, ihr Mönche, früher wie heute: das Leiden und die Aufhebung des Leidens. (M 22)

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN

*Was an Lebewesen es auch geben mag,
Beweglich oder fest an einem Ort, sie allesamt,
Ob von langem oder großem Wuchs,
Von mittlerer, von kleinerer Statur, ob zart, ob grob,*

*Ob sichtbar oder unsichtbar,
Sie mögen ferne sich befinden oder nah,
Geboren schon oder nach Geburt erst strebend,
Alle Wesen - alle mögen glücklich sein.* (Sn 146-147)

*

KOMPAKT

Jeder Gedanke, jedes Wort, jeder Handgriff, den wir tun, hat ausnahmslos einen Zweck. Wir möchten unangenehme Erfahrungen vermeiden oder sie abstellen. Erfreuliche Erlebnisse dagegen möchten wir festhalten, wir möchten sie vertiefen und wiederholen. Empfindende Wesen sind auf nichts anderes als auf Zufriedenheit, Wunsch-Erfüllung und inneren Frieden programmiert. Sie fliehen Leiden und suchen Glück (S 55/7). Wo immer wir einen Mangel empfinden oder einen Zustand für unzulänglich erachten, können wir gar nicht anders, als sich ihm entgegenzustellen. Wir alle sind so angelegt, dass wir auf unser höchstes und dauerndes Wohl aus sind, ganz gleich, was auch immer wir konkret dafür halten und welche Kompromisse uns der Alltag jeweils abverlangt.

Zwei elementare Fragen drängen sich in diesem Zusammenhang auf. Was ist denn für mich (und alle anderen) das tatsächlich (und nicht nur vermeintlich) Beste? Und außerdem: Wie kann es erreicht werden?

Die üblichen persönlichen und gesellschaftlichen Glücksstrategien sind aller Erfahrung nach nur sehr eingeschränkt erfolgreich, wenn überhaupt. „Noch nicht am Ziel.“ „Etwas fehlt noch.“ „Wenn erst einmal ...“ So oder so ähnlich lauten fast alle Lebensbilanzen. Irgendwie verspricht das Leben mehr, als es hält, unsere Erwartungen sind glänzender als die Realität.

Seit mehr als 2500 Jahren gibt es eine nachvollziehbare, erprobte und praktikable Alternative, die in den Lehren des Buddha formuliert ist. Freiheit von Schmerz, Angst und Sorge

ist kein bloßes Wort. Das Ende von Leid und Unzulänglichkeit kann verwirklicht werden. Es gibt einen Weg heraus.

Zwei Bedingungen sind dabei zu erfüllen: Wir müssen die gewohnheitsmäßigen Bahnen zu denken und zu handeln verlassen, wir müssen die Realität des Daseins zur Kenntnis nehmen. Zu beidem lädt der Buddha ein, der uns hilfreiche Ratschläge für die alltägliche Praxis erteilt und uns die befreiende Wahrheit deutlich vor Augen führt.

Im Einzelnen sind es fünf Erfahrungs- und Handlungsfelder, die weiter und weiter, höher und höher führen, bis zum endgültigen Ziel. Die zentralen Themen sind Geben, Ethik, Fortexistenz, Mystik und Nirvana. Während die Aufforderung zur Großzügigkeit und zu moralischem Verhalten, die Gewissheit eines Lebens nach dem Tod und die Erfahrung überweltlicher meditativer Zustände auch in anderen Religionen zu finden sind, werden die vier Heilswahrheiten nur von dem Buddha dargelegt.

SCHNÄPPCHENKULTUR ODER GEIST DER GROSSZÜGIGKEIT? ÜBER DAS GEBEN

„Ist das kolo?“, fragte mich die junge Frau am anderen Ende der Leitung. Eine Antwort konnte ich ihr zuerst gar nicht geben, weil ich nicht einmal verstand, was sie meinte. Lang dauerte es indessen nicht, und ich war aufgeklärt. Ob das kostenlos sei, was ich anzubieten hatte, darum ging es ihr. Wenn nicht, dann hätte das Ganze wohl wenig Zweck. Und im Übrigen „ist das ein gängiges Wort, wenigstens in unserer Branche!“

Nun, das Wort war mir neu, aber nicht die Interessenlage, die dahinter steht. Immer häufiger begegnet man ihr, und sie scheint mittlerweile fast so etwas wie ein selbstverständlicher Standard geworden zu sein: Ich will etwas haben, aber am allerbesten ohne Gegenleistung. Und wenn das gar nicht möglich ist, dann gilt wenigstens „viel für wenig“.

VIEL FÜR WENIG

Wir Menschen sind ein komplexes Bündel der unterschiedlichsten und oft seltsamsten Bedürfnisse und Anliegen. Die Bandbreite dessen, was wir zum Leben benötigen, was wir zu unserem Wohlbefinden haben wollen und woran wir Befriedigung suchen, ist enorm. Doch Zufriedenheit finden und Glück erfahren heißt hier: bekommen, was man braucht, erleben, wonach man sich sehnt, Wünsche haben und sie erfüllt sehen. Das kann ein Glas Wasser sein, wenn ich Durst nach der anstrengenden Gartenarbeit habe, eine dicke Jacke bei lausiger Kälte im Winter, die erlösende Tablette bei meinem rasenden Kopfweh. Das mag ein Partner oder eine Partnerin für ein anregendes Gespräch oder für das ganze Leben sein, ein attraktiver Arbeitsplatz, der mein Einkommen sichert und mich herausfordert, oder eine erhellende Antwort auf meine offenen Fragen.

Der Vielfalt unserer Anliegen steht alles in allem ein verlockender und verführerischer Reichtum an Angeboten seitens der Welt gegenüber. Überall um mich herum springen sie mir in die Augen, die Objekte meines Begehrens und meiner Sehnsüchte. Doch heißt das nicht automatisch, dass ich schon über sie verfüge, dass sie mir so ohne Weiteres zufallen und ich mich an ihnen freuen kann. Im Gegenteil. Manches ist zum Greifen nah und kommt uns doch meilenweit entfernt und unerreichbar vor: „zu teuer“, „schon vergeben“, „gehört einem anderen“, „nicht an dir interessiert“, ruft es uns zu. Es scheint eine ewige Lebensaufgabe und ein ungelöstes Lebensrätsel zu sein, wie ich das erreiche, was ich will beziehungsweise was mir fehlt. Und im Idealfall natürlich soviel, in der Art, wann und solange ich es möchte.

Die menschlichen Versuche, dieses Geheimnis zu lüften, sind zahllos und variantenreich, doch lassen sich einige „Grundstrategien der Aneignung“ herausarbeiten. Eine bekannte, wengleich gesellschaftlich keineswegs akzeptierte Maxime heißt, sich einfach zu nehmen, wonach einem ist. Auch wenn es ein anderer besitzt, der es gar nicht hergeben möchte, und deshalb List und Tücke oder Gewalt eingesetzt werden müssen. Unterschlagung, Betrug, Ausbeutung, Diebstahl und Raub sind wohl bekannte einschlägige Methoden. Sie gelten als ein schneller und schnörkelloser Weg zum Ziel, allerdings sind seine „Risiken und Nebenwirkungen“ beträchtlich. Ganz abgesehen davon, dass dabei andere geschädigt werden, vereitelt nicht selten die Reaktion der unmittelbar Betroffenen wie die des sozialen Umfelds insgesamt den beabsichtigten Erfolg oder kehren ihn sogar in das genaue Gegenteil. Wer beispielsweise im Gefängnis sitzt, hat noch viel weniger Chancen zur Erfüllung seines Verlangens als vorher.

Ein weiterer Grundsatz heißt auf das Glück zu setzen. Wie viele Sendungen es wohl mittlerweile im Fernsehen oder im Radio gibt, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

etwas gewinnen können? Von einer kleinen Anerkennung über eine romantische Wochenendreise zu zweit bis zur Euro-Million und mehr! Der Einsatz ist vergleichsweise gering, das erhoffte Ergebnis verlockend und das Ganze gesellschaftsfähig und im Trend. Einmal einen Treffer landen, und viele Träume werden wahr. Schade nur, dass Fortuna ihren eigenen Gesetzen folgt und meistens achtlos an uns vorüber geht.

Etwas mehr schon investieren die, die auf ihre eigene Cleverness bauen. Man muss es einfach nur schlau genug anfangen und dem Leben ein Schnippchen schlagen. Das Geld liegt auf der Straße, wer genau hinsieht, findet es und braucht es nur aufzuheben. Wenn man also genügend Tricks kennt, kann man sich schon recht gut durch das Leben schlagen und braucht keineswegs die ungeliebte Ochsentour von Schweiß und Schwielen zu gehen. Ein ökonomisches Schlaglicht der vergangenen Jahre mag das beleuchten und als ein Beispiel für viele stehen. Eine Vielzahl von Frauen und Männern, die früher nie auf einen solchen Gedanken gekommen wären, entdeckten nämlich plötzlich die Börse als eine vermeintlich leuchtende und leicht zugängliche Goldgrube. Sollen doch meine Ersparnisse für mich arbeiten und nicht nur ich selbst, dachten sie. Doch längst haben viele jener einst so erwartungsvollen, aber letztendlich doch nicht genug gewieften Anleger diesen Schritt bitter bereut.

Stichwort Arbeit. Natürlich vergessen wir sie nicht, die trotz allem nach wie vor die am meisten akzeptierte und angewendete Praxis ist, um Wohlstand zu erreichen. Wer Mühe und Anstrengung auf sich nimmt, kann im Rahmen der zur Verfügung stehenden Kräfte mit einem entsprechenden Erfolg rechnen. Alle Hindernisse, Schwierigkeiten und Fehlschläge inbegriffen. Wer fünf Tage in der Woche morgens das Haus verlässt, um an seinen Arbeitsplatz zu gelangen, und am frühen Abend wieder zurückkehrt, verfügt am Monatsende über einen bestimmten Betrag, mit dem viele Bedürfnisse befriedigt werden können. Außerdem braucht sich dabei niemand etwas vorzuwerfen.

Untersucht man einmal, welche geistige Haltung hinter den eben skizzierten Handlungsmustern steht, fällt besonders im ersten Fall eine extreme Egozentriertheit auf. Es geht nahezu oder ganz ausschließlich um die Durchsetzung eines starken Eigeninteresses, koste es, was es wolle. Rücksichtslosigkeit dominiert, Gewalt wird in Kauf genommen oder bewusst eingesetzt. Wo es um Diebstahl, Unterschlagung, Manipulation usw. geht, begegnen wir einem einseitigen System des nur Nehmens.

Eine solche Einseitigkeit des nur Habenwollens muss sich keineswegs nur in besonders drastischen Formen äußern. Sie hat manche Facetten, die freilich nicht immer einen derartig negativen Anstrich haben. Aber häufig genug gilt „viel für wenig“ oder besser noch „alles für nichts“. „Wo gibt es etwas umsonst“, ist eine häufig gestellte Frage. In unseren Tagen breitet sich mancherorts geradezu so etwas wie Mentalität des Schlussverkaufs aus. Von der „Faszination des Billigen“, die immer mehr Menschen erfasst, ist bei kritischen Beobachtern des modernen Lebens die Rede. Nicht Armut oder Geldknappheit lassen sie permanent danach Ausschau halten, wo es etwas möglichst preiswert gibt. Die niedrigsten Angebote ausfindig zu machen und zu nutzen, ist vielfach zu einem Wert an sich geworden, und unsere Wirtschaft ist der geborene Mitspieler. Sie lockt mit Sonderangeboten, Tiefstpreisen und Rabatten. Das Feilschen im Laden, früher nur aus Reisen in den Orient bekannt, hat inzwischen – wenigstens auf Gesetzesebene – offiziell Einzug in das Geschäftsleben genommen. „Geiz ist geil“ textete sogar eine Werbeagentur und bediente so geschickt eine durchaus gängige Grundstimmung. Diese Art von „Schnäppchenkultur“ hat indessen nichts mit überlegtem Geldausgeben und mit einer wohl begründeten Sparsamkeit zu tun. Die stehen auf einem ganz anderen Blatt und hier gar nicht zur Debatte.

Die Rückseite dieser Medaille glänzt ebenso wenig. Wer nämlich erst einmal hat, wird mit einer dazu passenden Ein-

stellung weiter agieren. Es gilt die hohe Regel des „Mehr“. Die Frage lautet nicht länger, wie beschaffe ich mir das Nötige und Sinnvolle, sondern wie kann ich meine Habe mehren, wie mein Eigentum vergrößern und am besten vervielfältigen? Und schließlich: Wie schaffe ich, all das möglichst lange und ungefährdet zu behalten?

Viele verbinden das Bedürfnis nach Sicherheit und Zufriedenheit untrennbar mit materiellem Besitz. Oder sie beziehen Selbstbestätigung und Selbstwertgefühl über „mein Haus, mein Auto, mein Konto“. Sie definieren sich über das, was ihnen gehört. Geht ihnen etwas verloren, geht ein Stück von ihnen selbst verloren.

Man beginnt festzuhalten, Verteidigungslinien werden aufgebaut und die unterschiedlichsten Schutzmaßnahmen ergriffen. Äußere und innere. „Da könnte ja jeder kommen.“ „Mir gibt auch keiner was.“ „Ich muss auch zusehen.“ Und dieselbe vermeintliche Cleverness, die schon zur Optimierung eines permanenten Zuflusses an materiellen Gütern genutzt wurde, soll jetzt ihren Abfluss möglichst minimieren. Die jährliche Steuererklärung beispielsweise wird so zur Herausforderung, und für besonders schlau und erfolgreich hält sich schon lange derjenige, der möglichst wenig oder gar keine Abzüge zahlt. Das gilt für Einzelpersonen genauso wie für Unternehmen.

DIE LOGIK DES GEBENS

Töne völlig anderer Art klingen dagegen in den Belehrungen des Buddha an. Was er jedem ans Herz legt und an erklärenden Hinweisen anbietet, will nicht in das übliche Schema passen. Nicht Nehmen macht reich, vielmehr Geben. Nicht durch Raffgier kommt man zu etwas, wohl aber durch Solidarität. Du willst etwas für dich, dann denke an sie, an ihn, an alle übrigen (S 1/33).

Die spirituelle Lernaufgabe, die damit gestellt wird, ist eine nicht zu unterschätzende Herausforderung, weil sie manche

unserer vermeintlich verbürgten Einsichten geradezu auf den Kopf stellt und der allgemeinen Erfahrung entgegenzustehen scheint.

Ein leicht zu beobachtender Vorgang in materieller Hinsicht sieht nämlich so aus: Was ich verschenkt habe ist weg und der Beschenkte ist reicher und ich ärmer geworden. Der Spender hat etwas verloren, der Beschenkte dasselbe gewonnen. Da gibt es nichts zu diskutieren, diese Fakten sind nicht zu widerlegen. Allerdings wäre es verheerend, so der Buddha, dem bloßen Augenschein zu vertrauen und zu übersehen, dass daneben eine weitere Daseinsgesetzlichkeit im Spiel ist. Sie betrifft die geistig-spirituelle Dimension der Existenz und ist nicht weniger real als das, was wir unmittelbar sehen und mit den Händen greifen können. Ganz im Gegenteil. Es sind ja gerade die verborgenen Zusammenhänge in unserem Leben, auf die uns die großen spirituellen Lehrer aufmerksam machen und uns mit ihnen angemessen umzugehen lehren.

Geben hat einen tiefen Sinn. Gegebenes ist nicht „verloren“, es kehrt wieder, lautet vereinfacht ausgedrückt die These des Erwachten. Es besteht ein gesetzmäßiger Zusammenhang, sagt er, zwischen einer freigebigen Tat und ihren Folgen, die dieselbe positive Qualität hat. Wer Gewähren in die Welt bringt, wird selbst die Welt zwangsläufig von ihrer gewährenden Seite aus kennen lernen. Wer heute Freigebigkeit und Großzügigkeit beweist, programmiert gewissermaßen eine nähere oder fernere Zukunft, die eben diese Eigenschaften besitzt. Ursache und Wirkung sind unauflösbar.

Aber auch der Umkehrschluss gilt. Ich kann heute nur reichlich genießen, wozu ich (irgendwann einmal früher) die Grundlage geschaffen habe. Der große „Topf Welt“ enthält lediglich, was durch mich – bei welcher Gelegenheit und wie auch immer – in ihn hineingelegt wurde. Von einem Sparbuch kann man, ohne Schulden zu machen, nur abheben, was man zuzeiten auf die hohe Kante gelegt hat. Wohlstand (in jeder Hinsicht) ist ein Ergebnis (früherer) Großzügigkeit.

Dass das zum jetzigen Zeitpunkt nur eine bloße Behauptung und vielleicht sogar eine provozierende These bleiben muss, soll gar nicht bestritten werden. Doch nehmen wir sie für den Moment einfach nur zur Kenntnis und versuchen, ihre Glaubwürdigkeit zu gegebener Zeit zu prüfen. Allerdings hat das nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn wir das buddhistische „Prinzip Geben“ zunächst noch eingehender untersuchen und wir mit weiteren Einzelheiten näher vertraut sind. Je mehr wir seinen Wesenskern erfassen, desto deutlicher zeigt sich auch seine ihm innewohnende Kraft.

Anknüpfungspunkte für unsere Überlegungen gibt es genügend, denn neben einer ausgeprägten „Nehmermentalität“ kennt unsere Gesellschaft durchaus genauso die gute alte Tradition des Schenkens und Teilens. Geschenke zu bestimmten Anlässen sind geradezu selbstverständlich. Geburtstage, Hochzeiten und besonders die Weihnachtsfeierlichkeiten gehen doch nur ausnahmsweise ohne irgendwelche Präsente vorüber. Oft sind es mehr, als gut tut. Einladungen zum Essen oder Feiern sind zu jeder Jahreszeit normal und gehören zum Alltag. Kleine Aufmerksamkeiten zwischendurch sind üblich, und die allgemeine Spendenbereitschaft in Notsituationen ist hierzulande bemerkenswert. Nachrichten über Erdbeben, Überschwemmungen oder andere Naturkatastrophen, über Hungersnöte oder Kriegselend werden in aller Regel mit einer beachtlichen Hilfsbereitschaft beantwortet. Es ist erstaunlich, welche Ausmaße sie annehmen kann und wie regelmäßig und verlässlich sie Menschen im eigenen Land wie Betroffene in den entlegenen Erdteilen zugutekommt.

Soweit so gut, doch lohnen trotzdem oder gerade deshalb einige Anmerkungen aus buddhistischer Perspektive zu unserem Thema. Auch Details sind wichtig. Was beispielsweise soll man geben? Und wie? Wem? Mit welcher Motivation? (A 8/37)

Materielle Zuwendungen sind sicher hilfreich, doch keineswegs ausreichend. Geld kann vieles bewirken, aber gewiss nicht alles. Und gerade hier kann man sich oft des Eindrucks nicht

erwehren, dass ein Umschlag mit entsprechendem Inhalt häufig genug die Ultima Ratio ist. Keine Idee für ein Geburtstagspräsent? Ein Schein tut es auch. Keine Zeit, um etwas zu besorgen? Man kann ja etwas überweisen.

In der alten buddhistischen Kultur war es eine der wesentlichen Aufgaben der Laien, die Mitglieder des Ordens mit allem Lebensnotwendigen zu versorgen. Dazu gehörten Essen und Kleidung, Unterkunft und Transportmöglichkeiten sowie Arzneimittel im Krankheitsfall. Was von den Mönchen und Nonnen zurückkam, betraf eine ganz andere Ebene. Ihre Aufgabe war es, das Beste zurück- und weiterzugeben, was überhaupt möglich ist: die unschätzbaren Weisheitslehren des Buddha und mit ihnen den Schlüssel zur geistigen Befreiung. Die positive und heilsame Wechselbeziehung von Geben und Empfangen findet hier einen geradezu unübertreffbaren Ausdruck. Sie macht zugleich deutlich, dass sich Freigebigkeit keineswegs auf Gegenständliches beschränken muss. Und wenn es auch nicht die „höchste Gabe“ spiritueller Einsichten ist (Dh 354), die wir selbst weiterreichen können – Aufmerksamkeit und Zeit, Interesse und Rücksicht, ein liebes Wort, einen guten Rat oder eine freundliche Geste kann jeder einem anderen zukommen lassen. Das gilt genauso für jede praktische Hilfe, wo sie benötigt wird, oder jede sonstige handfeste oder ideelle Unterstützung.

Einige offene Fragen bleiben allerdings noch bei dem „was geben“? Sie drehen sich alle darum, ob eine beabsichtigte oder bereits vollzogene Zuwendung auch einwandfrei ist und keine offenen oder versteckten Schönheitsfehler enthält. Das ist nach buddhistischer Tradition zum Beispiel nur dann der Fall, wenn mir der betreffende Gegenstand auch tatsächlich gehört, den ich jemandem vermache, und wenn ich ihn mit sauberen Mitteln erworben habe. Das aktuellste Buch, der modernste Pullover und die verführerischste Delikatesse eignen sich nicht zu einem guten Geschenk, wenn man an der Kasse „vergisst“, sie zu bezahlen oder sie sonstwie „organisiert“. Genauso

unangebracht ist es, jemanden mit etwas zu beglücken, das mehr oder weniger offensichtlich abträglich oder sogar schädlich ist. Je nach dem angelegten Maßstab werden Drogen oder Waffen, aber auch Alkohol, Zigaretten oder Bücher und Videos zweifelhaften Inhalts tabu sein. Bedenken erheben sich genauso bei wertlosem Zeug, das man auf diese Weise eigentlich nur elegant entsorgen will. Man ist es los und tut gleichzeitig noch ein gutes Werk! Natürlich soll eine Sache oder eine Handreichung dem anderen auch wirklich nützen, er soll bekommen, was er braucht, was ihm oder ihr Freude macht und was den gegebenen Umständen gemäß ist. Die fünfte rotgestreifte Krawatte hintereinander ist da ein ebenso wenig gelungener Versuch wie ein wiederholter Ratschlag, den niemand hören will. Und eine überzeugte Vegetarierin zum Braten einzuladen trifft die Sache schon gar nicht. In all diesen Fällen wären mehr Aufmerksamkeit und Verständnis seitens des Spenders von großem Vorteil.

Nicht allein das „Was“, sondern auch das „Wie“ des Gebens spielt eine Rolle. Es geht nicht nur um einen äußeren Akt, maßgebend ist die Motivation, die ihn in Gang setzt und begleitet. Geben heißt vor allem, aus einer gewährenden Geisteshaltung heraus zu handeln, eine Haltung der Freigebigkeit und Großzügigkeit zu entfalten, ein freundschaftliches und solidarisches Verhältnis zu seinem Gegenüber zu haben. Ein solches auf Wohlwollen und Mitempfinden gegründetes Tun schließt auch spätere Reue aus. Welchen Wert hat ein Geschenk, dem man anschließend nachtrauert und das man vermisst? Wer seine Handlungsweise nachträglich bedauert, nimmt sie im Grunde seines Herzens zurück.

Den Idealfall schildert der Erwachte so: gern geben, mit einer positiven inneren Beteiligung geben, mit Freude, bevor man es tut, währenddessen und noch nachher. Das führt mit der Zeit dazu, dass aus durchaus lobenswerten Einzelaktionen eine noch begrüßenswertere Grundhaltung wird. Nichts spricht gegen Freundlichkeiten am Muttertag, zu Weihnachten oder

anlässlich jährlich wiederkehrender Geburtstagsfeiern und sonstiger Gelegenheiten. Diese Art ritueller Regelmäßigkeit genügt aber nicht, wenn Geben mehr als eine gesellschaftliche Konvention sein und mit seelischem Wachstum verbunden sein soll. Mit anderen zu teilen, sie grundsätzlich an meinem Besitz und meinem Wohlwollen, an meiner Zeit und Kraft teilhaben zu lassen, kann und sollte zu einem selbstverständlichen Wesenszug werden.

Aus spiritueller Sicht macht es außerdem einen gravierenden Unterschied, ob ich etwas persönlich und mit Aufmerksamkeit und Sympathie oder eher mechanisch und teilnahmslos erledige. Jede Spende für ein soziales oder humanitäres Projekt hat ihren Wert, doch heben sich eine eilig unterschriebene Überweisung oder ein einmal veranlasster und bald wieder vergessener Dauerauftrag deutlich von wirklichen Herzensanliegen ab. Geben ist auch inneres und nicht nur ein sichtbares Geschehen.

All das schließt einen klaren Kopf und eine sachgerechte Beurteilung der jeweiligen Situation mit ein. Bloße Gefühlsanwandlungen oder naive Schwärmereien sind nicht gefragt. Geben braucht das richtige Maß und den Blick für das Angemessene – im Hinblick auf den Empfänger ebenso wie im Hinblick auf den Gebenden. In Zeiten des Konsumrausches und Konsumwahns wird schnell vergessen, worauf es eigentlich ankommt, und Generosität wird mit Maßlosigkeit verwechselt. Nicht blind sein heißt die Devise, nicht wahllos und schon gar nicht ohne Rücksicht auch auf die eigenen materiellen Verhältnisse und Möglichkeiten agieren. Es verlangt niemand, dass ich mich durch meine Großzügigkeit selbst in eine Notlage bringe. Damit ist am Ende niemandem gedient.

Fallen, in die man außerdem allzu leicht hineingerät, finden sich reichlich. Wie schnell schleicht sich beispielsweise die Attitüde des selbstgefälligen, stolzen und herablassenden Wohltäters ein, der bewusst oder unbewusst jeden spüren lässt, wie großartig er doch ist. „Schaut her, wie musterhaft ich bin.“

Hier steht gar nicht die Sache im Mittelpunkt, sondern das Buhlen um Anerkennung und Lob, die Absicht, geachtet und beachtet zu werden.

Das *do, ut des* war schon bei den Römern sprichwörtlich: Ich gebe, weil ich im Gegenzug jetzt oder später selbst bekommen will. Die Sache muss sich rechnen. Mit einem beschränkten Krämergeist hat das viel, mit einem befreienden Geist der Großzügigkeit wenig zu tun.

Ähnliches gilt, wenn wir jemandem nur etwas in die Hand drücken, um ihn loszuwerden, oder uns zu einer Spende aufrufen, um unser Gewissen zu beruhigen. Empfinden wir es nicht (wenigstens auch) als eine Erleichterung nach den bedrückenden abendlichen Fernsehbildern von Hungersnöten und von Flutkatastrophen, wenn wir in den folgenden Tagen zur Bank gehen und dem aufgefangenen Hilfeaufruf Folge leisten? Und kann mancher seinen Urlaub in einem exotischen Land der Dritten Welt nicht viel ungestörter genießen, wenn er, angesichts der schreienden Armut ein paar Hundert Meter vom Hotel entfernt, die Trinkgelder etwas höher ausfallen lässt oder von den mitgebrachten Kleidungsstücken einige nicht wieder mit nach Hause nimmt?

Um Missverständnisse nicht erst aufkommen zu lassen: Geben ist in jeder Form besser als Festhalten und Klammern oder gar eigensüchtiges Kassieren und Entreißen. Doch sollte deutlich werden, wie weit die Spannbreite der Motive reicht, die hinter einer äußerlich ähnlich anmutenden Handlung stehen. Das Gleiche ist nicht das Gleiche und hat nicht dieselbe Bedeutung. Wer seine betagte Tante häufig zu sich zum Essen einlädt und dabei auf die Erbschaft spekuliert, tut allem guten Augenschein zum Trotz etwas ganz anderes als etwa Eltern, die sich um die gesunde Ernährung ihrer Kinder kümmern und dabei gar nicht zwischen dem eigenen Wohl und dem ihrer Sprösslinge unterscheiden.

Übung macht den Meister, sagt man. Das gilt auch für unser Thema. Niemand braucht vor unerreichbar erscheinenden

Idealen zu kapitulieren, ein Gefühl der Überforderung ist unangebracht. Anfangen, Wachsen und Reife erreichen, so könnte der mögliche Dreischritt lauten. Beginnen wir damit, dass wir negativen Regungen, die wir unter Umständen bei uns entdecken, nicht nachgeben und Anflüge von Knickigkeit, Geiz und Missgunst verscheuchen. Damit ist schon viel gewonnen. Mit der Zeit mag, wer anfänglich nur zögernd und widerwillig, nur wenig und Minderwertiges gibt und es anschließend sogar noch bereut, Großzügigkeit als etwas völlig Normales empfinden und zunehmend Freude daran empfinden (A 8/54). Und Meisterschaft aus buddhistischer Sicht hieße, beim Akt des Gebens in keiner Weise mehr nach Sympathie oder Antipathie messen, sondern unterschiedslos auszuteilen und keinerlei eigene Interessen oder Erwartungen damit zu verbinden. Gedanken wie „Den mag ich, der bekommt etwas“ oder „Den kann ich nicht leiden, der soll leer ausgehen“ spielen dann keine Rolle mehr. Ja, irgendwann wird nicht einmal mehr die unterschwellige Erwartung einer Anerkennung aufkommen, die uns so sehr eigen ist. „Nun lassen wir ihn schon aus der Parklücke herausfahren, und nicht einmal bedanken kann er sich!“

ANĀTHAPINDIKA, VISĀKHĀ UND CO.

Die buddhistische Tradition ist reich an herausragenden Beispielen von Männern und Frauen, die das Ideal der Gebefreudigkeit verwirklichten. Oft in einem geradezu übermenschlichen Maß.

Anāthapindika gehört zu ihnen. Der aus Sāvattihī stammende Großkaufmann und Multimillionär hat seinen Namen gewissermaßen unsterblich gemacht, weil er diese Eigenschaft in herausragender Weise verkörperte. In seiner Heimatstadt ist er so als Wohltäter bekannt, dass viele seinen eigentlichen, bürgerlichen Namen Sudatta gar nicht mehr kennen, sondern ihn nur noch Anāthapindika nennen – „der den Unbeschützten Almosen gewährt“.

Schon bald nach dem Erwachen des Buddha wird er einer dessen ernsthaftesten und treuesten Schüler. Das drückt sich neben einer gewissenhaften spirituellen Praxis vor allem in der beispielgebenden ideellen und der materiellen Unterstützung der Ordensgemeinschaft aus. Auf seine Initiative hin und unter ganz beachtlichem finanziellem Einsatz unterhält und fördert er das berühmte Kloster im Jetahain bei Sāvathī. Zahlreiche Regenzeitklausuren verbringt der Buddha dort, und entsprechend viele seiner Ansprachen werden auf dem Anwesen Anāthapindikas vorgetragen.

Dabei war die Klostergründung selbst schon eine riesige Herausforderung, und ihre Verwirklichung ist mit einer denkwürdigen Geschichte verbunden. Nachdem Sudatta seitens des Buddha die Erlaubnis erhalten hat, eine feste Unterkunft für die Mönche zu errichten, macht er sich sofort auf die Suche nach einem geeigneten Gelände. Still und beschaulich sollte es sein, nicht zu weit von der Stadt entfernt, aber auch nicht zu nahe dem allzu geschäftigen Treiben in den Häusern und auf den Straßen. Bald ist ein ideales Stück Land gefunden, doch gehört das ausgerechnet dem jungen Prinzen Jeta, der sein Wäldchen aber keineswegs verkaufen will. Um den nicht lockerlassenden Kaufmann ein für alle Mal abzuschrecken und mundtot zu machen, nennt Jeta irgendwann einmal eine astronomische Summe als Kaufpreis. Doch er hat sich getäuscht, ohne Zögern ist Anāthapindika bereit, ihn zu zahlen. Die Überlieferung sagt, der Kaufmann habe den Jetahain nahezu vollständig mit Goldstücken belegen müssen, um diesen immensen Betrag aufzubringen und so die für den Kauf gestellten Bedingungen zu erfüllen. Aber nichts kann ihn zurückhalten, so bedeutsam ist ihm dieses Projekt (Cv 6).

Das weibliche Pendant zu Anāthapindika ist Visākḥā. In den Texten wird sie als die Spitze derer gerühmt, die dem Orden selbstlos eine fast verschwenderische Unterstützung gewährten. Schon mit sieben Jahren ist sie eine überzeugte Anhängerin des Buddha geworden, den sie in Begleitung ihres

Großvaters Mendaka in ihrem Heimatdorf Bhaddiya das erste Mal predigen hört und dessen Worte sie tief berühren. Im Gegenzug und als Dank für die immer wieder erfahrenen inspirierenden Gespräche mit dem Erwachten macht sie es sich zur Aufgabe, für ihn und seine Gemeinschaft bestmögliche Lebensbedingungen zu schaffen.

Schauplatz ihrer Umtriebigkeit ist ebenfalls Sāvathī, wo sie nach ihrer Heirat mit ihrer nun neuen großen Familie lebt. Eines Tages wendet sie sich an den Buddha, der ihr unbedingt acht Bitten gewähren soll. Sie alle beziehen sich auf die Erlaubnis, dem Orden in irgendeiner Art und Weise zu dienen, sei es, dass sie für geeignete Kleidung, für hinreichende Ernährung oder für Arznei bei Erkrankungen sorgen darf. Unvergessen macht sie sich aber – ähnlich wie Anāthapindika – durch die Stiftung eines weiteren Klosters in Sāvathī, im Pubbārāma, dem „Ostpark“ der Stadt. Wie es dazu kam, schildern die alten Berichte so: Eines Tages lauscht Visākhā wieder einmal einem Vortrag des Buddha. Gedankenverloren verlässt sie den Versammlungsort, vergisst aber dabei ihren wertvollen Schmuck und lässt ihn unbemerkt liegen. Wohl bekommt sie ihn zurück, doch will sie ihn nun für etwas ganz Besonderes verwenden. Sie möchte sich nicht länger mit ihm zieren, sondern ihn der Ordensgemeinschaft spenden. Das tut sie dann auch, indem sie für den Erlös schließlich die bereits erwähnte Parkanlage und die dazugehörigen Baulichkeiten in Auftrag gibt (Vinaya, Pācittiya 84).

Das sind nur zwei Beispiele von vielen, und wie häufig das Motiv der Gebefreudigkeit in buddhistischen Geschichten und Legenden wiederkehrt, lässt sich kaum sagen. Ein weiterer Name ist ebenfalls untrennbar mit Großmut und Opferbereitschaft verbunden. Sie sind geradezu heroisch und scheinen keine Grenze zu kennen. In der legendarischen Lebensgeschichte von Vessantara – der der Überlieferung zufolge der Buddha in einer seiner früheren Existenzen ist – werden diese Eigenschaften auf eine harte Probe gestellt. Vessantara, der

unter unglücklichen Umständen seine Heimat verlassen muss, verliert auf seinem Weg in die Fremde buchstäblich alles. Freiwillig allerdings. Immer wieder begegnen ihm unterwegs Brahmanen, die ihn regelmäßig auffordern, ihnen etwas von seinem noch verbliebenen und ohnehin spärlichen Besitz abzutreten. Aus grenzenloser Gutmütigkeit kann er nicht ein einziges Mal nein sagen und trennt sich so nach und nach von seinem gesamten Hab und Gut, um schließlich erst seine beiden Kinder und dann zuletzt seine geliebte Frau mit einem Fremden ziehen zu lassen.

Vielleicht beruhigt uns dieses doch außergewöhnliche Verhalten ein wenig, wenn wir erfahren, dass es niemand anderer war als der Gott Sakka, der Vessantara auf die Probe stellen wollte und seine uneingeschränkte Hingabe natürlich entsprechend belohnt. Und vergessen wir nicht, dass der Held der Ereignisse niemand anderer ist als das Wesen, das einstmals der Buddha werden soll (J 547).

Recht ähnlich mutet die Erzählung vom Hasen an, in der erneut der werdende Buddha die Hauptrolle spielt, in Tiergestalt. Auch hier will der Gott Sakka dessen Tugend prüfen. Als Brahmane verkleidet tritt er vor ihn und bittet ihn um Almosen. Aber was kann ein Hase schon anbieten, der doch nur von Kräutern und Gräsern lebt und ansonsten nichts sein Eigen nennt? Der rettende Gedanke kommt dem kleinen Nager sofort: sich selbst natürlich! Wenn der Brahmane Hunger hat, soll er meinen Körper essen, freut er sich. Er kann ihn gerne haben. Indessen erfolgt seine Rettung auf ebenso wundersame Weise wie vorher ein glühender Kohlenhaufen durch die magische Macht Sakkas erscheint. Als der Hase sich in die Glut stürzen will, kann ihm das Feuer nichts anhaben. Nicht ein einziges Härchen wird verbrannt oder angesengt. Dafür ist gesorgt, und eine derartig vorbildliche Tat bleibt natürlich wieder nicht ohne den wohlverdienten Lohn. Ein Weltzeitalter lang soll man sich an die Opferbereitschaft dieses Tieres erinnern! Alsbald ergreift der Gott Sakka

einen Berg, zerdrückt ihn und zeichnet mit dem ausgequetschten Saft das Bildnis eines Hasen in den Mond. Noch heute kann man es sehen (J 316).

SELIGER DENN NEHMEN

Es sei dahingestellt, ob der europäische Mann im Mond oder der indische Hase einen älteren Anspruch auf den nächtlich leuchtenden Himmelskörper besitzt, doch wirft die Erzählung eine spannende Frage auf: die nach den Folgen des Gebens auf den unterschiedlichen Ebenen. Jedenfalls legen die beiden zuletzt geschilderten Begebenheiten etwas anderes nahe als der bloße Augenschein des „weg ist weg.“ Sie bringen vielmehr zum Ausdruck: Schenken beschenkt immer auch den Geber.

Wäre dies tatsächlich der Fall, könnte sich die Aufforderung zur Großzügigkeit bald als mehr denn nur ein oft gehörter, aber doch kaum beachteter moralischer Appell erweisen. Als mehr denn eine wohlgemeinte Aufforderung, die aber doch oft genug an der Realität beziehungsweise an der „natürlichen“ Veranlagung des Menschen scheitert, lieber zu raffen und festzuhalten als zu teilen. Geben könnte plötzlich selbst für eingefleischte Egoisten oder nur verhalten altruistische Personen „attraktiv“ sein!

Rufen wir uns zunächst noch einmal die Leitfrage am Beginn dieses Kapitels ins Gedächtnis zurück: Wie können wir das erlangen, wonach wir verlangen? Oder: Wie bekommen wir, was wir benötigen und worauf wir aus sind? Ein landläufiges Rezept lautet wie hinlänglich beschrieben: Es sich zu nehmen, wo es sich anbietet und wo man an eine Sache herankommt; im Zweifel und in der größten Not sogar auf nicht ganz saubere Weise.

Währenddessen scheint in allen einschlägigen Aussagen des Buddha – und nicht nur in seinen – diese uns vertraute und plausibel erscheinende Auffassung wie auf den Kopf gestellt. Nicht vom Nehmen kommen danach Glück und Erfüllung, sondern vom Geben. „Geben ist seliger denn Nehmen“, formu-

liert es das Christentum und lässt damit einen durchgängigen Grundtenor aller Religionen anklingen. Wollte man – was wir zunächst einmal tun wollen – nur rein „buchhalterisch“ denken, würde das bedeuten: Geben zahlt sich aus. Das Gegebene kommt zurück. Niemand macht einen Verlust, sondern Gewinn. Geben ist eine lohnende Investition.

Dass es sich so verhält und wie das konkret aussieht, wird der Buddha nicht müde zu betonen. Manches davon erweist sich schon hier und jetzt als richtig, wenn wir nur erst einmal genauer hinsehen und die Zusammenhänge mit geschärfter Aufmerksamkeit beobachten. Manches andere muss dagegen wohl vorerst noch bloße Behauptung bleiben, deren Realitätsgehalt erst später ersichtlich wird.

Die in Aussicht gestellten positiven Folgen von Großzügigkeit zeigen sich auf zwei Ebenen: äußerlich wie innerlich. Sie treten uns als eine veränderte, hellere und gewährende Umwelt mit günstigen materiellen Lebensbedingungen entgegen. Wir erleben sie aber auch in unserem eigenen Empfinden, das mit einem Mal weniger grau und eng, kalt und leer ist als früher. Aber nicht nur wo diese schmackhaften Früchte zum Tragen kommen, sondern auch wann sie es tun, ist verschieden. Die einen wachsen und reifen bald, nachdem der Same in die Erde gelegt wurde, die anderen erst nach einer vergleichsweise langen Zeit. Nach buddhistischer Auffassung werden manche sogar erst in einem „künftigen Leben“ geerntet (S 1/33).

Über manches braucht man gar nicht zu spekulieren, es liegt auf der Hand, ohne dass man es vielleicht bisher sonderlich beachtet hat. Beliebtheit ist ein erstes Stichwort. In aller Regel honorieren Menschen das ihnen entgegengebrachte und empfundene Wohlwollen. Sie tun es mit ebensolcher Freundlichkeit. Seinem Förderer und Helfer gegenüber ist man nicht negativ eingestellt oder sogar feindselig gesinnt, man ist ihm zugetan. An dieser Stelle ist es unnötig, (vermeintliche) Abweichungen von diesem Prinzip zu erörtern, denn sie setzen es nicht generell außer Kraft: Wer spendabel und nobel ist,

kommt bei seinen Mitmenschen besser an als sein engherziger und geiziger Zeitgenosse.

Der Buddha nennt einen zweiten Aspekt. Er weist auf den Umstand hin, dass wir mit der Zeit durch unser Handeln das soziale und kulturelle Milieu verändern und gestalten, in dem wir uns bewegen. Gebefreudigkeit als eine beständige innere Einstellung schafft die Nähe zu solchen Menschen, die ähnlich empfinden und reagieren. Wenn ich selbst großzügig bin, will ich auf Dauer nichts mit Geizkragen zu tun haben. Ich werde sie über kurz oder lang meiden so wie sie mich, weil wir nicht zusammen passen. Und schon hat sich mein soziales Umfeld ein Stück weit gewandelt. Man spricht mit Respekt über jemanden, so der Buddha weiter, Anerkennung und gesellschaftliche Wertschätzung nehmen zu, wenn jemand nicht nur an sich denkt, sondern auch für andere etwas übrig hat. Ein Mäzen im besten Sinne des Wortes ist eine geachtete und geehrte Persönlichkeit des öffentlichen Lebens. Und last, not least sind Großzügigkeit und ein souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit so etwas wie Zwillinge. Mit Weitherzigkeit entsteht und wächst die Fähigkeit, hemmende Gefühle von Distanz und von Unterlegenheit zu überwinden. Selbstsicherheit und soziale Kompetenz erweitern sich. Man fühlt sich wohl unter Menschen und sieht sich weder angegriffen noch sonst wie bedrängt oder gefährdet (A 5/34).

Das sind offenkundige Belege dafür, wie durch Geben das Zusammenleben leichter, harmonischer und reicher wird – für den Empfangenden wie für den Geber. Und die Aufzählung will keineswegs abschließend sein. In jedem Fall zeigt sich die Umwelt von ihrer „objektiven“ Seite her zunehmend angenehmer und heller, und subjektiv erlebt man sie ebenfalls unbeschwerter und erfreulicher.

Genauso zeigt sich die verändernde Kraft des Gebens auf der psychischen Ebene. Sie hat mehr und einen tief greifenderen Einfluss auf unser Innenleben und unseren emotionalen Haushalt, als wir uns dessen vielleicht bewusst sind.

Es scheint, um damit zu beginnen, als könnte nur der wirklich genießen, der auch andere genießen lässt oder ihnen mit dazu verhilft, die schönen Seiten des Lebens zu erleben. Wer nicht an Freunde, Bekannte oder Nachbarn denkt und sie angemessen an dem teilhaben lässt, was er oder sie selbst konsumiert, wird sich letztlich auch selbst nichts Gutes tun. Geiz nach außen und Geiz sich selbst gegenüber sind nahe Verwandte. Wer den Menschen um sich herum alles mögliche vorenthält, kann sich selbst ebenfalls kaum etwas gönnen. Wer anderen alles Schöne und Angenehme verweigert, entzieht es sich auch selbst. Die Dinge sind vorhanden, sie können aber ihren Nutzen nicht entfalten. Sie sind sichtbar und greifbar, doch ihr eigentlicher Reichtum teilt sich nicht mit.

Fast wie schlechte Witze lesen sich Zeitungsmeldungen, die in regelmäßigen Abständen erscheinen und eine meist ganz ähnliche Botschaft beinhalten. Eine von vielen: Ein betagter Mann lebt in einem heruntergekommenen Haus ohne Zentralheizung, seine alten Kleider sind stets geflickt, das Auto ist verrostet. Seine Putzfrau bekommt einen Hungerlohn, und eine Nachbarin erbarmt sich gelegentlich und bietet ihm eine warme Mahlzeit, die er zögernd annimmt. Irgendwann stirbt der inzwischen 85-Jährige - und hinterlässt seinen Erben 27 Millionen Euro.

Dieses Phänomen ist typisch und nicht neu, und eine schöne Parallele in den buddhistischen Schriften ist geradezu verblüffend. In Sāvattī ist ein steinreicher Geschäftsmann gestorben, der in dieser Stadt auch als Vertreter des gesamten Kaufmannstandes fungierte. Gerade hat König Pasenadi seinen Besitz einziehen und dem Staatsvermögen zuführen lassen, weil in diesem Fall nicht einmal ein Erbe vorhanden ist, der von den Millionen profitieren könnte. Von großen Mengen an Gold und Silber ist die Rede, die jener Gildemeister angehäuft hat. Und wie er gelebt hat, wird kaum mehr sonderlich überraschen. Ein aus drei Stücken zusammengefügtes Hanfgewand pflegte er zu tragen, schlechten Reis und saure Grütze aß er, und wenn

er unterwegs war, dann in einem schadhafte Wagen, über den ein Dach aus Blättern gehalten wurde. So jedenfalls berichtet unsere Quelle (S 3/19 und 3/20).

Über das bisher Gesagte hinaus ermöglicht jeder Akt des Gebens ein zunächst bescheiden anmutendes, aber langfristig bedeutsames Aha-Erlebnis. Er macht nämlich deutlich: Ich brauche nicht unbedingt all das, wovon ich glaube, ohne es nicht auszukommen. Etwas wegzugeben, bringt mich nicht um. Es geht auch ohne, wie ich durchaus feststellen kann. Ja, mehr noch, mit ihm wird vielleicht sogar ein Stück innere Freiheit Wirklichkeit und erahnbar, wohin es führen kann, wenn dieser Weg konsequent weiter beschritten wird. Ich entdecke, dass ich von materiellen und sachlichen Gegebenheiten zunehmend unabhängiger werde. Ich werde selbständiger und bin bald nicht mehr in demselben Umfang wie früher auf bestimmte äußere Gegebenheiten angewiesen.

Und wer etwas verschenkt oder mit jemandem teilt, der erlebt nicht zuletzt bei sich eine gewisse innere Befriedigung und Genugtuung. Geben als solches tut unmittelbar wohl. Jemandem eine Freude bereiten macht selbst schon Freude. Mitunter hat derjenige sogar weit mehr Spaß an der Sache, der sich eine Überraschung für jemanden überlegt, sie immer wieder in Gedanken ausspinnt und mit bester Laune die erforderlichen Vorbereitungen trifft, als später der eigentlich Betroffene. Sicher packt man gern ein Päckchen aus, aber jemanden beim Auspacken zu beobachten, kann mindestens genauso schön sein.

Die bisherigen Beispiele erfreulicher und zeitnahe „Nebeneffekte“ von Gebefreudigkeit und Weitherzigkeit lassen sich ohne besondere Schwierigkeiten nachvollziehen. Vorausgesetzt, wir haben Augen dafür und schauen etwas genauer hin. Nicht ganz so einfach liegen die Dinge, wenn es um ihre „Fernwirkung“ geht. Um sie genauer begründen und glaubhaft machen zu können, fehlen im Moment noch die erforderlichen Voraussetzungen. Mit dem Verständnis der buddhistischen Lehren

von Karma und von Fortexistenz, von denen bald die Rede sein wird, ist das anders. Deshalb soll an dieser Stelle lediglich gesagt sein, dass die wirkende Gesetzmäßigkeit dieselbe ist und bleibt. Gegebenes „kehrt zurück“. Das aber nicht unbedingt in diesem Leben, sondern auch nach dem Tod und womöglich sogar erst in einer späteren Existenz, in der wir wieder als Menschen erschienen sind. Geben hier und heute schafft die Grundlage dafür, dass wir später einmal Lebensbedingungen ohne Entbehrung und Mangel vorfinden. Ob unmittelbar nach dem sogenannten Tod oder in fernerer Umständen oder Zeiten unseres Daseins. Die Möglichkeit, unsere eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, ist dann um so größer, je mehr wir zuvor unsererseits dazu beigetragen haben, die Wünsche und Anliegen anderer zu erfüllen.

Die große Nähe der buddhistischen Lehren zu anderen spirituellen Traditionen ist auch hier unübersehbar. Fülle erfahren und Fülle verbreiten gehören zusammen und bedingen sich wechselseitig, sagen sie durchweg. Und unisono sprechen sie auch von Dimensionen des Erlebens jenseits der Welt der fünf groben Körpersinne, in denen Genuss und Freude, innerer und äußerer Reichtum natürlich und selbstverständlich sind. Nur die Bezeichnungen dafür variieren: Vom Schlaraffenland erzählen die Märchen, Paradies oder Himmel nennen sie die Religionen. In ihnen fließen Milch und Honig, um Durst und Hunger alsbald zu stillen.

DARÜBER HINAUS

Dass Freigebigkeit für den Buddha keine bloße Größe kühler ökonomischer Berechnung und kleinlich profaner Kalkulation ist, darf nie aus dem Blick geraten. Auch wenn er mit Nachdruck und wiederholt auf den gegebenen existentiellen Zusammenhang zwischen Geben und Bekommen hinwies, ließ er dennoch nicht den geringsten Zweifel daran, dass es um weit mehr geht.

Geben ist immer gut, aber Geben, um im gleichen oder größeren Umfang zurückzuerhalten, ist aus spiritueller Sicht kaum mehr als ein kindlich-naives Unterfangen ohne wirklichen Wert. So wohltuend die Praxis der Großzügigkeit und der Solidarität ist, so schwierig und langwierig es sogar sein mag, in ihnen zu wachsen und zu reifen, ihre Bedeutung ist lediglich im Kontext des Weges menschlicher Vervollkommnung insgesamt zu verstehen. Nur wer Geben als Beginn und als Aspekt der Bemühung um Befreiung versteht, begreift sie in ihrer ganzen Tragweite.

Tatsächlich geht es alles in allem weniger um sozialverträgliche und humane Verhaltensweisen, die begrüßenswert sind und einen hohen Eigenwert haben, als vielmehr um geistiges Wachstum. Die Übung der Freigebigkeit ist ein unerlässlicher Einstieg und ein markanter Schritt hin zur Wandlung unseres eigenen Wesens. Mit ihr beginnt sich unser Charakter nachhaltig zu verändern. Die Praxis des Teilens lockert die fest gefügte Struktur der menschlichen Psyche. Sie besitzt eine ungeahnte transzendierende Kraft und schafft auf lange Sicht gesehen eine völlig neue Realität. Mit innerer Teilnahme und Akzeptanz zu geben, bedeutet nämlich nicht weniger, als das eigene Ich nicht länger als einzige und wichtigste Instanz zu nehmen. Mich gibt es, aber ich bin keineswegs allein. Mir soll es gut gehen, doch ist das nichts Besonderes, jeder denkt und wünscht so. Dass man zum Leben die verschiedensten Gegenstände benötigt und geeignete Umstände braucht, ist eher eine universelle als eine individuelle Tatsache. Der andere gerät also mehr oder überhaupt erst in den Blick und wird mit seinen Bedürfnissen und Wünschen wahr und ernst genommen.

Es entspricht den Weisungen jeder wahren Religion, das überdimensionierte, harte und auf sich fixierte Ego ordentlich zurechtzustutzen und auf ein ihm angemesseneres Maß zu bringen. Das kann allerdings nur geschehen, wo auch das „Mein“ als beengender Panzer aufgebrochen wird. Geben ist

ein Königsweg dorthin. Mit ihm ändert sich die Art, die Welt zu erleben und in ihr zu agieren. Der Schleier der Ich-und-Mein-Weltsicht beginnt sich zu lüften, und die Bezogenheit aller Wesen aufeinander und ihre Einheit treten ans helle Tageslicht. Die Befriedigung der eigenen Anliegen ist ohne Rücksicht auf das Wohlbefinden des anderen undenkbar, lehrt nicht nur der Buddha. Erfüllung ist auf Dauer gegen oder gar auf Kosten des Nächsten nicht möglich.

Die „Welt“ verliert aus dieser neuen Perspektive eine Eigenschaft, die wir ihr gewöhnlich und leichtfertig unterstellen: dass sie „an sich“ so ist, wie sie sich zeigt; dass sie sich als solche von ihrer positiven oder negativen Seite präsentiert und uns je nachdem ihre Fülle zuteil werden lässt oder sich verweigert. Wer das Gesetz des Gebens so versteht, wie es der Buddha nahelegt, dem geht mit einemmal auf: Nur in dem Maße, wie wir selbst Gebende sind oder es werden, kann unsere Umgebung gewährend sein oder es werden. Was wir eine Welt des Reichtums und des Überflusses oder der Dürftigkeit und des Mangels nennen, ist lediglich ein Spiegelbild unserer eigenen Charaktereigenschaften. Das Äußere reflektiert inneren Großmut oder Hartherzigkeit. Nur das Schenken als Tat ermöglicht das Erlebnis, beschenkt zu werden.

Aber wie so oft, wenn die persönliche Erfahrung nicht ausreicht, um in einer Sache Gewissheit zu haben und sie anzuerkennen, ergeben sich zwei Alternativen. Entweder man verwirft derartige „schöne Ideen“ und „interessante Vorstellungen“ und verweist sie in das Reich der Phantasie oder des Wunschdenkens. Oder man bringt genügend Mut und das nötige Vertrauen auf, um sie wenigstens als Arbeitshypothese zu akzeptieren. Der Buddha jedenfalls empfiehlt das Letztere und verspricht beste Ergebnisse für diesen Test, wenn er denn richtig und lange genug ausgeführt wird. Im Übrigen bleibt auch gar nicht viel anderes übrig. Wer den ersten notwendigen Schritt auf dem Weg zu mehr Glück nicht kennt und ihn nicht geht, kann den zur völligen Befreiung schon gar nicht tun. Um es

an dieser Stelle vorwegzunehmen: Das Ganze läuft auf ein gewisses Paradox hinaus. Nur wer am Ende alles (auf-) gibt, wird alles gewinnen.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

DREI MÖGLICHKEITEN

Diese drei Weisen, verdienstvoll zu wirken, gibt es. Welche drei? Das segensreiche Wirken des Gebens, das segensreiche Wirken ethischen Verhaltens, das segensreiche Wirken geistiger Schulung. (A 8/36)

BEISPIELHAFT

Was heißt sich in Freigebigkeit bewähren? Da lebt ein Sohn aus guter Familie zu Hause mit einem Herzen, das frei vom Makel des Geizes ist, er ist spendabel, zeigt eine offene Hand, freut sich am Geben, er ist großzügig und findet Gefallen am Teilen. Das heißt sich in Freigebigkeit bewähren. (A 8/54)

SAMEN

Gut, Herr, ist tatsächlich das Geben. Was man der Gaben Würdigen gewährt in dieser Welt, das trägt überreiche Frucht. Wie Samen, ausgestreut auf gutem Boden. (S 1/33)

WENN DIE WESEN WÜSSTEN

Würden die Wesen die Frucht des Verteilens von Gaben so kennen, wie ich sie kenne, würden sie nichts essen, ohne etwas davon abgegeben zu haben, und der Makel des Geizes würde ihr Herz nicht ganz und gar gefangen nehmen. Hätten sie auch nur einen letzten Bissen, nur ein Mundvoll, sie äßen nicht, ohne etwas davon abgegeben zu haben, wenn sie denn Empfänger dafür fänden.

Weil aber die Wesen die Frucht des Verteilens von Gaben nicht so kennen, wie ich sie kenne, essen sie, ohne etwas davon abgegeben zu haben, und der Makel des Geizes nimmt ihr Herz ganz und gar gefangen. (It 26)

SOGAR SPÜLWASSER

Selbst wenn jemand sein Spülwasser aus Topf und Teller in einem Tümpel oder einem Graben ausschüttet und dabei denkt: „Was immer an Lebewesen darin existiert, möge sich

davon ernähren“; so nenne ich das verdienstbringend; um wie viel mehr noch, wenn sich (eine Gabe) auf menschliche Wesen bezieht. (A 3/58)

WAS UND WIE

Acht Gaben eines guten Menschen gibt es. Welche acht?

Reines gibt er, Vorzügliches gibt er, zu passender Gelegenheit gibt er, was zulässig ist, gibt er, mit Bedacht gibt er, regelmäßig gibt er, beim Geben beschwichtigt sich sein Herz, und nach dem Geben empfindet er Genugtuung.

Diese acht Gaben eines guten Menschen gibt es. (A 8/37)

DAS BESTE

Zwei Arten von Gaben gibt es. Welche zwei? Die materielle Gabe und die Gabe der Lehre. Diese zwei Arten von Gaben gibt es. Die vorzüglichste dieser beiden jedoch ist die Gabe der Lehre. (A 2/142 = It 98)

Die Gabe der Wahrheit übertrifft jede andere Gabe.

(Dh 354)

FRÜCHTE DES GEBENS

„Ist es denn möglich, Herr, ein sichtbares Resultat (eine sichtbare Frucht) des Gebens zu nennen?“

„Das ist möglich“, antwortete der Erhabene. „Ein Wohltäter, ein großzügiger Spender ist vielen Menschen lieb und angenehm. Dass ein Wohltäter, ein großzügiger Spender vielen Menschen lieb und angenehm ist, das ist ein sichtbares Resultat des Gebens. Außerdem suchen anständige, gute Menschen den Umgang mit einem Wohltäter, einem großzügigen Spender. Über ihn verbreitet sich zudem ein guter Ruf. Und ferner: In welchen gesellschaftlichen Kreisen auch immer er sich bewegt, er bewegt sich in ihnen selbstsicher und unbefangen. Nach dem Zerfall des Körpers schließlich, nach dem Tode gelangt er in glückliche Umstände, zu himmlischem Dasein. Dass aber

ein Wohltäter, ein großzügiger Spender nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Tode in glückliche Umstände, zu himmlischem Dasein gelangt, das ist ein Resultat des Gebens, das (erst) eine künftige Existenz betrifft.“ (A 5/34)

ZWEIERLEI AUSGANG

„Kann es denn sein, Herr, dass da jemandem, der eine bestimmte Gabe gereicht hat, kein großer Lohn zuteil wird und kein großer Segen erwächst? Und kann es sein, Herr, dass da jemandem, der eine bestimmte Gabe gereicht hat, eben großer Lohn zuteil wird und großer Segen erwächst?“

„Das kann sein, Sariputta.“

„Was ist der Grund, was ist die jeweilige Ursache dafür?“

„Da gibt jemand, Sariputta, in voller Erwartung, gibt gefesselten Herzens, gibt in der Hoffnung auf Mehrung seines Wohlstandes, gibt mit dem Gedanken: ‚nach dem Tod werde ich in den Genuss davon kommen‘. Andererseits gibt da jemand, Sariputta, ohne jede Erwartung, gibt freimütig, gibt nicht in der Hoffnung auf Mehrung seines Wohlstandes, gibt nicht mit dem Gedanken: ‚nach dem Tod werde ich in den Genuss davon kommen‘.“ (A 7/49)

NUR DURCH GEBEN

Aus 91 Weltzeitaltern, derer ich mich erinnere, weiß ich von keiner einzigen Familie, die da allein durch Darreichung von Almosen geschädigt wurde.

Doch jene begüterten, überaus reichen, ausgesprochen vermögenden Familien mit beträchtlichem Besitz an Gold und Silber, von ansehnlichem Wohlstand und Habe, mit reichlich Geld und Getreide, alle sind es nur durch Geben, durch Ehrlichkeit und Selbstbeherrschung geworden. (S 42/9)

GERETTET

*Es steht die Welt in Flammen:
Durch Alter und durch Tod.*

*Durch Geben magst du retten,
Was gegeben wurde, ist in Sicherheit* (S 1/43)

GUT

*Gut, Herr, ist tatsächlich das Geben,
Selbst bei einer Kleinigkeit ist Geben gut.
Und, wenn man im Vertrauen gibt.
Geben und Kämpfen gleichen sich, heißt es.
Auch wenn es wenige sind, besiegen sie doch viele.
Wer aufrichtig gibt, und sei es auch nur wenig,
Ist schon deshalb glücklich in der nächsten Welt.* (S 1/33)

*

KOMPAKT

Wir Menschen sind vielfältig bedürftige Wesen, körperlich, seelisch und geistig. Um zu überleben, sind wir darauf angewiesen, aus der Umwelt alles Notwendige zu bekommen. Wir wollen aber auch genießen, was sie an Erfreulichem und Schöнем bietet. Glücklich und zufrieden sind wir dann, wenn Wunsch und Erfüllung möglichst optimal übereinstimmen. Je mehr wir erlangen, wonach wir verlangen, desto besser.

Wie dieses Ziel allerdings am besten erreicht werden kann, wird sehr unterschiedlich beurteilt. Irgendwie müssen die begehrten Dinge beschafft werden. Am einfachsten, man nimmt sich, was da ist, lautet die Devise – und in der Not vielleicht sogar auf ethisch inakzeptablen Wegen, wenn nicht gar gewaltsam. Recht verbreitet ist auch die Einstellung, die ich „viel für wenig“ nenne. Man hätte alles gerne besonders günstig, bei minimaler Gegenleistung oder am liebsten ganz umsonst. Dazu passt der starke Drang, das zu vermehren, was man einmal in seinen Besitz gebracht hat. Wir raffen und

häufen, sichern und verteidigen, verlangen nach mehr und klammern uns daran. Und wenn wir uns umsehen, scheinen diese Rezepte allenthalben erfolgreich zu sein. Gesellschaftsfähig sind sie allemal. (It 26)

Und dennoch, aus spiritueller Sicht berührt das nur die Oberfläche des Themas, die tieferen Aspekte sehen anders aus. So paradox es klingen mag: Der Buddha lehrt das genaue Gegenteil der Allerweltsstrategie des bloßen Habenwollens und der ausgestreckten Hand. Geben (*dāna*) und nicht Nehmen buchstabiert sich die Lösung! Geben ist nicht nur die Grundlage für jeden nennenswerten Wohlstand, behauptet er, sondern überhaupt eine unabdingbare Voraussetzung dafür, etwas zu bekommen. Wer nie gibt, wird selbst immer leer ausgehen. Und umgekehrt: Je großzügiger wir sind beziehungsweise wir es früher waren, desto gewährender sind die Lebensumstände, die wir nun oder später vorfinden. Die Welt ist ein getreues Echo, sie ist nichts anderes als der Widerhall des eigenen Handelns und Denkens. Wer schenkt, wird beschenkt. (S 42/9)

Die positiven Folgen des Gebens sind unterschiedlich. Ein harmonischeres Zusammenleben, gesellschaftliche Anerkennung und soziale Kompetenz gehören ebenso dazu wie materieller Wohlstand. Ja, die gesamte Breite und Fülle der Genussmöglichkeiten geht darauf zurück. Die Praxis des Teilens und die Gewohnheit, andere an den eigenen Möglichkeiten teilhaben zu lassen, verändert auch innerlich. Seelischer Reichtum entsteht. Freude und Genugtuung zeigen sich schon beim Geben selbst. Wer gerne und leicht schenkt, öffnet sein Herz und macht es weit, Freundlichkeit und Warmherzigkeit werden Teil seines Wesens. Nicht zuletzt führt Freigebigkeit zu einer größeren Unabhängigkeit von den äußeren Bedingungen, in denen jemand lebt. Das Materielle verliert an Reiz und Bedeutung, andere Dinge werden wichtiger.

Nicht immer liegen Ursache und Wirkung dicht beieinander. Nach den Worten des Erwachten sind einige Folgen eher kurz- und mittelfristig zu merken, andere zeigen sich erst sehr viel

später, so dass man die tatsächlichen Zusammenhänge nicht mehr erkennen kann. Unter Umständen kann die Wirkung einer gewährenden Tat sogar über den Tod hinausreichen. (A 6/63)

Diese Sichtweise legt eine veränderte Lebensweise nahe und eine generelle Haltung, die weniger von Geiz und Egoismus als von Großzügigkeit und Solidarität gekennzeichnet ist. Doch ist Geben eine Kunst, die Einfühlungsvermögen und Verständnis erfordert. Was man gibt, ist ebenso zu bedenken wie die Art und Weise, in der es geschieht. Wichtig sind die Motive, aus denen heraus man handelt und die im besten Fall nicht ichbezogen sind.

Geben hat allerdings aus buddhistischer Sicht nichts mit einer wie auch immer gearteten Gewinnorientierung oder mit spiritueller Arithmetik zu tun. Es ist weder eine besonders geschickte Art, sich materiell oder geistig zu bereichern, noch stellt es einen Zweck an sich dar. Entscheidend ist seine spirituelle Dimension. *Dāna* ist Anfang und Teil einer weitreichenden spirituellen Praxis. Sie basiert auf der Einsicht, dass Nehmen und Entreißen in jeder Hinsicht Leiden mehrt, der Geist der Großzügigkeit dagegen jetzt und über den Tag hinaus zu mehr Zufriedenheit und Glück führt. Für alle. Diese Haltung ist es, welche die allgegenwärtige Alleinherrschaft des Ego in Frage stellt und Schritt für Schritt verkleinert. Sie ist ein tragfähiges Fundament, auf dem alles Weitere aufbauen kann.

WIE MAN IN DEN WALD HINEIN RUFT KARMA UND ETHIK

Warum ausgerechnet ich? Hunderttausende sind gerade mit ihrem Auto unterwegs, ausgerechnet meines gibt seinen Geist auf. Die Wahrscheinlichkeit, an dieser Krankheit zu erkranken, ist fast null, mich trifft es trotzdem. Ausgerechnet!

Warum eigentlich ich nicht? Mein Kollege spielt wie ich seit Jahren Lotto. Er hat nicht nur einmal gewonnen, ich dagegen nie. Wofür ich hart arbeite, fällt anderen in den Schoß. Ich strengte mich an, andere fahren die Erfolge ein. Jedes Mal!

Die Beispiele sind wahllos und fiktiv und sicher etwas zugespitzt. Ist uns aber nicht dieses Gefühl vertraut, über Gebühr benachteiligt zu sein? Wenigstens ab und zu? Das Leben hat so viel zu bieten, aber allem Anschein nach schüttet Fortuna ihr Füllhorn auf eine wenig überzeugende Weise aus. Jedenfalls übergeht sie mich dabei in aller Regel. Das Schicksal scheint mir gegenüber unfair zu sein und die Chancen und Risiken völlig ungleich und willkürlich zu verteilen. Gut, ein Stück vom Kuchen gibt es ab und an, doch die Rosinen bekommen garantiert die anderen ab. Und umgekehrt gilt natürlich, wenn Pech angesagt ist und Ärger ins Haus steht, stehe ich stets in der ersten Reihe. Unübersehbar. Das Leben ist ungerecht! Und was kann man dagegen tun? Eigentlich nichts, oder!?

STOCHERN IM NEBEL

Die realen Lebensgeschichten von Menschen sind oft verschlungener, bizarrer und rätselhafter als die in Romanen. Kaum erklärbar scheinen die so verschiedenen Einzelschicksale, undurchschaubar die wahren Gründe für die erlebten Höhen und Tiefen. Was lenkt die unverwechselbaren und einzigartigen konkreten Biografien von Frauen und Männern?

Wir sehen uns in das 21. Jahrhundert versetzt, leben auf einem hoch technisierten Kontinent namens Europa und finden uns in ganz bestimmte gesellschaftliche Verhältnisse eingebunden. Unsere Familie ist, wie sie eben ist. Vieles gefällt uns an ihr, manches wiederum stört uns erheblich. Und genauso ist es im Beruf und in der Freizeit. Wie kommt es, dass einem negative Erfahrungen nicht erspart bleiben, obwohl wir alles unternehmen, sie zu vermeiden, und wir andere und schönere partout nicht machen dürfen, auch wenn wir uns noch so ins Zeug legen?

Und schließlich gibt es da ja auch noch uns selbst und damit ein weiteres und kaum geringeres Rätsel: Weshalb bin ich ausgerechnet so und nicht ganz anders? Was erklärt meine besonderen und unverwechselbaren Eigenschaften, die ich begrüße oder die mir selbst gegen den Strich gehen? Warum bin ich schüchtern und mein Bruder ist ein Draufgänger? Als einziger in der Familie neige ich zu Wutausbrüchen!?! Schon in der Schule war ich einen Kopf größer als alle anderen. Warum? Ich nehme meine körperliche Konstitution mit Genugtuung oder skeptisch zur Kenntnis. Mit meinem Charakter mag ich zufrieden sein oder nicht, meine Begabungen können mich freuen und meine Schwächen und Defizite mögen mich traurig stimmen. Sie sind vorhanden, doch weshalb? Weshalb bin ich ich?

Auf der anderen Seite finden wir uns in aller Regel nicht einfach mit solchen Gegebenheiten ab, schon gar nicht mit den unangenehmen. Wenn es nicht sein muss, wird sie kaum jemand widerspruchslos hinnehmen, sondern sie aktiv zu gestalten und zu verbessern suchen. Davon war schon die Rede. Doch wie weit kommen wir damit, wie weit reichen unsere Bemühungen am Ende? Kann unser Handeln „erfolgreich“ sein, wenn es um das „Eigentliche“ geht und nicht nur um die unabweisbaren, aber letztlich doch begrenzten Alltagsaufgaben? Was dazu gehört, um Gemüseragout zu kochen, ist überschaubar, und die gelungenen Bemühungen, den

Teppich zu saugen und die Wohnung zu putzen, mögen uns freuen. Befriedigend ist das auf Dauer nicht, denn ich will wissen, welchen Einfluss ich generell auf mein Leben nehmen kann. Mich interessiert das Ganze. Mich interessiert, ob ich mein Schicksal überhaupt in der Hand habe oder nicht. Es könnte ja sein, dass die Menschen nur Spielball fremder, unkalkulierbarer Kräfte und unbeeinflussbarer Bedingungen sind. Aber auch, dass sie Herren im eigenen Laden sein oder werden können; dass sie in der Lage sind, souverän und frei zu agieren.

Die menschliche Geschichte belegt jedoch eher ein Stochern im Nebel als eine klare und überzeugende Sicht. Es verwundert daher nicht, dass die Erklärungsversuche bis heute widersprüchlich geblieben sind und wir Erklärungen akzeptieren, die nicht sonderlich plausibel sind oder eine gehörige Portion an blindem Glauben voraussetzen.

Eine gängige Erklärung: Der Zufall, die Launen von Glück oder Pech zeichnen letztlich verantwortlich für das, was mit uns geschieht. Als Akteure sind wir dabei außen vor und bleiben lediglich Zuschauer. Als Begünstigte oder als Benachteiligte, je nach dem, wie es uns gerade trifft. In der Welt herrschen Willkür, Unberechenbarkeit, einfach regellose Vorgänge und chaotische Zustände. Das ist schlimm, aber da ist nichts zu machen.

Nein, alles hat seine genaue Ordnung, liest sich ein Gegenentwurf. Wenn auch unsichtbar, so ereignet sich doch alles durch (jenseitige) Fügung. Nennen wir es Schicksal, Vorbestimmung oder auch den unerforschlichen Ratschluss Gottes. (A 3/62) Nichts passiert ohne hinreichenden Sinn und Zweck, für uns ist gesorgt – im Guten wie im Schlechten. Wir mögen das nicht erkennen und noch weniger verstehen oder akzeptieren, alles hat seinen tieferen Grund. Leider bleibt für uns auch bei diesem Modell kaum mehr als Hoffen, Bangen und Beten.

Sehr häufig werden äußere, „materielle“ Umstände genannt. Dem Staat, der Gesellschaft und der Erziehung wird ein weitgehender, wenn nicht der entscheidende Einfluss auf unsere individuelle Lebenssituation zugeschrieben. „Die anderen“, „die schlechten Zeiten“, die „ungünstige Wirtschaftslage“ zeichnen verantwortlich. Die gegebenen Spielräume kann man durchaus nutzen, so die allgemeine Einschätzung, doch sind sie erfahrungsgemäß beschränkt. Der Tellerwäscher, der zum Millionär aufsteigt, bleibt wohl doch die Ausnahme.

Vergleichbare Deutungsversuche weisen der „Natur“ eine herausragende Rolle zu. Die klimatischen Verhältnisse, Umwelteinflüsse oder bestimmte Genkonstellationen sind demnach ausschlaggebend dafür, wie wir uns physisch oder psychisch vorfinden. Ich wäre gerne größer, schlanker, blond, intelligenter und geschickter in manchen Dingen, aber die Erbanlagen meiner Vorfahren ... Immerhin lassen Ernährung, körperliches Training, Fitnessstudio und im Zweifel eine Schönheitsoperation – wenn auch bescheidene – Eingriffsmöglichkeiten zu. Auch lassen sich Geist und Verhalten trainieren, aber dennoch sieht man sich weitgehend von Bedingungen abhängig, auf die wir keinen nachhaltigen Einfluss haben.

Für welche der – sehr vereinfachten und ein wenig karikierten – Interpretationen man sich auch entscheidet oder wie man sie gegebenenfalls kombiniert, sie gehen am Kern der Sache vorbei. Trotz ihrer partiellen Berechtigung greifen sie zu kurz. Die tatsächlichen Ursachen für die vorfindbaren Lebensumstände zeigen sie nicht auf. Jedenfalls nach buddhistischer Anschauung. Die behauptet außerdem, dass auch die eigentlichen Folgen unseres Tuns nur unzureichend gesehen werden. Die Tiefendimension der Wirkung unserer Gedanken, Worte und Handlungen bleibt ebenfalls ungeklärt.

Woher die Dinge in Wirklichkeit kommen, wissen wir nicht, und wohin unsere Taten gehen, nicht weniger. Da geht es uns wie den Fröschen, ein in der buddhistischen Tradition gern benutzter Vergleich, denen in ihrer unmittelbaren Nähe keine

Bewegung entgeht und die nach jeder vorbeifliegenden Fliege schnappen, deren Blick aber ansonsten nicht sonderlich weit reicht. Froschperspektive eben. Wenn sie dann noch in einem tiefen, dunklen Brunnen zu Hause sind, ist es ganz aus. Menschen sind gewiss keine Brunnenfrösche, aber in ihrer Art von Kurzsichtigkeit ihren Tierbrüdern in vielerlei Hinsicht durchaus vergleichbar.

Auf einer vordergründigen und eher praktischen Ebene sind Zusammenhänge meist leicht überschaubar. Unser Garten ist schön, wenn wir ihn pflegen, und von Unkraut überwuchert, wenn wir ihn vernachlässigen. Wer den Bau eines Hauses, einer Straße oder sogar eines ganzen Stadtteils plant, kennt zumindest die ungefähren Bedingungen und kann in etwa abschätzen, wie das Ganze einmal aussehen wird. Eventuelle Hindernisse und Probleme lassen sich kalkulieren und zumeist bewältigen.

Die ferneren und fernsten Auswirkungen der allermeisten einmal getroffenen Entscheidungen und der eingeschlagenen Schritte sind dagegen nicht vorherzusehen. Die Entdeckung der Kernspaltung zum Beispiel war mit den größten Hoffnungen verbunden, was die Versorgungssicherheit der Bevölkerung mit Strom und Wärme betrifft. Inzwischen weiß jeder um die unbeherrschbaren Risiken der Atomenergie und um die Schrecken atomarer Waffen. Ganz abgesehen davon, dass die Entsorgung des atomaren Mülls eine enorme Herausforderung darstellt. Mit der Industrialisierung sollte so etwas wie das Paradies auf Erden entstehen, wenigstens materiell betrachtet. Mittlerweile ist die mit ihr einhergehende Umweltzerstörung zu einer unerwarteten und immensen Belastung geworden. Heute erleben wir die Technisierung und Digitalisierung unserer Gesellschaft und die erregten Debatten um den Einsatz der Bio- und der Gentechnologie. Wieder beflügelt ihre Protagonisten mehr der Glaube an die potentiellen Vorteile aus diesen Entdeckungen, an die Umsetzbarkeit mancher ehrgeizigen Pläne und an die Kontrollierbarkeit der entwickel-

ten Verfahren als verlässliche Einsichten. Niemand kann auch nur annähernd wissen, wie die tatsächliche Entwicklung aussieht und welche Chancen und Risiken sie letztendlich birgt.

Im persönlichen Bereich sieht es nicht anders aus. Weiß ich wirklich, was meine Berufsentscheidung mit zwanzig bedeutet? Habe ich die mindeste Ahnung, was aus meinem Leben geworden wäre, hätte ich eine andere Frau geheiratet?

Aber diese mangelnde Weitsicht ist nicht einmal der zentrale Punkt, wenn es um die Beurteilung von Handlungen und ihren Konsequenzen geht. Es ist die ethisch-moralische Dimension, die den Ausschlag gibt. Menschliches Tun hat immer auch mit Werten zu tun, mit inneren Haltungen, mit einer Gemengelage von Absichten, Urteilen und Überzeugungen. Ihnen kommt bei einer Handlung eine ganz besondere Qualität jenseits ihrer unmittelbaren oder vermeintlichen Nützlichkeit zu.

Für viele hat schon das Thema an sich den Geruch des Altmodischen, und es gilt als eher spießig, sich mit solchen Fragen überhaupt auseinanderzusetzen. Immer weniger Menschen messen ihnen eine praktische Bedeutung bei. Ethik ist vielleicht eine Frage für Philosophen von vorgestern und ein nostalgisches Überbleibsel im Religionsunterricht, aber ansonsten hat sie sich im Grunde überholt. Eine Lüge etwa im eigenen Interesse – im Geschäftsleben wie im Privaten – beunruhigt keineswegs aus prinzipiellen Gründen, sondern spornt allenfalls dazu an, sich nicht erwischen zu lassen. Ethisch einwandfreies und ethisch inakzeptables Verhalten scheinen gleichermaßen folgenlos, wenn man einmal von juristisch relevanten Fällen absieht. Die vorherrschende Devise lautet: „Anstand lohnt sich nicht, er ist eher hinderlich, und niemand kann ihn sich eigentlich heute noch leisten.“ Wenn das schon für den Umgang mit der Sprache und für das sichtbare Verhalten gilt, können wir uns unschwer vorstellen, wie da Gedanken und Absichten beurteilt werden. „Das merkt ja niemand“, glaubt man und „Konsequenzen hat das ja keine“.

RUFEN

Das „Auge der Welt“ wurde der Buddha gelegentlich genannt. Denn er war offensichtlich mehr als jeder sonst in der Lage, auch durch die dichtesten Nebel unserer Existenz hindurchzudringen und Zusammenhänge aufzudecken, die dem normalen Blick entzogen bleiben. Dazu zählt eine Gesetzmäßigkeit, die ebenso universell wie grundlegend ist: das Karma-Gesetz.

Seine Grundlinien lassen sich so umreißen: Alle unsere Erlebnisse haben eine erkennbare und benennbare Ursache. Alle unsere Handlungen haben ebenso erkennbare und benennbare Folgen. Und beide sind unlösbar miteinander verknüpft, sie verhalten sich zueinander wie die Innen- und die Außenseite ein und derselben Sache (D 9). Ursache und Wirkung. Was man sät, erntet man (M 117, A 4/232). Mein Tun und Lassen ist die Saat, und mein Erleben die daraus hervorgehende Ernte. Mit jedem Handgriff, mit jedem Satz und mit jedem Gedanken streue ich Samen, die nach einem ihnen eigenen inneren Programm und Rhythmus zuerst zart zu sprießen beginnen, im Laufe der Zeit immer mehr heranwachsen und schließlich blühen und am Ende Früchte tragen. Diese Früchte pflücke ich wiederum und trage sie nach Hause.

Ob ich sie allerdings nach Herzenslust genießen kann oder ob sie mir zuwider sind, steht auf einem ganz anderen Blatt. Schon mit dem Samen entscheidet es sich, inwieweit sie mir einmal schmecken oder eher Aversion hervorrufen. Manche Samen haben nämlich die Eigenschaft, aus den verfügbaren Nährstoffen und aus Wasser, Luft und Sonne nichts als einen bitteren Geschmack hervorzubringen, während andere daraus Zucker und Süße machen. Bitterkürbis und Mango gedeihen auf dem selben Boden, und doch unterscheiden sie sich sehr. Genau davon handelt die buddhistische Karma-Lehre: vom Säen, vom Reifen und vom Ernten. Sie erklärt in vielen Einzelheiten, wie das unterschiedliche Saatgut aussieht und was sich aus ihm entwickelt.

Werfen wir zunächst einen Blick auf den ersten Aspekt dieser Dreiheit und versuchen wir das Säen, die menschliche Aktivität, (Sanskrit *karma*, Pāli *kamma*) etwas näher zu fassen. Wir werden feststellen, dass sich die unterschiedlichsten einzelnen Aktivitäten auf drei Grundformen reduzieren lassen: auf Denken, Reden und Handeln (M 57, vgl. A 4/171, M 41). Im letzteren Fall setzen wir den Körper (die „Hand“) als ein Instrument ein. Handeln (in diesem engeren Sinn) heißt mit unbelebten Dingen und mit Menschen auf der rein physischen Ebene umgehen. Ob wir einen Baum pflanzen, Wäsche waschen, ein Flugzeug besteigen, am PC sitzen, einen Tunnel sprengen oder ein neues technisches Gerät erfinden; ob wir jemanden schlagen oder streicheln, jemandem etwas schenken oder ihn bestehlen – im Grunde geschieht stets das Gleiche. Wir wirken auf die materiell-gegenständliche Welt um uns herum ein, wir verändern und gestalten sie nach unseren jeweiligen Vorstellungen.

Die zweite Ausdrucksform unserer Aktivität ist die Sprache. Als Kommunikationsmittel stellt sie den Bezug zu anderen Menschen und ihrem „Innenleben“ her. Sprache ist im sozialen, im zwischenmenschlichen Bereich angesiedelt und dient dem Austausch von Informationen, von Ideen, Erfahrungen, Gefühlen und Wünschen. Auch der Sprache kommt eine gestaltende Funktion zu, mit ihr wollen wir Ansichten, Stimmungen und Absichten unserer Zeitgenossen beeinflussen. Wenn ich einen Freund anrufe, will ich wissen, wie es ihm geht, und ihm gut zureden, wenn es sein muss. Oder ich will vielleicht eine Freundin bewegen, mich endlich wieder einmal zu besuchen. Ich spreche, um einen Kunden zum Kauf meiner Produkte zu bringen, um meinen Nachbarn von meinen politischen oder religiösen Anschauungen zu überzeugen, um mir meinen Kummer von der Seele zu reden oder meine Freude mit anderen zu teilen.

Bleibt schließlich die geistige Aktivität. In Gedanken definieren wir Ziele und Aufgaben, überlegen Wege und Methoden,

wie wir sie am besten erreichen. Wie planen die Zukunft, betrachten rückblickend die Vergangenheit und begleiten gedanklich, was wir gerade unternehmen. Der Geist kommentiert und kontrolliert. Was habe ich vor? Wie bringe ich es zustande? Auf was muss ich achten?

Wer am Wochenende Gäste bekommt, überlegt rechtzeitig, was er kochen will und was dazu noch eingekauft werden muss. Er führt sich noch einmal die Einzelheiten des Rezepts vor Augen und die Tücken beim letzten Versuch. Die Erfahrung lehrt, ob der Reis schon gar ist und wann das Essen noch etwas Gewürz verträgt. Auch was mittel- und langfristige Angelegenheiten betrifft, der Geist funktioniert nach demselben Muster. Im kommenden Sommer muss die Wohnung neu gestrichen werden, im Winter lerne ich für die Prüfung und um im Alter ausreichend versorgt zu sein, werde ich eine Lebensversicherung abschließen.

Im Gegensatz zu körperlicher und sprachlicher Aktivität ist Denken ein innerer Vorgang, es geschieht in und bei mir selbst. Aber es ist der Ausgangspunkt für all das, was sich früher oder später in Wort und Tat äußert und so für andere wahrnehmbar wird. Was wir denken, sprechen wir irgendwann aus und setzen es praktisch um. Geistige Aktivität gibt unseren konkreten Handlungen Richtung und Ziel, begleitet sie, überprüft und korrigiert sie von Fall zu Fall und gestaltet „auf Umwegen“ äußere Realität (A 1/13).

Geistige Aktivität wirkt aber noch in einer ganz anderen Hinsicht formend, obwohl wir uns dessen meist gar nicht bewusst sind und diesem Aspekt zu wenig Beachtung schenken. Bevor wir unseren Verstand für eine bestimmte Sache aktivieren, muss doch erst einmal klar sein, was wir von ihr halten. Wer eine Reiseroute ausarbeitet, die nötigen Verbindungen heraus sucht, Preise vergleicht und später alle Buchungen vornimmt, das Gepäck zusammenstellt und einschlägige Literatur besorgt, muss doch zunächst vom Sinn oder der Notwendigkeit seines Unterfangens überzeugt sein. Wäre das gesteckte Ziel

nicht verlockend oder der Aufenthalt dort nicht in einer anderen Weise vorteilhaft, könnte man sich doch alle Bemühungen sparen. Einen Beruf übt man freiwillig nur aus, wenn genügend gute Gründe für ihn sprechen, einem Sportverein treten wir nur bei, weil wir Bewegung oder Wettkampf schätzen, einer religiösen Gemeinschaft schließen wir uns ebenfalls nur an, wenn wir etwas Positives von ihr erwarten.

Denken klärt, was die Dinge für uns bedeuten. Ist oder scheint eine Sache so schön, wertvoll, anziehend, wichtig, lebensnotwendig oder begehrenswert, dass wir uns weiter mit ihr beschäftigen sollen? Oder finden wir eine Sache so überflüssig, unsinnig, langweilig, gefährlich oder abstoßend, dass wir keine weitere Minute mehr an sie verschwenden wollen? Dieses Denken wägt und gewichtet. Was bringt es uns? Wo liegt der Gewinn, was sind die Risiken? Wie sieht das in zehn Jahren aus? Was sagt die Familie dazu? Kann ich mir das leisten? Diese Art zu denken bringt uns nicht so sehr auf der praktischen, sachlichen und nüchternen Ebene mit den Dingen in Verbindung, sie schafft vielmehr unsere innere Beziehung zu ihnen. Sie bewertet, sie fragt, ob wir etwas mögen oder nicht, ob wir etwas für lohnend oder für nutzlos halten, für erstrebenswert oder nicht. Das muss gar nicht heißen, dass wir das gezielt und planmäßig tun und dass wir uns bewusst innerlich zu einer Sache hin- oder gedanklich von ihr abwenden. Manchmal geschieht es mehr träumerisch und halb bewusst, wie eben so nebenbei. „Ach, das wäre was!“ – „Das würde mir auch gefallen.“ – „So etwas gibt es? Fantastisch!“ In jedem Fall legen wir uns fest, knüpfen an etwas an, stellen eine gedankliche Verbindung her. Und wir festigen sie, wenn wir uns eine Situation wieder und wieder ausmalen, sie uns in lebendigen Farben vor Augen führen.

Das mag einigermaßen harmlos sein, wenn es um die neue Bluse oder die neue Hose geht. Ob das nächste Urlaubsziel an der See oder besser im Gebirge liegen soll, dürfte ebenso wenig entscheidend sein. Nicht einmal, ob wir besser Jura

studieren oder ein Handwerk erlernen, ob man in der heutigen Zeit Kinder haben sollte oder besser nicht. In der beschriebenen Manier setzt sich unser Geist immer wieder auch mit ganz anderen Themen auseinander, deren vor allem langfristige Bedeutung mit den erwähnten Beispielen kaum vergleichbar ist. Es sind die eher grundlegenden Überlegungen, was wir vom Leben insgesamt erwarten, welchen Sinn wir ihm beimessen, wo wir Glück und Zufriedenheit erhoffen und wie wir es zu erreichen trachten. Welche generelle Wertorientierung wir uns aneignen. Haben oder Sein? Ich oder Wir? Nehmen oder Geben? Und damit sind wir wieder bei der eingangs schon angesprochenen ethisch-moralischen Dimension des Lebens.

Die buddhistische Psychologie nennt sechs typische Motivationskomplexe oder geistige Verfassungen. Sechs Grundmuster, nach denen unser Denken und Wollen funktioniert und aus denen in der Folge auch alle sichtbaren Aktionen hervorgehen.

Habenwollen und Genießenwollen machen den Anfang. Mit dieser Einstellung sieht man die Welt als Objekt des Verlangens und des sinnlichen Vergnügens. „Das ist schön und ich möchte es besitzen!“ Da sieht etwas verlockend aus, hört sich interessant und fühlt sich gut an, riecht und schmeckt anregend. „Her damit“, sagt etwas in uns recht vernehmlich! Böswilligkeit und Feindseligkeit, Antipathie und Hass ist der Gegenpol dazu. Für sie ist die Neigung, etwas zu zerstören oder zu vernichten bzw. jemanden zu schädigen oder zu töten charakteristisch. Die Welt erscheint wie ein rotes Tuch, dem man mit Widerwille und Ablehnung begegnet. „Dich kann ich nicht leiden, sieh dich vor!“ Weder eine dezidierte Zuneigung noch eine ausgesprochene Abneigung kennzeichnet eine dritte Haltung. Hier kommt vor allem eine gewisse Blindheit anderen gegenüber zum Ausdruck. Rücksichtslosigkeit, Kaltherzigkeit, Skrupellosigkeit und Rohheit folgen daraus, nicht unbedingt aus Böswilligkeit, aber aus einer starken Fixierung auf persönliche Interessen und Absichten heraus. Wer so empfindet,

sieht vor allem sich selbst und seine Anliegen und merkt gar nicht so recht, was links und rechts von ihm geschieht. Überhaupt drängt sich bei allen drei Grundhaltungen das eigene Ego unübersehbar in den Vordergrund und schlägt den Takt des Lebens.

Die Alternativen dazu sehen so aus: Anstelle von mehr oder weniger starkem sinnlichen Begehren stehen Zufriedenheit, Genügsamkeit und Anspruchslosigkeit. Ich fühle mich unabhängig(er) von den tausendfältigen bunten Reizen der Welt. Den äußeren Bedingungen begegne ich mit einer größeren inneren Freiheit, ich nehme sie nicht so wichtig und kann leichter loslassen, wenn es darauf ankommt. Weiter sind Wohlwollen und Freundlichkeit, Güte und Wärme die bestimmenden Motive für mein Handeln, wo es vorher womöglich Gleichgültigkeit und Ichbezogenheit waren. Ich und Du begegnen sich auf derselben Augenhöhe, es ist offensichtlich, wie eng sie aufeinander bezogen sind und wie sie einander im Bemühen um Glück und Zufriedenheit gleichen. Und aus Verantwortungsbewusstsein und Interesse an meinem Gegenüber kann bald Mitempfinden für seine Not, Hilfsbereitschaft und solidarisches Handeln werden. In mir kommt der Wille auf, jemanden zu unterstützen und zu fördern, und nicht, ihm irgendwie übel mitzuspielen.

DAS ECHO HÖREN

Perspektivenwechsel. Wir widmen uns nicht nur der Welt und greifen aktiv in sie ein, sie selbst ist es, die uns ihrerseits pausenlos herausfordert. Wie in einem endlosen Film mit zahllosen Schnitten und Szenenwechseln reiht sich Situation an Situation. Ein Ereignis folgt dem nächsten und konfrontiert uns in steter Folge mit den unterschiedlichsten angenehmen und unangenehmen Dingen. Da macht es keinen prinzipiellen Unterschied, ob wir den persönlichen Alltag mit seinen beruflichen und familiären Begebenheiten betrachten oder im ganz großen Maßstab den Gang der Geschichte unter die Lupe

nehmen. Auch nicht, ob uns die „Welt“ in Form anderer Menschen oder Tiere, als Natur, als Staat und Gesellschaft oder oder oder begegnet.

Psychologisch gesprochen sehen wir uns permanent einem bunten Wirbel von belebten und unbelebten Objekten ausgesetzt, die wir mithilfe unserer Sinnesorgane wahrnehmen und verarbeiten. Dabei scheint ein Eindruck ebenso selbstverständlich wie unverrückbar: Was wir die Welt nennen, ist schlicht und einfach da. Wer Augen und Ohren öffnet, kann gar nicht umhin, diese Tatsache zur Kenntnis zu nehmen. Dort drüben stehen die Häuser, zwischen ihnen Gärten mit Blumen und Bäumen. Davor erstreckt sich die rege befahrene Straße, auf den Bürgersteigen eilige Fußgänger, Kinderwagen, Hunde, Plakate, Verkaufsstände. Der Himmel mit seinen Kumuluswolken erstreckt sich über uns, ein bisschen vom Mond ist heute selbst am Tag zu sehen und wir stehen fest auf dem Planeten Erde. Und wenn ich jetzt in das Flugzeug steige, werde ich in einigen Stunden irgendetwas anderes von dem kennenlernen, was sich anderswo tut. Gestern war das so, heute und morgen. Wir sehen Farben und Formen, weil es sichtbare Dinge gibt. Wir hören und riechen, weil die Luft voller Töne und Düfte ist, schmecken und tasten, weil Schmeckbares und Tastbares existiert. Unabhängig von uns.

Normalerweise wird niemand diesen Tatbestand in Frage stellen oder einen Grund haben, die Plausibilität seiner wiederholten Eindrücke anzuzweifeln: Wir werden in das Dasein hineingeboren, es ist etwas objektiv Vorgegebenes, und wir haben uns danach zu richten und das Beste daraus zu machen. Das fiel leichter, wenn die Lebens Tatsachen nicht allzu oft eben harte Tatsachen wären. Solange die Dinge gut laufen, nehmen wir alles gerne so hin, wie es ist. Doch leider hat die Welt ihre Sonnen- und ihre Schattenseiten, sie beschert überaus angenehme und erfreuliche Erlebnisse, aber genauso schmerzliche und schreckliche. Die unvermeidlichen Fragen nach dem „Woher?“ und dem „Warum?“, nach dem „Wieso ausgerechnet ich?“

und „Weshalb ich eigentlich nicht?“ wurden zu Beginn dieses Kapitels bereits gestellt. Jetzt sind bessere Voraussetzungen vorhanden, eine erste Antwort zu geben.

Es ist naiv, so der Buddha, die empirische Welt für das zu nehmen, als was sie dem unkritischen Auge erscheint. Sie ist keineswegs eine feste, objektive und von uns unabhängige Gegebenheit in Raum und Zeit. In ihr herrscht auch keine Willkür oder Beliebigkeit. Sie ist uns trotz allen Anscheins nichts wirklich Äußeres oder gar Fremdes, und was sich in ihr ereignet, hat nicht in einer dunklen, uneinsehbaren und unkalkulierbaren Zukunft seinen Ursprung (M 1).

Die Welt gleicht vielmehr einem Spiegel. Wer hineinsieht, blickt auf sein eigenes Gesicht und nicht auf das eines anonymen Unbekannten. Was die Gegenwart uns heute präsentiert, ist Ergebnis unseren früheren Tuns. Die Gegenwart konfrontiert uns mit der eigenen (unerledigten) Vergangenheit. Wir haben gerufen und hören jetzt das Echo. Waren es freundliche Worte, klingt es nun angenehm und wohltuend. Lautes Geschrei und eine schrille Stimme hören sich anders an als der Widerhall eines schönen Liedes, das ich einmal angestimmt habe. Es mag durchaus sein, dass wir vergessen haben, was wir irgendwann einmal geäußert und in welchem Ton wir es gesagt haben. Es mag auch sein, dass wir die eigene Stimme nicht mehr erkennen, die uns jetzt zu Ohren kommt. Doch wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass ein Echo den Schall lediglich zu seinem Ausgangsort zurückträgt. Moduliert vielleicht, so wie es die besonderen Umstände ergeben, aber in der gleichen Qualität.

EIN MODELL FÜR DEN JUNGEN SUBHA

Subha ist ein junger Brahmane. Er lebt in dem kleinen Dorf Tudigama in der Nähe von Sāvathī, und als seinen Vater nennen die buddhistischen Texte den Brahmanen Todeyya. Eines Tages nun sucht der junge Mann das von Anāthapindika gestiftete Kloster im Jetahain auf. Ihm liegt etwas auf der

Seele, und von dem Buddha erhofft er sich Klärung. Subha ist nämlich immer wieder ins Auge gesprungen, wie unterschiedlich die Menschen in jeder Hinsicht sind. Was sie selbst und ihre Lebensumstände betrifft, ist die Bandbreite von Möglichkeiten verblüffend groß. Eine plausible Erklärung hat er dafür nicht.

Mit solchen Gedanken im Kopf nähert er sich dem Buddha und nach der üblichen Begrüßung kommt er gleich zur Sache: Welche Gründe, welche Ursachen gibt es dafür, dass unter den Menschen gleichermaßen Erbärmlichkeit wie Vorzüglichkeit anzutreffen sind, Elend wie Glück, möchte er wissen. Denn manche Frauen und Männer können ein langes Leben genießen, anderen sind nur wenige Jahre gegönnt. Einige quälen sich, weil sie schwer krank sind, andere erfreuen sich bester Gesundheit. Ihr Aussehen ist recht unterschiedlich, von wenig attraktiv bis vollendet schön. Einflusslosigkeit und Macht, Armut und Vermögen, hohe und niedrige soziale Stellung sind weitere Merkmale, die sehr ungleich verteilt sind. Genauso wie Unverstand und Dummheit auf der einen oder Klugheit und Weisheit auf der anderen Seite.

Des Rätsels Lösung besteht zunächst in nur einem lapidaren Satz aus dem Mund des Buddha: Alle lebenden und empfindenden Wesen, ob menschlich oder nicht, gehören ihren Taten, sie sind Erben ihrer Taten, sie haben ihren Ursprung in ihren Taten, sind mit ihren Taten verknüpft, sie haben ihre Taten als Rettung. Was sie tun und lassen, scheidet die Wesen – nach Licht und Schatten, nach Wohl und Elend.

Die Kernaussage, die der Erwachte hier getroffen hat, lautet: Die individuellen Eigenschaften, mit denen sich die Menschen vorfinden, korrespondieren mit je besonderen Geisteshaltungen und Verhaltensweisen. Die „Qualität“ der einen bestimmt die „Qualität“ der anderen – im Positiven wie im Negativen.

Für Subha ist das im Moment zuviel. Die Ladung kommt zu geballt, als dass er sie auf Antrieb verkraften könnte. Was

der Buddha in diese wenigen Sätze hineingepackt hat, versteht er nicht, er braucht eine nähere Erläuterung, mehr Details, anschauliche und nachvollziehbare Beispiele. Also fragt er nach, und siebenfach ist die Antwort.

Wenn jemand tötet, grausam und blutgierig ist, so der Buddha, wird er künftig von kurzer Lebensdauer sein. Seine Lebenskraft schmälert sich. Umgekehrt führt zu einem längeren Leben, wenn jemand andere schont, hilfsbereit und voller Fürsorge ist.

Gewalttätigkeit und Rohheit, auf der emotionalen Ebene wie im praktischen Verhalten, haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit, schwächen den Organismus und machen ihn anfällig für Krankheiten, während Rücksicht, Herzlichkeit, Freundlichkeit und Wärme der Gesundheit zuträglich sind.

Hass und Jähzorn, eine aufbrausende Wesensart oder Heftigkeit stehen Verträglichkeit, Umgänglichkeit und dem Bemühen um Ausgleich und Harmonie gegenüber. Dem ersten folgen, heißt später einmal hässlich, unattraktiv und abstoßend auszusehen, dem anderen, schön zu sein und ein ansprechendes Äußeres zu besitzen.

Wer auf alles und jeden eifersüchtig und neidisch reagiert, muss seiner eigenen künftigen Bedeutungs- und Einflusslosigkeit ins Auge sehen, währenddessen Personen, die frei von Missgunst sind und die jedem gerne das Seine gönnen und sich selbst sogar über fremde Erfolge freuen können, Autorität, Geltung und Gewicht zuwachsen.

Bei dem nächsten Gegensatzpaar stehen Geiz und Kleinlichkeit, Knausern und Festhalten auf der einen Seite, Freigebigkeit und Großzügigkeit auf der anderen. Die Erfahrungen, die damit früher oder später verbunden sind: Armut und Besitzlosigkeit beziehungsweise Reichtum und Wohlstand.

Stolz und Hochmut, Überheblichkeit und Dünkel sind weit verbreitete Charaktereigenschaften, die in starkem Kontrast zu Wesenszügen wie Zurückhaltung, realistische Selbsteinschätzung und Bescheidenheit stehen. Während den zuerst

genannten Eigenschaften niedrige soziale Stellung und ein geringer gesellschaftlicher Rang zugeordnet werden, sind es im zweiten Fall ein gehobener Status und eine hohe Herkunft.

Das letzte in dieser Aufzählung genannte Paar stellt Menschen gegenüber, die oberflächlich, vordergründig, desinteressiert, geistlos oder aber aufgeschlossen und offen sind. Entsprechend unterschiedlich zeigt sich in der Folge das geistige Vermögen der Betroffenen, die das eine Mal unverständig, verwirrt, borniert, unwissend sind und das andere Mal kenntnisreich, weitzblickend, umsichtig und weise.

Liegen die Dinge so einfach? Ja und nein. Was der Buddha hier im Gespräch mit Subha entwickelt, ist ein Modell. Es versetzt den jungen Mann in die Lage, die so überaus komplexe Realität, wie sie auch uns begegnet, fassbar zu machen. Natürlich ist das Leben weitaus bunter, widersprüchlicher und differenzierter, als es uns mit den sieben Begriffspaaren vorgestellt wird. Und dennoch ist es auch nicht anders.

Vielleicht hilft eine einfache Analogie besser zu verstehen, wovon die Rede ist. Wir kennen drei Grundfarben, nicht mehr: Blau, Gelb und Rot. Und dennoch ist unsere Welt überaus bunt. Zum einen, weil es diese Farben in mancherlei Abstufungen und Tönungen gibt, grelle, mittlere und ganz zarte. Dann, weil sich diese Farben ganz unterschiedlich kombinieren lassen, und schließlich, weil sie für das Auge eine völlig neue Qualität bekommen, wenn sie sich auch noch mischen. Ein strahlender Himmel, eine leuchtende Sonnenblume und eine pralle Tomate sind das eine, ein prächtiger Pfau und ein kunstvoll gewirkter Teppich das andere. Also: Die Welt ist lediglich blau, gelb und rot und dennoch ungleich mehr als das. Nicht viel anders verhält es sich im Kern mit den Gegebenheiten des Lebens, dessen Grundfarben Subha gerade kennengelernt hat und in deren Farbenspektrum er sich erst noch im Einzelnen zurechtfinden muss.

Aus diesem Vergleich wird verständlich, warum sich der Buddha bei seiner Darlegung auf wenige Aspekte beschränken

kann und dabei jeweils die äußersten Extreme von richtig und falsch nennt. Damit will er aber seinem Gesprächspartner nicht zu verstehen geben, dass die Realität nur Schwarz und Weiß kennt. Er steckt zunächst lediglich einen allgemein orientierenden Rahmen ab. Wer den kennt, kann dann problemlos alle Schattierungen und Abstufungen auf dieser Skala wahrnehmen und zuordnen. So, wie der Erwachte selbst bei anderen Gelegenheiten eine große Vielzahl von Einzel- und Nebenaspekten karmischer Zusammenhänge näher erläutert und vertieft.

Wenn das Karma-Gesetz im Gespräch zwischen dem Erwachten und dem Brahmanen Subha anhand von gerade diesen sieben ausgewählten Gesichtspunkten konkretisiert wird, ist das natürlich kein Zufall. Die sieben Aspekte sind mit Bedacht ausgewählt. Sie repräsentieren nämlich prägnant und präzise alle wesentlichen Bereiche der menschlichen Erfahrung. Sie zeigen die erfreulichen und die unerfreulichen Gesichter des Lebens und sagen etwas über die jeweiligen Ursachen, die sie bedingen.

Zunächst lenkt der Buddha unsere Aufmerksamkeit darauf, wie wir uns als eine unverwechselbare Person, wie wir uns als Ich erleben. Zunächst ist man sich seines Körpers sowie dessen Eigenheiten und Funktionsfähigkeit bewusst. Jemand wird sehr alt, hat eine unverwüstliche Lebenskraft und ist sehr vital oder aber er ist kurzlebig und verfügt insgesamt nur über beschränkte Energiereserven. Man erlebt sich zudem als gesund und widerstandsfähig oder als anfällig, krank und gebrechlich. Und schließlich können wir ganz nüchtern feststellen, dass wir auch irgendwo auf der breiten Skala zwischen schön und hässlich einen Platz haben. Vielleicht sind wir eher wohlgeformt, gutaussehend, von einem ästhetischen Äußeren oder eben weniger attraktiv, weniger schön und unter Umständen sogar missgestaltet.

In der Aufzählung des Buddha fehlt natürlich auch das seelische Moment nicht. Da ist nämlich die Rede davon, dass

einer über ein großes psychisches Potential verfügt, das ihn einsatz- und leistungsfähig macht. Und es wird gesagt, dass ihn Ideenreichtum, Zielstrebigkeit, Charakterstärke und innere Größe mit den entsprechenden Einflussmöglichkeiten auf sein Lebensumfeld auszeichnen. Auch das Gegenbild dazu wird entworfen: Da ist einer, der eher nur eine unbedeutende Rolle spielt, der einen kleinen und bescheidenen Aktionsradius ausfüllt und einflusslos bleibt, weil er geringer begabt ist. Er ist innerlich dürftig, ein einfach gestricktes, schlichtes Gemüt.

Das Gesamtbild „Mensch“ komplettiert sich, wenn wir seine geistigen Fähigkeiten in die Betrachtung einbeziehen. Natürlich kennt auch der Intellekt unzählige Spielarten. Er bringt Genies und Wunderkinder ebenso hervor wie ausgemachte Dummköpfe und das vertraute Normalmaß. Der menschliche Geist ist verworren, dumpf, einfältig und vordergründig oder klar, scharf, einsichtig und weitblickend. Er zeigt sich in Torheit und Weisheit.

Das waren nun fünf der insgesamt sieben in dem Dialog zwischen dem Erwachten und seinem Gesprächspartner genannten Ursache-Wirkung-Beziehungen. Sie alle betreffen die Eigenschaften einer Person. Sie veranschaulichen, wie aus seelisch-geistigen Einstellungen und den mit ihnen verbundenen Handlungen letztendlich auch die Wesen selbst mit all ihren persönlichen Eigenheiten hervorgehen. Über ihr Wirken sind die Wesen Schöpfer ihrer selbst.

Doch genauso sind sie die Schöpfer dessen, was sie umgibt. Aus ihrem Tun resultiert nicht allein ihr Ich, sondern auch ihr „Mein“, ihr Lebensumfeld, ihr Gegenüber und Nebenan. Was wir in der „Welt“ vorfinden, ist ebenfalls karmisch bedingt. Dazu gehört als Erstes und Nächstes unser persönlicher Besitz, alles, was wir unser eigen nennen und worüber wir frei verfügen. Und das kann natürlich quantitativ und qualitativ sehr verschieden ausfallen. Von Delikatessen leben oder sich das Nötigste zusammensuchen müssen; unter einer Brücke übernachten oder in einer gemütlichen eigenen Villa im Park;

die neueste Mode tragen oder Kleidung aus dem Secondhand-Shop – wer kennt nicht Zeitgenossen, die das eine genießen oder sich mit dem anderen begnügen müssen. Das Karma-Gesetz erklärt die Unterschiede von reich und arm, wohlhabend und mittellos. Mit seiner Hilfe lässt sich auch verstehen, wie die soziale Stellung beziehungsweise der gesellschaftliche Rang eines Menschen zustandekommen. Wir alle finden uns irgendwo in dem Geflecht der zwischenmenschlichen Beziehungen und Abhängigkeiten wieder, und wir haben uns in diese Position selbst hineingebracht. Wir sind entweder hochgestellt, geachtet, wir bekleiden eine exponierte Position, man kennt uns oder aber wir stehen mehr in der zweiten oder dritten Reihe. Wir „laufen mal eben mit“, keiner nimmt uns so recht zur Kenntnis, in der sozialen Hierarchie stehen wir am unteren Ende.

Natürlich hat sich der Buddha bei seinem Gespräch mit dem jungen Subha mehr Zeit genommen und die Zusammenhänge nicht nur so telegrammstilartig aufgezeigt, wie das eben der Fall war. Zudem ist er ein genialer Lehrer, der nicht nur über eine interessante Theorie referiert, sondern aus einem reichen Fundus tiefer eigener Einsicht schöpfen und die Richtigkeit seiner Aussagen bezeugen kann. Außerdem trifft er hier auf einen schon vorgebildeten Schüler, der mit der spirituellen Dimension des Lebens schon vertraut ist. Und endlich war die Karma-Lehre als solche im damaligen Indien in weiten Kreisen bekannt und anerkannt. Da fehlte nur noch ein letzter Anstoß. Deshalb verwundert es nicht, wenn der Brahmanensohn am Ende der intensiven Unterredung voller Begeisterung ausruft: „Wunderbar! Ausgezeichnet! Es war, als hätte jemand Umgestürztes wieder aufgerichtet und Verborgenes offengelegt und denen einen Weg gezeigt, die sehen können“ (M 135).

URSACHE UND WIRKUNG

Für die meisten von uns wird das vermutlich nicht ganz so sein. Viele Fragen mögen noch offen sein, manches ist noch nicht genau genug gesagt, vielleicht bleiben sogar erhebliche Zweifel oder innerer Widerstand regt sich. Gründe genug, die Karma-Lehre noch etwas eingehender zu beleuchten und weitere Facetten vorzustellen.

Rufen wir zunächst eine der Kernaussagen in Erinnerung: Trotz des gelegentlichen Anscheins verläuft unser Dasein keineswegs chaotisch; es folgt erkennbaren und verlässlichen Ordnungsprinzipen. Das Leben und seine auf den ersten Blick oft rätselhaft anmutenden Wendungen und Windungen unterliegen konkreten Bedingungen, es gelten ganz bestimmte Zusammenhänge von Ursache und Wirkung.

Längst haben wir gelernt, die verborgensten Naturphänomene zu erforschen und die Geheimnisse ihrer Herkunft zu lüften. In der Physik, der Chemie und der Biologie haben die Menschen begonnen, die in ihren Gebieten herrschenden Gesetze ausfindig zu machen und sie zu beschreiben. Der praktische Nutzen aus diesen Entdeckungen ist beträchtlich. Was im Westen vor rund 500 Jahren hinsichtlich der Entdeckung der äußeren Natur seinen Anfang nahm, brachte der Buddha vor mehr als 2500 Jahren hinsichtlich der Gesetze des (Er-)Lebens bereits zur Vollendung. Sein Augenmerk galt der Erforschung des Geistes und den Regeln, denen er folgt. Wollte der Physiker Isaac Newton wissen, wieso schwere Gegenstände unweigerlich zu Boden fallen, leichte aber einen unwiderstehlichen Bewegungsdrang nach oben zeigen, interessierte den Buddha etwas völlig anderes. Um im Bild zu bleiben: Viel wichtiger war herauszufinden, dass und wie bestimmte Verhaltensweisen das Leben erschweren und beschweren und dass andere es erleichtern. Eine bestimmte Art zu denken, zu reden und zu handeln, so seine Feststellung, wird uns zwangsläufig „nach oben“ führen, so wie andere uns unweigerlich „nach unten“ ziehen. Und diese Zusammenhänge zu kennen und

zu nutzen, hat einen weit größeren Wert als alle naturwissenschaftlichen Errungenschaften zusammen.

Der erhellende Dialog mit dem Brahmanen Subha hat die grundlegende karmische Gesetzmäßigkeit – alle Wesen sind Erben ihrer Taten, sie haben ihren Ursprung in ihren Taten – inzwischen schon etwas plastischer werden lassen. In dem Gespräch zeigte der Erwachte anhand von sieben Beispielen, dass neben der uns heute hauptsächlich vertrauten „physischen“ eine andere, eine „psychische“ Weltordnung existiert. Sie zu entschlüsseln, sie zu erklären und die praktischen Konsequenzen aus ihr deutlich zu machen, kommt in den buddhistischen Lehren eine zentrale Rolle zu.

„Vom Denken gehen die Dinge aus.“ In diesem kurzen Satz aus einer alten buddhistischen Versammlung ist ein Kernpunkt dieser Ordnung lapidar festgehalten: Das Denken entscheidet (Dh 1). In aller Regel wird die tatsächliche Rolle der Gedanken verkannt und ihre außerordentliche Tragweite völlig unterschätzt. „Das war doch nur so eine Idee.“ So flüchtig, schattenhaft und wesenlos sie uns vielleicht erscheinen mögen, so gravierend und nachhaltig sind dennoch ihre Folgen. Denken ist nicht nur eine unverbindliche und nebensächliche Bewegung in unserem Geist, die alsbald wieder verschwindet, ohne eine Spur zu hinterlassen. Nein, es setzt Ursachen und ruft damit unweigerlich Wirkungen hervor.

Denken findet in uns selbst statt und zeitigt auch dort entsprechende Resultate. Am Ende einer Überlegung sind wir nicht mehr dieselben wie vorher, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wer sich oft und oft gesagt hat, dass sich die Dinge so oder so verhalten, ist nur umso überzeugter von seiner Meinung. Das fängt bei Fragen des persönlichen Geschmacks an und hört bei politischen oder religiösen Überzeugungen auf. Wer seine Umgebung immer wieder nach seinem individuellen Muster betrachtet und in eine persönliche gedankliche Ordnung bringt, kann nicht umhin, die Realität auf Dauer genau so zu sehen und sich darin auch bestätigt zu

sehen. So schafft und verewigt Denken im Laufe der Zeit feste Anschauungen, Ansichten, Meinungen, Weltbilder.

Denken ist in den seltensten Fällen neutral und rein sachlich. Meist urteilt und bewertet es zugleich. „Das ist schön und das hässlich“, „Dies mag ich und jenes kann ich nicht ausstehen“. Das hier erscheint einem kostbar, bedeutsam, wichtig, brauchbar, angenehm, erfreulich, befriedigend und Glück verheißend und deshalb kommt es uns begehrens- und erstrebenswert vor. Jenes dagegen uninteressant, unwürdig, billig, unnützlich, störend, unbequem, ungelegen, abstoßend und damit kaum erstrebenswert, wenn wir es nicht sogar total ablehnen. Ganz gleich, ob wir das Ganze gedanklich in klare Worte fassen oder uns nur mehr oder weniger bildhafte Vorstellungen machen, in jedem Fall werden unsere Überlegungen ihre Zeichen setzen. Je nachdem, wie lange, wie oft und wie intensiv wir uns ihnen hingeben haben. Habe ich meinen Konkurrenten lange genug in Gedanken verurteilt und sein Verhalten kritisiert, kann ich später gar nicht mehr anders, als ihn auch gefühlsmäßig abzulehnen. Und umgekehrt. Kreisen meine liebsten Träume allzu oft um eine attraktiv erscheinende Sache, muss ich sie irgendwann einfach haben. Sie ist mit einem Mal unentbehrlich geworden.

Doch sehen wir es im richtigen Verhältnis. Die Wirkung eines Gedankens ist eben die Wirkung dieses einen Gedankens und nicht mehr. Aber auch nicht weniger. Die Brisanz dieser Tatsache ergibt sich daraus, dass wir nahezu in jedem Moment unseres Wachzustandes mit bestimmten Ideen und Vorstellungen beschäftigt sind. Nicht immer mit voller Aufmerksamkeit und klar bewusst, aber wir denken fast ohne Unterbrechung, sagen innerlich beständig Ja oder Nein zu einem Menschen oder einer Situation. Der Geist steht nie still. Wir nehmen etwas wahr und der innere Kommentar folgt auf dem Fuß, zustimmend oder ablehnend. Der einzelne gedankliche Akt mag uns wie nichts erscheinen, doch in ihrer Summierung sind die zahllosen geistigen Vorgänge überaus machtvoll. Die Sahara mit ihren end-

losen Dünen kommt dem Auge des Betrachters beeindruckend vor, doch ist sie nichts als eine Ansammlung unvorstellbar vieler einzelner Sandkörner. Wir staunen über die gewaltige Ausdehnung und die Tiefe der Ozeane, deren unbezähmbare Kraft indessen in Abermilliarden kleiner Wassertropfen begründet ist.

Für unser Verständnis von Karma bedeutet das: Geistige Aktivität ist ein höchst wirksamer Vorgang, dessen Konsequenzen ebenso überraschend wie bedeutsam sind. Denken ist ein schöpferischer Akt und sein Ergebnis sind wir letztlich selbst. Wir werden, was wir denken. Das gilt für das „Geistige“ ebenso wie für das „Seelische“. Aus der gedanklichen Auseinandersetzung mit den Dingen geht unser Weltbild hervor. Unsere Sichtweise gibt vor, was wir für richtig und für falsch halten, was wir für wertvoll und für wertlos erachten und wie das Angenehme zu bekommen und das Unangenehme zu vermeiden ist. Und genauso ist das Denken Schöpfer unserer Wünsche und Sehnsüchte, unserer Ängste und Sorgen. Aus ihm entstehen Zuneigung und Abneigung. Alles, was wir wollen und suchen, haben wir irgendwann zuvor überlegt und für erstrebenswert gehalten.

Und so schließt sich der Kreis. Was zunächst nicht zusammenzupassen scheint, fügt sich zu einem runden Ganzen. Karma bedeutet „Wirken“ in einem umfassenden Sinn. Es ist zuallererst eine innere, geistige Aktivität, deren Folgen ebenfalls innen, bei uns selbst zu beobachten sind. Es ist Ausgangspunkt und Ursache meiner Anschauungen wie meines Willens. Und aus beiden geht unser alltägliches Agieren in der Welt hervor. Was man denkt und will, das spricht man aus und man tut es. Und aus diesen Aktivitäten wiederum mit Hirn, Zunge oder Finger ergibt sich letztlich, wovon ebenfalls schon ausführlich die Rede war: die äußeren Erscheinungen, die buntesten Ereignisse und die unterschiedlichsten Situationen des Lebens. Was einmal Innenwelt war, manifestiert sich als Umwelt. Was früher bloß stille und unsichtbare Gedanken waren,

ist am Ende zu einer Begegnung geworden, zu einem äußeren Ereignis.

MILCHMÄDCHENRECHNUNGEN UNANGEBRACHT

Das Karma-Gesetz beschreibt einen unauflösbaren Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Als Ursache gilt unser Tun und Lassen, als Wirkung das aus ihm hervorgehende Erleben. Und diese Beziehung kann nicht außer Kraft gesetzt werden. Demnach wird niemand einer ungunstigen Handlung entgehen, was immer er oder sie auch dagegen anstellen mag. Kein Versteck ist gut genug, keine Anstrengung ausreichend, heißt es. Sogar der Weg der Selbsttötung ist versperrt, wie später noch zu zeigen ist (Dh 127, M 81). Aber umgekehrt geht auch „Gutes“ nicht verloren, keine positive, nützliche und heilsame Handlung geschieht „umsonst“, selbst die kleinste Kleinigkeit nicht. Es wird seine positive Auswirkung entfalten (S 3/4).

So gesehen könnte man von einer Art universeller „Gerechtigkeit“ sprechen, die alle scheinbaren Verwerfungen und Einseitigkeiten wieder ins Lot bringt. Und keine Instanz kann sie außer Kraft setzen (A 1/25, Dh 119-120). Da ist niemand, der sie überwacht, über sie befindet oder sie ausspricht. Weder eine menschliche noch eine übermenschliche Person braucht ein Urteil zu verkünden und den Vollzug dieses Urteils zu betreiben. Diese Gerechtigkeit stellt sich selbst her, sie liegt in der Natur der Sache, weil das Leben eben gar nichts anderes ist als Saat und Ernte.

Dennoch sind „karmische Milchmädchenrechnungen“ aus verschiedenen Gründen völlig unangebracht. Einen Ausgleich gibt es in jedem Fall, aber der erfolgt nicht unbedingt auf eine äußerlich-mechanistische Art und Weise, indem sich dieselben Ereignisse eins zu eins wiederholen. Aus der Tatsache, dass wir jemanden beleidigt haben, dürfen wir nicht folgern, dass uns irgendwann exakt dieselben Schimpfworte zu Ohren kommen. Und wer sein Leben lang gerne und oft Blumen

verschenkt hat, um anderen eine Freude zu machen, kann nicht damit rechnen, dass er sich später nie mehr Rosen zu kaufen braucht, weil man sie ihm in derselben Zahl und in denselben Farben als Aufmerksamkeit nach Hause bringt. Die karmische Gesetzmäßigkeit basiert vor allem auf der Wiederkehr der Qualität einer bestimmten Handlung, nicht dieser Handlung selbst. Auf welchen Wegen und in welchen konkreten Formen das geschieht, ist sekundär und von vielen Bedingungen abhängig.

Bankgeschäfte können sehr unterschiedlich aussehen, doch wird für uns wie für das Kreditinstitut zweierlei besonders wichtig sein: erstens, ob wir etwas auf das Konto einzahlen oder von ihm abheben, beziehungsweise ob wir ein Guthaben besitzen oder rote Zahlen schreiben. Zweitens ist von Interesse, wie hoch die Summen im Ganzen sind, über die wir verfügen oder die wir schuldig bleiben. Von diesen beiden Faktoren hängt es ab, wie unsere finanzielle Lage zu beurteilen ist. Nebensächlich ist dagegen, ob wir uns in kürzeren oder längeren Zeitabständen kleinere oder gelegentlich größere Summen auszahlen beziehungsweise gutschreiben lassen. Genauso unerheblich ist, ob die Zahlungen in bar oder per Kreditkarte erfolgen, ob wir Euro für zu Hause oder außereuropäische Devisen für eine Fernreise benötigen.

Im übertragenen Sinn: Wir alle haben unseren karmischen Kontostand, der zahllose Einzelhandlungen saldiert, positive und negative, gravierende und nebensächliche, solche, die bewusst und gezielt, und solche, die eher beiläufig erfolgt sind. Sie alle sind verbucht, wobei wir jedoch längst den Überblick über die einzelnen Konten und Kontenbewegungen verloren haben und die alten Auszüge längst nicht mehr zur Verfügung stehen. Aber genau am Ende einer solchen langen Kette von Ein- und Auszahlungen stehen wir mit den angesammelten Aktiva und Passiva von guten und weniger guten Handlungen. Sie spiegeln unsere gegenwärtige Lebenssituation.

Unsere tatsächlichen finanziellen Transaktionen mögen noch einigermaßen überschaubar sein, die karmischen Zusammenhänge sind es in aller Regel nicht. Zu undurchdringlich und verwickelt verlaufen die zahllosen Stränge dessen, was wir früher einmal gedacht, gesagt und getan haben. Alle Details ergründen zu wollen, muss in Verwirrung enden. Das zumindest behauptet der Buddha mit Blick auf den menschlichen Geist und dessen beschränktes Fassungsvermögen. Es ist aber durchaus möglich, die wenigen Grundprinzipien des Karma-Gesetzes zu verstehen und sich an ihnen zu orientieren.

Zu ihnen gehört, dass karmische Folgen nur dann zu erwarten sind, wenn einer Tat eine entsprechende Absicht zugrunde lag. Das ist ein weiterer Grund dafür, warum die Vorstellung einer „Eins-zu-Eins-Vergeltung“ abwegig ist. Entscheidend sind die mit einer Handlung verbundenen Motive. Sie sind der Auslöser, der Motor, die bewegende Kraft hinter unserem Tun, und sie zeichnen für die Konsequenzen verantwortlich. Aus einer gefühlsbezogenen und gefühlsbedingten Tat erwachsen karmische Resultate (A 3/101). „Die Absicht bezeichne ich als das Wirken“, heißt es in einem Text (A 6/63).

Demnach haben die getötete Fliege an der Windschutzscheibe meines Autos und die erschlagene Mücke auf meinem Arm einen gravierenden Unterschied. In beiden Fällen ist ein Tier durch mich zu Tode gekommen, doch die Hintergründe der beiden Ereignisse lassen sich nicht miteinander vergleichen. Im ersten Fall wollte ich mit meinem Wagen eine Besorgung machen und hatte unterwegs hauptsächlich die dringliche Erledigung und die vielleicht knapp bemessene Zeit im Auge. Erst zu Hause nach dem Einparken fällt mir das zerquetschte Tier ins Auge und es wird mir klar, dass es den ungewollten Zusammenprall unterwegs nicht überlebt hat. Der zweite Fall wäre völlig anders gelagert. Da spüre ich plötzlich einen scharfen Schmerz an der Hand und sehe, wie gerade eine Stechmücke dabei ist, ihren Rüssel durch meine Haut zu bohren und sich

mit frischem Blut aus meinen Adern zu versorgen. Natürlich kann ich mir das nicht gefallen lassen und zum Glück habe ich die Macht, diesen feigen Überfall sofort zu beenden. Gezielt, bewusst und willentlich schlage ich zu.

Es bedarf keiner ausführlichen Begründung, um plausibel zu machen, dass ich beide Male den Tod eines Lebewesens verursacht habe, die ethisch-moralische Qualität der jeweiligen Handlung jedoch kaum vergleichbar ist. Beide Handlungen haben ihre karmischen Konsequenzen, aber sie liegen himmelweit auseinander. Der Tod an der Windschutzscheibe ist durch Unaufmerksamkeit und mangelnde Rücksicht bedingt, der am Arm geht auf eine bewusste Tötungsabsicht zurück. Im ersten Fall waren Absicht und Gefühl nicht beteiligt, im zweiten Fall war meine Handlung gewollt und mit einer gewissen Befriedigung verbunden.

Ein weiterer, beunruhigender Gedanke mag im Zusammenhang mit dem Karma-Gesetz auftauchen. Da wir durchweg keine Engel und deshalb nicht fehlerfrei sind, schauen wir vielleicht nicht völlig ohne Zweifel, Bedauern oder sogar ernste Gewissensbisse auf die eigene Vergangenheit zurück. „Wäre dieser Satz doch ungesagt geblieben!“, „Hätte ich das doch besser gelassen!“, „Was habe ich damals angerichtet!“ Aber es ist zu spät, die Sache ist passiert und im Nachhinein nicht mehr zu korrigieren beziehungsweise aus der Welt zu schaffen. Und die Situation ist unter Umständen gerade für denjenigen besonders schmerzlich und beunruhigend, der von den karmischen Folgen seines Tuns überzeugt ist und dem die eigenen Fehler nur allzu deutlich vor Augen stehen. Er ist sich sicher, dass ihm die Rechnung irgendwann einmal präsentiert wird. Die skeptische Nachfrage ist daher berechtigt: Muss ich nun tatenlos zusehen und mein „Schicksal“ in aller Ergebenheit erwarten und geduldig ertragen, wenn es soweit ist? Oder gibt es eine Alternative, und die Scharfen lassen sich irgendwie auswetzen?

Seine Antwort kleidet der Buddha in eine anschauliche Metapher. Sie beruhigt und ermutigt zugleich. Danach gleicht

das Ergebnis anständiger und freundlicher Handlungen schmackhaftem, süßem Trinkwasser, das Resultat übler und verwerflicher Taten dagegen Salz. Wie beides generell auf uns wirkt, wenn wir mit ihnen in Kontakt kommen, ist offensichtlich. Das eine erfrischt und bekommt uns bestens, das andere lässt uns die Mundwinkel verziehen oder sogar kräftig spucken. Aber in der konkreten Situation werden sie uns ja zusammen vorgesetzt, und deshalb kommt es sehr auf das Mischungsverhältnis von beiden an. Ein dicker Salzklumpen in einer kleinen Schale Wasser macht es völlig ungenießbar und unbrauchbar. Dieselbe Menge Salz im Ganges kann unsere Zunge indessen beim besten Willen nicht mehr wahrnehmen (A 3/101). Wir können das Wasser trinken, ohne davon im mindesten tangiert zu sein.

Das setzt das Karma-Gesetz, so wie es bisher formuliert wurde, keineswegs außer Kraft: Taten haben die ihnen gemäßen Folgen. Süßwasser oder Salz, um im Bild zu bleiben. Und was wir von beiden Substanzen im Laufe der vergangenen Jahre und Jahrzehnte bis zum heutigen Tag produziert haben, ist ganz sicher irgendwie „da“ und wird uns irgendwann präsentiert. Abgesehen natürlich von dem, was uns davon bisher schon serviert wurde. Doch dieser mehr oder weniger große „Restbestand“ ist durchaus beeinflussbar. Auch er wird zweifellos einmal in unser Erleben treten, aber wie stark wir davon betroffen werden, haben wir in der Hand. Vergangenes „schlechtes Karma“ kann in der Folgezeit relativiert werden, indem man bessere Taten folgen lässt (Dh 172-173 = M 86). Es mag sein, jemand war in den zurückliegenden Jahren ein übler Zeitgenosse und hat geradezu Unmengen von Salz angehäuft. Aber von dieser Stunde an kann er damit aufhören und stattdessen nur noch Süßwasser produzieren. Soviel, dass am Ende die aufgetürmten Berge wie verschwunden sind. Das macht nichts Vergangenes ungeschehen oder nimmt ihm seine Wirkung, „verdünnt“ aber, was der Betreffende „schlucken“ muss und macht es problemlos genießbar.

GLAUBEN ODER WISSEN?

Es ist merkwürdig, so fremd uns der Karma-Gedanke auf der einen Seite auch anmuten mag, auf der anderen Seite sind wir mit ihm durchaus vertraut. Einige stehende Redewendungen und bekannte Sprichworte, die seine Grundbotschaft in unserer angestammten Kultur ebenso knapp wie eindeutig zum Ausdruck bringen, sind Beleg dafür. Als feste Bestandteile der Umgangssprache haben sie unser Denken und unser Wirklichkeitsverständnis nicht unwesentlich mitgeprägt. Wir sind uns dessen meist nur nicht bewusst. „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück“, das weiß jeder. „Die Suppe, die man sich einbrockt, hat man auszulöffeln“, daran besteht kein Zweifel. Und „wie man sich bettet, so liegt man.“

Diese Weisheit bildet auch eine wiederkehrende Grundmelodie in vielen Märchen, die stets vom gerechten Ausgleich sprechen. Der Gute findet seine verdiente Belohnung, und der Böse geht seiner gerechten Strafe entgegen. Im Märchen von der Frau Holle hat diese einfache Gleichung geradezu einen klassischen Ausdruck gefunden und ist für viele Generationen so etwas wie ein Symbol für den immer gleichen Lauf der Welt geworden. Niemanden überrascht es, wenn das eine Mädchen in dieser Geschichte, das von Herzen gut ist, das allen hilft und seinen Aufgaben gewissenhaft nachkommt, am Ende mit Gold überschüttet wird und zur Goldmarie avanciert. Genauso wenig widerspricht es unseren Erwartungen, wenn ihre missratene Stiefschwester, faul, habgierig und frech, nach Beendigung ihres Dienstes bei der Frau Holle einen Sturzregen von Pech über sich ergehen lassen muss und von nun an Pechmarie gerufen wird.

Gerade Kinder können ohne Weiteres solche Vorstellungen akzeptieren und sehen in ihnen eine natürliche und selbstverständliche Ordnung der Dinge. Als Erwachsene tun wir uns meist schwerer damit und wir vermuten, dass Märchen eher beschreiben, wie das Leben sein sollte und wir es uns wünschen, nicht aber, wie es sich tatsächlich verhält. Allem

Anschein nach widersprechen zu viele eigene und fremde Erfahrungen dieser heilen, weil gerechten Welt. Kennt nicht jeder aus eigener Anschauung oder vom Hörensagen den einen oder anderen üblen Burschen, dem es blendend geht und der das große Los gezogen zu haben scheint? Und genauso viele „harmlose“ Menschen, die in einem Übermaß leiden müssen, dass es kaum fassbar ist und sich jeder nur fragt „warum?“

Ein psychologisch erschwerendes Moment kommt hinzu, denn die Karma-Lehre kann schnell zu einem ernststen Konflikt mit unserem Stolz und unserem Selbstwertgefühl führen. Das trifft weniger zu, wenn es um unsere vorteilhaften Eigenschaften geht und im Großen und Ganzen alles glatt läuft. Anders sieht es bei Defiziten und Mängeln aus, die nicht zu übersehen sind, oder bei schweren Schicksalsschlägen, die uns arg zusetzen. Wohl jeder zeigt sich bereitwillig und ohne Zögern verantwortlich, wenn in seinem eigenen Leben alles stimmt. „Ich bin vermögend, anerkannt, gesund, körperlich attraktiv, intelligent und einflussreich, weil ich eben ein toller Typ bin und immer alles richtig gemacht habe“, glaubt man in einem solchen Fall gern. Aber die wenigsten Menschen erfahren sich als leuchtende Idealgestalten, sondern sie haben Fehler, entdecken manchen Makel an sich und sind kleinen Missgeschicken oder ziemlich harten Prüfungen ausgesetzt. Wo liegen die Gründe dafür? Die allerwenigsten würden spontan und mit voller Überzeugung sagen: „Bei mir natürlich.“

In dieser Gemengelage ist es nicht einfach, zu entscheiden, was es denn nun mit der Lehre vom Karma auf sich hat. Ist sie schlicht und einfach falsch und gehört sie wirklich nur in den Bereich der Märchen und Fabeln oder ist etwas dran? Wenn ja, bleibt sie ein bloßer Glaubenssatz, der von dem Buddha und anderen Weisen des alten Indien verkündet wurde, sich aber ansonsten jeder Nachprüfbarkeit entzieht? Und wenn es einen Zusammenhang zwischen Handeln und Erleben gibt, wieweit ist unser Dasein dann wirklich das Produkt von Karma? Zu 10, zu 50 oder zu 100 Prozent?

Meinen Dauerstreit mit allen Nachbarn rings herum kann ich mir vielleicht noch erklären und meine nicht immer einwandfreie Rolle in diesem Zwist notfalls zugeben. Auch ein kritischer Rückblick auf die eigene Biografie mag aus der Distanz der Jahre für vieles eine persönliche Verantwortung finden, wofür ich sie bislang immer vehement abgelehnt habe. Aber meine Schuhgröße, Haarfarbe, mein Intelligenzquotient? Was kann ich für sie? Was für das Wetter, was für die sozialen und gesellschaftlichen Verhältnisse, in die ich hineingeboren wurde, und was für die kleinen oder großen Katastrophen, Kriege und Unglücksfälle auf dieser Erde? Was habe ich mit all dem zu tun?

Eine Möglichkeit steht uns jederzeit offen, wenn wir nicht nach Gutdünken entscheiden möchten, ob und in welchem Umfang das menschliche Leben der karmischen Gesetzmäßigkeit unterliegt: nämlich die Realität unter den genannten Gesichtspunkten möglichst unbefangen, genau und für einen längeren Zeitraum zu beobachten. Das wäre der Versuch, die vorgestellten Thesen zu bestätigen oder zu widerlegen, indem man sie mit den Tatsachen vergleicht. Dazu könnte auch gehören, sein Verhalten nach den in allen spirituellen Traditionen gegebenen Ratschlägen zu verändern, um umso gezielter den Zusammenhang von Saat und Ernte zu prüfen. Wer sich bewusst anders bettet, muss doch auch bald anders liegen! Auch wenn sich daraus eine abschließende Antwort hinsichtlich der Reichweite von Karma nicht ergibt, finden wir doch viele gute Experimentierfelder.

Beginnen wir mit etwas, das ganz unmittelbar vor Augen liegt, ja fast banal ist und wir es gerade deshalb nicht gebührend zur Kenntnis nehmen. Wenn wir etwas sagen oder tun, erfolgt unmittelbar darauf eine Reaktion bei uns selbst. Auf zwei Ebenen kommentieren wir nämlich jede Aktivität. Auf der intellektuellen, indem wir darüber urteilen, ob das gerade Geschehene auch dem entspricht, was wir für gut und richtig halten und was wir vorhatten. „Das war recht so“ bezie-

hungsweise „Das war nicht in Ordnung“. Außerdem meldet sich unser Gefühl mit „Das hat gut getan“ beziehungsweise „Das war mir unangenehm“.

Wir brauchen im Moment nicht auf eher verwirrende Details dieses Vorganges einzugehen. Doch lässt sich festhalten, dass jede Tat bereits unmittelbar nach ihrer Beendigung Folgen bei dem Handelnden selbst auslöst. Und zwar zwangsläufig. Sie sorgt für eine gewisse Befriedigung und Genugtuung, wenn sie in Übereinstimmung mit der eigenen Sicht der Dinge und mit den eigenen Wünschen und Absichten geschah. Oder sie führt zu Frustration, Zweifeln, Vorwürfen und Missbehagen, wenn es sich anders verhält.

Wenn ich zwei Stücke meiner Lieblingstorte esse und Torte außerdem für gesundheitsförderlich halte, erklingt spätestens nach dem letzten Bissen ein doppeltes inneres Ja: „Das hat aber geschmeckt“ und „Das wird mich fit machen“. Anders sieht es aus, falls ich nur aus Höflichkeit am Tisch sitze und mit esse und außerdem einen hohen Cholesterinspiegel fürchte. Sowohl mein Verstand als auch mein Gefühl reagieren nun negativ. „Schwarzwälder mochte ich noch nie“ und „Eigentlich viel zu fett“. Und ganz verwirrend wird es natürlich, wenn Kopf und Herz nicht derselben Auffassung sind und miteinander in Streit liegen. „Ich würde ja gern, aber ...“, „Einerseits genieße ich das, doch hat es mir mein Arzt verboten ...“

In demselben Maß, wie sich dieses innere Gespräch wiederholt, beeinflusst es mich auch über den Moment hinaus. Habe ich meine Torte über eine lange Zeit hinweg mit Genuss und ohne irgendwelche Bedenken gegessen, ist bald eine feste Gewohnheit entstanden. Meine Einstellung zu diesem Gebäck hat sich nach und nach verfestigt; der süße Geschmack darf in meinem Alltag nicht mehr fehlen, und ich finde es selbstverständlich, deswegen regelmäßig zum Bäcker zu gehen. Die karmischen Folgen sind in diesem Fall langfristig: Vorlieben und Neigungen sind gewachsen, und meine Art und Weise, die Dinge zu betrachten, hat feste Konturen. Umso lieber,

selbstverständlicher und leichter werde ich künftig nach dem eingeübten Muster handeln, denn mein Wollen meldet sich jetzt fast wie von selbst und dirigiert mich wie von allein in die vorgegebene Richtung.

Das klingt vergleichsweise harmlos, solange wir über den Genuss von Süßigkeiten sprechen. Allein der beschriebene Ablauf ist in jeder Situation des Lebens der gleiche, in wichtigen wie in nebensächlichen. Und natürlich auch da, wo die ethische Dimension des Handelns berührt wird, spielt er seine Rolle. Es kann jemanden durchaus reizen, seine Versicherung an der Nase herumzuführen und sich Schadensersatz zu erschleichen, wo nie ein Schaden entstanden ist. Und womöglich geschieht das in der festen Überzeugung, dass das „nicht so schlimm“ ist und man sich heutzutage kaum noch anders behaupten kann. „Andere machen das ja auch.“ Immer wieder so zu denken und sein Tun innerlich zu bejahen, verstärkt mit der Zeit eine Neigung, ja schafft irgendwann geradezu einen Zwang, sich künftig genauso zu verhalten. Aus einem ersten flüchtigen Gedanken ist am Ende eine unwiderstehliche Tendenz geworden.

Schon vor über 2500 Jahren hat der Buddha auf eine Tatsache hingewiesen, die erst spät Eingang in die westliche Wissenschaft gefunden und dort mittlerweile eine grundsätzliche Bestätigung erfahren hat. Ich spreche von der Psychosomatik, der Beeinflussung des menschlichen Organismus durch den Geist. Dass zahlreiche Krankheiten psychische Ursachen haben, ist mittlerweile fast schon ein Gemeinplatz. Von vegetativen Störungen angefangen bis hin zu schweren organischen Erkrankungen. Dass etwa häufige und schwere Angstzustände deutliche negative körperliche Auswirkungen haben, ist längst erwiesen, dass Sorge und Aufregung den Blutdruck auf Dauer in die Höhe treiben, ebenfalls. Umgekehrt weiß man, dass ein gesunder Optimismus, eine positive Lebenseinstellung und eine generelle Unbeschwertheit den Herausforderungen des Alltages gegenüber überaus gesundheitsförderlich sind.

Noch immer sind wir mitten in unserem Thema, der Wechselbeziehung von Aktivität und ihren Resultaten. Wir wissen, dass der Buddha gerade die geistige Aktivität als die wichtigste beschrieben hat und ihren tief greifenden Einfluss auch auf die körperlich-biologischen Aspekte des Lebens hervorhob. Von Langlebigkeit und Kurzlebigkeit, von Gesundheit und Krankheit sowie von ästhetischen Aspekten war schon die Rede. Auf dem Beobachtungsfeld der Psychosomatik zeigt sich nun die Richtigkeit dessen, was die Karma-Lehre unter anderen Vorzeichen gleichermaßen hervorhebt: eine offene, großzügige und hingebungsvolle Geisteshaltung schafft eine gewährende, fürsorgliche, reiche und vielleicht sogar verschwenderische Welt. Das reicht bis hin zu meinem eigenen physischen Körper, der mir nichts verweigert und nichts zu wünschen übrig lässt. Das vegetative System arbeitet stabil und ausgeglichen, getragen von uneingeschränkter Vitalität und Lebenskraft. Die Organe sind gesund, sie funktionieren gleichmäßig und ohne Störungen. Das körperliche Erscheinungsbild ist harmonisch und angenehm.

Das waren drei Beispiele für verschiedene Ergebnisse des menschlichen Handelns, die erkennbar auf den Akteur selbst zurückfallen: die unmittelbare Reaktion des Geistes mit seinem positiven oder negativen Urteil sowie die Gefühlsresonanz angenehm oder unangenehm; außerdem die Herausbildung von Gewohnheiten, Vorlieben und Anliegen sowie schließlich die nachhaltige Beeinflussung der körperlichen Befindlichkeit. Aber daneben lassen sich auch „karmische Außenwirkungen“ ausmachen. Und die sind genauso wenig spekulativ, sondern durchaus handfest und in ihren Grundzügen nachvollziehbar.

Wenn ich mit Menschen zu tun habe, sind sie von dem, was ich sage oder wie ich mich ihnen gegenüber benehme, direkt betroffen. Sie haben und empfinden einen Vorteil davon oder einen Nachteil. Entweder geht es ihnen aufgrund meiner Handlung besser und sie freuen sich darüber oder sie leiden ihretwegen, ärgern sich oder sind traurig. Ein überlegtes Ge-

schenk, ein guter Rat, eine kleine Hilfestellung, Unterstützung und Rettung in der Not – sie alle werden natürlich anders aufgenommen als eine Beleidigung, ein Schlag ins Gesicht und Schlimmeres. Freundlichkeit, Wärme und Wohlwollen kommen anders an als Härte, Rücksichtslosigkeit und Brutalität.

Welche Reaktionen unseres Gegenübers können wir erwarten? Zunächst seine Gefühle und seine Empfindungen, die sich bei ihm melden, je nachdem, ob ihm gerade etwas Schönes oder etwas Betrübliches passiert ist. Seine Freude oder sein Ärger ist eine unwillkürliche Reaktion auf das eben Geschehene. Spontan steigen Dankbarkeit und Wohlwollen oder Zorn und Widerstand in ihm auf, die er für sich behalten oder zum Ausdruck bringen kann. Damit ist die Sache aber noch nicht erledigt. Diese erfreuliche oder unerfreuliche Erfahrung, wenn sie denn nicht allzu belanglos ist, gräbt sich in das Gedächtnis des Betroffenen ein und bestimmt künftig sein Verhältnis zu dem Täter. An ihm haftet von nun an das Etikett Freund oder Wohltäter beziehungsweise Feind oder Widersacher. Alles Weitere ist nur allzu menschlich: Seinem Wohltäter gegenüber zeigt man sich eher geneigt und in guter Absicht, während man schnell dem gegenüber kritisch, frostig und ablehnend eingestellt ist, der die Ursache meines vergangenen Ärgers oder Unglücks war. Ein Lächeln wird eben gerne mit einem Lächeln beantwortet, ein böser Blick lieber mit Kopfschütteln und Stirnrunzeln. Ein Geschenk löst ein Gegengeschenk aus, und ein leichter Schlag in die Seite einen härteren ins Gesicht.

Und was ist in allen diesen Fällen wieder geschehen? Am Ende ist eine Tat zu ihrem Ausgangspunkt zurückgekehrt. Direkt und sofort oder mit einiger Zeitverzögerung und über drei Ecken. Wie der Bumerang zum Werfer zurückfindet. Die Tat galt ursprünglich einem anderen, doch der Täter bekommt sie direkt oder indirekt zu spüren. Wer anderen eine Grube gräbt, fällt bekanntlich selbst hinein. Und, so wäre zu ergänzen, wer anderen den Tisch deckt, wird eingeladen, sich dazusetzen und das Festmahl mitzugenießen.

Diese Regel gilt im kleinen wie im großen Maßstab. Sie bleibt nicht allein auf den direkten Kontakt Einzelner beschränkt. Auch wenn die Auswirkungen schwieriger zu überschauen sind, so hat jedes individuelle Tun und Lassen doch eine gesellschaftliche Dimension. Was jemand sagt und macht, wird von anderen wahrgenommen und in unterschiedlichem Umfang übernommen. Positive wie negative Vorbilder finden ihre Nachahmer. Bei Moden ist das so, wenn gewollt oder unbeabsichtigt einige Trendsetter bestimmen, welche Hosen und Blusen mit welchen Farben und welchen Extras in einem Jahr getragen werden. Unkonventionelle Ausdrücke und Sprachstile setzen sich oft sehr schnell durch, wenn sie mit genügend Energie und Ausdauer verfochten werden. Aber auch neue Einstellungen und grundlegende soziale Verhaltensmuster haben ihre Pioniere, die sich einfach selbst nach ihnen richten oder sie bewusst propagieren und über kurz oder lang gesellschaftliche Standards setzen. Dass sie unter karmischen Gesichtspunkten natürlich weitaus folgenschwerer sind als bloße Allerwelts-Konventionen, versteht sich fast von selbst.

Der rücksichtslose und ausbeuterische Umgang mit der Natur und die zunehmende soziale Kälte unserer Gesellschaft sind gute Beispiele. In wenigen Jahrzehnten haben sich die Menschen in den modernen Zivilisationen angewöhnt, ohne wirkliche Rücksicht auf die Belange der Natur ihren wachsenden Konsumbedürfnissen nachzukommen. Inzwischen sind die Verschmutzung von Boden, Wasser und Luft vielerorts so weit fortgeschritten, dass diese ökologischen Schäden allenfalls langfristig zu beheben sind und ernsthafte gesundheitliche Dauerbelastungen drohen. Man kann das den „Preis des Fortschritts“ nennen oder die karmischen Folgen des eigenen Verhaltens. Ob Wissenschaft und Technik, Industrie und Verbraucher die langfristigen Konsequenzen vorausgesehen haben oder sie nicht ahnen konnten und im besten Glauben aktiv waren, der Effekt bleibt derselbe. Das eigene Handeln der Vergangenheit holt die Akteure in der veränderten Welt von heute ein.

Das zweite Stichwort ist die Entsolidarisierung unserer Gesellschaft. Die Haltung, zuallererst auf die eigenen Belange zu achten und die persönlichen Interessen zu befriedigen, nimmt immer mehr zu. Formuliert unser Grundgesetz noch idealistisch „Gemeinwohl geht vor Eigenwohl“, liest die Lebenswirklichkeit diesen Satz eher rückwärts. Zuerst komme ich, dann das persönliche Umfeld, und dann kommt lange gar nichts. Eine solche Einstellung, die in vielen, aber glücklicherweise nicht in allen Lebensbereichen hoffähig geworden ist, kommt nicht von ungefähr. Sie ist das Resultat eines schon länger dauernden, fast unmerklichen und schleichenden Prozesses, an dessen Anfang das Urteil steht: „Ich bin wichtiger als der andere“ oder „Selber essen macht fett“. Das Fatale dabei ist nur, dass über kurz oder lang derjenige, der Solidarität zu verweigern pflegt, sie nicht mehr erfahren kann, wenn er ihrer einmal selber bedarf. Wer soziale Kälte verbreitet, friert am Ende unweigerlich selbst. Egozentrierung und Rücksichtslosigkeit müssen auf lange Sicht ihren (Mit-)Verursachern zum Verhängnis werden, wenn sie erst einmal zur allgemeinen gesellschaftlichen Norm geworden sind. Wer vor der Bühne auf seinen Sitz steigt, um über alle anderen hinweg ungehindert sehen zu können, hat im ersten Moment vielleicht Erfolg mit seiner Strategie. Die Lage ändert sich aber bald, wenn sich diese Methode erst einmal herumgesprochen hat. Dann macht es jeder, der Ausblick ist wieder versperrt, und man kann nicht einmal mehr wie vorher bequem sitzen.

Ein kurzes Resümee unserer Betrachtung könnte so lauten: Die Karma-Lehre ist nicht auf bloßen Glauben angewiesen, ihr Realitätsgehalt ist überprüfbar. Bei sorgfältigem Hinschauen lassen sich nahe und fernere Wirkungen des Denkens, Redens und Handelns in vielerlei Hinsicht nachvollziehen. Sie bestimmen die künftigen Erfahrungen des Täters. Allerdings ist damit (noch) nicht die Frage beantwortet, ob das menschliche Erleben vollständig und ohne Ausnahme karmisch bedingt ist oder ob weitere, „objektive“ und somit unserer Verfügung entzogene

Faktoren eine Rolle spielen. Zugegebenermaßen sind sich hier nicht alle Buddhistinnen und Buddhisten einig. Aber mit dieser These ist auf keinen Fall zuviel gewagt: Die karmischen Folgen unseres Handelns reichen auf jeden Fall viel, viel weiter, als wir gemeinhin anzunehmen gewillt sind.

ZUMUTUNG ODER CHANCE?

Im ersten Augenblick mögen die Konsequenzen aus der Karma-Lehre als eine ziemliche Zumutung erscheinen. Vieles sträubt sich in uns, weil sie vertraute Auffassungen infrage stellt, wenn nicht geradezu außer Kraft setzt. Was bis eben selbstverständlich war, soll es mit einem Mal nicht mehr sein. Zum Beispiel die Tatsache, dass „Ich“ und „Umwelt“ objektiv existierende und für sich bestehende Dinge sind. Beide sind wohl aufeinander bezogen und beeinflussen einander, aber sie bleiben doch verschieden. „Die Welt da draußen ist doch so, wie sie ist.“ So jedenfalls stellt es sich dem unkritischen Beobachter für gewöhnlich dar.

Die buddhistische Sichtweise ist eine ganz andere. Sie rückt die beiden Pole der Realität – „Subjekt“ und „Objekt“, „Individuum“ und „Welt“ – viel näher zusammen und behauptet sogar, dass beide auseinander hervorgehen und sich wechselseitig bedingen. Ohne das eine ist das andere nicht möglich. Aus dem „subjektiven“ Erlebnis einer „äußeren Welt“ kommt der Anstoß, in ihr zu agieren und sie unseren Wünschen gemäß zu beeinflussen und zu gestalten. Und daraus entsteht wiederum „Welt“, die uns eben mehr oder weniger gut gefällt und zufriedenstellt. Im Karma findet beides zueinander. Karma heißt auf früher schon Gewirktes weiter einzuwirken und so wieder neue Wirkungen hervorzubringen. Aus der Wahrnehmung der Dinge entstehen Wollen und Handeln, und aus Wollen und Handeln entsteht die Wahrnehmung der Dinge.

Ich und Umwelt sind keine festen Größen, die an sich und für sich existieren. Beide sind durch und durch bedingte Erscheinungen, sie stellen das Ergebnis von Wirken dar, sie sind

die Verdinglichung geistiger, sprachlicher und körperlicher Aktivität (Sanskrit *karma*, Pāli *kamma*). Und die Wesenszüge des einen müssen sich im Wesen des anderen wiederfinden. Die moralisch-ethische Qualität unseres Denkens, Redens und Handelns bestimmt die Qualität unserer jeweiligen Erlebnisse wie des gesamten Lebensklimas. Die Aussagen des Buddha über das „Geben“ ließen bereits erkennen, wie das Zusammenspiel von „Input“ und „Output“ funktioniert: Eine gewährende Geisteshaltung korrespondiert mit äußerer materieller und immaterieller Fülle.

Die zugrunde liegende Gesetzmäßigkeit ist allgemeingültig: Geistig-seelische Vorgänge und Energien schlagen den Ton in unserem Leben an, sie geben die Tonart vor, und aus ihnen entspringt die Melodie. Wenn wir sie dann später selbst hören, ist sie je nachdem beschwingter oder schwermütiger, sie tut den Ohren wohl, beleidigt sie oder wird ganz und gar als schmerzlich empfunden. Egozentrierung, Härte, Kälte oder Feindseligkeit komponieren Lieder von Angst, Gegnerschaft und Hass. Rücksicht, Mitempfinden und Solidarität dagegen solche mit einem wohltuenden, hellen und freundlichen Klang.

Zu der generellen sachlichen Schwierigkeit, die Karma-Lehre zu verstehen und zu akzeptieren, kommen nicht selten gravierende Missverständnisse. Sie finden ihren Nährboden in den spezifischen Vorprägungen des westlichen Denkens, die wie eine zusätzliche Blockade wirken.

So denken wir fast zwangsläufig an „Lohn“ oder „Strafe“, wenn von den positiven oder negativen Folgen einer Handlung die Rede ist. Es spricht nichts dagegen, diese Ausdrücke zu verwenden, um sich die karmischen Zusammenhänge mit einer Metapher plastischer zu machen. Doch wäre es völlig unangemessen, mit diesem Gedanken zugleich eine Person oder eine „höhere Instanz“ zu verbinden, die ihrerseits nach ihrem Gutdünken belohnt oder bestraft. Es bedarf keines Gottes, der auf seinem Richterstuhl sitzt, ein Urteil spricht und den Betreffenden honoriert oder verdammt. Was immer geschieht,

entspricht ganz einfach der Natur der Sache. Wer einen bestimmten Weg einschlägt, kommt an einem bestimmten Ort an. Wer sich zum Lichten wendet, wird irgendwann im Hellen sein, und wer dem Dunklen zustrebt, dem kann nichts anderes als Finsternis begegnen.

Die mit der Lehre des Buddha vertraut sind, sprechen weder bei den unvermeidlichen kleineren Fehlritten und Ausrutschern im Leben noch bei wirklich schwerwiegendem Fehlverhalten von „Schuld“, die im Christlichen eine so herausgehobene Rolle spielt. Selbst bei den unmenschlichsten Verbrechen nicht. Nichtwissen, Ahnungslosigkeit und Illusion sind vielmehr die Gründe dafür, dass sich jemand verkehrt verhält. Weil man die Realität nicht richtig sieht, schädigt man sich und andere. Blindheit lässt die Menschen hemmungslos und kaltschnäuzig werden und jede Anständigkeit vergessen. Wenn sie es aber nicht besser wissen und aus ihrer Verblendung heraus nicht besser können, ist zuallererst Aufklärung gefragt. Wissen beseitigt Irrtümer, nicht Strafe. Einsicht in die eigenen Defizite eröffnet neue Perspektiven, nicht die unnütze Last von Schuld und die zweifelhafte Bürde der Sühne.

Die Karma-Lehre liefert auch nicht etwa die Begründung dafür, jemanden abzuurteilen oder gar zu verurteilen (A 6/44). Wohl ist es legitim, unangebrachtes Benehmen beim Namen zu nennen und mit dem Betreffenden darüber zu reden, wenn es sein muss. Aus verschiedenen Gründen sind wir aber weder berechtigt noch in der Lage, ein (Wert-)Urteil zu fällen. Die Berechtigung fehlt uns, weil jeder von uns genug mit sich selbst zu tun hat und sich am besten die eigenen charakterlichen Unebenheiten und Holprigkeiten des Verhaltens vornimmt. Wer sich selbst nur ein bisschen näher in Augenschein nimmt, findet genügend Anlass zur Zurückhaltung. Wie ein weises Wort sagt: „Wer mit dem Zeigefinger auf andere deutet, weist gleichzeitig mit drei anderen Fingern auf sich“. Wenn wir also über „den“ oder „die“ abfällig und geringschätzig urteilen, ist das zugleich auch eine Aussage über uns. Ist die

Welt nicht ein Spiegel? Begegne ich in meinem Nächsten nicht irgendwie auch mir selbst?

Außerdem fehlt für ein fundiertes Urteil der umfassende Einblick in die karmischen Zusammenhänge. Was wir sehen, ist allenfalls ein winziger Ausschnitt aus einem überaus vielschichtigen und in sich widersprüchlichen Beziehungsgeflecht. Von der aktuellen Situation eines Menschen – selbst wenn wir sie denn zutreffend einschätzen – kann weder auf seine Vergangenheit noch auf seine Zukunft geschlossen werden. Die Momentaufnahme von eben ist nicht seine ganze Existenz. Die karmischen Konten umfassen eine ungeheure Vielzahl von Buchungen, und ihre Bilanzen sind uns nicht einsehbar. Wir sollten also nicht einige wenige aktuelle Ein- oder Auszahlungen als Kriterien für arm oder reich nehmen.

Wer einen Pechvogel oder Unglücksraben vor sich sieht, dem drängt sich leicht der Gedanke auf: „Der hat schlechtes Karma“ oder „Selbst daran schuld; da muss er eben sehen, wie er zurechtkommt.“ So zu denken, ist aber doppelt unangebracht und riskant. Zum einen, weil ich nicht die leiseste Ahnung habe, wie es bei dem Betreffenden morgen aussieht und ob sich seine gegenwärtige schlimme Situation bald bessert oder sogar in eine sehr glückliche verwandelt. Und kann ich denn, dem vielleicht heute nicht das Mindeste fehlt, sicher sein, dass ich nicht schon übermorgen selbst völlig verarmt, todkrank und von allen vergessen bin?

Und zuletzt: Mit der Karma-Lehre will der Buddha auch niemanden zu einer spekulativ-neugierigen Vergangenheitsbetrachtung einladen. Eine „karmische Hobby-Archäologie“ ist sowenig angebracht wie intellektuelle Spielereien, wer wohl wann was getan haben muss, damit ihm heute dieses oder jenes zustößt. Die Karma-Lehre kann eine zukunftsgerichtete Orientierungshilfe sein, mit deren Hilfe das Leben eine Richtung bekommt und das eigene Handeln einen zuverlässigen Maßstab. Wer die entscheidenden Spielregeln des Daseins kennt und sie beachtet, kann nur Gewinn daraus ziehen. So

gesehen verliert das Karma-Gesetz jeden Anschein, unbarmherzig und kalt zu sein, wie ihn manche zu sehen glauben. Feuer ist weder mitleidslos noch uns freundlich gesinnt, seine Eigenschaften sind nun einmal, wie sie sind. Wer nicht richtig damit umzugehen weiß, verbrennt sich. Wer seine Eigenschaften jedoch kennt, kann es gefahrlos handhaben, sich an ihm wärmen und es um sich hell werden lassen. Gerade weil wir der Wirkung von Karma unterliegen, wir also weder dem blinden Zufall noch einer unberechenbaren Willkür der Natur oder übermenschlicher Mächte ausgeliefert sind, haben wir einen Schlüssel für eine bessere Zukunft in der Hand.

EIN UMFASSENDES TRAININGSPROGRAMM

Die Welt ist ein Spiegel, hieß es weiter oben. Und als solcher führt er uns lediglich vor Augen, was vor ihm steht. Wer in ihn hineinschaut, sieht deshalb vor allem sich selbst. Und können wir, falls dieses Gesicht schmutzig ist, die Haare nicht gekämmt und die Mundwinkel nach unten gezogen sind, den Spiegel dafür verantwortlich machen? Werden wir daraufhin das Glas schrubben und polieren? Natürlich nicht. Das Gesicht muss sauber werden, die Frisur in Ordnung kommen und ein Lächeln erscheinen, wenn der Anblick besser werden soll.

Nicht anders verhält es sich mit unserem Leben. Das Heute reflektiert lediglich unsere karmische Vergangenheit von gestern und vorgestern, darüber zu jammern oder die vielleicht gegenwärtigen unangenehmen Umstände anzuklagen, ist ebenso naiv wie nutzlos. Der Ansatzpunkt ist ein anderer: An diesem Tag etwas für das Morgen und das Übermorgen tun! Die Einsicht in den karmischen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zur Grundlage für das eigene Handeln machen! Einen Selbstreinigungsprozess beginnen, der Schritt für Schritt alle Unsauberkeiten unseres Charakters und unseres Verhaltens beseitigt und uns daher irgendwann völlig unbefangen, wenn nicht sogar erwartungsfroh in die Zukunft blicken lässt!

Aber wo beginnen? Sicher, jeder sehnt sich nach Glück und Zufriedenheit, aber er hat ein genauso vitales Interesse daran, erst einmal eventuell drohendes Unheil abzuwenden und einem möglichen Missgeschick vorzubeugen. Wenn das Paradies auch nicht sofort erreichbar ist, wollen wir doch wenigstens dem Fegefeuer entgehen. Wie also kann ich es schaffen, dass sich mein Wunsch nach Sicherheit und Schutz erfüllt und ich von unliebsamen und schmerzlichen Ereignissen und Erlebnissen möglichst verschont bleibe?

Der gesunde Menschenverstand hält eine ganze Reihe vermeintlicher Sicherungsmaßnahmen parat, die uns vor potentiellen Gefahren und mancherlei Unglück bewahren sollen. Weltklugheit und allgemeine Lebenserfahrung lassen denn auch viele Klippen schadlos umschiffen. Und für das noch verbleibende Restrisiko gibt es zahllose Versicherungen, die eingetretene Verluste zumindest abfedern. Es ist schon erstaunlich, für oder gegen was man sich inzwischen absichern kann und welche Policen in dicken Ordnern abgeheftet sind: Krankheit, Unfall, Diebstahl, Brand, Reiserücktritt, Sturm, Wasser und Haftpflicht sind die geläufigsten Stichworte. Und die Lebensversicherung natürlich, die wenigstens den Hinterbliebenen noch einen Nutzen bringt.

Nun soll die relative Bedeutung solcher Vorsorgemaßnahmen nicht in Abrede gestellt werden, wobei Art und Umfang des Bedürfnisses nach Absicherung freilich auch mit einer Temperamentsfrage ist. Aber sie alle greifen bei Weitem zu kurz, weil sie lediglich die Risiken abmildern wollen, die das „Schicksal“ tatsächlich oder vermutlich birgt. Sie haben indessen keinerlei Einfluss darauf, ob sie tatsächlich eintreten oder nicht. Und auf ihre Vermeidung käme es doch eigentlich an. Die spirituelle Dimension des Problems sieht deshalb anders aus. Sicherheit ist möglich, sagt der Buddha. Wir können vieles von dem vermeiden, was schmerzhaft und beängstigend ist. Wie? Indem wir selbst anderen so etwas nicht antun. Indem wir auf solche Handlungen verzichten, die Unheil und Leiden

erzeugen. Was nämlich nicht von uns ausgeht, kann auch nicht zu uns zurückkehren. Wo keine karmischen Ursachen gelegt werden, werden auch keine entsprechenden Folgen eintreten.

In fünf grundlegenden Handlungsanweisungen (*sīla*) fasst der Erwachte seine Ratschläge zusammen (Khp 2, D 2 u.v.a.). Zuallererst und am dringlichsten empfiehlt er, kein lebendes und empfindendes Wesen zu töten oder zu verletzen. Das Leben, die Gesundheit und die körperliche Integrität anderer müssen unangetastet bleiben, soweit auch immer uns das möglich ist. Wir haben kein Verfügungsrecht über Leben und Tod, weder bei Menschen noch bei Tieren. Auch der Besitz anderer sollte für uns tabu sein. Gerne dürfen wir etwas haben und uns daran erfreuen, doch nicht, wenn es uns nicht gegeben wurde oder es uns nicht rechtmäßig zusteht. Das schließt Diebstahl, Unterschlagung und Betrug ebenso aus wie jedes ausbeuterische Verhalten. Was mir zu Recht gehört, weil ich es mir erarbeitet habe oder es mir geschenkt wurde, das kann ich gerne genießen, alles andere nicht. Sich nicht auf unrechtmäßige sexuelle Beziehungen und Handlungen einzulassen ist der dritte wesentliche Punkt. Missbrauch, Verführung, erniedrigende Behandlung, Gewalt und der Versuch, Herrschaftsansprüche durchzusetzen, stehen außer Frage. Das beinhaltet ebenso, dass man bestehende Beziehungen respektiert und sie nicht beeinträchtigt oder gar zerstört. Sexuelle Befriedigung auf Kosten der Partnerin oder des Partners sind in jedem Fall zu vermeiden. Der vierte Vorschlag heißt, nie bewusst eine Lüge auszusprechen oder jemanden gewollt hinter das Licht zu führen. Absichtlich falsche und täuschende Aussagen haben also tunlichst zu unterbleiben, niemand soll mit Worten betrogen und ihm eine unzutreffende Sicht der Dinge nahegebracht werden. Zum eigenen Nutzen die Wahrheit zu verdrehen oder zu missachten ist ein Fehler. Man kann aber auch bei sich selbst einen klaren Kopf und Einsicht in die Realität verhindern, indem man Alkohol, Drogen oder andere

berauschende Mittel konsumiert. Sie beeinträchtigen unsere Besonnenheit, schränken die Klarheit des Bewusstseins und des Denkens ein. Um also das eigene geistige Potenzial nicht zu gefährden oder zunichte zu machen, lässt man sich wohlweislich nicht auf sie ein.

Es ist bemerkenswert, wenn auch nicht mehr sonderlich überraschend, wie der Buddha diese fünf ethischen Grundregeln charakterisiert. Er bezeichnet sie als großartige Geschenke, von denen alle Beteiligten uneingeschränkt profitieren. Sie geben nämlich unnenbar vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und von Bedrängnis. Welche ungeheure Entlastung bedeutet es doch, einem Menschen zu begegnen, bei dem wir nicht zu befürchten brauchen, durch ihn in irgendeiner Weise Schaden zu nehmen. Weder was unseren Körper und die Gesundheit betrifft oder Besitz und Eigentum noch bezüglich unserer Beziehung oder unserer Sicht der Dinge. Und die Kehrseite: Indem jemand unnenbar vielen Wesen Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis gewährt, wird ihm selbst unnenbare Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis zuteil, heißt es (A 8/39). Wer die karmischen Zusammenhänge kennt, weiß warum. Wer selbst kein Gefahrenpotential darstellt, für den erscheint die Welt irgendwann ebenfalls durch und durch „harmlos“. Wenn einer keinen Wind sät, kann er keinen Sturm ernten. Er schließt damit die bestmögliche „Versicherung“ gegen die Sturmschäden des Lebens ab, und sie zahlt sich garantiert aus.

Von unserer momentanen Frage ist ein erster Teil beantwortet, nämlich was man aus nachvollziehbaren Gründen besser lassen sollte. Aber was ist denn sinnvollerweise zu tun? Tatsächlich wäre es nicht ausreichend, nur die „defensive“ Seite der buddhistischen Ethik zu beleuchten und ihren „offensiven“ Charakter zu vernachlässigen. Niemand will doch nur die negativen Erfahrungen im Leben verhindern, jeder möchte doch genauso das Schöne und Angenehme befördern. Das Schlechte lassen und das Gute tun sind die beiden Flügel, die

uns in die Höhe tragen (A 2/35). Die positive Formulierung der fünf ethischen Grundregeln (*sīla*) richtet das Augenmerk deshalb nicht darauf, was unsere Mitmenschen beeinträchtigt, sondern was ihnen hilft, sie unterstützt und ihnen gut tut.

Nicht töten heißt nun, Leben schonen und schützen. Seine Entfaltung in jeder Hinsicht und bei jeder Gelegenheit unterstützen, Wachstum und Gedeihen fördern, im Rahmen der Möglichkeiten zu guten Lebensbedingungen beitragen beziehungsweise für das Wohl aller nach besten Kräften sorgen. Positiv gewendet meint nicht stehlen, die Dinge nicht engherzig festhalten und alles Erreichbare zusammenraffen, sondern großzügig, freigebig und weitherzig sein. Dem unrechtmäßigen Nehmen steht das freiwillige Geben gegenüber, die Absicht zu teilen, andere an dem teilhaben zu lassen, was man hat und über das man sich selbst freut. Ein bloßes Nein zu sexuellem Missbrauch ist nicht genug. Hinzu muss kommen, dass ich ein verlässlicher und rücksichtsvoller Partner bin und meine Beziehung auf gegenseitige Wertschätzung, auf Achtung, Vertrauen, Wohlwollen und solidarisches Verhalten gründet. Eine Beziehung hat keine tragfähige Basis, wenn Freundschaft und Rücksicht nicht vorhanden sind. Wer die Würde des anderen nicht wahrt, hat ihn aufgegeben und wird ihn verlieren. Nicht zu lügen ist gut, besser noch, sich der Wirklichkeit verpflichtet zu fühlen und sich aktiv für die Wahrheit einzusetzen. Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit sollten hoch im Kurs stehen. Es sollte unsere Sache sein, die Dinge beim richtigen Namen zu nennen, genau zu sein, klar und bestimmt zu reden, auf nichtssagende Formeln und Floskeln zu verzichten, nicht jedem nach dem Mund zu reden oder den Leuten etwas vorzumachen. Natürlich lässt sich auch für das fünfte *sīla* ein positives Gegenstück nennen. Die eine Seite ist nämlich, dass jemand seinen Geist nicht durch den Genuss von Drogen vernebelt oder ganz und gar unbrauchbar macht, die andere, dass er ihn schult, ihn schärft, wendig und einsichtig macht. Die dringende Empfehlung des Buddha ist, dieses wertvolle

Instrument nicht zu vernachlässigen. Nur wer für seine innere Entwicklung sorgt und achtsamer, umsichtiger, beherrscher und konzentrierter wird, kann sein Leben in den Griff bekommen und etwas daraus machen.

Aber wie gesagt, der Buddha predigt keine Ethik des Vorzeigbaren, es geht ihm nicht um bloße Benimmregeln oder sozialverträgliche Konventionen, so nützlich sie im Einzelnen auch sein mögen. Wer sich lediglich äußere Wohlerzogenheit und ein gefälliges Benehmen antrainiert, womöglich noch entgegen seinen eigentlichen Überzeugungen, geht an der Sache vorbei. Ethisches Verhalten, das seinen Namen verdient, gibt es nur mit innerer Beteiligung. Dazu gehört, dass man das Falsche auch als falsch erkennt und anerkennt und sich innerlich von ihm distanziert, so wie man umgekehrt von der Richtigkeit moralischer Werte überzeugt ist. Erst wer sie für wohlbegründet hält, sie hoch zu schätzen weiß, wird sich auf Dauer auch praktisch nach ihnen richten. Zu der intellektuellen kommt im besten Fall die emotionale Akzeptanz. Bejaht man die fünf *sīla* auch gefühlsmäßig, befürwortet man sie im Grunde seines Herzens und identifiziert man sich mit ihrem spirituellen Gehalt, werden sie wie von selbst zur Lebensgrundlage. Verbundenheit, Fürsorge, Rücksicht, Mitempfinden, die Haltung der Ich-Du-Gleichheit machen ihr Wesen aus. Moralisches Handeln hat dann etwas Natürliches und Selbstverständliches. Es geschieht nicht aus Zwang oder aus Kalkül. Man tut, was zu tun ist und weil es zu tun ist. Die Goldmarie im Märchen von der Frau Holle hat das fertige Brot ohne Zögern aus dem Backofen geholt. Andernfalls wäre es verbrannt. Sie hat die reifen Äpfel vom Baum gepflückt, weil es an der Zeit war und die Früchte sonst verdorben wären. Dabei hat das Mädchen keinen Gedanken an seinen eigenen Vorteil verschwendet oder sich erst lange bitten lassen. Es wusste, was richtig und der Situation angemessen war. Anders als seine Schwester, die nur immer den erhofften Lohn im Auge hatte und ihren Aufgaben allenfalls widerwillig nachkam.

Wer sich da noch schwer einföhlen kann, dem kann eine Art von Selbsttest empfohlen werden. Der Buddha hat ihn bei einem Besuch des Städtchens Veludvara seinen Zuhörerinnen und Zuhörern ans Herz gelegt, und er besteht in der folgenden Überlegung: „Mir ist mein Leben lieb und ich möchte nicht sterben. Ich scheue Schmerz und sehne mich nach Wohl. Wenn mir nun jemand das Leben nehmen oder mir sonst etwas antun würde, wäre mir das sehr unangenehm und unwillkommen. Aber meinem Gegenüber geht es genauso. Er hängt ebenso am Dasein und sucht Glück und nicht Leid. Wie könnte ich ihm oder ihr dann das antun, was mir selbst so zuwider ist? Das geht einfach nicht“ (S 55/7). Wer sich wiederholt und plastisch vor Augen führt, welche schmerzlichen Konsequenzen die Übertretung der *sīla* zwangsläufig für die jeweils Betroffenen haben müssen, weil er sich in ihre Lage versetzt, der kann auf Dauer nicht mehr unethisch handeln. Mit der Zeit wird es unmöglich, bei klarem Verstand und vollem Bewusstsein jemanden umzubringen oder zu verletzen, ihm etwas zu entwenden, ihn zu missbrauchen oder anzulügen.

Nur mit der Zeit, nur nach und nach verändern sich Charakter und Verhalten. Wohl kann unser Geist relativ schnell umsteuern und uns eine neue Richtung vorgeben, wenn er zu einer besseren Einsicht gekommen ist. Wir können unter Umständen mit einem Mal einsehen, dass unser bisheriges Leben falschen Prämissen folgte und wir ihm eine Wende geben müssen. Mit den Gewohnheiten sieht es allerdings anders aus, sie folgen einer anderen Gesetzmäßigkeit und haben ein weitaus größeres Beharrungsvermögen. Wie man bei einem Tanker das Steuerrad in wenigen Sekunden auf den neuen Kurs gebracht hat, das tonnenschwere Schiff aber dennoch eine geraume Zeit braucht, um den vorgegebenen Bogen einzuschlagen. Das ist einer der Gründe, warum die fünf Fixpunkte der buddhistischen Ethik als Übungen verstanden werden. Sie beinhalten nicht die unrealistische Forderung, sie heute

zu akzeptieren und morgen perfekt zu erfüllen. Das würde fast jeden heillos überfordern und die allermeisten gutgemeinten Versuche kläglich zum Scheitern verurteilen. Die *sīla* bezeichnen vielmehr ein Trainingsprogramm, das mittel- und langfristig angelegt ist. Es ist für Anfänger geeignet und für Fortgeschrittene, es kennt Aufwärmphasen und schwierigere Übungsteile. In jedem Fall berücksichtigt es unsere Fähigkeiten und Grenzen.

Die fünf *sīla* bilden den Kernbestand der buddhistischen Ethik, die in den zehn *kammapatha* noch vollständiger und detaillierter beschrieben ist (M 8). Vertraut sind uns dabei die drei ersten Aufforderungen: nicht töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten. Ebenfalls nicht neu ist die Direktive, auf die willentliche Verbreitung von Unwahrheiten zu verzichten. Aber hinsichtlich des richtigen Umgangs mit Sprache ist offenbar noch weit mehr zu tun. Dreierlei ist zusätzlich zu beachten. So kann man wohl die Wahrheit sagen, sie aber dennoch benutzen, um Menschen auseinander und gegeneinander aufzubringen. Wer Intrigen spinnt und Zwietracht sät, gebraucht Sprache unrechtmäßig, denn sie schafft eine leidvolle Situation. Das tut nach diesen Maßstäben auch der, der einen unangemessenen Umgangston an den Tag legt. Wer unhöflich ist, wer schimpft, poltert, laut, rau und ungehobelt, hart und rücksichtslos seine Meinung zum Ausdruck bringt, liegt nicht richtig. Weil auch diese Art zu reden verletzend ist. Und schließlich gehört dazu, einmal das genauer unter die Lupe nehmen, was uns über die Lippen geht, welche Themen es sind, die wir für wichtig halten und zum Gegenstand eines Gespräches machen. Nicht alles ist tatsächlich „der Rede wert“, nicht jedes Wort muss wirklich ausgesprochen und nicht jedes Telefonat geführt werden. Auch wenn dabei nichts Unwahres gesagt wird. Sollte es nicht möglich sein, dass oberflächliches Gerede, Smalltalk und die üblichen seichten Alltagsplaudereien allmählich weniger Bedeutung haben und endlich ganz verschwinden?

Bei den zehn *kammapha* werden ausdrücklich auch drei geistig-seelische Haltungen genannt, deren Schädlichkeit leicht zu erkennen ist. Habsucht, übersteigertes Verlangen, die Fixierung auf Besitz und sinnlichen Genuss gehören dazu. Sie sind ebenso kritisch zu beurteilen wie Rücksichtslosigkeit, Feindseligkeit und Böswilligkeit im Umgang mit anderen. Das eine Mal wird die Welt zum bloßen Lustobjekt, das andere Mal ist sie mein Widersacher und eine ständige Bedrohung. Nicht (mehr) materialistisch und raffgierig eingestellt zu sein, wäre die eine heilsame Alternative. Die andere: guten Willens allen gegenüber zu sein, zuvorkommend und partnerschaftlich. Zu guter Letzt kommt es darauf an, seinen Verstand richtig zu gebrauchen und ein zutreffendes Bild der Wirklichkeit zu haben. Das Leben so zu betrachten, wie es tatsächlich ist. Wer Illusionen nährt, aus Unwissen heraus seine Entscheidungen trifft oder seinen falschen Ideen nachhängt, kann niemals sein Ziel erreichen. Ja, er kennt es nicht einmal.

Damit komplettiert sich ein umfassendes spirituelles Trainingsprogramm, das keine Ausdrucksform menschlicher Aktivität vernachlässigt oder auslässt. Es berührt zunächst die körperbezogenen Aspekte des Handelns (nicht töten, stehlen, sich sexuell vergehen), während die folgenden vier (nicht lügen, intrigieren, schimpfen, unnütz daherreden) den richtigen Umgang mit der Sprache betreffen. Gekrönt wird dieser Übungsweg mit seinem letzten Teil, bei dem psychisches und geistiges Wachstum im Zentrum stehen. Er thematisiert die Bedeutung einer positiven, wohlwollenden Motivation und von Wissen und Einsicht.

OHNE ERHOBENEN ZEIGEFINGER

Die fünf *sīla* sind in ihren Grundzügen Minimalanforderungen für alle, die sich als Buddhistinnen und Buddhisten empfinden und bezeichnen. Wer von ihrem Sinn und ihrer Wirkung nicht überzeugt ist und für wen sie keine praktische Bedeutung gewinnen, hat etwas Entscheidendes verpasst. Die

Gefahr, diesen grundlegenden Teil der buddhistischen Praxis zu unterschätzen oder ganz außer Acht zu lassen, ist durchaus gegeben. Und zwar aus verschiedenen Gründen. Einmal ganz abgesehen davon, dass wir vielleicht eher geneigt sind, uns „fortgeschritteneren“ und „wichtigeren“ Dingen wie der Meditation zu widmen und ethische „Anfängerübungen“ gerne anderen überlassen, ist weithin das Thema Ethik selbst in Verruf geraten. Für viele verbindet sich damit der Geruch von Spießigkeit und Enge, von Bevormundung und Gängelei, von Verbot und Einschränkung. Sie gilt als überholt und hat ihren Ort angeblich allenfalls im Schulunterricht oder in philosophischen Seminaren. Im „realen“ Leben scheint sie eher hinderlich.

Auch die verwendeten Begriffe tun das ihre. Moral und moralisch klingen verstaubt und fast schon drohend. Manch einer zuckt bei dem Wort „Tugend“ sogar regelrecht zusammen, obwohl gerade bei ihm die tieferen existenziellen Zusammenhänge noch durchscheinen. Bis in den Sprachgebrauch hinein hat eine alte und früher unangezweifelte Erfahrung ihren Niederschlag gefunden: Wer „tugendlich“ ist, verhält sich nämlich „tauglich“. Tauglich wozu? Um dem näher zu kommen, was den roten Faden dieses Buches ausmacht: Zufriedenheit, Glück, Erfüllung, Befreiung vom Leiden. Möglicherweise sind andere, weniger belastete Ausdrücke eine Hilfe, um den Zugang zur Sache selbst zu erleichtern. Wer nicht „tugendlich“ sein will, kann doch ein anständiger Kerl sein, er oder sie kann sich menschenwürdig verhalten, human eingestellt und integer sein, charakterliche Größe zeigen.

Das fällt umso leichter, je klarer ist, was das Ganze soll. Da braucht es keinen erhobenen Zeigefinger, kein „du sollst“ oder „du darfst nicht!“ Moralischer Druck, Drohungen und Zwang sind unnötig, wo Moral und Wissen zueinander finden. Die fünf *sīla* bauen auf die Einsicht in die karmischen Zusammenhänge, denn sie ziehen praktische Konsequenzen aus ihnen. Sie setzen auf Freiwilligkeit und Eigenverantwortlichkeit, weil

man niemanden zu seinem Glück nötigen muss, hat er es erst einmal kennengelernt.

Aber verlieren wir die Rolle und den Stellenwert von Ethik und Moral insgesamt nicht aus dem Blick. In der buddhistischen Spiritualität sind sie unverzichtbar, aber weder Selbstzweck noch absolut gesetzt. Als Praxis- und Übungsfeld setzen sie den Prozess des inneren Wachsens und Reifens fort, der mit „Geben“ (*dāna*) beginnt. Dieser Vorgang erweitert, versteigt und vertieft sich nun. Er bezieht sich auf das Leben in seiner ganzen Breite und auf die Vielfalt der Möglichkeiten, wie Menschen agieren können. Damit wird Ethik zu einem wirksamen Instrument der „Leidprävention“ und zu einer „Zukunftsinvestition“, die sich für alle „auszahlt“. Der Ausgleich zwischen den eigenen und fremden Interessen macht den Alltag insgesamt weniger konfliktbeladen und damit einfacher und stressfreier. Das Leben wird angenehmer und freier.

Und doch ist diese Perspektive eines eher profanen, vordergründigen und mehr oder weniger materiell bestimmten Eigeninteresses viel zu eng. Der eigentliche „Effekt“ neben den positiven sozialen Aspekten ist ein innerer. Wo das Zusammenleben harmonisch verläuft und ohne großen Zündstoff ist, werden Kräfte frei, die sonst im tagtäglichen Kleinklein gebunden und vergeudet werden. Wenn ich zu Hause in meiner Beziehung, im Büro mit den Kolleginnen und Kollegen und am Gartenzaun mit den Nachbarn klar komme, habe ich schneller den Kopf für andere Dinge frei. Meine Energie und meine Aufmerksamkeit stehen für meine innere Entwicklung zur Verfügung und werden nicht von nutzlosen Reibereien oder ernststen Auseinandersetzungen aufgezehrt.

Das Entscheidende jedoch: Die intensive Auseinandersetzung mit den ethischen Regeln verändert mich selbst. Sie hat nicht nur einen positiven Einfluss auf meinen Umgang und mein soziales Umfeld, sondern genauso auf mich als Person. Ein Standortwechsel tritt ein. Ich nehme mich weniger wichtig

und merke, dass sich weder alles um mich dreht noch um mich drehen muss. Schon damit wird vieles leichter. Wer großzügig und freigebig ist, entdeckt den anderen und kommt ihm hier und da mit Wohlwollen entgegen. Wer darüber hinaus die *sīla* zu seinen Fixpunkten macht, setzt seinem egozentrierten und alles dominierenden Ich generell Grenzen und verleiht dem Nächsten mehr Gewicht. Und das ist, was alle großen spirituellen Lehrer mit Bestimmtheit sagen: Je kleiner unser Ego ist und je weniger lautstark es sich meldet und seine Forderungen erhebt, umso besser geht es uns.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

KARMA

*Durch Wirken wird die Welt,
Durch Wirken werden Menschen,
Am Wirken hängen alle Wesen,
So wie ein laufend' Rad an seiner Achse.* (Sn 654)

SAAT UND ERNTE

Was ist Rechte Ansicht, die (noch) von Einflüssen getrübt ist, die (noch) Weltliches hervorbringt, aber (dennoch) segensreich ist? „Aus guten und aus schlechten Handlungen reifen Früchte heran!“ (M 117)

ABSICHT

Die Absicht bezeichne ich als die Tat. Denn nachdem man eine Absicht gefasst hat, vollbringt man eine Tat im Handeln, Sprechen und Denken. (A 6/63)

DREI GRÜNDE

Drei Beweggründe für Handlungen gibt es. Welche drei? Gier ist ein Grund zu handeln. Hass ist ein Grund zu handeln. Verblendung ist ein Grund zu handeln ...

Drei (weitere) Beweggründe für Handlungen gibt es. Welche drei? Gierlosigkeit ist ein Grund zu handeln. Hasslosigkeit ist ein Grund zu handeln. Unverblendung ist ein Grund zu handeln. (A 3/34)

UNMÖGLICH UND MÖGLICH

Eine völlige Unmöglichkeit ist, dass sich bei jemandem, der auf üble Weise handelt, spricht und denkt, erwünschte, erfreuliche, angenehme Ergebnisse einstellen. Wohl aber wird es so sein, dass sich bei jemandem, der auf üble Weise handelt, spricht und denkt, unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme Ergebnisse einstellen.

Es ist eine völlige Unmöglichkeit, dass sich bei jemandem, der auf rechte Weise handelt, spricht und denkt, unerwünschte, unerfreuliche, unangenehme Ergebnisse einstellen. Wohl aber wird es so sein, dass sich bei jemandem, der auf rechte Weise handelt, spricht und denkt, erwünschte, erfreuliche, angenehme Ergebnisse einstellen. (A 1/25)

VIER WEISEN

Diese vier Weisen des Wirkens lehre ich, nachdem ich sie selbst erkannt und durchschaut habe. Welche vier?

Es gibt dunkles Wirken mit dunklen Früchten. Es gibt helles Wirken mit hellen Früchten. Es gibt Wirken, das teils dunkel und teils hell ist und das teils dunkle und teils helle Früchte reifen lässt. Und es gibt Wirken, das weder dunkel noch hell ist und das weder dunkle noch helle Früchte reifen lässt.

(A 4/232)

FRÜHER ODER SPÄTER

Und was ist das Ergebnis des Wirkens? Ich sage, dass sich das Ergebnis des Wirkens auf dreifache Weise zeigt: schon in diesem Leben oder im nächsten oder in einem der folgenden.

(A 6/63)

NACH IHREM TUN UND LASSEN

„Was ist denn nur der Grund, was die Ursache dafür, dass bei den Menschen, den eben unter Menschen Geborenen, Erbärmlichkeit und Vorzüglichkeit zu finden sind?

Denn man findet ja Menschen von langer und von kurzer Lebensdauer, schwer kranke und gesunde, hässlich und schön anzuschauende, einflusslose und mächtige, besitzlose und vermögende, solche von niedriger und von hoher Herkunft, unverständige und weise.“ (...)

„Ihren Taten gehören die Wesen, sie sind Erben ihrer Taten, haben ihren Ursprung in ihnen, sind mit ihnen verbunden, sie haben ihre Taten als Rettung. Ihre Taten scheiden die Wesen, und zwar nach Erbärmlichkeit und Vorzüglichkeit.“ (M 135)

Da tötet jemand, ist grausam, blutigierig, dem Töten und Morden hingegeben, ohne Mitempfinden zu den Wesen. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens kurzlebig sein. Da hat jemand das Töten aufgegeben, hat das Töten ganz und gar verworfen, ohne Stock und ohne Waffe, voller Zurückhaltung und gütigen Herzens ist er auf das Wohlergehen aller bedacht. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens langlebig sein.

Da ist jemand von gewalttätiger Natur, verletzt andere mit der Hand, mit einem Stein, mit einem Stock oder mit einer Waffe. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens kränklich und leidend sein. Da ist jemand nicht gewalttätig, verletzt andere nicht, weder mit der Hand, noch mit einem Stein, noch mit einem Stock oder mit einer Waffe. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens gesund und wohltauglich sein.

Da ist jemand jähzornig und reizbar. Wegen jeder Kleinigkeit ist er übel gelaunt, wird wütend, widerspricht, braust auf, legt Zorn, Widerwillen und Unzufriedenheit an den Tag. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens hässlich sein. Da ist jemand nicht jähzornig und nicht reizbar. Auch wenn man ihm einiges zumutet, ist er nicht übel gelaunt, wird nicht wütend, widerspricht nicht, braust nicht auf, legt weder Zorn, noch Widerwillen, noch Unzufriedenheit an den Tag. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens von angenehmem Äußeren sein.

Da ist jemand von neidischer Wesensart. Er gönnt einem anderen nicht, wenn er verehrt, geachtet, geschätzt und

angebetet wird. Er ist eifersüchtig, missgünstig und neidisch. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens ohne Einfluss bleiben. Da ist jemand nicht neidisch. Er gönnt einem anderen, wenn er verehrt, geachtet, geschätzt und angebetet wird. Er ist weder eifersüchtig, noch missgünstig, noch neidisch. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens einflussreich sein.

Da gibt jemand einem Asketen oder Priester weder zu essen noch zu trinken, keine Kleidung und keine Transportmöglichkeit, weder Schmuck, noch Duftstoffe, noch Salben, keine Schlafgelegenheit, keine Unterkunft und keine Beleuchtung. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens ärmlich sein. Da gibt jemand einem Asketen oder Priester zu essen und zu trinken, Kleidung und Transportmöglichkeit, Schmuck, Duftstoffe und Salben, Schlafgelegenheit, Unterkunft und Beleuchtung. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens wohlhabend sein.

Da ist jemand unnachgiebig und stolz. Wer zu grüßen ist, den grüßt er nicht; vor dem man sich respektvoll erhebt, vor dem erhebt er sich nicht; wem ein Platz anzubieten ist, dem bietet er keinen Platz an; wenn jemand der Vortritt gebührt, räumt er ihn nicht ein; einen Verehrungswürdigen verehrt er nicht, einen zu Achtenden achtet er nicht, einen Schätzenswerten und Anbetungswürdigen schätzt er nicht und verehrt ihn nicht. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens niedrig gestellt sein. Da ist jemand zuvorkommend und bescheiden. Wer zu grüßen ist, den grüßt er; vor dem man sich respektvoll erhebt, vor dem erhebt er sich; wem ein Platz anzubieten ist, dem bietet er einen Platz an; wenn jemand der Vortritt gebührt, räumt er ihn ein; einen Verehrungswürdigen

verehrt er, einen zu Achtenden achtet er, einen Schätzenswerten und Anbetungswürdigen schätzt er und verehrt ihn. Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens hochgestellt sein.

Da besucht jemand keinen Asketen oder Priester, um ihn zu fragen: „Was, Herr, ist heilsam? Was unheilsam? Was ist tadelnswert? Was nicht zu beanstanden? Was ist zu verfolgen? Was nicht zu verfolgen? Was gereicht mir, wenn ich es tue, für lange Zeit zum Nachteil und zum Unglück? Was aber gereicht mir, wenn ich es tue, für lange Zeit zum Vorteil und zum Segen?“ Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens von beschränkter Einsicht sein. Da sucht jemand einen Asketen oder Priester auf, um ihn zu fragen: „Was, Herr, ist heilsam? Was unheilsam? Was ist tadelnswert? Was nicht zu beanstanden? Was ist zu verfolgen? Was nicht zu verfolgen? Was gereicht mir, wenn ich es tue, für lange Zeit zum Nachteil und zum Unglück? Was aber gereicht mir, wenn ich es tue, für lange Zeit zum Vorteil und zum Segen?“ Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens weise sein. (M 135)

DIE REIFE ABWARTEN

*Auch ein schlechter Mensch erlebt Erfreuliches,
solange das Böse nicht zur Reife kommt.*

*Ist das Böse jedoch gereift,
Dann widerfährt ihm Schlimmes.*

*Auch einem guten Menschen widerfährt Schlimmes,
solange das Gute nicht zur Reife kommt.*

*Ist das Gute jedoch gereift,
Dann begegnet ihm Erfreuliches.*

(Dh 119-120)

KEIN VERSTECK

*Weder im Himmel noch inmitten der See
noch in den Schluchten der Berge
findet sich in dieser Welt ein Ort,
an dem man seiner bösen Tat entfliehen könnte. (Dh 127)*

NICHT ZU BEGREIFEN

Vier Dinge gibt es, die (mit dem normalen Verstand) nicht zu begreifen sind und über die man nicht (in allen Verästelungen) nachdenken sollte. Tut man es doch, kann man dem Wahnsinn oder geistiger Verwirrung verfallen. Welche vier? Die Sphäre eines Buddha, die Sphäre der meditativen Versenkung, die karmischen Folgen und das Wesen der Welt. Sie sind (mit dem normalen Verstand) nicht zu begreifen und über sie sollte man nicht (in allen Verästelungen) nachdenken. Tut man es doch, kann man dem Wahnsinn oder geistiger Verwirrung verfallen. Diese vier Dinge gibt es ... (A 4/77)

KEIN RICHTER SEIN

Schwingt euch nicht zum Richter über die Menschen auf, maßt euch kein Urteil über die Menschen an. Man richtet sich zugrunde, wenn man die Menschen aburteilt. Ich hingegen vermag wohl, die Menschen zu beurteilen, oder jemand, der mir ähnlich ist. (A 6/44)

TUN UND NICHTTUN

*„Was lehrt eigentlich der Herr Gotama, was vertritt er?“
„Das Tun lehre ich, Brahmane, und das Nichttun.“
„Auf welche Weise lehrt denn der Herr Gotama das Tun und das Nichttun?“
„Das Nichttun lehre ich. Ich lehre nämlich, ungutes Handeln, Reden und Denken sowie die vielerlei üblen und unheilsamen Dinge zu lassen. Und das Tun lehre ich. Ich lehre nämlich, gutes Handeln, Reden und Denken sowie die vielerlei heilsamen Dinge zu vollbringen. Auf diese Weise, Brahmane, lehre ich das Tun und das Nichttun.“ (A 2/35)*

FÜNF ÜBUNGSREGELN

Ich nehme die Übung auf mich, das Töten lebender Wesen zu unterlassen. Ich nehme die Übung auf mich, mir nichts Unrechtmäßiges anzueignen. Ich nehme die Übung auf mich, von sexuellem Fehlverhalten Abstand zu nehmen. Ich nehme die Übung auf mich, auf lügnerische Worte zu verzichten. Ich nehme die Übung auf mich, mir nicht mit Alkohol und (anderen) berauschenden Mitteln die Klarheit des Bewusstseins zu nehmen. (Khp 2)

NICHT TÖTEN

Da hat jemand das Töten aufgegeben, des Tötens von Wesen enthält er sich. Ohne Stock, ohne Waffe, voller Einfühlungsvermögen und Anteilnahme ist er um das Wohlergehen aller Lebewesen besorgt. Das ist für ihn einwandfreies Verhalten. (D 2)

FÜNF GABEN

Fünf Gaben, große Gaben gibt es. Welche fünf? Da hat der ernsthafte Anhänger das Töten aufgegeben, er enthält sich ganz des Tötens. Indem er sich des Tötens enthält, gewährt er unnenntbar vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis. Und indem er unnenntbar vielen Wesen Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis gewährt, wird ihm selbst unnenntbare Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis zuteil.

Darüber hinaus hat der ernsthafte Anhänger das Stehlen aufgegeben, er enthält sich ganz des Stehlens, er hat sexuelles Fehlverhalten aufgegeben, hat Lüge sowie den Genuss von Alkohol und anderen bewusstseinstrübenden Mitteln aufgegeben, all dessen enthält er sich. Indem er sich all dessen enthält, gewährt er unnenntbar vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis. Und indem er unnenntbar vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis gewährt, wird ihm selbst unnenntbare Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis zuteil. Das sind die fünf Gaben, große Gaben. (A 8/39)

WIR NICHT

Andere mögen jemanden schädigen oder verletzen, wir wollen hier dem festen Vorsatz folgen, niemanden zu schädigen oder zu verletzen.

Andere mögen töten, wir wollen uns des Tötens enthalten.

Andere mögen Nicht-Gegebenes an sich bringen, wir wollen uns des Nehmens von Nicht-Gegebenem enthalten.

Andere mögen sexuelles Fehlverhalten begehen, wir wollen rein leben.

Andere mögen lügen, wir wollen uns der Lüge enthalten.

Andere mögen Zwietracht säen, wir wollen uns entzweiender Worte enthalten.

Andere mögen harte Rede führen, wir wollen uns harter Rede enthalten.

Andere mögen oberflächlich daherreden, wir wollen uns des oberflächlichen Geredes enthalten.

Andere mögen habgierig sein, wir wollen nicht habgierig sein.

Andere mögen böswillig sein, wir wollen guten Willens sein.

Andere mögen falsche Ansichten hegen, wir wollen richtige Ansichten hegen.

(M 8)

SELBST-TEST

Ich möchte am Leben bleiben und nicht sterben, ich suche Wohl und meide Schmerz. Wenn mich nun jemand, der ich doch am Leben bleiben und nicht sterben möchte, der ich Wohl suche und Schmerz meide, des Lebens berauben würde, so wäre mir das (höchst) unerwünscht und unangenehm. Und wenn ich nun einen anderen, der ebenfalls am Leben bleiben und nicht sterben möchte, der Wohl sucht und Schmerz meidet, des Lebens berauben würde, dann wäre das jenem (höchst) unerwünscht und unangenehm. Wenn mir eine Sache unerwünscht und unangenehm ist, dann ist sie es dem anderen genauso. Wenn mir eine Sache unerwünscht und unangenehm ist, wie könnte ich sie dann einem anderen aufbürden.

Wer sich das eindringlich vor Augen führt, lässt selbst vom Töten ab, bringt andere dazu, ebenfalls das Töten aufzugeben, lobt das Abstehen vom Töten. (S 55/7)

*

KOMPAKT

Was wir „Leben“ nennen, besteht aus zwei gegenläufigen und sich wechselseitig beeinflussenden Abläufen: aus einem kontinuierlichen Strom von Ereignissen, die uns unangenehm oder angenehm berühren; sowie aus unseren fortgesetzten Reaktionen und Aktivitäten mit dem Ziel, die vorgefundene Situation zu verbessern.

Dabei zweifeln wir gewöhnlich nicht im Mindesten daran, dass die „Welt“ um uns herum mit all ihren Freuden und Gefahren, mit ihren Herausforderungen und Aufgaben unabhängig von uns existiert. Wir werden in sie hinein geboren und müssen zusehen, wie wir in ihr zurechtkommen.

Durch den Buddha erfährt diese naheliegende, aber doch naive Auffassung zwei entscheidende Korrekturen. Das aktuelle äußere Erleben, so die erste, hat eine uns meist unbekanntere „Vorgeschichte“. Es ist nämlich aus unserem eigenen früheren Tun hervorgegangen. Die Welt ist keine objektive Gegebenheit, sie ist ein Spiegel. In ihr begegnet uns unsere eigene Vergangenheit. Was wir irgendwann einmal gedacht, gesagt und getan haben, kehrt nun in unseren Wahrnehmungen und Gefühlen als erlebte Gegenwart zurück. Und umgekehrt gilt: Wir gestalten mit unseren momentanen Handlungen unsere unmittelbare oder fernere Zukunft. Jedes Wirken (Sanskrit *karma*, Pāli *kamma*) zeitigt Wirkungen. Gedanken, Worte und Taten haben Folgen, ob ich sie wahrhaben will oder nicht. Wann diese Folgen eintreten, ob noch in diesem Leben, im nächsten oder in irgendeinem folgenden, ist nicht entscheidend.

Nicht nur die vorgefundene Umwelt, auch die Menschen selbst sind Geschöpfe ihres Wirkens. Sie sind weder von einem allmächtigen Gott geschaffen noch ein bloßes Zufallsprodukt. Die Wesen sind „Erben ihres Tuns und Lassens“; sie sind deren „Kinder“, sie gehen aus ihrem Karma hervor. Das betrifft ihre gesamte Erscheinung als Person. Ihre körperliche Konstitution und ihr Aussehen genauso wie ihre soziale und materielle Situation, ihre individuellen Charaktereigenschaften, Anlagen und Fähigkeiten (M 135).

Dabei gilt die Grundregel: Die Qualität einer Handlung und die Qualität ihrer Folgen entsprechen einander. Was wir säen, ernten wir, süße oder bittere Früchte, ganz den jeweiligen Samen entsprechend. Böswilligkeit und Feindseligkeit haben andere Konsequenzen als Freundlichkeit und Wohlwollen. Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft andere als Neid und Eigensucht. Diese Beispiele machen zugleich deutlich, dass bei einer Handlung nicht das äußerlich Sichtbare maßgeblich ist, sondern das zugrunde liegende Motiv, die sie bestimmende Absicht.

Im Westen ist man sich dieser Tatsache kaum bewusst oder man steht ihr ungläubig und ablehnend gegenüber. Dabei erhellt gerade die Karma-Lehre eine alles bestimmende Gesetzmäßigkeit des Daseins. Als Kurzformel lautet sie: Aus dem Denken geht Wollen hervor, aus dem Wollen Reden und Handeln, aus Reden und Handeln wiederum Erleben. Und über das Erlebte denken wir wieder nach ... Wer diesen subtilen Mechanismus nicht erkennt, bleibt ihm hilflos ausgeliefert und stolpert blind von einer Lebenssituation in die nächste. Ohne Ziel und ohne Ende.

Eine besondere Herausforderung der Karma-Lehre liegt auf der emotionalen Ebene. Nicht wenige Menschen fühlen sich durch sie auf einen Prüfstand gestellt, auf dem sie ihrem Empfinden nach nur schwer bestehen können. Sie sehen ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl massiv angegriffen. Unsicherheit und eine mitunter starke Abwehrhaltung machen sich breit, wenn es darum geht, mit negativen Erfahrungen

oder persönlichen Defiziten umzugehen. Und doch lässt sich die Realität nicht außer Kraft setzen, allenfalls leugnen. Aber gerade weil das Leben dem Karma-Gesetz folgt, können wir es meistern. Wer die Regeln versteht, nach denen es verläuft, kann ihm die richtige Richtung geben. Der Kern des Problems ist auch nicht „Schuld“, wie der Buddha betont, sondern Nichtwissen. Wir handeln dann nicht angemessen, wenn wir es nicht besser wissen und uns keiner aus unserer Ahnungslosigkeit heraushilft. Es macht keinen Sinn, sich in Gewissensbissen zu verfangen oder sich für vergangene Fehler bestrafen zu wollen. Der Ausweg ist, die Wahrheit kennenzulernen und sich von nun an nach ihr zu richten.

Der Buddha hat die sinnvollen Konsequenzen daraus in seinem Plädoyer für eine Ethik der Vernunft und des Mitempfindens formuliert. In ihr haben Gebote und Verbote so wenig Platz wie Strafandrohung und Zwang. Begründete Ratschläge und praktikable Empfehlungen sind genug.

Die Mindestanforderungen beziehungsweise das Minimalprogramm der buddhistischen Ethik stellen die fünf *sīla* dar: nicht töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, keine Unwahrheit, keine berauschenden Mittel. Diese Regeln sind selbst gesetzte Grenzen für mein äußeres Verhalten. Sie sagen: Bis hierher und nicht weiter. Ich bin in meinem Tun und Lassen sonst frei, aber diese fünf Dinge sind für mich tabu.

Darüber hinaus werde ich nach Möglichkeit nicht nur das Unheilsame lassen, sondern mich genauso bemühen, das Förderliche zu tun. Jemanden nicht umzubringen ist das eine, ihm zu helfen und ihn aktiv zu unterstützen, etwas anderes. Und wenn das nicht nach dem Motto „Man sollte eigentlich“ geschieht, sondern aus innerer Überzeugung, also mit der entsprechenden Motivation, ist das natürlich umso besser. Zu einem ethischen Verhalten, das seinen Namen verdient, gehören eine wohlwollende und mitempfindende Geisteshaltung.

In der buddhistischen Spiritualität ist Ethik das Fundament, auf dem das gesamte Gebäude ruht. Sie ist die Voraussetzung

für die Harmonisierung der zwischenmenschlichen Beziehungen, und sie macht das Leben des Einzelnen und das Zusammenleben leichter und freier. Daneben verändert sie aber zugleich die Akteure, die sich an ihr ausrichten und sie beherzigen. Gelebte Ethik führt zur Beruhigung und Reinigung des eigenen Geistes, der nicht nur zufriedener und heiterer, sondern auch ausgeglichener, konzentrierter und einsichtsfähiger wird. Die scharfen Kanten und Spitzen des eigenen Ego schleifen sich langsam ab, und damit werden die Verletzungen deutlich weniger, die durch sie bei einem selbst und bei anderen entstehen.

IST WIRKLICH ALLES AUS? TOD - JENSEITS - GÖTTERWELTEN

Schon eine geraume Zeit beobachte ich die beiden Kinder unserer Freunde. Zwei Jahre liegen zwischen ihnen - und auch Welten. Je nachdem, wie man es sieht. Jedenfalls sind sie sehr verschieden, was ihre Interessen angeht, ihre Fähigkeiten und Schwächen; jeder geht auf seine Weise mit Leuten um, betrachtet die Welt mit individuellen Augen und verfolgt ganz eigene Pläne. Nicht einmal ähnlich sehen sie sich. Haben sie aber nicht dieselben Eltern, wachsen sie nicht in derselben Umgebung auf und unterliegen sie nicht ähnlichen Einflüssen? „Einen eigenen Kopf hatten die beiden schon immer“, behaupten ihre Eltern. „Vom ersten Tag an.“ Einen plausiblen Grund dafür haben sie allerdings nicht. „Es ist eben so.“ Ich selbst will mich damit nicht zufrieden geben. Ich glaube nicht an diesen Nullpunkt der Geburt, mit dem das ganze Schauspiel einfach anfängt, und ich bezweifle auch zutiefst, dass mit dem Sargdeckel der letzte Akt vorüber ist.

REGEL MIT AUSNAHMEN?

Gegenüber der Karma-Lehre drängt sich ein Einwand auf, der im ersten Moment berechtigt zu sein scheint. Unsere Erfahrung widerspricht, so meinen wir, ganz offensichtlich schon ihren zentralen Aussagen. Allem Anschein stimmen Handeln und Erleben eben oft nicht überein! Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass es Menschen gibt, die sich unverdient im Glück sonnen, und andere, die ohne erkennbares eigenes Verschulden ein hartes Los zu ertragen haben. Viele Schicksalsschläge sind durch nichts zu erklären, man sucht umsonst nach Ursachen. Die Betroffenen und ihre Umgebung sind gleichermaßen ratlos. Insbesondere bei tragischen Kinderschicksalen. Die Frage, warum ein Nachbarkind misshandelt wurde, man selbst von einer schweren Krankheit

gezeichnet ist oder ein geliebter Mensch so früh sterben musste, bleibt unbeantwortet. Und andererseits kommt es immer wieder vor, dass bekannte Schlitzohren und selbst ausgewiesene Bösewichte mit wichtigen öffentlichen Funktionen betraut werden und die Anerkennung der Gesellschaft genießen. Wie viele Verbrechen bleiben ungesühnt?, fragt man sich angesichts der niedrigen Aufklärungsquoten. Wie viele untergetauchte Nazischergen wurden nie gefasst und verurteilt, und wie viele Diktatoren gab es, die bis zu ihrem Ende unbehelligt in Luxus und Wohlstand leben konnten?

Außerdem: Wir werden mit unverwechselbaren körperlichen oder geistigen Eigenschaften geboren. Einige sind uns sehr willkommen, andere bedrücken uns. Sie können wir unmöglich in diesem Leben verantwortet haben, doch genau das legt die Karma-Lehre nahe. Wie also, hat das Karma-Gesetz doch keine oder höchstens eine eingeschränkte Gültigkeit? Gibt es Ausnahmen oder Schlupflöcher oder funktioniert es einfach nicht immer einwandfrei?

Wir müssen den Rahmen weiter stecken. Um Karma wirklich zu verstehen, müssen wir die engen Grenzen verlassen, in die in unserem Kulturkreis „das Leben“ gezwängt wird. Wie selbstverständlich fixieren wir uns gedanklich darauf, dass das Dasein mit der Geburt anfängt und mit dem Tod endet. Auch wenn wir uns dabei seltsam vorkommen und es zunächst vielleicht für völlig unreal halten, einige Fragen werden unausweichlich: Fing mein Leben vielleicht nicht erst mit Zeugung und Geburt an? Was war davor? Kann ich etwas darüber in Erfahrung bringen?

Den Versuch, darüber selbst etwas herauszufinden, werden wir vermutlich recht bald aufgeben. Sind unsere Erinnerungen an die frühen Kindheitsjahre oder die ersten Lebenstage oft schon recht dürftig und vage, liegt über der Zeit im Mutterleib ein schier undurchdringlicher Schleier. An ein „Davor“ wagen wir nicht einmal ernsthaft zu denken. Unter diesen Umständen ist es natürlich kein Wunder, wenn wir alles Vorgeburtliche

nur als sinnlose Phantasterei oder als überflüssige intellektuelle Spielerei abtun und uns ganz auf das vermeintlich Reale konzentrieren.

Der Buddha ging mit diesen Dingen ganz anders um. Sie waren für ihn selbstverständlich. Das heißt, sie wurden es in dem Moment, als er zum Buddha wurde und damit die letzten geistigen Beschränkungen fielen. In dieser Phase seines Bemühens um Einsicht öffnete sich nämlich sein Blick für das Ganze der Realität und wurde unbegrenzt.

Dieser Durchbruch zu einem universellen Wissen begann mit einem erinnernden Rückblick auf eine Vielzahl seiner eigenen vergangenen Leben. Anschaulich und mit allen Details sah er seine früheren Existenzen vor sich. Wo er lebte, in welcher Familie er geboren wurde, welchen Namen man ihm gab und welchen Beruf er ergriff. Ihm stand vor Augen, was ihm in dieser Zeit an angenehmen und unangenehmen Dingen widerfuhr und wie schließlich sein Lebensende aussah. Dort verstorben, erkannte er weiter, wurde ich hier wiedergeboren, in dieser Familie, mit diesem Namen. Ein solches Auskommen hatte ich, das ist mir an Glück und Unglück widerfahren, ich erreichte jenes Lebensalter und erlitt diesen Tod.

In seiner Erinnerung ging der Buddha immer weiter zurück, sodass er nach seinen eigenen Worten schließlich Zeiträume von mehr als astronomischen Ausmaßen überschauen konnte. Erst ein Leben, heißt es in seinem Bericht, dann zwei, dann drei, vier, fünf, zehn, zwanzig, dreißig, fünfzig, hundert, tausend, ja hunderttausend Leben taten sich vor seinem geistigen Auge auf. Wo wir einige Jahre oder allenfalls Jahrzehnte unseres Lebens in unserem Gedächtnis bewahren, waren es für den Erwachten Perioden der Entfaltung und der Vernichtung ganzer Weltsysteme (M 4).

Doch blieb seine immer tiefer dringende Erforschung der Vergangenheit nicht auf die eigene Person beschränkt. Bald richtete er seine Aufmerksamkeit auf das Kommen und Gehen anderer Menschen und er fand das bestätigt, was für unsere

gegenwärtige Fragestellung entscheidend ist. Nicht allein, dass auch die unzähligen Mitwesen wie er selbst dem Kreislauf von Geborenwerden, Altern, Sterben und Wiedergeborenwerden unterworfen sind, der Verlauf ihres „Schicksals“ folgt strikt den beschriebenen karmischen Zusammenhängen. Im Guten wie im Schlechten (M 4).

Wenn es weiter oben in einem Vers des Buddha hieß (Dh 119-120), dass auch ein schlechter Mensch Erfreuliches erleben kann, solange sein übles Karma nicht zur Reife gekommen ist, und es umgekehrt einem Guten durchaus miserabel ergehen kann, bis die Auswirkungen seiner positiven Handlungen sichtbar werden, dann können wir diese Sätze jetzt neu bewerten.

Der Ursache-Wirkungs-Zusammenhang ist ein Faktum und kann nicht aufgehoben werden. Aber der Faktor Zeit muss angemessen berücksichtigt werden. Wer sich mit dem Hammer auf den Daumen haut, sieht ihn schlagartig blau werden und weiß warum. Und wer Streit mit seinem Partner oder seiner Partnerin hat und ein unbedachtes Wort verliert, bekommt die Quittung dafür oft unmittelbar danach. E-Mails erreichen ihre Empfänger wie im Handumdrehen, ganz gleich auf welchem Kontinent sie sich gerade befinden, und deren Antwort kann ebenso schnell wieder bei uns landen. Doch schon wenn wir ein Geschenkpaket per Frachtschiff von Europa nach Australien schicken, kann es mit dem Dankesbrief durchaus einige Wochen dauern. Und manche Postsendung erreichte unter widrigen Umständen die angegebene Adresse erst nach etlichen Jahren oder sogar Jahrzehnten.

Die Erfahrung, dass wir vieles ohne sofort spürbare Folgen tun, verleitet uns zu irrigen Annahmen. Wir beginnen zu glauben, dass nicht jede Handlung die entsprechenden karmischen Konsequenzen nach sich zieht. Tatsache ist aber, dass die Auswirkungen einer Tat nach der Darstellung des Buddha in diesem Leben, im nächsten und sogar erst in irgendeinem der folgenden zum Tragen kommen können (A 6/63). Ein Verbrecher kann auf frischer Tat ertappt und alsbald verurteilt

werden oder aber erst nach Jahren. Vielleicht sogar in diesem Leben überhaupt nicht mehr, was allerdings an den karmischen Gesetzmäßigkeiten als solchen nichts ändert.

In einem heißen Klima wie dem Indiens, so der Erwachte, wird frische Milch bereits nach kurzer Zeit sauer und damit für die Menschen ungenießbar. So kann Karma die bittere Frucht einer schlimmen Tat Knall auf Fall auftischen. Es kann aber auch wie glimmendes Feuer wirken, das sich nicht sichtbar unter der Asche verbirgt und an dem man sich zu einem späteren Zeitpunkt trotzdem fürchterlich verbrennen kann (Dh 71). Gutes wie schlechtes karmisches Potential kann lange latent bleiben und womöglich erst nach Verlauf von vielen Leben zu Tage treten. Dass in diesem Fall der Zusammenhang von Ursache und Wirkung längst nicht mehr ersichtlich ist, verwundert niemanden.

WIEDERKOMMEN UND WEITERGEHEN

Vor diesem Hintergrund können wir das, was wir Leben nennen, besser einschätzen. Die Naturwissenschaften haben die Auffassung geprägt, dass das Leben mit der Zeugung beginnt und mit dem Tod endet. Doch wenn wir die Aussagen des Buddha ernst nehmen wollen, können wir das nicht länger aufrechterhalten. Fällt es doch ohnehin schwer genug, sich vorzustellen, dass mit der Zeugung „neues Leben“ gleichsam aus dem Nichts entsteht, beziehungsweise Geistiges und Seelisches allein durch die Verschmelzung von Ei- und Samenzelle hervorgehen. Wir müssen nach plausibleren Erklärungen für den Beginn des Lebens suchen.

Die meisten Menschen in unserer Kultur sind heute davon überzeugt, dass Mutter und Vater die „Erzeuger“ ihrer Kinder sind. Wenn beide Elternteile gesund sind und es der weibliche Zyklus ermöglicht, geht aus der sexuellen Vereinigung der Embryo hervor. Nach neun Monaten des Heranwachsens im Mutterleib wird der Säugling geboren und erblickt „das Licht der Welt“. So sieht es der aufgeklärte Zeitgenosse. Ganz anders

hört sich das in der buddhistischen Tradition an. „Wenn drei sich vereinigen, kommt es zur Leibesfrucht“, heißt es da. Die notwendigen Bedingungen für die Geburt eines Kindes sind demnach zahlreicher. Natürlich müssen Frau und Mann Sex miteinander haben und das in der fruchtbaren Zeit der künftigen Mutter, doch das genügt keineswegs. Ein „jenseitiges Wesen“, das nach Wiedergeburt strebt, muss während des Sexualaktes hinzukommen. Nur wenn bereits vorhandenes Leben sich in dieser Welt verkörpern will und geeignete Eltern vorfindet, kann es zur Empfängnis kommen (M 38). Tatsächlich beschreibt dieser Ausdruck das Geschehen weit besser als das Wort Zeugung. Es handelt sich nicht um einen Schöpfungsakt im eigentlichen Sinn, aus dem ein völlig neues Lebewesen hervorgeht, sondern lediglich um eine Art der Transformation. Ein bereits existierendes Wesen nimmt eine andere Gestalt in einer anderen Umgebung an. Die Eltern des Kindes stellen somit lediglich die physische Basis zur Verfügung, die der Neankömmling ergreift und auf der nach und nach ein entsprechender selbstständiger Körper heranwächst. Die aus der Umwelt bezogene Nahrung tut natürlich das ihrige.

Wer als Mutter und Vater in Frage kommt beziehungsweise unter welchen konkreten Bedingungen sich Geburt, Kindheit und die weitere Entwicklung vollziehen, ist wiederum karmisch bedingt. Nur wo eine innere Verwandtschaft und hinreichende Affinität zueinander vorhanden sind, kann eine Vereinigung stattfinden. Hat das Neugeborene seine körperliche Konstitution und seine physischen Anlagen von Seiten der Eltern ererbt, so gilt das für die psychischen Aspekte seiner Persönlichkeit nicht. Vielmehr bringt es seinen individuellen Charakter, seine für ihn eigentümliche seelische Ausrichtung, seine Fähigkeiten, seine Vorlieben und geistigen Kräfte schon mit. Deshalb können in ein und derselben Familie Kinder mit ausgesprochen unterschiedlichen, ja gegensätzlichen Eigenschaften sein. Die Eltern sind dieselben und die Lebensumstände für alle vergleichbar, dennoch zeigen sich bei den Sprösslingen

schon vom ersten Schrei an unverwechselbare persönliche Züge und Verhaltensmuster.

Nach dem Karma-Gesetz sind das eigene vergangene Denken, Reden und Handeln dafür verantwortlich und nicht irgendwelche äußeren und fremdbestimmten Bedingungen. Wenn wir auf diese Welt kommen, sind wir keine unbeschriebenen Blätter (mehr). Wir sind dabei, eine vor langer Zeit begonnene und aus vielen, vielen Kapiteln bestehende Lebensgeschichte weiter- und umzuschreiben. Und was wir jetzt zu Papier bringen, liest sich später langweilig oder spannend, befreiend oder belastend.

Sowenig Geburt einen wirklichen Anfang darstellt, sowenig ist auch der Tod ein Ende im strikten Sinn. Mit der Befruchtung treten wir nicht in die Existenz ein und mit dem Aufhören der Gehirnfunktionen findet sie nicht ihren Abschluss. Der Tod ist wohl ein radikaler Bruch, mit dem ein bestimmter Lebensabschnitt zu Ende geht. Doch beginnt mit ihm zugleich ein neuer. Das macht Sterben zu einer Wende und nicht zu einem definitiven Aus. Aus buddhistischer Sicht ist Sterben lediglich ein Übergang in eine andere Daseins- und Erlebnisform. Wenn ein Mensch von uns geht, stellt sich das für den außenstehenden Betrachter so dar, als ob er mit dem Zerfall seines Körpers ein für allemal der Zerstörung anheimfiele. Subjektiv wird derselbe Vorgang ganz anders empfunden. Es ist, wie das eine Zimmer verlassen und sogleich in ein anderes eintreten. Wie ein Kleidungsstück ablegen und ein anderes anlegen.

Im Sterbevorgang verliert der Sterbende nach und nach die Kontrolle über seine Gliedmaßen und seine Sinnesfähigkeiten. Er wird bewegungsunfähig und die Möglichkeit zur äußeren Wahrnehmung hört auf. Schließlich zerbricht der grobe physische Leib, er zerfällt in den folgenden Tagen mehr und mehr und geht irgendwann völlig in Verwesung über. Das kann jeder beobachten und das lässt sich zweifelsfrei bestätigen. Dummerweise werden jedoch aus diesen unbestreitbaren Fakten meist voreilige und falsche Schlüsse gezogen. Viele Menschen

sehen in der Auflösung des Körpers die vollkommene Vernichtung der betreffenden Person und für sie ist damit der Tod ein unumstößliches und nicht umkehrbares Finale.

Alle großen spirituellen Lehrer sagen mit fester Bestimmtheit, dass das nicht zutrifft und dass für sie das Weiterleben nach dem Tod eine selbstverständliche Tatsache ist. Für den Buddha genauso. Das ist keine Frage von Wunschdenken oder wilden Spekulationen, sondern entspricht ihrer Einsicht und ihrem Wissen. Für sie bedeutet Sterben, Abschied zu nehmen von der jeweils vorgefundenen Welt und sich von dem jeweiligen groben stofflichen Körper zu trennen. Es bedeutet nicht, dass der körperlich-geistig-seelische Komplex eines Wesens sich völlig auflöst. Dieser Komplex bleibt dagegen in veränderter Form bestehen. Was „übrig bleibt“, ist ein feinstofflicher Körper, der alle vertrauten Sinnesfähigkeiten besitzt und weiter unser Instrument zum Sehen, Hören usw. ist. In ihm finden Fühlen, Wollen und Denken statt wie zuvor. Mit dem Tod ist eine Persönlichkeit also nicht zugrunde gegangen, sondern lediglich in eine feinere und subtilere Form transformiert. Sie ist für den normalen Menschen unsichtbar.

Das muss in der heutigen materialistisch orientierten Zeit fantastisch klingen und wird üblicherweise mit entsprechendem Unverständnis und Kopfschütteln quittiert; trotz einer schier Unzahl von Hinweisen und Belegen aus allen Menschheitsepochen und Kulturen, die in dieselbe Richtung gehen. Dass sich der Buddha bei der Schilderung seiner Rück Erinnerungen auf Erfahrungswissen beruft, will ich an dieser Stelle nur noch einmal wiederholen. Und ergänzen, dass ein solches Wissen prinzipiell jedem zugänglich ist. Nur muss unser Geist dazu in der Lage, das heißt hinreichend geschult sein. Aber bekanntlich trifft das bereits auf jede weltliche Wissenschaft zu, die ebenfalls nicht voraussetzungslos zu verstehen ist. Ganz abgesehen davon, dass es nur sehr wenigen herausragenden Köpfen gelingt, bahnbrechende Entdeckungen zu machen: Die Relativitätstheorie Albert Einsteins oder die

Plancksche Quantenphysik ist grundsätzlich jedem zugänglich und begreifbar. Und dennoch muss ich persönlich in diesem konkreten Fall einfach passen, weil mir die elementarsten Vorkenntnisse fehlen.

Der Buddha führt uns aber noch einen Schritt weiter. Er betont nicht allein, dass man prinzipiell in der Lage ist, solche „jenseitigen Wesen“ wahrzunehmen. Er macht außerdem darauf aufmerksam, dass jeder von uns in einer gewissen Hinsicht schon hier und jetzt selbst ein solches Wesen ist – das nur einen zusätzlichen, grobstofflichen Körper benutzt. Wir benötigen diese festere, fleischliche „Hülle“, um uns in der materiell-dinglichen Umwelt zu bewegen, in die wir hineingeboren wurden. Fast so, als hätten wir uns einen Mantel oder ein Kleid übergestreift, das „eigentlich“ nicht zu uns gehört und mit dem wir uns schon gar nicht identifizieren sollten, das uns aber dennoch von Nutzen sein kann. Und wie das so ist mit Kleidungsstücken, man kann sie anziehen und ausziehen, ihr Besitzer wird davon nur unwesentlich berührt. Vor diesem Hintergrund überrascht es nun nicht mehr, was der Buddha einigen seiner weit fortgeschrittenen Schüler gelehrt hat. Er unterrichtete sie, wie sie aus diesem groben materiellen Körper schon zu Lebzeiten zeitweise aussteigen können.

Besonders erhellend sind die anschaulichen Bilder und Gleichnisse, die der Erwachte zum besseren Verständnis seiner vielleicht für manche nicht gleich verständlichen Aussagen anbietet. Zunächst heißt es, dass das menschliche Wesen mit einer Eigenschaft von Gras verglichen werden kann. Nehmen wir diese Pflanze in die Hand, erscheint sie uns auf den ersten Blick als ein Ganzes, als eine unteilbare Einheit. Und doch ist es mit etwas Geschick möglich, den Halm aus seiner Blattscheide herauszuziehen. Aus einem ist ein Doppeltes geworden, ein Inneres und ein Äußeres, ein Kern und eine Hülle. Beide Teile sind eng miteinander verbunden, normalerweise sogar miteinander verwachsen, sodass sie nur eine Kraftanstrengung oder ein kleiner Ruck zu trennen vermag. Aber es geht.

Das zweite Gleichnis spricht von einem Messer, das in seiner Scheide steckt. Hier ist ganz offensichtlich, dass es sich um zwei verschiedene Dinge handelt, die sich ohne Weiteres separieren lassen. Und außerdem steht außer Zweifel: Das Messer ist das Eigentliche und Wichtige, während die Scheide etwas Zusätzliches, etwas Zweitrangiges darstellt und allenfalls zum Schutz der Klinge dient. Mit dem Messer dagegen schneidet man, es dient zum Gebrauch und ist ausgesprochen nützlich.

Einen weiteren und ganz bemerkenswerten Hinweis enthält der dritte Vergleich: eine Schlange in ihrem Korb. Jeder sieht auf Anhieb: Das Lebendige ist die Schlange, und der Korb nur ihr vorübergehender Aufenthaltsort. Ohne Schwierigkeit kann das Tier auf ihn verzichten und seiner Wege gehen. Wenn sie ihn verlässt oder er vielleicht sogar weggeworfen wird, ist das kein Drama. Der Schlange fehlt im Grunde nichts, sie vermisst nichts, allenfalls eine Zeit lang aufgrund ihrer Gewöhnung an ihre frühere Heimstätte. Im Gegenteil, wenn sie von ihrem Besitzer in dem Korb eingesperrt ist, wird er ihr sogar zum Gefängnis, und sie wird alles tun, um daraus zu entfliehen (D 2, M 77).

Aus buddhistischer Sicht verhält es sich mit unserer Persönlichkeit nicht anders. Schon jetzt gibt es da diese Zweiheit von grober und feinstofflicher Körperlichkeit, die gewöhnlich unauflösbar miteinander verflochten sind. Und dennoch kann sich die eine schon zu Lebzeiten von der anderen trennen. Mit dem Gleichnis ist klar, wo die Priorität liegt: bei der Schlange und nicht beim Korb, bei dem inneren Körper also und nicht bei dessen äußerer Hülle. Und schließlich wird ersichtlich, dass das Eigentliche und Lebendige an uns gar nicht der Körper aus Fleisch und Blut ist, der im besten Sinn Wohnung und brauchbares Instrument und im schlimmsten eine Einengung und Behinderung ist.

Das mag uns vielleicht befremdlich vorkommen und scheint nicht so recht in unsere „aufgeklärte“ Zeit zu passen. Aber in den letzten Jahrzehnten hat vor allem die Medizin verblüffende

Entdeckungen gemacht, die in genau dieselbe Richtung deuten: die sogenannten Nahtoderlebnisse. Hier werden Erfahrungen beschrieben, die sich am besten mit einer vorübergehenden Trennung des subtilen vom fleischlichen Körper erklären lassen. Inzwischen haben Forscher in aller Welt, meist mit einem medizinischen oder psychologischen Hintergrund, Tausende von Fällen analysiert, die sich im Kern mehr oder weniger ähnlich lesen: In besonderen, meist dramatischen Situationen, die etwa durch Unfälle oder Krankheiten ausgelöst werden können, empfinden sich Menschen plötzlich und zu ihrer eigenen Überraschung außerhalb ihres Körpers. Beispielsweise sehen sie sich selbst aus einigem Abstand verletzt in einem Autowrack an einer Unfallstelle oder auf dem Operationstisch. Sie nehmen deutlich eine Szenerie wahr, in der sie gewissermaßen doppelt vorkommen, einmal als erlebende Subjekte und als Objekt ihrer Wahrnehmung. Dabei haben sie nach wie vor den unzweifelhaften Eindruck, sie selbst zu sein und fähig, zu sehen, zu fühlen und zu denken. Und dennoch stehen sie einem zweiten „Ich“ gegenüber, mit dem sie sich bisher weitgehend identifiziert haben, nämlich mit dem Körper vor ihnen. Oft sind diese Out-of-Body-Erlebnisse zusätzlich mit einem Gefühl der Leichtigkeit, der Freiheit und des inneren Glücks verbunden – trotz ihrer eigentlich beunruhigenden Lage. Je nach der Länge dieses „Ausstieges“ variieren die Schilderungen über die Wahrnehmungen „jenseits“ der normalen Bewusstseinsvorgänge. Welchen Verlauf sie noch nehmen, können wir im Moment beiseitelassen.

In den besagten Fällen konnten die betroffenen Frauen und Männer reanimiert werden und so nach einer meist eher kurzen Zeit in ihre gewohnte Körperlichkeit zurückkehren. Dass dieses Vorkommnis ihr Leben in aller Regel nachhaltig beeinflusst hat, braucht nicht besonders betont zu werden. Derartige Erlebnisse mögen im strengen Sinn noch keine Beweise sein. Sie illustrieren aber eindringlich, worum es in den Aussagen des Buddha geht. Es gibt diese zweifache Körperlichkeit und

es ist möglich, dass sich die feinere von der gröberen schon zu Lebzeiten löst und sich zeitweise entfernt. Im Sterbevorgang geschieht diese Trennung ebenfalls, nur wird sie im Todesmoment unumkehrbar. Die bisherige Daseinsform hat ein Ende gefunden, eine neue begonnen. Was vorher „jenseits“ war, ist jetzt „diesseits“, was eben noch „diesseits“ war, jetzt „jenseits“. Und bald nach dem Übergang wird diese „andere“ Erlebniswelt, die dem Verstorbenen eben noch unbekannt war und an die er vielleicht nicht einmal glaubte, so normal wie seine bisherige Umwelt.

Es ist nicht viel anders als in unseren nächtlichen Träumen, wenn wir uns abends ins Bett legen, in den Schlaf fallen und nach einer gewissen Zeit Traumbilder aufsteigen. Die können beseligend oder erschreckend sein, dem gewohnten Tagesablauf ähnlich oder voller absurder Ereignisse und Begegnungen. Nach dem Eintritt aus dem Wachzustand in den Traumzustand gewinnen die von nun an erlebten Bilder und Szenen schnell eine nahezu unwiderstehliche Überzeugungskraft und Lebendigkeit. Sie überzeugen einfach, weil sie vorhanden sind.

HINTER DEM SCHLEIER

Für viele Menschen hat auch das mehr mit Glauben als mit Wissen und eher mit Einbildung als mit der Realität zu tun. Alles „Jenseitige“ ist ihnen von vornherein suspekt, wenn sie es nicht ganz und gar für ein Produkt der Fantasie und des Aberglaubens halten. Versuchen wir also zunächst herauszuarbeiten, wie plausibel eine transzendente Realität überhaupt ist, und ob es sich überhaupt lohnt, das Thema weiter zu verfolgen.

Merkwürdigerweise ist uns allen, auch dem vorsichtigsten Skeptiker, das Thema „Jenseits“ vertrauter, als dem Einzelnen im ersten Moment bewusst ist. Wir sehen uns mit ihm weitaus häufiger und unmittelbarer konfrontiert, als man vermutet. Freilich sind da die tausendfältigen Dinge, die jedem vor Augen liegen und ohne großes Nachdenken als gesicherte Realität

gelten. Unsere Sinnesfähigkeiten scheinen die besten Garanten dafür zu sein. Wir sehen doch, was ist. Wir können die Wirklichkeit sogar mit den eigenen Händen fassen. Trotz mancher Irrtümer im Einzelfall ist die sichtbare materielle Welt eine kalkulierbare und einigermaßen verlässliche Größe. Und dennoch gibt es weite Bereiche des nicht unmittelbar Einsehbaren, die von uns aber nichtsdestoweniger als real akzeptiert werden.

Schon unsere Wahrnehmung ist ziemlich beschränkt. Tatsächlich kommen wir mit unserer Sinnesfähigkeit nicht sehr weit. Was wir sehen, bewegt sich in relativ engen räumlichen Grenzen. Die vor uns liegenden zehn, fünfzig oder hundert Meter stellen kein besonderes Problem dar, bei größeren Entfernungen sind wir bald chancenlos. Außerdem stellt das dem menschlichen Auge zugängliche Farbspektrum nur einen bescheidenen Ausschnitt der Bandbreite sichtbarer Strahlung dar. Bei den Hörfrequenzen sieht es nicht anders aus. Von Hunden, Katzen, Bienen oder Fledermäusen wissen wir, dass sie in einer anderen Wahrnehmungs-Welt zu Hause sind. Mit ihrer hohen Sensibilität sind sie uns in einigen Bereichen weit überlegen.

Das ganz Große bleibt unserem unmittelbaren Erkennen unzugänglich und das ganz Kleine ebenfalls. Für die unermesslichen Weiten des Weltraums besitzen wir keinen Blick, und die atomaren oder zellulären Vorgänge sind uns verborgen. Wer weiß, was hinter der Wand im nächsten Raum stattfindet und was die Frau auf der Straße in ihrer Tasche hat? Niemand kann durch materielle Gegenstände hindurchsehen, was sie verdecken, ist „jenseits“. Versinkt nicht jeder erlebte gegenwärtige Augenblick sogleich in eine unzugängliche „Vergangenheit“, die sich allenfalls mit Hilfe der Erinnerung rekonstruieren lässt? Ist nicht die nähere oder fernere Zukunft etwas „Jenseitiges“, von der jeder dennoch annimmt, dass sie irgendwann einmal eintritt?

Diese wenigen Beispiele zeigen, wie sehr sich der Mensch überschätzt. Er glaubt fest, mit „der“ Realität umzugehen und stattdessen kennt er von ihr allenfalls einen kleinen und mehr

als dürftigen Ausschnitt. Es gibt keinen Grund, Dinge zu leugnen, bloß weil sie (im Moment) außerhalb der Reichweite unserer Wahrnehmung liegen.

In einigen Fällen wird es schon mit Hilfe geeigneter Instrumente und besonderer Techniken möglich, „Jenseitiges“ zu „Diesseitigem“ zu machen. Teleskope machen entfernte Planeten sichtbar, Mikroskope lassen Bilder von Mikroorganismen erscheinen, moderne Messgeräte weisen die verschiedensten unsichtbaren physischen Phänomene nach. Dabei ist das Ganze keine bloße Spielerei oder nur für den Wissenschaftler interessant. In unserer Zivilisation gibt es einen durchaus professionellen, wenn auch begrenzten Umgang mit dem Transzendenten. Wir alle profitieren davon. Elektrizität ist ein Beispiel, aber auch Erfindungen wie Radio und Fernsehen, Mobiltelefon, Röntgen- oder Radargeräte. Unsichtbare Wellen, Impulse, Strahlungen werden in wahrnehmbare Daten transformiert und als solche nutzbar gemacht. Menschen gehen dauernd mit einer Realität um, die als solche der unmittelbaren sinnlichen Wahrnehmung unzugänglich bleibt. Aber hinsichtlich ihrer Auswirkungen und ihrer immensen praktischen Bedeutung ist sie aus unserem Leben nicht wegzudenken.

Dass sich in unserem Alltag Augenscheinliches und Jenseitiges berühren und durchdringen, mag überraschen. Vielleicht haben wir das nie so betrachtet. Aber dass sich Religionen intensiv mit der Thematik beschäftigen, erstaunt kaum jemanden. Transzendenz ist geradezu ihr Spezialfach. Alle Religionsgründer sprechen von einer Dimension der Existenz, die dem Auge nicht sichtbar und mit Händen nicht greifbar ist. Nach unseren vorangegangenen Überlegungen und Beobachtungen mag nun eine gewisse Vorsicht bei allzu schnellen ablehnenden Urteilen angebracht sein, zumal die eigene Unfähigkeit, über den Tellerrand hinauszublicken, kein Beweis für die generelle Unmöglichkeit darstellt. Wenn jemand blind ist, kann er nicht mit gutem Recht behaupten, dass es Farben und Formen, Licht und Schatten nicht gibt (D 23).

Auch wenn wir heute in einer für das Jenseitige eher blinden und ignoranten Zeit leben, so sind doch die Verbindungen nach „drüben“ vielfältig. Hellsichtige aller Epochen und Länder haben von ihren authentischen Erlebnissen und wenigstens partiellen Einblicken berichtet. Für naturnahe Völker oder schamanistisch geprägte Kulturen ist vieles eine unumstößliche Gewissheit, was im Westen Ungläubigkeit hervorruft. Jenseitskontakte und der Umgang mit geistigen Wesen und Verstorbenen ist für sie nichts Besonderes.

Die eigentlichen Größen im Umgang mit dem Jenseits waren und sind spirituelle Menschen. Allen voran die bedeutenden Religionsgründer, ihre kongenialen Nachfolger oder vergleichbar befähigte Menschen aller Zeiten. Von je her haben sie mit unbeirrbarer Bestimmtheit über das „Drüben“ gesprochen und keinen Zweifel daran gelassen, dass sie tatsächliche Gegebenheiten beschreiben und dass ihre Worte auf eigenem Erleben beruhen. Ihnen ist diese Dimension der Wirklichkeit so vertraut wie für uns der Alltag von Familie und Beruf. Für den Buddha gilt das in besonderem Maße, weil er von sich behauptet, alle möglichen jenseitigen Daseinsweisen gesehen und ihrem Wesen nach verstanden zu haben.

Dabei geht es aber nicht nur um subtilere Ebenen der unbeliebten Natur, wie sie oben angesprochen wurden, sondern um lebende Wesen in transzendenten Lebensräumen und Erlebniswelten. Von ihnen sind wir nicht in erster Linie räumlich geschieden, keine messbare Entfernung liegt zwischen uns und ihnen. Was uns trennt, ist die jeweils unterschiedliche Schwingungs- und Wahrnehmungsebene. Die Suche mancher vorlauter und überheblicher Astronauten nach Himmel und Hölle muss vergeblich bleiben, weil sie sich gar nicht in derselben Raum-Zeit-Bewusstseins-Dimension befinden wie ihr Raumschiff.

Zwei Analogien können dem Verständnis dienen: In unserer gegenständlichen Welt stoßen wir auf viele Erscheinungsformen von Materie, die einerseits sehr kompakt und anderer-

seits von sehr feiner Natur sein kann. Denken wir nur an Metalle wie Eisen und Blei oder an Gase wie Sauerstoff oder Helium. Noch offensichtlicher werden die Unterschiede beim Licht, das die physikalischen Eigenschaften von festen Partikeln wie von Wellen aufweisen kann. Das nach allgemeinem Verständnis „Materielle“ scheint sich bei den genannten Beispielen immer mehr zu verflüchtigen. Und wer diese Reihe in einem gedanklichen Experiment weiter fortsetzt, dürfte kaum Schwierigkeiten bei der Vorstellung einer noch subtileren Realität haben. Es kommt nicht von ungefähr, wenn in vielen spirituellen Traditionen „himmlische“ oder „göttliche“ Wesen als erhabene, reine Lichtgestalten charakterisiert werden. Sie sind formhaft und haben eine wahrnehmbare Gestalt, doch lässt sich die mit der groben Stofflichkeit unseres Körpers nicht vergleichen.

Zum anderen möchte ich noch einmal auf den Traum zurückkommen, der in diesem Zusammenhang ein sehr aufschlussreiches Phänomen darstellt. Er gehört zu unserer vertrauten Erfahrung und ist gemessen an unserem Wachbewusstsein doch jedes Mal ein Sprung in eine andere Realität. Wenn wir während des Schlafes in ihn eintreten, finden wir uns in einer völlig andersartigen Szenerie wieder. Wir sind in ungewohnte, nicht selten fremdartige und gelegentlich sogar abstruse Ereignisse und Abläufe verwickelt. Das, was geschieht, kann uns beglücken oder in Panik stürzen. Wir empfinden uns im Traum durchaus als „Ich“ und bewegen uns in einer „Umwelt“. Wir sehen und hören, denken und fühlen, hoffen und bangen. Eigentlich ist das jedes Mal eine Jenseits-Erfahrung. Sie ist nicht mehr und nicht weniger plausibel als jede andere Erlebnisweise. Doch da sie von jedem schon tausendfach gemacht und längst zum Standard-Erlebnis-Repertoire gehört, hinterfragt sie niemand.

Diese beiden Analogien helfen, uns besser in das einzuspüren, was Sterben und das Transzendieren der Wesen nach ihrem Tod bedeutet. Ob und wieweit das gelingt, ist mit eine

Frage unseres geistigen Zuschnitts und der Offenheit dem Thema gegenüber. Wer in seiner Vorstellungswelt ausschließlich auf das Materielle fixiert ist und sich nur mit dem beschäftigt, was gewogen und gemessen werden kann, für den ist es schwieriger, dass sich für ihn eine andere Dimension der Wirklichkeit öffnen kann. Und wer erst gar nicht an deren Existenz glaubt, für den bleibt sie sicher verschlossen. Spiritualität ist ein Weg, den Schleier vor jener anderen Realität durchlässiger zu machen und ihn irgendwann ganz beiseitezuschieben. Mit dem Tod, so der Buddha, geschieht das ohnehin, wenn auch zwangsläufig.

FÜNF LEBENSWEGE

Mit dem Tod ist „nicht alles aus“. Diese Feststellung weckt das Interesse daran, wie es denn weitergehen soll.

Grundsätzlich gilt: Wenn wir von Fortexistenz reden, dürfen wir nicht mehr nur von der menschlichen Situation ausgehen und die Gegebenheiten hier gedanklich einfach fortschreiben. Aber was heißt denn eigentlich Menschsein? Ist das nicht schon eine mitunter irreführende Abstraktion? Pygmäen in Zentralafrika, grönländische Inuit, die Einwohner von New York und Berlin oder mongolische Nomaden – sie alle sind Menschen, doch ihre Lebensumstände können kaum unterschiedlicher sein. Wir nennen einen Literaturnobelpreisträger und einen Analphabeten Mensch, einen Milliardär und einen Bettler ebenfalls, Mörder und Kriegstreiber, Wohltäter und Friedensstifter genauso. Ein neugeborenes Mädchen ist ein Mensch und ein 100-jähriger Greis.

Was ich damit sagen will: Vor dem Hintergrund unserer je konkreten Lebenserfahrungen haben wir im Laufe der Zeit ein persönliches Bild davon gewonnen, was Menschsein bedeutet, und wir stehen in der Gefahr, es stillschweigend zu verallgemeinern. Bei der uns benachbarten Tierwelt haben viele das Staunen darüber schon völlig verlernt, in welchem Formenreichtum sich Leben manifestiert. Wir übersehen leicht, wie

vielfältig die Lebenswirklichkeit allein schon auf unserem Planeten ist, geschweige dass wir mit einbeziehen, was „jenseits“ dieser kleinen Erlebnisinsel möglich ist.

Was offenbart sich hinter dem Schleier? Ein ähnlicher Reichtum an Erlebnismöglichkeiten und Lebensformen? Womöglich sogar noch andere als menschliche oder tierhafte? Grundsätzlich ist zu sagen: eine unvorstellbare Vielfalt, weil es ja auch eine unvorstellbare Vielfalt von Möglichkeiten des karmischen Wirkens und seiner Folgen gibt.

Will man dem Erwachten folgen, ist es eigentlich hoffnungslos, ein vollständiges Bild über die diesseitigen und jenseitigen Karma-Wirkungen zu bekommen. Zum Glück ist das auch gar nicht nötig, sich mit allen Details auseinanderzusetzen. Wer nicht gerade ein Geografiespezialist werden will, sondern an einer praktischen und alltagsbezogenen Orientierung auf der Erde interessiert ist, muss nicht gleich alle Gebirge mit jedem einzelnen Gipfel und alle Flüsse mit ihren tausend Biegungen und Windungen kennen. Zunächst mag es genügen, über die fünf Kontinente Bescheid zu wissen, die weiteren Einzelheiten lassen sich je nach Bedarf allmählich hinzufügen.

Ganz ähnlich verfährt der Buddha. Seine Geografie der Existenz kennt fünf hauptsächliche Existenzformen oder Daseinsbereiche. Das heißt, er spricht von fünf charakteristischen Lebenswegen, die von den Wesen eingeschlagen werden – Umwege, Abwege und Nebenstrecken eingeschlossen. In seiner „Kosmologie“ ist nun die Rede von den Orten der Qual, vom Tierreich, von der Welt der unglücklichen Geisteswesen, von den Menschen und von den übermenschlichen Wesen (M 12). Wir erfahren von ihm die charakteristischen Merkmale dieser verschiedenen Lebensszenarien und die Ursachen, warum man in sie hineingeboren wird.

„Stellt euch vor“, lässt uns der Buddha ein gedankliches Experiment beginnen, „da ist jemand unterwegs. Der Betreffende ist schon lange auf den Beinen. Von oben herab brennt

gnadenlos die Sonne auf ihn nieder, sodass er ständig der Hitze ausgesetzt und von der Glut mit der Zeit geradezu ausgetrocknet und ausgedörrt ist. Der lange Marsch war sehr anstrengend und entsprechend erschöpft ist dieser Wanderer, müde und am Ende seiner Kräfte. Dazu kommt ein mächtiger Durst und ein starkes Verlangen, sich endlich einmal richtig auszuruhen“ (M 12).

Mit dem Wanderer meint der Erwachte uns. Die fortgesetzte Wanderschaft ist das Leben. Tatsächlich sind wir irgendwie immer unterwegs. Mobilsein bedeutet heute alles, ob freiwillig oder gezwungenermaßen – mit allen Umleitungen, Staus und Baustellen. Nie kommen wir wirklich zur Ruhe, immer ist gerade woanders etwas Interessantes los oder etwas Wichtiges zu erledigen. Auf der tieferen Ebene steckt natürlich noch mehr in dem Gleichnis, das für die Bewegtheit und Aktivität des Daseins generell steht. Verfolgen wir nicht immer neue und andere Ziele? Sind wir nicht dauernd innerlich wie äußerlich mit irgendetwas beschäftigt? Mit diesen und jenen Arbeiten und Aufgaben betraut? Dass das mit Mühe und Anstrengung, mit einem permanenten Energieaufwand verbunden ist, steht außer Zweifel. Auch wenn uns das Ganze subjektiv Spaß macht und wir es mit Freude tun. Das Leben verlangt viel von uns, dauernd sind wir gefordert und nicht selten geht die Belastung über unsere Kräfte. Gelegentlich geht es heiß her und wir fühlen uns von den ständigen Anforderungen nicht selten wie ausgebrannt.

Wer viel unterwegs ist und sich ständig bewegt, bekommt Durst. Er will und muss trinken. Er empfindet den Wunsch, sich einmal hinzusetzen, die Beine auszustrecken, sich auszuruhen oder zu schlafen. Wenn die Sonne vom Himmel knallt, natürlich am liebsten im Schatten und einigermaßen bequem. In der buddhistischen Tradition wird der Ausdruck Durst oft auch als Metapher gebraucht und bezeichnet dann unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte schlechthin. Durst ist das Verlangen und die Suche nach Befriedigung, nach Er-

füllung und Glück. Aber das Ganze ist vertrackt. Wer in der Wüste Durst hat, macht sich auf den Weg und strengt sich an, um eine Quelle mit reinem und kühlem Wasser zu finden. Aber wer lange suchen und weit gehen muss, bekommt umso mehr Durst. Mit anderen Worten: Zur Erfüllung unserer Wünsche müssen wir etwas unternehmen, aber im Zuge unserer Bemühungen entstehen neue Bedürfnisse und Abhängigkeiten.

Das ist es, was wir Leben nennen. Und trotz aller äußerlichen Verschiedenheit gibt es keinen grundsätzlichen Unterschied zwischen dem Dasein einer Fliege, der Alltagssituation eines Menschen oder irgendeinem anderen Lebewesen. Sie alle wollen und brauchen etwas und sind bestrebt, es zu bekommen. Alle suchen Glück und Zufriedenheit, aber was finden sie? Und warum machen sie so unterschiedliche Erfahrungen? Begleiten wir also den Wanderer in dem Gleichnis des Buddha und sehen wir, zu welchen Stationen ihn sein Weg führt und wie es ihm dort jeweils ergeht.

Die virtuelle Reise durch die einzelnen „Erlebniskontinente“ lässt der Buddha mit den Orten der Qual beginnen. In unserem Kulturkreis werden diese gewöhnlich Hölle genannt. Der Wanderer ist, wir erinnern uns, müde, von der Hitze gequält und sehnt sich nach einem erfrischenden Getränk. Was ihn aber erwartet, entspricht seinen Hoffnungen und Erwartungen überhaupt nicht. Im Gegenteil, er marschiert direkt auf eine mannstiefe Grube zu, die bis obenhin mit glühenden Kohlen gefüllt ist, und dort stürzt er hinein. Das macht überdeutlich, was mit Hölle im eigentlichen Sinn gemeint ist. Nicht ein irgendwo unter der Erde oder sonst wo physisch existierender schrecklicher „Ort“, sondern eine ganz bestimmte Erlebnisweise, in der sich nur Unerwünschtes, nur Schmerzen und Qual zeigen. Glück suchen und Leiden in seinen extremsten Formen finden, das ist Hölle. Das genaue Gegenteil von dem, was man sich erhnt, passiert. Man hat Durst und stöhnt unter der Sonnenglut, wird aber mit brennenden Kohlen empfangen (S 35/135). Dass dies jedoch nicht zufällig geschieht, erklärt sich aus

der Karma-Lehre, an die der Erwachte auch in diesem Zusammenhang erinnert. In dieser Leidenswelt manifestieren sich die karmischen Resultate früherer Handlungen. Abgrundtiefer Hass, übermäßige Feindseligkeit, unbändiger Zorn, Wut, Sadismus, Grausamkeit und Mordlust sind die Ursachen dafür, dass sich dort jemand wiederfindet. Solche extremen und verfestigten Herzensqualitäten und die aus ihnen hervorgehenden Verhaltensweisen sind die Gründe für höllisches Erleben.

Als Nächstes wird die Tierwelt genannt, die für sich schon eine bunte Vielfalt darstellt. Wer in sie hineingeboren wird, gleicht jemandem, der auf seiner Tour durch die Wüste versehentlich in eine Sickergrube fällt. Gegen die sengende Sonne gibt es hier ein Minimum von Wohltat. Aber die etwas kühlende Feuchtigkeit in diesem widerlichen Loch ist allenfalls eine äußerst erbärmliche Lösung für das Problem. Trinken kann man diese Brühe nicht. Im Gegenteil, all der Schmutz aus Fäkalien und Abfall kann eigentlich nur zusätzlichen Ekel auslösen. Dazu kommt, dass einem die Sicht genommen ist. In der Grube ist man untergetaucht in Dunkelheit, die Augen sind verschmiert und können nichts wahrnehmen. Auch nicht, wie man da wieder herauskommen soll. Das verdeutlicht die geistige Beschränktheit der Tiere, die unfähig sind, logisch zu denken, komplexere Zusammenhänge zu erkennen und sich ein umfassendes Bild der Wirklichkeit zu machen. Stumpfheit, Unwissenheit, ausschließliches Interesse am Vordergründigen, Oberflächlichkeit, mangelnde geistige Klarheit, Verblendung usw. sind Charakterzüge, die tierisch werden lassen, wenn sie ganz und gar dominieren.

Nun betreten wir die Welt der unglücklichen Geistwesen. Oft werden sie in den buddhistischen Texten auch als Hungergeister oder als Gespenster bezeichnet. Im katholischen Glauben kennt man sie als „arme Seelen“, und auch der Ahnenglaube vieler Kulturen gehört in diesen Zusammenhang. Solche Wesen sind in einem weiteren Sinn die Verstorbenen, die uns Vorangegangenen, die Ahnen. Im engeren Sinn handelt es sich

um unglückliche, um rast- und ruhelose Gestalten, die ziel- und planlos umherirren. Sie leben in stets unerfülltem Verlangen, sind unbefriedigt und finden nirgends Trost. Ihre Lebenswelt ist öde und leer, arm und grau. In unserem Gleichnis sind sie wie der Wanderer, der unterwegs an einen Baum kommt, unter den er sich setzen kann. Das hilft etwas. Doch dieser Baum ist schlecht gewachsen, hat nur eine bescheidene Krone und wenige Blätter. Entsprechend kärglich ist sein Schatten, der bloß wenig Schutz vor den Sonnenstrahlen bietet. Viel benötigen und fast nichts bekommen, könnte das Schlagwort für diesen Lebensbereich lauten. Habgier und Geiz, Neid und Nicht-Gönnen sind sein karmischer Hintergrund. Wer nur anhäuft, festhält und klammert, sich nur kleinlich und knickrig zeigt, agiert in diese Richtung. Nie oder nur wenig hergeben wollen, heißt nie oder nur spärlich bekommen können.

Was Menschen sind und wie sie leben, braucht an dieser Stelle nicht mehr ausführlich diskutiert zu werden. Jeder kann hier auf eigene Erfahrungen zurückgreifen. Dennoch ist es natürlich interessant zu hören, wie das Menschentum eingeordnet und beurteilt wird. Was erwartet den Wanderer dort? Nun, auf seiner Wegstrecke gelangt er erneut an einen Baum. Der steht aber auf festem Grund, ist gut und gerade gewachsen, hat ein mächtiges Laubdach und wirft reichlich Schatten. Dort lässt sich der Mann oder die Frau nieder, um einigermaßen geschützt auszuruhen. Der Vergleich mit den früheren Stationen macht deutlich: Menschsein bedeutet in der Sonne zu marschieren, aber auch Schutz zu finden; bedeutet zum einen Bewegung und Anstrengung und zum anderen Ruhe und Erholung. Angenehmes und Unangenehmes wechseln sich ab. Man erlebt eine Menge an Annehmlichkeiten und an Verdrießlichkeiten, Freude und Leid sind gemischt und halten sich in etwa die Waage. Das erklärt der Buddha damit, dass auch das menschliche Wirken gemischt ist. Egoismus und Rücksichtslosigkeit stehen neben Altruismus und Anteilnahme. Mal sind

wir auf die eigenen Interessen fixiert, mal sehen wir genauso die Bedürfnisse der anderen. Wir sind leidenschaftlich und können uns bremsen. Wir handeln jetzt blind und naiv und das nächste Mal klug und überlegt. Menschen aktivieren Energie und Tatkraft, können aber auch faul und nachlässig sein. Sie sind ebenso freigebig wie raffgierig.

Es ist wohl kaum möglich, die eben skizzierten unterschiedlichen Lebenserfahrungen als solche zu leugnen. Wir alle sind Zeugen davon und haben diese verschiedenen Erlebnisqualitäten vielleicht vielfach am eigenen Leib verspürt – mehr oder weniger intensiv und mehr oder weniger lange. Menschsein heißt, Berührungspunkte zu ihnen allen haben.

Die Hölle finden wir nebenan, gestern wie heute. In den Nachrichten und in den Zeitungen tauchen die entsprechenden Bilder und Szenen immer wieder auf, und nicht wenige sind als unmittelbar Betroffene mit ihr konfrontiert. Im menschlichen Kontext hat die Leidenswelt viele Namen und Facetten: Krieg und Bürgerkrieg, Folter und Vergewaltigung, Sadismus und Terror. Im vergangenen Jahrhundert hat man sie als Konzentrationslager kennengelernt, quälende Krankheiten gab und gibt es immer. Kannibalismus, Mord, Naturkatastrophen sind weitere Stichworte, die für immenses Leiden stehen.

Wie viele Frauen, Männer und Kinder leben unter Bedingungen, die man kaum human nennen kann. Im wahrsten Sinne des Wortes hausen sie im Müll und leben vom Müll. Unordnung, Chaos und Schmutz prägen ihren Alltag. Sie sind abgeschnitten von Bildung und Information, von Wissen und Unterricht, sie leben in Unfreiheit und Abhängigkeit. Bei uns geht es vielen verwöhnten Haustieren besser als ihnen, sie haben gesündere und wohlschmeckendere Nahrung. Die Garagen unserer Autos sind größer und komfortabler als ihre Hütten.

Auch Gespensterdasein in dem oben beschriebenen Sinn lässt sich also leicht finden, wenn man nur die Augen öffnet. Materieller Mangel bei großer Bedürftigkeit, ständiger Hunger und Unterernährung, fehlendes Trinkwasser, das Dahinvege-

tieren am oder unter dem Existenzminimum sind selbst in den reichen Industriestaaten nicht ausgeschlossen und in der Dritten Welt an der Tagesordnung. Tendenz steigend. Menschen fristen ihr Dasein in Wüstenregionen oder kämpfen gegen die Versteppung ihres Landes. Unglückliche Geistwesen in Menschengestalt sind auch die, die geistig und seelisch unerfüllt bleiben. Sie sehnen sich nach Gemeinsamkeit und bleiben einsam. Die Alten und Verlassenen gehören dazu, besonders, wenn körperliche Gebrechen und Behinderungen dazukommen. Wer die Biografien von Rauschgiftsüchtigen studiert, bekommt einen besonders plastischen Eindruck davon, was es bedeutet, ein starkes Verlangen zu haben, aber keine wirkliche Befriedigung zu finden.

Niemand kann angesichts dieser Beispiele ernsthaft abstreiten, dass Anklänge und Erscheinungen des Höllischen, des Tierischen und des Gespensterhaften im näheren oder ferneren Umkreis von uns auftauchen. Sie sind so gesehen schon durch und durch manifeste diesseitige Phänomene. In unserem Zusammenhang sind sie aber noch mehr. Sie sind Grundformen des Erlebens – und das auch und gerade nach dem Tod. Dort setzt sich fort oder zeigt sich neu, was zuvor angestoßen und geschaffen wurde.

Auf drei Dinge weist der Erwachte in diesem Zusammenhang hin: zunächst darauf, dass es die beschriebenen Erlebnisqualitäten in allen Abstufungen gibt, bis hin zu ihren extremen und extremsten Formen. Was wir an wohltuenden und unangenehmen Empfindungen kennen, ist allenfalls ein winziger Ausschnitt aus der Skala von möglicher Seligkeit und möglichem Schmerz. Weiter muss uns klar sein, dass diese Daseinsweisen mehr als nur eine eher kurze vorübergehende Episode ausmachen können. Menschlichen Zeitbegriffen entsprechend mögen solche Zustände außerordentlicher Qual wie höchster Glückseligkeit unvorstellbar lange dauern, bis auch sie einmal wieder enden. Und schließlich ist es aus buddhistischer Sicht eine Selbstverständlichkeit, dass in diesen „jenseitigen“ Er-

lebnisswelten keine Wesen mit einem Körper aus Fleisch und Blut existieren. Solide Leiblichkeit gibt es nur bei Menschen und Tieren.

Verständnischwierigkeiten sind bei diesem Thema geradezu vorprogrammiert. Zumindest im Westen. Fast automatisch fragen wir, wo denn Himmel und Hölle zu finden sind, und wir tun dies vor einem zur festen Gewöhnung gewordenen materialistischen Hintergrund. Die Welt ist für uns etwas Gegenständliches, sie scheint eine objektive Größe in Raum und Zeit zu sein, in denen ein Jenseits eben nicht vorkommt und nicht vorkommen kann. Der Buddha spricht dagegen vor allem von Erlebnisräumen. Er nennt die geistigen Gesetze, nach denen sie erscheinen, sich wandeln und wieder verschwinden. Er betont, dass das Bewusstsein die eigentliche Dimension der Existenz ausmacht und dass auf dieser Basis die Realität eine ganz andere Weite, Tiefe und Vielfalt annimmt. Die Wirklichkeit von höllischem, gespenstischem, tierischem, menschlichem und übermenschlichem Dasein ist keine Frage der Beweisbarkeit im naturwissenschaftlichen Sinn. Sie ist eine Frage des tatsächlichen Erlebens beziehungsweise der authentischen Erfahrungen, die jemand macht. Alle fünf existenziellen Szenarien sind real, weil sie immer wieder erlebt werden. Auch von jedem von uns. Und sie sind nichts Fremdes, mit dem uns irgendeine dritte Instanz konfrontiert und dann alleine lässt. Die Karma-Lehre sagt, warum. Wirklichkeit ist gewirkt, sie ist von uns geschaffen und sie kann wieder umgeschaffen werden.

GÖTTER

Wenn Träume in Erfüllung gehen, wenn alles passt, wenn es an nichts fehlt, wenn die innersten Wünsche wahr werden, sagen wir schon einmal: „Das ist göttlich!“ – „Das ist wie der Himmel auf Erden!“ Jeder mag individuell definieren und empfinden, was das konkret heißt, aber immer meinen wir Momente des höchsten Glückgefühls. Und die möchten wir andauern lassen. Ein Leben ohne materielle Sorge in Wohlstand

und Luxus, von Reichtum und Komfort umgeben sein, wäre eine wenn auch nicht sehr originelle Möglichkeit. Nicht wenige erhoffen sich offen oder insgeheim, was den Glanz und den Pomp der Königshäuser und die Welt der Reichen und der Schönen ausmacht. Für andere ist es die gelegentliche Seligkeit bei Hören ihrer Lieblingsmusik, sind es Augenblicke sexueller Erfüllung oder die Zeiten ungetrübter Harmonie im Zusammensein mit denen, die ihnen am meisten bedeuten. Oder da kommt eine stille Freude bei einem guten Gedanken oder einer neuen Einsicht auf.

Himmel auf Erden ist das zeitweilige Hinausgehobensein über die kleinen Alltagsfreuden und Alltagsbefriedigungen, von denen wir üblicherweise zehren. Himmel ist innerer Jubel oder stille Zufriedenheit, Begeisterung, Wohlempfinden einer ganz besonderen Art. Heute zeigt sich die Welt in ihren schönsten und leuchtendsten Farben und sie gewährt mir alles! Gibt es den Himmel nur auf Erden? Und immer nur für eine kurze Weile, wie ein verführerisches Versprechen, dass dann am Ende aber doch nie eingelöst wird?

„Wie verhält es sich damit“, fragt ein Brahmane den Buddha, „gibt es so etwas wie übermenschliche Wesen?“ Dessen Antwort lautet kurz und bündig: Aus gutem Grund bin ich mir dessen sicher, dass es Götter (*deva*) gibt (M 100). Das deckt sich mit der Äußerung des Erwachten über die Tatsache der fünf Daseinsbereiche. Vier von ihnen haben wir bisher schon etwas näher betrachtet, die Götterwelt soll jetzt folgen.

Wir erinnern uns an den Wanderer, der Schweiß gebadet und mit müden Knochen seinem nächsten Etappenziel zustrebt. Was erwartet ihn wohl dieses Mal? Nun, so etwas wie eine satte grüne Oase in der Lebenswüste, die er nach seinen Strapazen erreicht. In dem Gleichnis des Buddha hört sich das etwa so an: Da steht eine große und geräumige Villa mit schönen und gemütlichen Zimmern. Dieses Haus ist bestens ausgestattet mit bequemen Möbeln. Komfortable Sitze und Liegen gehören dazu, weiche Decken, fein gearbeitete

Felle und bunt bestickte Kissen. Dorthin ist der Wanderer unterwegs. Bald betritt er das Anwesen, setzt sich hin oder legt sich nieder und kann sich endlich ausstrecken und ausruhen. Im Inneren des Hauses ist es kühl und angenehm, Stress und Belastung sind erst einmal vorüber, Wohlbehagen breitet sich aus. Gemessen an den Beschwerlichkeiten des Tages ist das paradiesisch und einfach wunderbar.

Dieses Bild steht für eine Lebensweise, die am meisten Glück und bestmögliche Erfüllung bietet. Es steht für ein Optimum auf der Wehe-Wohl-Skala. Was die Sinne verlangen, bekommen sie umgehend und reichlich. Da gibt es nur zu sehen, was dem Auge gut tut; nur Wohlklang zu hören, nur angenehme Düfte für die Nase und zu essen, was schmeckt. Jede körperliche Berührung ist äußerst erfreulich. Der Umgang miteinander ist entspannt, rücksichtsvoll und wohltuend. Heißt Hölle, das genaue Gegenteil von dem zu erleben, was wir beabsichtigen und uns ersehnen, dann bedeutet himmlisches Dasein die volle Übereinstimmung zwischen unseren Wünschen und den äußeren Gegebenheiten. Was ich möchte, tritt ein, worauf ich hoffe, das erfüllt sich, meine Eindrücke sind ausschließlich willkommen und beglückend (S 35/135).

Gemessen an den Genussmöglichkeiten des Lebens ist der Mensch also keinesfalls die Krone der Schöpfung (A 3/71). Denn wie gesagt ist menschliches Karma lediglich von einer eher durchwachsenen Qualität, und dementsprechend das, was aus ihm entsteht. Mittelmäßige Samen bringen nur mittelprächtige Früchte hervor. Gutes und Schlechtes wechseln sich im Leben ab oder stehen nebeneinander. Die vom Buddha genannten karmischen Voraussetzungen für eine übermenschliche Existenz überraschen deshalb kaum: eine hohe moralische Integrität beziehungsweise eine ziemlich saubere karmische Weste, wie man es salopp ausdrücken könnte. In den Himmelswesen werden seelische und charakterliche Größe, große Reinheit, unverfälschte Natürlichkeit und innere Würde sichtbar. Wer ausnahmslos freundlich ist und sich anderen gegenüber

uneingeschränkt wohlwollend verhält, wer bis zum Grunde seines Herzens großzügig ist und eine besonders gewährende Haltung entfaltet, zeigt doch schon zu Lebzeiten so etwas wie übermenschliche Züge. In seinem Wesen kommen die besten menschlichen Eigenschaften zum Ausdruck – in Reinkultur und Perfektion. Wie sollte so jemand nach dem Tod nicht eine Gottheit werden, ja geradezu werden müssen und sich in einer seiner psychischen Lauterkeit entsprechenden makellosen Umgebung vorfinden!?

Aber täuschen wir uns nicht. Auf das so schön gemalte Bild fällt dennoch ein Schatten. Auch göttliches Dasein ist nicht ohne Unzulänglichkeiten. Weder sind Götter ganz vollkommen, noch ist es ihre Welt. Wem es außergewöhnlich gut geht, der vergisst schnell, was ihn dahin führte. Er verliert sich im Genießen und geht ganz im Genießen auf. Über der Sorglosigkeit durch das Glück des gegenwärtigen Momentes geraten die tieferen Dinge bald ganz aus dem Blick. Die Bewohner übermenschlicher Sphären entwickeln wenig oder kein Interesse für geistige Dinge. Sie haben weder Anlass noch Grund, die Zusammenhänge des Daseins kennenzulernen oder über sie nachzudenken. Und das ist der Grund, warum sie nicht noch Höheres und Befreienderes anstreben können. In ihrer Blindheit überschätzen sie sich selbst, nähren einen falschen Stolz hinsichtlich ihres für unveränderbar gehaltenen Status und eine fatale Überheblichkeit. Sie zeigen Übermut und Leichtsinn, weil alles einfach zu glatt geht. Vor allem eines übersehen oder verdrängen sie: die eigene Vergänglichkeit und die Wandelbarkeit ihrer Lebensumstände.

IM SIEBTEN HIMMEL UND DARÜBER HINAUS

In unserer Sprache gibt es das schöne Wort „im Siebten Himmel sein“. Damit wollen wir ein unvergleichliches Wohlgefühl ausdrücken. Aber vielleicht steckt noch mehr dahinter, etwas, was in der buddhistischen Kosmologie seine Erklärung findet. Warum im siebten Himmel? Gibt es mehrere Himmel?

Während im westlichen Denken der eine allmächtige Gott im Mittelpunkt steht, kennt die buddhistische Tradition eine große Vielzahl übermenschlicher Wesen mit jeweils ganz ausgeprägten unterschiedlichen Eigenschaften und ihnen zugehörigen Sphären. So wie das Wort Tier eigentlich wenig aussagt und zwischen einem Mehlwurm, einer Hauskatze und einem Elefanten Welten liegen und die Bezeichnung Mensch für einen verkrüppelten Slumbewohner Kalkuttas wie für einen modebewussten Börsenmakler in London steht, haben wir uns bei den übermenschlichen Wesen und ihren Lebensbereichen ebenfalls auf ein breites Spektrum einzustellen. An drei Grundunterscheidungen können wir uns dabei orientieren: die Welt der sinnlichen Gottheiten, der Brahmas und der formlosen Gottheiten.

Die sinnlichen Götter sind den Menschen am nächsten. Sie teilen die oben beschriebenen allgemeinen Merkmale himmlischer Existenz, lassen sich aber noch genauer charakterisieren. Sie besitzen einen subtilen, feinstofflichen Körper, dessen Leichtigkeit und Schwerelosigkeit anders als unsere vielen Kilos keinerlei Belastung darstellen. Geburtsschmerz ist unbekannt, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden sind eine Selbstverständlichkeit. Die längste Zeit des Lebens sind diese Gottheiten im „besten Alter“ und genießen jugendliche Frische und Kraft. In Gedankengeschwindigkeit bewegen sie sich von Ort zu Ort. Sie gehen durch Wände und Felsen, grobe Materie stellt für sie keinerlei Hindernis dar. Solche Gottheiten sind strahlend schön, viel schöner als Menschen jemals sein können. Und sie haben eine überaus lange Lebensdauer, die nach unseren Verhältnissen geradezu unvorstellbar ist.

Wie Gott in Frankreich leben heißt bekanntlich, alles zur Verfügung zu haben und in den höchsten Genüssen schwelgen. Ähnlich zeigt sich die Umwelt in den himmlischen Sphären ihren Bewohnern gegenüber nur von ihrer Sonnenseite. Sie erfüllt alle Anliegen und Wünsche. Insbesondere Sorge etwa um den materiellen Unterhalt oder irgendwelche Mühe in

Bezug auf Essen und Trinken kennen die Übermenschlichen nicht. Zudem gestaltet sich ihr Zusammenleben harmonisch und ohne allzu ernsthafte oder tragische Konflikte. Wir fühlen uns vielleicht an die lustvollen bacchischen Feste aus der griechischen Mythologie erinnert, wenn wir hören, dass Tanz, Spiel und Musik zu den wesentlichen Bestandteilen des Tagesablaufes gehören und auch sonst alle Sinneswahrnehmungen angenehm und erfreulich sind.

Aber diese Vollkommenheit ist eine Vollkommenheit mit Abstrichen. Es gibt Kratzer im glänzenden Lack des Götterdaseins. So finden sich beispielsweise Reste von Traurigkeit im Zusammenhang mit Partnerbeziehungen. Hera und Zeus lassen grüßen. Oder Gottheiten sind zuweilen betrübt und besorgt, wenn sie menschliches Fehlverhalten feststellen. Ab und an kommt es zu Auseinandersetzungen mit niederen Geistwesen, den sogenannten Dämonen, deren Angriffe sie abwehren und vor deren Eindringen sie sich schützen müssen. Spuren von Leiden tauchen auch in der kurzen Spanne von Altern und Tod auf, denen solche Wesen ebenfalls unterworfen sind. Dann fühlen sie sich eine Zeit lang nicht wohl, es heißt, dass ihre Kränze zu welken beginnen, sie sich unruhig auf ihren Sitzen hin und her bewegen und es zu Schweißausbrüchen kommt. Doch ist das nur die greifbare Seite der Tatsache der Endlichkeit selbst dieser Lebensweise. Alle Götter müssen wieder absteigen, früher oder später sogar wieder in akute und manifeste Leidenssituationen. Dem können sie nicht entgehen, weil sie vor der Realität die Augen verschließen und im Genießen vergessen, sich um die entscheidenden Dinge zu kümmern. Vor allem wird ihnen nicht deutlich, wie sehr sie von der Schönheit ihrer Umgebung abhängig sind und sie zu ihrem Glück der sinnlichen Objekte bedürfen. Sie sind auf Sichtbares, Hörbares, Riechbares, auf schmeck- und tastbare Gegenstände fixiert. Aber all das wandelt sich und vergeht irgendwann, weil auch die Früchte des besten Karma einmal aufgezehrt sind.

Diese Darstellung der Welt der sogenannten sinnlichen Götter gibt die Realität notgedrungen nur scherenschnittartig wieder und verallgemeinert stark. Ein genauere Blick in die überlieferten kanonischen Texte würde noch viele weitere Details und Unterschiede zwischen „niederer“ und „höherer“ Gottheiten dieser Sphäre ans Licht bringen. Hier nur noch so viel: Während sich die erstgenannten, besonders menschen-nahen Wesen vorwiegend einfachen sinnlichen Vergnügungen und nicht selten noch derberen Späßen hingeben, besitzen die anderen weit mehr Feinheit und ihnen ist vor allem ein harmonisches Zusammenleben wichtig.

Von insgesamt sechs „Götterklassen“ allein bei den Gottheiten der Sinnensphäre weiß der Pālikanon zu berichten. Am häufigsten kommen die erdnahen Götter der „Vier Großen Könige“ vor, die sich am ehesten mit den mythologischen Wesen unseres Kulturkreises vergleichen lassen. Elfen, Naturgötter, Nymphen, Nixen, Zwerge und Trolle heißen einige von ihnen bei uns. Die meisten haben einen gutmütigen Charakter, manche tragen aber auch noch schelmische oder dämonische Züge. Die „Götter der Dreiunddreißig“ folgen als nächste in der Hierarchie. Sie lieben und erleben feinere ästhetische Genüsse, und sie zeichnet eine weitaus größere Sanftheit und Erhabenheit aus. 1000 Himmelsjahre werden sie alt, bevor sie gleichsam wie schlafwandelnd weiterwandern, weiß die buddhistische Tradition zu berichten. An ihrer Spitze steht der Götterkönig Sakka, der sich besonders an seinem gewaltigen „Siegerbannerschloss“, einem riesigen Lotossee und dem Staunen und Entzücken erregenden himmlischen Korallenbaum erfreuen kann.

Die vier weiteren Formen in dieser Kategorie von Lebewesen, deren Erscheinung und Erleben immer subtiler und erhabener werden, seien lediglich mit ihren traditionellen indischen Namen genannt: die Yama-Deva, die Tusita-Deva, die Deva Nimmana-Rati und die Deva Para-Nimmita-Vasavattina. Sie sind so menschenfern, dass Kontakte praktisch ausgeschlossen

sind, und ihr Lebenstraum ist so verschieden von dem unseren, dass wir ihm kaum ahnend nachspüren können.

Schon bis hierher wird unsere Vorstellungskraft stark strapaziert. Doch der Buddha spricht von einem noch weiteren kosmischen Kontinent mit noch ganz anderen Wesen: den Brahmas. Ihr Zuhause ist die „Welt der Reinen Formen“. Wohl sehen sie sich noch von Zeit zu Zeit einer ihnen gemäßen Umwelt und den Mitwesen ihrer Sphäre gegenüber. Sie nehmen also noch Gestalt- und Formhaftes wahr, sie haben ein Erleben von Raum und Zeit und Gegenständen, doch sie sind ohne jegliche Erwartung, durch sie noch Freude, inspirierenden Austausch oder irgendeine Bereicherung zu erfahren. Insbesondere geschlechtliche Unterschiede spielen auf dieser Ebene keine Rolle mehr. Diese Wesen empfinden sich nicht länger als Frau und Mann und deshalb auch nicht von dem anderen Geschlecht angezogen. Brahma-Götter bestehen in völliger Unabhängigkeit von dem So- oder Anderssein der Dinge. Sie leben aus innerem Wohl, aus einem in ihnen selbst entspringenden Glück. Sie bedürfen des Materiellen nicht länger, weil sie auf Grund ihrer seelischen Reinheit wunschlos glücklich sind. Nicht selten genießen sie eine selige Wonne, die sie Sehen und Hören vergessen lässt. Was wir Welt nennen, ist für sie in dieser Zeit überhaupt nicht vorhanden. Sie bestehen dann in einem überwältigenden inneren Leuchten und Strahlen und in einer erhabenen, stillen Glückseligkeit. Ihre Lebensdauer ist geradezu unvorstellbar. Die am weitesten entwickelten Gottheiten dieses Bereiches, von denen es vier „Klassen“ gibt, überdauern eine Lebensspanne von 500 Weltzeitaltern.

Wir können kaum ermessen, welche außerordentlichen Herzensqualitäten erforderlich sind, um in diesen Sphären wiedergeboren zu werden. Das menschliche Klein-Klein im Denken und Fühlen und selbst die hohen ethischen Qualitäten der sinnlichen Götter reichen hier bei Weitem nicht. In diese Welt gehört, wer sein seelisches Potential in vier Richtungen voll und ganz entfaltet hat. Der Erwachte nennt Güte, Mit-

empfinden, Freude und Gelassenheit als die Eigenschaften des Gemütes, die zur vollen Reife gebracht werden müssen und in denen Brahmas geradezu aufgehen. Liebe, Freundlichkeit, universelles Wohlwollen – das ist die Grundhaltung, die in eine Brahmawelt führt. Jedes Du nur aus dieser Perspektive zu sehen und sein eigenes Ich nicht über den anderen zu stellen, lässt brahmisch werden. Wer mit ausnahmslos allen Lebewesen, die er in Not und Bedrängnis sieht, spontan Solidarität und Anteilnahme empfindet und deren Glück genau so wie das eigene im Auge hat, wächst dahin. Dazu kommt die uneingeschränkte Fähigkeit zur Mitfreude beim Glück anderer und eine stille Heiterkeit, die unabhängig von äußeren Gegebenheiten ist. Und schließlich zeichnen sich brahmische Wesen durch einen unerschütterlichen und erhabenen Gleichmut aus. Von Sorgen und Ängsten um ihre eigene Person sind sie frei. Souverän stehen sie über solchen weltlichen Banalitäten, die uns vielleicht in eine Krise stürzen oder jubeln lassen.

Es liegt auf der Hand, dass solche Wesen nur ausnahmsweise mit der menschlichen Welt in Berührung kommen können und wollen. Nur niedere Brahmas, heißt es, nehmen Kontakt mit einem Buddha auf, wenn sie Belehrung suchen, die sie sonst nirgends finden. Wie bei ihren Götterkollegen der unteren Ränge mangelt es aber in aller Regel an geistiger Regsamkeit, Klarheit und Interesse über das unmittelbar Erlebte hinaus. Wie sollte auch jemand, der aus Strahlungen des Glückes und des Entzückens besteht, den eigenen Geist anstrengen, um sein Dasein zu verstehen oder das Wesen der Welt zu ergründen? Wie könnte jemand, der in Freude lebt, ja der gleichsam aus Freude gemacht ist, irgendetwas Höheres suchen und anstreben können? Weder kennt er etwas derartiges, noch drängt ihn etwas in diese Richtung. Die lange Lebensdauer und die Sorglosigkeit ihrer Tage lassen einen scharfen Verstand und geistige Wachheit nicht entstehen, und irgendwann haben Brahmas ihre eigene Herkunft und ihre eigene Geburt vergessen. Sie sind bald von ihrer Unsterblichkeit überzeugt und haben aufgehört zu fragen.

Nein, ganz am Ende sind wir noch nicht mit der Beschreibung der Götterwelten – sprach der Buddha doch auch noch vom „Formfreien Dasein“ und von solchen Gottheiten, die dort beheimatet sind. In diesem Bereich ist jede Dualität völlig überwunden, Innen und Außen, Ich und Umwelt spielen nicht länger eine Rolle. Das Erleben von Form und Vielfalt hat aufgehört. Nur erhabene Ruhe und unnennbare Stille bleiben. Solche Wesen haben einen ungestörten Herzensfrieden verwirklicht und sie wohnen im Unbegrenzten. Ihr Erfahrungsreich ist nach den Worten des Buddha ein als unendlich erlebter Raum, ein als unendlich erlebtes Bewusstsein, die Nichtsheit oder die Sphäre von weder Wahrnehmung noch Nichtwahrnehmung. Zugegeben, das liegt im Augenblick jenseits des für uns Vorstellbaren. Wir lesen die Worte, doch sie bleiben ohne konkreten Inhalt. Die Betrachtungen des nächsten Kapitels werden uns allerdings dabei helfen, uns dem Thema einen weiteren kleinen Schritt zu nähern.

GEFANGEN IN EINER ENDLOSSCHLEIFE

Gönnen wir uns für ein paar Momente einige himmlische Tagträume und fragen uns dann, was wir von ihnen eigentlich zu halten haben. Wenn sie Wirklichkeit werden sollten – und nach dem Karma-Gesetz können sie es ja durchaus –, was ist von ihren Versprechen zu halten?

Zunächst ganz irdisch gedacht: Wir müssen nicht mehr arbeiten, leben in materiellem Wohlstand, genießen unser Leben in vollen Zügen. Alles läuft nach Plan. Dass viele Menschen von Zeit zu Zeit diesem „Wie wäre es, wenn ..?“ nachhängen und sich ihr persönliches Paradies ausmalen, ist schlicht ein Fakt. Die Werbeindustrie lebt zu einem Gutteil davon, denn sie zeigt uns den direkten Weg dorthin, und die Film- und die Zeitschriftenbranche versorgen die interessierten Zaungäste der High Society und der europäischen Fürstenhäuser mit genügend Anschauungsmaterial. Wer selbst nicht im Himmel ist, soll wenigstens zusehen können, wie es dort zugeht.

Ist himmlisches Dasein ein lohnendes Ziel? „Ja“, sagen viele Religionen, die nach diesem Leben ein dauerhaftes und unge-
trübtes Glück in einem ewigen Jenseits verheißen. „Nein“,
heißt es nach den Erklärungen des Buddha, zumindest wenn
man die höchsten Maßstäbe seiner Lehre anlegt. Als Gottheit
wiedergeboren zu werden, ist unter bestimmten karmischen
Voraussetzungen eine realistische Möglichkeit, ja eine Selbstver-
ständlichkeit. Nur: Es löst das eigentliche Problem nicht, wie
wir gleich sehen werden.

Greifen wir noch einmal die Metapher der Daseinswan-
derung auf und befragen sie ein wenig gründlicher danach,
was eine Gottheit erlebt. Ein Wanderer kommt aus der
Sommerhitze in ein komfortables Landhaus. Er macht also
in einem der übermenschlichen Bereiche Station, der weit
mehr zu bieten hat als der Schatten eines Baumes für den
müden Mann in der Welt der Menschen. Der genießt jetzt
die luxuriöse Einrichtung des Anwesens und schwelgt in den
vorgefundenen Annehmlichkeiten. Alles scheint in Ordnung
zu sein, und dennoch hat die Sache einen Haken. Er darf
nämlich nur Rast machen und sich eine Zeit lang ausruhen.
Er verbringt gewissermaßen einen schönen Urlaub, in dem er
den zurückgelegten Weg vergessen und neue Kräfte schöpfen
kann. Während dieser Zeit empfindet er zwar höchstes Glück
der Sinne – aber eben nur vorübergehend. Er muss weiter-
wandern. Und das bedeutet leider, dass er auf dem Weg, der
nun vor ihm liegt, nach einer bestimmten Frist auch an allen
anderen Stationen wieder vorbeikommt, die er schon von
früher kennt. Sein Abstieg in die niederen und schmerzlichen
Daseinsbereiche ist damit programmiert und unausweichlich,
er wird wieder Mensch werden, ein „Hungergeist“, ein Tier
oder sogar ein „Höllwesen“. Gemessen an dem höchsten
Ziel – nämlich makellosem Wohlbefinden und endgültigem
Glück, das uns eigentlich umtreibt – sind wir also selbst in
den höchsten Brahmahimmeln fehl am Platz. Wir können
dort nicht bleiben.

Kein Wesen kann sich für immer in einem der Erlebnisräume aufhalten, auch nicht in den subtilsten und erhabensten. Es gilt nicht nur, „hier“ sterben heißt „dort“ wiedergeboren werden. Der umgekehrte Fall ist genauso normal: „Dort“ sterben heißt „hier“ geboren werden. Leben ist ein fortgesetztes Kommen und Gehen vom „Diesseits“ ins „Jenseits“ und zurück. Und dieselbe Gesetzmäßigkeit des Daseins läuft auf ein beständiges „Auf“ und „Ab“ hinaus. Wir pendeln im Lauf der Zeit zwischen den Extremen, die wir Himmel und Hölle nennen, und wir erleben alle Grade von Freude und Weh dazwischen. Weil die karmischen Ursachen begrenzt sind, sind es die Folgen ebenfalls. Es gibt keinen Stillstand, weder ein endgültiges Erhobensein im Paradies noch eine ewige Verdammnis in der Unterwelt.

Das geht über den Erfahrungshorizont des normalen Menschen hinaus, aber keineswegs über seine Verständnismöglichkeiten. Deshalb ist er vorläufig auf die Einsicht spiritueller Lehrer angewiesen, wenn er sich mit diesen Tatsachen vertraut machen will. Viele von ihnen sprechen über diese Dinge ebenso selbstverständlich wie authentisch, und sie sind in höchstem Maße vertrauenswürdig. So sagt der Buddha von sich selbst, dass er sich seiner früheren Daseinsformen sehr wohl erinnert und seine Rückschau nicht weniger als 91 Weltzeitalter umfasst (D 14). In der Meditation, berichtet er, stiegen vor seinem geistigen Auge die Szenen unzähliger Leben in allen ihren Einzelheiten und Besonderheiten auf. Wobei er genaugenommen gar nicht von verschiedenen Leben spricht, sondern von einem einzigen kontinuierlichen Strom anbrandender Erlebnisse und entsprechender Reaktionen. Der Daseinsprozess mit seinen oft skurrilen Verläufen und den wiederkehrenden deutlichen Zäsuren von „Geburt“ und „Tod“ ist unteilbar.

Bei einer solchen Rückschau ist ein erster Anfang gar nicht zu erkennen (S 15/1), selbst wenn man nie aufhören würde, mit seinem forschenden Blick immer weiter in die Vergangenheit zu dringen. Der dualistische menschliche Geist bleibt den Vorstellungen von Zeit und Kausalität verhaftet. Sich

einen ersten Beginn der Zeit vorzustellen, wäre reine Willkür und so etwas wie ein geistiger Gewaltakt. Die Frage „Und was war davor?“ bleibt. Genausowenig ist eine allererste Ursache denkbar, denn sie provoziert geradezu die nächste Frage: „Und was war der Grund dafür?“ Die Realität ist anfangloses Geborenwerden, Altern und Sterben und wieder Geborenwerden, wieder Altern und erneut Sterben, und so weiter und so weiter. Leben ist der ständige Wechsel zwischen Glück und Unglück entsprechend den gelegten karmischen Ursachen. Es ist die beschriebene ziellose Wanderung von Station zu Station. Und auf diesem Weg ist keine dauerhafte Lösung der Daseinsprobleme in Sicht, keine wirkliche Erfüllung.

Im Übrigen hat der Erwachte bei seiner Rückerinnerung mit dem 91. Weltzeitalter aufgehört. Nicht, weil er nicht hätte weiterkommen können. Er hatte vielmehr genug gesehen und deshalb kein Interesse mehr. Bei seiner Betrachtung waren ihm letztendlich nur die unterschiedlichsten Varianten der im Grunde doch ewig gleichen existenziellen Spielchen vor Augen gekommen. Gar nicht viel anders als es uns beim Umrühren einer Gemüsesuppe geht. Eine Zeitlang haben wir die Gelegenheit zu entdecken, was sie enthält: Brokkoli, Tomaten, Bohnen, Kartoffeln und verschiedene Kräuter. Das eine schmeckt hervorragend, anderes weniger und manches überhaupt nicht. Nicht alles sehen wir auf den ersten Blick, und vielleicht tauchen beim Rühren erst nach einiger Zeit auch einmal einige Pfefferkörner oder andere Gewürze auf. Doch irgendwann lohnt es sich nicht länger, nach Neuem Ausschau zu halten und immer weiterzurühren. Wir wissen dann, was ein Eintopf ist und was gerade dieser spezielle enthält. Und genauso reichte die Analyse des Buddha an einem bestimmten Punkt völlig aus, um klar zu erfassen, wie das Leben als solches funktioniert und nach welchen Regeln es seit undenklichen Zeiten abläuft.

Nicht viel anders verhält es sich mit der Zukunft, die für den Unwissenden ebenfalls unbegrenzt ist. Aus welchem Grund, ist

leicht nachvollziehbar. Der karmische Zirkel läuft von selbst weiter, wenn er nicht bewusst und planvoll angehalten wird. Erinnern wir uns: Wenn wir etwas erleben, reagieren wir darauf. Zuerst denken wir über die aktuellen Vorkommnisse nach und überlegen, wie wir die Dinge verändern und unseren Vorstellungen gemäß verbessern können. Was wir wollen, darüber reden wir dann und setzen es über kurz oder lang in die Tat um. Und das führt wieder zu neuen Situationen und Erfahrungen. Wie bei einem Spiel: Wenn der Ball über das Netz kommt und wir ihn geschickt zurückschlagen, können wir sicher sein, dass wir gleich den nächsten Schlag ansetzen müssen. Nur, dass das Spiel des Lebens nicht zu gewinnen ist.

Leben ist ein Perpetuum mobile, es ist ein sich selbst ernährender und aufrechterhaltender Vorgang. Die mit unseren jeweiligen Handlungen gesetzten Energie-Impulse müssen sich als äußere Erscheinung beziehungsweise als wahrnehmbares Ereignis manifestieren. Wenn nicht in „diesem“ Leben und „diesseits“, dann unausweichlich als jenseitige und nachtollische Konsequenz (S 3/22, Dh 219-220). In anderen Worten, nicht in diesem Leben „zur Reife gekommenes Karma“ erzwingt geradezu das Weiterleben in anderen Daseinsbereichen.

Solange die Wesen das nicht durchschauen, wandern sie ziellos weiter und weiter, von Weltzeitalter zu Weltzeitalter, von Äon zu Äon. Um welche Zeitdimension es sich dabei handelt, können wir kaum erahnen. Menschliche Maßstäbe versagen hier. „Wie lange dauert wohl ein Weltzeitalter“, will einer der Mönche vom Buddha wissen. „In noch so großen Zahlen lässt sich das nicht annähernd ausdrücken“, entgegnet der. „Nicht einmal in Tausenden oder Hunderttausenden von Jahren, allenfalls in einem passenden Gleichnis. Stell dir vor“, so der Erwachte an seinen Gesprächspartner weiter, „da gibt es ein mächtiges, durch und durch solides Felsmassiv, ohne jede Höhlung, ohne Risse oder Spalten. An dem geht nun alle hundert Jahre einmal ein Mann vorbei und streift diesen riesigen Steinblock mit seinem seidenen Gewand. Schon längst

ist von diesem gigantischen Massiv nichts mehr zu sehen, und doch ist ein Weltzeitalter noch lange nicht vorüber. Und: Von solchen Ewigkeiten haben wir alle in der Vergangenheit bereits unnennbar viele durchlaufen“ (S 15/5).

Anders als wir im Westen glauben, gibt es dabei keine automatische oder notwendig verlaufende Entwicklung hin zu einem Gipfel- oder Endpunkt. Eine Evolution, die uns im Laufe der Zeit gleichsam von sich aus immer fähiger und klüger macht, uns irgendwann ganz nach oben führt und die endgültige Freiheit schenkt, ist eine illusionäre Vorstellung. Ohne es zu wissen, sind die Wesen vielmehr in einer überdimensionalen Endlosschleife gefangen. Diese anfanglose und heillose Daseinswanderung heißt im buddhistischen Sprachgebrauch *samsāra*. Sie kennt nur den stetigen Wechsel von Auf und Ab, kein eigentliches Ziel, keinen wirklichen Sinn und höchsten Zweck. Die Konsequenzen aus dieser Tatsache haben Gewicht. Letztendlich macht sie all die üblichen Anstrengungen und Bemühungen der Menschen zu einem nutzlosen Unterfangen. Was sie erreichen, sind allenfalls angenehme Pausen und Zwischenaufenthalte auf ihrem Weg. Aber wirklich ankommen werden sie unter diesen Voraussetzungen nie.

Im Westen bleibt gerade dieser Aspekt des Daseins meistens unverstanden. Wenn in Vorträgen einmal von Fortexistenz und Wiedergeburt die Rede war, löst das bei den Zuhörern nicht selten ein stilles Aufatmen und eine merkliche Erleichterung aus: „Also ist nicht alles aus! Es geht weiter! Wir können und dürfen weiterleben!“ Im alten Indien war das ganz anders, viele Menschen waren damals weitaus realistischer und sahen tiefer. Wenn sie mit dem Buddha über diese Themen sprachen, hörte sich das dann eher so an: „Wir sind an das Geborenwerden, Altern und Sterben gebunden, an den ewigen Kreislauf der Wiedergeburten gekettet. Ach, wenn es doch möglich wäre, einen Ausweg zu finden!“ (M 29).

In der griechischen Mythologie ist es Odysseus, dem das Schicksal eine 20-jährige Irrfahrt auferlegt. Der Held muss

unzählige Abenteuer, Gefahren und Entbehrungen erdulden, bis ihn der Dichter Homer endlich nach Hause kommen lässt. Seine traurige Geschichte hat ihn berühmt gemacht und ist sprichwörtlich geworden. Aber was ist seine Odyssee gegenüber der noch andauernden Weltenirrfahrt der allermeisten Lebewesen? Ihr kann man offensichtlich aus eigener Kraft und Einsicht nicht entkommen, ohne die entscheidenden Hinweise eines Buddha findet niemand den Ausgang ins Freie.

Vielleicht ist gerade das Anlass, ein weiteres Mal darüber nachzudenken, was von himmlischen Blüenträumen zu halten ist. Wer genießt, vergisst, heißt es in den buddhistischen Texten. Was nutzt es, als Gottheit wiedergeboren zu werden, nur um in einer vorübergehenden Seligkeit das Entscheidende aus den Augen zu verlieren. Der Buddha hat daher stets die unschätzbare Chance hervorgehoben, ein Mensch zu sein. Als Menschen kennen wir Glück und Leid. Uns ist es möglich, von dem einen nicht völlig geblendet und fasziniert zu sein und durch das andere nicht gelähmt und handlungsunfähig zu werden. Wir besitzen genügend Verstand, um von Erfahreneren zu lernen und die Wirklichkeit selbst zu erforschen. Wir können nach den maßgebenden Zusammenhängen fragen, die Ursachen und Wirkungen von Erscheinungen entdecken und praktische Konsequenzen aus unseren Einsichten ziehen. Wir können die Kraft und die Motivation finden, um unsere Probleme anzupacken und aus unserem Leben etwas zu machen.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

ERINNERUNG

Ich erinnerte mich an zahllose frühere Leben: an eine Geburt, an zwei Geburten, an drei, vier, fünf, zehn, an zwanzig Geburten, an dreißig, vierzig, fünfzig, hundert, an tausend, an hunderttausend Geburten, an manche Perioden des Einswerdens von Welt, an manche Perioden der Weltausbreitung, an manche Perioden des Einswerdens von Welt und der Weltausbreitung. Dort lebte ich, hatte jenen Namen, entstammte jener Familie, hatte jene Stellung, ernährte mich so und so, empfand solches Wohl und Wehe, erreichte ein solches Lebensalter. Vor dort abgeschieden, erschien ich anderswo wieder. Hier hatte ich diesen Namen, entstammte dieser Familie, hatte diese Stellung, ernährte mich so und so, empfand solches Wohl und Wehe, erreichte ein solches Lebensalter. (M 4)

VERSCHWINDEN UND WIEDERERSCHEINEN

Ich sah mit dem himmlischen Auge, dem reinen, übermenschlichen, die Wesen sterben und wiedergeboren werden; gewöhnliche und herausragende, schöne und hässliche, glückliche und unglückliche. Ich erkannte, wie die Wesen ihrem Wirken entsprechend weiterwandern. (M 4)

Tatsächlich vollzieht sich die Wiedergeburt eines Wesens so: Nach dem, was man tut, wird man wiedergeboren, und Entsprechendes begegnet dem Wiedergeborenen. (A 10/205)

WIE GLIMMENDES FEUER

*Nicht wie Milch, die alsbald schon sauer wird,
Folgt dem Toren seine schlimme Tat,
Sondern glimmend wie Feuer,
Das von Asche überdeckt ist.* (Dh 71)

ES GEHÖREN DREI DAZU

Wenn drei sich vereinigen, kommt es zur Empfängnis. Da sind Mutter und Vater zusammen, doch die Mutter hat nicht ihre fruchtbare Zeit und das zur Wiedergeburt strebende Wesen ist nicht bereit: folglich kommt es nicht zur Empfängnis. Da sind Mutter und Vater zusammen, die Mutter hat ihre fruchtbare Zeit, doch das zur Wiedergeburt strebende Wesen ist nicht bereit: folglich kommt es nicht zur Empfängnis. Wenn jedoch Mutter und Vater zusammen sind, die Mutter ihre fruchtbare Zeit hat und das zur Wiedergeburt strebende Wesen bereit ist, dann kommt es zur Empfängnis. (M 38)

OHNE ANFANG

Unvorstellbar ist der Beginn des Daseinskreislaufes, unerkennbar ist ein erster Anfang bei den von Unwissenheit gehemmten und von Begehren gefesselten Wesen, die von Existenz zu Existenz wandern und umherirren. (S 15/1)

DAS FELSMASSIV

„Wie lange, Herr, dauert wohl ein Weltzeitalter?“

„Lange dauert ein Weltzeitalter. Nicht leicht ist es zu bemessen: So viele Jahre umfasst es oder so viele hundert Jahre oder so viele tausend Jahre oder so viele hunderttausend Jahre.“

„Kann man es, Herr, in einem Gleichnis ausdrücken?“

„Das ist möglich“, sprach der Erhabene. „Angenommen, da wäre ein mächtiges Felsmassiv, eine Meile in der Länge, eine Meile in der Breite und eine Meile in der Höhe, ohne Risse und Spalten, durch und durch solide. Das würde nun ein Mann nach jeweils einhundert Jahren einmal mit einem Tuch aus feinstem Stoff aus Benares streifen – schneller wäre auf diese Weise jenes mächtige Felsmassiv verschwunden und vergangen als ein Weltzeitalter. So lange dauert ein Weltzeitalter. Und von diesen langen Weltzeitaltern wurden (von den Wesen) schon viele, schon viele hundert, viele tausend, viele hunderttausend durchwandert.“ (S 15/5)

FÜNF DASEINSBEREICHE

Fünf Daseinsbereiche gibt es. Welche fünf? Die Leidenswelt, das Tierreich, die Welt der unglücklichen Geister, die Menschen und die göttlichen Wesen.

Die Leidenswelt kenne ich und den zur Leidenswelt führenden Weg, das zur Leidenswelt führende Verhalten, das den, der sich darauf einlässt, nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Tod in niederem Dasein wiedererscheinen lässt, in elender Existenz, in die Hölle.

Das Tierreich kenne ich, die Welt der unglücklichen Geisteswesen, das Menschentum und die Götterwelt kenne ich sowie den Weg dorthin, das dahin führende Verhalten. (M 12)

GÖTTER

„Wie ist das, Herr Gautama, gibt es Götter?“

„Aus gutem Grund, Bhāradvāja, bin ich mir dessen sicher: Es gibt Götter.“ (M 100)

HIMMLISCHES GLÜCK

Selbst königliche Herrschaft unter Menschen ist armselig im Vergleich zu himmlischem Glück. (A 3/71)

LEIDENSWELTEN UND HIMMELSWELTEN

Die sogenannten Leidenswelten der sechs Berührungsbereiche habe ich gesehen. Was auch immer man dort mit dem Auge an Formen erblickt, mit dem Ohr an Tönen hört, mit der Nase an Düften riecht, mit der Zunge an Schmeckbarem kostet, mit dem Körper an Gegenständen berührt, mit dem Geist an Dingen erkennt: Man erlebt nur Unerwünschtes, nichts Erwünschtes; man erlebt nur Unangenehmes, nichts Angenehmes; man erlebt nur Unerfreuliches, nichts Erfreuliches.

Die sogenannten Himmelswelten der sechs Berührungsbereiche habe ich gesehen. Was auch immer man dort mit dem Auge an Formen erblickt, mit dem Ohr an Tönen hört, mit der Nase an Düften riecht, mit der Zunge an Schmeck-

barem kostet, mit dem Körper an Gegenständen berührt, mit dem Geist an Dingen erkennt: Man erlebt nur Erwünschtes, nichts Unerwünschtes; man erlebt nur Angenehmes, nichts Unangenehmes; man erlebt nur Erfreuliches, nichts Unerfreuliches. (S 35/135)

*

KOMPAKT

Der häufige Eindruck, dass jemand „unverdientes“ Glück hat oder ihm grundlos ein Unglück widerfährt, täuscht. Das Karma-Gesetz ist keine Regel mit Ausnahmen. Man erntet, was man gesät hat. Aber wie und wann eine Frucht zur Reife kommt, hängt von vielen Faktoren ab. Natürlich kommen die karmischen Resultate von sehr vielen unserer Handlungen bereits in diesem Leben zum Tragen. Aber der Buddha weist darauf hin, dass das bei anderen erst im nächsten oder in irgendeinem späteren Leben der Fall sein kann.

Leben ist mehr als die kurze Episode zwischen Geborenwerden und Sterben. Zeugung und Geburt bedeuten keinesfalls den „Anfang“ eines Menschen und Tod nicht dessen „Ende“. Sterben heißt nur eine Etappe zu beschließen und dann weiterzugehen, um eine nächste zu beginnen. Der Tod ist ein markanter Wendepunkt, er ist ein radikaler Bruch mit dem Bisherigen, doch nicht die endgültige Vernichtung einer Person. Mit dem Zerschneiden des physischen Leibes geht diese lediglich in eine andere Daseins- und Erlebnisform über, wo sie mit einem subtilen, feinstofflichen Körper fortexistiert. Ihre Sinnesfähigkeiten wie Sehen und Hören bleiben erhalten, und der Verstorbene wird weiter in der Lage sein, zu denken, zu fühlen und zu wollen wie zuvor. Das „Jenseits“, so der Buddha, ist eine schlichte Tatsache, und lebendige Wesen in diesen transzendenten Bereichen nicht weniger.

Damit stellt sich die Frage, „wie“ es denn nach dem Tod „weitergeht“. Natürlich so, wie es sich die Wesen karmisch gewirkt haben. Nach ihrem Tun und Lassen werden die Wesen wiedergeboren, formuliert der Erwachte. Sie gelangen in die „Welt“, die sie sich vorher mit ihren Gedanken, Worten und Handlungen geschaffen haben. In der buddhistischen Tradition kennt man fünf hauptsächliche Möglichkeiten, wo Wiedergeburt stattfinden kann: die Orte der Qual (Hölle), das Tierreich, die Welt der unglücklichen Geistwesen, die der Menschen und die der seligen Gottheiten (Himmel). Diese fünf Erlebensräume oder Daseinssphären repräsentieren ein breites Spektrum von Wohl und Wehe; von höchstem Glück bis zum äußersten Schmerz ist alles möglich.

Am Beispiel eines durstigen Menschen auf einer langen Wanderschaft verdeutlicht das der Erwachte. Dieser Wanderer ist schon lange der Hitze ausgesetzt, er ist erschöpft und müde. Nichts wäre ihm lieber, als sich vor der Sonne zu schützen, sich auszuruhen und natürlich zu trinken. Aber die Erfahrungen, die er – entsprechend seinen Herzensqualitäten und früheren Taten – von Station zu Station machen darf beziehungsweise machen muss, sind recht unterschiedlich. In der Leidenswelt erlebt er das eine, das negative Extrem. Alle seine Hoffnungen und Erwartungen bleiben unerfüllt, das genaue Gegenteil davon tritt ein. Statt eines erfrischenden Getränkes und kühlem Schatten erwartet ihn eine glühende Kohlengrube, um seine Qualen nur noch zu verschlimmern. Die Götterwelt, das andere Extrem, sieht nach dem Gleichnis dagegen so aus: Der Mann erreicht nach seiner anstrengenden Etappe ein luxuriöses Landhaus mit allem Komfort. Er findet ausreichenden Schutz vor der sengenden Sonne und er kann es sich bequem machen und endlich ausschlafen. Damit ist die Erfahrung himmlischer Fülle und Glückseligkeit gemeint, die weit über das Maß der menschlichen Freuden hinausgeht, und keinen Sinneswunsch unerfüllt lässt.

Wer auf seinem ununterbrochenen Marsch wo ankommt, hängt wie gesagt von den konkreten karmischen Gegebenheiten ab. Geistige und seelische Größe, Freundlichkeit, Wohlwollen, Großzügigkeit, eine gewährende Haltung – sie sind wahrhaft übermenschliche Qualitäten und schaffen eine himmlische Szenerie, so wie Hass und Feindseligkeit untermenschlich sind und aus ihnen nur Hölle hervorgehen kann.

Und dennoch ist selbst der „Siebte Himmel“ nicht die Antwort für unsere ureigenste und tiefste Sehnsucht nach uneingeschränktem Glück und dauerhafter Zufriedenheit. Was selbst die Götterwelten (*sagga*) letztendlich nicht erstrebenswert macht: Niemand kann dort bleiben. Der Wanderer muss nach einer Weile weiterziehen und irgendwann sieht er sich auch wieder auf all jene Orte des Schmerzes zusteuern, an denen er schon so oft vorbeigekommen ist. Er durfte eine schöne Pause einlegen, am Ziel war er jedoch nicht.

Der Erwachte spricht von der fortgesetzten Daseinswanderung der Wesen (*samsāra*), die keinen erkennbaren Anfang hat und von selbst auch kein Ende nimmt. Weil die jeweiligen guten wie die schlechten karmischen Ursachen begrenzt sind, sind es ihre Folgen natürlich auch. Ein endgültiges Erhobensein in Seligkeit gibt es sowenig wie ewige Verdammnis. Nur die dauernde Fortsetzung des Wechselspiels von Handeln und Erleben. Der Samsāra selbst hat kein letztes Ziel, keinen Sinn und keinen höchsten Zweck. Er ist der unfassbar lange Kreislauf von Geborenwerden, Altern und Sterben und erneutem Geborenwerden, Altern und Sterben, in dem die Wesen gefangen sind und den sie von Weltzeitalter zu Weltzeitalter aus Blindheit durchlaufen. Es sei denn, sie finden einen Ausweg. Die Chancen dafür stehen gerade für Menschen gut. Anders als die meisten Gottheiten verlieren sie sich nicht in Genuss und Glückseligkeit. Sie kennen Freude und Leid gleichermaßen und sie besitzen genügend geistige Klarheit, um nach einem befreienden spirituellen Weg Ausschau zu halten.

WENIGER IST MEHR – NICHTS IST ALLES HABEN ODER SEIN

Über Hans im Glück konnte ich mich früher nicht genug wundern: Da arbeitet jemand sieben Jahre lang zuverlässig und hart und erhält danach seinen wohlverdienten Lohn – einen Goldklumpen, der so groß ist wie sein Kopf. Nun könnte er sich alles leisten, was sein Herz begehrt. Aber bald ist Hans seinen Schatz los, freiwillig. Er tauscht ihn nämlich gegen ein Pferd, das ihm auf dem Weg mit seinem Reiter entgegenkommt. Ja, reiten, das wäre etwas! Das Pferd handelt er wenig später gegen eine Kuh ein, die wiederum gegen ein Schwein und das gibt er für eine Gans her. Und immer ist er guter Dinge dabei, jedes Mal meint er, das große Los gezogen und einen Riesenvorteil errungen zu haben. Bis zuletzt. Denn gerade hat sich Hans für das Federvieh einen alten, schadhafte Wetzstein andrehen lassen und der ist ihm auch noch versehentlich in einen Brunnen gefallen. Armer Hans, der zuerst einen Goldklumpen besaß und am Ende nichts mehr in der Hand hält. Und was tut er nach seinem letzten Verlust: Er dankt dem lieben Gott für diese Gnade! Was war nur mit Hans los, wollte ich immer wissen.

DA KOMMT FREUDE AUF

Was macht das Leben angenehm und attraktiv? Was macht froh und zufrieden, wofür engagieren wir uns? Vermutlich werden bei den wenigsten Menschen materielle Wünsche (ganz) fehlen. Meist stehen sie sogar mehr oder weniger im Vordergrund des Interesses. Wer fände nicht Gefallen an einer schönen Reise im Sommer, an einem Fünf-Gänge-Menü, vielleicht mit einer exquisiten Flasche Wein dazu, an einem spannenden Krimi? Wen lockte nicht eine komfortabel eingerichtete Wohnung, eine gute Beziehung, modische Kleidung, Schmuck, Geld oder Sex oder auch bloß Ausschlafen am Wochenende? Wie

wäre es mit einem rauschenden Fest und einem sprühenden Feuerwerk – für die Augen oder für alle Sinne zugleich?

Irgendwie klingt das fast trivial und klischeehaft und ist doch ausgesprochen realitätsnah. Tatsächlich sind wir in starkem Maße auf die angenehmen Gefühle programmiert, die bei begehrenswerten Dingen, Ereignissen oder Mitwesen in uns aufkommen.

Die Palette lustbringender Objekte lässt sich beliebig erweitern. Zu den eher groben und vordergründigen sinnlichen Vergnügungen kommen die ästhetischeren oder geistigeren. Die stille Freude beim Betrachten eines Gemäldes oder bei einer gelungenen Aufführung mit klassischer Musik gehört dazu. Ein ergreifendes Naturschauspiel oder ein unterhaltsames Gespräch und vertrauensvoller Gedankenaustausch. Vielleicht ist es auch die Begeisterung, irgend etwas Neues zu entdecken, Unbekanntes kennenzulernen oder besser zu verstehen.

Ganz gleich, wo wir uns einordnen, ob wir mehr die gängigen Basisbedürfnisse im Auge haben, eher Ausgefallenes und Anspruchsvolles oder – wie wohl die allermeisten – von allem ein bisschen: Es tut wohl, wenn die vorgefundene Situation unseren Anliegen entspricht. Zufrieden ist, wer Müdigkeit verspürt und ein kuscheliges Bett hat; wer spazieren gehen will und die Sonne über sich lachen sieht; wer in Urlaub fahren möchte und über genug Zeit und Geld verfügt; wer sich einsam fühlt und Besuch von Freunden bekommt.

Aus einer psychologischen Perspektive und allgemeiner formuliert: Wir Menschen erleben und nehmen unsere (Um-)Welt vorwiegend lustorientiert wahr. Wir genießen nach Möglichkeit, was die fünf äußeren Sinne bieten: einen schönen Anblick, einen bezaubernden Klang, einen anregenden Duft, einen köstlichen Geschmack, eine zärtliche Berührung. Aus buddhistischer Sicht kommen noch spritzige Ideen, begeisternde Vorstellungen, anregende Gedanken hinzu. Sie gehören zu dem sechsten, inneren Sinn – zu unserem Geist.

Allerdings ist zu sagen, dass wir unrealistisch viel von den Dingen erwarten, die uns attraktiv erscheinen. Wir schätzen sie nicht richtig ein und lassen uns von ihrem oberflächlichen Glanz blenden. Weil wir vornehmlich auf ihren momentanen Gefühlswert achten und uns nach ihm richten, beurteilen wir die Gegenstände unseres Begehrens überaus einseitig. Das Wohltuende an ihnen sieht jeder in bunten Farben, das Nachteilige und Unvorteilhafte allenfalls nur schemenhaft. Neben dem schönen Schein auch die düstere Schattenseite unter die Lupe zu nehmen, fällt gerne unter den Tisch.

DIE SIEBEN ENT-TÄUSCHUNGEN POTALIYAS

In einer der Lehrreden des Buddha begegnen wir Potaliya (M 54). Potaliya, ein älterer Herr, geht gerade spazieren und, wie es sich manchmal so trifft, begegnet er auf seiner täglichen Runde dem Erwachten. Bald entspinnt sich ein Gespräch zwischen beiden, das manche spirituelle Themen berührt und für unseren Spaziergänger schließlich auf sieben Aha-Erlebnisse hinausläuft.

Was wir wissen müssen: Jener Senior ist gerade dabei, sich an einen neuen Lebensabschnitt zu gewöhnen. Wie er erklärt, hat er kürzlich das Erbe an seine Kinder übergeben, er besitzt persönlich nichts Nennenswertes mehr und legt nur noch Wert auf Kost und Logis sowie seine Kleidung. „Ich habe die Welt hinter mir gelassen“, lässt er den Erhabenen wissen, „ich habe alle weltlichen Beziehungen abgeschnitten und betrachte mich als einen Asketen. Etwa so wie du selbst, Buddha, der du zurückgezogen als Mönch lebst.“

Der Buddha, der sich das alles in Ruhe angehört hat, kann dem jedoch nicht zustimmen. Im weiteren Verlauf der Unterhaltung bezeichnet er daher Potaliya nach wie vor als „Hausvater“ und ruft so einiges an Missmut und unzufriedenem Grummeln bei ihm hervor. „Die äußeren Rahmenbedingungen seines Lebens zu ändern, das ist eine Sache, aber es von Grund auf umzukrempeln, etwas völlig anderes“, so der Erwachte.

„Wohl lässt du aufgrund deines Alters und deiner neuen Rolle manches an Aktivitäten sein und du verzichtest auch auf das eine oder andere, doch ein Asket dem wirklichen Sinne nach bist du nicht. Das ist jemand, der das Wesen der sinnlichen Befriedigung durchschaut und daraus die richtigen Konsequenzen zieht.“

Dem Buddha ist bei dem bisherigen Gespräch aufgefallen, dass Potaliya keineswegs ein sonderlicher alter Mann mit einem kleinen Spleen ist, sondern ein durchaus interessierter Zeitgenosse mit Verständnis und Offenheit für tiefere Wahrheiten. Bei ihm, so schätzt er ihn ein, würden weitergehende Belehrungen garantiert auf fruchtbaren Boden fallen. Und so spricht er bald das eigentliche Kernproblem an. Er möchte, dass Potaliya die nicht so offensichtlichen Eigenheiten des sinnlichen Genießens einmal ganz unvoreingenommen betrachtet und seine bisherigen Erfahrungen nüchtern bilanziert. Sieben alltagsnahe Situationen lässt er vor dem geistigen Auge Potaliyas entstehen und provoziert damit sieben heilsame Enttäuschungen.

„Stell dir einen ausgehungerten und von Schwäche gezeichneten Hund vor“, beginnt der Erwachte. „Dem wirft ein Metzger einen fleischlosen, abgeschabten, aber noch mit Blut beschmierten Knochen zum Fraß vor die Füße. Dem Hund läuft das Wasser im Maul zusammen. Der Duft von Fleisch verspricht Stillung seines Hungers und neue Kraft. Entsprechend freudig erregt ist das Tier und stürzt sich auf das einladende Fressen. Doch muss er zu seinem Leidwesen alsbald feststellen, dass der Knochen glatt und blank ist und seinen knurrenden Magen keineswegs mit der erwarteten ernährenden Substanz füllen kann. Alles Nagen ist vergeblich. „Wie kahle Knochen sind die Sinnendinge, sie sind voller Leiden, voller Enttäuschung, das Nachteilige überwiegt bei ihnen bei Weitem“, formuliert der Buddha daher.

Der Vergleich fällt überdeutlich aus: Nicht eine einzige Sache reicht an das heran, was wir uns als Menschen von ihr ver-

sprechen. Alle Objekte unseres Verlangens gaukeln ein Festmahl vor, und dann speisen sie doch jeden mit halben Portionen ab. Viel Lärm um nichts. Nur heiße Luft. Wie oft ist es uns so ergangen: Das muss ich unbedingt haben, es wird wunderbar sein! Und was war dann? Enttäuschung, Ernüchterung, eine kalte Dusche. Der neue Job sah so vielversprechend aus, aber ... Mit dem neuen Partner oder der neuen Partnerin wird endlich alles besser, ich weiß es! Und die Realität? Frust statt Lust ist die zwangsläufige Folge. Wir finden stets weniger Befriedigung, als wir uns erhoffen und erträumen. Was wir uns wünschen, wird letztlich nie ganz erfüllt.

Die nächste Szene, die der Buddha Potaliya vorstellt: Ein Greifvogel ergattert ein Stück Fleisch und will es gerade gierig hinunterschlingen. Doch leider kommt er nicht dazu, weil andere Tiere sofort herbeistürzen und mit ihm um die Beute raufen. Der arme Vogel sieht sich zu guter Letzt gezwungen, den Bissen fallen zu lassen und ihn verlorenzugeben, will er nicht arge Verletzungen davontragen oder gar den Tod finden. „Fleischfetzen gleich sind die Sinnendinge“, heißt es deshalb in dem Gleichnis weiter.

Dieses Beispiel spielt auf die begrenzte Verfügbarkeit der Dinge an. Regelmäßig ist die Nachfrage größer als das Angebot, die Ansprüche und die Bedürftigkeit der Menschen übersteigen die vorhandenen Kapazitäten. Worum es geht, lehrt die Geschichte nachdrücklich: Lebensraum, natürliche Ressourcen wie Wasser und Energie (Ölquellen), Nahrungsmittel, Arbeitsplätze oder Marktanteile sind einige konkrete Namen dafür. An ihnen sind Einzelpersonen wie Gruppen, Firmen wie Staaten interessiert und ringen um sie. Im Zweifel auch mit Gewalt.

Konkurrenz, Verteilungskämpfe und Streit sind aus der Welt der Sinnendinge nicht wegzudenken. Deren Härte und Ausgang können freilich sehr unterschiedlich sein. Nicht gleich muss man an Blutvergießen oder körperliche Vernichtung denken. Der Kampf an den Wühltischen beim Sommerschlussverkauf ist ein eher harmloses Beispiel. Nervende Rivalität

am Arbeitsplatz, Mobbing in der Abteilung, Eifersuchtsszenen in der Partnerschaft oder heftige verbale Auseinandersetzung jeglicher Art gehören dazu genauso wie Mord und Totschlag, Terror und Krieg. Wo die Dinge knapp sind, wird um sie gefochten.

Aber mit der Desillusionierung Potaliyas geht es weiter. Der soll sich jetzt Folgendes vorstellen: Ein Mann ist mit einer brennenden Strohfackel unterwegs. Dabei kommt ihm ein kräftiger Wind entgegen. Weil er die Fackel nicht schnell wegwirft, sondern sie stur festhält und unbeirrt weitermarschiert, verbrennt er sich bald fürchterlich. Was ihm eigentlich nützlich sein sollte, bringt unerwarteten Schaden. Mit lodernen Fackeln kann man die sinnlichen Genüsse vergleichen, so der Erwachte. Und warum?

Zunächst: Sinnesindrücke sind in der Tat wie ein Strohfeuer, das zwar für kurze Zeit die Szenerie erhellt und sie für einen Moment hell aufleuchten lässt, aber doch bald wieder erlischt. Dann ist alles dunkel wie zuvor und man ist gezwungen, eine neue Flamme zu entzünden. Genauso beflügeln uns angenehme Berührungsgefühle nur augenblicklich. Endet der jeweilige Sinneskontakt, hört auch die durch ihn hervorgerufene angenehme Empfindung auf. Das schönste Lied geht einmal zuende, und die CD muss neu aufgelegt werden. Nur solange die Melodie erklingt, sorgt sie für gute Laune.

Noch wichtiger ist es allerdings, die langfristigen negativen Folgen der sinnlichen Befriedigung zu untersuchen. Um in unserem Bild zu bleiben: Feuer kann wärmen und strahlen, kommen wir ihm zu nahe oder schlagen die Flammen zu hoch, versengt es jedoch alles um sich herum und hinterlässt nur noch Asche. Feuer brennt und breitet sich aus, solange es Nahrung findet und nicht eingedämmt wird. Das besagt, dass mit der fortgesetzten Befriedigung des Verlangens die Bedürftigkeit nach den Lust spendenden Dingen wächst. Mit der Zeit fixieren wir uns immer stärker auf die Objekte unserer Begierde und wir werden schließlich abhängig von ihnen. Ir-

gendwann sind wir ohne Maß und geben unseren Wünschen immer hemmungsloser nach. Ja, wir müssen ihnen folgen, denn am Ende sind wir süchtig geworden.

Mit einem Schnaps nach einem zu üppigen Essen fängt es vielleicht an. Daraus wird die „gute Gewohnheit“, regelmäßig zur Verdauung einen „Kleinen“ zu sich zu nehmen. Und zu guter Letzt kann der Tag nur noch beginnen, indem man das notwendige „Quantum“ hat. Diese extremen Formen von Abhängigkeit etwa bei Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder Rauschmitteln sind bekannt, und dass sie erst schleichend und dann rasant zur Verelendung führen, ist wahrlich keine neue Entdeckung. Was jetzt einen Kick bringt, hat nachher ein Down zur Folge. Um innerlich zur Ruhe zu kommen, benötigt man immer mehr „Stoff“, und gleichzeitig steht immer weniger Energie zur Verfügung, um ihn zu beschaffen.

In abgeschwächter Form und versteckt ist dieses „Süchtig-nach-etwas-Sein“ überall gegenwärtig. Wie schnell schießen unsere Ansprüche ins Kraut und bekommen unsere Wünsche Kinder. Was gestern genug war, ist es heute nicht mehr. Ehe man sich's versieht, sind die Gedanken nur auf Konsum und die beabsichtigten Anschaffungen ausgerichtet. Überstunden für die Weltreise oder für die Abzahlung des Kredites werden selbstverständlich. Die Hektik des Alltages bemerken wir schon fast gar nicht mehr, wir reiben uns auf, brennen aus und sehen resignierend dem Herzinfarkt entgegen. Das alles, weil wir die brennende Strohfackel des Genießenwollens für ein auf Dauer leuchtendes und gleichmäßiges Licht halten. Wir umklammern sie, anstatt sie mit Entschiedenheit von uns zu schleudern.

Nicht weniger eindringlich sind die Gedanken, die der Buddha seinem Gesprächspartner nun aufgibt: Angenommen da ist jemand, der leben und nicht sterben will. Ihn packen jedoch zwei kräftige Männer fest an den Armen und zerren ihn rücksichtslos auf eine glühende Kohlengrube zu. Seine verzweifelte Gegenwehr bleibt am Ende vergeblich, und der

Bedauernswerte versinkt in der Glut. „Glühenden Kohlen gleich sind die Sinnenlüste“, sagt unser Text und will auf eine fundamentale Tatsache aufmerksam machen: In verschiedener Hinsicht bedeutet Sinnlichkeit nämlich zugleich die Konfrontation mit Tod und Vernichtung.

Eine unserer ständigen Begleiterinnen ist die Angst vor dem Tod. Ob wir es wahrhaben wollen, ob wir es merken oder nicht, sie ist stets in der Nähe. Sterben bedeutet ja das Ende aller Befriedigungsmöglichkeiten. Deshalb graut uns allein vor diesem Gedanken. Mit dem Tod zerfällt der Körper, der uns über die Jahre hinweg zu Diensten und unentbehrlicher Hilfe bei der Erfüllung der verschiedensten Anliegen war. Die Sinnesorgane, die fünf Instrumente, um mit den geliebten Dingen und Menschen in Kontakt zu sein, versagen dann ihren gewohnten Dienst und stehen für ihre originären Zwecke nicht mehr zur Verfügung. Das Auge sieht nicht mehr. Die Ohren nehmen keine Geräusche mehr auf, Nase und Zunge sind nicht mehr aktiv. Die Hände können nicht mehr greifen und tasten. Der Tod trennt die Wesen in einer radikalen und endgültigen Weise von den Objekten ihrer Lust.

Aber nicht nur der Tod, der eines Tages am Ende eines vielleicht langen und erfüllten Lebens an die Tür klopft, ist das Problem. Schon das Älterwerden zeigt jedem diese leidige Seite der Sinnendinge. Und das Altern beginnt genau genommen bereits mit dem Zeitpunkt der Geburt, von dem an unsere Lebenskraft unaufhörlich dahinrinnt. Der Sechssinnenapparat Körper will erhalten und ernährt, gepflegt und geschützt sein. Er verlangt unablässige Aufmerksamkeit und es erfordert Mühe, ihn in guter Form zu erhalten. Unvorhergesehen könnte etwas passieren, was uns Gesundheit, Sicherheit und Wohlergehen raubt. Akzeptable äußere Bedingungen aufrechtzuhalten, hält uns tagtäglich auf Trab.

Alle werden sterben, wir mögen uns noch so sehr wehren. Jede Anstrengung, um dem Tod zu entgehen, bleibt letztlich ohne Chance, denn es ist ein Kampf gegen eine Übermacht.

Einer alleine kann gegen zwei kräftige Angreifer nicht bestehen, wie es das Gleichnis andeutet. Die Verderben bringende Grube ist allemal größer als ein Mensch, sie verschlingt jeden mit Haut und Haaren. Wie sehr man seinen Körper vor der Glut der Vernichtung schützen möchte, es kann nicht gelingen. „Wie glühende Kohlen sind die Sinnesbefriedigungen ...“

Es ist wie mit den Träumen: Da sieht jemand einen wunderschönen Garten, einen immergrünen Wald, eine liebliche Landschaft, einen stillen, klaren See. Der Anblick ist herrlich. Doch dann wacht der Mann oder die Frau auf, und von dem gerade erlebten berückenden Panorama bleibt nichts übrig. Feld und Flur, die eben noch real erschienen und eine große Faszination ausübten, sind verschwunden, wie nie gewesen. „Traumbildern gleich sind die Sinnenlüste ...“

Verlangen gaukelt eine Welt vor, die nicht dort existiert, wo wir es glauben, und die nicht so existiert, wie wir es glauben. Durch unser Begehren erscheinen die Dinge schön, wertvoll und verlockend. Sie sind es aber nicht „an sich“. Sie besitzen diese Eigenschaften nicht, wir deuten sie in sie hinein. Wie wirkt beispielsweise unser Lieblingsgericht auf uns, wenn wir müde und hungrig nach Hause kommen und uns an den gedeckten Tisch setzen? Und wie, wenn wir gerade die zweite Portion verspeist haben und den Nachtisch dazu? Dasselbe Essen steht noch vor uns, und dennoch hat es keinerlei Anziehungskraft mehr. Es reizt uns nicht länger, im Gegenteil, wahrscheinlich wird uns sogar übel bei dem Gedanken, noch mehr davon in uns hineinstopfen zu sollen.

Schein und Sein sind nicht dasselbe. Das merkt man schon daran, wie unterschiedlich mehrere Personen ein und dieselbe Sache beurteilen. Was dem einen höchst interessant und anziehend erscheint, lässt seinen Nachbarn kalt oder stößt ihn sogar ab. Ein und derselbe Gegenstand kann Freudentränen oder ein müdes Gähnen hervorrufen.

Nicht die Dinge selbst haben Glanz und Farbe, die ihnen angedichteten positiven Eigenschaften verleihen sie ihnen.

Menschen fallen gerne auf Träume herein und halten die gesehenen Bilder und durchlebten Szenen während dieser Zeit für absolut real. Sie nehmen sie ernst, lassen sich von ihnen erfreuen oder erschrecken. Sie wollen sie festhalten oder wegstoßen und durchschauen nicht, welcher Gaukelei sie aufsitzen. Sie glauben, sie hätten es mit der Wirklichkeit zu tun, und sind nichtsdestoweniger Opfer ihrer eigenen Vorstellungen. In jedem Kino kommt die Desillusionierung spätestens, wenn der Vorhang fällt. Furcht oder Begeisterung sind schlagartig verflogen, wenn es im Saal hell wird und die Zuschauer ins Freie strömen. Im Leben der Menschen bleiben das befreiende Erwachen und seine heilsame Ernüchterung in aller Regel aus.

In der Unterhaltung mit dem Buddha hat Potaliya genau zugehört. Irgendwie ist das alles nicht neu, es kommt jetzt nur in geballter Ladung, und er ist zudem in einer Verfassung, alles viel tiefer zu fassen und auf sich wirken zu lassen. Auch das nächste Aha-Erlebnis: Jemand leiht sich viel Geld und erfüllt sich damit einen lange gehegten Herzenswunsch. Er kauft sich einen teuren Wagen, schöne Kleidung und Schmuck. Damit zeigt er sich in aller Öffentlichkeit und kann sich der Bewunderung seiner Zeitgenossen sicher sein. Beides genießt er, den neuen Besitz und die allgemeine Aufmerksamkeit. Doch dann passiert es, die Eigentümer verlangen unerwartet ihr Geld zurück und bringen unseren guten Mann ziemlich in Bedrängnis. Ihm wird bewusst, dass es ihm eine Zeitlang sehr gut gegangen war, er aber im Grunde nichts als ein mittelloser Schuldner ist.

Wer zu seinem Glück auf die Sinnendinge angewiesen ist, besitzt nichts Eigenes, er kann nicht aus sich selbst heraus froh sein. Zufriedenheit und Wohlbefinden stellen sich bei ihm nur ein, wenn es genügend Zufuhr von außerhalb gibt. Er lebt von Fremdem und ist angewiesen auf etwas, das ihm nicht gehört. Seine Freude ist materiell bedingt, von den Dingen der Welt abhängig, die er sich erst aneignen muss.

Das fängt schon bei dem Lebensnotwendigen und Alltäglichen an und endet bei Luxusgütern. Jeder muss seinen Lebensunterhalt mit mehr oder weniger Anstrengung bestreiten, und wie lange dauert es, bis eine Existenz aufgebaut und ein Geschäft ins Laufen gebracht ist!

Wie dem auch sei, es bleibt die Tatsache der zeitlich begrenzten Verfügbarkeit der Sinnesobjekte. Niemand vermag sie festzuhalten. Selbst wenn keine fremden Besitzer kommen und sie zurückfordern, die Dinge und Situationen bleiben nicht, sie wandeln sich, sie gehen kaputt und verschwinden. Der Frühling geht vorbei wie der Urlaub und die Reise. Meine Lieblingshose landet irgendwann doch auf dem Müll. Ich muss früher oder später von allen geliebten und nahestehenden Menschen Abschied nehmen, und nicht einmal ich selbst bleibe von der Vergänglichkeit verschont. Mein Körper ist mir nur geliehen und mit ihm die Möglichkeit, die Welt zu genießen. Einmal habe ich ihn zurückzugeben und bis dahin manches an Zinsen für seinen Erhalt zu zahlen. „Darlehen gleich sind die Sinnendinge“, resümiert der Erwachte aus genau diesen Gründen. Sinnendinge sind kein Kapital, das uns letztendlich nützt.

Einen letzten Schlag muss Potaliya noch hinnehmen, der seinen bisherigen unbefangenen Umgang mit den materiellen Dingen ins richtige Licht setzt und seine neu gewonnene Sichtweise komplettiert. Ein siebtes Gleichnis handelt von einem mächtigen Baum, der unzählige reife, süße und verlockende Früchte trägt. Keine davon ist bislang heruntergefallen, die man einfach aufheben und in den Mund stecken könnte. Nach einer Weile nun kommt ein Früchtesammler, klettert behände in die hohe, dichte Krone und füllt dort mit wenigen Handgriffen seinen Korb. Wenig später taucht ein zweiter Mann auf, der sich ebenfalls an dem schmackhaften Obst bedienen will. Doch der ist weniger agil und nicht in der Lage, sich an den Ästen emporzuhangeln. Da er dennoch nicht auf Früchte verzichten will, sägt er kurzerhand den Baum

um, um auf diese Weise an seine Köstlichkeiten heranzukommen. Den anderen hoch oben im Geäst hat er allerdings nicht bemerkt. Was aber mit ihm geschieht, kann sich jeder leicht ausmalen. Entweder er bricht sich alle Knochen und das Genick oder er trägt zumindest üble Verletzungen und Schmerzen davon.

Es war schon die Rede davon, dass die Menschen von begrenzten Ressourcen leben und sich im Kampf um sie nicht selten Schaden zufügen oder einander sogar umbringen. Der Effekt ist hier vergleichbar, aber die Motive liegen anders. Die Absicht ist dieselbe, sich etwas anzueignen und es dann zu genießen, doch bedeutet das nicht automatisch Rivalität und böser Wille. Wenn man sich trotzdem gegenseitig in die Quere kommt, dann eher aus blindem Eifer. Man agiert, ohne die Situation ganz zu überblicken. Jeder sucht auf seine Weise und mit seinen Fähigkeiten, an das Gewünschte heranzukommen, und dabei bleibt die notwendige Rücksicht auf der Strecke. Man ist sich im Weg, behindert sich und tut sich weh – vielleicht mit tödlichem Ausgang. Wenn es also heißt, dass die „Sinnenlüste wie Baumfrüchte“ sind, spielt das darauf an: Wir werden Täter und Opfer, ohne es zu wollen.

Ich marschiere durch die verschneiten winterlichen Berge, schlage unbedacht einen verbotenen Weg ein und trete versehentlich eine Lawine los. Wie leicht kann das fatale Folgen für völlig Unbeteiligte haben, die zur selben Zeit weiter unten im Tal spazieren gehen. Wie sieht es im Straßenverkehr aus? Wie viele Menschen sterben jedes Jahr durch Unachtsamkeit, überhöhte Geschwindigkeit oder Sekundenschlaf? Der Fahrer will nur schnell ans Ziel, sonst nichts, aber ... Und selbst rücksichtsvolles und vorsichtiges Fahren wird nicht verhindern, dass im Laufe eines Sommers unzählige Insekten an meiner Windschutzscheibe verenden. Sie sind der Preis für meine Mobilität. Und in gewisser Hinsicht schließt in der Sinnenwelt das Leben des einen den Tod des andern sogar notwendig mit ein. Körperliches Dasein basiert auf körperlichem Dasein, sich ernähren

heißt sich von Lebendigem zu ernähren, und nicht einmal ein Vegetarier kann verhindern, dass in der landwirtschaftlichen Produktion, etwa bei der Bearbeitung des Bodens, bei Ernte und Transport, regelmäßig Tiere getötet werden. Ganz abgesehen von der Frage, ob Pflanzen lebende Wesen sind.

HUNGER NACH ERLEBEN

Die eben genannten sieben Beispiele rütteln an etwas, was wir wahrscheinlich noch nie ernsthaft bezweifelt haben: Wir bauen wie selbstverständlich auf das sinnliche Erleben und erwarten von ihm Glück und Zufriedenheit. Seit den ersten Kindestagen ist unser Geist unbeirrbar auf Fragen wie diese programmiert: Welche Dinge und Erlebnisse tun mir gut? Wie komme ich an sie heran? Was muss ich anstellen, um sie zu behalten oder sie zu wiederholen? Und wie gehe ich den unangenehmen Seiten des Lebens am geschicktesten aus dem Weg? Das Streben nach lustvollen Sinneskontakten ist für uns das Normalste der Welt, und ohne äußeren Anstoß kämen wir gar nicht auf die Idee, nach etwas Anderem und womöglich Besserem Ausschau zu halten.

Da eine Alternative also außer Sicht ist, bleibt nichts anderes übrig, als das gewohnte Spiel weiter mitzuspielen. Dass Einsatz und Risiko beachtlich sind, hat das Gespräch des Buddha mit Potaliya gezeigt. Worte wie Bescheidenheit oder Bedürfnislosigkeit muten wie staubige Ideale einer vergangenen Zeit an, die man allenfalls belächelt. Verzicht auf Besitz und materiellen Reichtum klingt wie eine Dummheit oder wie die faule Ausrede des Untüchtigen. Und das Bemühen, Maß zu halten, riecht nach unnötiger Selbstbeschränkung und Miesepeterei.

Mehr, größer, schöner, schneller und besser sind seit Jahrzehnten die gültigen gesellschaftlichen Maßstäbe. Unser Sinn steht eher auf eine geräumigere Wohnung und ein entfernteres Urlaubsziel als auf eine kleinere Bleibe und Ferien zu Hause. Wir wollen mehr Geld verdienen und noch mehr ausgeben. Wir sitzen einem seltsamen Glauben auf, was wir zum Leben

alles und unbedingt brauchen. Wie viele unterschiedliche Gewürze befinden sich in manchen Küchen, wie viele Kleider und Schuhe im Schrank, wie viele elektrische Geräte im Wohnzimmer? Was müssen wir nicht alles einkaufen, einpacken und mitnehmen, wenn es auf Reisen geht?

Allerdings ist die Frage noch nicht beantwortet, was diese Genuss- und Besitzspirale weiterdreht. Welche psychischen Bedingungen und Kräfte dieses System des Haben- und Konsumierens aufrecht halten.

Bei jeder Begegnung mit schönen Dingen und in jeder wohlthuenden Situation erleben wir einen emotionalen Aufschwung. Wir fühlen uns besser als vorher. Die Sinneskontakte erscheinen als ein Zugewinn an Glück, sie geben uns einen kleinen oder großen Kick, sie erheben und erhellen den Tag. Unbesehen führen wir diesen „Gefühlsmehrwert“ auf bestimmte Eigenschaften der betreffenden Sache zurück. Allerdings ignorieren wir dabei eine entscheidende Tatsache: Wenn uns ein Schokoladeneis Freude macht oder ein Glas Wein heiter(er) stimmt oder eine Verabredung in Euphorie versetzt, sind wir ohne diese offensichtlich nicht in einem Zustand der Zufriedenheit und der Ausgeglichenheit. Von vollkommenem Glück gar nicht zu reden. Wer an den äußeren Sinnendingen Lust findet, zeigt doch gerade, dass er sich in einer inneren Mangelsituation befindet. Nur wer Hunger hat, für den ist ein Essen attraktiv.

Erlebnishunger ist eine Grundtatsache in unserem Leben. Er fordert ständig seinen Tribut und treibt uns an. Je stärker die Sehnsucht nach (bestimmten) Erlebnissen ist, umso stärker ist das Interesse an ihnen. Innere Dunkelheit bedingt die Leuchtkraft der Welt. Je bedürftiger ich bin, umso mehr zeigt sich die Umwelt voller Verlockungen und Versprechungen. Keine Sache ist an sich attraktiv, sie wird es erst durch unsere Zuneigung. Anders wäre gar nicht zu erklären, warum meine Lieblingsfarbe für meinen besten Freund eine Zumutung ist, und ich umgekehrt seine Art, sich zu kleiden, nur mit einem

resignierten Kopfschütteln quittieren kann. Wer Braten mag, sieht ihn mit Genugtuung in der Auslage, ein Vegetarier schüttelt sich bei demselben Anblick.

Der nimmermüde Erlebnishunger lässt uns die Welt nach den erhofften oder in Aussicht gestellten Freuden durchstöbern. Er hält Augen und Ohren wach, und vor allem setzt er den Geist in Trab. Solange die inneren Dränge da sind, bleibt die Faszination des Sichtbaren und Hörbaren. Wenn wir sagen, dass wir die Fähigkeit zu sinnlicher Wahrnehmung haben, ist das vor diesem Hintergrund nur die halbe Wahrheit. Solange ein Bedürfnis nach sinnlichen Erlebnissen in uns vorhanden ist, wollen und müssen wir geradezu sehen und hören, riechen, schmecken, tasten und denken.

SICH UMKREMPELN

Keine Sorge, der Buddha lehnt Sinnlichkeit nicht kategorisch ab. Von ihm kommt keine verordnete Zwangsaskese, die er als das Heil hinstellt. Es geht nicht darum, sich etwas zu verbieten, woran das Herz hängt, oder sich etwas mit Sauerbittermiene und zusammengekniffenen Lippen zu verweigern. Gewaltsamkeit sich selbst und seinen Bedürfnissen gegenüber ist nicht das Thema. Der Vorschlag des Buddha nimmt Rücksicht auf die realen psychischen Möglichkeiten des Menschen, und vor allem bleibt er einem Prinzip unbedingt treu: Das Ziel jedes spirituellen Weges heißt mehr und nicht weniger Wohl. Niemand tauscht freiwillig seine brauchbaren Kleider gegen Lumpen ein. Warum auch? Wohl aber eine Hose mit Löchern gegen eine neue. Wir sind also gut beraten, wenn wir zwei naheliegende, aber gleichermaßen untaugliche Extreme meiden: blind in die Sinnesfalle zu tappen und naiv alles zu genießen, was sich bietet; aber genauso unsere sinnlichen Wünsche und Bedürfnisse zu unterdrücken oder zu verdrängen (S 56/11).

In seinem Elternhaus hatte der Buddha als junger Mann mitten in Wohlstand und Luxus erfahren, wie unbefriedigend

sinnliche Genüsse letztendlich sind. Ihm stand uneingeschränkt zur Verfügung, wonach ihn verlangte, und doch ließ ihn das Palastleben unerfüllt und rastlos (M 75). Und genauso hatten sich seine späteren Versuche, seinen Lebenswillen mit unnachgiebiger Strenge und mit äußerster Schmerzaskese zu brechen, als Irrweg erwiesen. Alle Experimente während seines zeitweiligen Pilger- und Waldlebens mit bitteren Entbehrungen und selbstquälerischen Übungen blieben fruchtlos (M 36). Es musste ein dritter, gangbarer und befreiender Weg jenseits eines bedingungslosen Ja und eines strikten Nein zu weltlichen Freuden zu finden sein.

Zweifellos ist das sinnliche Erleben für uns der „Normfall“. Es ist die Lebensgrundlage von uns Menschen, und die vorangegangenen Kapitel zeigten, wie man zu (mehr) sinnlicher Befriedigung kommen kann. Nur der kann genießen, hieß es da, wer anderen ebenfalls zum Genuss verhilft und ihn nicht verweigert oder verhindert. Es wurde gesagt, dass die Haltung der Großzügigkeit Garant auch für das eigene Wohlergehen ist und dass moralische Integrität einen überaus „positiven Nebeneffekt“ hat: Sie führt zur Erfüllung der eigenen Wünsche – auf der menschlichen wie auf der übermenschlichen Ebene.

So gesehen erstaunt es nicht, wenn der Buddha im Hinblick auf Besitz und materielle Güter sogar Worte des Lobes findet. Man kann durchaus seinen Vorteil aus ihnen ziehen, allerdings nur, wenn vier Bedingungen erfüllt sind (S 42/12).

Das fängt schon damit an, auf welche Weise man zu Wohlstand kommt: Ohne Anwendung von Gewalt, Übervorteilung anderer oder irgendwelche Tricks ist nichts dagegen einzuwenden. Andererseits wird es auf Dauer nicht gut gehen, wenn wir unseren Kontostand ohne Rücksicht auf Verluste aufbessern wollen, dabei auf Lug und Trug zurückgreifen oder im Extremfall sogar jemand umbringen, um uns etwas unter den Nagel zu reißen. Die fünf ethischen Grundregeln (*sīla*) sind ohne Wenn und Aber zu beachten, denn das eigene Wohlergehen ist auf Kosten und zum Schaden anderer nicht möglich.

Überraschend klingt nach all den kritischen Bemerkungen des Buddha gegenüber den Sinnesfreuden jetzt vielleicht diese Empfehlung: Wir sollen uns an unserem Besitz erfreuen. Wir sollen es uns schön machen, wir sollen uns gewissermaßen eine wohlverdiente Glücksdividende ausschütten. „Das ist doch wohl selbstverständlich“, geht es einem spontan durch den Kopf, „was denn sonst?“ Aber es ist gar nicht so selbstverständlich, sich das auch zu gönnen, was in den Schränken steht und die Keller füllt. Viele Menschen kommen mit ihrem Geiz nicht zurecht, auch wenn es um die eigene Person geht. Sie sind engherzig anderen gegenüber und gegenüber sich selbst. Sie sind genussunfähig. Obwohl sie sich mitten in der Fülle bewegen, haben sie nichts davon. Die Vorratskammer ist wohl bestückt, doch sie bleibt für nie eintretende Notzeiten verschlossen. Der Garten hinter dem Haus ist voll erblüht, doch man bleibt in der schmucklosen Küche.

Wer sich selbst nichts gönnt, wird auch nichts abgeben. Und doch ist gerade das die dritte Grundbedingung dafür, die Sinnendinge wahrhaft genießen zu können: dass man die Menschen in seiner Umgebung teilhaben lässt und mit ihnen gemeinsam Freude hat. Sein letztes Stück Schokolade heimlich zu essen, schmeckt nämlich nicht wirklich. Seinen Reichtum alleine zu verprassen, macht erfahrungsgemäß auch nicht froh.

Der buddhistische Weg beinhaltet also weder ein „Nein“ noch ein bedingungsloses „Ja“, wenn es um sinnliche Befriedigung geht. Aus vielerlei guten Gründen plädiert er für ein „Ja, aber“. Wer mit Bedacht genießt, braucht nichts zu bereuen und gräbt sich nicht selbst das Wasser ab.

Ein vierter Aspekt weist allerdings in eine andere Richtung. Wenn wir Freude an materiellen Dingen haben, nicht das „Darüber hinaus“ vergessen! Die schönsten Stunden dürfen uns nicht blind machen und uns die Lebenswirklichkeit vergessen lassen. Es bleibt dabei: Besitz und Wohlstand sind wie Strohfeuer, wie geliehenes Gut, wie flüchtige Traumbilder. Sie machen nur vorübergehend hell, sie müssen zurückgegeben

werden, sie lösen sich in Nichts auf. Wer das Ungenügende der Sinnesobjekte im Blick behält, wird immer noch seine Freude an den tausend Dingen um sich herum haben, aber er wird sich nicht in ihnen verlieren. Diese Haltung schließt aus, dass wir rauschhaft konsumieren oder hemmungslos jedes Maß vergessen. Sie schützt uns vor langfristiger seelischer Verelendung und vor materiellem Abstieg. Aber vor allem flüstert uns eine innere Stimme von Zeit zu Zeit unüberhörbar zu: „Es gibt etwas viel Besseres. Wir können frei werden von dem Kleinklein unserer kindlichen Befriedigungen und dem vordergründigen alltäglichen Spaß, den wir früher für die Welt hielten.“ Mit diesen Überlegungen gehen wir über Fragen wie „Was ist erlaubt?“ oder „Was ist ethisch unbedenklich?“ hinaus. Von Interesse ist nicht länger nur, was in den begrenzten und oberflächlichen weltlichen Angelegenheiten weiterführt, sondern was aus ihnen herausführt.

Aber gedacht ist noch nicht getan, eingesehen noch nicht vollbracht. Vielleicht begreife ich, warum etwas unnütz oder sogar schädlich ist, und dennoch kann ich es nicht einfach sein lassen. Der Verstand sagt, dass das falsch ist, und gefühlsmäßig bin ich dennoch auf die Sache völlig fixiert. Das ist das „Schon-Aber“ so mancher guter Vorsätze. Wie oft habe ich gelesen, dass zuviel Zucker ungesund ist, doch Süßigkeiten schmecken mir nun einmal. Mehr Bewegung würde mir sicher guttun, aber im Moment fühle ich mich nicht nach sportlichen Aktivitäten. „Man sollte eigentlich, aber ...!“

Ernsthafte Sorge muss einem dieser Widerspruch nicht bereiten, er ist im Grunde völlig normal und unvermeidbar. Verhaltensänderungen funktionieren nicht per Knopfdruck, sie sind vielmehr das Resultat von Wachstumsprozessen, die ihren eigenen inneren Gesetzmäßigkeiten folgen und deren Ergebnisse nicht herbeigezwungen werden können. Unsere Topfpflanze können wir regelmäßig gießen, ihr einen sonnigen Platz geben und regelmäßig die Erde austauschen. Wann sie aber ihre Blüte hervorbringt, haben wir nicht in der Hand.

Womit Verhaltensänderungen beginnen, wissen wir bereits: Wir brauchen einen realistischeren Blick für die Tatsachen des Lebens und müssen unsere bisherigen Prioritäten neu festsetzen. Konkret heißt das, die Lernschritte Potaliyas nachzuvollziehen und ihre Richtigkeit in unserem eigenen Alltag bestätigt zu finden. Wir sehen weiter die verlockende Vielfalt der Sinnesobjekte, aber wir wissen zugleich um ihren wahren Charakter. „Kahlen Knochen gleich sind die Sinnendinge. Sie sind wie Fleischfetzen, wie glühende Kohlen, wie Baumfrüchte.“

Der zweite Schritt bedarf ebenfalls großer Sorgfalt. Das Motto „Ach, das habe ich doch alles schon einmal gehört und das weiß ich längst ...“ ist jedenfalls unangebracht. Mit einer neuen Sichtweise müssen wir erst nach und nach vertraut werden, bis wir mit ihr wirklich auf Du und Du stehen. Fakten nur einmal zur Kenntnis zu nehmen, mit dem Kopf zu nicken, um sie sofort wieder zu vergessen und in den alten Trott zu fallen, ist Zeitverschwendung und nutzlos. Wir kommen nur dann wirklich voran, wenn wir unseren Geist systematisch umprogrammieren und die überholten Eintragungen gegen neue und realistische austauschen. Wiederholung heißt hier das Zauberwort. Wer sich das Negative des Negativen immer wieder plastisch vor Augen führt und das Befreiende des Unabhängigwerdens von materiellen Dingen bewusst erfährt, ist auf dem richtigen Weg.

Wenn Einsichten nicht bloße Lippenbekenntnisse oder mechanisch hergebetete Leerformeln bleiben, sind die Folgen über kurz oder lang ebenso merklich wie bemerkenswert. Jedes Mal, wenn ich die Unzulänglichkeit oder Banalität einer Sache wirklichkeitsnah in Augenschein nehme, verlockt und fasziniert sie mich weniger. Mit jedem Gedanken, der eine Sache realistisch bewertet, tritt eine kleine innere Distanzierung ein und sie verliert von ihrer Anziehungskraft. Wenn sich herausstellt, dass die geerbte und gehütete Goldmünze gar nicht aus dem vermeintlichen Edelmetall besteht, sondern ein billiges Imitat ist, ist ihr Reiz dahin. Vielleicht landet sie demnächst auf dem

Flohmarkt. Mein Verhältnis zur Umwelt basiert nicht länger nur auf Habenwollen und Ergreifen, sondern auf dem Blick für Realität. Ich sehe mich nach und nach in der Lage, unnötiges Wunsch- und Bedürfnisgepäck abzuwerfen und mein Leben auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ein gelegentlicher Selbsttest fällt ehrlicher aus: „Was ist lebensnotwendig? Was ist eigentlich überflüssig, obwohl ich noch sehr daran hänge? Was ist purer Luxus und was nichts als hinderlicher Ballast?“ Der berühmte Satz von Sokrates auf dem Markt von Athen wird etwas nachvollziehbarer: „Ach, was gibt es doch so viele wunderbare Dinge, und ich brauche nichts davon!“

Vor diesem Hintergrund fällt es leichter, moralische Prinzipien ohne Vorbehalte zu beachten und die durch sie gesetzten Grenzen nicht zu überschreiten. Sie erscheinen nicht länger als ein einengendes Korsett. Im Gegenteil, ihr disziplinierender Charakter schützt und bewahrt vor Versklavung durch äußere Bedingungen. Mehr noch: Ethik besitzt eine nicht zu unterschätzende transformierende Kraft. Großzügigkeit und moralisches Verhalten verwandeln unsere geistig-seelische Verfassung mehr, als wir glauben. Aus ihr geht ein freieres, leichteres und entspannteres Befinden hervor. Ethik bedeutet weniger haben wollen und mehr sein können. Sie öffnet eine innere Quelle von Zufriedenheit und Glück und macht unabhängiger vom Draußen. Sie macht selbstständig. Wo es hell ist, ist zusätzliche Beleuchtung überflüssig.

Ein spirituelles Training hat die Aufgabe, diese hellen Herzensqualitäten zu entfalten und zur Reife kommen zu lassen. Es lehrt, die innere Fülle zu entdecken und mehr aus ihr heraus zu leben. Das ist das genaue Gegenbild von dem, was Konsumismus und Materialismus bedeuten. Spiritualität zielt nicht auf Vervielfältigung und Differenzierung von Ansprüchen und Erlebnissen, sondern auf Vereinfachung und Konzentration. Sie will nicht Wünsche und Abhängigkeiten mehr, sie zielt auf Sammlung und Einung des Geistes (*samādhi*).

Wir können und müssen alles Notwendige tun, aber forcieren lässt sich nichts, Zeitmaß und Abfolge der einzelnen Schritte sind zu beachten. In den meisten Fällen heißt das zuerst, den Fuß vom Gas zu nehmen und die Konsumbremse zu treten, mit feinem Gespür und ohne dabei ins Schleudern zu geraten. Und wenn der Wagen schließlich langsamer fährt oder gar einmal zum Stehen kommt, ist Gelegenheit, um nach dem Ausschau zu halten, was sich neben dem grauen Asphalt der Straßen tut. Was dort gedeiht und blüht.

Und weil eine solche Entwicklung einer bestimmten Gesetzmäßigkeit folgt, kann man ihren Verlauf absehen. Der Buddha beschreibt ihre Grundzüge in etwa so: „Ein anständiger Mensch mit einem moralisch einwandfreien Verhalten braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass in ihm Reuelosigkeit aufkommt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass bei ihm Reuelosigkeit aufkommt. Wer sich nichts vorzuwerfen hat, muss keine sonderlichen Anstrengungen unternehmen, damit er Freude empfindet. Es ist ganz folgerichtig, dass er freudig erregten Herzens wird. Wer Freude empfindet, fühlt sich rundherum wohl. Und wer sich rundherum wohlfühlt, bei dem kommen Körper und Geist immer mehr zur Ruhe. Und wer so sehr beruhigt und gestillt ist, erfährt innere Seligkeit“ (A 11/2).

Vielleicht machen gerade diese letzten Sätze verständlich, warum weniger oft mehr ist. Vielleicht lassen sie erahnen, warum Hans nicht nur mit seinem Goldklumpen glücklich ist, sondern es in dem Moment umso mehr sein kann, als er seinen letzten Besitz verliert. Da war ihm nichts mit einem Mal alles.

QUANTENSPRUNG

In jedem von uns sind verborgene Ahnungen jener Grundwahrheit, und manchmal zeigen sich auch bewusste Anflüge: „Es gibt noch etwas ganz anderes – ein Erleben jenseits der gewohnten bunten Kulissen, in denen sich unser kleines Ich

bewegt und agiert.“ Aber was hat es damit auf sich, wie kommen wir in Kontakt mit diesem ganz anderen, dessen Existenz wir spüren und das uns nicht loslässt?

Denken wir beispielsweise an die folgenden Szenarien: Wir liegen in der gefüllten Badewanne, spüren das warme Wasser, wie es uns von Kopf bis Fuß umspült, und lassen uns ganz auf diese wohltuende Empfindung ein. Irgendwie scheinen wir eins mit dem Wasser und mit diesem Gefühl zu sein. Nichts stört, nichts fehlt, so könnte es bleiben. Oder wir erleben etwas Ähnliches am Strand in der Sonne, bei der versunkenen Betrachtung einer herbstlichen Nebellandschaft, beim Lesen einer Lektüre oder beim Hören von Musik.

Das mögen nur kurze Momente oder einige wenige Minuten sein, in denen sich ein solcher Gemütszustand einstellt, und dennoch haben sie eine besondere und unverwechselbare Färbung. Dem äußeren Anschein nach ist „nichts los“, nichts Besonderes tut sich, wir gehen keiner der üblichen lärmenden Aktivitäten nach. Das müsste doch eigentlich langweilig sein, sollte man meinen. Und dennoch verbinden sich mit solchen Augenblicken überaus schätzenswerte Empfindungen. Ruhe, Stille, Harmonie erfüllen eine Zeit lang den gesamten Raum meines Bewusstseins. Ich bin auch ohne die Nahrung sinnlicher Reize irgendwie gesättigt. Die Welt ist zurückgetreten, das Alltagsgetriebe ohne aktuelle Bedeutung. Der Drang, in die Lebensvielfalt einzutauchen, und das Interesse an den tausend Dingen um uns herum melden sich gerade nicht. Wo ich sonst immer wieder (äußere) Wünsche erfüllt sehen möchte, bin ich jetzt wunschlos, vermisse nichts und brauche nichts weiter. Ich ruhe in mir und stehe mit mir und der Welt in völligem Einklang.

Wir kennen das Phänomen, doch wir schenken dieser veränderten Bewusstseinsqualität nicht die gebührende Beachtung. Wir heben den Schatz nicht, der in ihr steckt, weil wir eine entscheidende Einsicht nicht zulassen: Das Nachlassen der Sinnestätigkeit muss keinerlei Verlust von Lebendigkeit und

Wohlbefinden bedeuten. Im Gegenteil, es kann den Weg zu einer ganz anderen Fülle jenseits der bewegten äußeren Vielfalt öffnen.

In seinen Kindheitsjahren hatte der Buddha ein Erlebnis, das für ihn weitreichende Folgen haben sollte. Als sein Vater gerade mit Feldarbeiten beschäftigt war, saß der junge Siddhartha weit abseits des Geschehens im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaumes. Er hatte sich für eine Weile zurückgezogen und war ganz in sich gekehrt, wunschlos und still. Plötzlich und ohne äußeren Anlass stieg in ihm eine ebenso unerklärliche wie überwältigende Beseligung auf. Er verspürte ein so intensives inneres Glück, dass er alles um sich vergaß und sich nur diesem unbekanntem Hochgefühl hingab. Natürlich war dieser so überaus freudvolle Ausnahmezustand nur von kurzer Dauer, und im Laufe der Jahre geriet er sogar in Vergessenheit. Unter den Eindrücken des Alltagsgeschehens und seiner erfüllten Jugendzeit beherrschten bald ganz andere Dinge den Geist des jungen Mannes. Und doch war der empfangene Eindruck unauslöschlich. Als sich Siddhartha später in seiner Zeit der Suche und der Askese daran erinnerte, bewirkte er geradezu eine radikale Umkehr. „Das könnte der Weg zum Erwachen sein“, durchfuhr es ihn zunächst. „Nein, das ist der Weg zum Erwachen“, wurde ihm unmittelbar danach klar (M 36).

Und dieser Weg zielt darauf, das eigene Innere zu erforschen und es als die eigentliche Lebensquelle zu entdecken. Nicht nur die buddhistische, auch andere spirituelle Traditionen versichern mit großem Nachdruck und überzeugender Sicherheit: Was wir draußen an Schätzen suchen, findet sich in uns. Hier verbirgt sich ein unermessliches und unausgeschöpftes Glückspotential, auf das zu stoßen möglich ist und das zu entfalten sich außerordentlich lohnt. Hier gibt es ein eigenständiges und reiches Sein, das ohne Habenwollen und ohne die fremden Güter auskommt, die uns die äußeren Sinne andienen. Dieser Wohlzustand besteht nicht, weil Formen und

Farben, Töne und Düfte, Schmeck- und Tastbares in unser Bewusstsein dringen, sondern gerade weil sie nicht an uns herantreten.

Zugegeben, hier sehen wir uns mit einem weitgehend unbekanntem Teil der Wirklichkeit konfrontiert. Einiges an Vertrauensvorschuss wird für manchen nötig sein, bevor er Aussagen darüber Glauben schenken kann oder gar praktische Konsequenzen ziehen will. Wer bricht schon gerne zu einem fremden Kontinent auf, von dessen Existenz er vorher nie gehört hat und dessen Vorzüge ihm schleierhaft sind. Leichter fällt ihm das sicher, wenn er jemandem begegnet, der vertrauenswürdig ist, selbst schon da war und mit Überzeugungskraft berichten kann.

Solche Pioniere des Geistes gibt es genug, innerhalb und außerhalb der buddhistischen Tradition. Auch die mittelalterlichen christlichen Mystiker gehören dazu, und sie sind sich im Tenor einig und äußern sich ähnlich überschwänglich. Keiner von ihnen redet über Fantasiegebilde, sondern über eine Realität, die sie erfasst und erschüttert hat. „Steig über die Sinne, hier lebet das Leben, o selig der Geist, der dahin ist gekommen“, ruft Johannes van Ruysbroeck aus. „Ich habe die selige Ewigkeit funden, ich hab sie gefunden im innersten Grunde; des freut sich mein Geist, und es jubelt die Seele; besiegt ist die Erde, verschwunden die Zeit“, versucht er seine Erfahrungen in Worte zu fassen.

Dieses glückliche Verweilen zu Lebzeiten, wie es der Buddha bezeichnet (M 8), geht weit über das der sinnlichen Himmel und des paradisischen Genusses hinaus, wie sie im vorangegangenen Kapitel beschrieben wurden. Es ist ein überweltliches Wohlgefühl, das auf einem ganz anderen Bewusstseinszustand basiert. Ohne das Anbränden äußerer Ereignisse und ohne gegenständliche Wahrnehmungsinhalte ist es nur ungeahnte Seligkeit und Entzücken und die Erfahrung eines ungestörten inneren Friedens. Vorübergehend enden Raum- und Zeitempfinden, Hier und Dort sind sinnlose Begriffe, Früher oder

Später ohne Bedeutung. Nur das erfüllte Jetzt zählt. Die unser Leben sonst prägende Dualität von Ich und Du beziehungsweise von Ich und Umwelt ist aufgehoben und hat dem Erleben einer ungeteilten Einheit Platz gemacht. Die „materielle Welt“ ist nicht mehr.

Diese weltbefreite Bewusstseinsweise (*jhāna*, übersetzt mit: Vertiefung, Versenkung, Schauung oder Entrückung) kennt vier unterschiedliche Grade. Mit dem Betreten der ersten Stufe zeigt sich eine ungewohnte befreiende Ruhe. Wer sie erfährt, ist frei von sinnlichem Verlangen oder Aversion. Er spürt keinerlei körperliches Leiden oder Unwohlsein, stattdessen ein von innen aufsteigendes, empor- und mitreißendes Glücksgefühl. Das geht so weit, dass dem Betreffenden im wahrsten Sinne des Wortes Hören und Sehen vergehen und er nun ohne jede Sinneswahrnehmung ist. Es bleibt noch eine stille, tiefe, feine Tätigkeit des Denkens.

Die weiteren drei Entrückungen beinhalten immer subtilere geistige Zustände und führen zu zunehmender Beruhigung aller psychischen und körperlichen Prozesse. Bald fällt auch das Denken fort; die anfänglich noch stärkere emotionale Bewegtheit beschwichtigt sich. Aus Jubel und Verzückung wird eine sanftere und feinere Freude, und am Ende stehen erhabener Gleichmut und stille Souveränität. Je schlichter, einfacher und undifferenzierter diese Geisteszustände auch werden mögen, sie sind stets mit einem sich steigernden Wohl verbunden. Weltabhängigkeit und Weltinteresse sind zu diesem Zeitpunkt wie ausradiert und wie nie gewesen (M 119).

Um möglichen Missverständnissen erst gar keine Chance zu geben: Was ich zu beschreiben versuche, liegt nicht unterhalb, sondern oberhalb der gewohnten Bewusstseinsmöglichkeiten. Anders als etwa bei einer Ohnmacht, in der die Sinne ebenfalls vorübergehend schwinden, die aber unterhalb der normalen geistigen Fähigkeiten bleibt. Die Entrückungen haben auch nichts damit zu tun, dass eine „tatsächlich bestehende“ Welt zugunsten eines Hirngespinnstes oder eines

unnatürlichen und künstlichen Bewusstseinszustandes gezeugnet wird. Wer die Entrückungen meistert, unterliegt keiner Täuschung und erleidet keinen Realitätsverlust. Das genaue Gegenteil ist der Fall, er erfährt eine „feinere Wahrnehmung der Wahrheit“, wie der Buddha versichert (D 9).

Das ist der Einbruch einer neuen Ebene der psychischen Realität, eines unbekanntes Seinszustandes, einer anderen Wirklichkeit. Bleibt diese Erfahrung nicht nur eine Episode und vertieft sie sich stattdessen, führt das zum Zusammenbruch des gewohnten Weltbildes. Man kann nicht mehr ausschließlich das für wahr halten, was bisher diesen Anspruch erhoben hat, Realität zu sein. Nachdem Christoph Kolumbus Amerika entdeckt hatte, war es auf Dauer unmöglich, diesen reichen und faszinierenden Kontinent in den Köpfen und auf den Landkarten auszusparen. Er war mit einem Mal da, und die dort aufgespürten Schätze mussten das Interesse zwangsläufig auf sich ziehen. Dementsprechend ist die sinnlich wahrnehmbare, gegenständliche Welt nicht länger die allein bestimmende Größe. Materie und Form, Raum und Zeit, Vielfalt und Bewegung sind eine Möglichkeit zu erleben, aber eben nur eine Variante unter anderen. Und sie ist nicht einmal die erstrebenswerteste. Das Lebensklima dieses fremden geistig-seelischen Kontinents ist um ein vielfaches erfrischender und gesünder als das in unserer angestammten Heimat.

Die Erfahrung der Entrückungen relativiert unsere einseitige und fatale Fixierung auf die Ich-Umwelt-Beziehung. Für den Wissenden, so der Erwachte, ist die Ich-Welt-Spaltung geradezu ein Un-Heil, auch wenn sie für den Menschen als ein normaler Zustand erscheint. Das Auseinanderfallen der Einheit in ein Innen und Außen, in Subjekt und Objekt gilt dem Buddha als eine bedauernswerte und schmerzhaftes Krankheit. Dass die beiden Pole der einen Wirklichkeit getrennt erlebt werden, ist an sich schon eine dramatische Leidenssituation. Sie drückt sich darin aus, dass die Menschen einen unstillbaren Drang nach den Sinnesobjekten empfinden und sich unablässig da-

rum bemühen, sie in die Hände zu bekommen. Wir sind befriedigt und unsere Sehnsucht ist gestillt, wenn wir mit den erwünschten Dingen vereint sind. Unser Verlangen verschwindet, sobald wir den Gegenstand unseres Verlangens vereinnehmen haben. Ein Glas mit kühlem Wasser vertreibt den Durst, ein Stück Brot den Hunger. Die wohltuende Einheit ist auf einem Umweg und notdürftig wiederhergestellt, die Situation vorübergehend befriedet.

Leben heißt Durst haben und ihn löschen wollen. Leben heißt Sinneswahrnehmungen zu erjagen und zu genießen und dabei aus alter Gewohnheit und fehlender Alternative nicht zu bemerken, welcher merkwürdige Vorgang sich von Moment zu Moment abspielt. Wir fühlen uns aus dem Paradies vertrieben und wollen wieder zurück, doch wir kennen den richtigen Weg nicht.

In einem Gespräch mit seinem Zeitgenossen Māgandiya zeichnet der Buddha ein schonungsloses Bild dieser Situation. Er vergleicht dabei den Zustand eines Menschen mit einem Aussatzkranken. Seine Wunden plagen ihn unablässig und zwingen ihn, pausenlos seine fauligen Gliedmaßen zu reiben, Arme und Beine zu kratzen oder kleine Hautfetzen aus den offenen Stellen herauszureißen. Von Zeit zu Zeit läuft der arme Teufel zu einer Feuerstelle, um seinem gepeinigten Körper sogar mit glühender Kohle zuzusetzen. Das Merkwürdige dabei ist, dass diese unterschiedlichen Praktiken dem Aussätzigen subjektiv durchaus guttun. Sie lindern seine akute Qual und verschaffen etwas Linderung. In Wirklichkeit vertreibt er seinen Dauerschmerz aber nur mit einer anderen Form des Schmerzes. Sein Grundleiden bleibt, und darüber hinaus werden durch das häufige Schaben und Scheuern die Wunden nur noch größer und schlimmer. Ein Außenstehender sieht und weiß das sofort, doch dem Betroffenen fällt dieser Irrsinn überhaupt nicht auf. Außerdem bleibt ihm gar keine andere Wahl, wenn er sich wenigstens etwas Erleichterung verschaffen will.

Nicht anders verhält es sich mit dem Bemühen, das permanente seelische Mangelgefühl mit fortgesetzten Sinneskontakten zum Schweigen zu bringen. Jede Sinnesempfindung und jeder sinnliche Genuss ist und bleibt an sich schon etwas Schmerzhaftes. Wir bemerken es nur nicht, weil sie in diesem Moment den Schmerz des Verlangens übertönen. Ganz abgesehen davon, dass sie auf Dauer nur noch tiefer in die Krise hineinführen. Umgekehrt ist richtig: Wenn der Aussatzkranke gesund wird und von dem unerträglichen Jucken seiner Haut befreit ist, braucht er sich nicht länger zu kratzen und verzichtet gerne auch auf die anderen Schein-Heilmittel und Notlösungen. Wem das höhere Glück der Vertiefungen zugänglich ist, der lässt leichten Herzens die bescheidenen Mini-Häppchen, die ihm Auge und Ohr und die anderen Sinne anbieten (M 75).

In allen Religionen findet nur eine kleine Minderheit ihrer Anhänger den Zugang zur Mystik, der Erfahrungswelt jenseits der Sinne. Entsprechend zurückhaltend behandelte sie auch der Buddha in seinen Belehrungen. Für die meisten Frauen und Männer, die sich zu ihm bekannten, war das Bemühen um eine realitätsnahe Sicht der Dinge und um ein ethisch einwandfreies Verhalten im Alltag das A und O. Schon da gab es genug zu tun. Meist widmeten sich nur die fortgeschritteneren Mönche und Nonnen der Praxis der Meditation und der Praxis der Vertiefungen. Sie brachten die nötigen Voraussetzungen mit und sie konnten sich ganz intensiv der Arbeit an ihrem Geist widmen; ganz abgesehen davon, dass die äußeren und inneren Bedingungen dafür zu Zeiten des Erwachten noch ungleich günstiger waren als in unseren hektischen Tagen mit ihren vielgestaltigen Herausforderungen und zahllosen Zerstreuungen.

Wie weit diese geistig-seelische Wandlung reichen kann, dürfen wir nicht unterschätzen. Man kann sie daran ermessen, wohin sie in ihrer Vollendung nach dem irdischen Tod führt. Ist jemand nämlich von seiner Wesensart ganz und gar so

geworden, ist er über das Menschliche längst hinausgewachsen. Sein Gemütszustand ist der eines Brahma geworden, und sein Karma lässt ihn in den Himmelswelten der Reinen Formen wiedererscheinen. Wenn jemand kein Verlangen nach Sinneskontakten und sinnlicher Befriedigung mehr hat, ist ihm die äußere Welt bedeutungslos geworden. Er lebt aus einem inneren Glück heraus und sucht keine materiellen Dinge mehr.

VOR VERSCHLOSSENER TÜR

„Wenn das so ist, dann nichts wie hin“, müsste man jetzt eigentlich denken. Wenn die Entrückungen tatsächlich mit diesem überwältigenden Glücksgefühl verbunden sind, dann ist es doch das Nächstliegende, ihnen mit Enthusiasmus nachzuspüren und sie selbst zu erfahren. Aber leider finden wir den Zugang meist fest versperrt, ja geradezu verbaut. Warum das so ist, lässt sich ohne allzu große Anstrengung erklären. Die notwendige Startbasis für diese Höhenflüge des Geistes fehlt. Schon die ethische Fundierung ist nicht vorhanden. Niemand kann von den Verlockungen der Sinnesobjekte frei werden ohne die innere Beruhigung, die geistige Stabilität und die emotionale Selbständigkeit, die mit ihr entsteht.

Im Besonderen nennt der Buddha aber fünf typische Gemütsverfassungen als die großen Verhinderer der Vertiefungen. Diese Verhaltens- und Reaktionsmuster sind uns nur allzu vertraut: Es sind dies Verlangen, Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Sorge. Sie bestimmen die meisten Alltagssituationen, ohne dass uns ihre Anwesenheit besonders auffällt, geschweige denn, dass wir ihren eigentlichen Charakter durchschauen. Sie wechseln einander ab, sind das eine Mal beherrschend, halten sich das andere Mal eher im Hintergrund. Mit ihren launenhaften Schwankungen und vielfältigen Überlagerungen werten wir sie gewöhnlich als Ausdruck unserer Lebendigkeit. Ohne Weiteres sind wir bereit, sie zu akzeptieren, wenn sie nicht über die Stränge schlagen und sich in einer tolerierbaren Bandbreite bewegen (D 2).

Eine beliebige Szene veranschaulicht den Sachtverhalt: Wir sind mit dem Auto in der Innenstadt unterwegs und haben unser Ziel endlich erreicht. „Wie schön, dort ist eine Parklücke“, atmen wir erleichtert auf. Nichts Besonderes, aber dieser Gedanke ist zugleich ein unverkennbarer Ausdruck für Verlangen. Wir sind in diesem Moment auf etwas aus, wir wollen etwas. „Verdammt, dieser Drängler war schneller. Am liebsten würde ich ihn ...“ Der nächste Impuls nur eine Sekunde später sieht schon ganz anders aus. In ihm zeigen sich Ärger, Unwille, Ablehnung, weil unsere Wünsche unverhofft durchkreuzt werden. „Ich habe keine Lust, noch länger zu suchen, ich stelle mich jetzt einfach daneben ins Halteverbot.“ Nach der ohnehin schon anstrengenden Fahrt im Feierabendverkehr geben wir auf. Wir haben nicht mehr den Elan, noch länger um den Block zu kreisen und weiterzusuchen. „Das eben mit dem rücksichtslosen Schnösel passte mir gerade noch. Ich bin heute ohnehin schon den ganzen Tag auf 180.“ Ein solcher Kommentar wiederum spiegelt einen anderen Gemütszustand, den der Aufgeregtheit und der Unruhe. Wir laufen neben der Spur, sind überreizt und fähig. Und schließlich lässt sich noch eine fünfte Weise ausmachen, mit der vorgefundenen Situation umzugehen: „Jetzt fehlt nur noch, dass der mich anzeigt, weil ich ihm den Vogel gezeigt habe.“ Plötzlich sind wir besorgt und alarmiert. „Welche Folgen mag das haben, was gerade passiert ist? Was kommt da auf mich zu, und wie gehe ich damit am besten um?“

In diesen drei fiktiven Minuten ist im Kern alles enthalten, was zum Thema geistige Hindernisse gehört. Sie enthalten das gesamte Kaleidoskop von Eindrücken und Emotionen, die unser Wachbewusstsein überwiegend ausmachen. Wir entdecken ein Gewoge von Reaktionen und Haltungen und können sie bald mühelos identifizieren. Immer sind fünf Hauptakteure am Werk. Habenwollen wechselt sich mit Ärger ab, mal sind wir abgeschlafft, mal völlig überdreht, und dann wieder macht sich eine gewisse Besorgtheit breit.

Das klingt doch menschlich!? Ja, das ist sogar allzu menschlich, und man gewinnt den Eindruck, dass es wohl kaum anders geht. So ist das Leben. Nichtsdestoweniger bezeichnet der Buddha diese fünf Geistesverfassungen, die natürlich mit tausend Gesichtern bei tausend Gelegenheiten ihr munteres Spiel treiben, als Hemmungen (*nīvarana*). In ihrer Gegenwart können unsere besseren geistigen Potentiale nicht zum Zuge kommen, wir bleiben im Alltagsbewusstsein gefangen. Die fünf verhindern eine tiefe Harmonie und Ausgeglichenheit des Geistes, sie hintertreiben seine Stabilität und Sammlung. Wo sich zornige Gedanken und, oder Verzweiflung breit machen, ist für Stille und Frieden kein Raum. Die Hemmungen schließen höhere Bewusstseinszustände aus. Aber was genau sind sie?

Von sinnlichem Verlangen war schon die Rede. Erlebnishunger und (übermäßiges) Weltinteresse sind Ausdrucksformen davon. Sie stehen für die bewusste oder unbewusste Erwartung und Hoffnung auf Befriedigung durch angenehme Sinneskontakte. Wer so denkt, ist immer auf dem Sprung, stets auf der Suche nach einem Kick. „Wo ist etwas los, wo gibt es etwas?“, sind seine Leitfragen. Er sieht die Welt mit dem Auge des Habenwollens und Genießens. Dabei geht es nicht nur um extreme Formen. Maßlose Leidenschaft ist sicher eine Hemmung im beschriebenen Sinn, aber auch schon ein erstes vages Interesse an einer Sache und alles, was es an Graden der Zuneigung dazwischen gibt. Begehren fixiert den Geist und hält ihn auf seiner gewohnten Ebene fest. Eine solche Gemütsverfassung ist aus buddhistischer Sicht, wie wenn jemand Schulden macht und Darlehen aufnimmt. Immer ist man bedürftig, und das eigene Glück von fremdem und geliehenem Gut abhängig. Man braucht viel, besitzt selbst wenig oder nichts und borgt sich alles mögliche zusammen.

Nächstenblindheit und Übelwollen folgen als Nächstes. Gemeint ist eine Haltung der Ego-Orientiertheit, der Hartherzigkeit und der Kaltherzigkeit. „Was kümmert mich der?“ „Was geht mich die an?“ Rücksichtslosigkeit, den anderen

mit seinen Bedürfnissen und Nöten nicht sehen und stur und unter Einsatz der Ellenbogen die eigenen Interessen zu verfolgen, so kann man diese Geisteshaltung charakterisieren. Aber auch wirklich üble Absichten, feindselige Gedanken und offene Gehässigkeit gehören hierher. So reicht diese Hemmung von einem ärgerlichen Gedanken bis zu abgrundtiefem Hass, von leichtem Unmut bis zu hemmungsloser Aggression und Gewaltbereitschaft. Das dazugehörige Gleichnis nennt einen solchen Menschen krank. Wenn er isst, kann er die zu sich genommene Nahrung nicht vertragen. Das Bild ist treffend, denn wer zornig ist, dem stößt alles auf, ihm kommt die Galle hoch; er kann sich über nichts freuen, alles stört ihn, und er ist völlig aus der Balance.

Ein weiterer dicker Brocken mitten auf dem spirituellen Weg sind Dumpfheit und Trägheit. Wir möchten etwas unternehmen oder haben etwas zu erledigen, aber wir fühlen uns matt und schläfrig, wir bringen einfach nicht genügend Energie auf. Lethargie und Initiativlosigkeit haben uns im Griff. Wir bleiben lieber sitzen oder legen uns hin, als das Buch zu lesen oder einzukaufen. Und doch heißt es zu kurz greifen, wenn man nur diese offensichtlichen Blockaden im Auge hat, deren Bandbreite von akuter körperlicher Müdigkeit und geistiger Erschöpfung bis zu chronischem Phlegma reicht. Viel wichtiger noch sind deren unvermuteten, subtilen Seiten. Wie gern gibt man sich mit dem Gewohnten zufrieden, ist gar nicht an Alternativen interessiert und hält deshalb nie nach ihnen Ausschau. Alles bleibt dann beim Alten. Auch mangelnde Flexibilität, wenn die bisherigen Lösungen für die neuen Herausforderungen nicht mehr taugen, ist gemeint. Was für die lebenspraktischen Dinge gilt, trifft natürlich umso mehr für den zu, der über sich und seine Beschränktheit hinauswachsen will. Im Gefängnis sitzen nennt das der Buddha. Wir bleiben derselben stickigen und trostlosen Enge verhaftet wie eh und je; es gibt kein Vorwärts- und kein Entkommen. Wir verharren im Gewöhnlichen und Banalen, bewegen uns

wie der Hamster im Rad und lassen uns widerstandslos durch das Leben treiben.

Kraft- und Saftlosigkeit ist die eine Sache, zu viel oder fehlgeleitete Energie eine andere. Man ist permanent angespannt und immer in Bewegung – äußerlich, aber mehr noch innerlich. Man kommt kaum zur Ruhe, ist ein Getriebener seiner Gedanken, Pläne und Absichten. Die Hände halten nie still und schon gar nicht der Geist. Aufgeregtheit und geistige Unruhe heißt diese vierte Hemmung. Die Skala reicht von momentaner Nervosität bis zu ständiger Rastlosigkeit und atemloser Hektik. In der Reihe der Gleichnisse steht hier der Sklave. Sein unglückliches Los ist es ja, fremdbestimmt zu sein und sich von seinem Herrn dauernd hin und her scheuchen zu lassen. Er hat keine freie Minute und ist von morgens bis abends auf den Beinen. So wie uns die Zwanghaftigkeit von Gedanken und Gefühlen zu übermäßiger Aktivität treibt und uns keine Mußestunden gönnt.

Schließlich haben wir es mit Zweifel oder Ungewissheit zu tun. Verwechseln wir sie aber nicht mit der verständlichen Unentschiedenheit oder Unschlüssigkeit in einer unklaren Situation. Es kommt natürlich immer wieder einmal vor, dass wir etwas im Moment (noch) nicht richtig beurteilen können. Das wird sich schnell ändern, wenn wir nähere Informationen haben oder genauer hinschauen. Die das Gleichgewicht des Geistes beeinträchtigende Hemmung gibt unserem Leben vielmehr eine leisere oder lautere Grundmelodie. Sie zeigt sich als eine mehr oder weniger deutliche Alarmstimmung, als beständige Hoffentlich- oder Hoffentlich-Nicht-Haltung, als Verunsicherung oder Besorgtheit. Tausend Fragen um Gegenwart und Zukunft beunruhigen uns. „Wie wird es weitergehen?“ „Wird alles gutgehen?“ - „Ob das mit dem Job klappt?“ - „Hoffentlich regnet es an meinem Geburtstag nicht!“ - „Gibt es überhaupt Antworten und Lösungen auf meine Fragen?“ Von den kleinen Alltagsorgen bis zur scheinbaren Ausweglosigkeit und schwerwiegenden existenziellen Zweifeln reicht

die Palette. Es ist, so der Buddha, wie mit seinem gesamten Hab und Gut auf einem gefährlichem Weg durch die Wildnis unterwegs zu sein. Man fühlt sich ungeborgen, gefährdet und verletzbar, Beklemmung und Ängstlichkeit machen sich breit. Daseinsunsicherheit ist der Ausgangspunkt vieler der üblichen Anstrengungen und Bemühungen. Ab einem bestimmten Maß vergällt sie uns das Leben und lähmt uns. In jedem Fall aber vereitelt ihre Anwesenheit – wie die ihrer vier Kolleginnen – den Eintritt in die Freude, die Stille und die Erhabenheit der befreienden Schauungen. (D 2)

AUF ZEHENSPITZEN GEHEN

Die Erfahrung lehrt, dass heroische Anläufe und naives Vorwärtstürmen im Zusammenhang mit geistiger Entwicklung ebenso zwecklos wie frustrierend sind. Man muss sich selbst richtig einschätzen können, klug und mit Bedacht vorgehen und die innere Gesetzmäßigkeit eines solchen Wandlungsprozesses berücksichtigen. Wer hätte als Kind nicht die Situation erlebt: Wir sehen auf dem Regal oder auf dem Schrank etwas Interessantes und wollen danach greifen. Aber trotz aller Bemühungen bleibt es außer unserer Reichweite. Es liegt zu hoch, und wir können es partout nicht in die Hände bekommen. Etwas Tröstliches hat das Ganze, im Moment sind wir noch zu klein, doch eines Tages ist das Problem garantiert gelöst, spätestens wenn wir erwachsen sind. Bis dahin gibt es allerdings noch eine andere Möglichkeit, die von Zeit zu Zeit durchaus erfolgreich ist. Man kann sich auf Zehenspitzen stellen.

Die Strategie, sich gelegentlich einmal kräftig zu strecken und sich so über sein gewohntes Niveau hinausbringen, gibt es auch im spirituellen Bereich. Wer das tut, kann wenigstens für diese kurze Zeit anders denken, empfinden und handeln. Anregung und Gelegenheit dazu soll der Uposatha-Tag sein, der bereits in der vorbuddhistischen brahmanischen Religion ein regelmäßig wiederkehrender Feiertag war. Er wurde vom

Buddha übernommen, allerdings den Anforderungen seiner Lehre gemäß neu gestaltet.

Im Kern geht es um eine begrenzte, aber regelmäßig wiederkehrende Zeit intensiverer, besonders konzentrierter Übung und Achtsamkeit. Im alten Indien, zu Zeiten ohne Kalender und Uhren mit Datumsanzeigen, war das traditionell bei Voll- und Neumond sowie an den beiden Halbmonden dazwischen. Heute mag das anders sein, besonders im Westen. Einen Tag und eine Nacht lang gelten dann spezielle Regeln. Diese 24 Stunden jede Woche bieten einen willkommenen Anlass, von banalen Alltagsgedanken und -gewohnheiten einmal wegzukommen und vorübergehend über sich hinauszuwachsen. Mit dem Alltagsrhythmus Stopp sagen, den üblichen Lauf der Dinge unterbrechen und den Blick für das Höhere frei machen – das ist Sinn und Zweck. Zeitweise zu sich finden, zur Besinnung kommen, inspirierenden und ermutigenden Gedanken Raum geben, die über den Tag hinaus reichen, ist in dieser Zeit angesagt.

Sechs Themenkomplexe sind dafür besonders geeignet: der Buddha als unübertroffener Lehrer, Vorbild und Quelle der Inspiration; seine vollendete und heilsame Lehre; seine ehrwürdige Gemeinschaft; die eigenen Fortschritte auf dem Gebiet der Ethik; Freigebigkeit beziehungsweise Großzügigkeit sowie die Gottheiten mit ihren übermenschlichen Eigenschaften (A 11/12-13).

An den Erwachten zu denken, seine herausragenden Qualitäten anschaulich und klar vor Augen zu haben und entsprechend wertzuschätzen, bedeutet, den eigenen Geist diesen Qualitäten näher zu bringen. Für diese Zeit ist er frei von Verlangen, Aversion und Täuschung. Er ist nicht länger verstrickt in die alten Gewohnheitsmuster von Mögen und Nichtmögen, von Habenwollen und Zurückstoßen. Die latenten und unentwickelten Potentiale des Geistes bekommen die Chance, sich zu zeigen und den Ton anzugeben. Sie finden reichliche und gehaltvolle Nahrung und können wachsen und stark werden.

Die intensive meditative Reflexion über die anderen fünf Themen hat denselben positiven Effekt. Sich intensiv mit der Realität zu befassen macht realistisch. Mit Achtung an Vorbilder zu denken, ist der erste Schritt, so zu werden wie sie.

Zusätzlich zu diesen Ratschlägen, die unsere Gedanken sieben Tage in der Woche begleiten können und sogar inspirierend sind, wenn wir ungeduldig an der Bushaltstelle warten oder beim Hausputz eine kleine Verschnaufpause einlegen, gibt der Buddha für den Uposatha-Tag präzise Empfehlungen, die unser äußeres Verhalten betreffen. Er nennt acht spezielle Übungsregeln oder wenn wir so wollen Trainingseinheiten.

Natürlich ist die Beachtung der fünf *sīla*, der elementaren ethischen Regeln, auch heute so selbstverständlich wie an den anderen Tagen. Am besten schenken wir ihnen noch etwas mehr Aufmerksamkeit als sonst. Aber eines ist anders dabei. Verwirft die dritte Regel generell sexuelles Fehlverhalten, heißt das am Uposatha-Tag Verzicht auf jegliche Form von Sexualität. Sie findet in dieser Zeit überhaupt nicht statt.

Auch auf drei weiteren Gebieten läuft es nicht nach dem üblichen Tages-Fahrplan. So gibt es die letzte Mahlzeit mittags, und bis zum Frühstück am nächsten Morgen sind nur Getränke erlaubt. Die Frage nach den Snacks zwischendurch, dem Kuchen am Nachmittag und dem Abendessen stellt sich also nicht mehr. Auch der Griff nach Süßigkeiten und Knabberzeug zum Ausklang des Tages geht diesmal ins Leere. Wie das normale und oft zu üppige Ernährungsprogramm für den Körper zeit- und übungswise zurückgefahren wird, geschieht es auch auf dem Sektor Unterhaltung, der Ernährung des Geistes. Der Vorschlag lautet, Radio und Fernsehen einfach zu ignorieren und den Besuch von Kino, Konzert und Theater, von Festen oder anderen Vergnügensveranstaltungen für diesmal sein zu lassen. Daneben kann es auch nicht schaden, einmal einen Tag ohne Kosmetika, Schmuck und all die sonstigen Utensilien vorübergehen zu lassen, mit denen man seinen Körper verschönert oder besonders attraktiv machen will. Und

schließlich die achte Übung: nicht auf einem hohen und übermäßig bequemen Bett zu schlafen.

Erwiesenermaßen kommt niemand wegen einer Mahlzeit weniger in der Woche um. Wer seinem Körper-Ego während dieser Spanne nicht noch zusätzlich mit speziellen Beauty-Cremes und allerhand Hilfsmitteln huldigt und ihn vor sich und anderen aufwertet, nimmt keinen wirklichen Schaden. Genauso wenig wie die unterbrochene Medien-Dauerberieselung einen nicht gutzumachenden Verlust bedeutet. Und, statt träumerisch in bequemen Kissen zu versinken, den eigenen Körper wieder einmal bewusst zu spüren und seine materielle Gegenständlichkeit sinnlich zu erfahren, ist keinesfalls ein Nachteil. Was wie eine Beschränkung aussieht, ist im Gegenteil eine Chance und Bereicherung. Nicht nur, dass die acht Uposatha-Übungen in mancherlei Hinsicht Mühe und Aufmerksamkeit sparen, sie machen den Kopf für andere Gedanken frei und öffnen das Herz für bedeutsame Erfahrungen.

Die acht Trainingseinheiten sind so ausgewählt, dass sie niemanden überfordern. Während sie für Ordinierte, also für buddhistische Mönche und Nonnen, neben vielen weiteren Regeln immer gelten, nimmt sie der gewöhnliche Praktizierende nur zu den genannten Perioden auf sich. Wenn man so will, nur an 52 von 365 Tagen im Jahr. Und dennoch ist ihre Wirkung nicht zu unterschätzen. Wer sie sich zu Herzen nimmt, nähert sich gewissermaßen probeweise seinen besseren Einsichten und Fernzielen. Er ist dabei, sich in eine höhere Art des Lebens hineinzufinden. Die acht Uposatha-Regeln sind ein wirkungsvolles Instrument, systematisch an und mit sich zu arbeiten. Sie sind anspruchsvoll, gehen aber nicht über unsere Kräfte. Sie sind eine Methode, sich geistig-seelisch einen Schubs zu geben und ungenutzte Potentiale in uns zum Zug kommen zu lassen. Die Devise heißt, sich von Zeit zu Zeit einmal weniger dem alltäglichen Kleinklein und der Zerstreuung zu widmen und dafür dem inneren Leben mehr Beachtung zu schenken. Wir folgen dem üblichen Trott nicht,

sondern scheren bewusst aus: Wir setzen einmal weniger auf sinnliches und dafür mehr auf spirituelles Erleben.

So sehr dieses Acht-Punkte-Programm auch in der akuten Situation wirkt, seine längerfristigen Auswirkungen sind noch weitaus bedeutsamer. Auf lange Sicht verändert sich unser Verhalten generell. Im Beruf, in der Familie und in der Freizeit setzen sich über kurz oder lang andere Maßstäbe durch. Wir durchlaufen einen Reinigungsprozess für Kopf und Herz, der für mehr Klarheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgt. Unser Geist wird neu justiert und zielsicherer auf das Wesentliche ausgerichtet. Bald gelingt es, das ewig Hunger schreiende Ego mit seiner Scheinbedürftigkeit weniger ernst zu nehmen. Das Leben hat einen festen Rhythmus mit regelmäßigen kleinen Ausschlägen nach oben. Wir lernen ein einfacheres, geradlinigeres und anspruchsloseres Leben schätzen, in dem Selbstgenügsamkeit ein Plus an Lebensqualität bedeutet. Unnötige Abhängigkeiten und belastende Gewohnheiten sind entlarvt und ihre Macht ist gebrochen. Selbstbeherrschung und Souveränität wachsen. Unsere ebenso vielfältigen wie unberechenbaren inneren Impulse und Wünsche können uns nicht länger wie eine Feder im Wind umherwirbeln. Unser Geist ist weniger zerstreut und nicht von abertausend Gedanken getrieben. Er wird ruhiger und stiller. Innere Genugtuung, Zufriedenheit und Freude gewinnen Raum.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

NUR EIN KURZER GENUSS

Als vorübergehend hat der Erhabene die sinnlichen Vergnügungen charakterisiert, als mit vielen Leiden und vielen Mühen behaftet; das Nachteilige überwiegt bei ihnen. (S 4/21)

FREUD UND LEID

Himmelswesen wie Menschen erfreuen sich an Formen, Tönen, Düften, an Schmeckbarem und Tastbarem und sie finden Vergnügen an ihnen. Sie erfreuen sich an Vorstellungen, geben sich ihnen hin und finden Vergnügen an ihnen. Wenn sich die Dinge jedoch wandeln, verschwinden, sich auflösen, dann sehen sich Himmelswesen wie Menschen im Leiden.

(S 35/136)

WIE KAHLE KNOCHEN

Mit kahlen Knochen hat der Erhabene die Sinnendinge verglichen. Mit vielen Leiden und Mühen sind sie behaftet, das Nachteilige überwiegt bei ihnen. Mit einem Fleischfetzen, mit einer Strohfackel, mit einer Grube voller glühender Kohlen, mit einem Traum, mit einem Darlehen und mit Baumfrüchten hat der Erhabene die Sinnendinge verglichen. Mit vielen Leiden und Mühen sind sie behaftet, das Nachteilige überwiegt bei ihnen.

(M 56)

ZWEI EXTREME UND DER MITTLERE WEG

Diesen beiden Extremen soll einer, der in die Hauslosigkeit gegangen ist, nicht folgen. Welchen beiden?

Der niedrigen, gewöhnlichen, unedlen und zwecklosen Allerweltspraxis, sich bei den Sinnendingen Lust und Vergnügen hinzugeben, sowie schmerzvoller, unedler und zweckloser Selbstquälerei.

Diese beiden Extreme hat der Vollendete vermieden und den Mittleren Weg entdeckt, der Erkenntnis und Wissen mit sich bringt und zur Beruhigung des Gemütes, zu intuitiver Einsicht, zum Erwachen, zum Nirvāna führt. (S 56/11)

LOBENSWERT

Da sucht jemand, der die Sinnesfreuden genießt, auf rechte Weise und ohne Anwendung von Gewalt Wohlstand. Hat er auf rechte Weise und ohne Anwendung von Gewalt Wohlstand gesucht, erfreut er sich an ihm und macht es sich schön. Er gibt davon ab und tut Gutes damit. Er genießt ihn, ohne an ihm zu hängen, in ihm aufzugehen oder ihn zu missbrauchen. Dabei sieht er das Ungenügende an ihm und weiß, wie man von ihm unabhängig werden kann.

Wer die Sinnesfreuden so genießt, ist aus vier Gründen zu loben: Weil er auf rechte Weise und ohne Anwendung von Gewalt Wohlstand sucht; weil er sich an ihm erfreut und es sich schön macht; weil er davon abgibt und Gutes damit tut; weil er ihn genießt, ohne an ihm zu hängen, in ihm aufzugehen oder ihn zu missbrauchen und dabei das Ungenügende an ihm sieht und weiß, wie man von ihm unabhängig werden kann. (S 42/12)

DAS BESSERE IST DES GUTEN FEIND

Wenig Genuss bieten die Sinnendinge, mit vielen Unannehmlichkeiten und Mühen sind sie verbunden, das Nachteilige überwiegt bei ihnen.

Auch wenn ein ernsthafter Anhänger das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit richtig sieht, er aber außer den Sinnesfreuden und den unheilsamen Dingen kein anderes, friedvolleres Glücksgefühl und Wohlempfinden erfährt, muss er solange noch auf die Sinnendinge hereinfallen.

Aber von dem Moment an, wo ein ernsthafter Anhänger das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit richtig sieht und er außer den Sinnesfreuden und den unheil-

samen Dingen ein anderes, friedvolleres Glücksgefühl und Wohlempfinden erfährt, fällt er nicht länger auf die Sinnen-
dinge herein. (M 14)

STUFEN ZUR BEFREIUNG

Ein anständiger Mensch mit moralisch einwandfreiem Verhalten braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass bei ihm Reuelosigkeit aufkommt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass bei einem anständigen Menschen mit moralisch einwandfreiem Verhalten Reuelosigkeit aufkommt.

Ein reueloser Mensch braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass bei ihm Freude aufkommt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass bei einem reuelosen Menschen Freude aufkommt.

Ein freudiger Mensch braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass bei ihm Glück aufkommt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass bei einem freudigen Menschen Glück aufkommt.

Ein glücklicher Mensch braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass sein Körper zur Ruhe kommt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass einem glücklichen Menschen der Körper zur Ruhe kommt.

Ein körperlich Besänftigter braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass er Seligkeit empfindet. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass ein körperlich Besänftigter Seligkeit empfindet.

Ein Seligkeit Empfindender braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass sich sein Herz sammelt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass sich einem Seligkeit Empfindenden das Herz sammelt.

Ein innerlich Gesammelter braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass er die Dinge der Wirklichkeit gemäß erkennt und durchschaut. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass ein innerlich Gesammelter die Dinge der Wirklichkeit gemäß erkennt und durchschaut.

Jemand, der die Dinge der Wirklichkeit gemäß erkennt und durchschaut, braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass er sich von ihnen abwendet. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass jemand, der die Dinge der Wirklichkeit entsprechend erkennt und durchschaut, sich von ihnen abwendet.

Ein Abgewandter braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass er Ernüchterung erfährt. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass ein Abgewandter Ernüchterung erfährt.

Ein nüchterner Mensch braucht sich nicht absichtlich darum zu bemühen, dass er Befreiung erlangt und um sie weiß. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass ein nüchterner Mensch Befreiung erlangt und um sie weiß. (A 11/2, vgl. S 12/23)

ZWEIERLEI WOHL

Was da aufgrund jener fünf Arten von Sinneslust an Wohl und Freude entsteht, das nennt man Sinnenwohl, kotiges Wohl, gewöhnliches Wohl, unedles Wohl. Ihm soll man nicht folgen, es nicht kultivieren, sich ihm nicht hingeben. Zu fürchten hat man ein solches Wohl, sage ich.

Da weilt ein Mönch fern von sinnlichem Verlangen, fern von den unheilsamen Dingen in der ersten Vertiefung, die mit Denken und Überlegen verbunden, aus der Abgeschiedenheit geboren und von Entzücken und Freude getragen ist. Da weilt ein Mönch ... in der zweiten Vertiefung ... in der dritten Vertiefung ... in der vierten Vertiefung ... Das nennt man Wohl des Loslassens, Wohl der Zurückgezogenheit, Wohl der Ruhe, Wohl des Erwachens. Ihm soll man folgen, es kultivieren, sich ihm widmen. Nicht zu fürchten hat man ein solches Wohl, sage ich. (M 66)

KOMPAKT

Lust und Befriedigung durch die fünf äußeren Sinne und das Denken sind die akzeptierten Leitsterne in unserem Leben. Zu ihrem Farbenspektrum zählen die Erfüllung von unabweisbaren Basisbedürfnissen und außergewöhnliche Erlebnis-Highlights, gröbere und feinere ästhetische sinnliche Erlebnisse. Und immer sind wir auf die angenehmen Gefühle aus, die sie uns vermitteln. Aber mit diesen Fixpunkten haben wir uns leichtfertig und gutgläubig für eine völlig naive und unrealistische Beurteilung der Fakten entschieden. Wir richten das Augenmerk lediglich auf die Schokoladenseite der Dinge, während eine schonungslose Analyse auch den bitteren Nachgeschmack jeder Sinnesbefriedigung zu Tage fördern würde.

In sieben Metaphern bringt sie uns der Buddha nahe: Sinnendinge sind wie kahle Knochen, behauptet er, sie versprechen mehr als sie jemals halten können und sie bleiben daher am Ende unbefriedigend. Sie sind wie Fleischstücke, um die sich die wilden Tiere raufen, denn Konkurrenz, Rivalität und Streit sind ihre Begleiter, und sie münden nicht selten in Gewalt, Mord und Krieg. Sinnendinge sind wie Strohfackeln, die nur im Moment hell leuchten und bald verlöschen. Tatsächlich gehen Berührungsgefühle schnell vorüber und verlangen nach ständiger Wiederholung. Mit einer glühenden Kohlengrube kann man die Genüsse über Auge und Ohr, Nase und Zunge, Haut und Hirn vergleichen. Wo sie sind, sind auch Werden und Vergehen, Sterblichkeit und Tod. Außerdem sind sie wie Traumbilder, weil Verlangen Illusionen erzeugt und nährt und die Wünsche eine trügerische Scheinwelt vorgaukeln. Von Sinnendingen leben ist wie ein Darlehen aufnehmen: Man greift nicht auf etwas Eigenes zurück, ist nicht autonom und aus sich heraus glücklich. Mit Sinnendingen verhält es sich schließlich wie mit Baumfrüchten. Jeder erntet sie auf seine Weise und kommt allzu oft ohne Absicht seinem Nebenmann ganz übel in die Quere.

Trotz allem scheinen wir wie durch höhere Naturgewalt auf sinnliches Erleben fixiert zu sein und bereit, die dem kritischen Blick durchaus erkennbaren Nachteile in Kauf zu nehmen. Von dem ernstesten Versuch, nach einer Alternative Ausschau zu halten, gar nicht zu reden. Zudem ist das Leitmotiv der heutigen Gesellschaft kategorisch auf die Steigerung von Produktion und Konsum ausgerichtet. Umso wichtiger ist es, den psychischen Bedingungen und Kräften nachzuspüren, die dieses „System“ stützen und deren Unabdingbarkeit zu hinterfragen.

Unser natürliches Empfinden will uns weismachen, dass jeder angenehme Sinneskontakt als solcher eine Bereicherung, ein willkommener Zugewinn an Glück und Wohlbefinden ist. Und doch ist er viel mehr nur der Beweis für die Tatsache, dass wir uns grundsätzlich in einer Mangelsituation befinden, dass wir unerfüllt sind und der Dinge als Kompensation bedürfen. Wer aber satt ist, braucht nicht zu essen und will es gar nicht. Das heißt, wer innerlich reich ist, dem steht der Sinn nicht nach materiellen Gütern. Wer bei sich alles findet, braucht nicht mit seinen fünf Sinnen in der Welt herumzusehen.

Weil sinnliches Genießen für die meisten Menschen der Normfall ist, ist es in der buddhistischen Spiritualität weder verboten noch verpönt. Allerdings ist es ratsam, vier Bedingungen zu beachten. Wer Wohlstand erwerben will, mag das gerne tun, doch auf rechte Weise und ohne Anwendung von Gewalt. Wer etwas besitzt, soll sich selbst davon auch etwas gönnen und nicht knausern und knickern. Er soll darüber hinaus anderen etwas zukommen lassen und nicht nur „mein“, „mein“ denken. Und er tut gut daran, das Ungenügende bei den Sinnesvergnügungen zu sehen und gleichzeitig zu wissen, wie man von ihnen unabhängig werden und über sie hinauswachsen kann.

Tatsächlich stecken in fast jedem tief verwurzelte Ahnungen davon, dass es dieses ganz andere gibt. Was wir alle draußen

in der Welt suchen, findet sich in uns. Hier liegt ein unbekanntes, unermessliches und unausgeschöpftes Glückspotential verborgen, das sich zu heben und entfalten lohnt. Wie andere spirituelle Lehren spricht auch die buddhistische von der Möglichkeit eines beseligenden Bewusstseinszustandes jenseits der Sinneseindrücke. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken haben dort aufgehört. Raum und Zeit sind vorübergehend verschwunden, die Dualität von Ich und Umwelt spielt keine Rolle mehr. Das sind die Vertiefungen oder Entrückungen (*jhāna*) der Mystiker, die mit namenlosem Entzücken, tiefer Seligkeit und der Erfahrung eines ungestörten inneren Friedens einhergehen. Möglich werden sie, wenn die fünf Hemmungen des Geistes, Verlangen, Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Daseinsunsicherheit, wenigstens für eine Zeit lang ausgeschaltet sind und seinen besseren Potentialen Raum geben. Die spirituelle Entwicklung zu Sammlung, Konzentration oder Einigung (*samādhi*) macht emotional selbstständig und unabhängig von äußeren Bedingungen. Sie befreit von der Sucht des Raffens und Greifens. Und sie versetzt unserem gewohnten Weltbild einen vernichtenden Schlag: Die sinnlich wahrnehmbare, materielle Welt ist nicht die allein existierende und auch nicht die wichtigste. Sie ist eine Möglichkeit des Lebens, nicht länger eine fraglose Selbstverständlichkeit.

Geistige Wachstumsprozesse haben eine eigene Gesetzmäßigkeit, deren einzelne Phasen weder ignoriert noch übersprungen werden können. Aber geistiges Wachstum kann man gezielt fördern, und darüber ist in den vorangegangenen Kapiteln schon viel gesagt worden. Eine ausgezeichnete Anregung in unserem aktuellen Zusammenhang ist ein spezieller Übungstag: Uposatha. Dieser buddhistische „Feiertag“ ist eine begrenzte, aber regelmäßige Zeit intensiverer und konzentrierter Übung. Er führt weg von den dominierenden Alltagsgedanken und lädt ein, Luft zu holen und Inseln der Besinnung im Strudel des Familien- und Berufslebens zu finden.

Wer sich auf den Uposatha-Tag einlässt, wird während dieser Zeit acht konkrete Empfehlungen beherzigen. Natürlich gelten die fünf ethischen Grundregeln wie immer, aber an einem Punkt werden sie modifiziert. Hinsichtlich der Sexualität heißt das nämlich heute völligen „Verzicht“. Außerdem nimmt man sich als Übung vor, nach der Mittagszeit nichts mehr zu essen, an diesem Tag keinen Schmuck anzulegen, das übliche Unterhaltungs- und Zerstreuungsprogramm herunterzufahren und ohne unnötige Bequemlichkeit auszukommen.

Diese acht Trainingseinheiten helfen, sich schrittweise in eine andere und höhere Art des Lebens hineinzufinden. Sie ermutigen zu weniger sinnlichem und zu mehr spirituellem Erleben. Sie halten einen Reinigungsprozess für Kopf und Herz in Gang, der zu mehr Klarheit und mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Bald wird man sich nicht länger von seinen Impulsen und wechselnden Wünschen wie eine Feder im Wind treiben lassen. Der Geist wird harmonischer und stiller und zeigt seine wahre Eigenschaft: die Fähigkeit zu Freude und Glück in sich selbst.

REVOLUTION DES GEISTES

DIE VIER BAHNBRECHENDEN WAHRHEITEN
DES BUDDHA

DER SCHEIN TRÜGT
DIE ERSTE WAHRHEIT:
LEIDEN UND UNZULÄNGLICHKEIT

Frankfurt, Museum für moderne Kunst. Im Obergeschoss betrete ich einen der großen Säle, in dem unter anderem Werke von Andy Warhol vorgestellt werden. Mein Blick fällt auf die Wand gegenüber dem Eingang und wird sofort von zwei großen Schwarz-Weiß-Gemälden angezogen. Im Bruchteil einer Sekunde habe ich registriert, was sie zeigen: den großformatigen Kopf eines Verbrechers. Das eine Bild zeigt einen schmalgesichtigen Mann mittleren Alters von vorne, das zweite gibt sein Profil wieder. Kopfhaltung, Blick und vor allem die typische Zahlenreihe auf dem Revers machen unmissverständlich klar, wen der Betrachter vor sich hat. Warum ich die Porträts von Nahem sehen will, weiß ich selbst nicht so recht, doch ich mache mich auf den Weg. Die Überraschung ist groß. Mit jedem Schritt verwischen sich die Gesichtszüge mehr und mehr, die Konturen von Nase und Mund verschwimmen, und bald sagt nur noch mein Gedächtnis „Kopf“, „Mann“, „Verbrecher“. Und schließlich stehe ich ganz dicht vor den beiden Kunstwerken. Was bleibt, ist eine weiße Leinwand, die von zahllosen etwa centgroßen, schwarzen und grauen Punkten übersät ist. Von dem „Delinquenten“ keine Spur mehr.

FUNDAMENT UND KUPPEL

In den folgenden Kapiteln steckt eine besondere Herausforderung. Wir nähern uns der Wirklichkeit, wie sie der Buddha sieht - nun aber vom höchsten Standpunkt aus. Die vorangegangenen Überlegungen haben vertraute und lieb gewonnene Sichtweisen in Zweifel gezogen: Die Karma-Lehre machte deutlich, welche Verantwortung für unser Leben in unseren Händen liegt und welche Chance. Eine größere, als wir je

dachten. Die Vorstellung von Fortexistenz und Jenseits war für viele sicher nicht weniger herausfordernd, von der „dünnen Luft“ der Mystik ganz zu schweigen. Als anregende und phantasievolle Weltanschauung lassen wir diese Lehren sicher ohne Schwierigkeiten gelten und als unverbindliche Gedankenspielerei ohnehin. Aber können wir sie als gültig und verbindlich anerkennen?

Es kommt noch schlimmer. Diese Themen stehen noch gar nicht für das, was eigentlich „buddhistisch“ genannt werden kann. Über Saat und Ernte, Himmel und Hölle und über Sinnestranszendenz sprechen auch andere Religionen. Mögen ihre Aussagen in Nuancen unterschiedlich ausfallen, dem Kerngehalt nach gleichen sie sich. Christen, Muslime und Hindus sprechen vom Geben, sie raten unisono zu ethischem Verhalten, glauben an übermenschliche Existenz und kennen die Möglichkeit, das Erleben der Dualität zu übersteigen.

Aber aus der Perspektive eines Erwachten fehlt diesen Lehren etwas, sie sind noch immer nicht endgültig, bleiben unvollkommen. Sie bieten nur das Fundament und die unteren Stockwerke eines beeindruckenden spirituellen Bauwerks – doch der vollendende Abschluss steht noch aus. Wir sehen ein imponierendes und schönes Gebäude vor uns, doch leider ist sein Dach noch offen. Früher oder später wird es deshalb hineinregnen und die Zimmer unwohnlich machen.

Da fragt man sich natürlich nach dem Sinn der vier „spirituellen Einstiegslehren“. Warum sich mit ihnen erst lange herumschlagen und nicht gleich auf die entscheidenden Dinge zusteuern? Doch wo die tragenden Elemente eines Gebäudes fehlen, kann die krönende Kuppel nicht aufgesetzt werden. Wenn die geistig-seelische Basis in uns nicht vorhanden ist, bleiben die alles entscheidenden Einsichten unzugänglich. Wir müssen die verschiedenen Facetten der relativen Wahrheit immer tiefer ausloten, bevor wir endlich zur absoluten Wahrheit vorstoßen können. Nur wenn wir vorbereitet sind, „ausgeglichen, ohne innere Sperre, inspiriert und von Vertrauen er-

füllt“, kann der eigentliche Durchbruch gelingen. Und nur unter diesen Bedingungen spricht der Erwachte von dem, „was für einen Buddha das Eigentliche ausmacht“: die vier alles überragenden, bahnbrechenden, edlen Wahrheiten. Jetzt erst kann es um das „Buddhistische am Buddhismus“ gehen: um „Leiden und Unvollkommenheit“, um deren Ursprung, um deren Beendigung und um den Weg dahin (M 56).

DREI UNIVERSELLE EIGENSCHAFTEN

Unser Geist hat die Angewohnheit, drei Dinge auf den Kopf zu stellen: Vergängliches hält er für dauerhaft. Was (noch immer) unvollkommen, unzulänglich und leidvoll ist, sieht er (schon) als höchstes Glück an, und was in Wirklichkeit ohne festen Kern und wesenlos ist, erachtet er für substanzhaft. Der Buddha hingegen entlarvt diese zähen Neigungen, die Welt auf diese Weise zu betrachten, als einen folgenschweren und schmerzlichen Irrtum. Seine nüchterne Feststellung lautet: Alle Phänomene sind unbeständig, unbefriedigend und ohne wesenhaften Kern. Was immer das Auge uns zeigt, Ohr, Nase und Zunge uns zutragen, was wir in die Hand nehmen, hat eben diese drei Eigenschaften. Es bleibt nicht so, es erfüllt uns nie wirklich, und es hat keinerlei Substanz. Dasselbe trifft für jeden Gedanken, für jedes Gefühl, für jede Willensregung, für jedes Erlebnis zu.

Nichts bleibt, wie es ist - Vergänglichkeit

Vom ersten Kratzer auf dem neuen Auto bis zu dem Zeitpunkt, an dem es endgültig verschrottet wird, ist der Gang der Dinge absehbar und immer gleich. Wenn man nur genügend darauf achtet, sieht man es. Beziehungen bahnen sich an, bekommen irgendwann einen Knacks und gehen vielleicht ganz in die Brüche. Am Anfang ein verliebter Blick, später gehässige Attacken bei der Scheidung oder selbst im besten Fall einer lebenslangen glücklichen Verbindung der unfreiwillige Abschied durch den Tod. Zuerst die erhoffte Anstellung im

Traumjob, nach einigen Jahren Routine, in rauheren Zeiten Arbeitsplatzverlust, ansonsten der Eintritt in das Rentenalter. Politische, wirtschaftliche, gesellschaftliche und soziale Umwälzungen folgen demselben Muster. Was heute richtig und selbstverständlich ist, ist morgen überholt. Kulturen und Staaten entstehen, erblühen und gehen zugrunde.

Und wir selbst? Natürlich gibt es da keinen prinzipiellen Unterschied. Nach dem ersten Schrei als Baby folgen die Jahre der Kindheit und der Schule, die der körperlichen Reife und des Erwachsenseins. Aber Falten und graue Haare warten schon und bestimmen binnen Kurzem das Bild. Der Tod ist dann nur eine Frage der Zeit. Wie die Veränderungen am eigenen Körper sind auch die im Geistig-Seelischen nicht zu übersehen. Eben Lachen und nachher Tränen, gerade noch Ärger und bald stille Zufriedenheit. Was war uns als Kind wichtig und wertvoll, und was schätzen wir als Erwachsene! Wie betrachteten wir die Welt als ABC-Schützen und wie sehen wir sie heute mit einiger Lebenserfahrung an!

Im Kleinen wie im Großen spielt dasselbe Lied. Auf dieses Leben mit seinen zahllosen kurzen Szenen und längeren Abschnitten folgt das nächste und viele weitere. In einem unentwegten Kreislauf bleiben die düstersten „Höllen“ und die erhabensten „Himmel“ nur Durchgangsstationen. Ganze Weltsysteme kommen und gehen, vereinheitlichen sich und differenzieren sich wieder aus. Werden und Vergehen, sonst nichts. Nichts bleibt, wie es ist, lautet die eine Kernbotschaft des Buddha, nichts ist von dauerhafter Existenz. Alles ist vergänglich, wandelbar, unbeständig (*anicca*). „Alles Gestaltete zeigt drei Merkmale: Es entsteht, es vergeht, und solange es existiert, verändert es sich“ (A 3/47).

Allerdings verfallen viele Menschen einer naheliegenden Selbsttäuschung. Alles um sie herum, meinen sie, wandelt sich und verschwindet zu guter Letzt, aber sie selbst sind immer noch da. Dieser Eindruck nährt die unterschwellige Überzeugung, es würde ewig so weitergehen mit mir und meinem

Leben. Der Glaube an eine unsterbliche, unwandelbare Seele nimmt hier seinen Anfang und wird von vielen Religionen sogar zu einer zentralen Doktrin erhoben. Aus buddhistischer Sicht gleicht diese Hoffnung dem Wunsch, in ein Luftschloss einzuziehen. Warum das so ist, werden wir später noch sehen.

Nichts lohnt sich wirklich - Unzulänglichkeit

Keine Daseinserscheinung ist perfekt und keine ist der Mühe wert. Auf diesen Nenner lässt sich die zweite Eigenschaft aller Dinge bringen. Nichts macht uns wirklich zufrieden und glücklich, nichts erfüllt uns vollständig, nichts bringt unser Verlangen und Sehnen ein für allemal zur Ruhe. Etwas fehlt am Ende immer, irgendwie hat alles einen Haken und verdient die Note mangelhaft. Das meint der Buddha, wenn er von Unzulänglichkeit und Leiden (*dukkha*) spricht. Allerdings hat *dukkha* drei recht unterschiedliche Gesichter und sie sind uns nicht alle gleichermaßen vertraut.

Mit Schmerzen begegnet uns Leiden im engeren Sinn. Etwas tut weh, wir erleben ein manifestes Unwohlsein. Wenn wir Schnupfen haben oder ein gebrochenes Bein, wenn wir an Krebs erkrankt sind oder bei einem Unfall eine Verletzung davontragen, dann spüren wir es körperlich. Genauso bei Überanstrengung oder in der Folge von Verschleißerscheinungen. Diese Form von *dukkha* reicht vom Sonnenbrand bis zur Lähmung, vom Geburtsschmerz bis zur Qual in der Todesstunde.

Schlechte Laune und Langeweile zeigen, dass bei uns emotional nicht alles stimmt. Auch wenn sie nicht besonders tragisch sind, empfinden wir diese Stimmungen dennoch als unangenehm. Sie stören. Eine weitaus größere Last sind Ärger, Enttäuschungen und Sorgen, die wir vielleicht schon länger mit uns herumtragen. Umso mehr tiefe Trauer, lähmende Depression, Angst und Verzweiflung.

Unzulänglichkeit und Schmerz können genauso auf der geistigen Ebene erlebt werden. Haben wir nicht schon darunter gelitten, ohne rechte Orientierung und voller Zweifel zu sein?

Was ist richtig? – Was soll ich in dieser Situation tun? – Was wird werden?, haben wir uns gefragt, ohne eine befriedigende Antwort zu finden. Mangel an Verständnis und Durchblick, Dumpfheit und Stumpfheit, Vergesslichkeit – sie sind ebenfalls Spielarten von manifistem Leiden.

Etwas schwieriger ist es, Unzulänglichkeit in der Bewegtheit unseres Daseins zu sehen. Dafür müssen wir erheblich mehr Gespür entwickeln und genauer hinsehen. Gemeint ist der Zustand des Unfriedens, der Ruhe- und Rastlosigkeit, der dem Leben seinen Stempel aufdrückt. Gemeint ist das ewige Hin und Her, das nie stillstehende Gewoge von äußeren Ereignissen und unseren Reaktionen.

Sind wir uns eigentlich diesbezüglich unseres Körpers bewusst? Sicher spüren wir die Last, wenn wir mit einem Koffer bepackt die Treppe bis zum sechsten Stock hinaufsteigen. Dann bereiten 60 oder 80 Kilogramm schon Mühe. Aber selbst wenn wir gelassen auf dem Sessel sitzen, schlägt unser Herz, die Lungen bewegen sich mit jeder Ein- und Ausatmung. Und weil das bereits unser ganzes Leben lang geschieht und wir nichts anderes kennen, wissen wir gar nicht, was uns da an Kraft abverlangt wird. Wir haben auch kein Augenmerk dafür, dass wir alle paar Sekunden unsere Position wechseln und die Gliedmaßen hin und her bewegen. Über den Energiebedarf des ununterbrochenen Stoffwechselprozesses macht sich gewöhnlich niemand Gedanken. Die körperliche Mühe und die Arbeit, die wir erledigen, nur damit wir überhaupt am Leben bleiben, nehmen wir als gegeben und notwendig hin und wir stöhnen nur, wenn es wirklich einmal „zu viel“ wird. Und doch ist jede Anstrengung ein Ausdruck von Unzulänglichkeit. Weil die Dinge nicht so sind, wie wir sie gerne hätten, zwingen sie uns dazu, ständig in irgendeiner Weise aktiv zu sein. Bewusst oder unbewusst, mit mehr oder mit weniger Aufwand.

Auch Bewegtheit hat eine psychologische Ebene. Überdeutlich wird sie, wenn wir beruflich oder privat Stress haben, der sich in hektischer Aktivität und gereizter Nervosität äußert.

Aber sie verlässt uns auch im normalen Alltag nicht. Wer sich einmal eine Zeit lang beobachtet, wird vielleicht erstaunt feststellen, dass die Gedankengestöber im Kopf eigentlich nie aufhören. Ständig planen und überlegen wir, was morgen zu tun ist, und erinnern uns daran, was gestern war. Im Geist kontrollieren und korrigieren, optimieren und kritisieren, beurteilen und verurteilen wir pausenlos.

Die geistige Maschinerie steht nicht still: Wir fühlen uns nie wirklich am Ziel, nie bei dem Eigentlichen angelangt. Es scheint, als wären wir zu keiner Zeit mit uns selbst ganz im Reinen und mit der gegebenen Situation völlig im Einklang. Deshalb hoffen und fürchten wir. Wir sind gerissen und gedrängt, sind geschoben und getrieben. Ununterbrochen, ein Leben lang und noch viel, viel länger. Das unentwegte Wandern in den verschiedensten Daseinswelten drückt dasselbe nur aus einer umfassenderen Perspektive aus. Von der glühenden Kohlengrube bis zum idyllischen Landhaus und weiter zu den nächsten Stationen geht die unendliche Rundreise.

Subjektiv halten wir diese allgegenwärtige Bewegtheit oft gar nicht für ein Manko. Wir betrachten sie vielmehr als Ausdruck von Lebens- und Schaffensfreude, als Weg der Selbstverwirklichung und der Kreativität. Dennoch spiegelt sich in jeder Aktivität objektiv nur eine Minussituation. Aktivität will einem empfundenen oder erkannten Mangel abhelfen. Nur wer Hunger hat, kocht und isst, nur wer müde ist, geht ins Bett und schläft. Wenn wir uns in einem Idealzustand befänden, hätten wir keinerlei Anlass, etwas zu tun oder zu verändern. Doch davon sind wir weit entfernt und folglich pendeln wir zwischen den Polen von Habenwollen und Vermeidenwollen. Unsere Zielgrößen heißen Gewinn und Verehrung, Lob und Freude. Mit Verlust und Verachtung, Tadel und Leid wollen wir nichts zu tun haben. (A 8/5-6)

Noch fehlt eine letzte Erscheinungsform von *dukkha* zur Vervollständigung unserer Untersuchung: Vergänglichkeit und Wandelbarkeit. Davon war zwar schon die Rede, jetzt zeigt

sich aber, dass Unbeständigkeit eine Grundbedingung dafür ist, dass Vollkommenheit in der Welt ein bloßer Wunschtraum bleiben muss.

Natürlich findet es jeder wunderbar, wenn seine Kopfschmerzen nachlassen, eine schwere Arbeit erfüllt und drückende Schulden abbezahlt sind. Diese Art der Vergänglichkeit begrüßen wir frohen Herzens. Aber andererseits steht uns die Vergänglichkeit im Wege, das zu erreichen, was wir am sehnlichsten wollen: beständiges Glück. Wir mögen uns die größte Mühe geben, aber nie werden die Dinge „ein für allemal“ erledigt und in Ordnung sein. Wir können alles nur zeitweise haben und uns nur kurz darüber freuen. Nichts lässt sich auf Dauer bewahren oder festhalten, nichts bietet ewig Sicherheit und Schutz.

Die einzelnen Momente sinnlichen Genießens sind allzu flüchtig, wie man nur zu gut weiß. Der größte Eisbecher ist irgendwann ausgelöffelt, die ausgedehnteste Urlaubsreise findet ein Ende. Beglückende meditative Zustände und tiefe Einsichten bleiben nur kurzfristige Hochs und machen über kurz oder lang den gewohnten Alltagserfahrungen wieder Platz. Stabile Perioden von Wohlstand und materieller Fülle gehen auf lange Sicht doch unweigerlich vorüber wie alle anderen „süßen karmischen Früchte“. Langdauerndes himmlisches Dasein bleibt – alles in allem betrachtet – lediglich eine Episode. Auf jeden Aufstieg in eine übermenschliche Existenzweise, und mag sie Äonen währen, folgt eine Götterdämmerung und der Abstieg ist programmiert. Selbst göttliche Zustände also, die in anderen Religionen als unüberbietbares Glück gepriesen werden, sind eben nicht das endgültige Heil. Weil ihm der Makel der Vergänglichkeit anhaftet, lohnt sich nicht einmal der „Himmel“ wirklich!

Fragt man eine Reihe von Leuten nach ihrer individuellen Lebensbilanz, wird die vermutlich recht unterschiedlich ausfallen. Je nachdem, wie viele kleine Wehwehchen einer ausgestanden, persönliche Katastrophen er durchgemacht hat oder

wie viele Glückstreffer zu verbuchen waren. Und wir selbst wissen am besten, ob wir das Leben eher als erfreulich beurteilen oder auf die Frage verhalten, wenn nicht ausgesprochen frustriert reagieren. Und dennoch hat keiner von uns nur die leiseste Ahnung, wie die ungeschönte Gesamtbilanz aussieht - vor allem, wenn wir die verworrenen Wege unserer Daseinswanderung über unzählige Leben hindurch in Betracht ziehen.

Allein der quantitative Aspekt dessen, was wir an Leiden selbst erlitten und bei anderen ausgelöst haben, könnte uns einen Schrecken einjagen. Wir haben mehr Tränen vergossen, weil wir uns von dem getrennt fanden, was uns lieb, und weil wir uns mit dem vereint sahen, was uns zuwider war, als sich Wasser in den vier Weltmeeren befindet. So bringt es der Buddha auf den Punkt. Wie oft mussten wir den Tod geliebter Menschen ertragen oder Unterdrückung und bittere Knechtschaft erdulden (S 15/3). Im Laufe dieser unausdenkbar langen Zeitläufe ist allein bei unserer Enthauptung mehr Blut geflossen, als alle Ozeane dieser Erde zusammen fassen, gibt der Erwachte zu bedenken (S 15/13). Ob das nicht bereits Grund genug ist, sich von all dem abzuwenden und eine bessere Alternative zu suchen, fragt er im selben Atemzug (S 15/1).

Ein Einspruch scheint berechtigt: Natürlich ist nicht alles schmerzhaft oder besonders schlimm. Fast jeder kann ebenso gut von Zeiten der Begeisterung, der Freude und der Hochgefühle sprechen und sie als Positiva in seine Schlussrechnung einbringen. Aber genau da tappt er in die Falle. Was nämlich nicht wegzudiskutieren ist: Kein Ding, kein mitmenschlicher Kontakt, keine Situation hat uns endgültig und ohne Abstriche zufrieden und glücklich gemacht. Obwohl wir in den zahllosen vergangenen Lebenszeiten unendlich viele Erfahrungen gesammelt haben. Wir wurden als übermenschliche Wesen geboren, erlebten uns als die erhabensten Götter in all ihrem Glanz und mit ihrem märchenhaften Wohl. Dennoch haben wir niemals einen Zustand der uneingeschränkten Freiheit von allem Leiden erfahren. Es trifft den Kern der Sache also

nicht, wenn wir sagen, dass das Dasein mit Unzulänglichkeit und Leiden verbunden ist. Das weiß schon ein Kindergartenkind, dessen Spielzeug gerade zerbrochen ist und das deshalb die Tränen nicht zurückhalten kann. Das Leben ist vielmehr als solches unvollkommen, alle Erscheinungen sind ausnahmslos und immer *dukkha*. Natürlich erleiden wir nicht ständig nur körperlichen Schmerz oder seelische Qualen. Aber doch sind wir immer *dukkha* ausgesetzt, weil das Leben nie dem ersehnten Idealzustand entsprechen kann.

In manchen Ohren hören sich diese Aussagen des Buddha wenig einladend an. Sie haben für sie einen ausgesprochen negativen, lebensverneinenden Klang und scheinen einem jede Hoffnung zu nehmen. „Der Buddha war wohl psychisch gestört“, er war „krankhaft pessimistisch“, er war „selbstquälerisch veranlagt oder ein heimlicher Sadist.“ Solche Urteile hat es über diesen großen indischen Lehrer gelegentlich gegeben, und doch ist das genaue Gegenteil der Fall. Nie hat der Erwachte das Wohl der Wesen aus den Augen verloren, und jedes seiner Worte wies den Weg zur Befreiung aus Unzulänglichkeit und Leiden. Er suchte das unübertreffbare makellose Heil und er wollte es für immer gewinnen. Doch seine nüchterne Analyse ergab, dass das Beste in der Welt der tausend Dinge nicht zu finden ist. Unter dem Strich ist „keine Sache der Mühe wert“ (M 37). Die befreiende Alternative liegt jenseits all dessen, was irgendwann doch nur auf dem Müll des Weltlichen landet, sei es als materieller, seelischer oder geistiger Schrott.

Eine realistische und schonungslose Analyse ist also gefragt. Nicht um das vorhandene Elend noch zu vermehren oder gar darin zu schwelgen, wohl aber, um jeden noch so kleinen und unbedeutend erscheinenden Makel aufzudecken. Den Flecken auf der Hose, den ich nicht sehe, kann ich nicht entfernen. Wer Ausschuss für ein besonderes Schnäppchen hält, bekommt nie einen Blick für Qualitätsware. Wer mit dem Zweitbesten zufrieden ist, weil er nichts anderes kennt, bemüht sich nicht weiter. Nur wenn ich die Unzulänglichkeit in jeder Spielart

klar erkenne, kann ich ganz aus der verführerischen Welt der falschen Glücksversprechen herauswollen und herauskommen.

Nichts hat einen festen Kern – Substanzlosigkeit

Wir sind durchdrungen von dem Glauben an ein objektives Sein der Dinge. Wir sind felsenfest von der Existenz einer „Welt an sich“ und eines „Ich an sich“ überzeugt. Was wir erleben, halten wir unhinterfragt, unkritisch und naiv für gegeben und wahr und wir nehmen es entsprechend ernst. Wir meinen, dass die wichtigen und unwichtigen Ereignisse und Situationen des Lebens genau das sind, was sie vorgeben. Das heißt ein Haus schlichtweg für ein Haus nehmen, den Baum für einen Baum, das Nachbarhepaar einfach als Mann und Frau, die uns auf der Treppe begegnen, uns selbst als Dieter oder Dorothee, als Jutta oder Reinhold. Alles Gegenständliche um uns herum macht den Eindruck von Eigenständigkeit, von klar umrissenen Größen mit eindeutig identifizierbaren Eigenschaften. Das alles ist da, denn ich sehe es ja, sagen wir. Und auf dieselbe Art rechnen wir mit einem festen, einheitlichen und unabhängigen Wesenskern des Menschen.

Zugegebenermaßen wurde das in den vorangegangenen Kapiteln ebenfalls unterstellt. Doch nur vorübergehend. Die Erschütterung einer weiteren vermeintlichen Selbstverständlichkeit bleibt uns nicht erspart: die Gewohnheit, Erscheinungen als kompakt und für sich bestehend zu betrachten. Eine nahezu perfekte, kaum zu durchschauende Täuschung wird entlarvt. Wenn wir sorgfältig hinschauen, kommen wir an der Tatsache nicht vorbei, dass sich nirgendwo solide, eindeutig abgrenzbare und definierbare Gegebenheiten finden lassen. Auch ein präzise umrissenes, sich als Einheit und Ganzheit zeigendes „Ich“ werden wir trotz aller Bemühung nicht entdecken. Was wir als „Person“ oder „Persönlichkeit“ auffassen, stellt sich als ein gebräuchliches Etikett heraus und ist nicht etwas real Vorhandenes. Wir haben es mit vielschichtigen Strukturen anstelle von festen substanzialen Einheiten zu tun (*anattā*).

NUR FÜNF BAUSTEINE

„Der Kuchen in der Auslage lacht mich an, ich werde mir ein Stück kaufen.“ Eine Augenblicks-Begebenheit wie tausend andere jeden Tag. Auf meinem Gang durch die Stadt komme ich an der Bäckerei vorbei. Der Blick schweift über die Auslagen im Schaufenster und bleibt beim Kuchen hängen. Ein erfreulicher Anblick, der meinen Appetit angeregt. „Habe ich Zeit? Habe ich Geld dabei?“, schießt es mir durch den Kopf. Und schon gehe ich hinein, kaufe mir etwas und fange an zu essen. Mit einem „Das werde ich nochmals tun, wenn ich in die Gegend komme“, bin ich bereits wieder auf der Straße.

Was ging eben vor sich? Die Begegnung eines empfindenden und wollenden Menschen mit den hunderterlei Dingen seiner Umgebung. Ein Allerweltsszenario, das aber sehr gut die Entschlüsselung der Realität ermöglicht. In seinem Drehbuch spielen (nur) fünf elementare Faktoren eine Rolle, fünf charakteristische Bausteine des Daseins (*khandha*).

Form

Ich sehe die Einrichtung des Ladens, einige Kunden, das bunte Sortiment der Waren. Ich höre die Stimme der Verkäuferin und die dezente Hintergrundmusik. Ich rieche den Duft aus der Backstube, berühre die hingehaltene Tüte, mein Wechselgeld und schließlich den Türgriff beim Verlassen des Geschäfts. Und natürlich schmecke ich bald das volle Aroma meines Lieblingskuchens, dem die ganze Aktion ja galt.

Das ist schon nicht mehr die ganz spontane und vordergründig-naive Erlebnisebene, auf der wir uns gewöhnlich bewegen. Der Blick ist schon geschärfter und er sieht genauer, was passiert. Zunächst: mein physischer Körper bzw. meine fünf Sinnesorgane kommen mit den verschiedenen materiellen Objekten in ihrer Nähe in Kontakt. Auge, Ohr, Nase, Zunge und Haut - präziser gesagt: deren Fähigkeit, wahrzunehmen - ermöglichen die Begegnung mit Formen und Farben, mit Tönen, Gerüchen, Geschmücken und Tastbarem.

Damit ist eine erste Grundgegebenheit des Lebens benannt: Die Erscheinung von etwas Gestaltetem, Gegenständlichem, Körperlichem, Materiellem. Die im buddhistischen Sprachgebrauch dafür meist verwendete Bezeichnung ist „Form“ (*rūpa*). Es ist beachtenswert, wie der Buddha Form oder „Materie“ näher beschreibt. Er tut es nicht in einer objektiv anmutenden Weise, wie etwa heute die westliche Wissenschaft mit ihren inzwischen mehr als 100 chemischen Elementen. Für ihn sind vier Grunderscheinungsweisen maßgeblich: das Erdelement, das Wasser-, das Feuer- und das Lufterelement, ganz ähnlich wie im klassischen Altertum des Abendlandes. Sie sind nicht begrifflich-abstrakt zu verstehen, sondern sie repräsentieren vier unmittelbar sinnlich erfahrbare Qualitäten. „Materie“ erscheint uns nämlich als fest, als flüssig, als temperiert und bewegt.

Damit ist schon angedeutet, dass selbst dieser sogenannte physische Aspekt des Daseins seinen Platz nie außerhalb der Wahrnehmung hat. Es gibt nicht Materie an sich, sondern immer nur das Erleben von Materiellem, sei es als empfundener Widerstand, als Kohäsion oder Plastizität, sei es in seinem jeweiligen energetischen Zustand von warm oder kalt oder bezüglich seiner Veränderung von Ort und Lage im Raum.

Konkret haben wir es allerdings mit einem jeweils spezifischen Gemisch aller vier Eigenschaften zu tun, die nur unterschiedlich stark in den Vordergrund treten. Bei Wasser beispielsweise werden wir zuerst an seine Geschmeidigkeit und Beweglichkeit denken, doch hat es genauso Temperatur und Ausdehnung. Zudem kann es auch ziemlich „hart“ sein, wie ein ungeschickter Sprung vom Zehnmeterbrett unschwer erweist.

Form ist Form, gleich, ob wir sie um uns herum oder an uns selbst wahrnehmen. Das Fleisch oder die Knochen meines Körpers und das Blut in meinen Adern besitzen dieselben Grundeigenschaften wie die Bäume und Steine im Wald oder der Regen vor dem Fenster. Es gibt nur einen perspektivischen, aber keinen Wesensunterschied. Auch der menschliche Leib ist eine mehr oder weniger feste Masse, dessen Teile zu-

sammengehalten werden und in einem Funktionszusammenhang stehen. Er hat seine spezifische Temperatur und es zeichnet ihn eine besondere Art von Beweglichkeit aus. Vergessen wir auch nicht den Austausch zwischen „äußerer“ und „innerer“ Form. Über die Aufnahme von Nahrung – von festen Stoffen, Flüssigkeit, Luft und Energie – und die Ausscheidung unbrauchbarer Bestandteile findet ein permanenter Austausch zwischen Individuum und Umwelt statt. Aus Äußerem wird Inneres und Eigenes und aus diesem bald wieder Fremdes und der Natur Zugehörndes.

Schließlich sollten wir noch die unterschiedliche „Dichtigkeit“ von Materie zur Kenntnis nehmen, weil sie zum Verständnis vieler sonst kaum erklärbarer Tatsachen notwendig ist. Materie zeigt sich nämlich gröber und feiner. Metalle beispielsweise haben deutlich andere Eigenschaften als Gase oder kleinste Partikel wie etwa die atomare Strahlung. In unseren Augen sind Eisenträger und Stahlgerüste überaus handfest und konkret, den Sauerstoff, den wir einatmen, nehmen wir nur eher schwach und subatomare Teilchen gar nicht direkt wahr, obwohl niemand ihre Existenz leugnet.

Dies vorausgesetzt, gewinnt neben einer robusten irdischen eine feinstoffliche und für den normalen Menschen sinnes-transzendente Materie eine hohe Plausibilität. Der Buddha jedenfalls nimmt sie ganz selbstverständlich als gegeben an und sieht sie als Grundlage der subtilen Körperlichkeit jenseitiger Wesen. Über- oder untermenschliche Geistwesen haben wie wir Gestalt und Form, doch eine für unsere menschlichen Sinne nicht wahrnehmbare.

Gefühl

Der sinnesbezogene Austausch mit der Umgebung ist kein neutraler, unpersönlicher, „technischer“ Vorgang. Was wir sehen, hören oder sonst wie zur Kenntnis nehmen, bedeutet etwas für uns, es hinterlässt Spuren in unserer Innenwelt. Die wahrgenommenen Dinge gehen uns etwas an, sie erregen unsere

Aufmerksamkeit, sie berühren uns wohltuend oder schmerzlich. Der zweite existentielle Grundbaustein, mit dem wir es nun zu tun haben, sind die Empfindungen (*vedanā*).

Tatsächlich kommt es immer zu einer Gefühlsreaktion beim Zusammentreffen eines empfindungsfähigen und zugleich verletzlichen Ich mit seiner Umwelt. Gefühl ist ein spontanes Urteil, eine unmittelbare psychische Stellungnahme, die auf jeden Sinneskontakt erfolgt. Den einen begrüßen wir freudig, den anderen weisen wir brüsk zurück oder irgendwie ist uns nach „Ich weiß nicht so recht“ zumute. Die Käsesahnetorte im Laden bedeutet für mich ein kleines inneres Hoch, das Rosinenbrötchen ruft eine leichte Abneigung hervor, während mich der Hefezopf ziemlich kalt lässt.

Das durch das Sehen, Hören usw. hervorgerufene Gefühls-echo kennt natürlich unendlich viele Lautstärken und Modulationen. Die wichtigste Unterscheidung ist natürlich die zwischen angenehm, unangenehm und neutral. Etwas tut gut oder weh oder fühlt sich weder-noch an, ist also indifferent (S 45/29). Ob uns etwas zwickt oder streichelt, ob wir „Aua“ schreien oder „Wundervoll“ ausrufen, spielt für uns eine außerordentliche Rolle. Angenehme Gefühle haben und unangenehme vermeiden wollen, ist meist der stärkste Lebensmotor.

Eine andere Einteilungsmöglichkeit bezieht sich auf das jeweilige Objekt, auf das wir treffen. Die buddhistische Psychologie spricht dann von sechs Gefühlsvarianten. Sie können Folge des Sehens, des Hörens, des Riechens, Schmeckens, Tastens und Denkens sein (M 9). Unser Herz schlägt höher beim Anblick der Geliebten und zeigt Unmut beim Gedanken an unseren Prozessgegner in der Verkehrssache. Außerdem lassen sich körperlich-sinnliche und geistig-gemüthafte Empfindungen unterscheiden. Ein herzhafter Biss in den Kuchen und ein kräftiger Schluck Kaffee lösen etwas anderes aus als ein freundliches Wort meines Gesprächspartners am Tisch, auch wenn beides wohltut. Ersteres ist verursacht durch einen

physischen, Letzteres durch einen mentalen Vorgang. Das eine befriedigt ein sinnliches, das andere ein soziales Bedürfnis. Und vergessen wir am Ende nicht, vordergründig weltliche Gefühle und solche auseinanderzuhalten, die gar nichts mit Sinnenkontakten welcher Art auch immer zu tun haben. Die Lust körperlicher Vergnügungen ist etwas anderes als die Erhabenheit und der Frieden meditativer Zustände.

Wahrnehmung

Form und Gefühl ihrerseits sind Bestandteil und Basis für eine weiteres, leicht übersehenes Faktum: das Erleben selbst. Gemeint ist, dass wir von einer Sache, einer Person, einer Situation, einem Ereignis überhaupt Kenntnis nehmen, also der Vorgang der Wahrnehmung (*saññā*) von Wirklichkeit, die in jedem Augenblick stattfindet. Form und Gefühl beinhalten, was aktuell erlebt wird, Wahrnehmung, dass überhaupt etwas erlebt wird. Das In-Erscheinung-Treten meiner selbst, der Dinge und der Welt, ihre Präsenz, ihr Bewusstwerden – das ist Wahrnehmung. „Ich stehe in der Konditorei und bin von verführerischen Süßigkeiten umgeben. Auf der Straße herrscht Feierabendverkehr und die Leute sind hektisch, weil die Läden gleich schließen.“ Alles, was die Sinne jetzt gerade melden, ist Form. Die augenblickliche Begutachtung dieser Daten als „ausgesprochen erfreulich“, „einfach widerlich“ oder „so la“ bedeutet die Gegenwart von Gefühl. Und beide zusammen, Form und Gefühl, werden bewusst. Sie lassen das einheitliche Gesamterlebnis einer Situation entstehen.

Der wie aus einem Guss erscheinende spontane Eindruck, den wir in jedem Moment von der Realität haben, ist also in Wahrheit eine vielschichtige Komposition. Jede Wahrnehmung ist der Endpunkt eines blitzartig ablaufenden Vorganges und ein eiliges Arrangement aus vielen Puzzleteilen. Das Auge liefert Farben, Flächen und Umrisse, das Ohr Klänge, Töne, Geräusche. Die Nase steuert allerlei Düfte und Gerüche bei, die Zunge Geschmack und Hand wie Haut Tastempfindungen.

Und um das Bild zu komplettieren, tritt mit dem Geist ein sechster, innerer Sinn auf den Plan. Der Geist liefert eigentlich erst „Dinge“, er konstruiert aus den fünf Wahrnehmungsfragmenten etwas Ganzes: Viele kugelige rote Tupfer auf flacher, hellbrauner und runder Unterlage, saftig, süßer Geschmack – das kann nur Erdbeertorte sein! Und daneben: heiß, dampfend, schwarz und wohlriechend – ist das nicht Kaffee?

Damit wir es nicht aus den Augen verlieren: Nie haben wir es mit den Dingen „an sich“ zu tun, wir erleben sie nie so, wie sie „eigentlich“ sind. Nehmen wir etwas wahr, dann stets mit begleitenden Kommentaren. „Das mag ich, und das kann ich nicht ausstehen.“ „Das tut gut, und jenes ist mir zuwider.“

Aktivität

Es hat indessen kein Bewenden damit, dass mich die Süßigkeiten im Laden einzuladen scheinen. Die positiven Gefühle bei ihrem Anblick bringen mich vielmehr in Bewegung, innerlich und äußerlich. Ich nehme nicht nur (passiv) zur Kenntnis, was vor mir ausgebreitet liegt, ich gebe ein Feedback. Auf den Reiz erfolgt eine Reaktion, auf die „Herausforderung“ eine „Antwort“. Mit dem Sehen und dem inneren „Oh“ und „Ah“ spüre ich ein deutliches Verlangen. Ich will die Dinge haben, ich greife zu und genieße sie, wenn es geht.

Gefühle setzen den Geist in Trab und stoßen die Auseinandersetzung mit den Objekten an, die sie hervorgerufen haben. Ich prüfe die gegebene Situation. „Das habe ich schon einmal gegessen. Ganz billig war es zwar nicht, schmeckte aber dafür ganz vorzüglich“, lautet die erste Einschätzung. Und möglicherweise klingt noch ein weiterer Satz nach: „Mein Arzt findet das aber nicht so gut!“ Aus dem Hin und Her der Überlegungen und dem Abschätzen von manchem Für und Wider formen sich schließlich Absichten. „Wenn man es nicht so oft isst, ist alles gar nicht so schlimm! Und außerdem war heute ein anstrengender Tag, ich gönne mir was!“ Mein Wille konkretisiert sich in diesem Fall in einem überzeugten „Ja“

und wird alsbald in die Tat umgesetzt. Innere Vorgänge „äußern“ sich, die passenden Worte im Laden sind schnell gefunden und alle erforderlichen Handgriffe vollzogen. Das Geschäft betreten, mit der Verkäuferin sprechen, den Kauf tätigen und Naschen folgen nahtlos aufeinander.

Damit ist eine vierte Grunderscheinung des Daseins im Fokus unserer Aufmerksamkeit: Aktivität (*sankhāra*). Denn der Mensch ist ein tätiges Wesen. Auf ihn wirkt nicht nur Tausenderlei ein, er bewirkt auch Tausenderlei. Er wird von seiner Umgebung beeinflusst und er beeinflusst sie selbst wieder mit seinen Handlungen.

Bei der Suche nach den Gründen dafür werden wir schnell fündig. Ein Bündel von Wünschen und Bedürfnissen in jedem von uns drängt mehr oder weniger stark nach Erfüllung. Mit Essen, Kleidung und Wohnen sind nur die wichtigsten und überlebensnotwendigen genannt. Sie dulden kaum Aufschub und zwingen uns unverzüglich zu entsprechenden Aktivitäten. Wir brauchen zudem zwischenmenschlichen Kontakt und Austausch oder medizinische Versorgung, wenn wir krank sind. Und da sind all die ungezählten übrigen Anliegen der Sinne, die darauf bestehen, dass wir sie kontinuierlich mit Daten füttern, die den erhofften Gefühlsbonus bringen. Ein leckeres Essen, der Duft von Rosen, gute Musik, ein aktuelles Magazin – wir sind beständig damit beschäftigt, den Drang zu sehen, zu hören usw. zu befriedigen. Abstrakt formuliert: Aktivität heißt auf die sechs möglichen Arten von Lust entsprechenden Wahrnehmungen aus sein.

Aktivität ist zuallererst ein geistiger Impuls auf etwas zu oder von etwas weg. Wir möchten etwas Angenehmes bekommen, festhalten oder wiederholen. Wir möchten Unannehmlichkeiten vorbeugen und bedrängende, nervende, schmerzliche Situationen möglichst rasch beenden. Aktivität beginnt mit dem Gedanken, was sein und was nicht sein soll. Die konkrete Umsetzung mag vielleicht zunächst manches Kopfzerbrechen bereiten. Wenn die Sache aber gedanklich weitergediehen ist,

sprechen wir mit anderen darüber und legen am Ende Hand an.

Wenn leben aktiv sein heißt, meint das ebenso kurzfristige wie langfristige Versuche, die Verhältnisse nach den eigenen Wünschen zu gestalten. Der Einkauf für das Wochenende will getätigt sein, aber ich muss auch dafür sorgen, dass am Monatsende noch genug Geld auf dem Konto ist und die Altersvorsorge stimmt. Die Zielrichtung, die Lebensbedingungen aktiv zu verändern und sie zu verbessern, gilt im Kleinen wie im Großen: Die Wohnung ist aufzuräumen und ein Land zu regieren.

Das Prinzip klingt einfach, doch in der Lebenspraxis zeigt es sich meist viel vertrackter. Das ist so, weil wir selbst nicht einfach gestrickt sind. Zweifellos ist die menschliche Psyche mit ihren Tausend Triebfedern ein höchst unübersichtliches und widersprüchliches Gebilde. Widerstreit gibt es nicht nur zwischen unseren unterschiedlichen Anliegen. „Nehme ich mir eine Stunde Zeit, um mich ins Café zu setzen, oder gehe ich bei dem schönen Wetter doch lieber spazieren?“ Auch Wünsche auf der einen und Einsichten auf der anderen Seite passen nicht immer zueinander: „Sahnetorte schmeckt gut, verdirbt aber den Cholesterinspiegel.“ Wenn Goethe von den „zwei Seelen“ in seiner Brust spricht, ist das noch eine ziemliche Verharmlosung der Lage. Wir müssen eher von einem Gewoge unzähliger konkurrierender Impulse reden, die im Wettstreit mit ebenso vielen zustimmenden oder ablehnenden Vorstellungen liegen. Bis wir eine bestimmte Absicht gefasst haben und in die Tat umsetzen, läuft nicht selten ein höchst komplexes Programm ab, das Für und Wider abwägt und viele Wenss und Aber berücksichtigt. Ob wir uns dessen jedes Mal bewusst sind, ist allerdings eine ganz andere Sache.

Eigendynamik

Handlungen bleiben gewöhnlich keine Einzelaktionen. Häufig bestimmen Wiederholungen und Routinetätigkeiten

den Alltag, ja sie prägen das ganze Leben. Alles geht mit der Zeit leichter und schneller vor sich, bald wie von selbst. Vom Gehen auf zwei Beinen über eine gewisse Geschicklichkeit bei den Handgriffen im Hobbyraum bis zur Virtuosität im Beruf ist alles „Übungssache“.

Mit den Jahren kristallisieren sich auf diese Weise feste Gewohnheiten heraus. Wir eignen uns typische Rede- und Ausdrucksweisen an, eine besondere Art, uns zu bewegen und zu kleiden – stabile Strickmuster in allen Lebensbereichen. Psychologisch formuliert wird an ihnen unsere Individualität erkennbar, Charakter und Persönlichkeitsstruktur offenbaren sich. Einschließlich mancher zu belächelnder Marotten und merkwürdiger Absonderlichkeiten. Vielleicht suchen wir stets dasselbe Café auf, um die gleiche Zeit, steuern zielstrebig „unseren“ Tisch an und bestellen „wie üblich“.

Aus ursprünglich gezielten einzelnen Handlungen werden mit der Zeit automatisierte Abfolgen, aber nicht zuletzt verfestigen sich mit ihnen auch unsere Vorlieben und Abneigungen. Sie drücken unsere Lebensstrategien, Einstellungen und Haltungen aus. Sie sind der Spiegel unserer Überzeugungen und Wertmaßstäbe, unserer Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte. Unsere Denk- und Triebstruktur hat sich verfestigt.

Seit frühester Kindheit (und eigentlich schon lange davor) haben wir uns selbst programmiert, so dass wir keinen freien, sondern einen bedingten und festgelegten Zugang zur Realität haben. Wir erfahren die Dinge nicht, wie sie sind, sondern wie wir sie gewohnheitsmäßig auffassen. Diese fünfte Grundtatsache des Lebens, die weitgehend unbemerkte Dynamik von Bewusstseinsprozessen, nennt der Buddha *viññāna*.

Diese Dynamik ist von zwei Grundregeln bestimmt. Einerseits basiert sie auf dem eng gesteckten Rahmen der bisherigen Erfahrungen mit unseren jeweiligen Etikettierungen „Das tat gut“ oder „Das tat weh“ und unserer Suche nach Gegenständen, Situationen oder Personen, die eine möglichst positive Gefühlsresonanz versprechen. Zum anderen lässt sie

uns auf schon erprobte und bewährte Handlungsstrategien zurückgreifen. Gerne knüpfen wir an einstige Erfolge oder Enttäuschungen an und reaktivieren so früher eingespielte Handlungsabläufe: „Wie komme ich am einfachsten und schnellsten an das Erwünschte?“ - „Wie umschiffe ich am geschicktesten, was mir nicht passt?“

Ohne dass wir es ahnen, unterliegen wir einer Art von Wiederholungszwang, der aus der Vergangenheit stammt und in die Zukunft reicht. Wir unterstellen den Sinnesobjekten ihre Attraktivität oder ihre Gefährlichkeit und merken nicht, dass es unsere persönliche Einstellung ist, die sie so oder so erscheinen lassen. Wir halten ein Stück Obsttorte mit Sahne für begehrenswert, und haben nicht gegenwärtig, dass ihre Anziehungskraft nur eine alte Konditionierung beinhaltet.

Ergreifen

Die fünf „Bausteine der Existenz“ bestehen nicht isoliert. Wohl sind sie für den analysierenden Geist deutlich zu unterscheiden, aber in der Daseinswirklichkeit nicht voneinander zu trennen. Das eine geht aus dem anderen hervor. Unser Beispiel macht das anschaulich. Durch den Kontakt der Augen mit dem Kuchen fühle ich mich angesprochen und angeregt. Ich bin auf etwas aufmerksam geworden und mein Interesse ist geweckt. Bald entschließe ich mich zum Kauf, ich betrete den Laden, bestelle und esse. Geschieht das ein paar Mal, entsteht eine Neigung in diese Richtung, die mich mit einer gewissen Regelmäßigkeit wieder an den Ort des Geschehens führen wird. Erneut stehe ich vor dem Schau- fenster und sehe hinein. Der Kreis hat sich geschlossen.

In der wissenschaftlichen Sprache des Buddha hört sich das so an: Innere und äußere Form begegnen sich. Daraus entstehen Gefühl und Wahrnehmung, die wiederum zu denkerischer, sprachlicher oder körperlicher Aktivität führen. Wiederholung und Routine bestimmen die weitere Dynamik und die Fortsetzung des Spiels: also wieder Formen, die mit Ge-

fühlsbesetzung registriert werden und auf die eine entsprechende Reaktion erfolgt.

Das blitzartige und nahtlose Ineinandergreifen der einzelnen Faktoren führt dazu, dass diese Vorgänge für den ungeschulten Geist kaum erkennbar sind. Spontan erscheinen die Wahrnehmungsakte als ein einheitliches und ungeteiltes Ganzes. Was wir „Ereignisse“ oder „Dinge“ oder „Welt“ nennen, zeigt sich dem normalen Menschen als unmittelbares Gesamterlebnis, dem eine geradezu überwältigende Überzeugungskraft innewohnt. „So ist es! Ich sehe es ja vor mir!“ Die Realität kommt uns als etwas Gegebenes, Kompaktes und Selbstverständliches vor. Zudem sind wir fest davon überzeugt, dass wir auf jede vorgefundene Situation in freier Entscheidung reagieren können. Das macht die Entfremdung von der Wirklichkeit perfekt und begründet die fortgesetzte Gefangenschaft im System des Leidens und der Unvollkommenheit.

Für fast alle Menschen sind die fünf Grundphänomene des Daseins das Ein und Alles. Ihre Vorstellungen und Wünsche kreisen ausschließlich um sie. Was sie an Freude und Wohl erleben, kommt durch das Erlebnis schöner Formen und angenehmer Gefühle und den Umgang mit ihnen. Das verleitet sie dazu, hier auch künftig Befriedigung und Wohlergehen zu suchen und lässt sie hoffen, irgendwann Glück schlechthin, ein unübertreffliches und endgültiges Glück, zu finden. Wer es nicht besser weiß, bleibt auf den Komplex des Materiellen und Geistigen fixiert, verlangt nach ihnen, ist unbeirrbar darauf aus, sie sich anzueignen. Damit sind die Daseinsfaktoren Gegenstand des Ergreifens und des Anhaftens (*upādāna-khandha*).

Der Ahnungslose klebt am Weltlichen wie die Fliege am Sirup, die das Süße liebt und daran nascht. Doch bald kommt sie nicht mehr los und wird nur noch mehr in die klebrige und schließlich todbringende Masse hineingezogen.

VORSICHT, NEBENWIRKUNGEN!

Die Entschlüsselung des *khandha*-Fünferpakets und seiner Funktionsweise war eine der Großtaten des Buddha. Bisher hatte niemand die versteckte Dynamik der Bewusstseinsprozesse und deren Bedeutung erkannt. Die Enträtselung der fünf Daseinsfaktoren ist für die Menschen wichtiger als die Erforschung der fünf Kontinente der Erde und die Konsequenz daraus weitreichender als die Entdeckung Amerikas.

Es wird jetzt verständlich, warum meine Wahrnehmung kein getreues Abbild einer vermeintlich objektiven Realität sein kann. Wahrnehmung ist ein bedingtes Phänomen und von zwei Faktoren abhängig: von „Form“, also von sichtbaren, hörbaren, riechbaren usw. Objekten, und dem jeweils mit ihnen verbundenen Gefühlsanteil. Die Folge: Was mir zu Bewusstsein kommt, ist lediglich eine kleine Auswahl aus einem ungleich größeren Potential von Möglichkeiten. Das mit dem jeweiligen Wahrnehmungsakt verbundene Gefühl bestimmt die Richtung und den Grad der Aufmerksamkeit, die ich den Dingen schenke, und gibt letztlich vor, was und mit welcher Intensität ich sie registriere. Manches aus meiner Umwelt nehme ich stärker, manches schwächer und das allermeiste gar nicht zur Kenntnis. Natürlich springt mir meine Lieblingstorte ins Auge, die weniger gemochte Zartbitterschokolade nehme ich nur vage zur Kenntnis und das Zitronat im Regal ist für mich wie nicht vorhanden. Und wie das Ganze auf mich wirkt, ist zusätzlich noch davon abhängig, ob ich seit dem Frühstück nichts mehr gegessen habe oder vom Mittagessen noch satt bin.

Das Gefühl trifft aber nicht nur die Auswahl bei den Dingen, die mir bewusst werden, es prägt ihnen auch seinen Stempel auf. Es urteilt gleichzeitig und schreibt ihnen bestimmte Eigenschaften zu. Wir können nichts sehen oder hören, riechen oder schmecken, tasten oder denken ohne eine Bewertung: „Das ist schön oder hässlich, wunderbar oder scheußlich, angenehm oder unangenehm.“ Und wie wir inzwischen wissen, sind es die mitgebrachten persönlichen Zu- und Abneigungen,

die einer Situation ihre jeweilige Färbung geben, nicht aber die Umstände als solche. Die angeführten Beispiele mögen vielleicht harmlos klingen, aber sie stehen für unsere Lebenssituation schlechthin. Wir sehen alles durch eine so oder so getönte Brille. Die Welt ist nur „meine“ Welt. Wahrnehmung ist immer subjektiv, sie enthält immer das Moment des Unwirklichen und des Scheins (Sn 9-13, Sn 1114, S 12/64, S 22/100).

Das Phänomen der „selektiven Wahrnehmung“ ist schon lange Thema der modernen Psychologie und uns insofern wahrscheinlich hinlänglich bekannt. Doch das, um was es dem Buddha im Kern geht, darf nicht daraufhin umgedeutet und psychologisch verkürzt werden. Das richtige Verständnis der fünf Daseinsfaktoren beinhaltet noch etwas Tieferes. Es wäre ein Irrtum zu glauben, dass die Dinge sind, wie sie eben sind, und wir sie lediglich verzerrt oder unvollkommen sehen. Da bliebe der naheliegende Ausweg, einfach erneute und verbesserte Versuche der Annäherung an die Realität zu starten. „Nüchtern und objektiv“, wie es dem Ideal der klassischen Naturwissenschaften entspricht.

Der Buddha sagt, dass es völlig unbegründet ist, anzunehmen, dass „hinter der Wahrnehmung“ die Dinge tatsächlich vorhanden seien – ganz konkret, handfest und eigenständig. Wir müssen vielmehr zur Kenntnis nehmen, dass nur das Bewusstwerden von Menschen und Tieren, von Bergen und Flüssen, von Materie und Form, von Himmel und Hölle, ihre Realität ausmacht. Ihr Erscheinen ist das Wirkliche. Da gibt es nichts Substantielles „daneben“, „außerdem“, „an sich“ oder „dahinter“. Das Zusammenspiel von Form, Gefühl und Wahrnehmung ist schon alles. Nur die Erfahrung von Welt ist real, nicht eine Welt als solche. Nicht weil die Dinge existieren, erleben wir sie, sondern nur weil ein (bestimmtes) Erleben da ist, treten Ich und Welt in Erscheinung. Die Welt ist nicht die Voraussetzung oder die Ursache dafür, dass wir sie sehen, hören oder sonst wie von ihr wissen, sie ist vielmehr Gegenstand und Inhalt von Bewusstseinsvorgängen.

„Aber der Stein, der mir auf den Kopf fällt? Und die Treppe, die ich herunterfalle? Sie sind doch wohl so wirklich, dass niemand sie ernsthaft leugnen kann“, schießt es uns durch den Kopf. „Sind deren Wirkung in Gestalt von Beulen, blauen Flecken oder gar Knochenbrüchen nicht mehr als überzeugend?“

Ja, sie sind „real“, das will und kann niemand wegdiskutieren, aber sie sind es im Sinne von erlebter Realität. Sie sind wahr, insofern sie wahrgenommen werden und Teil einer Erfahrung sind. Das knüpft an unser früheres Traumbeispiel an, bei dem wir leichter zugeben können, dass Materie und Form nur bewusst gewordene Materie und Form sind. Wir haben lediglich den Eindruck von etwas Festem und Fließendem, von Wärme oder Kälte und von Bewegung. Alles andere ist nur ein Etikett, das unser Geist an die Erscheinungen heftet und der waghalsige Versuch, sie zu verdinglichen.

„Und woher kommen die Eindrücke von Gegenständen, wenn nicht von einer objektiven Welt? Der Wald, den ich von meinem Fenster aus sehe, war doch letztes Jahr schon da und ist doch morgen auch noch vorhanden! Ich kann die Augen schließen und sie wieder aufmachen, die Bäume sind und bleiben da!“ So überzeugend der Einwand zunächst klingt, so wenig stichhaltig ist er aus der Sicht des Erwachten. Was wir Menschen gewöhnlich beachten und untersuchen, sind die Erscheinungen und ihre gesetzmäßigen Beziehungen zueinander. Der Erwachte aber ergründete, warum und wie diese Erscheinungen überhaupt zutage treten.

Im nächsten Kapitel werde ich auf diesen wichtigen Punkt zurückkommen und ihn im geeigneten Zusammenhang näher betrachten. Doch schon bei den fünf Daseinsfaktoren klingt die Lösung für dieses Geheimnis an: Geistige, sprachliche und körperliche Aktivität (*sankhāra*) schaffen die in Raum und Zeit wahrnehmbare und uns so stabil erscheinende Realität. Wollen und Handeln (*karma*) sind die Ursachen für die erlebte Wirklichkeit. Immer dasselbe denken, reden und tun bringt

stets dieselben Ergebnisse hervor. Wer nur ein und dieselbe Platte auflegt, hört nur dieselbe Musik. Beständig wiederholte Handlungen und beharrlich gepflegte Aktivitätsmuster (*viññāna*) verfestigen und verstetigen Realität. Auf den Punkt gebracht: Die Welt ist unsere fixe Idee, von der wir felsenfest überzeugt sind und die wir mit Vergnügen weiterspinnen. Solange wir an ihr festhalten, ist Welt auch da.

OHNE HALT

Doch leider sind die Erwartungen an die fünf *khandha* unrealistisch und die in sie gesetzten Hoffnungen trügerisch. Wir unterstellen ihnen einen Wert, den sie nicht haben, und eine Verlässlichkeit, die ihnen nicht zukommt. Den Dhamma verstehen heißt, sich die Brüchigkeit und die Hohlheit dieser übermächtigen Fünf zu vergegenwärtigen.

Man kann sich die menschliche Lebenssituation so vorstellen: Da ist jemand in einen reißenden Fluss geraten. Eine gewaltige Strömung treibt den Hilflosen dahin, und er droht zu ertrinken. Natürlich bewegt ihn nur ein Gedanke: „Wo finde ich Halt?“ Da fällt sein Blick auf das nahe Ufer, das mit allerlei Sträuchern, Gräsern und Rohr bewachsen ist, und er versucht krampfhaft, sich irgendwo festzuklammern. Doch vergeblich. Die Zweige und Halme, die er zu fassen bekommt, sind allesamt zu schwach und brechen ab. An ihnen kann er sich nicht festhalten, die Wucht des Wassers zerrt ihn trotz verzweifelter Bemühungen mit sich fort. Schlimmer noch, die scharfen Kanten des Schilfes, das seine Rettung hätte sein sollen, hinterlassen noch blutende Schnitte an seinen Händen (S 22/93).

Wer nach den fünf Daseinskomponenten greift und sich von ihnen Hilfe erhofft, befindet sich in derselben Situation. Von ihnen können wir nie und nimmer die Erfüllung unserer Sehnsüchte und die Lösung unserer Probleme erwarten. Sie sind vielmehr das Problem. Sie sind die Repräsentanten von *dukkha*, sie verursachen nur Leid. Die fünf *upādāna-khandha*,

Leiden und Unvollkommenheit sind eins (S 22/104). Wer nach ihnen greift, wird sich unweigerlich verletzen.

Unrealistische Erwartungen hegen wir aber nicht nur bezüglich der Welt. Wir Menschen definieren ja auch uns selbst über diese fünf Seinskomplexe. Sie sind die Bedingung für jede Ich-Erfahrung und der Gegenstand jeder Ich-Identifikation (S 22/93). Nur wo es Form, Gefühl usw. gibt, kann eine Ich-Vorstellung entstehen. Wer diese Fünf ihrem wahren Wesen nach nicht sieht, wird von ihnen auch hier an der Nase herumgeführt. Der Ich-Glaube ist die unweigerliche Folge. Da macht es wenig Unterschied, ob sich dann jemand mehr mit seiner leiblichen Gestalt identifiziert oder mit seinen Gefühlen, mit seinem Wissen oder mit dem, was er tut. Ob wir körper-orientiert sind, Gefühls- oder Tatmenschen, ob wir uns als Intellektuelle betrachten oder ob wir von allem etwas haben, wir sind in die Falle getappt. Jeder von einem Buddha nicht Belehrt unterliegt dieser Fehleinschätzung: Er hält die bedingte Ich-Erscheinung für etwas Eigenständiges und Eigentliches. Er verdinglicht den Ich-Eindruck und macht aus einem Beziehungsgefüge von unterschiedlichen Faktoren etwas Substantielles. Er fixiert Wandelbares, Flüchtliges und Fließendes und verewigt es.

Vor dem Scharfblick des Erwachten schmilzt die vermeintliche Solidität des Ich. Seine Absolutheit ist dahin, eine Überschätzung der „Person“ nicht länger möglich. Was wir Mensch, Persönlichkeit oder Ich nennen, ist nichts anderes als das Zusammenspiel der fünf *khandha* (S 22). Was vergänglich und unbeständig ist, kann kein „Selbst“ im eigentlichen Sinne des Wortes sein: nichts, was stets „dasselbe“ bleibt.

Auf ein Ich bauen heißt, auf Sand bauen. Wenn ich mich mit meinem Körper identifiziere und ihn über alles wertschätze, muss ich beim Auftauchen der ersten grauen Haare und der ersten Falten im Gesicht einen Schrecken bekommen. Ich werde entsetzt sein, wenn der Arzt eine schwere Krankheit diagnostiziert oder ich den Tod nahen fühle. Was für die

„Form“ gilt, gilt auch für die anderen vier Daseinskomponenten. Sich mit ihnen zu identifizieren und sich an Sterblichkeit und Leiden zu binden, ist ein und dasselbe. Der Glaube an ein „Ich“ und „Mein“ ist die Grundlage für Empfindlichkeit, Treffbarkeit und Verletzbarkeit. Wenn „ich“ bin, kann „mir“ etwas fehlen und „mir“ kann etwas gegen den Strich gehen. „Mir“ kann etwas passieren, „ich“ bin gefährdet oder werde ganz und gar vernichtet. Und was ist von einem „Ich“ zu halten, über das man schon zu Lebzeiten keinerlei rechte Verfügungsgewalt hat? Oder kann jemand bestimmen, wie groß er ist, welche Haut- und Haarfarbe er hat, und natürlich, dass er nur gesund und bei guten Kräften bleibt? Wer kann seinen Gefühlen sagen, wie sie sein sollen? Der Buddha leugnet keineswegs ein „Ich“ oder eine „Seele“ im konventionellen Sinn. Die Ich- oder Selbsterfahrung ist nicht zu leugnen, sie ist authentisch und auch nicht das eigentliche Problem. Die Schwierigkeiten beginnen dort, wo wir mehr in die Ich-Erfahrung hineinlegen, als tatsächlich vorhanden ist.

„Aber die *khandha* selbst, die sind doch wenigstens real und handfest“, könnte man meinen. Nein, letztlich auch sie nicht. Nicht einmal bei diesen fünf „Bausteinen“ der Existenz finden wir etwas Konstantes oder Kernhaftes, Letztes und Endgültiges. Da ist nichts, von dem jemand sagen könnte: Das ist eine eindeutig fixierbare und bestimmbare eigenständige Größe, zu jeder Zeit mit sich identisch und ohne Einschränkung verlässlich.

Die moderne Naturwissenschaft hat im letzten Jahrhundert auf ihre Weise gezeigt, was der Buddha vor über 2500 Jahren bereits ausgesprochen hat. Wer „Materie“ eingehender in Augenschein nehmen will, wird sie letzten Endes nirgendwo finden können. Sie zerrinnt gleichsam zwischen den Fingern und verflüchtigt sich bei genauem Hinsehen. Die Physiker haben immer mehr und immer kleinere spaltbare Teilchen und zuletzt nur noch Energiefelder gefunden. Wie wenn jemand auf dem Ganges einen großen Schaumball sieht, sagte

der Erwachte schon lange davor. Von Weitem sieht der recht kompakt aus. Kommt man jedoch nahe genug heran, stellt er sich als hohl, fragil und substanzlos heraus. Er ist ein aus kleinsten Wasserpartikeln zusammengesetztes Gebilde, das mehr vorgibt, als es ist (S 22/95). Gefühl ist wie eine Wasserblase, die für kurze Zeit aufspringt und glänzt, wenn der Regentropfen in die Pfütze schlägt. Aber gleich zerplatzt sie und ist wieder verschwunden. Die Wahrnehmung hat dieselbe Eigenschaft wie eine Luftspiegelung. Sie zeigt etwas ganz anderes, als sich an diesem vermeintlichen Ort real befindet. Eine Fata Morgana lässt grüne Palmen und Quellen erscheinen, wo sich in Wirklichkeit nur nackter Wüstensand ausbreitet. Aktivität vergleicht der Erwachte mit einem Bananengewächs. Wenn wir festes Holz suchen und dabei an eine Bananenstaude geraten, werden wir enttäuscht. Was von ferne fest und stabil aussieht, besteht doch tatsächlich aus nichts anderem als aus einzelnen übereinander gewickelten Blattscheiden. Sie taugen nicht für ein vernünftiges Haus oder andere gute Zwecke, weil sie keine Tragfähigkeit besitzen. Gaukelspiel und Zauberei dienen schließlich als Sinnbild für den Bewusstwerdungsprozess, der mit seiner verborgenen Dynamik dafür sorgt, dass immer neue Bilder vor unseren Augen auftauchen und wir sofort zu ihnen hinsehen und uns von ihnen faszinieren lassen. Wenn man den Trick kennt, wird jedes Kunststück uninteressant. Hinter dem schönen Schein ist nichts.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

DIE ERSTE HEILENDE WAHRHEIT

Was ist die heilende Wahrheit vom Leiden? Geborenwerden ist Leiden; Altern ist Leiden; Kranksein ist Leiden; Sterben ist Leiden; Kummer und Klage, Schmerz, Bedrückung und Verzweiflung sind Leiden; mit Unerfreulichem konfrontiert und von Erfreulichem getrennt zu sein, ist Leiden; was man sich wünscht, nicht zu bekommen, auch das ist Leiden; mit einem Wort: Die fünf Gruppen des Ergreifens sind Leiden. (D 22)

FÜNF GRUPPEN DES ERGREIFENS

Welches sind, kurz ausgedrückt, die fünf leidvollen Gruppen des Ergreifens? Es sind dies die Gruppe des Ergreifens Form, die Gruppe des Ergreifens Gefühl, die Gruppe des Ergreifens Wahrnehmung, die Gruppe des Ergreifens Aktivität und die Gruppe des Ergreifens Bewusstwerden. Diese werden, kurz ausgedrückt, die fünf leidvollen Gruppen des Ergreifens genannt. (D 22)

GEGEBENHEITEN

Ob da Vollendete in der Welt erscheinen oder ob da Vollendete nicht in der Welt erscheinen, eben dies ist eine feststehende Tatsache und unumstößliche Gewissheit: Alle Phänomene sind wandelbar, alle Phänomene sind unzulänglich, alle Dinge sind unpersönlich. (A 3, 137 = S 12, 20)

VERGÄNGLICH - LEIDVOLL - NICHT MEIN SELBST

„Was glaubt ihr denn, ihr Mönche, ist der Körper unvergänglich oder vergänglich?“ - „Vergänglich, Herr.“ - „Was aber vergänglich ist, ist das leidvoll oder freudvoll?“ - „Leidvoll, Herr.“ - „Was aber vergänglich ist, leidvoll, dem Wandel unterworfen, kann man das zu Recht so betrachten: Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst?“ - „Das sicher nicht, Herr.“ - „Was glaubt ihr denn, ihr Mönche, sind Gefühl,

Wahrnehmung, Aktivität und Bewusstwerden unvergänglich oder vergänglich?“ - „Vergänglich, Herr.“ - „Was aber vergänglich ist, ist das leidvoll oder freudvoll?“ - „Leidvoll, Herr.“ - „Was aber vergänglich ist, leidvoll, dem Wandel unterworfen, kann man das zu Recht so betrachten: Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst?“ - „Das sicher nicht, Herr.“ (M 22)

ENTSTEHEN - VERGEHEN - WANDLUNG

Diese drei charakteristischen Eigenschaften zeigt das Gestaltete. Welche drei? Entstehen ist erkennbar, Vergehen ist erkennbar und Wandlung des Bestehenden ist erkennbar. Diese drei charakteristischen Eigenschaften zeigt das Gestaltete.

(A 3/47)

WERTLOS

Kein Ding lohnt den Aufwand.

(M 37)

NUR LEIDEN

Nur Leiden erscheint, was auch immer erscheint, und nur Leiden schwindet, was auch immer schwindet. (S 12/15)

TRÄNEN

„Was glaubt ihr denn, ihr Mönche, ist mehr, die Tränen, von euch verströmt und vergossen, während ihr, unangenehmen Dingen ausgesetzt und von angenehmen Dingen getrennt, klagend und weinend jene lange Zeit (der Daseinswanderung) durchlaufen und durchschritten habt, oder aber das Wasser in den vier Weltmeeren?“

„So wie wir, Herr, die vom Erhabenen dargelegte Lehre kennen, sind die Tränen, von uns verströmt und vergossen, während wir, unangenehmen Dingen ausgesetzt und von angenehmen Dingen getrennt, klagend und weinend jene lange Zeit (der Daseinswanderung) durchlaufen und durchschritten haben, mehr als das Wasser in den vier Weltmeeren.“ (S 15/3)

WIE SCHAUM

Einem Schaumgebilde gleicht die Form, das Gefühl der Wasserblase. Einer Luftspiegelung ähnelt Wahrnehmung, Aktivität einer Bananenstaude und der Bewusstseinsprozess ist Gaukelwerk vergleichbar.

Dies hat der Sonnengleiche offenbar gemacht.

Je mehr man dies bedenkt, es gründlich prüft,

genau betrachtet, als hohl und nichtig erweist sich alles.

(S 22/95)

SICH KEINE FALSCHEN VORSTELLUNGEN MACHEN

Hat der Vollendete etwas Sichtbares ins Auge gefasst, hält er weder das Gesehene noch das Nichtgesehene für substantiell oder sehenswert, noch verabsolutiert er den Sehenden. Wenn er etwas gehört hat, hält er weder das Gehörte noch das Nichtgehörte für substantiell oder hörensenswert, noch verabsolutiert er den Hörenden. Wenn er etwas wahrgenommen hat, hält er weder das Wahrgenommene noch das Nichtwahrgenommene für substantiell oder wahrnehmenswert, noch verabsolutiert er den Wahrnehmenden. Wenn er etwas erkannt hat, hält er weder das Erkannte noch das Nichterkannte für substantiell oder erkennenswert, noch verabsolutiert er den Erkennenden.

(A 4/24)

NICHT-ICH

„Was da auch immer, Rāhula, an Form da ist, vergangene, künftige, gegenwärtige, eigene oder fremde, grobe oder feine, dürftige oder vorzügliche, weit entfernt oder in der Nähe: Jegliche Form ist wirklichkeitsgemäß mit vollkommen klarem Blick so zu betrachten: ‚Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.‘“

„Nur Form, Erhabener? Nur Form, Gesegneter?“

„Form, Rāhula, und ganz genauso Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und Bewusstwerden.“

(M 62)

KOMPAKT

Es sind fünf Hauptthemen oder fünf spirituelle Praxisfelder, denen sich der Buddha widmet. Seine Unterweisungen beziehen sich zunächst auf Freigebigkeit und Großzügigkeit. Sie empfehlen, andere an dem teilhaben zu lassen, was wir selbst besitzen. Die Belehrungen wenden sich danach ganz generell dem Handeln und seinen Folgen zu und widmen sich dem Karma-Gesetz und den Vorzügen der Ethik: Denken, Reden und Handeln haben die ihrer Qualität entsprechenden negativen oder positiven Folgen und bestimmen unser künftiges Erleben. Weiter geht es um Tod und Jenseits, um Fortexistenz und Wiedergeburt. Sterben ist nicht das Ende, sondern ein Wendepunkt, ein menschliches oder ein übermenschliches oder ein untermenschliches Dasein werden folgen. Ferner macht uns der Buddha mit Meditation und Herzensfrieden vertraut. Er zeigt die Begrenztheit der sinnlichen Befriedigung, und wie man über sie hinauswächst.

Nur wenn die Voraussetzungen gegeben sind, spricht der Erwachte schließlich auch über vier bahnbrechende, befreiende, voll und ganz heilende Wahrheiten. Nur sie sind buddhistisch im eigentlichen Sinn, und auf sie allein kommt es an (D 22). Die anderen vier Aspekte von Spiritualität sind unverzichtbar, aber sie besitzen lediglich vorbereitenden und hinführenden Charakter. Sie sind auch in anderen Religionen bekannt und anerkannt.

Die erste Wahrheit des Erwachten ist die „Wahrheit vom Leiden“ (*dukkha*). Sie ist die Beschreibung der von uns vorgefundenen unvollkommenen Daseinswirklichkeit. Sie befasst sich mit den „Bausteinen“ des Lebens, mit seiner Struktur und seinen Wesensmerkmalen.

Hier trifft der Buddha Feststellungen, die dem gesunden Menschenverstand und dem „natürlichen“ Empfinden in Vielem diametral entgegenstehen. Wir glauben an die Existenz von Dingen und Wesen, wo der Buddha letztlich nur eine Ansammlung unterschiedlicher Komponenten (*khandha*)

ausmacht. Wo wir kompakte Einheiten wahrnehmen, sieht der Erwachte nichts als einen Komplex von Einzelementen, die in einer engen Wechselwirkung zueinander stehen. Fünf solcher Daseinsfaktoren oder existenzieller Grundphänomene gibt es. Zu ihnen zählen Form (Materie, Körper), Gefühl, Wahrnehmung, (geistige) Aktivität sowie Bewusstsein und dessen Dynamik. Da sie alle gewöhnlich Gegenstand unseres Interesses und der dauernden Identifikation sind, weil wir sie immer wieder neu aufgreifen und festhalten, werden sie auch die fünf „Gruppen des Ergreifens“ (*upādāna-khandha*) genannt.

Die Daseinsanalyse des Buddha fördert mehrere charakteristische Eigenschaften all dieser materiellen und geistigen Phänomene zutage. Drei Merkmale sind überall und ausnahmslos zu finden: Da ist zunächst die Wandelbarkeit und Unbeständigkeit aller Dinge. Nichts bleibt, wie es ist (*anicca*). Da ist zweitens ihre Unzulänglichkeit oder Leidhaftigkeit. Keine weltliche Sache kann uns jemals zutiefst erfüllen und ganz zufriedenstellen (*dukkha*). Und endlich müssen wir die Unpersönlichkeit und Substanzlosigkeit jeder Erscheinung zur Kenntnis nehmen. Nirgendwo ist ein beständiger Kern, nirgendwo ist eine bleibende Identität oder ein unveränderliches Ich zu entdecken (*anattā*).

Die Konsequenz aus diesen Einsichten ist weitreichend: Sie läuft darauf hinaus, dass jedes weltliche Bemühen um dauerhaftes Wohl fruchtlos bleiben muss. Wer auf wahres Glück, dauernden Frieden und die Befreiung von allem Leiden aus ist, kann auf die fünf Komponenten des Daseins nicht setzen. Von der höchsten Warte aus ist nichts Vergängliches der Mühe wert. Nichts Gestaltetes, kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine Handlung und kein Bewusstseinsakt kann jemals unsere tiefsten Erwartungen und Hoffnungen erfüllen. Mit den *khandha* gibt es nur den fortwährenden Pendelschlag zwischen schmerzlichen und relativ freudvollen Zuständen, lediglich das unablässige Auf und Ab im Daseinskreislauf ohne Ende und ohne eigentliches Ziel.

VON NICHTS KOMMT NICHTS
DIE ZWEITE WAHRHEIT:
WAS LEIDEN UND UNZULÄNGLICHKEIT BEDINGT

Mein Vortrag war zu Ende, und auch die anschließende Aussprache. Fast. Einen Teilnehmer gab es noch, der offensichtlich bis jetzt mit sich gerungen hatte, ob er sich noch zu Wort melden sollte oder nicht. Einerseits beschäftigten ihn seine Zweifel, andererseits wollte er mich wohl nicht in Bedrängnis bringen oder seine Skepsis so offen vor allen äußern. Schließlich gab er sich doch einen Ruck: „Wir haben heute viel Interessantes, aber auch für unser Verständnis Ungewohntes und Provozierendes gehört. Gerade was Fortexistenz und Wiedergeburt oder die Aussagen des Buddha über das „Jenseits“ angeht. Deshalb meine Frage. „Könnte es nicht vielleicht doch sein, dass Himmel und Hölle nur eingebildet sind?“ Meine Antwort war ebenso kurz wie für den Fragesteller zunächst einmal verwirrend. Sie lautete einfach „ja“. Natürlich dauerte daraufhin der Abend viel länger als vorgesehen.

VERLANGEN

Die Komplexität der Lebenserscheinungen lässt sich auf eine Fünfheit reduzieren, wie wir gesehen haben. Eine Fünfheit, die sich unablässig selbst reproduziert. Das gilt für den jetzigen Moment, in dem wir uns als Ich fühlen und meinen, eine Außenwelt um uns herum zu haben, mit der wir interagieren. Und es gilt genauso für gestern und vorgestern und all die Leben zuvor. Warum aber kommt das Ganze nicht einfach irgendwann zur Ruhe? Ein Rad rollt einmal aus, eine Uhr bleibt nach einer gewissen Zeit stehen. Was macht also diese wuchtende Dynamik aus, die den Körper-Geist-Prozess pausenlos in Gang hält?

Die Antwort dazu liefert die Zweite Wahrheit des Buddha, die sich mit der Herkunft der Daseinsphänomene beschäftigt. Sie geht dem Entstehen und Weiterbestehen unserer Lebenssituation auf den Grund und kommt auf vier Antworten: „Verlangen“, „Unwissenheit“, „Gier, Hass und Blendung“ und „Bedingte Entstehung“ sind die Stichworte, mit denen wir uns jetzt zu beschäftigen haben.

Am häufigsten nennt der Erwachte Verlangen – oder metaphorisch „Durst“ – als die Wurzel jeder Unvollkommenheit (D 22). Gemeint ist der Wunsch nach dem Angenehmen und Schönen, die Lust auf die verlockenden und genussvollen Dinge. Wir können es auch Habenwollen, Genießenwollen und Seinwollen nennen.

Dieser Erlebnishunger, der sich in vielfältiger Weise ausdrücken kann, ist so etwas wie unser geistig-seelischer Normalzustand. Er ist ein Wesenszug des Lebendigen und war bereits ein Grundmotiv in den Wüsten-Gleichnissen des Buddha (M 12). Es sind ihre Wünsche und Neigungen, Hoffnungen und Absichten, die Menschen und Tiere, Gottheiten und andere Geistwesen an- und umtreiben. Die Skala reicht von einem vorsichtigen Interesse an einer Sache bis zu hemmungsloser Leidenschaft.

Durst (*tanhā*) meint, dass ich einen Wunsch nach einem bestimmten Objekt verspüre. Ich sehe den Kuchen im Schaukasten und will ihn haben. Oder ich denke unterwegs an eine duftende Tasse Tee, und mein Geist kreist um diesen Gegenstand meines Verlangens und sucht nach Wegen, um ihn baldmöglichst zu bekommen. Ein fühlbarer und bewusst gewordener Mangel drängt auf Abhilfe. Meine Bedürftigkeit treibt mich an, aktiv zu werden: vom Denken zum Reden und Handeln, von einer vielversprechenden Vorstellung zum lustvollen Akt der Befriedigung.

Wohin der nie gelöschte Durst führt, wissen wir bereits. Er lenkt den Wanderer lediglich rastlos von einer Station seines Weges zur nächsten, weiter und weiter, bis er früher oder

später wieder an seinen Ausgangspunkt zurückkehrt. Die Etappen wiederholen sich. Von der glühenden Kohlengrube, dem Zustand der Qual, taumelt er in eine übel riechende Jauchegrube, in das Leben im Tierreich. Die nächsten Wegmarken sind ein spärlich belaubter Baum, der für die armeligen und hungernden Geistwesen steht, und auch ein schatten spendendes Gehölz, Sinnbild für die Menschheit mit ihren zeitweiligen Freuden und Annehmlichkeiten. Und selbst der gelegentlich angesteuerte luxuriöse Palast in einem kühlen und erfrischenden Wald ist nicht das Ziel, weil auch göttliches Dasein wieder vergehen muss. Wer nur seinem Begehren folgend unterwegs ist, wird vielleicht mit vielen guten Erinnerungen und Hoffnungen weiterziehen, aber er wird nie einen Ort erreichen, an dem sein Durst gelöscht wird und er sagen kann: „Ich bin für immer angekommen!“

Schon im Verlangen selbst werden Unzulänglichkeit und Schmerz überdeutlich. Habenwollen ist ja ein Ausdruck dafür, dass etwas fehlt. Wunsch und Wirklichkeit klaffen eben auseinander. Durst empfinden heißt doch nichts anderes, als sich in einem nicht zufriedenstellenden und inakzeptablen Zustand vorzufinden. Außerdem sind permanente Mühe und Kraftaufwand erforderlich, um das zu bekommen, worauf wir aus sind. Nur im erträumten Schlaraffenland fliegen den Menschen die Tauben in den Mund. Die Realität bedeutet Arbeit für den alltäglichen Bedarf und manchen Sondereinsatz für kleine Extras oder Luxus. Verlangen führt nicht zuletzt zu Konkurrenz, Geiz und Neid und endet über kurz oder lang in Streit und Kampf, wenn kostbare Güter knapp sind. Davon war schon ausführlich die Rede (M 13).

Das Wichtigste aber: Begehren ist der Antrieb für die endlose Leidensfortsetzung, weit über dieses Leben hinaus. Durst kann nie auf Dauer gestillt werden. Es liegt in der Natur der Sache, dass er nur kurze Befriedigung bietet, aber keinen Frieden. Feuer kann man mit Wasser löschen, den Durst aber nicht mittels des begehrten Objekts, auch wenn das jeder gerne

glauben will. Ihm nachgeben, ist vielmehr wie Salzwasser trinken. Nach dem ersten Schluck spüren wir eine momentane Erleichterung und ein kurzes Aufatmen, kurze Zeit darauf nur noch mehr inneren Brand. Verlangen befriedigen heißt, es zum Wachsen bringen. Wer Öl ins Feuer gießt, facht es nur noch mehr an.

DURST HAT VIELE GESICHTER

Tatsächlich gibt es nichts, woran man nicht seinen Narren fressen könnte. Entsprechend vielgestaltig sind die Formen des Durstes (D 33)

In unserer Zeit steht sinnlicher Genuss (*kāma-tanhā*) ganz oben an. Die Suche nach freudvollen Sinneskontakten und Annehmlichkeiten jeder Art bestimmen den Alltag. Von einer Spaßgesellschaft ist manchmal schon die Rede. Während es sich der Eine bei gutem Essen und Trinken wohl sein lässt, gönnt sich der Nächste etwas Besonderes zum Anziehen oder eine bestens ausgestattete Wohnung. Besitz und Luxus sind Objekte des menschlichen Begehrens, aber seit jeher natürlich auch Liebe, Erotik, Sex. Mit den (neuen) Medien sind viele weitere Möglichkeiten der Unterhaltung hinzugekommen. Sie liefern jedes Spektakel frei Haus und bedienen unsere Sensationgier nach Belieben. Genüsse höherer ästhetischer Qualität gehören durchaus ebenfalls zu unserem Thema. Auch Konzert und Theater, Literatur und andere künstlerische Darbietungen dienen unserem nie versiegenden Drang nach Erleben. „Wo wird getanzt, wo wird gesungen?“ (D 31) formulieren es die alten Texte, „Wo ist etwas los, wo findet der nächste Mega-Event statt?“ sagt man heute. In jedem Fall geht es um Vielfalt und Abwechslung, die leuchtenden Fixsterne von *tanhā*.

Drücken wir es abstrakter und im Sinne der buddhistischen Psychologie aus, können wir von einer sechsfachen sinnlichen Bedürftigkeit sprechen. Zu den Sinnesfähigkeiten von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Haut und Gehirn gehören ebenso viele geeignete Wahrnehmungsobjekte. Und nach denen lechzt ein

sechsfacher Durst (D 33, S 22/56). Wer von uns ist nicht auf angenehme Formen und Farben aus, mag beschwingende Töne und betörende Gerüche oder ist auf der Suche nach verführerischen Geschmácken und wohltuenden Tastempfindungen? Und sind die áueren Sinne hinreichend bedient, meldet sich das Interesse des Geistes an Gedankenspielen und Geschichten, an fesselnden Theorien und allerlei Lieblingsideen. Neugier, Wissensdurst und Forscherdrang wollen genauso bedient werden wie Auge und Ohr.

Betrachten wir als Náchstes das Verlangen nach Dasein (*bhava-tanhā*). Nicht die Buntheit der áueren Welt steht nun im Mittelpunkt, sondern das eigene Ich. Es beginnt damit, dass wir einfach da sein und leben wollen. Wir spüren den Drang nach Selbstbehauptung und Selbsterhaltung. Auf den Körper bezogen heißt das, wir möchten gesund und fit sein und gut aussehen. Daneben besteht der Wunsch, etwas zu wissen und zu verstehen, etwas zu können und zu leisten. Die meisten Menschen möchten zudem wenigstens eine kleine Rolle in der Familie, im Betrieb und in der Gesellschaft spielen, wollen Verantwortung übernehmen und sich als Teil eines größeren Ganzen fühlen. Es tut uns gut, wenn wir ein bestimmtes Maß an Lob und Anerkennung finden, wenn wir von anderen beachtet und geliebt werden.

Aber sehr oft bedeutet *bhava-tanhā* weit mehr. Das Ego will nicht nur seine Existenz zum Ausdruck bringen, es will vielmehr gehátschelt werden, es will möglichst gr, stark und bedeutend sein. Oft ist es ein besonderer Drang nach Selbstbestátigung und -verwirklichung, der uns antreibt. Wir wollen uns hervortun, wir müssen der Beste sein, ohne Fehl und Tadel, mit herausragenden Fáhigkeiten. Ein Diplom-Soundso zu sein, ist das Mindeste, es allen zeigen, fast eine Pflicht. Statussymbole werden wichtig, Erfolg, Geltung, Karriere und Aufstieg sind die zentralen Lebensziele. Wenn der Name in der Zeitung steht und man Stadtgesprách ist, stehen die Aktien gut. Unterlegenheits- und Überlegenheitsgefhle sind háufige

Symptome für eine solche Einstellung wie das Schielen nach Macht und Einfluss.

Eine andere Variante des Durstes nach Dasein äußert sich in der schöpferischen Kraft der Menschen, die gerne etwas gestalten, initiieren und aufbauen. Ihre Begabungen und Interessen animieren sie zu handwerklichen, künstlerischen oder sozialen Aktivitäten. Es geht ihnen darum, etwas zu produzieren oder späteren Generationen zu „hinterlassen“, die Welt schöner und die Gesellschaft lebenswerter machen. Für solche Macher ist Leistung zentral, Arbeit und Einsatz stehen im Mittelpunkt, mit denen sie nachhaltige Spuren hinterlassen.

Die Kehrseite dieser beiden Arten von Durst ist das Verlangen nach Anders-Sein (*vibhava-tanhā*). Etwas Bestimmtes wollen, heißt das Gegenteil davon nicht wollen, heißt es ablehnen oder bekämpfen. Wer die Sonne über alles liebt, kommt mit Regenwetter nicht zurecht. Wer einen Lieblingssportverein hat, will, dass der gewinnt und der Konkurrent verliert. Wir haben nicht nur Vorstellungen davon, wie etwas sein oder werden soll, sondern genauso, wie Menschen, Dinge und Situationen nicht zu sein haben. Das trifft sogar auf uns selbst zu, wenn wir finden, dass wir zu groß oder zu klein, zu schmal oder zu kräftig, zu zaghaft oder zu unscheinbar sind. Eine solche Willensrichtung zielt auf Veränderung, auf Erneuerung, Wechsel und Umgestaltung. Es soll nicht so bleiben, wie es im Moment ist. Wenigstens könnte das Wetter schöner sein, das Essen besser schmecken, der Job mehr Spaß machen und die Wohnung gemütlicher sein. Das Fernsehprogramm taugt nichts, und der Straßenlärm nervt. Vielleicht ist es der Partner oder die Partnerin, die nicht (länger) den Vorstellungen entspricht oder sich nicht so verhält, wie es uns passt.

Das und tausend Dinge mehr sind der Ausgangspunkt für mancherlei einschlägige Unternehmungen. Der Kleiderschrank wird ausgemistet, die Wohnung neu gestrichen oder der Beruf gewechselt. Der Sinn auf Wandlung und der Drang nach Umgestaltung kennt unzählige Facetten. Er findet einen oberfläch-

lichen Niederschlag darin, dass wir uns gerne dem Zeitgeist unterwerfen, jeder Mode nachgehen und alle Trends kennen. Er zeigt sich verbal im Disput mit dem Partner oder in der Diskussion mit dem Freund, in der Einfluss auf Verhalten, Meinung oder Einstellung anderer genommen werden soll. Mord und Totschlag sind extreme handgreifliche Mittel, um unliebsame Personen aus dem Weg zu räumen oder einen Feind zu bekämpfen. Vernichtung und Zerstörung sind also gleichermaßen Folgen von *vibhava-tanhā*, im Kleinen wie im Großen. Vom großen Schlag gegen das Ungeziefer im Garten bis zum Völkermord oder zum Angriffskrieg – sie alle haben ihre Wurzel darin, dass Menschen die vorgefundene Situation für nicht hinnehmbar halten und gegen sie vorgehen. Von der Absicht, bei der nächsten Wahl eine andere Partei zu wählen bis zur gewaltsamen Revolution, von der angestrebten politischen Reform bis zum geplanten Umsturz, immer wirkt das Verlangen nach Anders-Sein.

Auch der Wunsch nach Selbsterstörung und Todessehnsucht besagt nichts anderes, außer dass in diesem Fall wir persönlich das Objekt von Aggression und Gewalt werden und dass Täter und Opfer identisch sind.

Eine positive Seite des Strebens nach Veränderung kann die Sehnsucht nach geistigem Wachstum und Befreiung darstellen (*nirodha-tanhā*). Der Wunsch nach spirituellen Erfahrungen, nach Selbsterziehung und Bewusstseinstranszendierung, nach tiefer Einsicht, innerer Harmonie und Frieden geben unserem Leben dann eine Wende. Dieser Durst, klug und als geschicktes Mittel eingesetzt, ist der einzige, der sich am Ende selbst aufhebt. Er schürt das Feuer von Habenwollen und Seinwollen nicht weiter an, sondern nimmt ihm jegliche Nahrung und bringt es zum Verlöschen.

NICHTWISSEN

Als eine zweite Grundbedingung für die Fortsetzung des Daseinskreislaufes gilt Nichtwissen - *avijjā* (M 43). Nichtwissen

bedeutet aber nicht, einfach nur schlecht oder gar nicht informiert zu sein, dieses Nichtwissen hat mit Mangel an Kenntnissen oder im Geist abrufbaren Fakten nichts zu tun. Nicht, wer zu wenige Bücher gelesen, keine oder die falschen Schulen besucht oder nicht studiert hat, ist unwissend. Vielmehr ist es der, der tief in eine ihm real erscheinende Illusion, in eine blendende und fesselnde Scheinwelt eingetaucht ist. Er ist unfähig, die tatsächlichen Zusammenhänge unserer Existenz zu durchschauen und sich nach ihnen zu richten. *Avijjā* ist die Ahnungslosigkeit hinsichtlich des Wesentlichen. Wer dem unterliegt, lebt fern und völlig abseits von jeder essentiellen Wahrheit.

Nichtwissen im buddhistischen Sinn gleicht einem dunklen, undurchschaubaren und überaus zähen Gebräu, dessen drei Hauptbestandteile wir schon kennengelernt haben und das wir immer wieder umrühren. In ihm finden sich Form, Gefühl und Wahrnehmung in inniger Verschmelzung. Subjektiv gesprochen mein eigener Körper und alle anderen materiellen Gegenstände im Raum um mich herum, meine angenehmen oder unangenehmen Empfindungen und die ständig neu aufblitzenden Erlebnismomente. Wahrnehmen heißt für den gewöhnlichen Menschen „für wahr nehmen“ und einer naiven Weltgläubigkeit verfallen (M 1). Aus der Erfahrung von Festem, Flüssigem, von Temperatur und Bewegung machen wir die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Wir vergegenständlichen und verabsolutieren sie. Wir nehmen Menschen, Tiere und Geistwesen, die in unser Bewusstsein treten, arglos für Menschen, Tiere und Geistwesen, die als solche seien. Die Natur ist die Natur, Gottheiten sind Gottheiten. Aus formfreien Bewusstseinszuständen und selbst aus dem Nirvāna macht unser Geist ein „Etwas“. Wir betrachten die Dinge irrtümllicherweise, als existierten sie unabhängig von unserem Erleben. Wir fallen auf ihren trügerischen Charakter herein, weil wir ihre Herkunft und Bedingtheit nicht sehen (Sn 9-13).

Nehmen wir an, dass wir gerade ein Buch lesen oder einen Film anschauen. Wir sind von der spannenden Handlung gefesselt, und es dauert nicht lange und wir identifizieren uns mit den Figuren und der Geschichte. Innerlich lachen und weinen wir mit den fröhlichen oder traurigen Akteuren der Story. Wir haben vergessen, wer wir eigentlich sind, Raum und Zeit sind zurückgetreten. Für eine Zeit lang werden wir eins mit den Fantasieprodukten und knüpfen unser Schicksal an sie. Nur dass sich unser tatsächliches Leben von unserer Lektüre oder dem Betrachten einer Fernsehsendung unterscheidet: Bei uns hört die Handlung nie auf, die schönen und hässlichen Szenen werden fortgeschrieben und fortgeschrieben, und der Autor hat kein Happy End vorgesehen.

Das Ganze lässt sich noch drastischer und weniger verharmlosend ausdrücken: Menschsein heißt in Wirklichkeit, einem Fiebertraum verfallen zu sein und sich in Wahnvorstellungen verloren zu haben. Wir sind einer existenziellen Krankheit unterworfen und merken es nicht. Wir stolpern und taumeln am eigentlichen Leben vorbei und leiden Schmerzen, weil unsere geistige Vergiftung unbemerkt bleibt. Wir halten uns dabei für völlig normal, so wie es der Geisteskranke in der Psychiatrie gelegentlich tut. „Wacht auf, rafft euch auf, wie könnten euch Träume helfen?“ heißt es (Sn 331). Das ruft der Buddha, der „Erwachte“, der ja nichts anderes lehrt als das Aufwachen, allen Träumenden zu (D 25). Und wie rüttelt er uns aus dem Schlaf? Indem er Vergängliches als vergänglich, Unzulängliches als unzulänglich und Substanzloses als substanzlos entlarvt und uns vor Augen führt. Indem er uns mit seinen vier bahnbrechenden und heilenden Wahrheiten bekannt macht. Indem er die „Fata Morgana mit Ich und Welt“ als Spiegelung enttarnt.

GIER, HASS, VERBLENDUNG

Auf die Frage nach der Herkunft der Erscheinungen bzw. nach den Gründen für die Fortsetzung unserer Gefangenschaft

im Unvollkommenen, gibt der Buddha eine dritte Antwort: Weil es „Gier“, „Hass“ und „Verblendung“ gibt (*rāga, dosa, moha*), bleibt der leidvolle Kreislauf von Geborenwerden, Altern und Sterben in Gang (A 10/76). Gier und Hass sind elementare psychische Kräfte, die das Blendwerk Welt erzeugen.

Nehmen wir eine Analogie aus der Physik zur Hilfe, die die Polarität von Energie und Erscheinung beschreibt. Materie gilt in unserer Zeit als manifest gewordene, gleichsam „verdichtete“ Energie. Sichtbares ist die Kehrseite von nicht sichtbaren Kräften, Gegenständliches lässt sich auf etwas Ungegenständliches zurückführen. In ähnlicher Weise müssen wir das Seelisch-Geistige als den eigentlichen Schöpfer aller wahrnehmbaren Erscheinungen begreifen. Der „Maler Herz“ (S 12/64, S 22/100) entwirft die bunten Bilder des Lebens. Wie ein Künstler mit Farbe, Leinwand und Pinsel Menschen, Landschaften und Szenen zustande bringt, sind die Energien der Psyche der verborgene Ursprung unserer guten wie schlechten Erlebnisse.

Aus psychischen Kräften geht hervor, was unser Auge sieht, unser Ohr hört, unsere Nase riecht, unsere Zunge schmeckt und unser Körper ertastet. Unsere konkreten Wahrnehmungsinhalte sind lediglich Ausfluss unserer inneren Dynamik. Zwei gegenläufige Grundbewegungen finden sich in jedem von uns: „auf etwas zu“ und „von etwas weg“. Habenwollen oder Loswerdenwollen können wir sie auch nennen. Wir werden von Zuneigung und Abneigung, von Anziehung und Abstoßung regiert. Je nach unserer „seelischen Qualität“ formen sich die Erfahrungen, die wir „in der Welt“ machen. Eine dunkle Wesensart erzeugt eine dunkle, harte, schwere, feindliche Umgebung und unangenehme und leidvolle Situationen. Innere Helligkeit bringt helle, leichte, sanfte Erlebnisse sowie freundliche und freudvolle Begegnungen hervor. Eine „himmlische“ Herzensbeschaffenheit ist Garant für eine aufziehende Götterwelt, so wie eine teuflische Wesensart nur Hölle und Inferno erscheinen lässt. Wenn in meinem Innersten ein wilder Sturm tobt, wird mein Leben turbulent verlaufen und mir der Wind

ins Gesicht blasen. Wenn mein Gemüt sanft und still ist, geht es um mich herum harmonisch und ruhig zu, die Sonne scheint und der See liegt unbewegt vor mir.

Doch hüten wir uns vor einigen naheliegenden Missverständnissen: Nicht ein gutes oder ein schlechtes „Ich“ verursacht eine erfreuliche oder eine üble „Welt“ um sich herum. Das ist nur eine vereinfachende und konventionelle Ausdrucksweise. Sie gebraucht der Buddha, wenn er uns die karmischen Zusammenhänge verständlich machen und zeigen will, wie unser Erleben mit unserem Tun zusammenhängt. In der wissenschaftlich exakten Darstellungsweise des Erwachten müssen wir noch einen Schritt weitergehen. Natürlich sind auch wir selbst die Schöpfung von Gier und Hass. Dieselben Energien schaffen sowohl „Ich“ als auch „Welt“. Beide sind Manifestationen von nicht sichtbaren und unpersönlichen schöpferischen Kräften. So wie im nächtlichen Traum die handelnden Personen und ihre Requisiten auftauchen. Da ist nicht das Traum-Ich verantwortlich dafür, dass es eine Traumlandschaft vorfindet. Sie beide sind bedingt durch ein Drittes, nämlich durch die sich in dem Schlafenden abspielenden seelischen Prozesse. Oder wie im Film die Schauspieler mit der gesamten Szenerie in Wirklichkeit vom Projektor auf die Leinwand geworfen werden und nicht etwa die Akteure in dem jeweiligen Streifen Berge, Häuser und Menschen schaffen.

Auch ist es genau genommen unzutreffend zu sagen, dass „wir“ diese oder jene Triebkräfte und Eigenschaften „besäßen“ oder dass „wir“ Gier oder Hass „hätten“. Da ist keine Person, die zusätzlich noch Zuneigung oder Abneigung im Gepäck hat. Näher an der Realität sind wir mit der Feststellung, dass wir in gewisser Hinsicht Gier und Hass „sind“, dass wir aus ihnen „bestehen“, dass sie uns ausmachen. Was immer wir zu uns zählen – Körperliches, Seelisches oder Geistiges –, alles geht auf sie zurück.

Wenn von Gier und Hass die Rede ist, sollten wir uns nicht von unserem gewohnten Verständnis dieser Ausdrücke irre-

führen lassen. Sonst kommen wir zu dem Fehlschluss, dass uns das Thema gar nichts angeht. „Ich hasse nichts und niemanden, und Gier ist mir fremd“, werden viele mit Recht von sich sagen. Tatsächlich stehen die beiden Begriffe im normalen Sprachgebrauch für die eher extremen Formen von Zuneigung und Abneigung. Diese gängigen Übersetzungen der Pāliworte *rāga* und *dosa* bezeichnen jedoch alle Schattierungen und Abstufungen dieser psychischen Bewegkräfte. „Gier“ äußert sich in einem leisen Interesse an einer Sache und vorsichtiger Zuneigung ebenso wie in starken Willenstendenzen oder rasender Leidenschaft. Umgekehrt zeigt „Hass“ sein Gesicht in leichter Abneigung genauso wie in heftigem Widerstreben, Ekel und Abscheu. Wilde Aggression, unbändige Feindseligkeit und abgrundtiefe Böswilligkeit sind seine äußersten Spielarten.

Im Gegensatz zum „Durst“ (*tanhā*) ist jetzt die latente, zunächst unsichtbare Seite derselben Vorgänge gemeint. Gier und Hass sind unsere unbewussten psychischen Dispositionen, die sich bei geeigneter Gelegenheit offen zeigen. Die momentane spürbare Lust auf Kuchen, die mich in der Bäckerei überfällt, und die latente Vorliebe für Süßes, die mich stets begleitet, sind zweierlei. Genauso wie mein spontaner Ärger in einem Streit heute früh und meine unterschwellige Aggressionsbereitschaft, die ich immer habe. Des einen bin ich mir jeweils bewusst, das andere bekomme ich unmittelbar nicht mit.

Das Vorhandensein und die Stärke unserer Dispositionen ist leicht an den Gefühlen ablesbar, die in der konkreten Situation aufkommen. Ein angenehmes Gefühl signalisiert, dass die eben gemachte Erfahrung mit meinen Absichten übereinstimmt. Ein unangenehmes Gefühl ist dagegen ein sicheres Indiz dafür, dass Wollen und Erleben in einem Gegensatz zueinander stehen. Wohligen Räkeln unter der Bettdecke spricht also für mein Bedürfnis nach Wärme, und unruhiges Strampeln dafür, dass es mir im Moment eher zu heiß ist. Ein heftiger Wutausbruch deutet darauf hin, dass

ein starkes Anliegen durchkreuzt wurde, während ein leichtes Stirnrunzeln ein Zeichen dafür ist, dass mir etwas zwar nicht passt, aber doch nicht ganz so wichtig ist.

Die Wirkungen der latenten Kräfte von Gier und Hass sind weitreichend. Je nach der Art unseres inneren Bezuges zu den Dingen – sei er positiv oder negativ – sind wir an sie gebunden. Wir sind entweder fasziniert oder abgeschreckt oder allenfalls desinteressiert. Hunger macht ein Essen anziehend, Übersättigung abstoßend. Damit ist die Sicht der Wirklichkeit subjektiv gefärbt, wir sehen sie verzerrt, wir überschätzen das eine und unterschätzen das andere. Was wir dringend wollen, erscheint uns außerordentlich wichtig, was wir nicht benötigen, dagegen völlig bedeutungslos. Der Hang zum Naschen lässt Schokolade attraktiv erscheinen, obwohl Zucker nicht gerade gesund ist, einen Apfel vielleicht nicht, obwohl auch er süß ist und weitaus bekömmlicher. Das ist Blendung (*moha*). Verblendet sein bedeutet, den verführerischen, aber falschen Versprechungen der Sinnesobjekte Glauben schenken, sie falsch bewerten und auf sie hereinfliegen. Man hat keinen Blick für das Ganze. Nach individuellen Maßstäben werden einige Ausschnitte der Lebensrealität besonders hell ausgeleuchtet, andere ganz und gar im Schatten belassen.

Wir erliegen der Täuschung. Was vergänglich ist, erscheint von Dauer zu sein, Leidvolles zeigt sich in einer einschmeichelnden Maske. Hinter den wahrgenommenen Phänomenen vermuten wir reale Dinge und übersehen die latenten Kräfte, die sie erst aufscheinen lassen. So bleiben wir auf „Bilder“ fixiert, betrachten sie vergnügt oder angewidert und malen unablässig an ihnen weiter. Das Reizvolle fesselt den Geist, beflügelt die Zunge und setzt die Hand in Bewegung. Das Ergebnis ist die pausenlose Fortsetzung des bekannten Gaukelspiels aus Hoffnungen, Erwartungen, Befürchtungen und Enttäuschungen.

Eine einprägsame bildhafte Darstellung dieser Zusammenhänge hat schon früh Eingang in die buddhistische Kunst

gefunden. Die traditionellen Abbildungen zeigen ein Schwein, das für Begierde steht, eine Schlange als Symbol für Hass und einen Hahn, der die Verblendung versinnbildlicht. Die drei laufen im Kreis hinter einander her und beißen sich in den Schwanz. So kommt keines der Tiere von dem anderen los, und sie alle zusammen liefern ein nimmermüdes wildes Rennen.

IM TEUFELSKREIS

Die buddhistische Tradition kennt nicht nur den historischen Buddha Siddhattha Gotama, sondern darüber hinaus weitere Buddhas aus unserer wie aus länger vergangenen Weltperioden. Zu ihnen gehört Vipassī, ein Erwachter, der vor 91 Weltzeitaltern lebte (D 14). Von ihm wird berichtet, wie er als junger Mann, noch als Prinz am königlichen elterlichen Hof, eines Tages zum Zeitvertreib mehrere Ausfahrten in die nähere Umgebung seines Palastes unternahm. Es wurden jedoch für ihn schockierende Ausflüge, denn anstelle der erhofften Ablenkungen begegnete ihm und seinem Wagenlenker unterwegs etwas, was er bisher noch nie ernsthaft zur Kenntnis genommen hatte. Plötzlich sah er sich mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert, als er am Straßenrand das eine Mal einen Greis, später einen Siechen und dann einen Leichnam zu Gesicht bekam.

Für den jungen Mann wurde das eine bis ins Mark erschütternde Konfrontation mit *dukkha*. Doch führte sie bei ihm nicht zu Resignation oder lähmender Frustration. Der ungeschönte Anblick der Lebensrealität stieß stattdessen Vipassis Forschergeist an. Mit einemmal war in ihm ein intensives Interesse für das Warum von Geborenwerden, Altern und Sterben erwacht. „Woher und wozu das Ganze? Ist all das unausweichlich?“ Fragen über Fragen jagten durch Vipassis Kopf, die ihn auf die Spur des bestgehüteten Geheimnisses der Existenz brachten. „Was muss sein, damit Alter und Tod, sein können?“, fragte er als Erstes und „Was sind die Voraussetzungen für Unvollkommenheit und Leiden?“ Am Ende

seiner Suche entdeckte Buddha Vipassī die „Bedingte Entstehung“ (*paticca samuppāda*). Es war ihm jetzt möglich, die Daseinserscheinungen und ihr Kommen und Gehen in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit und Ursächlichkeit klar zu sehen. Insgesamt zwölf Glieder einer sich schließenden Kette arbeitete er mit scharfer Präzision und erstaunlicher Intuition heraus. Und ihm gelang damit, was ihn und seine Vorgänger erst zu einem Buddha, zu einem völlig Erwachten machte.

Die „Bedingte Entstehung“ ist zugleich die vierte Betrachtungsweise der Zweiten Wahrheit. Sie steht nicht im Gegensatz zu den uns schon bekannten Erklärungen, sondern begreift sie mit ein und entwirft ein noch abgerundeteres, differenzierteres und farbigeres Bild der existenziellen Zusammenhänge.

Nichtwissen und Aktivität

Aus dem Nichtwissen, aus der Fehleinschätzung der Wirklichkeit (*avijjā*) heraus folgt Aktivität (*sankhāra*). So lautet der erste Kernsatz. Weil man etwas für real hält, reagiert man darauf. Was ich ernst nehme, treibt mich um. Ein fast schon überstrapaziertes, aber in der asiatischen Überlieferung gerne angeführtes Beispiel mag das veranschaulichen. Da geht jemand nachts durch den Dschungel. Vor ihm auf dem Weg liegt ein alter weggeworfener Strick, den er jedoch irrtümlich für eine gefährliche Schlange hält. Sofort ist er in höchste Alarmbereitschaft versetzt und reagiert entsprechend. Entweder er rennt davon oder er versucht, das Tier mit einem Stock zu vertreiben oder es zu töten. Die Metapher steht für unsere gewöhnliche Lebens- und Erlebnissituation. Was wir wahrnehmen, ist uns Realität, ohne dass wir sie wirklich untersuchen und genauer hinterfragen. Der Augenschein wird für bare Münze genommen. Die Trugbilder des Lebens sind uns Tatsachen. Und die Verlockungen, Versprechungen, Hoffnungen, Ängste und Sorgen der tausend Alltagsdinge drängen uns, zuzugreifen und einzugreifen. Mit Nachdenken, Sprechen und körperlichen Aktivitäten verfolgen wir unsere Ziele und bringen wir unsere

Tage zu. Wie bei Strick und Schlange sind wir hinsichtlich der wahren Natur der Daseinserscheinungen getäuscht. Aus Irrtum erliegen wir der Überzeugungskraft eines Stückes Seil, messen ihm eine völlig unangemessene Bedeutung bei und lassen uns auf Trab bringen. Aus dem Nichtwissen entsteht also Tun.

Bewusstseinsprozess

Die zweite Feststellung des Buddha sieht so aus: Aus wiederholter Aktivität entsteht ein immer weiterlaufender und sich bald verselbständigender Vorgang (*viññāna*). Wir erleben etwas und geben unseren inneren Kommentar dazu ab oder legen Hand an, und bald haben wir uns daran gewöhnt und machen es von nun an stets nach demselben Muster. Ein nicht mehr stillstehender Erfahrungs-Strom ist in Gang gekommen, ein Pingpongspiel von Reiz und Reaktion und wieder Reiz und wieder Reaktion. Das Leben ist ein Dahinrollen von Ereignissen, ein Ablauf von Geschehnissen. *Viññāna* heißt Fortsetzung, in Bewegung bleiben, Weiterfließen. Wie automatisch folgt Szene auf Szene, Erlebnis auf Erlebnis, Handlung auf Handlung.

Doch keineswegs wahllos und ziellos. Das Wechselspiel zwischen den einzelnen Ereignissen und unserem Umgang mit ihnen richtet sich nach einem bestimmten Programm: Wir wollen weg vom Dunkel und hin zum Licht, fort von Leiden und Unannehmlichkeit und hin zu Glück und Vollkommenheit. *Viññāna* sucht immer nach Verbesserung der Situation, es sucht unausgesetzt nach dem Mehr an Wohl. In unserer kleinen Geschichte von eben spiegelt sich diese spontane Dynamik in der Flucht vor der bedrohlichen Schlange oder vor dem unheimlichen Dschungel wider und in dem Drang nach unserem hellen, warmen und schützenden Zuhause. Wo Gefahr ist, will ich nicht sein. Wo ich Sicherheit und Geborgenheit vermute, dort zieht es mich unwillkürlich und unhemmbar hin.

Geist-Körperlichkeit

In diesem Strom des Erlebens tauchen zwei eng aufeinander bezogene Grundphänomene auf: das Geistige und das Physische (*nāma-rūpa*). Zu Letzterem zählt alles Formhafte und Gestaltete, alles Materielle, Greifbare, Gegenständliche, Ding- und Objekthafte. Daneben steht die Welt der Gefühle und der Wahrnehmung, des Wollens und des Denkens.

Der Sandboden des Waldweges, die Bäume, Lianen und Sträucher links und rechts, unser Körper und der Strick vor unseren Füßen gehören zu dem physischen Bereich, hingegen der Akt der Wahrnehmung, das Erkennen der vermeintlichen Viper oder der Kobra zwischen den Blättern, der damit verbundene Schreck, eventuell Ekel oder Angst, Erinnerungen und Befürchtungen, die Gedanken an Flucht oder Angriff, sie machen die psychischen Aspekte des Szenarios aus, bei dem eins ohne das andere nicht sein kann. Geist und Körperlichkeit stützen sich aufeinander.

Bereich der sechs Sinne

Der Komplex der Geist-Körperlichkeit ist zugleich der Bereich der sechs Sinne (*salāyatana*). Wahrnehmung ist nämlich mehrdimensional. Wir erfahren die Realität in sechs unterschiedlichen Erlebnisfeldern beziehungsweise über sechs Erlebensbahnen. Die Schlange in unserem Beispiel können wir am Boden kriechen sehen und wir hören ihr Züngeln und Zischen. Wir riechen unter Umständen ihren Körper und können ihn natürlich anfassen. In manchen Kulturen werden diese Tiere sogar gegessen und vermitteln so ein eigenes Geschmackserlebnis. Und natürlich gibt es jede Menge Vorstellungen und Gedanken über diese Geschöpfe.

Die gesamte Welt ist ein „sechsfaches Gebiet“, in dem sich ein sechsfaches Instrumentarium der sinnlichen Wahrnehmung, ein sechsfaches Angebot der Umwelt und ein sechsfaches Wollen begegnen. Wir haben es mit dem Auge, Farben und Formen und der Lust zu sehen zu tun. Wir kennen das

Ohr, Klänge, Sprache und Musik sowie das Verlangen zu hören usw. Da steht am Ende der Reihe unsere Denkfähigkeit neben Gedanken, Theorien und Ideen sowie Neugier oder Wissensdurst, die sie hervorbringen und bewegen.

Berührung

Aus dem Bereich der sechs Sinne resultiert Berührung (*phassa*), heißt es weiter. Diese Aussage bezieht sich auf die Begegnung von Ich und Umwelt, von Innen und Außen, von Subjekt und Objekt. Was sich dabei konkret abspielt, kann wieder unser Erlebnis mit Strick oder Schlange verdeutlichen, das wie jedes andere Erlebnis auf drei Voraussetzungen beruht. Im konkreten Fall: Das Reptil beziehungsweise das Stück Seil muss sich in meinem Gesichtsfeld befinden, meine Augen müssen intakt und mein Geist aufnahmebereit sein. Fehlt auch nur eine der genannten Bedingungen, geschieht nichts. Die schärfsten Adleraugen spüren die Maus nicht auf, die sich in ihrem unterirdischen Gang vergraben hat, und die schlafende Katze bekommt selbst zehn Nager nicht mit, die vor ihr auf dem Tisch herumtanzen. Und wenn Adler und Katze blind sind, schon gar nicht.

Nur das Ineinandergreifen von drei Faktoren ermöglicht den Erlebensvorgang: Eine entsprechende innere, psychische Disposition muss vorhanden sein, das heißt die Fähigkeit und der Wunsch zu sehen, zu hören usw. Aber auch konkrete Gegenstände, die von den Sinnesorganen erfasst werden können, und nicht zuletzt die erfassende Tätigkeit des Geistes beziehungsweise seine aktive Hinwendung zu den Dingen.

Gefühl

Von Berührung wiederum kommt Gefühl (*vedanā*). Tatsächlich führt jede Berührung zu einer spontanen Bewertung dessen, was gerade geschieht. Wohlgefühle entstehen oder unangenehme Empfindungen oder je nachdem auch neutrale. Die Sprache der Gefühle sagt „schön“, wenn eine Sache meinen

Wünschen entgegenkommt, sie sagt „schlecht“, wenn das Gegenteil der Fall ist, oder sie bleibt unentschieden für den Fall, dass weder das eine noch das andere zutrifft. Empfindungen sind ein durchaus genauer und aktueller Maßstab, sie signalisieren das jeweilige Verhältnis zwischen meinen inneren Anliegen und der im Moment registrierten äußeren Realität. Sie spiegeln das größere oder kleinere Maß der Übereinstimmung von Wollen und Erleben. Da ist Freude bei Übereinstimmung, aber Trauer, Enttäuschung und Abwehr bei deutlicher Diskrepanz. Da sind starke Empfindungen bei drängenden Wünschen und Hoffnungen und schwache bei weniger drängenden.

Es ist damit ersichtlich, dass angenehme oder unangenehme Gefühle nicht allein von den gerade wahrgenommenen Gegenständen und ihren vermeintlichen Eigenschaften abhängig sind. Unsere Schlange ist Beweis genug dafür, denn nicht jeder wendet sich von ihr oder ihren Artgenossen angewidert oder bangen Herzens ab. Nur wer eine innere Abneigung ihr gegenüber hat, ekelt sich oder gerät in Panik. Ein passionierter Reptiliensammler oder -forscher wird dagegen begeistert sein und in helles Entzücken verfallen, wenn er ein seltenes und besonders interessantes Exemplar aufspürt.

Begehren – Durst

Aus Gefühl erwächst Begehren (*tanhā*). Es scheint eine nahezu unausrottbare Neigung zu geben, einen Pakt mit dem Angenehmen zu schließen und Unangenehmes zu verdammen oder aus dem Weg zu räumen. Ein Wohlgefühl will Dauer und Wiederholung, Verstetigung und Erneuerung. Der wohlbekannteste „Durst“ ist die Konsequenz, das bewusste Verlangen nach bestimmten freudigen Erlebnissen und nach Vermeidung schmerzlicher Erfahrungen. Niemand gibt sich mit einem tollen Erlebnis einfach zufrieden. Gewöhnlich möchte man es wieder haben. Das Denken kreist darum herum und fragt, wie es erneut zu erreichen ist. Möglichst oft, noch intensiver und am besten für ewig. Leid hingegen braucht keiner, nie-

mand sehnt sich danach, dass es wiederkehrt oder sich gar breit macht. Denken, Reden und Tun sollen uns vor ihm bewahren.

Was bedeutet Verlangen oder 'Durst' in unserem Dschungelbeispiel? Das intensive Bestreben, dem giftigen Tier mit heiler Haut zu entkommen oder es zu vernichten. Oder je nachdem, es noch näher vor Augen zu bekommen, es interessiert zu beobachten, zu fotografieren und gegebenenfalls zu fangen.

Ergreifen

Aus Begehren erfolgt Ergreifen (*upādāna*). Aus Absicht wird Tun, aus einer Intention eine erfüllende Aktion. *Upādāna* ist jedes Denken, Reden und Handeln, das auf eine bestimmte Gefühlsbefriedigung aus ist oder sie erreicht. Ergreifen ist jede Aktivität, die Zuneigung oder Ablehnung auslebt und daran Gefallen findet. Eine lustvolle Vorstellung, ein im Zorn gesprochenes Wort, eine bewusste üble Tat – wenn ich mich mit ihnen identifiziere und ich bei ihnen Genugtuung empfinde, dann sind sie Akte der Aneignung und des Anhaftens. Ergreifen heißt, etwas mit innerer Beteiligung und bejahend tun, der Stimme des Durstes folgen und machen, was er sagt.

Es bedeutet, die vor mir aufgerichtete und drohende Schlange zu verscheuchen und heilfroh zu sein, dass sie endlich verschwunden und die Gefahr vorüber ist. Dasselbe geschieht, wenn auch unter umgekehrten Vorzeichen, wenn ich mich an ihrem Anblick erfreue, jedes Detail ihrer Zeichnung und ihrer Bewegungen mit Anteilnahme verfolge und gerne die Zeit damit verbringe, ihre Verhaltensweisen zu studieren.

Werden

Aus Ergreifen resultiert Werden (*bhava*). Das besagt, dass keine gefühlsbetonte Tat ohne Konsequenz bleibt. Neben den unmittelbar sichtbaren Ergebnissen – in unserem Beispiel vielleicht einige gelungene Naturaufnahmen oder einfach die Beendigung einer bedrohlichen Situation – ist darüber hinaus

mit weiteren, zunächst unsichtbaren Folgen zu rechnen. Gefühlsbefriedigung heißt, seine Beziehung zu einer Sache oder einer Person im Positiven wie im Negativen zu festigen und zu verstetigen. Was ich gerne anschau und um mich habe, binde ich innerlich an mich. Ein böser Blick tut dasselbe.

Wenn ich Reptilien liebe oder sie verabscheue und entsprechend auf sie reagiere, werden sie in meinem Leben weiterhin eine Rolle spielen. Als Liebhaber dieser Tiere werde ich mich immer wieder mit Vergnügen mit ihnen beschäftigen, und sie bleiben so ganz natürlich Teil meiner Realität. Aber auch Widerwille, Ablehnung und physische Vernichtungsstrategien werden sie nicht wirklich vertreiben können. Es entspricht einer Daseinsgesetzlichkeit, dass sie trotzdem weiter Einfluss auf mich nehmen. Für den Moment sind sie vielleicht aus meiner Wahrnehmung verschwunden und doch sind sie nicht ins Nichts versunken. Nach einer gefühlsbezogenen Handlung sind die Ereignisse oder Personen keineswegs in ein bodenloses Loch der Vergangenheit versunken. Sie sind nicht ein für allemal weg. Wie hinter einem Vorhang existieren sie weiter, um zu gegebener Zeit wieder vor unser Bewusstsein zu treten. Das nennt der Buddha „Werden“.

Ergreifen heißt somit an der näheren und fernerer Zukunft bauen. Mit jedem Akt der Befriedigung stellen wir die entsprechenden Bausteine bereit. Wir schaffen Potentiale, wir gestalten eine sich erst später offenbarende Seite des Daseins. Schon ein Gedanke oder ein Wort legt die Grundlagen für künftige greifbare Tatsachen. Subjektiv, indem wir Wünsche, Neigungen, Interessen bejahen und großziehen. Objektiv, weil wir mit unseren Handlungen bestimmen, wie sich die äußere Welt zu einem späteren Zeitpunkt einmal zeigen wird. Ob von ihrer Sonnen- oder von ihrer Schattenseite, bestimmt die ethische Qualität unseres Tuns, wie wir mittlerweile wissen.

Geburt

Werden führt zu Geburt (*jāti*). Die irgendwann einmal geschaffene latente Zukunft wird sich früher oder später in Form von „harten Fakten“ manifestieren. Alles einst Gewirkte ist schon „da“, wenn auch noch nicht unbedingt „hier“. Es bleibt womöglich lange Zeit potentiell, wird aber irgendwann doch wieder aktuell, wenn die geeigneten Bedingungen dafür vorhanden sind. Unser Tun von gestern und vorgestern muss erneut sichtbar, es muss erlebbar, fühlbar werden. Es wird über kurz oder lang zur Erfahrung, zu einem konkreten Erlebnis.

Wenn ein Lebewesen mit seinen jeweiligen körperlichen und geistigen Eigenschaften (wieder) ins Dasein tritt, ist das die eine Seite dieses Vorganges. Aber genauso werden auch Dinge und Situationen „geboren“. Weitreichende und harmlose Ereignisse, große und kleine Vorkommnisse, schwere Schicksalsschläge und willkommene Glücksfälle. Mögen sie auch für alle Beteiligten wie aus heiterem Himmel kommen, sie sind doch nur die wieder sichtbar gewordene Seite vergangener und vergessener Handlungen. Aus karmischer Aktivität gehen zwangsläufig Ich und Welt hervor. Und wie eine Wundertüte nur das enthält, was wir zuvor in sie hineingepackt haben, präsentiert auch das Leben nur, was schon längst angelegt ist. Täuschende Stricke oder exotische Schlangen, die uns entweder erstarren lassen oder faszinieren.

Altern und Sterben

Geburt schließlich hat Altern und Sterben (*jarā-marana*) zur Folge. Mit der Tatsache, dass nichts bleibt, wie es ist, sind wir inzwischen schon vertraut. Was entsteht, wird wieder vergehen, nachdem es sich entwickelt und mit der Zeit verändert hat. Kommen und Gehen gehören zusammen, Vergänglichkeit und Wandelbarkeit sind feste Größen bei allen Erscheinungen, der körperlichen wie der geistigen, der belebten wie der unbelebten Dinge. Keimen, Wachsen und Verfallen bestimmen einen ewigen Rhythmus. Wenn ich etwas zusammenfüge, kann ich

sicher sein, es wird wieder auseinanderfallen. Was heute existiert, ist morgen oder in einigen Milliarden Jahren verschwunden. Die Eintagsfliege und unser Sonnensystem unterscheiden sich da nur unwesentlich. Und je mehr wir an den Dingen hängen, am Leben und an der eigenen Person, umso mehr muss deren Beeinträchtigung und Schwinden Frustration und Leiden nach sich ziehen. Spätestens mit dem Tod muss ich alles zurücklassen.

Das ist der Grund, warum der Buddha am Ende seiner Analyse sagt: Das ist der Ursprung der gesamten Leidensanhäufung (*dukkha*). Wer die zwölf Glieder der Kette des Bedingten Entstehens vor Augen hat, hat die gesamte Existenz vor Augen und er sieht die Ursachen für Unvollkommenheit und Leiden: Aus Unwissenheit resultiert Aktivität. Aus ihr der unausgesetzte Bewusstseinsprozess. Aus dem Bewusstseinsprozess gehen Geist und Körperlichkeit hervor und mit ihnen der Bereich der sechs Sinne. Im Bereich der sechs Sinne gibt es Berührung. Aus Berührung erwächst Gefühl. Aus Gefühl entsteht Begehren, und von Begehren kommt Ergreifen. Ergreifen führt zu Werden, Werden zu Geburt. Was geboren wurde, altert und stirbt. Leiden ist unausweichlich (S 12/15).

ANFANG - ENDE - ANFANG

Der Kreis schließt sich. Mit dem Ende dieser Zwölferreihe sind wir nämlich an ihren Anfang zurückgekehrt. Geburt, Alter, Tod, Schmerz und Kummer stehen für nichts anderes als die Lebenssituation, in der wir uns immer befinden. Sie sind die Urerfahrungen, die wir machen und denen wir mit Unwissenheit, Irrtum und Verblendung begegnen. Ja, sie sind Unwissenheit, Wahn und Illusion. Sie stehen für den weggeworfenen Strick, den wir für eine Schlange halten, die uns einen Schrecken einjagt oder interessiert. Unwissenheit ist eine Grundsituation, die immer schon da war und zu der wir bislang keine Alternative kannten. Sie ist kein wie auch immer gearteter allererster, kein „zeitlicher“ Anfang für den gesamten

Daseinszusammenhang, sondern ein sachlicher Ausgangspunkt. Sie ist eine durchgängige, strukturelle Grundbedingung für den fortgesetzten Wirbel des Lebens und des Leidens.

Das Dasein ist ein sich selbst in Gang haltender Vorgang, dessen Bedingungen sich stets aufs Neue reproduzieren. „Ich“ und „Welt“ sind letztlich nichts als eine Gewohnheitssache aus Unverständnis. Wir führen ein Theaterstück auf und während der Vorstellung schreiben wir schon an den noch folgenden Akten. Längst haben wir darüber vergessen, dass alle Szenen Teil einer von uns selbst erdichteten Komödie oder Tragödie sind, in deren Bann Tränen des Glücks oder der Verzweiflung fließen. Und da wir nichts anderes kennen als die Bühne, den Vorhang, die wechselnden Kulissen und unsere Mitspieler in ihren unterschiedlichen Rollen, halten wir das Stück für das ganze Leben. Das „wahre“ Leben spielt sich aber außerhalb dieses erfundenen Theaters ab.

Mit der „Bedingten Entstehung“, dem *paticca samuppāda*, kommt eine besonders dynamische Sichtweise der Realität zum Ausdruck. In ihr löst sich eine vermeintlich „kompakte“ Wirklichkeit auf und beginnt gleichsam zu fließen. Statt von einem statischen Sein spricht der Erwachte von Prozessen. Nicht mit starren und beharrenden Gegebenheiten haben wir es zu tun, wohl aber mit Beziehungen verschiedener Faktoren zueinander. Mit deren fortgesetzter Wandlung und ihren Rückwirkungen aufeinander. Unbeständigkeit und Vergänglichkeit, von denen in der Ersten Wahrheit ausführlich die Rede war, lassen sich nun viel tiefer deuten und begründen. Besagt die konventionelle Sicht, dass die Dinge nicht von Dauer sind, sondern sich ändern und vergehen, muss es jetzt heißen, dass sie eigentlich nie „sind“, nicht einmal zeitweise. Richtig betrachtet löst sich jede Substanz auf, das „Sein“ begegnet uns nur noch in (nie gleichen) Relationen. Aber zugleich kann niemand mit Recht behaupten, dass da nichts ist. Das wäre das andere Extrem, das der Buddha genauso verworfen hat. Seine Lehre ist die der Mitte.

Diese ebenso feingliedrige wie feste Kette von Abhängigkeiten ist nichts weniger als der Ausdruck unserer Gefangenschaft. „Unserer“ Gefangenschaft? So sagen wir, doch ist das letztlich ein sprachlicher Notbehelf. Wie die beiden Daseinsmerkmale der Vergänglichkeit und der Unzulänglichkeit spiegelt sich in der Bedingten Entstehung auch die Substanz- und Ichlosigkeit aller Erscheinungen. Tatsächlich formuliert der Buddha nicht, dass da „an sich existierende Wesen“ unwissend sind, aus Unwissenheit tätig werden, über Körper und Geist verfügen, Gefühle haben und aus Verlangen nach den Dingen greifen, (wieder) geboren werden und sterben. „Unwissenheit ist da“, heißt es. Aus ihr kommen Aktivität, Bewusstwerden, das Psycho-Physische, die Sechsinnen-Maschinerie, Kontakt, Gefühl, Begehren, Erfassen, Werden, Geburt, Altern und Sterben sowie alles Leiden.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

VERURSACHT

*Von Dingen, die bedingt entstehen,
Nennt der Erhabene den Grund;
Und dass sie schwinden,
Kündet jener große Bettelmönch.* (Mv 1/23,3)

DIE ZWEITE HEILENDE WAHRHEIT

Was, ihr Mönche, ist die heilende Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Es ist jenes Verlangen, das mit Freude und Begeisterung verbunden ist, zur Wiedergeburt führt, sich hier und dort vergnügt, nämlich: das Verlangen nach sinnlicher Lust, nach Dasein und nach Nicht-Existenz. (D 22)

WÜNSCHE

*Wünsche reißen den Menschen fort,
Wünsche gibt man nur schwerlich auf in der Welt.
Von Wünschen gefesselt sind gewöhnlich die Wesen,
Wie ein Vogel mit seiner Schlinge.* (S 1/79)

ANGENEHMES

Wo aber entsteht Verlangen, wo fasst es Fuß? Was es da in der Welt an angenehmen und erfreulichen Objekten gibt, dort entsteht Verlangen, dort fasst es Fuß. (D 22)

ZUNEIGUNG UND ABNEIGUNG

Sieht jemand mit dem Auge eine Form, so findet er an einem angenehmen Objekt Gefallen, von einem unangenehmen Objekt fühlt er sich abgestoßen. Hört jemand mit dem Ohr einen Ton, riecht er mit der Nase einen Duft, schmeckt er etwas mit der Zunge, berührt er etwas mit dem Körper, erfasst er mit dem Geist eine Vorstellung, so findet er an einem angenehmen Objekt Gefallen, von einem unangenehmen Objekt fühlt er sich abgestoßen. (M 38)

NICHTWISSEN

Weil vier heilende Wahrheiten nicht verstanden, nicht durchdrungen wurden, wurden jene langen Lebenszyklen durchlaufen und durchwandert, von mir wie von euch. Welche vier? Weil die heilende Wahrheit vom Leiden nicht verstanden, nicht durchdrungen wurde, wurden jene langen Lebenszyklen durchlaufen und durchwandert, von mir wie von euch. Weil die heilende Wahrheit von der Entstehung des Leidens, die von der Beendigung des Leidens und die von dem zur Beendigung des Leidens führenden Weg nicht verstanden, nicht durchdrungen wurde, wurden jene langen Lebenszyklen durchlaufen und durchwandert, von mir wie von euch. (D 16)

DER GEIST ZUERST

Was es auch immer an unheilsamen Dingen gibt, an Dingen, die mit dem Unheilsamen verbunden sind und zum Unheilsamen führen: Ihnen allen geht der Geist voran. Zuerst regt sich der Geist, dann folgen die unheilsamen Dinge.

Was es auch immer an heilsamen Dingen gibt, an Dingen, die mit dem Heilsamen verbunden sind und zum Heilsamen führen: Ihnen allen geht der Geist voran. Zuerst regt sich der Geist, dann folgen die heilsamen Dinge. (A 1/13)

DREI DINGE

Wer drei Dinge nicht aufgegeben hat, kann Geburt, Alter und Tod nicht entkommen. Welche drei? Zuneigung, Abneigung und Täuschung. Tatsächlich kann, wer diese Dinge nicht aufgegeben hat, Geburt, Alter und Tod nicht entkommen. (A 10/76)

SEIN UND NICHTSEIN

Im Großen und Ganzen geht diese Welt von zweierlei aus: vom Sein und vom Nichtsein. Wer aber das Entstehen von Welt der Wirklichkeit gemäß und mit klarem Blick sieht, für den gibt es bezüglich der Welt kein Nichtsein. Und wer das

Vergehen von Welt der Wirklichkeit gemäß und mit klarem Blick sieht, für den gibt es bezüglich der Welt kein Sein.

Auf die Dinge zugehen, sie ergreifen, sich mit ihnen beschäftigen, an ihnen hängen – das ist im Grunde diese Welt. Wenn aber jemand nicht mehr auf die Dinge zugeht, sie nicht ergreift, sein Gemüt nicht auf sie ausrichtet, sich nicht mit ihnen beschäftigt, den Hang nach ihnen nicht zulässt oder ihm nachgibt, in dem Gedanken 'Da ist gar kein Ich', wenn jemand nicht daran zweifelt oder unsicher ist, dass 'nur Leiden erscheint, was auch immer erscheint, und nur Leiden schwindet, was auch immer schwindet', dann besitzt er unabhängig von anderen Wissen.

'Alles ist', das ist das eine Extrem. 'Alles ist nicht', das ist das andere Extrem. Diese beiden Extreme vermeidend, lehrt der Vollendete die in der Mitte liegende Wahrheit. (S 12/15)

BEDINGTES ENTSTEHEN

Aus Nichtwissen folgt Aktivität.

Aus Aktivität folgt der Bewusstseinsprozess.

Aus dem Bewusstseinsprozess folgen Geist und Körperlichkeit.

Aus Geist und Körperlichkeit folgt der Bereich der sechs Sinne.

Aus dem Bereich der sechs Sinne folgt Berührung.

Aus Berührung folgt Gefühl.

Aus Gefühl folgt Begehren.

Aus Begehren folgt Ergreifen.

Aus Ergreifen folgt Werden.

Aus Werden folgt Geborenwerden.

Aus Geborenwerden folgen Altern und Sterben.

Das ist der Ursprung der gesamten Leidensanhäufung.

(S 12/15)

KOMPAKT

Die zweite Wahrheit des Buddha beschreibt das „Entstehen des Leidens“. Sie ist das Ergebnis einer besonderen Art von Ursachenforschung. Woher kommen all die Erscheinungen, fragt sie. Welche verborgenen Bedingungen gibt es für das Fortbestehen des Leidens? Wie erklären sich diese machtvolle Dynamik des Lebens und der scheinbar unaufhaltsame Lauf der existenziellen Tragödie? Der Erwachte gibt darauf vier Antworten:

Leiden besteht und setzt sich fort, weil es Durst, Verlangen, Begehren, Haben- und Seinwollen (*tanhā*) gibt. Wir empfinden einen Mangel, etwas fehlt, die vorgefundene Situation ist nicht so, wie sie sein sollte. Wir wünschen, dass wir etwas Angenehmes bekommen oder etwas loswerden, was wir nicht mögen. Meist sind es attraktiv erscheinende Sinnesobjekte, auf die sich unsere Hoffnungen und Erwartungen richten. Das Auge will etwas Schönes sehen, die Hand etwas Zartes berühren, der Geist sich seinen Lieblingsvorstellungen hingeben. Oder der Wille zum Dasein treibt uns um. Wir möchten leben und nicht sterben, wir möchten geliebt und geachtet sein, etwas darstellen und etwas vollbringen. Doch letztlich jagen wir einem unerfüllbaren Wunschtraum hinterher. Halten wir etwas Begehrtenwertes in unseren Händen und genießen es, müssen wir bald feststellen, dass es so nicht bleibt und uns wieder entgleitet. Wir selbst sind ebenso vergänglich, werden alt und sterben. Und überdies: Durst ist niemals zu stillen, mit jeder vorübergehenden Befriedigung wächst er umso mehr und stürzt uns in noch mehr Unfrieden und Abhängigkeit.

Wir halten uns für intelligente und weitsichtige Wesen und leben dennoch abseits der Wirklichkeit. Nichtwissen, geistige Blindheit, Desorientierung und Illusion (*avijjā*) bestimmen unser Dasein. Was wir wahrnehmen, nehmen wir ungeprüft und naiv „für wahr“ und richten uns danach. Die äußere Welt, unsere Mitwesen und uns selbst fassen wir als objektive Gegebenheiten auf, als etwas Substanzielles und Eigenständiges.

Unvollkommenheit heißt auf eine Fatamorgana hereinflallen oder träumen und bei schönen Bildern lachen und vor bedrohlichen Bildern Angst haben. Ist Nichtwissen da, findet Leiden kein Ende.

Unzulänglichkeit und Schmerz bestehen so lange, wie Gier, Hass und Verblendung (*rāga, dosa, moha*) nicht besiegt sind. Das ist die dritte Antwort des Buddha. Damit sind vor allem die latenten psychischen Kräfte angesprochen, die uns meist nicht bewusst sind. Es sind unsere inneren Dispositionen der Zuneigung und der Abneigung, die sich erst in der konkreten Situation vernehmbar melden. Schön und hässlich sind keine Eigenschaften der Dinge um uns herum, sondern das Ergebnis unserer verzerrten Wahrnehmung. Mögen und Nichtmögen lassen das eine angenehm und das andere unangenehm erscheinen. Sie halten eine Scheinwelt weiter in Gang.

Und schließlich: Wir bleiben *dukkha* ausgeliefert, wenn es nicht gelingt, die Kette des Bedingten Entstehens (*paticca samuppāda*) zu durchbrechen und von der Gebundenheit an Ursache und Wirkung frei zu werden. Das Nichtwissen ist die Wurzelursache und Begleiter für alles Weitere. Wo es herrscht, kommen Wille und Aktivität auf. Die Weisen, mit Erfahrungen umzugehen, spielen sich mit der Zeit ein, feste Gewohnheiten und Reaktionsmuster entstehen, der Prozess des Bewusstwerdens folgt bald einem spezifischen Programm. Aus ihm resultieren Geist und Körperlichkeit, also die psychische und physische Seite eines Wesens. Sie machen zugleich den Bereich der sechs Sinne aus. Wo Auge und Formen, Ohr und Töne, Nase und Düfte, Zunge und Säfte, Haut und Tastbares, Geist und Vorstellungen vorhanden sind, kommt es zu Berührung. Aus Berührung erwächst Gefühl. Gefühl erzeugt Begehren. Was gut tut, will ich haben. Begehren führt zu Ergreifen. Ergreifen wiederum ist die Voraussetzung für Werden, das noch nicht sichtbare Zukunftspotential. Im Geborenwerden tritt es irgendwann zutage und manifestiert sich in Raum und Zeit. Wo Geborenwerden ist, sind auch Altern und Sterben sowie alle

weiteren Formen von Leiden und Unvollkommenheit. Der Kreis ist geschlossen. Wir erleben Ich und Welt und in unserer Ahnungslosigkeit hinsichtlich ihres Ursprungs und ihrer wahren Bedeutung nehmen wir sie für bare Münze. Wir reagieren auf sie und wollen sie uns aneignen und genießen.

ENDE GUT, ALLES GUT
DIE DRITTE WAHRHEIT:
DAS AUFHÖREN VON LEIDEN UND
UNZULÄNGLICHKEIT

Was ist das Faszinierende an diesen Figuren? Seitdem ich denken kann, bin ich tief beeindruckt und berührt von jenen gelungenen Statuen, die einen Buddha zeigen. Besonders die schlichten und eher schmucklosen haben es mir angetan. Wenn der große „Lehrer der Menschen und der Götter“ in Meditationshaltung auf dem Lotos-thron sitzt, die Beine verschränkt, die Hände ineinander gelegt, die Augen geschlossen. Das ist doch nur Metall oder Stein, könnte man meinen. Und dennoch hat der Künstler etwas in sein Werk hineingelegt, das er wenigstens ahnungsweise selbst erfahren und das ihn verwandelt hat. Etwas, das einem Buddha in seiner ganzen Fülle und Weite zur Verfügung steht. Sein stilles Lächeln und seine souveräne Ausstrahlung bezeugen das. Wer das nachempfinden kann, weiß mit einem Mal: Es gibt etwas jenseits unserer engen Erfahrungswelt. Es gibt etwas, wohin Sorge und Unsicherheit, Schmerz und Angst nicht reichen, es gibt ein Ende des Leidens. Etwas, wo Mangel und Unzulänglichkeit keinen Platz haben. Namen dafür sind zweitrangig: Freiheit, Frieden, Unverletzbarkeit, Geborgenheit.

WÜSTENWANDERUNG UND LOTOSTEICH

Kehren wir für einen kurzen Moment zu den Ausfahrten des Buddha Vipassī zurück (D 14). Sie alle bedeuteten für den jungen Prinzen eine ebenso überraschende wie schmerzliche Desillusionierung: Das Leben ist anders als seine unbekümmerten Träumereien es vorgaukelten. Mit einem Mal fielen hässliche Schatten auf das bislang strahlende und ungetrübte Bild der Wirklichkeit, die *Dukkha*-Qualität des Daseins wurde unübersehbar. Ein gebeugter Graukopf mit wackelndem Haupt,

ein von Schmerzen Geplagter und eine Leiche am Straßenrand bewirkten diese Wandlung. Diese drei unvermuteten „Götterboten“ (A 3/36) rührten an einen empfindlichen Punkt im Innersten des jungen Mannes. Der Greis, der Kranke und der Tote setzten unmissverständliche Warnsignale und erinnerten an die vielfältigen Gefährdungen und Defizite des Lebens. Sie wurden für Vipassī zum Anstoß, eine lückenlose, nichts beschönigende Gesamtbilanz existenzieller Unvollkommenheit zu ziehen (D 22).

„Geborenwerden, Altern, Kranksein und Sterben sind Leiden“, so die erste lapidare Feststellung. Wehen, Geburtstrauma, der erste Schrei des neuen Erdenbürgers – sind das nicht wohlvertraute und frühe Belege dafür, dass Geburt nicht nur ein Freudenfest ist? In den Jahren des Älterwerdens beweisen das Nachlassen der physischen Kräfte und das Versagen der (Sinnes-)Fähigkeiten, dass unser Körper nicht immer verlässlich und voll einsatzbereit ist. Plötzlich brauchen wir eine Brille, Zahnersatz wird fällig, die Knie melden sich regelmäßig beim Treppensteigen, und das Gedächtnis ist nicht mehr das, was es einmal war. Knochenbruch, Magenverstimmung, Krebs, Kreislaufprobleme: vier wahllos herausgegriffene Beispiele für unzählige mögliche Erkrankungen, deren Beschreibung Bände medizinischer Literatur füllen und die für eine weitere Facette des Leidens stehen. Ebenso Herzstillstand, Ende der Gehirntätigkeit, Zerfall unseres Leibes und Verwesung. Sie sind Erscheinungen dessen, was wir Tod nennen. Alle diese vier Formen von *dukkha* betreffen unseren physischen Leib beziehungsweise den Daseinsfaktor Form.

„Kummer und Klage, Schmerz, Bedrückung und Verzweiflung sind Leiden“, lautet der nächste Kernsatz in seiner traditionellen Formulierung. Er beschreibt *dukkha* aus der Perspektive des Gefühls. Wenn wir uns körperlich unwohl fühlen oder es uns psychisch elend geht, dann treffen diese Worte den Kern der Sache. Wie es uns nach einem schweren Autounfall geht oder nach einem heftigen Sturz von der Treppe, kann sich

jeder vorstellen, oder wenn das kochende Wasser statt in die Teekanne auf unserer Hand landet. Es tut weh, schmerzliche Empfindungen rücken in den Vordergrund. Oder wie sich Trauer anfühlt, wenn uns unsere Frau oder unser Mann verlassen hat oder etwas Wertvolles unwiederbringlich verloren ging. Unwohlsein in einer peinlichen Situation, eine quälende Erinnerung, Befürchtungen und Ängste – welches bedrückende Gefühl auch immer aufsteigt, es ist eine Erscheinungsform von *dukkha*.

„Mit Unangenehmem zusammen und von Angenehmem getrennt sein ist Leiden.“ Diese dritte Aussage definiert Leiden als ein Erleben (eine Wahrnehmung), das anders ist, als es uns gefällt. Wir wollen nach links, das Leben sieht aber eine Rechtskurve vor: der unausstehliche Nachbar anstelle des friedlichen Mitbewohners oder der nervende Chef im Büro anstelle eines verständnisvollen und freundlichen Vorgesetzten. Als Kinder haben wir das vielleicht so erlebt: Die Suppe im Teller, die wir nicht mochten, musste man aufessen, den heißgeliebten Sahnepudding bekam man nicht. Jedenfalls nicht genug oder nicht so oft.

„Was man sich wünscht, nicht zu bekommen, ist *dukkha*.“ Hier hat der Buddha das menschliche Tun auf dem Prüfstand und er stellt nüchtern fest, dass alle unsere Aktivitäten am Ende mehr Frust als Lust im Gepäck haben. Wie oft strengt man sich vergeblich an, um etwas zu erreichen. Wie oft schlagen die ernsthaftesten Bemühungen fehl oder enden sogar im Desaster. Romeo und Julia können ein Lied davon singen, was es heißt, nicht zu erlangen, wonach das Herz verlangt. Geld und Gut, Karriere und Erfolg, Anerkennung und Liebe – wir denken, planen und rackern uns ab, um am Ende doch nur enttäuscht einzugestehen, dass es wieder einmal nicht geklappt hat. Und wenn doch? Wenn die Ziellinie mit mehr oder weniger Mühe doch überschritten wurde? Freude und Triumph sind nicht von Dauer, wir werden das Erreichte über kurz oder lang wieder verlieren. So banal es klingt, die Woh-

nung und das Geschirr werden immer wieder schmutzig, so häufig und intensiv wir auch schrubben. Das Essen will stets neu gekocht und die jedes Jahr fällige Steuererklärung wieder geschrieben sein. Was für die alltäglichen Kleinigkeiten gilt, die wir vielleicht ohne großes Murren auf uns nehmen, trifft leider um nichts weniger auf unsere existenzielle Situation insgesamt zu. Wir können uns anstrengen, wie wir wollen, dem Sterben und Wiedergeborenwerden entgehen wir nicht.

„In einem Wort: Die fünf Bausteine des Lebens sind Leiden.“

Das Resümee Vipassīs wie das aller Buddhas vor und nach ihm ist eindeutig. Alles in der Erscheinungswelt, alles irgendwie Erlebbare ist selbst im bestmöglichen Fall nur zweite Wahl, Bruch, Ausschussware. Nichts ist wirklich zufriedenstellend. Nichts Materielles oder Gestaltetes reicht hin, kein Gefühl, keine Wahrnehmung und keine Tat taugt von der höchsten Warte aus gesehen. Für jeden Bewusstseinsvorgang gibt es die Note mangelhaft. Die fünf Daseinserscheinungen (*khandha*) „bringen es einfach nicht“. Wer auf sie setzt, hat verloren, wer sich an sie bindet, bleibt unfrei. Sie sind und bleiben ein Gefängnis, auch bei goldenen Fesseln und selbst mit diamantbesetzten Gitterstäben.

Ist das nun ein Grund zur Resignation oder gar zur Panik? Keineswegs. Was nämlich bisher noch keine Erwähnung gefunden hat, ist die vierte Ausfahrt des Prinzen Vipassī und deren mehr als bemerkenswertes Ergebnis. Tatsächlich machte er sich mit seinem Begleiter ein weiteres Mal auf, und diesmal kreuzte sich sein Weg mit dem eines hauslosen Pilgers. Dessen ungewohnte Kleidung, sein ungewohntes Aussehen, seine bemerkenswerte Ausstrahlung und die still erhabene Erscheinung ließen ihn augenblicklich aufmerken. In diesem spirituellen Sucher sah Vipassī intuitiv eine lebendige und ermutigende Alternative inmitten des rastlosen Wirbels von Unzulänglichkeit und Schmerz. Er war für ihn Inspiration, gab ihm Hoffnung: Es gibt eine Tür zur Freiheit und sie steht offen.

Die spontane Reaktion Vipassīs: Er entschloss sich zur eiligen Rückfahrt nach Hause, um alsbald dem gewohnten Gang seines bisherigen Lebens den Rücken zu kehren. Er wurde Wanderasket und begab sich auf die Suche nach dem endgültigen Heil. Glücklicherweise wurden seine kühnen Erwartungen nach Zeiten des Experimentierens, Lernens und Übens schließlich erfüllt. Er fand den Ausgang ins Freie. Leiden und Unzulänglichkeit waren besiegt.

Diese „frohe Botschaft“ vom Ende von *dukkha* gipfelt in einem Wort: Nirvāna (in Sanskrit; in Pāli *nibbāna*). Nirvāna ist die endgültige Antwort auf alle existenziellen Fragen. Es beinhaltet eine Art von Schlussstrich, eine „Ein-für-allemal-Lösung“ für die Probleme, von denen wir alle immer wieder umgetrieben werden.

Noch eine andere oben begonnene Geschichte ist nicht vollständig erzählt, deren Ausgang uns jetzt umso mehr interessieren muss (M 12). Wir erinnern uns: Da ist ein durstiger Mann in einer öden und unwirtlichen Gegend unterwegs. Unablässig sieht er sich der Sonne ausgesetzt. Von der Hitze ist er schon ganz mürbe, er fühlt sich ausgetrocknet, schwach und todmüde. Nur ein Gedanke, nur ein sehnlicher Wunsch bewegt ihn – trinken. Lange ist der Bedauernswerte schon unterwegs, kreuz und quer durch wüstenhafte und lebensfeindliche Gebiete hat ihn seine Wanderung geführt. So weit er marschiert, wohin auch immer er gerät, er findet nie, was er wirklich braucht, um seinen Durst zu stillen, und nicht selten muss er sogar das genaue Gegenteil ertragen. Den Sturz in eine glühende Kohlengrube zum Beispiel, die seinen Schmerz nur noch steigert. Kaum besser ist da ein großes Loch, gefüllt mit einer abscheulichen, stinkenden Brühe, in die er hineinfällt. Etwas Erleichterung auf dem Marsch bieten gelegentlich Bäume am Wegesrand, die ihm mehr oder weniger kühlenden Schatten spenden und den Armen aufatmen lassen. Und überraschend kommt er sogar vorübergehend in einem luxuriösen Landhaus mit allem Komfort unter und kann sich

eine Zeit lang erholen. Aber nie kommt der Durstige an Wasser, das seinen inneren Brand löschen könnte, und nie ist ihm mehr als eine Verschnaufpause gegönnt, nach der bereits die nächste anstrengende Etappe wartet. Die Wanderung scheint ebenso endlos wie aussichtslos.

Und dennoch gibt es etwas jenseits der todbringenden Wüste. Einen großen Lotosteich mit frischem, klarem und kühlem Wasser, ganz in der Nähe eines tiefen und stillen Waldes. Dorthin lässt der Buddha den Wanderer in seiner Schilderung endlich gelangen. Hier kann der Erschöpfte ungestört baden und die Mühsal des Weges vergessen. Endlich kann er mit langen Zügen seinen Durst löschen. Der Gestresste ist angekommen, für immer zu Hause, nichts treibt ihn je wieder hinaus in die Wildnis. Dieses Bild steht für das Nirvāna. Es steht für das endgültige Erlöschen des Daseinsbrandes, für das Ende des Suchens und Begehrens, für die Stillung der Sehnsucht nach vollkommener Befreiung von allem Leiden. Es ist der Ausdruck für die Erfahrung eines ungetrübten, unvergänglichen und unübertreffbaren Glücks.

IN HÖCHSTEN TÖNEN

Dieses freundliche und Leben spendende Gewässer gibt es, und prinzipiell ist es für jeden erreichbar. Doch zuvor muss man erst einmal von seiner Existenz wissen und den Weg zu ihm kennen. Je weiter jemand davon entfernt ist, umso ausführlicher muss die Beschreibung sein. Die vier hinführenden Lehren des Buddha vom Geben, von Karma und ethischem Verhalten, von Fortexistenz und Herzensfrieden weisen nur in die Richtung des rettenden Ufers. Sie wollen sensibel machen für das ganz Andere und das Großartige des Nirvāna.

Gewöhnlich sind Weltanschauungen und Religionen auf solche vorläufigen Lehren beschränkt. Darüberhinaus ist ihnen nicht einmal bekannt, geschweige, dass sie sagen, wie wir dieses noch fernere Ziel erreichen. Von beidem handeln dagegen die höchsten Lehren des Buddha, die Lehren vom Nirvāna.

Nirvāna steht nicht für eine angenehme Etappe oder ein verlockendes Zwischenziel, es steht für das Ende der nie zu wahren Frieden führenden Daseinswanderung. Nirvāna ist die endgültige Befreiung aus der anfanglosen Gefangenschaft in den fünf Daseinskomponenten. „Es gibt ein Ungeborenes, Ungewordenes, Ungeschaffenes, Ungestaltetes“, formuliert der Buddha sein außergewöhnliches Versprechen. „Gäbe es nämlich dieses Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Ungestaltete nicht, dann wäre ein Ausweg gar nicht denkbar. Das Geborene und Gewordene ist ein Nest des Siechtums und des Gebrechlichen“, so der Erwachte weiter, „das nicht genügt, um Erfüllung und wahres Glück zu finden. Der Ausweg aus ihm ist der Friede, das den Sinnen Unzugängliche, Beständige, das selige Zurruhekommen der Daseinsvorgänge“ (It 43).

Das Wort Nirvāna selbst deutet schon in diese Richtung. Obwohl Sprachwissenschaftler verschiedene Sanskritwurzeln (*va*, *vr*, *van*) zur Erklärung heranziehen: „nicht (mehr) wehen“, „nicht (mehr) brennen“, „nicht (mehr) wünschen“, bleibt der Sinn im Kern derselbe. Nicht Verbesserung oder Erhöhung und Veredelung des Lebens, sondern Auflösung ist die höchste Lehre. Das Richtige und Notwendige zu tun, ist zweifellos ratsam, zum „Nichttun“ vorzustoßen jedoch ungleich wichtiger. Wir können zum Vorteil aller unser „Karma verbessern“, wir können es aber auch völlig übersteigen. Es lohnt, Besseres zu säen, um Besseres zu ernten, aber mehr noch, nicht mehr zu säen, um nichts mehr zu ernten.

Vielleicht beschleicht uns beim Lesen dieser Zeilen ein gewisses Unbehagen? Was soll das? Was handeln wir uns mit dem Nirvāna ein? Womöglich geht es uns so wie Tapussa, einem Zeitgenossen des Buddha, der sich einmal mit dem Meister unterhielt und es für sich und seine Familie so auf den Punkt brachte: „Wir sind Leute, die die Sinnendinge genießen, und wir wollen, dass das Leben Spaß macht. Entsagung kommt uns wie ein gähnender Abgrund vor. Welchen Rat gibst du uns?“ (A 9/41). Für Tapussa war Nirvāna kein Thema,

und der Gedanke, von den erhabendsten weltlichen Erscheinungen genauso zu lassen wie von niedrigen und unwürdigen, jenseits seiner Vorstellungskraft (A 10/29). Wenn unsere spontanen Assoziationen und Gefühle jetzt in eine ähnliche Richtung gehen, wäre das also nicht verwunderlich. Auf den ersten Blick mag Nirvāna als Verneinung alles Positiven und als eine blanke Leere erscheinen. Es mag uns wie ein nacktes Nichts, wie eine kalte und graue Einöde vorkommen. Eine ängstigende Langeweile scheint uns zu drohen, ein einsames Verlorensein. Wie vor einer vermeintlichen haltlosen Tiefe schrecken wir bestürzt zurück.

„Wie kann denn Nirvāna Glück sein, wenn nichts (mehr) empfunden wird?“, wird Sāriputta, der bedeutendste Schüler des Buddha, gefragt. Seine Antwort ist ebenso schlicht wie verblüffend. „Nirvāna ist Glück, gerade weil nichts (mehr) empfunden wird“ (A 9/34). Wir sind genarrt von unserem gewöhnlichen Denken, von unseren wirren Ansichten und unseren kleinmütigen Anhänglichkeiten und Bedürfnissen. Da wir nur die fünf Daseinsfaktoren kennen und sie aus Irrtum und Gewöhnung über alles wertschätzen, sind wir an sie gebunden. Wir sind von ihnen vollkommen abhängig, und ihr Wandel oder Wegfall muss schmerzlich erfahren werden. Schon der Gedanke daran schreckt. Aus der Sicht eines Buddha dagegen sieht das völlig anders aus. Wenn jemand von allen Verhaftungen frei ist, ist für ihn völlig evident: „Was auch immer verschwindet und untergeht, nur Leiden löst sich auf“ (S 12/15). Mit den fünf *khandha* geben wir nur auf, was ohnehin wandelbar, unbefriedigend und ohne festen Kern ist. Wir befreien uns lediglich von dem, was sowieso nichts taugt.

Der normale Mensch ist in der Dualität von Etwas und Nichts gefangen. Er beharrt auf dem Standpunkt, dass die Dinge entweder sind oder dass sie nicht sind. Er kennt nur die Alternative zwischen „allem“, der Welt, den fünf Daseinserscheinungen oder eben dem Nichts, keiner Welt, dem Nichtvorhandensein der *khandha*. Und dennoch gibt es etwas jen-

seits der Polarität von Sein oder Nicht-Sein. Im Erwachen, im Erlöschen des Begehrens wird es offenbar. Nirvāna ist keine gähnende Leere, kein freier Fall ins Bodenlose. Ihm kommt eine unvergleichliche eigene Qualität zu. „Es gibt jenen Bereich“, heißt es in einem vielzitierten Text, „wo weder Erde ist noch Wasser, weder Feuer noch Luft; nicht unbegrenzter Raum, nicht unbegrenztes Bewusstsein, nicht Nichts und nicht Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, weder Diesseits noch Jenseits, nicht Mond und nicht Sonne. Dort, sage ich, ist weder Kommen noch Gehen noch Bleiben, weder Schwinden noch Wiedererscheinen. Ohne Halt, ohne Grundlage, ohne Bedingung ist dies. Es bedeutet das Ende des Leidens“ (Ud 8/1).

Die Tragweite des letzten Satzes ist kaum zu ermessen: „Es bedeutet das Ende des Leidens“, heißt es da. Gemeint ist das absolute und endgültige Aufhören von Schmerz und Unzulänglichkeit, das Aus von *dukkha* schlechthin. Positiv ausgedrückt, Nirvāna ist einzig und allein unübertroffenes Wohl, es ist die absolut heile Situation. „Gesundheit ist das höchste Gut, Nirvāna höchstes Glück“, heißt es an einer anderen Stelle (M 75).

Nirvāna ist ein stiller und entzückender Ort, so ein gerne gebrauchtes Bild. Er befindet sich weit ab von dem düsteren Walddickicht des Nichtwissens und dem großen, tief liegenden Sumpf des sinnlichen Verlangens (S 22/84). Der Erwachte hat Nirvāna wieder und wieder in den höchsten Tönen gepriesen. Es ist die „Wahrheit, das andere (gefahrlose) Ufer, das Feine, das Alterlose, das Beständige, Unzerbrechliche, Friedvolle, Todlose, Erlesene, Segensreiche, der Frieden, das Wunderbare, Erstaunliche, Vollkommene, die Freiheit, das Reine, die Erlösung, die Sicherheit ...“ (S 43).

DAS UNSAGBARE SAGEN

Eigentlich müssten wir es dem Buddha überlassen, sich über das Nirvāna zu äußern. Oder jemand anderem, der aus Erfahrung sprechen kann und außerdem über die seltene Fähigkeit verfügt, etwas im Grunde Unsagbares zu sagen. Für die aller-

meisten Buddhisten – Leser wie Autoren – sind allenfalls Annäherungen möglich. Und gerade dieses Kapitel dürfte kaum mehr darstellen als eine behelfsmäßige Ansammlung begrifflicher und gedanklicher Krücken für den Weg zum Verständnis. Es liegt ganz in der Natur der Sache, dass wir bei diesem Thema die Grenzen der Aussagefähigkeit von Sprache, ja das Ende der Benennbarkeit überhaupt erreicht haben. „Wer an dem höchsten Ziel angekommen ist“, so formuliert es ein Vers aus dem Suttanipāta, „für den gibt es kein Maß mehr. Kein Wort kann ihn auch nur annähernd beschreiben. Wo alle Dinge abgetan sind, sind es auch die Pfade der Rede“ (Sn 1076).

Nirvāna ist nach menschlichen Maßstäben eigenschaftslos. Alle uns bekannten Qualitäten basieren auf begrenzten weltlichen und für den jetzigen Zweck ganz und gar unzulänglichen Erfahrungen. Und Sprache orientiert sich an diesen Erfahrungen und nicht an dem, was jenseits davon liegt. Das erklärt ein Stück weit, warum wir immer wieder scheinbar paradoxe oder zumindest inkonsequent erscheinende Aussagen des Erwachten finden, wenn er über Nirvāna spricht. Es „gibt“ ein Ungewordenes, betont er, um an anderer Stelle zu bekräftigen, dass dafür ein „Sein“ aber gar nicht gelten kann. Er zeigt wissendes Schweigen bei den höchsten Dingen und dem Versuch, das Unaussprechliche in für uns verständliche Worte und Bilder zu kleiden. Etwa, indem ein Befreiter mit dem Ozean verglichen wird (M 72). Der Fischteich im Garten und ein Alpensee sind vertraute Größen, mit denen wir problemlos umgehen können. Weil sie menschliches Maß haben, kann sie unser Geist fassen. Und immerhin ahnen wir mit beiden vor Augen die Dimension des Weltmeeres. Doch bleibt es im Moment für uns unauslotbar, seine Tiefe und Weite und die in ihm wirkenden Gewalten übersteigen unsere Vorstellungskraft.

Allemaal leichter ist zum Ausdruck gebracht, was Nirvāna nicht ist. Es ist definitiv nichts, was irgendwie mit den fünf Daseinsfaktoren identifizierbar wäre. Also nichts Materielles,

nichts Fühlbares und nichts Wahrnehmbares, es hat mit Willensregungen oder sonstigen Aktivitäten nichts zu tun und ist jenseits von Bewusstem und Unbewusstem. Nirvāna ist den fünf Sinnen unzugänglich und nicht mit denkerischen Mitteln zu greifen (M 1). Es ist an keinem Ort zu finden, es ist ohne Anfang und ohne Ende. Man kann es nicht quantifizieren, es hat keine Größe, keine Grenzen, es nimmt weder zu noch ab. Nirvāna ist nichts, was man sich aneignen oder besitzen könnte oder worüber irgendjemand verfügen könnte. Es ist nichts, was sich herstellen oder vernichten, verbessern oder beeinträchtigen ließe.

Aber dennoch ist es „real“ und „erfahrbar“ – schon in diesem Leben und nicht erst nach dem Tod. Der Erwachte und viele seiner Schülerinnen und Schüler sind Beweis genug. Sie haben vorgemacht, wie man sich nach und nach von allen geistigen Trübungen und Schleiern reinigen kann. Zuerst punktuell und graduell und am Ende des spirituellen Weges ohne irgendeinen Rest. Jeder aufgelöste Trieb, jede überwundene Abhängigkeit und jedes Anhaften, das einer losgeworden ist, bringt schon hier und jetzt eine fühlbare Befreiung. Wer Jahrzehnte lang stark geraucht hat und eines Tages von seiner Sucht befreit ist, hat insoweit das „Erlöschen“ am eigenen Leibe erfahren. Wer seinen brennenden Ehrgeiz aufgegeben oder sein ständiges Habenwollen gebremst hat, hat darauf bezogen Nirvāna bereits verwirklicht. Jeder verflüchtigte Wunsch ist ein frischer Hauch von Nirvāna und ein ermutigender Anklang. Befreiung lässt sich so in einem relativen und in einem absoluten Sinn verstehen (A 9/50). Wir lernen ihren Geschmack schon kennen, wenn wir uns von „Gier, Hass und Verblendung“ nach und nach erleichtern. Wir genießen sie uneingeschränkt, wenn auch die letzte Last von Mögen und Nichtmögen abgeworfen ist.

DIE WURZELN ABSCHNEIDEN

In den vorangegangenen Abschnitten haben wir Schritt für Schritt die verborgenen Antriebskräfte für die Fortsetzung

des Daseinskreislaufes aufgespürt. Damit ist es auch kein Geheimnis mehr, wie dieser übermächtige Leidenszusammenhang aufgebrochen werden kann. Einen offenen und freien Raum zum Leben gibt es nur, wo die stärksten wie die feinsten Wurzeln des immer wieder aufkeimenden und wuchernden Daseinsgestrüpps ganz ausgerodet sind. Nur an den dornigen Hecken herumzuschneiden und sie möglichst niedrig zu halten, genügt nicht. Wir müssen verhindern, dass sie nachwachsen und uns wieder stechen. Vier Möglichkeiten gibt es: Wir können den „Durst“ versiegen lassen, „Nichtwissen“ aufheben, „Gier, Hass und Verblendung“ auflösen oder den Prozess des „Werdens“ zum Stillstand bringen. Wo immer wir ansetzen und wie immer wir vorgehen, am Ende läuft unsere Strategie auf dasselbe hinaus.

„Nirvāna ist das Aufhören des Durstes“, heißt es in den kanonischen Texten kurz und bündig (S 23/2). Wo Sein- und Habenwollen restlos und für immer verschwunden sind, sind höchste, völlige Freiheit und absolutes Wohl. Das ist ebenso richtig, wie leicht gesagt, bleibt aber in aller Regel nur ein leeres Wort. Die standardmäßige Programmierung unseres Geistes folgt nämlich der genau entgegengesetzten Prämisse. Nach der allgemein akzeptierten und kaum ernsthaft in Frage gestellten Auffassung besteht Wohl gerade in der Befriedigung unserer Wünsche und Hoffnungen. Wenn ich bekomme, was ich möchte, geht es mir gut. Je mehr desto besser. Wie fragwürdig diese Haltung in Wirklichkeit ist, dürfte inzwischen klar geworden sein. Die einzig richtige Schlussfolgerung lautet deshalb: Glück liegt nicht in der Erfüllung, sondern im Freisein von Begehren. Wohlgemerkt, nicht im widerstrebenden Verzicht auf die Begehrendinge, wohl aber im Freisein vom Verlangen nach ihnen. In Wahrheit ist eigene Bedürftigkeit der größte Verhinderer des Glücks, und diese Fessel loszuwerden, ist das Beste, was uns passieren kann. „Wunschlos glücklich sein“ ist mehr als nur eine gebräuchliche sprachliche Wendung, hinter ihr steckt eine meist übersehene und völlig unterschätzte reale

Möglichkeit. Wir können sie wörtlich und wir sollten sie in aller Konsequenz ernst nehmen. Wunschloses Glück ist nicht nur denkbar, zum vollkommenen Glück ist Wunschlosigkeit geradezu unabdingbar.

Der Mensch ist nichts anderes als ein dicht verwobenes und überaus verworrenes Knäuel von Sehnsüchten, Abhängigkeiten und Anhaftungen. Mit starken, vielfach verzweigten und verwickelten Fäden sind wir fest an die Welt gebunden. Aber gleichzeitig auch mit dünnen und zarten, feinen und feinsten Begehrenssträngen, die bei entsprechendem Zutun leicht zerreißen können. Das ist unser vorrangiges Arbeitsfeld. Das völlige Freisein von Durst ist allenfalls ein hohes Ideal und fernes Ziel, aber das schrittweise Freiwerden ein realistisches Programm und eine ständige Aufgabe. Zuerst gilt es, die schwächeren Fäden zu kappen, während die dicken Tuae schon einmal sorgfältig ins Visier genommen werden können und wir aufpassen, dass an ihnen wenigstens nicht weiter gesponnen wird. Nach und nach können wir jede einzelne Verstrickung abstreifen. Die, die uns selbst als die unangemessensten, unwürdigsten, schädlichsten und ethisch fragwürdigsten erscheinen, laden geradezu ein, dass wir mit ihnen beginnen.

Das zweite Stichwort ist Nichtwissen (S 12/69 und 48/50). Da Desorientierung und Ahnungslosigkeit hinsichtlich der realen Zusammenhänge des Lebens die Basis und den Nährboden für Elend und Unzulänglichkeit ausmachen, kann es nur ein Rezept geben: Nichtwissen beseitigen und Täuschung aufdecken. Da Irrtum und Täuschung die Ursachen für Schmerz und Kummer sind, dürfen wir irgendwelchen Fantasiegebilden nicht mehr länger hinterherlaufen. Einsicht und Weisheit müssen an die Stelle von falschen Sichtweisen und illusionären Vorstellungen treten. Der schmerzliche Fiebertraum vom Dasein muss gestillt, das Erwachen zur Wirklichkeit die dringendste Aufgabe werden.

Das bedeutet für uns eine geistige Revolution von ungeahnten Ausmaßen. Es gilt, die trügerische Oberfläche der Erscheinungen

zu durchdringen und unmittelbar deren wahre Natur zu sehen. Wir erfahren dann deren Bedingtheit und relative Wirklichkeit. Die Wandelbarkeit und Unbeständigkeit aller Dinge offenbart sich, und der verführerische Schein der Sinnesobjekte verblasst. Dem Urglauben an eine absolute, eigenständige und „objektive“ Welt wird der Boden entzogen. Dann werden wir von nichts Gewordenem und Gestaltetem letztendliche Befriedigung erwarten. Wir sind von der Welt enttäuscht, aber in einem überaus positiven Sinn enttäuscht.

Uns geht es wie dem Blinden, von dem der Erwachte berichtet, dessen sehnlichster Wunsch war, ein blütenweißes, makellos reines Gewand zu tragen. Wie freute sich der, als ein Fremder ihm ein solches Kleidungsstück anbot. Mit Genugtuung und voller Freude zog er es an. Aber er war betrogen worden. Ein übler Gauner hatte ihm einen minderwertigen, verschmutzten, unansehnlichen und wertlosen Rock angedreht. Die böse Überraschung kam, als der Blinde irgendwann zu einem guten Arzt kam, der seine Augen heilte. Da sah er nun, dass er falschen Versprechungen auf den Leim gegangen war und in Wirklichkeit nichts Wertvolles sein eigen nennen konnte. Dies zu erkennen, das befleckte Gewand auszuziehen und wegzuworfen, waren eins (M 75).

Mit der bedingten Existenz verhält es sich nicht anders. Wem da die Augen aufgehen, der begreift, welchem Trick er aufgesessen ist. Im ersten Moment ist das vielleicht schmerzlich, aber bald kann er sich darüber freuen, nun endlich die Wahrheit zu kennen. Nach der großen Demaskierung hat der Ich-Glaube keine Chance mehr, sich zu behaupten, all die haltlosen und heillosen Ego-Fantasien haben keine Stütze mehr. Grund genug zur Freude. „Die Beendigung der Ich-Illusion“, heißt es daher in den Texten, „das ist wahrhaftig das höchste Glück“ (Mv 1/3).

Aber wie starkes Verlangen ist auch geistige Blindheit weder mit einem einzigen geschickten Schachzug noch mit einem heroischen Gewaltakt zu beseitigen. Sie ist nicht schnell und

leicht zu kurieren, selbst wenn ein guter Arzt zur Verfügung steht. Zu sehr haben wir uns in abwegigen Ansichten verrannt, zu oft falsche Sichtweisen gepflegt und sie am Ende lieb gewonnen. Wobei dumpfes, fast undurchdringliches und zähes Nichtwissen und ein zartes, hauchdünnes Gewebe von Illusion in uns mit- und nebeneinander bestehen. Sie alle machen uns und unser Erleben aus und wollen Schicht um Schicht abgetragen sein, bis der letzte Rest von Verdunkelung verschwunden ist. Die dichtesten Nebel von Einbildungen müssen zuerst aufgelöst werden, bevor sich irgendwann die letzten Schleier heben.

Nirvāna ist das Aufhören von Zuneigung, Abneigung und Täuschung, es ist ein Zustand ohne Gier, Hass und Verblendung (S 38/1). Diese dritte Formel enthält, wie unschwer zu erkennen ist, keine ganz neue Botschaft. Sie beleuchtet indessen die unheilvolle Wechselbeziehung zwischen Nichtwissen und Wollen noch etwas näher. Wir erinnern uns an das Schwein, den Hahn und die Schlange, die hintereinander herrennen und sich ineinander verbissen haben. Solange die drei Tiere ihren wilden Lauf nicht beenden, gibt es keine Ruhe. Von alleine werden sie ihr unsinniges Treiben nicht aufgeben, sondern sich gegenseitig nur noch mehr anstacheln. Aber sie können gezügelt werden, und dann wird es friedlich und still auf dem Hof.

Damit sind wir bei einer vierten und letzten Betrachtungsweise: Nirvāna ist die Aufhebung des Werdens (S 12/68). Denken wir an die Kernfragen Vipassīs, die sich ihm wieder und wieder aufdrängten, nachdem er frustriert und niedergeschlagen von seinen Erkundungsfahrten zurückkam. „Was muss sein, damit Alter und Tod ihr trauriges Spiel treiben können?“, wollte er wissen. Oder: „Was ist die Ursache für Unzulänglichkeit?“ Natürlich lassen sich diese Fragen auch umgekehrt stellen, nämlich wie man *dukkha* das Wasser abgraben und es austrocknen kann. Wie man Leiden und Unzulänglichkeit den fruchtbaren Boden zu entziehen vermag, auf

dem sie so üppig gedeihen. Was also darf denn nicht sein, damit Altern und Sterben keine Chance mehr haben?

Wir müssen bloß den uns schon bekannten Bedingungs-zusammenhang „mit anderen Vorzeichen lesen“. Ohne Nicht-wissen regt sich keine (geistige) Aktivität. Ohne Willensregungen findet kein (weiterer) Bewusstseinsprozess statt, ohne ihn gibt es weder Geist noch Körperlichkeit. Fehlen die beiden, hat der Bereich der sechs Sinne keine Basis. Das wiederum schließt Berührung aus, und daher können Gefühl und Verlangen nicht länger entstehen. Ohne Begehren wiederum kein Ergreifen und damit auch kein weiteres Werden. Geburt, Altern und Sterben sind entwurzelt, die gesamte Leidensanhäufung bricht in sich zusammen (D 15).

POTENTIALE NUTZEN

Lassen wir uns aber vom Zeitgeist unseres Jahrhunderts an einem Punkt nicht in die Irre führen. Lassen wir uns von dem Glauben an die Machbarkeit nicht anstecken, der heute so viele Lebensbereiche durchdringt und besonders in der Technik und in der Medizin seine Blüten treibt. Nirvāna ist nicht „machbar“. Etwas Ungestaltetes und Ungewordenes kann man nicht herbeiführen, wir können es nicht herstellen oder zurechtmanipulieren. Wie sollte man das Unbedingte und Voraussetzungslose auf Bedingungen und Ursachen gründen?

Dennoch müssen wir nicht untätig bleiben. Welchen Sinn hätte es auch sonst, sich auf den Dhamma einzulassen und sich mit den höchsten buddhistischen Lehren auseinanderzusetzen? Höchste Vollkommenheit kann niemand schaffen, doch ist es sehr wohl möglich, Unvollkommenheit zu beseitigen. Wahres Glück lässt sich nicht „erzeugen“, aber ein noch so großer Berg von Hindernissen aus dem Weg räumen. Ich bin in der Lage, am Ende jedes Fehlverhalten aufzugeben und geistige Verunreinigungen und Blockaden zu entfernen. Werden die Regenwolken vom Wind weggeblasen, dann kommt der blaue Himmel dahinter wie selbstverständlich zum Vor-

schein – makellos und unberührt von allen vorangegangenen Stürmen. Geräusche verklingen und Stille tritt auf ganz natürliche Weise ohne weiteres Zutun ein. Sie ist offenbar geworden, weil die störenden Missklänge aufgehört haben.

Wie das geschehen kann, mag sich aus der Froschperspektive des menschlichen Verstandes durchaus unterschiedlich und vielleicht sogar widersprüchlich darstellen. Jedenfalls scheint die richtige Vorgehensweise je nach Blickwinkel eine andere zu sein. Einmal hat man den Eindruck, es gehe darum, aktiv und zielgerichtet auf das Nirvāna zuzusteuern. Ein andermal könnte man meinen, es komme darauf an, es herbei- und zu uns heranzuholen oder auch, es einfach und ohne weitere Anstrengung auf uns zukommen zu lassen. Auf ihre Weise stimmen alle diese Möglichkeiten, und dass das so ist, findet seine Bestätigung in drei einfühlsamen Gleichnissen des Buddha.

Meist gilt Nirvāna als „das andere Ufer“ (S 35/197). Das diesseitige Terrain ist das gewöhnliche Dasein des Menschen in seiner vertrauten Umgebung. Überall lauern Gefahren; Angst, Schrecken und vielfältiges Ungemach sind zu ertragen. Das jenseitige Ufer dagegen steht für das Nirvāna. Es bietet uneingeschränkte Sicherheit und verheißt das Ende aller Negativität. Wer davon weiß, will natürlich unbedingt und so schnell wie möglich dorthin gelangen. Dazu muss allerdings ein großes Gewässer mit seinen vier mächtigen und bedrohlichen Wogen der Sinnlichkeit, des Daseins, der Ansichten und der Ignoranz überquert werden. Um den Strom zu kreuzen, ist unbeugsame Tatkraft vonnöten und natürlich ein gleichermaßen erprobtes wie taugliches Floß – die zum Übersetzen unabdingbare spirituelle Praxis beziehungsweise der Edle Achtfache Weg.

Eine zweite Metapher vergleicht Nirvāna mit dem Wasser in einem tiefen Brunnen (S 12/68). Ein Mann, erschöpft und am Verdursten, sieht den Rettung versprechenden Brunnen und hofft oder weiß, dass sich auf seinem Grund erfrischendes Wasser befindet. Aber solange ihm Seil und Eimer fehlen,

kommt der Betreffende mit dem kühlen Nass nicht in Berührung, er kann es einstweilen nicht zu sich heraufholen. Wenn er überleben will, muss er das aber unbedingt schaffen und deshalb wird er alles Menschenmögliche unternehmen.

Schließlich wird Nirvāna mit einer wichtigen und wahrheitsgetreuen Nachricht gleichgesetzt (S 35/204). In eine Festung oder eine Stadt (gemeint ist unser Körper) beziehungsweise zu deren Herrn (nämlich unser Bewusstsein) kommen zwei Boten. Das sind Ruhe und Klarblick, und diese beiden überbringen eine überaus bedeutsame Mitteilung, nämlich die Wahrheit über das Nirvāna. Wer sie erfährt, kann sich glücklich schätzen, denn sie verändert das Leben von Grund auf zum Positiven. Ja, sie bringt erst das eigentliche Leben. So betrachtet, kommt Nirvāna gewissermaßen von außen auf die Menschen zu. Die Boten kommen geritten, vielleicht sogar, ohne erwartet zu werden oder bekannt zu sein. In einzigartiger Weise geschah das zu Lebzeiten des Buddha, der als Lehrer seinen Schülerinnen und Schülern den direkten Weg zur Freiheit wies. Diese Lehren werden bis heute weitergegeben, sodass ihre erlösenden Worte noch immer ein offenes Ohr erreichen können.

Wenn man eine solche behelfsmäßige Feststellung überhaupt treffen will, so ist Nirvāna aus zwei Gründen „möglich“: objektiv, weil es das Unentstandene, Unbedingte, Ungestaltete, weil es das Ende des Leidens, weil es vollendetes Glück wirklich „gibt“; subjektiv, insofern gerade ein Mensch über das Potential zu seiner Befreiung und zur Verwirklichung von Vollkommenheit verfügt. Er ist ein Wesen mit einer „weltüberlegenen und heilsfähigen Eigenschaft“, so der Buddha (M 96). Er besitzt Fähigkeiten, mit deren Hilfe er über sich, ja über jede Begrenzung hinauswachsen kann.

Der Mensch ist nicht von der Welt abhängig, wie er meist vorschnell und zu seinem eigenen Schaden glaubt. Vielmehr ist die Welt oder besser die Wahrscheinung, die er für Realität hält, vom Geist des Menschen abhängig. Sie ist karmisch bedingt und weder Ergebnis göttlicher Schöpfung noch eines

blinden Zufalls. Je nachdem, ob unsere geistige Aktivität an Vordergründigem interessiert oder ob sie auf die tieferen Zusammenhänge des Lebens ausgerichtet ist, wird sie den Leidenszusammenhang verfestigen oder ihn lockern. Oberflächliches oder den Dingen auf den Grund gehendes Denken (*manasikāra*) entscheidet, ob Dasein (weiter) zusammengebraut oder nach und nach aufgelöst wird.

Der Erwachte macht also auf unsere verborgenen inneren Schätze aufmerksam und zeigt, wie sie gehoben und vorteilhaft eingesetzt werden können. Insbesondere gilt es, fünf zu unserer Heilung nötige psychische Anlagen zu entdecken und systematisch zu entfalten. Diese fünf *indriya* sind Vertrauen, Tatkraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit (S 48/54).

Niemand wird die ausgetretenen und letztlich in einer Sackgasse endenden Alltagspfade verlassen und einen spirituellen Weg betreten, wenn er diesbezüglich nicht ein Minimum von Vertrauen (*saddhā*) in sich verspürt. Das mag die vage oder auch eine sichere Ahnung sein: Da gibt es etwas Höheres, etwas Außerordentliches und Lohnendes, und ich kann es erreichen. Gemeint ist eine innere Verwandtschaft und vertraute Nähe zu den weniger vordergründigen Seiten des Lebens.

In diesem Fall ist es zunächst die Gewissheit oder doch wenigstens die Zuversicht, dass der Buddha tatsächlich ein Erwachter ist und damit ein unübertroffenes Vorbild und ein genialer Lehrer für mich. An ihm kann ich mich orientieren. Ebenso kann Vertrauen in die durch ihn vermittelte Lehre entstehen, in der mir die Wahrheit begegnet. Ich werde den Eindruck nicht los, dass endlich ein unverzerrter Blick auf die Realität möglich wird und ich bei der Wirklichkeit angekommen bin. Und schließlich ist es nötig, Vertrauen gegenüber der Gemeinschaft der Mitübenden und Mitpraktizierenden zu entwickeln. Sie als Wegbegleiter und spirituelle Freunde sind eine unschätzbare Stütze und Hilfe. Was man alleine nicht schaffen kann, mit anderen zusammen geht es. *Saddhā* ist aber kein blinder Glaube. Mag die empfundene Zuversicht vielleicht

anfangs noch unbegründet und rational kaum erklärbar erscheinen, sie wird sich doch zunehmend in eigener Erfahrung bestätigen. Aus einem unbestimmten Vorgefühl wird eines Tages sicheres Wissen. Nur wer Vertrauen gegenüber etwas Unbekanntem aufbringt und wagt, sich auf Neues einzulassen, kann seine eigene Begrenztheit überwinden.

„Von nichts kommt nichts“, sagt der Volksmund. Das gilt auch im Spirituellen. Dort ist ebenso Tatkraft (*virīya*) erforderlich wie überall, wo sich die Dinge zum Besseren verändern sollen. Ohne einen zukunftsorientierten und zielbewussten Einsatz von Energie ist Freiheit nicht möglich. Wir müssen unsere vorhandenen Reserven nutzen, uns auf Trab bringen und die Lethargie überwinden, die uns trotz aller äußeren Geschäftigkeiten vom Eigentlichen abhält. Sich dem Dhamma zuwenden bedeutet, alte und hinderliche Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, eine andere Richtung einzuschlagen, gegen den Strom der Alltagsbanalität und Plattheiten zu schwimmen. Tatkraft heißt auch dranbleiben und nicht schnell wieder in die Bequemlichkeit des üblichen ‘Weiter-so’ zurückfallen. Wir sollten Geduld und Ausdauer zeigen, wenn es sein muss, Rückschläge verkraften und gerade dann unbeirrt weitermachen, wenn es schwerfällt. Wer den Mut verliert, hat alles verloren.

Achtsamkeit (*sati*) ist die nächste wunderbare, aber meist sträflich vernachlässigte Fähigkeit des Geistes. Wir reden von der Befähigung zu geistiger Präsenz, zu Aufmerksamkeit und Wachheit. Achtsam ist, wer in jedem Moment im Hier und Jetzt verankert bleibt. *Sati* bedeutet Gründlichkeit und Genauigkeit in der Wahrnehmung. Man bekommt mit, was wirklich Sache ist, erkennt die Realität in jedem Augenblick und gewinnt eine vorurteilsfreie und sachgerechte Sicht der Dinge. In der Meditation ist Achtsamkeit das Instrument par excellence für die genaue Beobachtung der geistigen und körperlichen Vorgänge in uns, die sonst nie die Schwelle des Bewusstseins überschreiten und weiter ein Schattendasein führen würden. Wer *sati* pflegt und beherrscht, dessen Erinnerung wird er-

weitert und geschärft, leicht und sicher vermag er, auf einmal gemachte Erfahrungen und auf früher Gelerntes zurückzugreifen. Er entwickelt Besonnenheit bei allen seinen Aktivitäten, bedenkt die Konsequenzen seines Tuns, vergleicht sein tatsächliches Handeln mit den Werten und Maßstäben, die ihm wichtig sind.

Wie oft wünschen wir uns, konzentrierter und unabgelenkter zu sein. Wir spüren unsere Zerfahrenheit und Zerstreutheit und wollen ihr entgegenwirken. Auf dem Weg der Sammlung (*samādhi*) ist das möglich. Sammlung beinhaltet jedoch sehr vielmehr als mit seiner Aufmerksamkeit einfach nur auf dem Punkt zu bleiben, wenn es darauf ankommt, und das für längere Zeit. *Samādhi* ist die wohltuende, grundlegende Beruhigung und Besänftigung von Geist und Gemüt. Sammlung ist die zunehmende Harmonisierung und die dauerhafte Einung des Herzens. Mit ihr verschwindet die innere Zerrissenheit. Sie schmilzt den vermeintlichen Gegensatz von Innen und Außen, Ich und Du, Ich und Welt ein. Sie ist die Fähigkeit, die Empfindung des Getrenntseins aufzulösen, Spaltung aufzuheben und aus Vielfalt Einheit zu schaffen. Sie ist ein Ausdruck für unantastbare Stille, für tiefen Herzensfrieden und unnennbares inneres Glück, die über jede Dualität hinausführen.

Die wichtigste vom Buddha gepriesene Fähigkeit ist jedoch Weisheit (*paññā*). Sie gehört der Dimension der Erkenntnis an. Wer sie besitzt, besitzt das Wissen um die wahre Natur der Dinge. Er ist nicht länger auf die Intelligenz und die Erfahrung anderer angewiesen oder auf die eigenen kleinen und unverdauten Häppchen vermeintlicher Einsichten. Er verfügt vielmehr über eine untrügliche intuitive Sicht der materiellen und geistigen Wirklichkeit, umfassend und unverfälscht. Er hat einen sicheren und klaren Blick für die Realität und einen unmittelbaren Anblick der befreienden Wahrheit. Wer auf dem Gipfel eines Berges steht, hat das ganze Panorama vor sich. Er kann leicht entscheiden, wohin er gehen möchte und welchen Weg er wählt.

Gewöhnlich stehen wir mit ganz anderen Fähigkeiten auf vertrautem Fuß als mit den eben genannten. Wenn es darum geht, schöne Bilder, Farben und Formen zu genießen, sind wir schnell dabei. Ohne viel Zutun sammeln unsere Augen die Objekte unserer Sehnsucht ein. Ebenso wenn es darum geht, dem Ohr angenehme Töne, der Nase einen Wohlgeruch, der Zunge einen Leckerbissen, der Hand einen zarten Gegenstand und vor allem dem Denksinn seine Lieblingsideen und Vorstellungen zu servieren. Die Sinneskontakte, und das heißt die sechs weltlichen und verstrickenden Fähigkeiten, nutzen wir mit Wonne und großer Routine. Bei ihnen sind wir längst Virtuosen geworden, aber darüber vergessen oder übersehen wir ganz, dass mehr und Besseres in uns steckt. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken sind die Quellen unserer gewöhnlichen Freuden, aber auch die der Unzufriedenheit und des unvermeidlichen Kammers. Wer dieses schale und auf Dauer langweilige Spiel nicht länger mitspielen will, den lehrt der Buddha, seine latenten Reserven und ungenutzten Potentiale zu hochwirksamen Werkzeugen zu machen und zu unwiderstehlichen Kräften anwachsen zu lassen. Er zeigt die befreiende Wirkung von Vertrauen, Achtsamkeit, Tatkraft, Sammlung und Weisheit.

WIE ES DER BUDDHA SAGT

DIE DRITTE HEILENDE WAHRHEIT

Was, ihr Mönche, ist die heilende Wahrheit von der Beendigung des Leidens? Es ist jenes restlose Aufgeben, Beenden, Verneinen, Loslassen, Aufhören, Zurückweisen des Verlangens. (D 22)

Das Todlose ist das Aufhören von Gier, Hass und Verblendung. (S 38/1)

Nirvāna ist die Aufhebung des Werdens. (S 12/68)

OHNE ICH-ILLUSION

Abgeschiedenheit ist Glück für den Zufriedenen, für den, der die gehörte Wahrheit erfährt.

Wohlwollen in der Welt ist Glück, Selbstbeherrschung gegenüber den Wesen.

Glück ist Leidenschaftslosigkeit in der Welt, Hinauswachsen über die Sinnendinge.

Doch die Beendigung der Ich-Illusion, das ist wahrhaftig das höchste Glück. (Mv 1/3)

DAS JENSEITIGE UFER

Das 'diesseitige Ufer mit all seinen Sorgen und Gefahren', das ist eine Bezeichnung für die Persönlichkeit. Das 'jenseitige Ufer ohne jede Sorge und Gefahr', das ist eine Bezeichnung für das Nirvāna. (S 35/197)

NUR EIN GESCHMACK

Wie der gewaltige Ozean nur einen Geschmack hat, nämlich den Geschmack des Salzes, so hat diese Lehre ebenfalls nur einen Geschmack, den Geschmack der Befreiung. (Ud 5/5)

WEDER NOCH

Es gibt, ihr Mönche, jenen Bereich, wo weder Erde ist noch Wasser, weder Feuer noch Luft; nicht unbegrenzter Raum,

nicht unbegrenztes Bewusstsein, nicht Nichts und nicht Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, weder Diesseits noch Jenseits, nicht Mond und nicht Sonne. Dort, ihr Mönche, sage ich, ist weder Kommen noch Gehen noch Bleiben, weder Schwinden noch Wiedererscheinen. Ohne Halt, ohne Grundlage, ohne Bedingung ist dies. Es bedeutet das Ende des Leidens.
(Ud 8/1)

NIRVĀNA

Nirvāna ist das Ungestaltete, das Ziel, die Unverletzbarkeit, die Wahrheit, das andere (gefährlose) Ufer, das Feine, das schwer Ergründliche, das Alterlose, das Beständige, das Unzerbrechliche, das Unsichtbare, das Friedvolle, das Todlose, das Erlesene, das Segensreiche, der Frieden, das Aufhören des Verlangens, das Wunderbare, das Erstaunliche, das Vollkommene, das Ende der Not, das Erlöschen, die Freiheit, das Versiegen der Leidenschaften, das Reine, die Erlösung, das Ungebundene, das (gefährlose) Eiland, die Sicherheit, der Schutz, die Zuflucht, das ganz Andere. (S 43/13-44)

DAS UNGEBORENE

Es gibt das Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Ungestaltete. Gäbe es das Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Ungestaltete nicht, bestünde keine Aussicht, dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Gestalteten zu entrinnen. Da es aber dieses Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene, Ungestaltete gibt, besteht die Aussicht, dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Gestalteten zu entrinnen.
(Ud 8/3 = It 43)

JENSEITS VON EMPFINDUNGEN

Der ehrwürdige Sāriputta sprach zu den Mönchen: „Glück, Brüder, bedeutet das Nirvāna! Glück, Brüder, bedeutet das Nirvāna!“

Darauf sagte der ehrwürdige Udāyi zu dem ehrwürdigen Sāriputta: „Wie kann denn, Bruder, Nirvāna Glück sein, wenn da nichts (mehr) empfunden wird?“

„Das ist ja gerade, Brüder, Glück, dass da nichts (mehr) empfunden wird.“ (A 9/34)

UNNENNBAR

*Wer ganz zum Ziel gelangte, für den gibt es kein Maß,
Kein Wort, das ihn beschreibt.*

*Sind alle Eigenschaften abgetan,
Dann auch der Sprache Möglichkeit.* (Sn 1076)

*

KOMPAKT

Das „Programm“ der vier buddhistischen Basislehren (Geben - Großzügigkeit/Ethik/Karma - Jenseits - himmlisches Dasein und Mystik/Überwindung der Sinnenwelt) zielt darauf, „das Beste aus dem Leben zu machen“. Sie zeigen, wie wir unser „Karma verbessern“ und die wohlschmeckendsten Früchte eines „guten Karma“ ernten können. Sie zeigen, welches Verhalten zu körperlicher Gesundheit, materiellem Wohlstand, sozialer Anerkennung, seelischem und geistigem Reichtum führt. Wie wir die Sinnesfreuden genießen, angenehme Gefühle haben oder unseren Geist zu tiefem Frieden führen können. Sie helfen hier und jetzt und auf lange Sicht. Die vier spirituellen Praxisfelder lassen uns auf unserer Daseinswanderung die trostlosen Sandwüsten umgehen und statt ihrer schattige Bäume und bequeme Rastplätze finden. Sie ermöglichen, qualvolle Höllen zu vermeiden und in hohen Himmelswelten mit paradiesischen Zuständen einzukehren. Aber sie bleiben den fünf Daseinsfaktoren verhaftet. Sie lehren, möglichst geschickt mit ihnen umzugehen, nicht aber, sie zu transzendieren. Deshalb können sie *dukkha* nur vermeiden und minimieren, soweit das in der Welt des Geistigen und Körperlichen möglich ist.

Die Dritte bahnbrechende Wahrheit des Buddha – die Lehre vom Nirvāna (*nibbāna*) – spricht dagegen von der „völligen Beendigung des Leidens“. Die erlösende Alternative zu Gefangenschaft und Unzulänglichkeit ist ihr Thema. Freiheit ist möglich, und sie hat eine durch und durch reale Basis, ruft uns der Buddha zu. Denn, fügt er hinzu: „Es gibt das Ungebo-rene, Ungewordene, Ungeschaffene, Ungestaltete. Und weil es das gibt, ist ein Entrinnen möglich“ (Ud 8/3 = It 43). Man kann alles Bedingte hinter sich lassen und sich uneingeschränkt dem Unbedingten anvertrauen. Hier ist die sichere Zuflucht, hier wird die Aufhebung aller Bedrängnis Realität.

Die Voraussetzungen dafür ergeben sich aus dem Vorange-gangenen. Das höchste Ziel erreicht, wer den Durst aufgibt, wer über jegliches Verlangen hinauswächst und im wahrsten Sinne des Wortes selbstständig wird. Mögen und Nichtmögen sind Fesseln, sie abzuschütteln macht unabhängig. Nirvāna wird verwirklicht, wenn das Nichtwissen überwunden und Einsicht, Wissen und Weisheit gewonnen werden. Noch sind wir blind, aber wir können sehend werden und dann „gehen, wohin wir gehen wollen.“ Sind die Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung unschädlich gemacht, können ihre negativen Auswirkungen nicht länger auftreten. Die wirksamen Gegen-mittel sind Loslassen, Wohlwollen und Klarheit. Und schließ-lich: Ist der Kreislauf des Entstehens in Abhängigkeit durch-brochen, ist Freiheit da. Der unausgesetzte Prozess des Werdens und Vergehens kommt zur Ruhe. Nirvāna.

Vom Nirvāna, dem eigentlich Unsagbaren, spricht der Buddha in den höchsten Tönen: Es ist die „Unverletzbarkeit, die Wahrheit, das andere (gefahrlose) Ufer, das Feine, das Alter-lose, das Beständige, das Unzerbrechliche, das Unsichtbare, das Friedvolle, das Todlose, das Erlesene, das Segensreiche, der Frieden, das Wunderbare, das Erstaunliche, das Vollkom-mene, das Ende der Not, das Reine, die Erlösung, das Ungebun-dene, das (gefahrlose) Eiland, die Sicherheit, der Schutz, das ganz Andere ...“ (S 43,14 ff.).

OHNE FLEIß KEIN PREIS
DIE VIERTE WAHRHEIT:
DER WEG ZUR BEENDIGUNG VON LEIDEN UND
UNZULÄNGLICHKEIT

Wie es passiert ist, weiß niemand, aber ein Frosch ist in die volle Milchkanne gefallen. Herausspringen kann er nicht, und niemand findet ihn, um ihn zu befreien. Solange die Kräfte reichen, hält sich das arme Tier noch in diesem fremden Element, bis es schließlich doch untergeht und jämmerlich ertrinkt. Nicht lange danach gerät ein Schicksalsgenosse von ihm in dieselbe missliche Situation, aber er ist viel schlauer und unternehmungslustiger. Mit Armen und Beinen strampelt er, was das Zeug hält. Er strengt sich an und gibt nicht auf. Und siehe da: Mit einem Mal ist aus der Milch feste Butter geworden. Auf ihr kann er erst einmal bequem sitzen und ein wenig ausruhen, um sich dann mit einem gewaltigen Hopser in Sicherheit zu bringen.

Die Geschichte von den beiden Fröschen ist ermutigend. Sie sagt uns, dass es einen Weg aus Bedrängnis und Not gibt und dass es sich lohnt, zu kämpfen. So weit so gut. Aber leider ist die Story an einem zentralen Punkt falsch und muss umgeschrieben werden. Wie aber würde die buddhistische Fassung lauten? Ja, der Frosch ist dummerweise in die Kanne geraten. Und es stimmt auch, dass er sich retten kann. Aber leider befindet sich in diesem Gefäß gar keine Milch, wie er hofft, sondern nur Wasser. Man kann es schlagen und schlagen, solange man will, Butter wird nie daraus. Einen Weg heraus gibt es dennoch, aber der ist ein ganz anderer ...

REISE ZUM JENSEITIGEN UFER

Die Orientierung, wohin es mit unserem Leben gehen kann und soll, haben wir nun. Ein leuchtendes Ideal steht vor

unseren Augen, und es fehlen nur noch brauchbare Hinweise, wie wir konkret vorgehen können, um es zu verwirklichen. Wie sehen die Aufgaben aus, die anzupacken sind, und was ist zu den einzelnen Etappen der großen Reise zu sagen, die vor uns liegt? Aufschluss über die buddhistische Praxis gibt die vierte Wahrheit des Buddha, die vom „Edlen Achtfachen Weg“ (*atthangika magga*).

Bei Urlaubs- und Vergnügungsreisen können wir leicht aus eigener Anschauung mitreden. Solche Unternehmungen fallen nur dann zu unserer Zufriedenheit aus, wenn bestimmte Dinge beachtet und in die Tat umgesetzt werden. Das Allerwichtigste dabei: Wir müssen attraktive Ziele kennen, wir müssen über zuverlässige Reiseveranstalter, über geeignete Transportmöglichkeiten und die geltenden Einreisebestimmungen im Bilde sein. Auch Angaben über Preise, über Kultur-, Erholungs- oder Unterhaltungsangebote vor Ort sind unerlässlich. Klarheit über die zu erwartenden klimatischen Verhältnisse, über mögliche gesundheitliche Risiken, eventuelle Schwierigkeiten und nicht zuletzt die eigenen finanziellen Möglichkeiten gehören natürlich ebenfalls dazu.

Ist das geschafft, gilt es, die einzelnen Informationen zu vergleichen, zu gewichten und zu bewerten. Schnell kristallisieren sich Wünsche und Vorlieben heraus, wir treffen irgendwann die Wahl, wohin wir am Ende fahren möchten. In einer stillen Stunde überlegen wir wahrscheinlich das Ganze nochmals in Ruhe, vergewissern uns von der Richtigkeit der Entscheidung, und in der verbleibenden Zeit denken wir immer wieder einmal mit Vorfreude an den Start und malen uns die vor uns liegenden schönen Tage mit innerer Genugtuung aus.

Es wird konkreter. Im Reisebüro hat man frühzeitig die genauen Modalitäten zu besprechen, manche Vereinbarungen zu treffen. Man ruft bei Bekannten und Freunden an, weil man von deren Erfahrungen profitieren und gleichzeitig über die eigenen Pläne berichten will. Verträge werden unterschrieben, Geld überwiesen, das Notwendige einkauft. Später müssen

die Wohnung fertig gemacht, die Koffer gepackt werden, und schließlich geht es los.

Hoffentlich haben wir bedacht, dass das Umfeld des Vorhabens stimmen muss, dass unsere Lebenssituation das geplante Unternehmen auch zulässt. Bekommen wir in dieser Zeit frei? Können wir uns die Reise überhaupt leisten?

Es überrascht kaum, vor den viel versprechenden Tagen ist besonderer Einsatz erfordert. Eine Menge Laufereien stehen an, Besorgungen sind zu machen, viel Koordinationsarbeit wartet, und auch unterwegs gibt es womöglich manche unerwartete Hürde zu überspringen. Je größer das Vorhaben ist, umso mehr Mühe ist erforderlich. Eine Pauschalreise nach Rom über Ostern ist etwas anderes als eine mehrmonatige wissenschaftliche Amazonasexpedition.

Bei all dem ist ein wachsames Auge unentbehrlich, während der ganzen Zeit müssen wir aufpassen, damit nichts schiefgeht. Vor der Abfahrt kreisen deshalb die Gedanken häufig um den aktuellen Stand der Vorbereitungen. Habe ich an alles gedacht? Was ist noch zu tun? Später heißt es, zuhören, was der Reiseleiter sagt, damit man während der Fahrt alles mitbekommt, oder einfach sehen und beobachten, was sich um uns herum tut.

Endlich ist es soweit. Wir werden am Strand liegen, eine Bergtour machen, wir werden fremden Menschen und Städten begegnen, interessante Gegenden erkunden, Museen besuchen und die vielen Sehenswürdigkeiten in Augenschein nehmen. Kurz, wir sehen uns am Ziel und freuen uns, wir können uns erholen und die Tage genießen. Der Stress der zurückliegenden arbeitsreichen Monate fällt ab, wir sind ein anderer Mensch.

Insgesamt acht Momente sind es, die bei dem Szenario von eben eine Rolle spielen und die in einer engen wechselseitigen Beziehung zueinander stehen. So geht es zunächst darum, sich ein genaues Bild von einer Sache oder einer Situation zu machen, sich also mit den gegebenen Tatsachen und Umständen vertraut zu machen. Über die denkt man zwangsläufig

nach. Man versucht, die Fakten einzuschätzen und zu beurteilen, man wird sich für das eine und gegen das andere entscheiden, man will etwas Bestimmtes und etwas anderes nicht. Um eine einmal gefasste Absicht zu realisieren, spricht man über sie und tauscht sich mit anderen aus, man wird auch körperlich aktiv und handelt – und das im Rahmen der gegebenen persönlichen Lebensumstände und Möglichkeiten. Man gibt sich entsprechend Mühe, bringt die erforderliche Umsicht und Aufmerksamkeit auf und ist bei gutem Gelingen zufrieden und glücklich.

Unser Reisebeispiel steht für tausend kleine und große Vorhaben in unserem Alltag. Ob wir eine neue Wohnung einrichten, berufliche Aufträge erledigen, uns künstlerisch oder wissenschaftlich betätigen, Geburtstag feiern oder einen Brief schreiben, im Prinzip unterscheiden sich diese Vorgänge nicht. Umso weniger dürfen die fraglichen acht Aspekte bei einer spirituellen Reise fehlen. Schon gar nicht bei der, von der die ganze Zeit die Rede ist. Allerdings sind die gestellten Ansprüche und Voraussetzungen nicht mit einem Trip nach Italien oder Südamerika zu vergleichen. Unsere Reise geht weiter als jede andere zuvor, nie zuvor betretenes Neuland liegt vor uns. Wer diese Tour antritt, wird seine liebgewordene, aber letztlich unwirtliche Heimat für immer verlassen, um ein für allemal zum „anderen, sicheren Ufer“ aufzubrechen. Das Ziel ist ja, vom Bedingten zum Unbedingten vorzustoßen und Nirvāna zu verwirklichen. Und das heißt, alle geistigen Deformationen und Verunreinigungen restlos zu beseitigen, heißt Gier, Hass und Verblendung zu überwinden.

Freilich sollte sich jeder gründlich prüfen, ob er sich auf diesen Weg begeben will. Niemandem wird er aufgezwungen, und niemand wird verführt, diese Richtung einzuschlagen. Der Erwachte spricht lediglich eine Einladung aus, die man annehmen oder genauso beiseite tun kann. Es ist die Sache eines jeden Einzelnen. Und wenn es andererseits auch keinem Willigen verwehrt ist, sich aufzumachen, sind die letzten Etap-

pen dennoch nicht für jedermann geeignet, wenigstens für den Moment nicht. Die Voraussetzungen müssen stimmen. „Nur wer wenig Staub auf den Augen hat, ist in der Lage, die ganze Wirklichkeit zu sehen.“ An solche Menschen sind die höchsten Lehren des Buddha gerichtet (D 16).

Wie dem auch sei, die Erfolgsaussichten, am Ziel anzukommen, sind durchaus gut, wenn jeder das Seinige zu dem Vorhaben beiträgt. Der Buddha als erfahrener Wegweiser und kundiger Reisebegleiter steht jedenfalls zur Verfügung. Er, der Entdecker eines wirklichen Traumziels, behält es nicht als Geheimitipp für sich, sondern gibt sein Wissen an alle Interessierten und Reisetauglichen weiter. Einschließlich einer detaillierten Führung für unterwegs. Seine verlässliche Anleitung umfasst ebenfalls acht Praxis- und Übungsfelder (D 22), nur dass sie zur völligen Freiheit führen. Wir sollten indessen nicht überrascht sein, dass sie uns größtenteils bekannt vorkommen. In der Tat war von einigem schon ausführlicher die Rede, doch ist dasselbe nicht dasselbe, wenn es unter anderen Voraussetzungen betrachtet wird oder geschieht. Für die achtfache spirituelle Praxis ist bei allen einzelnen Aspekten eine ganz besondere Qualität gefordert. Der Pāliausdruck *sammā*, „richtig“ oder „recht“, steht für eben diesen hohen Anspruch.

KLAR SEHEN - RECHTE ANSICHT

„Wie dem Sonnenaufgang und dem hellen Licht des Tages die Morgenröte vorausgeht, so folgen alle heilsamen Dinge einer realistischen Sichtweise“ (A 10/121). Am Anfang des spirituellen Trainingsprogramms steht deshalb die Kursbestimmung, und das heißt in unserem Fall ein grundlegender geistiger Richtungswechsel, eine nachhaltige Korrektur des alten und irrigen Weltbildes. Ohne das Wissen, was richtig und was wichtig ist, machen alle weiteren Schritte keinen Sinn. Sich einen Überblick über die Gesetzmäßigkeiten der Existenz zu verschaffen, ist also eine erste und entscheidende Aufgabe. Sie ist allerdings keine Angelegenheit der üblichen Wissen-

schaften und des gewöhnlichen Lernstoffes von Schulen. Auch die Menge der im Gedächtnis angehäuften Daten ist in diesem Fall unmaßgeblich. Nicht wie viel, sondern was wir wissen, ist ausschlaggebend. Uni-Abschlüsse mit Auszeichnung, berufliche oder sonstige Spezialkenntnisse sind belanglos, selbst der gemeinhin gepriesene gesunde Menschenverstand und die allgemeine Lebenserfahrung genügen nicht.

Es geht um ein durch und durch wirklichkeitsgemäßes Bild der Realität, ohne jegliche Verzerrung durch Zuneigung und Abneigung, frei von Vorurteilen, jenseits einer bloß gewohnheitsmäßigen oder traditionsgebundenen Sicht der Dinge (*sammā-ditthi*). Dieses Bild muss umfassend sein und nicht perspektivisch verengt, es muss vorläufige und „letzte“ Antworten sichtbar werden lassen, es muss Teilwahrheiten beinhalten und den Blick für das Ganze öffnen. Wissen ist dabei nicht um des Wissens willen gefragt, es dient unserer Befreiung.

„Durch das Nichtverstehen und das Nichtdurchdringen von vier Dingen“, sagt der Buddha, „habe ich selbst und habt ihr alle diesen anfanglosen Kreislauf von Geborenwerden, Altern und Sterben immer wieder durchwandert und durchlitten. Und welche vier sind das? Durch das Nichtverstehen und das Nichtdurchdringen der Wahrheit vom Leiden, der Wahrheit von der Leidensfortsetzung, der Wahrheit von der Beendigung des Leidens und der Wahrheit von der zur Beendigung des Leidens führenden Vorgehensweise“ (D 16). Diese Vier Wahrheiten sind das A und das O buddhistischer Spiritualität. Mit ihnen im Gepäck wird nicht nur deutlich, wohin die Lebensreise geht, sondern auch, wie man zu seinem Ziel kommt.

SICH BESTMÖGLICH MOTIVIEREN - RECHTE GEISTESHALTUNG

Buddhistische Praxis bringt Kopf und Herz zusammen, sie vereint Verstand und Gemüt. Nur wenn mich die neu gefundenen Ideale inspirieren und beflügeln, wenn sie Mut machen und ich mit Freude bei der Sache bin, können sie fruchtbar

werden. Wissen darf nicht abstrakt bleiben, es muss mich innerlich berühren und mir persönlich etwas bedeuten. Dann weiß ich, was ich will, und ich will auch, was ich weiß. Aus intellektuellen Kenntnissen werden konkrete Absichten, aus richtigen Einsichten gute Entschlüsse und eine angemessene Haltung dem Leben gegenüber (*sammā-sankappa*).

Die Motive meines Denkens, Redens und Handelns haben einer selbstkritischen und sorgsam Prüfung standzuhalten: Was lohnt sich (wirklich) und was nicht? Worauf kommt es mir (letzten Endes) an? Welche (praktischen) Konsequenzen ziehe ich daraus und welche Korrekturen meiner bisher gewohnten Vorstellungen stehen an?

Tatsächlich gibt es drei Grundeinstellungen mit ersichtlich negativen Konsequenzen. Geisteshaltungen, die als solche unfrei machen und vom höchsten Standpunkt aus unweigerlich an Unvollkommenheit und Leiden binden. Es gibt nichts Lohnenderes, als sie zu durchschauen und baldmöglichst aufzugeben. Sinnliches Verlangen, also das Haben- und Genießenwollen, die Suche nach weltlichen Freuden (*kāma*), nennt der Erwachte als Erstes. Hinzu kommt Übelwollen oder Bosheit. Wer sich bewusst gegen seine Mitwesen wendet, ihnen willentlich Schaden und Schmerz zufügen will, wer Feindseligkeit und Grausamkeit an den Tag legt, unterliegt ebenfalls einer unguuten Geistesverfassung, die im Pāli *vyāpāda* genannt wird. Als Drittes ist Egozentriertheit oder Nächstenblindheit (*vihiṃsā*) zu erwähnen. Sie steht für die Abwendung von den Mitmenschen aus Desinteresse, aus Unbedachtheit, Rücksichtslosigkeit und Hartherzigkeit, aus blinder Rohheit und Gewaltsamkeit. Mit eigentlicher Bösartigkeit oder gar dem Gefallen am Schmerz anderer hat das nichts zu tun. Nichtsdestoweniger ist diese Einstellung alles andere als sozialverträglich und verursacht fraglos Unheil und Unfrieden auch bei dem, der sie sich zu eigen macht.

Heilsame und befreiende Geisteshaltungen sehen anders aus. Von materiellen Dingen und äußeren Gegebenheiten unabhängiger zu werden, ist eine von ihnen. Das bedeutet, nicht mehr

so viel brauchen, mit weniger zufrieden sein, die übliche übersteigerte Anspruchsmentalität aufgeben, eine natürliche Bescheidenheit und gesunde Genügsamkeit entwickeln (*nekkhamma*). Das ist die Kunst des Loslassens. Wer sie beherrscht, kann über jede sinnliche Bedürftigkeit und Abhängigkeit hinauswachsen. Ohne sich zu zwingen, sich zu vergewaltigen und etwas zu vermissen. Die Entfaltung von Güte, Wohlwollen und Liebe (*avyāpāda*) ist ein weiteres Beispiel für eine heilsame Motivation. Das meint zunächst ganz schlicht, den Mitmenschen, ja alle Mitwesen in ihrem Fühlen und Wollen, Hoffen und Bangen zu entdecken und ernst zu nehmen. Das eigene Ego und sein Wohl und Wehe stehen nun nicht mehr länger (allein) im Mittelpunkt. Das Ganze, die Gemeinschaft alles Lebendigen und Empfindenden wird bedeutsam. Im Idealfall kann man jedem uneingeschränkt Freund sein, weil Ich und Du nicht länger Gegensätze darstellen. Das letzte Stichwort in diesem Zusammenhang ist Mitempfinden oder Erbarmen (*karunā*), was in einem gewissen Sinn noch mehr als Wohlwollen und Freundlichkeit ist. Es ist die aktive und tätige Hinwendung zu einem jeden, der in Not ist und der Hilfe bedarf. Diese Offenheit und Bereitschaft äußert sich in dem spontanen Wunsch nach tatkräftiger Unterstützung und als selbstverständliche praktische Solidarität.

Eine solche dreifache innere Wandlung ist nicht das Ergebnis einer einmaligen Entscheidung zugunsten guter Vorsätze oder das Resultat heroischer Entschlossenheit. Sie tritt nur allmählich ein und erfordert oftmals wiederholte Anläufe. Sie braucht Geduld mit sich selbst und eine nicht erlahmende Ausdauer. Die neu gewonnenen Ideale und Einsichten lebendig halten, sie immer wieder „in seinem Herzen bewegen“, das ist es. Auch der Geist will regelmäßig ernährt werden, und man tut es am besten mit den gehaltvollsten Gedanken und Vorstellungen, die man ihm regelmäßig zukommen lässt. Um bei unserem Bild zu bleiben: Es ist sicher notwendig, einmal mit unbeirrter Klarheit sein Reiseziel festzulegen und den Kurs

zu bestimmen. Aber genauso unumgänglich ist es, mit Besonnenheit den (Lebens-) Kompass immer wieder zu prüfen und die eingeschlagene Richtung feiner auszutarieren oder gegebenenfalls zu korrigieren.

ANGEMESSEN SPRECHEN – RECHTE REDE

Sprechen ist nach dem Denken eine zweite ureigene Ausdrucksform menschlicher Aktivität. In der Sprache verwandeln wir unsere Gedanken und unser Wollen in Worte, um sie anderen mitzuteilen und so auf die Menschen um uns herum einzuwirken. Wer Rechte Rede übt, wird auf seine „Äußerungen“ mehr als früher achten und sie ebenfalls in seine spirituelle Praxis einbeziehen.

Der korrekte Umgang mit der Sprache (*sammā-vācā*) wurde schon ausführlich behandelt. Im Zusammenhang mit den fünf *sīla* und den zehn *kammāpathā* wurden einige der Tabus besprochen, die mit der Zeit ganz selbstverständlich werden sollten. Nicht lügen steht dabei ganz oben. Niemand darf bewusst hinter das Licht geführt und niemandem des eigenen Vorteils willen die Unwahrheit gesagt werden. Ehrlich und verlässlich sein, der Wahrheit verpflichtet, geradlinig, vertrauenswürdig bei dem, was man sagt, darum geht es vielmehr. Da ist jemand ernsthaft an geistigem Wachstum, an Wissen und Weisheit, an Klarheit und Durchblick interessiert und trägt doch selbst dazu bei, dass die Dinge verschleiert und verdreht werden!?! Das passt nicht zusammen. Wer die Wahrheit erfahren will, muss selbst an ihr festhalten.

Keine Intrigen spinnen und nicht mit Worten, auch wenn sie wahr sind, Menschen entzweien, lautet das zweite Tabu. Aus ähnlichen Gründen. Innere und äußere Harmonie entstehen nicht, wenn ich meinerseits Zwietracht säe und Feindschaft stifte. Versöhnliche und vermittelnde Worte sind die einzig richtige Alternative dazu.

Zu dem Übungsfeld einer „einwandfreien Kommunikation“ gehört auch, dass man auf eine grobe und verletzende Sprache

verzichtet. Poltern, Schreien, Schimpfen lässt man daher am besten sein und zeigt sich freundlich und zuvorkommend.

Ein weiterer wunder Punkt: überflüssiges und unnützes Gerede, Ratschen und Tratschen, Smalltalk und Alltagsgeschwätz. Wie gerne geben wir uns ihnen hin, anstatt wirklich Sinnvolles und Wertvolles zu sagen. Dabei ist es von herausragender Bedeutung, Oberflächlichkeit und Banalität zu vermeiden. Es wäre doch auch ein allzu großer Widerspruch, wenn ich zur höchsten Wirklichkeit vordringen will und der ständigen Geschwätzigkeit von Zunge und Gedanken nicht Herr werden würde. Das Ziel der absoluten Reinheit und Klarheit des Geistes verträgt sich nicht mit seinem Gefangensein im Vordergründigen und Belanglosen (A 4/149).

DAS RICHTIGE TUN - RECHTES HANDELN

An die Kernpunkte dieses Abschnittes braucht ebenfalls nur kurz erinnert zu werden. Er wiederholt einige weitere Empfehlungen, die unsere sozialen Beziehungen ins Lot bringen und eine belastbare Basis für einen harmonischen zwischenmenschlichen Umgang darstellen. Das Augenmerk liegt nun auf den Handlungen, die mittels unseres Körpers geschehen (*sammā-kammanta*) und unmittelbare physisch-materielle Auswirkungen in unserer Umwelt zeitigen.

Drei elementare Ratschläge stehen im Mittelpunkt. Nicht töten ist der erste. Das Leben, von Menschen und Tieren gewöhnlich als ihr wertvollstes Gut empfunden, darf man niemandem rauben. Es ist mit einem spirituellen Weg gänzlich unvereinbar, jemanden willentlich in den Tod zu schicken. Seine körperliche Unversehrtheit zu garantieren und seine Gesundheit zu bewahren, hat dagegen höchsten Stellenwert.

Nichts zu nehmen, was einem nicht gehört oder gegeben wird, sollte ebenfalls zu einer Selbstverständlichkeit werden. Das Eigentum anderer bleibt unangetastet. Wozu jemand „mein“ sagt und was jemand auch für sich behalten möchte, ist für mich jedem begehrliehen Zugriff entzogen.

Ähnliches gilt für partnerschaftliche Beziehungen. Sie zu stören oder in sie einzubrechen, kann nicht gut geheißen werden, denn jedes Abweichen von dieser Maxime wird im Katzenjammer enden. Sexuelles Fehlverhalten ist ohne Zweifel ein Hindernis, weil es nicht nur das Leben hier und jetzt spannungsgeladen und konfliktreich macht, sondern auch inneres Wachstum und zunehmende Freiheit in der weiteren Zukunft verhindert.

Sie hören sich eigentlich wenig sensationell an, diese drei Aufforderungen, und es scheint recht einfach, sie zu erfüllen. Doch sollten wir sie nicht unterschätzen. Natürlich geht es nicht nur um die größten Fehlgriffe und um die offensichtlichsten Erscheinungsformen sozial untauglichen Verhaltens. „Ich bringe doch niemanden um“, sagt fast jeder. Das ist glaubhaft und ehrlich gemeint, aber welche Verhaltensmuster habe ich mir angewöhnt, die direkt oder indirekt doch das Leben anderer bedrohen oder tatsächlich verkürzen, wenn sich etwa in einer Notsituation die Frage Ich oder Du stellt? „Ich habe noch nie jemanden bestohlen“, denken wir beruhigt. Kann sein, doch wie sieht es beispielsweise mit den Telefonaten und den Kopien auf Geschäftskosten aus? Hat das nichts mit dem Thema zu tun? „Jemanden vergewaltigen, niemals!“ Aber einen subtilen psychischen Druck ausüben oder bestehende Abhängigkeiten und Schwächen des Partners ausnutzen, ist schon etwas ganz anderes und liegt womöglich viel näher, als man ahnt.

Die buddhistischen *sīla* sind keine kasuistisch festgelegten Handlungsanweisungen mit genau definierten Fallbeispielen und klaren äußeren Grenzen im Tun und Lassen. Sie geben vielmehr eine Richtung vor, setzen Maßstäbe und geben Anhaltspunkte. Wer mit ihnen arbeitet, bekommt schnell heraus, wie tief sie reichen und wie fein das Instrumentarium ist, das wir mit ihnen in die Hand bekommen. So ist nicht etwa nur davon die Rede, bestimmte negative Verhaltensweisen zu vermeiden und offensichtlich ungute Aktivitäten zu unterlassen.

Wille und Absicht sind maßgebend, die eine Handlung begleiten. Eine uneingeschränkt wohlwollende Motivation gehört mit dazu, sonst bleibt auch formal nicht zu beanstandendes Tun bloß äußerlich und damit ethisch wertlos. Der tatsächliche Wunsch, niemanden zu schädigen oder zu verletzen, muss lebendig sein.

Und vergessen wir auch nicht die positive Umkehrung dieser „Gebote“, die zweite Seite ein und derselben Medaille. Das Falsche zu lassen, ist das eine, und das Gute zu tun, das andere, beide gehören zusammen. Nicht töten ist zuwenig, aktive Bewahrung und Schutz alles Lebendigen hat es zu ergänzen. Nicht stehlen ist und bleibt gut, andere materiell oder immateriell fördern, Großzügigkeit zeigen und offenherzig sein, geht noch darüber hinaus. Das dritte Zwillingsspaar des Rechten Handelns schließlich heißt Verzicht auf eine gewaltsame, den Partner verletzende oder erniedrigende Sexualität, aber daneben genauso Verlässlichkeit, Treue und Fürsorge ihm gegenüber.

SEIN LEBEN VERNÜNFTIG GESTALTEN - RECHTE LEBENSFÜHRUNG

Die Maschen eines ethisch einwandfreien Verhaltens sind allerdings noch enger zu knüpfen. Weitere Übungsfelder warten, und es gilt nicht zuletzt, unsere Existenzgrundlagen, unsere Lebensart und Lebensführung (*sammā-ājīva*) näher ins Visier zu nehmen.

Zunächst: Menschen sind ökonomische Subjekte, die ihren materiellen Lebensunterhalt bestreiten müssen. Wie sie das tun, kann freilich außerordentlich verschieden sein. Worauf müssen sie achten, wenn ihr Lebenserwerb unter moralischen Gesichtspunkten unanfechtbar sein soll? Schon die Berufswahl kann ein Stolperstein sein. Aus buddhistischer Sicht kommt keine Berufstätigkeit in Betracht, die auf gewollter und bewusst in Kauf genommener Beeinträchtigung, Schädigung und Benachteiligung anderer beruht. Das würde dem Grundanliegen des universellen Wohlwollens und der Solidarität widersprechen,

die schon Thema waren. Als Musterbeispiele werden in diesem Zusammenhang traditionell der Handel mit Waffen, mit Lebewesen, mit Giften und Drogen genannt. Sie sind in keiner Weise akzeptabel (A 5/177). Dasselbe gilt für das professionelle Kriegshandwerk, für Metzger und Jäger, deren Tätigkeit ja im Schlachten besteht. Heute nicht weniger zweifelhaft und aus spiritueller Perspektive indiskutabel sind hemmungslose Profitgier und Ausbeutung, schamlose Übervorteilung und unlautere Geschäftspraktiken, die vielfach gängige gesellschaftliche Realität geworden sind (M 117). Eine rücksichtslose, umweltzerstörende, die natürlichen Ressourcen plündernde Ökonomie geht in eine ähnliche Richtung. Auch Frauenhandel, Korruption und Wirtschaftskriminalität sind nicht mit Nirvāna kompatibel, um es etwas salopp auszudrücken, weder in ihren groben Auswüchsen noch in weniger drastischen Erscheinungsformen. Persönliche Integrität bei der Existenzsicherung und beim Geldverdienen ist eine oft wenig beachtete, aber nichtsdestoweniger fundamentale Voraussetzung für inneres Wachstum und geistige Befreiung.

Genauso lohnt es sich, seine Freundschaften und Bekanntschaften sorgsam ins Auge zu fassen (D 31). Das soziale Umfeld bietet nämlich ganz beachtliche Impulse für die menschliche Entwicklung – nach oben wie nach unten. Alle Schattierungen zwischen schenkelklopfender, bierseliger und übermütiger Geselligkeit und inspirierenden spirituellen Freundschaften stehen zur Wahl. Eine Runde von Kioskstehern regt zu anderen Dingen an als ein literarischer oder philosophischer Gesprächskreis. Ein interessengebundener Berufsverband, ein karitativer Verein und ein Dhamma-Kreis üben zweifellos recht verschiedene Einflüsse aus. Die buddhistischen Lehren legen uns deshalb nahe, keinen solchen Umgang zu pflegen, der unser seelisch-geistiges Niveau nach unten drückt. Solche Kontakte führen früher oder später im Ganzen nur abwärts. Spirituelle Freundschaften dagegen können eine wertvolle Stütze und ein unschätzbare Gewinn sein. Wer Menschen mit Vorbild-

charakter sucht, orientiert sich bewusst an besseren Maßstäben, er wird immer wieder an sie erinnert und sieht sie in seinem Gegenüber auch verwirklicht und sich durch sie angespornt.

Mit den sozialen Beziehungen ist natürlich unsere Freizeitgestaltung eng verknüpft, doch hat letztere auch ihr eigenes Gewicht. Ein paar Gedanken über sie sind deshalb der Mühe wert. Zeit ist bekanntlich kostbar, wir können sie vergeuden oder sie intensiv nutzen. Schalen Vergnügungen nachzujagen oder einem Weg geistiger Entwicklung zu folgen, sind die beiden Pole, zwischen denen sich jeder bewegt. Die Unterschiede zwischen einer seichten Samstagnachmittagsserie im Fernsehen und einer anspruchsvollen Lektüre sind offensichtlich. Die zwischen einem Besuch auf dem Rummelplatz und einem nachdenklichen Waldspaziergang ebenso, und die vor dem PC mit allerlei Animationen und Spielen verbrachten Stunden oder die auf dem Meditationskissen sind genauso wenig vergleichbar. In welche Richtung soll es gehen? Lieber im Gewohnten und Banalen verbleiben oder sich von allen schreienden Vordergründigkeiten möglichst freier machen? Oder weiter so wie bisher, wo meist von allem etwas in bunter Mischung zu finden ist?

Die Antwort des Erwachten ist, wie zu erwarten, klar und eindeutig. Es kann nicht hilfreich sein, seinen Geist ein um das andere Mal dem Sog der Zerstreuung und der permanenten Ablenkung preiszugeben und sich der verwirrenden Oberflächlichkeit der Erscheinungen auszusetzen (D 31). Im Idealfall sollte jeder Moment des Tages ein Moment der Selbsterziehung und der Inspiration sein. Ohne frustrierende und nutzlose Überforderung oder falsch verstandene Strenge, aber mit der nötigen Ernsthaftigkeit und Ausdauer. Im Büro oder sonst wo am Arbeitsplatz kann ich kein buddhistisches Buch lesen, in meiner Pause aber sehr wohl. Warum also die Zeit nicht optimal nutzen, wo ich frei über sie verfügen kann?

EINE ANDERE QUALITÄT

Nichts wirklich Neues, könnte man glauben, wenn man diese Gedanken rekapituliert. Haben wir den Wert einer ethischen Fundierung des Lebens in diesem Buch nicht bereits bei früherer Gelegenheit kennengelernt? Dort zum Teil sogar ausführlicher und genauer darüber gelesen, wo es sogar „nur“ um einführende Lehren und weithin anerkannte Wahrheiten ging? Geht es auf dem Achtfachen Weg lediglich um Wiederholungen mit einigen notwendigen zusätzlichen Details?

Dasselbe ist nicht dasselbe, ist zu antworten. Ethik als eine universelle humane Errungenschaft und ihr hoher genereller Wert waren das Thema in früheren Kapiteln, jetzt rückt ihre „heilende“ Funktion in den Blick. Die Rede ist von „Tugenden, die den Edlen lieb sind“ (D 16, D 33 u.a.) und die die Basis für die völlige Freiheit darstellen. Sie führen auf der Samsara-Reise nicht nur nach oben in freundlichere und hellere Gefilde und zu angenehmeren Lebensausblicken. Sie tragen dazu bei, diese Reise zu einem glücklichen Ende zu führen. Sie finden sich im Gepäck derer, die auf die vollständige Befreiung von *dukkha* zugehen. Damit ändern sich der Stellenwert moralischer Prinzipien und Handlungen sowie der mit ihnen verbundene Anspruch.

Teil dieser höheren Ambitionen ist die unbedingte Akzeptanz der einmal als richtig eingesehenen und damit unverrückbar gewordenen Maßstäbe, auch wenn „es“ oft noch anders will. Ich treibe vielleicht noch, mehr als mir lieb ist, im alten und trüben Fahrwasser von Gewohnheiten und ungunen Neigungen, doch das geistige Korrektiv in mir ist wach. Ich kann in bestimmten Situationen möglicherweise (noch) nicht so handeln, wie es eigentlich angebracht wäre, doch weiß ich genau, wo es eigentlich lang geht, und darin lasse ich mich nicht beirren. Herz und Kopf liegen gelegentlich im Widerstreit miteinander, aber die bessere Einsicht bleibt am Ende der entscheidende Faktor. Vielleicht habe ich aus Scham oder Schwäche zu einer Unwahrheit gegriffen, aber damit wird die

Lüge für mich keineswegs hoffähig. Es gibt für mich keinen Zweifel, dass sie ein untaugliches Mittel ist und ich mich von ihr befreien muss.

Zudem ist die buddhistische Ethik lückenlos, in der alle uns gewöhnlich einladenden und bequemen Schlupflöcher verstopft und alle billigen Ausflüchte zunichte gemacht sind. Faule Ausreden und „vorteilhafte“ Auslegungen der einzelnen Regeln werden als solche entlarvt und damit untauglich, um ein schlechtes Gewissen einzulullen. Ich darf und will mir diese Regeln nicht so zurechtbiegen, wie es meinen momentanen Wünschen und allzumenschlichen Augenblicksinteressen entspricht. Umgekehrt habe ich mich an ihnen zu messen und auszurichten.

Eine buddhistische Ethik diskriminiert auch nicht. Sie besitzt nicht eine von vornherein eingeschränkte Geltung, die allzu schnell Ausnahmen macht und diese mühelos begründet. Etwa bei „Feinden“, bei persönlichen Gegnern oder Minderheiten, für die natürlich etwas anderes gelten muss. Alles, was atmet und empfindet, unterliegt dem Schutz der *sīla* und des ungeteilten Wohlwollens, auch ungeborenes Leben, auch „Ausländer“ und Homosexuelle, auch Verbrecher und auch Tiere.

Wenn man den Achtfachen Weg geht, drückt sich die besondere Qualität moralischer Integrität nicht zuletzt darin aus, dass man sich an die entsprechenden Verhaltenweisen weitgehend gewöhnt hat. Sie sind im Laufe der Zeit eher zu einem Normalzustand geworden und nicht länger nur ein zwar geschätztes, aber doch ganz fernes Ideal. Das schließt Ausrutscher und Missgriffe keineswegs aus. Wir sind, wie wir sind, und kommen allemal ins Stolpern und Straucheln und erleben mitunter sogar schmerzliche Bauchlandungen. Das ist schade, und man mag es bedauern, es bleibt aber auf absehbare Zeit unvermeidlich. Was sich jedoch immer melden kann: die spontane geistige Korrektur und das heißt die negative Bewertung eines erfolgten Fehltrittes. Wir mögen es für uns in Worten fassen oder unser Gefühl bringt es zum Ausdruck

- was da geschehen ist, stimmt nicht mit unseren besten Möglichkeiten überein und tut uns leid. Ich weiß es besser, und so etwas wird mir künftig nicht mehr passieren. Ein ehrlich gemeintes und auf Einsicht beruhendes Bedauern hat allerdings nichts damit zu tun, dass wir nun längere Zeit zerknirscht oder gar depressiv sind. Das wäre ebenso sinnlos wie selbstzerstörerisch. Es ist vielmehr der Ausdruck für ein geschärftes Problembewusstsein und für das Bemühen, vergleichbare Situationen künftig mit mehr Achtsamkeit und Zurückhaltung zu bestehen.

Aber verlieren wir bei all diesen Einzelpunkten nicht die große Linie aus dem Blick und ordnen wir ethisches Verhalten in einen Gesamtkontext ein. Wozu dient Ethik letztendlich? Moral ist vernünftig und wichtig, aber ihre Bedeutung bleibt gleichzeitig begrenzt. Wer das nicht realistisch betrachtet, wird sie entweder unter- oder überschätzen.

Selbst bestmögliches Handeln führt alleine nicht zum Ziel. Es reicht auf Dauer nicht, sein kleines Samsara-Zimmer nur schöner einzurichten und bei Gelegenheit neu zu tapezieren. Die Enge der vier Wände bleibt in jedem Fall. Wir müssen vielmehr die Tür öffnen und ins Freie hinaustreten, um endlich frische Luft zu atmen. Das Schlechte lassen, ist hilfreich, das Gute tun, noch weitaus vorteilhafter, doch selbst darüber hinauszuwachsen, bleibt das eigentliche Anliegen des Buddha. Das vor Augen, nimmt man die *sīla* natürlich nicht auf die leichte Schulter. Im Gegenteil. Es heißt, dass ein wahrhaft Verständiger vor jeder möglichen Übertretung zurückschreckt wie vor glühenden Kohlen (M 48). Unser Handeln geschieht aber nicht in erster Linie um positiver karmischer Ergebnisse und vielversprechender weltlicher Resultate willen. Sein Nutzen in materiellen und sozialen Belangen ist hilfreich und erfreulich, doch ausschlaggebend ist es allein im Hinblick auf unsere spirituelle Entwicklung. Ethik ist einer der Grundpfeiler jeder Religion, die diesen Namen verdient, aber sie darf nicht Selbstzweck sein. Sie ist Mittel zum Zweck. Moralische Kompetenz

ist eine Voraussetzung für geistige Sammlung, die ihrerseits zu innerer Stille, zu Verständnis und Weisheit führt. Und nur sie kann helfen, das andere, rettende Ufer zu erreichen. Die *śīla* befähigen uns für die ganz große Expedition, sind aber nur ein Teil der erforderlichen Ausrüstung.

DEN NOTWENDIGEN EINSATZ ZEIGEN - RECHTES MÜHEN

Die dem Buddhismus angedichtete Passivität ist ein Märchen, aber eines ohne wahren Kern. Sicher, die Überschätzung von weltlicher Aktivität und äußerer Geschäftigkeit kritisiert er offen und wohlbegründet. Er führt jegliche Weltverbesserungssucht ad absurdum, aber er rät nicht zu Faulheit und Laisser-faire. Ohne Einsatz und ohne Energieaufwand ist nichts zu machen, die Befreiung fällt niemandem in den Schoß. Der Buddha zeigt den Weg, doch trägt er uns nicht zum gewünschten Ziel. Erlösung ohne eigenes Zutun gibt es nicht.

Das befreiende Potential der Tatkraft habe ich schon betont. Glücklicherweise ist diese Fähigkeit - wenigstens ansatzweise - in jedem vorhanden, und es ist unerlässlich, auf sie zurückzugreifen. Das gesamte achtfache buddhistische „Trainingsprogramm“ ist ohne sie zum Scheitern verurteilt. Tatkraft wird benötigt schon bei der geistigen Neuorientierung, die Mühe kostet, um den verstaubten Ballast falscher Anschauungen beiseitezuräumen und Platz für realistische Sichtweisen zu schaffen. Nicht anders sieht es im Alltag oder in der meditativen Praxis aus. Von nichts kommt nichts. Tatkraft ist der starke Motor der Selbsterziehung und der Selbstbeherrschung, er darf nicht stottern oder ganz ausgehen.

Allerdings bezieht sich Rechtes Mühen (*sammā-vāyāma*) auch noch auf ein spezielles Aufgabenfeld. Zu dieser sechsten Etappe auf dem Achtfachen Weg gehört es, zu lernen, wie man am besten mit akuten oder latenten Gedanken und Emotionen, mit Neigungen und Charakterzügen umgeht, deren Vorhandensein wir entweder kritisch betrachten oder vermissen. Konkret

sehen wir uns vier Standardherausforderungen gegenüber, die zu meistern sind. Oder um die traditionelle Ausdrucksweise zu benutzen, wir haben „vier Kämpfe“ erfolgreich zu bestehen. Die hierhin gehörenden Stichworte sind „Vermeiden, Überwinden, Hervorbringen, Erhalten“.

Denken wir an beliebige ungute Eigenschaften. Beispielsweise an Neid, Geiz, Starrsinn, Trägheit oder Rücksichtslosigkeit. Wenn sie bei uns nicht vorhanden sind und sie nicht zu unserem persönlichen Verhaltensrepertoire gehören, sollten wir sie auch künftig möglichst nicht zum Zuge kommen lassen. Wir vermeiden sie tunlichst, wir geben ihnen erst gar keine Chance, sich breitzumachen. Wir brauchen uns nicht willentlich oder aus purem Leichtsin abträglichen Einflüssen auszusetzen. Achten wir daher besser auf unsere sechs Sinne und gewähren ihnen nicht freien Lauf. Führen wir so etwas wie eine Eingangskontrolle für Augen und Ohren und die anderen Sinne ein und vergessen wir dabei auch das Denken nicht. Wir müssen uns nicht mit jedem Unsinn beschäftigen oder schädlichen äußeren Eindrücken womöglich sogar nachlaufen. Nicht jeder Film ist sehenswert, nicht jedes Gespräch führungswert, nicht jeder Artikel einer Zeitschrift lesenswert. Wenn sie Gier, Hass und Irrtum mehren statt mindern, sind sie wie unbedenkliche Speisen. Wir lassen sie links liegen. Auch sollte sich niemand vom Zeitgeist der Verflachung, der Verrohung und der sozialen Kälte infizieren lassen. Wie vor den meisten Krankheiten kann man sich vor ihnen mit Wachsamkeit und etwas Mühe wirksam schützen.

Es ist schon merkwürdig: Der gewöhnliche Mensch bringt weitaus mehr Zeit und Energie auf, um seine Wohnung, seine Kleidung oder seinen Wagen sauber zu bekommen, als er der Reinigung seines eigenen Charakters widmet. Das kann anders werden. Wenn ungute Eigenschaften und Tendenzen in uns vorhanden sind, sorgen wir deshalb dafür, dass sie möglichst umgehend verschwinden. Wer sich das vorgenommen hat, sieht sich trotz des besten Willens immer wieder mit seinen

zum Teil sehr alten Negativitäten konfrontiert. Zorn, Missmut, Ungeduld, Angst oder Verlangen sind vielleicht ungeliebte, aber nichtsdestotrotz treue Wegbegleiter. Es liegt indessen an uns, ob sie weiter ihren Platz behaupten oder nicht. Wir haben es in der Hand, wie lange sie bleiben oder wie ungehemmt sie ihr Unwesen treiben. Niemand muss Gedanken von Ärger, Trauer, unrealistischen Hoffnungen und Sehnsüchten ewig nachhängen. Schneiden wir sie ab. Unrecht, das wir von jemandem erfahren haben, können wir dem Betreffenden mit einem wahren Elefantengedächtnis zeitlebens nachtragen. Oder wir lassen über die leidige Affäre schnell Gras wachsen.

Wenden wir uns den guten Eigenschaften und Potentialen zu. Soweit sie nicht vorhanden sind, lautet die Aufgabe, sie in sich zu wecken und nachhaltig zum Gedeihen zu bringen. Wir sind, was wir gelernt und in uns entfaltet haben. Das gilt für die negativen wie für die positiven Seiten unserer Persönlichkeit. Sich nüchtern einzuschätzen, steht am Anfang. Das Vorhandensein von Defiziten und Unzulänglichkeiten gestehen wir uns selbstkritisch ein, aber ohne uns falsche Vorwürfe zu machen und uns zu beschimpfen oder mit uns unentwegt zu hadern. Wir legen stattdessen von nun an einfach Samen des Guten, sorgen für Wasser und Licht und kümmern uns um ihr stetiges Wachstum. Wer etwa bei sich Großzügigkeit und Freude am Teilen vermisst, muss sich eben gelegentlich einen Schubs geben, um Freigebigkeit zu „lernen“ und zu üben. Er wird genauso dafür sorgen, dass Freundlichkeit, Mitempfinden, Freude, Gelassenheit in seinem Gemüt feste Wurzeln schlagen und nicht bei der ersten Gelegenheit wieder verdorren.

Vorhandene gute Eigenschaften gilt es zu stützen, zu fördern und zu erhalten. Gehen wir sorgsam mit unseren Stärken um. Es ist gut, dass sie da sind, aber sie sind nicht gottgegeben und unantastbar. Wer sie nicht beachtet oder wer sie vernachlässigt, verliert sie schnell. Ein Werkzeug, das nicht in Gebrauch ist, rostet bald. Es hilft, wenn wir uns unsere positiven Anlagen und Potentiale bewusst machen und uns über sie freuen, ohne

uns etwas auf sie einzubilden und überheblich zu sein. Wenn wir ihnen Nahrung geben, werden sie gedeihen und stärker werden. Nicht viel anders als ein Muskel, der bei stetigem Training an Umfang zunimmt. Geben wir Wohlwollen, Rücksicht, Zufriedenheit und Souveränität mehr Raum, verhelfen wir ihnen zu mehr Dominanz, wenn sie sich zu selten oder zu zaghaft zeigen. Eine heitere und gelassene Stimmung braucht nicht nur ein seltenes Sonntagsgefühl zu sein, sie kann ein gerngesehener Dauerzustand werden. Lassen wir uns unser Mitempfinden in einer Gesellschaft zunehmender Ego-kultur nicht ausreden, sondern behaupten und unterstützen wir es.

Der Übungsteil, mit dem wir uns gerade beschäftigen, ist eine Aufforderung und eine Ermutigung, der „Innenseite des Lebens“ mehr Gewicht zu verleihen. Ein religiöser Mensch wird sich auf Dauer immer weniger darum kümmern, (nur) die äußere Welt der Vielfalt zu gestalten, als den eigenen Geist zu dirigieren und ihn fähiger und heller zu machen. Die Erfolgsaussichten sind besonders gut, wo solche Bemühungen nicht blind und aufs Geratewohl erfolgen, sondern überlegt und unter Berücksichtigung der eigenen Möglichkeiten. Anfangs scheint es oft – zu Recht oder zu Unrecht –, als hätte man eine unübersehbare Menge von Problemen und Aufgaben vor sich, die zu erfüllen eigentlich übermenschliche Anstrengungen erfordern. Vielleicht sind wir erschreckt und entmutigt, wenn wir das erste Mal richtig mit uns selbst und unseren Schwächen konfrontiert sind und mit ihnen arbeiten sollen. Es kommt uns vor, als müssten wir erschöpft und deprimiert gegen Wind und Wellen und an vielen Klippen vorbei stromaufwärts rudern. „Das schaffen wir nie“, denken wir. Gerade in dieser Situation ist es notwendig, sich an die Übung des Rechten Müehens zu erinnern. Jeder verfügt über ein bestimmtes Maß an Tatkraft und damit auch an Ausdauer und Geduld, Mut und Zuversicht, und man kann sie nutzen. Die Erfahrung zeigt, dass mit der Zeit immer weniger Hindernisse aus dem

Weg zu räumen sind, dafür aber zunehmend mehr Kräfte zur Verfügung stehen. Dann ist es so, als sollten wir ausgeschlafen und gut trainiert mit Zuversicht in vollkommen unbewegtem Wasser mit dem Wind im Rücken flussabwärts segeln.

WACH SEIN - RECHTE ACHTSAMKEIT

Ein gewisses Maß an Achtsamkeit ist bei jeder Tätigkeit unerlässlich. Auto fahren, das Frühstück zubereiten, die Steuererklärung ausfüllen, seinem Beruf nachgehen, sich unterhalten, dem Fernsehprogramm folgen. Ohne Aufmerksamkeit landet das Fahrzeug im Graben, der Toast ist angebrannt, man hat sich verrechnet, seine Arbeit nicht richtig erledigt oder nicht mitbekommen, was der Gesprächspartner gesagt hat oder was auf dem Bildschirm gerade zu sehen war. Allerdings ist das, was wir geistige Präsenz, Gewahrsein oder Beobachtungsgabe nennen können, meist völlig einseitig ausgerichtet und ungenügend ausgebildet. Besonders gemessen an einem weitgesteckten spirituellen Ziel.

Unsere Aufmerksamkeit ist zum einen fast ausschließlich äußeren Objekten und Ereignissen gewidmet. Den eigenen, inneren, körperlichen wie geistigen Prozessen gegenüber sind wir nahezu blind. Die aufgebotene Achtsamkeit ist zudem meist nur oberflächlich und ungenau, sie liefert daher alles in allem unvollständige oder falsche Daten über die jeweiligen Sachverhalte und führt zu gravierenden Fehleinschätzungen der Realität. Wir Menschen sind fasziniert von den Wohl versprechenden Dingen und Sinneseindrücken und schauen vornehmlich auf sie. Unsere eigene Bedürftigkeit und die verklavende Abhängigkeit von den unterschiedlichsten Bedingungen der Umwelt übersehen wir darüber allzu leicht. Wenn die ausgehungerte Katze eine Maus ins Visier genommen hat, sieht sie in diesem Moment nur ihre Beute, ihres Hungers ist sie sich nicht bewusst. Aus Verblendung beurteilen wir die Gegebenheiten um uns herum nach subjektiven Maßstäben und persönlichen Erwartungen. Über ihren eigentlichen Charak-

ter lassen wir uns hinwegtäuschen. Wir nehmen die trügerische Außenseite der Erscheinungen wahr, nicht aber ihre Bedingtheit oder die tieferen existenziellen Zusammenhänge. Außerdem erweist sich unsere Aufmerksamkeit als außerordentlich schwankend. Ihr fehlt die nötige Kontinuität, sie ist nicht gleichbleibend fokussiert und präzise. Sie bleibt nicht lange genug auf ihr Objekt konzentriert, um es tatsächlich zu erfassen, sondern sie hüpfert gleichsam herum, wie ein Affe auf dem Baum von Ast zu Ast jagt und nie für eine Weile sitzen bleiben kann.

Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*) ist deshalb ein ebenso vielversprechendes wie ertragreiches Übungsfeld. Hier kann aus einer kaum entwickelten, eher brach liegenden und unzureichend gebrauchten Fähigkeit ein entfaltetes und hochwirksames Instrument der Befreiung entstehen. Kein Wunder also, dass die systematische Schulung von Wachheit oder Geistesgegenwart in den buddhistischen Schulen einen ausgesprochen hohen Rang einnimmt.

Naturgemäß umfasst sie viele Aspekte, Stufen und Grade. Eine Grundbedeutung von *sati* ist Gedächtnis. Gemeint ist, sich an Vergangenes und Gewesenes plastisch, unverfälscht und lückenlos erinnern zu können. Dementsprechend beinhaltet *sati* im spirituellen Kontext zuallererst die Fähigkeit, die einmal gehörte und gelernte Wahrheit wieder in sein Bewusstsein zurückzurufen und in seinem Geist präsent zu haben. Was nützt ein noch so gut fundiertes und umfangreiches Wissen, wenn seine Inhalte verschüttet liegen und nicht zur Verfügung stehen, wenn sie benötigt werden. Die vier Wahrheiten des Buddha im Bücherschrank nutzen wenig. Sie gehören nicht zwischen zwei Buchdeckel, ihr Platz ist ein aufgeweckter und lebendiger Geist, der mit ihnen arbeitet.

Ein zweiter Aspekt meint Klarheit und Wachheit bei allem Tun und Lassen. Im besten Fall geschieht nichts bloß automatisch, gedankenlos und blind, sondern mit voller geistiger Präsenz. Ich übe *sati*, um mir jeder meiner Aktivitäten un-

eingeschränkt bewusst zu sein; meiner Bewegungen, meiner Körperhaltungen und meiner zahllosen Alltagsverrichtungen. Ich weiß, was ich gerade mache und warum ich etwas tue. Ich lege mir Rechenschaft darüber ab, ob diese Handlungen geeignet oder unpassend sind und ob sie meinen Ansprüchen und Zielen gerecht werden. Ich agiere zu jeder Zeit mit Überblick und Besonnenheit.

Eine ganz herausragende und eigene Rolle spielt das Gewahrsein in der Meditation. Der Blick geht nun nach innen und richtet sich auf die gegenwärtige physische und psychische Realität bei mir selbst. Die Wahrnehmung meiner pulsierenden körperlichen, seelischen und geistigen Vorgänge steht für diese Zeit ganz im Mittelpunkt. In der Meditation geht es um die möglichst unabgelenkte, unbeeinflusste und kontinuierliche Beobachtung aller von Moment zu Moment auftauchenden und alsbald wieder verschwindenden Erscheinungen. Sie genau und vorurteilsfrei zu betrachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder etwas von ihnen zu erwarten – darauf kommt es jetzt an.

Die geistig-seelische Innenwelt ist nicht weniger vielgestaltig als die materielle Außenwelt, doch lassen sich unschwer mehrere hauptsächliche Bereiche ausmachen. Vier „Grundlagen der Achtsamkeit“ (*satipatthāna*) gibt es, und sie sind die immer aktuellen und höchste Einsicht vermittelnden Objekte der meditativen Betrachtung. Es sind dies der physische Körper, die Gefühle, die Emotionen und die verschiedenen Geistesinhalte (M 10, D 22).

Den geraden Weg zum Nirvāna nennt der Buddha diese Königsübung der Meditation. Und zwar deshalb, weil sie wie keine andere die wahren Eigenschaften aller Phänomene anschaulich und unzweideutig vor Augen führt. Was immer wir in der Meditation zum Gegenstand unserer Analyse machen, wir werden intuitiv die Wandelbarkeit oder Unbeständigkeit aller Dinge vorfinden. Zweifelsfrei und in unmittelbarer eigener Anschauung. Und ebenso deren Unzulänglichkeit, Hohlheit

und Wertlosigkeit sowie deren Bedingtheit, Relativität und Unpersönlichkeit.

Der Drang nach der äußeren Welt und mehr noch die starke und bisher unangetastete Identifikation mit den Ich-Phänomenen lockern sich oder lösen sich am Ende vollständig auf. Der Körper, unangenehme wie angenehme Gefühle, Absichten und Emotionen, Erinnerungen und Gedanken werden mit einem Mal als uneigen und nicht zu mir gehörig erlebt. Bis jetzt habe ich zu all dem „Ich“ gesagt, habe es wichtig genommen, habe dieses Ich geliebt, geschützt und verteidigt. Es war Dreh- und Angelpunkt, von ihm hing all mein Wohl und Wehe ab, die Ich-Karte war mein höchster Trumpf. Nun auf einmal dämmert es, und irgendwann wird die Einsicht unabweisbar: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“ (M 62).

Die sich auf diese Weise vollziehende Wandlung ist gravierend. In der Meditation und nach und nach auch in allen Lebenssituationen wird der auf dieser Stufe Übende vom interessierten und absichtsvollen Täter zu einem stillen, unbeeinflussten Zeugen. Er wird vom hingerissenen Teilnehmer zum unabhängigen Beobachter einer Situation. Diese distanzierte Schau der Daseinsvorgänge ist ebenso erhellend wie befreiend. Man sieht sich in die Lage versetzt, die gewohnheitsmäßige, uns in Gefangenschaft haltende Reiz-Reaktions-Kette zu durchbrechen. Bei verlockend erscheinenden Dingen wollen und müssen wir nicht mehr automatisch zugreifen. Ist etwas angenehm, kleben wir nicht länger naiv-gläubig daran und verstricken uns nicht tiefer in die Sache. Von unangenehmen Erfahrungen werden wir umgekehrt nicht mehr spontan abgestoßen. Wir lehnen und wehren sie nicht blind-reaktiv ab. Unschöne Empfindungen oder Schmerz rufen nicht länger unwillkürlich Widerwillen hervor oder erzeugen Angst.

Diese Übung wirkt nicht nur akut. Sie verändert nicht allein die Qualität der Wahrnehmung im jeweiligen Augenblick, sondern sie hat darüber hinaus weitreichende nachhaltige

Folgen. Reines Beobachten bedeutet ja, auf ein aktuelles Erlebnis nicht zu reagieren. Statt positiv oder negativ auf eine gefühlsbesetzte Erfahrung einzugehen, werden die Dinge und Ereignisse lediglich als das genommen, was sie dem Grunde nach sind: „Gesehenes ist nur Gesehenes, Gehörtes nur Gehörtes, Gedachtes nur Gedachtes, Erlebtes nur Erlebtes.“ Ich halte sie nicht fest und stoße sie nicht zurück. Ich finde keinen Gefallen an ihnen und empfinde keine Abneigung ihnen gegenüber. Sie sind da, aber ohne mich zu berühren und zu beeinflussen. Was in diesem Moment als karmische Ernte an mich herantritt – und nichts anderes ist es ja, was an mich herantreten kann –, nehme ich in diesem Wissen an. Das früher geschaffene und angehäuften Karma kann sich als Erlebnis manifestieren, ohne aufgegriffen und fortgesetzt zu werden. Es kommt damit zu einem Ende. Neue Samen für künftiges Entstehen von Ich und Welt werden nicht mehr gesät. Keine schlechten, aber auch keine guten mehr.

EINS WERDEN – RECHTE SAMMLUNG

Diese achte Etappe ist die Krönung der spirituellen Schulung und führt zu einer letzten, tief greifenden Umgestaltung des Herzens. Sie hat die Entwicklung zur Eigenständigkeit im wahrsten Sinn des Wortes und ihre Vollendung zum Inhalt. Die Bezeichnungen für diesen Wandlungsprozess mögen sehr unterschiedlich sein – Einung, Sammlung, Konzentration, Herzensfrieden (*sammā-samādhi*) –, die Sache bleibt die gleiche: Es geht darum, die noch verbliebenen Reste der Abhängigkeit von weltlichen Bezügen und von äußerer Bedürftigkeit ganz abzuschütteln und den ungehinderten Zugang zu unserem eigenen, inneren Reichtum zu finden. Wir nehmen Abschied vom Erleben dinglicher Vielfalt und der Suche nach Begegnung. Ohne dabei etwas zu vermissen. Die einstige Rastlosigkeit, geistige Unruhe und Zerrissenheit ebbt nach und nach ab. Wir leben endlich von einem in uns selbst begründeten dauerhaften Frieden und nicht wie sonst von kurzzeitiger

sinnlicher Befriedigung. Wir erfahren den Segen der Ruhe und Stille in unserer Mitte, finden zu wohlthuender Gelassenheit und unirritierbarem Gleichmut. In diesem Zustand der Harmonie und der Balance hört das gewohnte Empfinden des Getrenntseins von anderen Menschen und von der „Welt“ auf, das Erleben der widerspruchslosen Einheit tritt an dessen Stelle. Der vermeintliche und bisher wie selbstverständlich empfundene Zwiespalt von Ich und Umwelt verliert an Überzeugungskraft und löst sich schließlich ganz auf. Die Dualität der Wahrnehmung ist aufgehoben, die vermeintliche Spaltung der Wirklichkeit in Subjekt und Objekt hat aufgehört zu existieren. Das Verlangen nach einem Gegenüber und das Begehren nach der Welt der tausend Dinge hat keine Basis mehr.

Der Erwachte beschreibt recht unterschiedliche Ausdrucksformen dieses Vorganges. Individuelle „Begabungen“ oder „Vorlieben“ lassen den einen dieses und den anderen jenes in den Mittelpunkt seiner spirituellen Praxis und Erfahrung rücken.

Am meisten nennt und empfiehlt der Buddha die schon behandelten meditativen Versenkungen (die weltlosen Entrückungen, Vertiefungen, Schauungen, *jhāna*) mit ihren vier Stufen. Diese Praxis spricht uns vornehmlich als Gefühlswesen an, denn in ihr erfahren wir vor allem eine überaus starke Erhebung und Erhellung der Gefühle. Wir finden uns mehr und mehr in einem Zustand der Freude und der Glücksempfindungen jenseits der Tätigkeit der Körpersinne und der Weltwahrnehmung. Zeitweise steht die gewöhnliche rastlose Sinnesmaschinerie still und das Denken schweigt. Eine wahre Wohltat und Erleichterung ist die vorübergehende Abwesenheit jener fünf hemmenden psychischen Eigenschaften, die eine innere Ausgeglichenheit und einen klaren Blick verhindern. Das sonst so lautstarke und vielgesichtige Begehren, das Genießen- und Erlebenwollen sind verstummt. Ablehnung, Widerwille oder aggressive Gedanken melden sich in dieser Zeit ebensowenig wie Müdigkeit, Energiemangel oder Lethargie. Auch deren Gegenteil, Aufgeregtheit, innere Unruhe oder dauerndes Ange-

spanntsein setzen uns nicht länger unter Druck. Schließlich ruhen Zweifel und Unsicherheit. Dieser meditative Zustand ist mit einem unaussprechlichen inneren Wohl verbunden, jenseits aller Sinneskontakte und jeglichen Erlebens von Vielfalt. Es ist „da“, ohne dass ein Ich oder eine Umwelt „da“ sind (M 119).

„Wie ein Brahma empfinden“ und „wie ein Brahma sein“ (*brahmavihāra*), könnte man einen anderen Weg zum seligen Herzensfrieden bezeichnen. Er knüpft an eine der alten vorbuddhistischen religiösen Traditionen Indiens an. Ihr gemäß galt die Gottheit Brahma als Vorbild und Repräsentant eines überaus erhabenen geistig-seelischen Zustands. Als hohes übermenschliches Wesen lebt er gänzlich abgewandt von der Welt der banalen sinnlichen Vergnügungen. Er lebt einzig und allein mit und aus vier herausragenden und alle Wesen miteinander verbindenden Herzensqualitäten. Es sind dies Güte oder Liebe, Mitempfinden, Freude und Gleichmut (*mettā, karunā, muditā, upekkhā*).

Eine Übung im Alltag kann uns ein Gespür für diese Gemütsverfassungen vermitteln. Wenn wir in der zwischenmenschlichen Begegnung Härte, Egoismus und Rücksichtslosigkeit zurücknehmen und uns eine positive Hinwendung dem anderen gegenüber angewöhnen, spüren wir ihren Abglanz. Wer sich Freundlichkeit und Wohlwollen, Einfühlungsvermögen und Solidarität, Heiterkeit und Freude, Gelassenheit und weise Unerschütterlichkeit zu eigen macht, fühlt das Emporhebende und Erhabene dieser Einstellung. Wer in einer solchen Gemütsverfassung ganz und gar zu Hause und fest verankert ist, der lebt schon auf der Erde wie im Himmel, er lebt wie ein Brahma.

In der Meditation kann dieser innere Zustand systematisch geübt und vertieft werden. In aller Stille und unabgelenkt richtet sich unser Geist in Gedanken oder in bildhafter Vorstellung auf unsere Mitwesen. Nahestehende und Fernstehende, Bekannte und Fremde, geliebte Menschen und sogar Feinde erscheinen vor unserem geistigen Auge, und wir wünschen

ihnen jetzt unterschiedslos Wohl und Zufriedenheit. Was auch immer sonst unsere zwischenmenschlichen Beziehungen bestimmen mag, in diesem Moment sind sie ungetrübt und rein. Wir erkennen uns in allem und in jedem wieder. Der Wunsch „Mögen alle Wesen glücklich sein“ (Sn 146/147) ist ein guter Ausdruck für diese Haltung. Höhepunkt und Krönung dieser Meditation sind die sogenannten Strahlungen, das „brahmische Verweilen“. Der Meditierende durchstrahlt die Welt nach allen Richtungen mit Liebe, Erbarmen, Glück und Frieden. Er sieht, dass sich alle Wesen nach Erlösung sehnen und nach Befreiung streben, und darin unterscheiden sie sich in nichts von ihm selbst. In dieser Zeit geht der Meditierende ganz in den vier „göttlichen“ Haltungen auf, er wird eins mit ihnen (M 7).

Das Formerlebnis und das Erlebnis eines Gegenüber sind keineswegs verschwunden, aber der gewöhnlich vorhandene Eindruck, dass Ich und Du getrennt sind, hat sich verflüchtigt. Wir fühlen uns mit allem Lebendigen verbunden, wir unterscheiden längst nicht mehr nach der subjektiven Messlatte von sympathisch oder unsympathisch, dieser gefällt mir oder jener gefällt mir nicht. Ich-Du-Gleichheit, universelle Einheit, Ununterschiedenheit, darum geht es. Die Strahlungen bezeichnet der Erwachte als einen Zustand der inneren Fülle und des Reichtums. Nichts und niemand wird als bedrängend oder störend, als negativ oder irgendwie feindlich erlebt. Alles und jeder erscheint hell und leicht, denn ein reines Herz erfährt nur „eitel Sonnenschein“.

Die gegenstandslosen Bewusstseinszustände beziehungsweise das formfreie Dasein, eine weitere Ausprägung des *samādhi*-Zustandes, ist ohne weit fortgeschrittene Meditationserfahrung noch weniger verständlich und vermittelbar. Er ist von einem grundlegenden Perspektivwechsel in der Wahrnehmung geprägt, bei der alle Formgebundenheit und jede Vielfalt und Differenziertheit transzendiert wird. Nichts Gestaltetes oder Materielles wird noch als ein „Gegenüber“ erfahren, geschweige denn irgendeine Form von Zuneigung oder Abneigung dort-

hin. Das ist eine Seinsweise jenseits der gewohnten Begegnungswelt, eine namenlose Einheit ohne Inhalte, ohne abgrenzbare Phänomene, ohne Hier und Dort, ohne Jetzt und Später. Wer geistig dahin gewachsen ist, ist zunächst in die Unendlichkeit des Raumes eingetaucht, er erlebt dann die Unendlichkeit des Bewusstseins, dann die Nicht-Irgend-Etwasheit, und er findet sich schließlich in einem Zustand, der weder als Wahrnehmung noch als Nicht-Wahrnehmung bezeichnet werden kann. Er ist im Unbegrenzten zu Hause (M 8 u.a.).

Die Bedingung dafür ist die völlige innere Abwendung und Unabhängigkeit von jeglicher Form. Nicht nur von (sinnlichem) Verlangen nach bestimmten erwünschten und angenehmen Formen, nach schönen Bildern und wohlklingenden Tönen muss der Meditierende frei sein. Er muss auch frei sein von jedem Wunsch nach Form, Gestalt und Struktur überhaupt. Denn letztendlich ist alles Gestaltete eine Beschränkung und Begrenzung. Es ist eine Belastung, eine Belästigung und Fessel, gleich, wie es sich auch zeigen mag.

Um auch hier keinen Missverständnissen Vorschub zu leisten: Die beschriebenen Meditationserfahrungen und Daseinsweisen sind als solche keine spezifisch buddhistische Entdeckung oder Praxis. Schon die ersten Lehrer, denen sich der werdende Buddha nach dem Gang in die Hauslosigkeit angeschlossen hatte, Ālāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta, kannten sie und gaben sie an ihre Schüler weiter (M 26). Sie stellen eben eine der unzähligen Möglichkeiten des Bewusstseins dar, sich zu manifestieren, und werden im Laufe der langen Daseinswanderung der Wesen von jedem irgendwann auch einmal durchlebt. Relativ gesehen bedeuten sie natürlich eine sehr hohe Entwicklungsstufe, sie sind aber insofern nichts Besonderes, als sie wie alle anderen Lebens- und Erlebensformen vergänglich sind und früher oder später wieder vergehen, um erneut gröberen und leidvolleren Zuständen Platz zu machen.

Wie es eine profane und eine heilende Ethik gibt, gibt es auch eine profane und eine heilende meditative Praxis. Sie allein ist Thema des Buddha. Der Unterschied zwischen beiden liegt in dem jeweiligen Verständnis dieser Praxis und ihrer Resultate. Ohne diese Einsicht springen wir zu kurz und verfehlen das Entscheidende. Die Gefahr besteht nämlich darin, an dem überragenden Wohl der meditativen Zustände „hängen zu bleiben“ und darüber den letzten und ausschlaggebenden Teil der Wegstrecke aus den Augen zu verlieren. Nur in Kenntnis um das Gewordene, Bedingte und Vorläufige selbst dieser erhabenen Zustände können die verschiedenen *samādhi*-Zustände ihren eigentlichen Zweck erfüllen. Sie können dazu beitragen, den Geist für den Durchbruch zum höchsten und befreienden Wissen reif zu machen.

WEISHEIT

Mit den uns von dem Erwachten ans Herz gelegten acht Übungsfeldern sind wir inzwischen etwas vertraut geworden. Doch umfasst die buddhistische Spiritualität insgesamt zehn Aspekte. Was noch fehlt, sind die zwei Ergebnisse jenes Achtfachen Edlen Weges, auf die allein es ankommt und die zum Schluss in einer etwas anderen Melodie als bisher noch einmal anklingen sollen. Was also, wenn die Ziellinie erreicht ist? Was den Weg gehen heißt, wissen wir mittlerweile, aber was bedeutet ankommen? Worin bestehen die beiden positiven Folgen der spirituelle Praxis? Wissen und Weisheit lautet die eine Antwort. Befreiung, Erlösung, das Ende jeder Unzulänglichkeit und des Leidens die andere.

„Wenn einer eine Reise tut, dann kann er etwas erzählen“, sagt man so schön. Wer lange unterwegs war, kehrt als ein anderer zurück, mit vielen neuen Eindrücken und einem erweiterten Horizont. Das gilt umso mehr bei der unvergleichlichen inneren Entdeckungsreise unter der Anleitung des Buddha, die unvermutete Perspektiven und ungeahnte Erkenntnisse garantiert. Der Achtfache Weg beginnt und endet mit

„Wissen“. Jetzt aber handelt es sich um erfahrene, um authentische und nicht nur angehörte oder fremde Wahrheiten, die man aus Büchern und Vorträgen kennt. Das sind keine Erfahrungen mehr aus zweiter Hand, sondern ureigene, die uns niemand ausreden kann und bei denen sich keine Zweifel mehr zeigen können. Nur sie vermitteln eine unerschütterliche Gewissheit über die wahre Natur des Daseins. Man ist endgültig bei der Realität angekommen, aus Unwissenheit und Illusion ist höchste Weisheit (*sammā-ñāna*) geworden.

Die Dimensionen und die uneingeschränkte Weite des neu gewonnenen Wissens kommen dem gewöhnlichen menschlichen Geist ebenso unglaublich vor wie die damit einhergehenden paranormalen Phänomene und „übermenschlichen“ Fähigkeiten. Was dem „aufgeklärten“ Menschen unserer Zeit absurd und unrealistisch erscheint und er nur in Märchen und realitätsfernen spiritistischen Zirkeln angesiedelt glaubt, wird hier nüchtern als Teil der Wirklichkeit vorgestellt. Für den Eingeweihten sind sie indessen nicht weniger „normal“ und selbstverständlich als das kleine Einmaleins und Telefonieren, die Erinnerung an die eigene Schulzeit oder Fahrradfahren.

Je nachdem spricht der Buddha – ausführlicher oder mehr summarisch – von acht, von sechs oder nur von drei „Wissen“.

Von der klaren Unterscheidung von Körperlichkeit und dem Bewusstseinsprozess sowie der willentlichen Trennung des feinstofflichen vom grobstofflichen Leib war an anderer Stelle schon die Rede. In diesem Zusammenhang nennt der Buddha nun drittens die Fähigkeit, sich zu vervielfältigen, sich unsichtbar zu machen, sich ungehindert durch Wände und Felsen zu bewegen sowie das Vermögen, auf dem Wasser zu gehen und in der Luft zu schweben. Er spricht dann auch vom Himmlischen Ohr. Wer darüber verfügt, kann nahe und ferne Tonereignisse ohne jeden Unterschied hören. Seien es diesseitige oder „jenseitige“ Gespräche, wenn er seine Aufmerksamkeit auf sie richtet, sind sie ihm zugänglich. Die sogenannte Herzensdurch-

schauung gehört ebenfalls zu einem derart potenzierten geistig-seelischen Repertoire. Intuitiv vermag so jemand mühelos den Gemütszustand, die Gedanken, die Absichten seiner Mitmenschen zu erfassen (D 2, M 77).

Was man gemeinhin als magische Fähigkeiten bezeichnet, ist nichts anderes als die natürliche Macht über die entlarvte Scheinwirklichkeit von Materie und Form. Wenn einer nicht mehr naiv und blind an eine objektiv gegebene Eigenexistenz der Welt glaubt und dagegen ihren psychischen Charakter sieht, kann er ganz anders mit ihr umgehen. Er beherrscht das Materielle, statt ihm unterworfen zu sein (M 6, 12, 73, 77 u.a.). Die eben genannten paranormalen Phänomene sind keine Wunder oder Fantastereien, sondern das Ergebnis bestimmter geistig-seelischer Kräfte, die sich mit der Vollendung des 4. *jhāna* einstellen können. Aber kein ernsthaft Praktizierender wird sie deshalb suchen, sich mit ihnen weiter abgeben oder etwas Entscheidendes von ihnen erwarten. Wie alle anderen weltlichen Erscheinungen, Kenntnisse und Fähigkeiten sind sie nämlich bedingt und somit letztlich wertlos. Sie relativieren und erschüttern allenfalls den bisherigen Glauben an eine handfeste und solide materielle Wirklichkeit.

Mit all diesen Phänomenen war der Buddha bestens vertraut, ohne ihnen jedoch besondere Beachtung zu schenken. Die in seinem Leben entscheidenden drei Durchbrüche zur vollendeten Weisheit (*tevijjā*) waren andere. Über sie erfahren wir aus einer Unterhaltung des Erwachten mit dem Brahmanen Janussoni. In Sāvattthī, im Park des Anāthapindika sitzen sich die beiden gegenüber, und der Buddha berichtet seinem aufmerksamen Gesprächspartner ausführlich über die kaum ermesslichen Mühen seiner Läuterung bis zur völligen Freiheit von Irrtum und Wahn. Zunächst kommt er auf die Rück Erinnerung an seine eigenen früheren Existenzen zu sprechen. In allen Einzelheiten sah er nämlich in der Nacht, in der er die Buddhaschaft erlangte, seine hinter ihm liegende anfanglose Wanderung von Dasein zu Dasein. „Diesen Namen hatte ich“,

so besann er sich, „ich wurde in diese Familie hineingeboren, übte jenen Beruf aus, erlebte diese Höhepunkte und jene Tiefpunkte des Lebens, dergestalt waren die Umstände meines Todes, und so sah die Fortsetzung meiner Daseinsreise in einem neuen Leben aus.“ So anschaulich und unzweideutig wie die frische Erinnerung an eine soeben beendete Wanderung von Dorf zu Dorf mit ihren verschiedenen Stationen war der Blick auf die eigene Vergangenheit. Über Weltzeitalter hinweg. Nur anfangloses Werden, Entstehen und Vergehen ohne jeden Sinn und ohne ein Ziel war da auszumachen.

Danach richtete der Buddha sein Augenmerk auf das Verschwinden und das Wiedererscheinen der Wesen. Sein Wissen weitete sich erneut, es wendete sich weg von der eigenen Person hin zum Entstehen und Vergehen seiner zahllosen Mitwesen. Ihr Sterben und Wiedergeborenwerden wurde ihm offenbar. Er schaute ihre heilsamen und unheilsamen Handlungen zu Lebzeiten und er erkannte deren erfreuliche und schmerzliche Folgen nach dem Tod. Mit seinem „Himmlischen Auge“ sah er sie gemäß ihres Wirkens die wohlschmeckenden und die bitteren Früchte ihres Tuns ernten und ihrem ferneren Schicksal entgegeneilen. So, als säße er auf einem Turm am Rande des belebten Marktplatzes einer Stadt, um von da die zahlreichen Passanten unten auf der Straße zu beobachten. Wie sie von einem Laden in den nächsten spazieren, hineingehen und bald darauf mit diesem oder jenem beladen wieder herauskommen. Nach und nach erschlossen sich ihm sämtliche Daseinsmöglichkeiten des Samsāra. Das gesamte Spektrum des Erlebens von ganz unten bis ganz oben wurde ihm offenbar, höllisches und himmlisches Dasein und alle Grade dazwischen. Er ermaß die menschliche, die untermenschliche und die übermenschliche Existenz einschließlich ihrer karmischen Ursachen. Er sah deren Freuden und Leiden, deren Vergänglichkeit und Unsicherheit. Nirgendwo in diesem vieltausendfältigen Kosmos fand sich ein Ort, der lohnend wäre, sich auf Dauer dort niederzulassen. Nirgends jene ersehnte

Heimat der Erfüllung und des Friedens, nach der sich jeder sehnt und aus der man nicht wieder vertrieben wird (M 4).

Die dritte Weisheit, die dem Buddha in der Nacht seines Erwachens zuteil wurde, bedeutete die Zerstörung des letzten noch verbliebenen Hauches von Unwissenheit. Die Vier Heilenden Wahrheiten mit ihrer ungehinderten Schau der sam-sārischen Unvollkommenheit und ihrer Bedingtheit blitzten auf. Das ist *dukkha*. Das ist seine Ursache. Das ist seine Auflösung. Das ist das richtige Vorgehen dazu. Was Unvollkommenheit und Leiden in allen seinen Schattierungen ausmacht, zeigte sich mit einem Mal in aller Deutlichkeit. Wie es besteht und wie es sich fortsetzt. Dass es beendet werden kann und auf welchem Weg das endlich geschieht. So kommt die Beeinflussbarkeit und die Verletzlichkeit der Wesen zustande, geht dem Buddha auf, und so wird sie restlos und für immer überwunden. Das ist der intuitive, gewaltige Anblick der Freiheit des Nirvāna, der unverletzbaren Unverletztheit (M 4).

BEFREIUNG

Damit hat sich an dem Buddha selbst die Einlösung des Versprechens der Dritten Edlen Wahrheit vollzogen: die Verwirklichung uneingeschränkter Souveränität und völliger Unverletzbarkeit. Das Ende von Unzulänglichkeit und Leiden. Der Buddha hat die letzte Last abgelegt und das für alle Zeit, eine neue braucht er nie wieder aufzunehmen. Die vollkommene Befreiung (*sammā-vimutti*) ist Wirklichkeit geworden.

Dabei ist eine Tatsache besonders bemerkenswert: Das höchste Ziel der Vollendung ist nicht erst nach dem Tod erreichbar. Wie wir an dem Lebensweg des Erwachten sehen können – und viele seiner Schülerinnen und Schüler haben es ihm nachgemacht –, kann sie schon hier und jetzt Realität werden. In menschlicher Existenz. Wer bis dahin gekommen ist, kann bis zur Erschöpfung seiner biologisch-physischen Lebenskraft als Befreiter noch in der Welt und unter den Menschen leben. Als Vorbild und bester Repräsentant der Wahrheit.

Sein „Zustand“ ist von unserem Erfahrungshorizont und mit unseren Verständnismöglichkeiten kaum nachvollziehbar. Der Unterschied der Erlebnisqualität und der Weltwahrnehmung „vorher“ und „nachher“ ist gewaltig. Er kommt mehr als einem Quantensprung gleich, und am besten ermöglicht wieder ein bildhafter Vergleich einen wenigstens annähernden Begriff davon. Den Status eines gewöhnlichen Menschen, so der Buddha, kann man so betrachten: Wir stellen uns vor, wie ein Stein mit großer Wucht auf einen durchweichten Lehmhaufen geschleudert wird. Das Resultat ist vorhersehbar. Der Brocken dringt in den Boden ein, reißt ihn auf und hinterlässt merkliche Spuren. Das bedeutet: Eine Welt der „harten Fakten“ – der Stein – zeigt sich durch und durch solide, fest, kompakt. Sie wird in ihrer ganzen Schwere und mit all ihren Ecken und Kanten wahrgenommen. Das Ich wiederum – der Lehm in unserem Beispiel – ist verwundbar und widrigen äußeren Gegebenheiten mehr oder weniger schutzlos ausgesetzt (M 119). In dieser Konstellation haben die Ereignisse im wahrsten Sinne des Wortes Gewicht. Das Leben hat Macht über uns, es erscheint bedrohlich und gefährlich. Unsere Umwelt beeinflusst uns physisch und psychisch, sie berührt uns intensiv und schmerzlich. Und warum? Weil wir so lange verletzbar bleiben, wie wir uns mit den fünf Daseinskomponenten identifizieren. Wo Ergreifen und Anhaften sind, lauern Unsicherheit und Gefährdung.

Nach dem vollzogenen Gang in die Freiheit sieht das Bild total verändert aus. Die äußere Welt ist in der von dem Erwachten gebrauchten Metapher zu einem harmlosen Garnknäuel geworden. Ihm gegenüber sehen wir ein Ich, das einem robusten Torpfosten aus massivem Holz gleicht. Dieses Knäuel kann man so fest werfen, wie man will, der Pfosten bleibt davon unbehelligt und unbeeindruckt. Von ihm prallt alles federnd ab. Der Sinn ist leicht zu verstehen. Die materielle Realität erscheint (nur noch eben) als eine wahrnehmbare und wahrgenommene Erscheinung. Die Dinge und Ereignisse sind

wie sichtbare und gesehene Bilder ohne die Möglichkeit der harten Konfrontation. Eine „Person“, die sich in dieser Wirklichkeit bewegt, ist vollkommen souverän und unbeirrbar. Nichts kann sie ängstigen, irritieren oder stören. Nichts vermag ihr Schmerz zuzufügen, sie negativ zu tangieren oder aus der Bahn zu werfen. Das Leben ist ohne jegliches Bedrohungspotential, nicht gewaltsam oder beeinträchtigend, nicht bedrängend oder gar überwältigend. Und warum? Bezüglich der (einstweilen noch vorhandenen) fünf Bausteine der Existenz gibt es keinerlei Ergreifen mehr, wir identifizieren uns mit ihnen nicht länger. Sie bieten somit auch keinerlei Angriffsflächen. Das Ende des Ich-Glaubens, das Ende von Habenwollen und von Seinwollen ist zugleich auch das Ende jeder Verletzbarkeit.

In Uruvela am Ufer des Flusses Neranjarā erreichte der Buddha sein Ziel. Seine lange spirituelle Suche endete hier. Siddhattha Gotama ist ein Vollendeter, ein Erwachter, ein vollkommener Buddha (*sammā sambuddha*) geworden. Ohne einen Lehrer und ohne fremde Hilfe hat er den letzten und unvergleichlichen Durchbruch erreicht. Selbst mit seinem unvergleichlichen Geist braucht der eben Erwachte eine geraume Zeit, um das einzigartige Geschehen zu rekapitulieren und um diese unnennbare Glückserfahrung zu integrieren. Wieder und wieder kontempliert er die Kette der Bedingten Entstehung, nach allen Seiten durchforscht und prüft er die wechselseitige Bedingtheit alles Gewordenen und weiß nun, wie man von all dem Unwürdigen und Unvollkommenen frei wird. Zweifel gibt es nicht mehr.

Am Fuße des Bodhi-Baumes, unter dessen Schutz er seinen letzten geistigen Kampf auszufechten hatte, verbrachte der Buddha die ersten sieben Tage, nurmehr „das Glück der Befreiung empfindend“. Die Tradition berichtet, dass danach drei weitere Bäume, alle in der näheren Umgebung, seine weiteren Stationen waren. Hintereinander vier Perioden zu je sieben Tagen genoss der Buddha das unaussprechliche Wohl

des Endes von *dukkha* und der langen und ach so mühevollen Daseinswanderung (Mv 1/1-4).

Die Bilanz, nachdem er die höchste Freiheit erlangt hatte, war diese: „Abgetan ist alle Geburt. Das heilige Leben ist geführt. Es ist getan, was zu tun war, eine weitere Existenz wird es nicht mehr geben!“, verkündete er. Für ihn selbst blieb tatsächlich nichts mehr zu erledigen oder zu vollenden, zu erhoffen oder anzustreben. Denn es gibt keine höhere Form des Seins, der Freiheit, der Vollkommenheit oder des Wohls (D 2, M 51 u.a.). Doch, etwas blieb noch, worum eine hohe und reine Gottheit, Brahmā Sahampati, den Buddha fast flehentlich bat: das höchste Wissen nicht für sich zu behalten, sondern es weiterzutragen, damit auch die, die wenig Staub auf den Augen haben, den Ausgang ins Freie finden können (D 16).

WIE ES DER BUDDHA SAGT

DIE VIERTE HEILENDE WAHRHEIT

Was ist die heilende Wahrheit von dem zur Beendigung des Leidens führenden Weg? Es ist jener Heilende Achtfache Weg, nämlich: Rechte Ansicht, Rechte Geisteshaltung, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensführung, Rechtes Mühen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. (D 22)

DER MITTLERE WEG

Das armselige, gewöhnliche, banale, unedle und fruchtlose Kleben an sinnlicher Lust und diese schmerzvolle, unedle und fruchtlose Selbstquälerei – diese beiden Extreme, ihr Mönche, hat der Vollendete beiseite getan und den Mittleren Weg aufgespürt, der Einsicht und Wissen bewirkt, der zu innerer Ruhe, zu Erkenntnis, zu höchster Weisheit, zum Nirvāna führt. Und was ist dieser Mittlere Weg? Eben dieser Edle Achtfache Pfad. (S 56/11)

RECHTE ANSICHT

Was ist Rechte Ansicht? Das Wissen über Leiden und Unvollkommenheit, das Wissen über den Ursprung von Leiden und Unvollkommenheit, das Wissen über die Beendigung von Leiden und Unvollkommenheit, das Wissen über die Vorgehensweise, die zur Beendigung von Leiden und Unvollkommenheit führt – das nennt man Rechte Ansicht. (D 22)

WEG DER LAUTERKEIT

*Gestaltungen sind unbeständig ganz und gar.
Wer das mit klarem Blick erkennt,
Genug hat der von allen Leidensdingen.
Dies ist der Weg der Lauterkeit.*

*Gestaltungen sind leidvoll ganz und gar.
Wer das mit klarem Blick erkennt,*

*Genug hat der von allen Leidensdingen.
Dies ist der Weg der Lauterkeit.*

*Wesenlos sind alle Dinge, ausnahmslos.
Wer das mit klarem Blick erkennt,
Genug hat der von allen Leidensdingen.
Dies ist der Weg der Lauterkeit.* (Dh 277-279)

TODLOSIGKEIT

*Wie eine Blase sie betrachten,
Betrachten nur als Spiegelung der Luft -
Wer so die Welt ins Auge fasst,
Den sieht der Fürst des Todes nicht.* (Dh 170)

RECHTE GEISTESHALTUNG

*Was ist Rechte Geisteshaltung? Die Haltung des Loslassens,
die Haltung des Wohlwollens, die Haltung der Freundlichkeit
- das nennt man Rechte Geisteshaltung.* (D 22)

RECHTE REDE

*Was ist Rechte Rede? Lüge sein lassen, entzweierende Sprache
sein lassen, harte Worte sein lassen, Geschwätz und oberfläch-
liches Gerede sein lassen - das nennt man Rechte Rede.* (D 22)

*Vier Weisen des richtigen Umgangs mit der Sprache gibt es.
Welche vier? Wahre Rede, versöhnliche Rede, behutsame Rede
und weise Rede.* (A 4/149)

RECHTES HANDELN

*Was ist Rechtes Handeln? Davon Abstand zu nehmen, Leben-
diges umzubringen, davon Abstand zu nehmen, Nichtge-
gebenes an sich zu bringen, davon Abstand zu nehmen, mit
den Sinnendingen unangemessen umzugehen - das nennt man
Rechtes Handeln.* (D 22)

RECHTE LEBENSFÜHRUNG

Was ist Rechte Lebensführung? Wenn ein ernsthafter Nachfolger eine falsche Lebensführung aufgegeben hat und sein Leben nach richtigen Maßstäben ausrichtet – das nennt man Rechte Lebensführung. (D 22)

Es gibt fünf Arten von Handel, die von einem Laienanhänger nicht ausgeübt werden sollten: der Handel mit Waffen, der Handel mit Lebewesen, der Handel mit Fleisch, der Handel mit Alkohol, der Handel mit Gift. Diese fünf Arten von Handel sollten von einem Laienanhänger nicht ausgeübt werden. (A 5/177)

RECHTES MÜHEN

Was ist Rechtes Mühen? Da erzeugt jemand den Willen, bemüht sich, setzt seine ganze Tatkraft ein, fasst sich ein Herz und kämpft, damit noch nicht entstandene schlimme und unheilsame Dinge nicht entstehen. Da erzeugt jemand den Willen, bemüht sich, setzt seine ganze Tatkraft ein, fasst sich ein Herz und kämpft, damit er schon entstandene schlimme und unheilsame Dinge los wird. Da erzeugt jemand den Willen, bemüht sich, setzt seine ganze Tatkraft ein, fasst sich ein Herz und kämpft, damit noch nicht entstandene heilsame Dinge entstehen. Da erzeugt jemand den Willen, bemüht sich, setzt seine ganze Tatkraft ein, fasst sich ein Herz und kämpft, damit schon entstandene heilsame Dinge bleiben, nicht wanken, sich mehren, zur Fülle gelangen, sich entfalten und zur Vollendung kommen – das nennt man Rechtes Mühen. (D 22)

RECHTE ACHTSAMKEIT

Was ist Rechte Achtsamkeit? Nachdem ein Mönch Verlangen und Besorgtsein hinsichtlich der Welt abgelegt hat, verweilt er beim Körper in der Betrachtung des Körpers, unermüdlich, klar bewusst, achtsam. Nachdem ein Mönch Verlangen und Besorgtsein hinsichtlich der Welt abgelegt hat, verweilt er bei

den Gefühlen in der Betrachtung der Gefühle, bei den Emotionen in der Betrachtung der Emotionen, bei den Geistesinhalten in der Betrachtung der Geistesinhalte – das nennt man Rechte Achtsamkeit. (D 22)

RECHTE SAMMLUNG

Was ist Rechte Sammlung? Da weilt ein Mönch, fern von sinnlichem Verlangen und fern von den unheilsamen Dingen, in der ersten Vertiefung, die von Denken und Überlegen begleitet, aus der Abgeschlossenheit geboren und von Entzücken und Freude getragen ist. Wenn Denken und Überlegen zur Ruhe gekommen sind, sammelt sich sein Gemüt und wird still, und er weilt in der zweiten Vertiefung, die ohne Denken und Überlegen, aus der Sammlung geboren und von Entzücken und Freude getragen ist. Nach dem Nachlassen des Entzückens weilt er gleichmütig, achtsam und klarbewusst, und er verspürt ein Wohl im Körper, von dem die Edlen sagen: ‚der Gleichmütig-Achtsame ist im Wohl.‘ So weilt er in der dritten Vertiefung. Nachdem er Wohlempfinden und Schmerz losgelassen hat und frühere Freudigkeit und Missmut geschwunden sind, weilt er in der vierten Vertiefung, in der Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit, frei von Schmerz und von Wohlempfinden – das nennt man Rechte Sammlung. (D 22)

WIE EIN BRAHMA

Mit wohlwollendem Gemüt durchstrahlt er eine Richtung, dann eine zweite, eine dritte und ebenso die vierte. Er durchstrahlt die ganze Welt allüberall mit einem wohlwollenden, weiten, erhabenen, unbegrenzten, freundlichen Gemüt, frei von Feindschaft und böser Absicht.

Mit erbarmendem, freudigem, gelassenem Gemüt durchstrahlt er eine Richtung, dann eine zweite, eine dritte und ebenso die vierte. Er durchstrahlt die ganze Welt allüberall mit einem erbarmenden, freudigen, gelassenen, weiten, erhabenen, unbegrenzten, freundlichen Gemüt, frei von Feindschaft und böser Absicht. (M 7)

ALLES GETAN

Das ist die Verletzbarkeit, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. Das ist der Ursprung der Verletzbarkeit, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. Das ist die Beendigung der Verletzbarkeit, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. Das ist die Vorgehensweise, die zur Beendigung der Verletzbarkeit führt, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.

Indem er das erkennt und sieht, wird sein Herz vom Einfluss des sinnlichen Verlangens frei, wird sein Herz vom Einfluss des Werdens frei, wird sein Herz vom Einfluss des Nichtwissens frei. „Das ist die Befreiung“, weiß er. „Abgetan ist alle Geburt. Das heilige Leben ist geführt. Es ist getan, was zu tun war, eine weitere Existenz wird es nicht mehr geben!“ (D 2)

*

KOMPAKT

Die vierte Wahrheit des Buddha sagt, wie aus einer erhellenden Anschauung eine erlösende Praxis wird. Sie handelt vom „Edlen Achtfachen Weg“. Einem Pfad gleicht die buddhistische Spiritualität, weil wir zum Gehen, zum Tun aufgerufen sind. Dieser Weg ist achtfach, weil wir auf ebenso vielen unterschiedlichen Ebenen vorankommen müssen. Und er ist „edel“, weil er aus allem Unwürdigen, Unangemessenen und Unzulänglichen herausführt.

Klar sehen lernen (Rechte Ansicht, *sammā-ditthi*) ist die erste Herausforderung auf dieser Strecke. Orientierung finden. Wissen, wo es lang geht, was richtig und wichtig ist. Wie der Morgenröte das helle Tageslicht folgt, so folgt einer realistischen Sichtweise alles weitere Gute nach, so der Erwachte.

Das Richtige wissen und das Richtige wollen sind zweierlei. Beide müssen aber in Übereinstimmung gebracht werden. Das heißt, aus unseren besten Einsichten heraus die besten Ziele definieren und eine angemessene Motivation finden (Rechte

Geisteshaltung, *sammā-sankappa*). Von drei negativen geistigen Haltungen gilt es daher Abschied nehmen: vom Hängen an billigen sinnlichen Vergnügungen und oberflächlichem Genuss, von Bosheit und Feindseligkeit, von Egozentriertheit und Rücksichtslosigkeit. Unabhängigkeit von materiellen Dingen und äußeren Gegebenheiten, Güte, Wohlwollen und Liebe sowie Mitempfinden und Solidarität treten an ihre Stelle.

Das dritte Übungsfeld ist unsere Sprache (Rechte Rede, *sammā-vācā*). Was sage ich und wie sage ich es? Wenn wir das Thema Kommunikation oder sprachliche Aktivität an ethischen Grundsätzen messen, gelten vier Regeln. Es muss zur Selbstverständlichkeit werden, nicht zu lügen und mit seinen Worten niemanden um des eigenen Vorteils willen zu täuschen. Ehrlichkeit und Verlässlichkeit sind elementar. Genauso, keine Intrigen zu spinnen oder zu sprechen, um andere zu entzweien. Wir sollen versöhnlich und einigend reden. Man muss auch nicht grob und verletzend sein, Umgänglichkeit und ein freundlicher und höflicher Umgangston sind für alle besser. Und schließlich: Geht es nicht auch ohne unnützes und oberflächliches Gerede? Können wir nicht sinnvollen und heilsamen Worten mehr Raum geben?

Das Richtige denken, das Richtige wollen und das Richtige tun folgen denselben ethischen Maßstäben. Auch wenn wir körperlich aktiv sind (Rechtes Handeln, *sammā-kammanta*), dürfen wir nicht gewaltsam in die Interessensphären Dritter eindringen, ihnen schaden oder sie willentlich verletzen. Kein empfindendes Lebewesen töten, lautet der eindringlichste Ratsschlag des Buddha. Wir selbst hoffen darauf, dass unser Leben geschont wird und wir Hilfe und Förderung erfahren, jeder andere tut dasselbe. An fremdem Eigentum vergreife ich mich nicht. Was mir nicht gehört, ist tabu. Vielmehr zeige ich mich gebefreudig und großzügig, ich will gerne teilen und nicht eigensüchtig festhalten. Eine dritte Empfehlung bezieht sich auf die menschliche Sexualität. Ein spirituell orientiertes Leben und Fehlverhalten in der geschlechtlichen Begegnung schließen

sich aus. Partnerschaft, Treue und wechselseitige Verbundenheit sind dagegen sehr wohl mit ihm vereinbar.

Wie wir unseren Alltag angemessen gestalten, beleuchten drei ergänzende Hinweise zur Rechten Lebensführung (*sammā-ājīva*). Die erste berücksichtigt, dass der Mensch seinen Lebensunterhalt bestreiten muss. Entscheidend ist, dass das auf einer ethisch einwandfreien Basis erfolgt. Sein eigenes Leben auf Kosten anderer zu behaupten und zu genießen, wird deshalb unmöglich. Eigene Mühe und Anstrengung sowie ein fairer Umgang im Arbeits- und Wirtschaftsleben sind stattdessen gefragt. Leben und leben lassen, ohne Ausbeutung, Übervorteilung oder Unterdrückung. Das nächste Stichwort: Freundschaften und Bekanntschaften. Zu wem suche und mit wem pflege ich gerne persönlichen Umgang? Was ich denke und tue, hängt weitgehend von meinen sozialen Beziehungen ab, die, sorgsam im Auge zu haben, daher mehr als lohnend ist. Dass spirituelle Freundschaften an die Stelle schenkelklopfender Geselligkeit oder gar übler Kumpanei treten sollten, leuchtet deshalb ohne weiteres ein. Hierher gehört auch das Thema Freizeitgestaltung. Unklug wäre, seine Tage mit oberflächlichen und banalen Vergnügungen zuzubringen. Wer einen spirituellen Weg geht, für den besitzen die üblichen Zerstreungen, die Berieselung mit geistlosen Sinneseindrücken und triviales Amüsement immer weniger Anziehungskraft.

„Ohne Fleiß kein Preis“, weiß ein altes Sprichwort. Der notwendige Einsatz (Rechtes Mühen, *sammā-vāyāma*) ist unverzichtbar, gleichviel ob ich die eigene Wohnung oder den eigenen Geist von Unrat und Flecken reinigen möchte. Ich muss die erforderliche Kraft aufbringen und mir notfalls auch einen beherzten Ruck geben. An einer Sache bleiben, Geduld und Durchhaltevermögen auch in schwierigen Phasen zeigen, sich vielleicht auftürmende Hindernisse beiseit räumen – daran geht kein Weg vorbei. In einem spezielleren Sinn meint Rechtes Mühen, dass wir gezielt an unseren inneren Potentialen und Antrieben arbeiten und uns nicht einfach

von unseren triebhaften Impulsen treiben lassen. Vier Grundvarianten eines solchen „Kampfes“ gibt es: das Vermeiden nicht vorhandener ungueter Eigenschaften, das Überwinden sich zeigender ungueter Eigenschaften, das Hervorbringen nicht vorhandener guter und das Entfalten vorhandener guter Eigenschaften.

Wir sind unfrei und erleben leidvolle Situationen, weil wir eine unschätzbare Fähigkeit unseres Geistes bisher nicht genügend zur Kenntnis genommen, entwickelt und genutzt haben. Lernen wir also, wach, in allen Lebenssituationen präsent, gewahr und achtsam zu sein. Lernen wir, in der Realität des Moments zu bleiben. Geistesgegenwart (Rechte Achtsamkeit, *sammā-sati*) ist immer erforderlich, bei den Verrichtungen des Alltags und mehr noch in der Meditation. Achtsamkeit kann so geschult und geübt werden, dass sie sich nicht länger sprunghaft, oberflächlich und leicht irritierbar zeigt. Stetig und gründlich muss sie sein, fokussiert und möglichst genau. Dann wird die gezielte und systematische Beobachtung der eigenen körperlichen und geistigen Prozesse in der Meditation fruchtbar. Die vorurteilsfreie und intensive Betrachtung des Körpers, der Gefühle, der Emotionen und der Gedankeninhalte lehrt nun, die trügerische Außenseite der Erscheinungen als solche wahrzunehmen und zu entlarven.

Die letzte der acht Etappen ist eine abschließende, tief greifende Umgestaltung des Herzens und vollendet den Weg nach innen. Wer diesen Punkt erreicht hat, nimmt ganz und gar Abstand von der gewohnten Suche nach Zerstreuung und Vielfalt. Geist und Gemüt sind nicht länger zerrissen oder gespalten. Integration, Einung, Ganzwerdung der Psyche (Rechte Sammlung, *sammā-samādhi*) bedeutet einen Zugang zu seinem eigenen inneren Reichtum zu finden und damit unabhängig von äußeren Gegebenheiten und Bedingungen zu werden. Wenn wir diesen Zustand verwirklichen, gewinnen wir dauerhaften Frieden und erfahren den Segen der Stille. Das bis dahin bestimmende Spannungsverhältnis von Ich und Umwelt

ist aufgelöst, das frühere Gefangensein in Verlangen und Ablehnung hat ein Ende gefunden. In den vier meditativen Versenkungen (*jhāna*) kommt das besonders deutlich zum Ausdruck. Die gewohnte sechsfache sinnliche Wahrnehmung hört zeitweilig auf und macht einem bislang unbekanntem Glücksempfinden ganz anderer Qualität Platz, das keiner äußeren Ursachen und Anstöße bedarf.

Diese acht Wegmarken bilden den charakteristischen Dreischritt der buddhistischen Spiritualität: geistige Neuorientierung, ethisches Verhalten und Meditation (*paññā, sīla, samādhi*). Mit ihnen hat der Buddha einen Mittleren Weg vorgeschlagen, der alle untauglichen Extreme vermeidet (S 56/11). Dieser unterfordert und er überfordert niemanden. Er ist universell, vielfach erprobt und zielführend, und an seinem Ende stehen zwei unvergleichliche Ergebnisse: Wissen und Freiheit (*ñāna und vimutti*). Wer das achtfache Trainingsprogramm „erfolgreich“ durchlaufen hat, hat nun die Daseinswirklichkeit ungeschminkt und umfassend vor Augen. Er erkennt den vierfachen Leidenszusammenhang, er sieht den Grund für unsere Verletzlichkeit sowie die Möglichkeit, ein für allemal untreffbar zu werden. Dieser realistische Anblick der Realität ist befreiend. Er besagt das Ende von *dukkha* und mündet in den unerschütterlichen Frieden des Nirvāna.

Die vier Wahrheiten des Buddha über das „Leiden“ sind also mehr noch Wahrheiten über das „Glück“. Jeder Schritt, den sie uns führen, folgt einer Stufenleiter zu mehr Wohl und Sicherheit. Sie sprechen von Erfüllung, von Frieden, Freiheit, Geborgenheit und von der Befreiung aus aller Unzulänglichkeit – aus allem Leiden.

BUDDHISMUS

DIE LEHRE - DIE SCHULEN

Siddhattha Gotama (Sanskrit: Gautama) ist der Name der glanzvollen historischen Persönlichkeit des alten Indien, die weltweit als der Buddha bekannt werden sollte. Von ihm stammen ganz unvergleichliche spirituelle Lehren. Sie verstehen sich weder als göttliche Offenbarung noch als menschliche Gedankenkonstrukte, wie wir sie von der Philosophie kennen. Die Lehren des Erwachten verstehen sich als ein reiner Spiegel der Realität, so wie sie ist und wie sie von jedem erforscht und gesehen werden kann. Über sie hat der Buddha ebenso unermüdlich wie geistvoll gesprochen und nur sie wollte er vermitteln. „Wer die Daseinswirklichkeit (den *dhamma*) sieht, der sieht mich. Wer mich sieht, der sieht die Daseinswirklichkeit“, sagt er selbst (S 22/87).

Der Buddha ist nicht der erste „Entdecker“, er ist vielmehr ein Wiederentdecker universeller und zeitloser Wahrheiten. Im dichten Dschungel der Unwissenheit finden einzelne herausragende Pioniere immer wieder einmal den Weg der Befreiung, sie gehen ihn voran und zeigen ihn ihren Mitwesen aus tiefem Mitgefühl. Erwachte Wesen gab es schon vor Gotama, und sie werden genauso in der Zukunft erscheinen, um uns die Augen zu öffnen.

Wo aber einzig und allein die Realität des Daseins Ausgangspunkt und höchste Autorität für alles Denken oder Tun ist, bleiben der Kern dieser Lehren gleich und ihre Fundamente unverrückbar. Wie unterschiedlich ihre Gestalt und ihre Ausformung auch sein mögen. Die elementaren Gesetzmäßigkeiten des Lebens waren im damaligen Asien dieselben wie die in der westlichen Welt des 21. Jahrhunderts, und sie gelten fort.

45 Jahre dauerte die intensive Lehrtätigkeit Gotamas, und sie zeigte eine überaus nachhaltige Wirkung. Zu Lebzeiten des Erwachten gewann der Dhamma zunächst im Norden Indiens an Einfluss. Nach wenigen Jahrzehnten waren sein

Mönchs- und Nonnenorden sowie die Gemeinschaft von Laienanhängern und Anhängerinnen im Gangestal tief verwurzelt. Die Verbreitung der Vier Edlen Wahrheiten über den Subkontinent hinaus ließ nicht lange auf sich warten, und sie fanden schließlich in weiten Teilen Asiens ihren festen Platz in den Köpfen und Herzen der Menschen. Und diese über 2500 Jahre währende Tradition ist bis auf den heutigen Tag lebendig geblieben.

Dabei mussten sich die Schüler und Anhänger des Buddha immer wieder einer kaum zu unterschätzenden Herausforderung stellen. Sie standen vor der Aufgabe, das Zeitlose der buddhistischen Lehren in der jeweiligen und für die jeweilige Zeit in geeigneter Weise sichtbar zu machen. Sie mussten das Allgemeingültige dieser Wahrheiten jeweils in einem konkreten historischen, sozialen, kulturellen und persönlichen Kontext aufzeigen. Und das in einem fruchtbaren und geduldigen Austausch mit vorgefundenen Sichtweisen, die den eigenen neuen oft diametral entgegenstanden. Unterschiedliche menschliche Gewohnheiten und Temperamente waren zu berücksichtigen. Es galt Überzeugungsarbeit aus der Sache heraus zu leisten, ohne die geringste Drohung, ohne Zwang oder falsche Versprechungen. Die dabei an den Tag gelegte Anpassungsfähigkeit war erstaunlich, und die im Laufe der Jahrhunderte erforderlichen Wandlungsprozesse wurden meist mit viel Geschick vollzogen. Und das in so verschiedenen Ländern wie etwa in Sri Lanka oder Tibet, wie in Burma oder Japan, in der Mongolei oder in den USA beziehungsweise in Europa. Ein um das andere Mal gelang es, die geeignete Sprache und eingängige Bilder zu finden sowie praktische spirituelle Hilfe anzubieten. Zahllose Menschen fühlten sich in ihrem Innersten angerührt und inspiriert.

Unter den genannten Rahmenbedingungen ist das Aufkommen einzelner Schulen und Traditionslinien geradezu zwangsläufig. Eine Vielzahl kulturell geprägter Ausdrucksformen und Stile kristallisierten sich so heraus. Daneben etliche nationale

und regionale Besonderheiten. Das schon zu Beginn seiner Verbreitung eindrucksvolle buddhistische Lehrgebäude wurde in mancherlei Richtung erweitert. Die Palette ergänzender Themen erweiterte sich bald, ungezählte erläuternde Kommentare wurden verfasst. Deutlich ist zu beobachten, wie bald einzelne Aspekte der Lehre eine besondere Wertschätzung erhielten oder bestimmte Formen der Praxis gegenüber anderen bevorzugt wurden. Manche der Anhänger des Erwachten setzten mehr auf die Kultivierung von Gefühl und Gemüt, andere fanden hauptsächlich ihren Intellekt angesprochen. Einmal standen eher Gemeinschaftsleben und soziales Engagement im Vordergrund, ein anderes Mal wurden die kontemplativen Züge des Buddhismus betont.

Alles in allem hat es sich indessen als unmöglich erwiesen, die Essenz des Dhamma überall und ohne Abstriche zu bewahren. Der Buddha selbst hat vorhergesehen und vorausgesagt, dass die reine Lehre nicht lange überleben wird. Der historische Verlauf der letzten 2500 Jahre bestätigt das an vielen Beispielen, und alle buddhistischen Schulen sind auf ihre Weise betroffen. Schon bald nach dem Tod des Meisters setzte diese unmerkliche Abwärtsentwicklung ein. Aus der Betonung besonderer Schwerpunkte der Lehre wurden dogmatische und entstellende Extreme. Zentrale Wahrheiten wurden abgeschwächt oder ausgeblendet, beiseitegelassen oder auch einfach vergessen. Das grandiose Ganze des Dhamma geriet mehr und mehr aus dem Blick, die höchsten Wahrheiten verloren ihren einzigartigen Stellenwert, und die meisten Anhänger gaben sich bald mit den einführenden Lehren und näher liegenden Etappenzielen des spirituellen Weges zufrieden. Dhammapraxis reduzierte sich auf ethisches Verhalten und das harmonische Miteinander im täglichen Umgang. Die fortschreitende Popularisierung des Buddhismus tat das ihre. Mit ihr kamen allgemeine Verflachung, volkstümliche Banalisierung und oberflächliche Ritualisierung. Zeit- und kulturbedingte Bräuche sowie in ihrem Rahmen zweckvolle kultische Handlungen wurden mit

dem eigentlichen Dhamma verwechselt. Von einer befreienden Erkenntnis und Praxis blieb vielfach lediglich eine Sammlung von kodifiziertem intellektuellem Wissensstoff. Der lebende Dhamma sank mancherorts zu einem bloßen „Ismus“ herab, respektable Theorien ohne die entsprechenden spirituellen Erfahrungen dominierten. Mitunter verkamen selbst sie zu einer bloßen scholastischen Wortklauberei und einer berufsmäßig behäbigen Verwaltung verstaubten Buchstabenwissens ohne Saft und Kraft. Dazu kommen Unverständnis und Fehlinterpretation, Aussagen des Erwachten wurden nicht (mehr) hinreichend erfasst oder falsch gedeutet. Dieser teils unauffällig, teils ganz offensichtlich verlaufende Verfallsprozess setzt sich im Großen und Ganzen bis heute fort.

Natürlich gab es immer wieder auch energische Versuche der Reform und das ernsthafte Bemühen, Fehlentwicklungen zu verhindern oder sie zu korrigieren. Man wollte zum Wesensgehalt des Dharma zurückfinden, Entstellungen und Verfälschungen beseitigen und die alte Dynamik erneuern. Die Erfolge waren unterschiedlich. Oft schoss man im allgemeinen Eifer über das Ziel hinaus und ersetzte nur die eine Verdrehtheit durch eine andere. Oder ein ganz anderer unguter Zungenschlag machte sich breit, indem die einzelnen Schulen versuchten, sich selbst auf- und alle anderen abzuwerten. Die unselige Debatte über das „Kleine Fahrzeug“ (Hīnayāna) und das „Große Fahrzeug“ (Mahāyāna) des Buddhismus gehört in diesen Zusammenhang.

Diese Situationsbeschreibung will realistisch sein, aber sie möchte nicht entmutigen. Der Zugang zu einem authentischen Dhamma ist heute noch möglich. Seine Quellen sind nicht versiegt, aber wir müssen genauer hinschauen, wo sie noch kräftiger sprudeln, sowie Qualität und Reinheit des Wassers gründlich prüfen.

Die ursprünglichen Lehren des Buddha beinhalten eine große Fülle existenzieller Wahrheiten und praktischer Ratschläge. Sie sind umfassend, in sich geschlossen, präzise und unein-

geschränkt gültig. Da gibt es im Kern weder etwas zu ergänzen, noch wegzulassen, zu verbessern oder etwa zu korrigieren. Auch für eine „Weiter-“ oder „Höherentwicklung“, von der in den Jahrhunderten nach dem Tod des Erwachten regelmäßig die Rede war und heute noch ist, bestehen kein Anlass und keine Notwendigkeit. Worauf der Dhamma zielt, kommt in den Vier Edlen Wahrheiten in angemessener Weise zum Ausdruck. Hinter ihnen zurückzubleiben ist allzu leicht möglich, über sie hinauszugehen jedoch nicht, auch wenn dergleichen in einigen buddhistischen Kreisen nach wie vor gerne behauptet wird. Freilich kann man die gewachsene breite buddhistische Tradition um wertvolle Details und vielfältige Erfahrungen im Einzelnen bereichern, aber das heißt keineswegs, ihren Kernbestand zu erweitern oder gar auf eine höhere Stufe zu heben.

Auf die ursprünglichsten verfügbaren Quellen zurückzugreifen, ist daher eine gute Empfehlung für alle, die sich ernsthaft mit der Lehre des Buddha beschäftigen möchten. Was könnte auch zuträglicher sein, als seinen Geist mit den Worten des Buddha selbst zu ernähren, statt ihn mit Wissen aus zweiter und dritter Hand abzuspeisen? Im Pālikanon sind Hunderte von Ansprachen und Dialogen des Erwachten und seiner engsten Schüler dokumentiert. Der Umfang und die Tiefe der hier tradierten Weisheit sprechen für sich. Die innere Konsequenz und Widerspruchsfreiheit der getroffenen Aussagen sind ein wichtiges Indiz für ihre Realitätsnähe, ihre Verlässlichkeit und Vertrauenswürdigkeit.

Damit ist nicht gesagt, dass wir jede Silbe der Lehrreden des gesamten Kanons naiv, gutgläubig und kritiklos für authentisch und unantastbar halten sollen. Im Gegenteil, der Buddha hat seine Schüler und Schülerinnen durchaus zu einer eingehenden Prüfung sogar seiner eigenen Ausführungen aufgerufen und dezidiert dazu ermutigt, den Dingen selbst auf den Grund zu gehen. Tatsächlich kann nicht alles mündlich und schriftlich Überlieferte eins zu eins als Buddhawort gelten. Aber die

Fehler, die sich im Zuge des immer wieder Hörens und Weiter-sagens, des Nieder- und Abschreibens eingeschlichen haben, sind gemessen an dem Gesamtumfang unerheblich. Das gilt auch für später erfolgte Anfügungen und Bearbeitungen, die den Tenor und die Qualität jener unschätzbaren Weisheit nicht in Frage stellen.

Über Zweifel einfach hinwegzusehen oder sie beiseite zu schieben ist indessen weder sinnvoll noch nötig. Man muss sich ihnen stellen und sie aufzulösen suchen, so gut es denn irgend geht. Helfen können dabei die noch lebendige Tradition und das Jahrhunderte alte Erfahrungswissen, die in der buddhistischen Gemeinschaft – bei Ordinierten wie bei Laien – vor allem in Asien zu Hause sind. Doch noch wichtiger ist die Bewährung an der Lebenswirklichkeit. Sie ist unbestechlich und sie kann unsere Skepsis von Grund auf vertreiben. Die Wahrheit des Dhamma beweist sich nämlich selbst, wann und wo mit seiner Hilfe die vollkommene Befreiung vom Leiden tatsächlich erreicht wird.

NACHSATZ

QUELLEN

Dieses Buch basiert auf der ältesten und ursprünglichsten Überlieferung der Reden und Dialoge des Buddha, wie sie im Pālikanon vorliegen.

Die zitierten Stellen habe ich neu übersetzt. Ich habe mich dabei bemüht, möglichst eng am Original zu bleiben, lediglich die Zitate im laufenden Text sind gelegentlich etwas freier wiedergegeben. Bewusst habe ich auf das Prinzip mancher Übersetzer verzichtet, für ein Pāliwort stets dasselbe deutsche Wort zu verwenden. Zum einen sind Bedeutung und Verwendung eines Wortes sehr von seinem Kontext abhängig. Zum anderen ist das „Sinnfeld“ eines Wortes in der jeweiligen Sprache nicht deckungsgleich.

Begriffe aus dem Sanskrit haben dann Verwendung gefunden, wenn sie in unserem Sprachgebrauch verbreiteter sind als ihre Pāli-Entsprechungen: also *karma* statt *kamma* und *nirvāna* statt *nibbāna*.

Keine Übersetzung reicht bekanntlich an das Original heran. Deshalb lohnt es sich immer, auch die Übertragungen anderer Autoren zu lesen und zu vergleichen. Glücklicherweise liegen für die wichtigsten Teile des Pālikanons (zum Teil mehrere) gute Übersetzungen vor.

ÜBERSETZUNGEN UND AUSGABEN

Geiger, Wilhelm/Nyānaponika/Hellmuth Hecker: Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung, Stambach-Herrnschrot 1997 (Beyerlein & Steinschulte) 2. Auflage

Hecker, Hellmuth: Itivuttakam. Sammlung der Aphorismen aus dem Pālikanon, Stambach-Herrnschrot 2004 (Beyerlein & Steinschulte)

Mylius, Klaus: Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus, München 1985 (dtv)

Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha. Längere Sammlung, Stambach-Herrnschrot 1996 (Beyerlein & Steinschulte)

Neumann, Karl Eugen: Die Reden des Buddha. Mittlere Sammlung, Stambach-Herrnschrot 1995 (Beyerlein & Steinschulte)

Nyānaponika: Sutta-Nipāta. Frühbuddhistische Lehrdichtungen, Stambach-Herrnschrot 1996 (Beyerlein & Steinschulte)

Nyānatiloka/Nyānaponika: Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung, Freiburg 1984 (Aurum)

Nyānatiloka: Das Wort des Buddha. Eine systematische Übersicht über die Lehre des Buddha in seinen eigenen Worten, Stambach-Herrnschrot 2002 (Beyerlein & Steinschulte)

Nyānatiloka: Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit, Uttenbühl 1992 (Jhana)

Nyānatiloka: Der Weg zur Erlösung. In Worten der buddhistischen Urschriften, Stambach-Herrnschrot 1997 (Beyerlein & Steinschulte)

Oldenberg, Hermann: Die Reden des Buddha. Lehre - Verse - Erzählungen, Freiburg 1993 (Herder)

Saß, Ekkehard: Auf stillem Pfad. Lieder von Mönchen und Nonnen, München 2001 (DBU)

Schäfer, Fritz: Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Erwachten und seiner erlösten Nachfolger, Stambach-Herrnschrot 1999 (Beyerlein & Steinschulte)

Schiekel, Munish B.: Dhammapada - die Weisheitslehren des Buddha, Freiburg 1998 (Herder)

Schmidt, Kurt: Buddhas Reden. Majjhimanikāya, Leimen 1989 (Kristkeitz)

Zumwinkel, Kay: Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Majjhima Nikāya, Uttenbühl 2001 (Jhana)

ABKÜRZUNGEN

A	Anguttara Nikāya (Angereihte Sammlung)
Cv	Culavagga (Buch des Vinaya)
D	Dīgha Nikāya (Längere Sammlung)
Dh	Dhammapada (Wahrheitspfad)
It	Itivuttaka (Herrenworte)
J	Jātaka (Wiedergeburtsgeschichten)
Kh	Khuddaka Nikāya (Kürzere Sammlung)
KhP	Khuddaka Patha (Kurze Texte)
M	Majjhima Nikāya (Mittlere Sammlung)
Mv	Mahāvagga (Buch des Vinaya)
S	Samyutta Nikāya (Systematische, Thematische oder Gruppierete Sammlung)
Sn	Suttanipāta (Vers-Sammlung)
Ud	Udāna (Ermahnungen oder Aussprüche)
Vin	Vinaya (Korb der Ordensregeln)

DANK

Paul Debes, der große und stille Pionier des deutschen Buddhismus, sowie Ingetraut Anders-Debes, Dr. Hellmuth Hecker und Dr. Fritz Schäfer haben mein Verständnis des Dhamma am nachhaltigsten geprägt. Auf ihren gründlichen Vorarbeiten und Erläuterungen der Worte des Erwachten basiert meine Darstellung. Ich danke für all das, was ich von meinen Lehrern gelernt habe.

Mein ganz herzlicher Dank gilt auch Dr. Andrea Liebers, die meine Arbeit an diesem Buch mit großem Interesse und Engagement begleitet hat. Immer wieder half sie mir, den Text lesbarer zu machen und vieles verständlicher und treffender zu sagen. Ohne sie hätte das Buch nicht seine jetzige Gestalt.

Herrn Jürgen Tacke und Herrn Lothar Scholl-Röse sei für ihre Korrekturen herzlich gedankt.

Meine Frau Dr. Marion Weil hat mich fast vierzig Jahre meines Lebens begleitet. Sie hat mehr getan, als sich an dieser Stelle und mit wenigen Worten sagen lässt. Sie hat den Raum geschaffen, dass „Morgenröte und heller Tag“ überhaupt erscheinen konnte.

AUTORENINFO

Alfred Weil, Jahrgang 1951, studierte in Marburg und Frankfurt Erziehungswissenschaft, Politik und Psychologie. Nach dem Diplom (Schwerpunkt Erwachsenenbildung) und der Promotion zum Dr. phil. hauptberuflich als politischer Referent tätig. Ab 1973 Reisen vor allem nach Südostasien und erste Begegnung mit dem Buddhismus. Systematische Auseinandersetzung ab 1979, vor allem mit den im Palikanon überlieferten Lehrreden des Buddha. In Deutschland wurden Paul Debes und Ayya Khema seine wichtigsten Lehrer. Vorsitzender der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) von 1993 bis 2001 und Mitglied der Redaktion der „Lotusblätter“ von 1990 bis 2002. Ehrenrat der DBU seit 2003. Zahlreiche Veröffentlichungen in Zeitschriften, Autor und Herausgeber mehrerer Bücher.

Kontakt: alfred_weil@gmx.de

Homepage: www.alfred-weil.de

WEGE ZUR TODLOSIGKEIT

Tod und Transzendenz in der Lehre des Buddha.

2. Auflage 2000

270 Seiten. ISBN 3-931095-19-3. Paperback. 14,80 Euro

Die Lehren des Buddha führen zu einem tiefen Verständnis der Existenz und beinhalten die notwendigen praktischen Hilfen. Sie wollen Leben und Sterben aber nicht nur deuten oder den Umgang mit Sterbenden und mit dem eigenen Tod erleichtern. Sie haben vor allem die Todlosigkeit und die Befreiung des Menschen aus dem Leiden zu ihrem eigentlichen Ziel. Dieses Buch trägt eine Vielzahl von Lehrreden aus dem Pälikanon zusammen und erläutert sie ausführlich.

Der Autor stellt mit diesem Werk eine tiefe und klare Einsicht in die Lehre des Buddha und deren zentralen Aussagen zu Wirken (Karma), Tod und Wiedergeburt vor, die jedem Interessierten, ob Buddhist oder nicht, viel Hilfreiches bieten kann.

BUDDHISMUS

Schritte in den Westen - Schritte im Westen 2005

200 Seiten, Paperback, ISBN 3-931095-56-8 14.- Euro

Wie hat sich der Buddhismus im Westen integriert, welche Wirkung hat diese Lehre der Befreiung auf unsere westlichen Denkmuster und kann sie sich in unserem materialistisch geprägten Wertesystem etablieren? Mit diesen und auch mit anderen Fragen zu diesem Thema hat sich Alfred Weil in seinem neuen Buch auseinandergesetzt und er kommt zu dem Schluss, dass Freiheit und innerer Frieden erreichbar sind. Der Buddha zeigt allen Menschen, die für seine Belehrung offen sind, dass der Weg ins Freie für die möglich ist, die bereit sind, ihn zu gehen. Der Autor zeigt, wie die Grundmelodie der buddhistischen Lehre in unsere naturwissenschaftlich geprägte und nach außen gerichtete Welt hineinklingt und in welche Töne wir am besten einstimmen können.

„Ich möchte leben und nicht sterben, ich wünsche mir Glück und habe etwas gegen Leid.“ Diese Worte beschreiben das Lebensmotto und die innersten Wünsche aller empfindenden Wesen. Wir möchten, dass es uns gut geht. Wir möchten glücklich und zufrieden sein. Wir möchten äußeren und inneren Frieden finden und uns geborgen fühlen. Und von nichts anderem handeln die zahlreichen Reden und Gespräche des Buddha. Sie zeigen, wie aus diesen Wünschen Wirklichkeit werden kann und was wir selbst dazu tun können. Sie helfen das Leben zu verstehen und das Beste daraus zu machen.

Welche Lektionen aber haben wir zu lernen, um das Ziel zu erreichen, und welche Lern- und Übungsschritte wann zu gehen? Hier erweist sich der Buddha als ein genialer Pädagoge, der uns weder unterfordert noch überfordert. Er sagt von seinen Hinweisen und Ratschlägen, dass sie „am Anfang segensreich sind, im weiteren Vorankommen und am Ende des Weges.“ Der Buddha holt uns also da ab, wo wir sind, und er begleitet uns, soweit wir es möchten und dazu in der Lage sind.