

Buddhismus

Einleitung

Buddhismus – Es scheint, dass zur Zeit in den Medien und in weiten Kreisen der Bevölkerung ein grosses Interesse am Buddhismus besteht. Auch beim Zentrum für Zen-Buddhismus häufen sich die Anfragen von Schülerinnen, StudentInnen und JournalistInnen zu diesem Gebiet. Obgleich der Buddhismus als Weltreligion schon lange bekannt ist, weiss die Allgemeinheit noch kaum etwas von seiner Lehre und deren praktischer Anwendung, und das Wenige ist von Missverständnissen und Vorurteilen getrübt.

In dieser Ausgabe von Dhyāna möchten wir in einem Überblick zeigen, was Buddhismus eigentlich ist. Was ist seine Botschaft? Wie wirkt sich diese heute aus? Natürlich sind wir uns im Klaren, dass ein derart grosses Thema – der Buddhismus umfasst zahlreiche verschiedene Schulen und Anwendungsbereiche – auf den wenigen Seiten dieser Zeitschrift nicht annähernd umfassend behandelt werden kann.

Wir beschränken uns deshalb auf das Skizzieren des Wesentlichen und des Allgemeingültigen, ohne auf die Unterschiede der einzelnen Richtungen einzugehen. Auch verzichten wir auf die Würdigung der kulturellen Einflüsse in den verschiedenen Ländern, in denen der Buddhismus zu Hause ist oder im Begriff, sich zu etablieren. Einige der Themen wurden schon in früheren Nummern von Dhyāna angesprochen, dies beweist aber nur, dass es immer wieder einmal nötig ist, sich auf den Ursprung zu besinnen.

Buddha

Der erste Artikel beschäftigt sich mit dem [Buddha](#) als historische Person und der Entstehung seiner Lehre. Der Buddha hatte nicht die Absicht, eine philosophische Erklärung für die

Geheimnisse der Welt zu liefern. Seine Predigten dienten dem Zweck, den Menschen einen direkten Weg zu innerem Frieden und Glück zu weisen. In ihrem Kern ist seine Botschaft universell und für jeden Menschen anwendbar, da sie ganz und gar auf die Praxis ausgerichtet ist.

Buddhas Weg der Meditation

Der zweite Artikel [Buddhas Weg der Meditation](#) gibt eine Einführung in das Wesen der buddhistischen Meditation. Es gibt viele verschiedenen Meditationsmethoden, doch sie haben alle das gleiche Ziel. Sie kreisen immer um zwei Schwerpunkte: die Kultivierung von Mitgefühl mit allen Lebewesen und die Entfaltung der angeborenen Weisheit zum Zwecke des geistigen Erwachens. Die Übungen zur Kultivierung von Mitgefühl und Erkenntnis gehen Hand in Hand.

Klarsicht

Der Artikel [Klarsicht](#) enthält die Abschrift eines Theishos von Zen-Meisters Henry Platov (1904-1990). Dieser war stets bemüht, die gemeinsamen Wurzeln der verschiedenen Weltreligionen im Lichte des Buddhismus darzulegen.

Buddha-Dharma, die Lehre des Buddhismus

Der wichtigsten Lehrsätze und Prinzipien des [Buddhismus](#).

Yoga und Buddhismus

[Yoga und Buddhismus](#) ist eine überarbeitete Wiedergabe von drei Artikeln, die Robert für die ersten Nummern von Dhyāna auf Englisch geschrieben hat. Es handelt sich dabei nicht nur um eine Einführung in das Wesen von Yoga, sondern um eine anwendbare Synthese der beiden alten Überlieferungen.

Der Buddha

Der Buddha, mit bürgerlichem Namen Siddhartha Gautama, war ein Inder, der vor ungefähr 2600 Jahren lebte. Er ging als der

„Vollkommen Erleuchtete“ oder „Weltlehrer“ in die Geschichte ein, weil er den Menschen einen praktischen Weg zur Bewältigung ihrer menschlichen Probleme zeigte. Er legte die Betonung auf achtsames Handeln und Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis ist hier aber nicht im psychologischen Sinn zu verstehen, es geht nicht darum, sich als Persönlichkeit zu behaupten und durchzusetzen. Gemeint ist die Erkenntnis der eigenen geistigen Wesenheit. Gemäss Buddhas Lehre ist das, was man sich unter „Gott“ oder „Universalgeist“ oder „Schöpfer“ vorstellt, nicht etwas Jenseitiges oder Übermenschliches, sondern jedem Menschen a priori als Weisheit innewohnt.

Jeder Mensch ist Schöpfer und Geschöpf

Die meisten Religionen der Welt lehren, dass der Mensch und „Gott“ (egal mit welchem Namen er bezeichnet wird) prinzipiell getrennt sind. „Gott“ gilt als das Absolute, Unerreichbare, Jenseitige. Der Buddha jedoch war der Überzeugung, dass der Mensch eine untrennbare Einheit von Geist und Materie bildet und sich durch Übung und geistiges Training dieses Einsseins bewusst werden kann. So gesehen sind Schöpfer und Geschöpf beide in der eigenen Existenz enthalten; jeder Mensch ist Schöpfer und Geschöpf seines eigenen Lebens.

Gemäss Buddhas Weltanschauung sind alle Lebenserscheinungen, alles, was existiert, Schöpfungen des einen Geistes, wobei es keinen fundamentalen Unterschied gibt zwischen „menschlichem“, „dämonischem“ oder „göttlichem“ Geist. Es gibt nur einen Geist, doch der hat verschiedene Ausdrucksformen.

Der Buddha verwendete sein ganzes Leben, um zu dieser Erkenntnis zu kommen und sie später seinen Zeitgenossen nahezubringen. In Wirklichkeit kann man seine Botschaft aber mit Worten nicht erklären. Denn die Erfahrung und Gewissheit eines Buddhisten wurzeln in einem Bereich, der mit Worten nicht erfasst werden kann. Man nennt es die Erfahrung der Transzendenz inmitten des alltäglichen Lebens. Auch der Buddha litt unter diesem Dilemma; wie sollte er eine Erfahrung, die

jenseits der menschlichen Worte und Bilder ist, übermitteln? Er versuchte es trotzdem., mit Sinnbildern, mit Gleichnissen, mit Worten, ohne Worte, mit Versen und in Prosa ...

Heutzutage gibt es eine riesige Ansammlung von Texten, die Buddhas Lehre enthalten. Doch wenn man den Buddha wirklich verstehen will, muss man denselben Weg gehen wie er, d.h. man muss sich selber bis ins tiefste Wesen erforschen und selber beurteilen, was die Wahrheit ist. Der Weg des Buddha ist keine dogmatische Religion und keine Sache des blinden Glaubens; es ist der Weg der eigenen Erfahrung und deren ständiger Überprüfung mit der Wirklichkeit bzw. den Gesetzen des Lebens, die sich seit Buddhas Zeiten nicht geändert haben.

Siddhartha Gautama war kein Theologe

Siddhartha Gautama war kein Theologe, kein Philosoph und kein Spekulant. Er kam zu seiner Erfahrung durch die Meditation. Er war nicht interessiert an metaphysischen oder philosophischen Fragen, was er suchte, war ein Ausweg aus dem Leiden in der Welt. Obwohl er selbst in Luxus und Wohlbehagen im Hause seines Vaters heranwuchs und alles hatte, was er sich wünschte, beunruhigte ihn das allgemein menschliche Los, das Leiden, das er überall um sich herum sah, so sehr, dass er keine Ruhe fand.

Er wollte und konnte sich nicht damit abfinden, Krankheit, Alter, Tod, Verlust von geliebten Menschen und Dingen, Krieg und Armut bloss als „blindes Schicksal“ oder als „Strafe einer höheren Macht“ zu betrachten und sich mit der Hoffnung auf ein Jenseits zu vertrösten.

Er begnügte sich nicht mit den überlieferten Versprechen über eine „zukünftige Erlösung in einem besseren Leben“, sondern machte sich auf die Suche nach der Erlösung im Hier und Jetzt. Er gab sich nicht zufrieden mit den philosophischen Spekulationen oder theologischen Erklärungen seiner Zeit. Er wollte die Wahrheit selber finden und hinterfragte deshalb

alle seine übernommenen Ideen und Vorstellungen. Auf diese Weise fand er schliesslich zu seinem eigenen Denken, seinem eigenen Fühlen, seinem eigenen Leben, seinem eigenen Geist.

Viele Jahre lang meditierte und dachte er in dieser Weise über das menschliche Leben nach. So kam er zu der Überzeugung, dass sowohl das Leiden als auch das Glück dem Denken und Handeln eines jeden Menschen selbst entspringt. Nicht die äusseren Umstände, nicht die anderen Menschen, nicht eine überirdische Macht, sondern jeder einzelne Mensch ist die Quelle seines Lebensglücks. Siddhartha sah, wie alles mit allem zusammenhängt, kein Mensch, kein Tier, keine Pflanze, ja nicht einmal Gedanken und Taten existieren unabhängig voneinander.

Alles wirkt auf alles

Alles wirkt auf alles. Diese Entdeckung war die grosse Wende; nun verstand er, dass jeder Mensch der Schöpfer seines eigenen Lebens ist. Buddhas höchste Erkenntnis wurde später von buddhistischen Philosophen zusammengefasst in der Formel „Samsara ist Nirvana“, Das bedeutet dasselbe, wie zu sagen: Die weltliche Welt und die göttliche Welt sind die gleiche Welt, Jenseits und Diesseits sind dasselbe. Anders ausgedrückt: Alles, was existiert, sämtliche Dinge und Lebenserscheinungen sind von der gleichen geistigen Natur.

So wurde der Inder Siddhartha Gautama aus dem Geschlecht der Shakyarmuni zum Buddha Shakyamuni, dem Erhabenen, vollkommen erleuchteten Lehrer der Welt. (Der Begriff Buddha stammt aus dem Sanskritwort „bodhi“, was dasselbe bedeutet wie „Erkenntniskraft“ oder „Weisheit“.)

Da jeder Mensch mit Erkenntniskraft ausgestattet ist, schlummert in jedem die Möglichkeit, zur gleichen Erkenntnis wie der Buddha zu gelangen. Jeder hat in sich die Buddha-Natur. Auf dieser Auffassung gründen die Praktiken der späteren buddhistischen Schulen. Sie alle zielen darauf ab, die Erkenntniskraft zu schulen und durch einen disziplinierten

Lebenswandel den Weg des Buddha nachzuvollziehen.

Doch schon zu Buddhas Zeiten gab es viele Feinde und Anfechtungen seiner Lehre, denn die meisten Menschen waren nicht bereit, die überlieferten Dogmen und Lehren der einheimischen Priester in Frage zu stellen. Es fiel ihnen schwer einzusehen und zu akzeptieren, dass sie für ihr Leben selber verantwortlich sind. Daran hat sich bis heute kaum etwas geändert, auch wenn sich inzwischen auch in der westlichen Hemisphäre der Welt viele Menschen als Buddhisten bezeichnen.

Was uns von Buddha bis heute geblieben ist

Was uns von Buddha bis heute geblieben ist, ist die Fülle von Versen, Gleichnissen und Lehrreden, in denen seine Botschaft überliefert wurde. Kurz nach seinem Tod versammelten sich seine Anhänger und begannen, seine Lehrreden über das Gesetz des Lebens, Dharma genannt, niederzuschreiben. Später wurden diese vom philosophischen, psychologischen, theologischen und praktischen Standpunkt aus beleuchtet und kommentiert. Diese Schriften und ihre unterschiedlichen Standpunkte sind die Grundlagen der unterschiedlichen buddhistischen Schulrichtungen, die heute existieren.

So vielfältig diese Äste und Zweige auch sind, sie bilden zusammen den einen Baum, Buddhismus genannt. Seine Wurzeln gründen alle in der Weisheit des einen Menschen namens Buddha. Sie vereinigen sich alle in der grundlegenden Überzeugung, dass jeder Mensch für sein Leben selbst verantwortlich ist und in sich selbst den Urgrund finden kann, wo echtes Glück und wahrhaftiger Frieden herrschen. Der folgende Vers aus der Spruchsammlung Dhammapada fasst das buddhistische Credo in einfacher Form zusammen:

Alles geschieht unter der Führung des Geistes, alles wird vom Geist hervorgebracht. Wer mit unlauterem Geist spricht oder handelt, den verfolgt das Unglück auf Schritt und Tritt so,

wie das Wagenrad dem Fuss des Zugochsens folgt.

Alles geschieht unter der Führung des Geistes, alles wird vom Geist hervorgebracht. Wer mit lauterem Geist spricht oder handelt, dem folgt das Glück wie ein Schatten, der einen niemals verlässt.

„Er hat mich beschimpft; er hat mich verletzt; er hat mich hintergangen; er hat mich benachteiligt.“ In denen, die solchen Groll hegen, verlischt der Hass niemals.

„Er hat mich beschimpft; er hat mich verletzt; er hat mich hintergangen; er hat mich benachteiligt.“ In denen, die solchen Groll nicht hegen, verlischt schliesslich der Hass.

Dhammapada

Buddhas Weg der Meditation

Meditation ist ein Weg zur Entwicklung von geistigen Fähigkeiten, die jeder Mensch besitzt. Für Buddha war es ein praktischer Weg, um die Fragen seines Lebens zu lösen und echtes Glück und anhaltende Zufriedenheit zu finden. Er knüpfte an die reiche Meditationstradition seiner Heimat Indien an, ging aber einen Schritt weiter, indem er sich nicht mit deren bekannten Früchten zufriedengab. Zu den bekannten Früchten einer guten Meditationspraxis, um derentwillen auch heute viele Menschen meditieren, gehören u.a. körperliches Wohlbefinden, grosse Konzentrationskraft, Langlebigkeit, psychische Ausgewogenheit, sogenannte übernatürliche Fähigkeiten, und je nach Glaubenssystem eine bessere Wiedergeburt.

Doch der Buddha war nicht an der persönlichen „Verbesserung“ interessiert, seine Motivation zur Meditation war der Drang nach vollendeter Erkenntnis und der Wunsch, einen Weg für alle Menschen zu bahnen. Seine Mittel und Ziele waren die Kultivierung von höchster Achtsamkeit, unvoreingenommene Innenschau und Beibehaltung der geistigen Sammlung in allen

Lebenslagen.

Viele Menschen betreiben Meditation zur Entspannung und zur Erfahrung innerer Ruhe. Sie setzen sich regelmässig hin, um dadurch die Konflikte und Schwierigkeiten des Lebens besser zu bewältigen. Damit der Geist zur Ruhe kommen kann, braucht es eine stabile körperliche Haltung. Es gibt eine grosse Anzahl von empfohlenen Meditationshaltungen. Welche man wählt, hängt von der körperlichen Verfassung ab und von der Meditationsschule, der man angehört.

Was alle Meditationsmethoden gemeinsam haben

Das, was alle Meditationsmethoden gemeinsam haben, ist die Betonung der aufrechten Wirbelsäule und der Fähigkeit, beliebig lange in Ruhe sitzen zu können. Die Haltung soll weder verkrampft noch zu locker sein. Um dies zu erreichen, mag es nötig sein, durch Hata-Yoga oder andere Körperübungen die Muskulatur von Rücken und Nacken zu stärken und die Flexibilität der Gelenke zu fördern. Schmerzen und Verspannungen sind am Anfang zu erwarten, mit zunehmender Übung und Ausdauer klingen sie jedoch ab. Wer es sich angewöhnt, auch im täglichen Leben auf seine Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen achtet, wird es leichter haben, in der Meditation eine entspannte Körperhaltung zu bewahren.

Achtsames Atmen

Wenn sich der Körper entspannt, tritt der Atem mehr und mehr in den Vordergrund des Bewusstseins. Auch in Bezug auf den Umgang mit dem Atem gibt es viele verschiedene Empfehlungen und Anleitungen. Das Wesentliche dabei ist die Entwicklung einer tiefen, natürlichen Bauchatmung, auch Zwerchfellatmung genannt. Das ist die Atmung, die man bei ganz kleinen Kindern beobachten kann, sie ist regelmässig, ruhig und frei von Anstrengung. Mit zunehmender Entspannung des Körpers und des Atems stellt sich die Entspannung des Geistes ganz von alleine ein.

Nun kommt es darauf an, die Aufmerksamkeit beim Atem zu belassen. Es ist wie bei einer Party, bei der man mitten im Getümmel mit einer einzelnen Person spricht. Man lauscht mit Aufmerksamkeit auf diese eine Stimme. Man stelle sich vor, wie ermüdend es wäre, wollte man gleichzeitig auf alle anderen Stimmen hören und sich an allen Gesprächen gleichzeitig beteiligen. Im täglichen Leben verhält man sich allerdings häufig so. Die Aufmerksamkeit springt von einem Objekt zum anderen wie ein Schmetterling, der von jeder Blume ein wenig nascht.

In der Meditation lernt man, die Aufmerksamkeit zuerst im Atem zu sammeln und dann nach Belieben und gezielt auf die Körperwahrnehmungen, Sinnesempfindungen oder Gedanken zu richten. So wie man an der Party in der Lage ist, alle Bewegungen und Stimmen wahrzunehmen, ohne sich davon ablenken zu lassen, solange man mit der einen Person im Gespräch verweilt, um sich dann, wenn man es wünscht, jemand anderem zuzuwenden. Das ist die Entwicklung der ruhigen, konzentrierten Achtsamkeit.

Viele haben schon erfahren, dass das ruhige Sitzen nicht nur ein körperliches Wohlbefinden verschaffen, sondern selbst schon tiefe Freude und Zufriedenheit erzeugen kann. Doch das ist erst der Anfang, ein Zeichen, dass man sich auf dem richtigen Weg befindet. Es ist aber (noch) nicht das Ziel. Noch sind Freude und Zufriedenheit an die Meditation gebunden und komme einem leicht abhanden, sobald man wieder dem Alltag gegenübersteht.

Ruhe und Klarsicht

Buddhas Weg der Meditation zielt auf ein zweifaches Ziel: auf Ruhe und auf Einsicht durch Klarsicht. Wer sich selbst auch nur einen Tag lang beobachtet, wird feststellen, wie bewegt und rastlos, zerstreut und flatterhaft sein Geist normalerweise ist, wie Gedanken und Emotionen, Erinnerungen und Zukunftspläne, Wünsche und Ängste, Hoffnungen und Sorgen

sich gegenseitig jagen. Durch korrekte Meditation lernt man, diesen Tumult zu ignorieren und sich von den eigenen Wünschen und Begehren nicht mehr tyrannisieren zu lassen. Man wird zum Meister des eigenen Lebens. Das ist der Aspekt der Ruhe.

Was unter Klarsicht zu verstehen ist, mag ein Sinnbild zu verdeutlichen: Man stelle sich einen Teich vor, dessen Wasser von einem Sturm aufgeweicht und völlig getrübt wird. Ununterbrochen bilden sich neue Wellen. Kann man unter diesen Umständen die Fische im Wasser sehen, die Muscheln, Steine und Pflanzen auf dem Grund deutlich erkennen? Sicherlich nicht, mag man sich noch so anstrengen und ganz still sitzen. Der Teich bedeutet unser Leben, und das aufgewühlte Wasser versinnbildlicht den ruhelosen Geist. Solange Stürme toben, ist es unmöglich, den Durchblick im Leben zu haben und sich seiner Schönheit zu erfreuen. Erst wenn Ruhe herrscht, kann man alles deutlich erkennen.

Geistestraining

Ohne Geistestraining ist man nicht in der Lage, die Dinge unverzerrt wahrzunehmen. Die endlosen Wünsche und ichbezogenen Urteile hindern einen daran. Man hat es sich angewöhnt, alle Menschen, Gegenstände und Situationen nach (subjektiven) Maßstäben von Mögen und Nichtmögen zu beurteilen. Alle Erlebnisse werden von Zustimmung oder Abneigung geprägt. So sieht man alles als schön oder hässlich, angenehm oder unangenehm, richtig oder falsch, nur nie so, wie es wirklich ist. Denn in der ursprünglichen Natur gibt es weder schön noch hässlich, weder richtig noch falsch, weder Ich noch Du.

Verblendung und ichbezügliches Denken und Handeln erzeugen viel Unglück und unnötiges Leid. Wer dies vermindern oder ganz vermeiden will, muss seinen Realitätssinn schärfen und die Dinge unvoreingenommen betrachten. Das ist Einsicht, wie der Buddha sie versteht: Schaue tief in dein Leben hinein und erkenne das wahre Wesen aller Dinge. Überwinde Begehren, Hass und Verblendung, und du wirst wahrhaftige Ruhe und anhaltenden

Frieden finden.

Man übt sich darin, mitten im Alltag innere Ruhe zu bewahren und sich frei von den egoistischen Tendenzen zu bewegen, sensibel für die Gegebenheiten des Augenblicks und offen für die Bedürfnisse der anderen Lebewesen, die diese Welt und diesen Augenblick mit einem teilen. Diese Ruhe und dieser Frieden sind die natürlichen Eigenschaften des menschlichen Geistes. Deshalb können sie einem vollendeten Menschen selbst in den grössten Wirren des Lebens nicht mehr abhanden kommen.

Stationen auf Buddhas Meditationsweg

- Entwicklung einer stabilen inneren und äusseren Haltung, die weder verkrampft noch zu lose ist.
- Entwicklung einer tiefen, regelmässigen Bauchatmung, die sich im ganzen Körper verteilt.
- Entspannung von Körper und Geist; wobei sich das mitfühlende Wesen von selber öffnet
- Gesammelte Achtsamkeit auf den Atem und alles, was sich im Körper und im Bewusstsein abspielt
- Entwicklung der Unvoreingenommenheit; Verzicht auf egoistisches Urteilen.
- Glätten der Wogen des Geistes bis sich Klarsicht in den tiefsten Grund des Seins ergibt
- Nun sind Friede und Ruhe nicht mehr aufgesetzt oder gewollt, sondern das natürliche Resultat der geistigen Disziplin.

Für einen Vergleich der diversen buddhistischen Meditationsschulen empfehle ich das Buch:
Stiller Geist- Klarer Geist (Theseus Verlag)

Nicht-Denken bedeutet, an keine Gedanken gebunden zu sein, obwohl man Gedanken hat. – Sokei-an

Klarsicht

Der Zen-Meister H. Platov sagte:

Bei einem neugeborenen Kind sind die Fensterscheiben der Augen noch ganz klar, da sind noch keine Verunreinigungen darauf, das Bewusstsein ist noch nicht verzerrt. In diesen Augen sieht man die staunende Klarheit (jap. myo, „wunderbar“). Die Welt ist noch nicht erfasst mit Worten, die Dinge haben noch keine Identität, alles ist ein Wunder. Im späteren Leben setzen sich Staub und „Fliegendreck“ auf die Fensterscheiben der Augen. Es sind die Spuren unseres ichbezüglichen Denkens, Wünschens und Begehrens. Man muss die Fenster der Wahrnehmung immer wieder sauber machen. Meditation ist das Reinigen der Fenster, durch die man in die Welt schaut, und in denen sich die Welt spiegelt. Sind die Scheiben klar, sieht man klar.

Im Neuen Testament finden sich die Worte Jesu: „Wenn ihr nicht werdet wie die kleinen Kinder, könnt ihr nicht in den Himmel kommen.“ Damit ist natürlich nicht ein Himmel gemeint, in den man nach dem Tode kommt. Der Himmel ist hier das, was die Buddhisten Nirvana nennen. Wenn man echte Meditation macht, kommt man in den leeren Himmel, d.h. in eine klare, „dinglose“ Welt.

Vorstellungslose Meditation

Im Tao-te ching liest man: „Mit dem begehrenden Geist sieht man nur die äussere Schale der Dinge, mit dem nicht-begehrenden Geist sieht man in das innerste Wesen der Dinge.“ Diesen Satz und die damit verbundenen Überlegungen kann man nicht oft genug wiederholen. Wir sehen die Dinge normalerweise als uns gegenüberstehend, als Gegenstand, als Objekt. Und man sieht nur die Oberfläche. Man sieht nicht durch den Gegenstand hindurch.

Man sieht weder durch sich selbst noch durch andere Menschen noch durch die sogenannten leblosen Dinge hindurch, weil man alles nur in der Subjekt-Objekt-Beziehung sieht. Doch man

sieht nicht nur die Oberfläche, sondern auch noch das, was man selbst darauf projiziert. Man hat ja auch Vorstellungen von sich selbst und Vorstellungen von anderen Menschen und entsprechend tritt man sich selbst und anderen Menschen gegenüber. Dabei kommt wirklich nicht viel heraus.

In der vorstellungslosen Meditation geht man weg von allen Inhalten des Bewusstseins – sämtlichen Vorurteilen und Erwartungen – und gelangt schliesslich in den Zustand, der raumlos und zeitlos ist. Das reine, unqualifizierte, inhaltslose Bewusstsein ist an sich zeitlos und raumlos. Man lässt sämtliche Begehren los, alles Anhaften an Dingen inklusive der Gedanken und Empfindungen. Man lässt los und taucht in das zeitlose und raumlose Bewusstsein ein.

Nach einer gewissen Zeit tritt man wieder aus diesem Zustand der Leerheit heraus und Raum und Zeit sind wieder da mit allem, was darin existiert. Nun versteht man, dass es sich wirklich so verhält wie es im [Herz-Sutra](#) heisst: „Form ist nicht anders als Nichtform (Leere), Nichtform (Leere) ist nicht anders als Form“, oder wie es im Ausdruck des Buddhismus heisst: „Samsara ist Nirvana, Nirvana ist Samsara“, Doch man soll dies nicht einfach so dahersagen wie ein Papagei – es ist keine intellektuelle Angelegenheit, auch keine Gefühlssache: es ist die allerhöchste Erkenntnis, die es überhaupt gibt. Es ist die erste und letzte Wahrheit, das Alpha und Omega der menschlichen Existenz.

Die Ketten der Gefangenschaft

Wir sind durch unser Denken an die Kette von Ursache und Wirkung gebunden. Jede Ursache hat eine Wirkung, und jede Wirkung wird zur Ursache für eine nächste Wirkung. Man nennt diese Kette die Kausalkette. Gemäss Buddhas Lehre (Dharma) kann man sich von dieser Kette befreien. Der grosse Vedanta-Lehrer Vivekananda sagte: „Der Mensch ist gebunden mit einer eisernen Kette – der Kausalkette – er muss sie austauschen gegen eine goldene Kette – die Kette des Dharma – und dann

muss er auch diese Kette loswerden, um wirklich frei zu sein“.

Zuerst ist man gefangen vom sogenannten illusorischen Aspekt der menschlichen Existenz, auch Maya genannt, und soll durch das Studium und die Anwendung des Dharma zur Befreiung von den Täuschungen kommen. Ein derartiges Sinnbild von der Kette kann nur ein wirklich Erleuchteter geben. Nur ein wahrhaftig Erleuchteter kann sagen, dass man sich sogar von der Kette der Lehre der Wahrheit befreien muss. Wirkliche Meditation – ob es nun die buddhistische Form oder die Form des [Raja-Yoga](#) ist, die der christlichen Mystiker oder Sufis – zielt letzten Endes auf diese Befreiung von beiden Ketten.

In der östlichen Welt hat man sich schon vor vielen tausend Jahren mit der Natur des menschlichen Bewusstseins befasst, während man im Westen mehr die Aussenwelt erforscht hat. Inzwischen hat man auch im Westen eine Psychologie und sogar verschiedene Richtungen derselben, aber im Vergleich zur Psychologie des Ostens steckt die westliche Psychologie noch in den Kinderschuhen. Die östliche Psychologie geht viel tiefer und führt dementsprechend zu einem tieferen Verstehen.

Im Westen behandeln wir immer noch Symptome. An die wirklichen Ursachen kommen wir mit unseren Methoden nicht heran. Ich weiss das aus eigener Erfahrung aus der Zeit meiner ärztlichen und psychiatrischen Tätigkeit, und wenn es nötig ist, kann ich das auch beweisen.

Der Hund und sein Schatten

Ein Hund hatte ein Stück Fleisch gefunden und war im Begriff, dieses nach Hause zu tragen, um es in Ruhe zu verzehren. Sein Weg führte ihn über ein Brett, das über einen Bach gelegt war. Während er den Bach überquerte, schaute er in die Tiefe und sah seinen eigenen Schatten im Wasser unter sich. In der Meinung, er sähe einen anderen Hund mit einem anderen Stück

Fleisch, beschloss er, auch dieses zu besitzen. Also schnappte er nach dem Schatten im Wasser. Als er den Mund öffnete, fiel das Stück Fleisch ins Wasser und ward nie mehr gesehen. Hüte dich davor, die Substanz zu verlieren, indem du nach dem Schatten greifst.

Aesop

Buddha-Dharma, die Lehre des Buddhismus

Buddhas Lehre, Buddha-Dharma genannt, ist die Frucht seiner Suche nach der Ursache der Verstrickung der Lebewesen in den Daseinskreislauf und nach einer Möglichkeit der Befreiung aus dieser Verstrickung. Die Basis dieser Lehre bildet die Ansicht, dass alles, was geboren wird, vergänglich und veränderlich ist und in sich keinen Wesenskern enthält.

Kernstücke der Lehre sind die *Vier Edlen Wahrheiten* über das Leiden, der *Achtfache Pfad* zur Überwindung des Leidens und die *Kette des bedingten Entstehens*. Eine grundlegende Voraussetzung dieser Lehrsätze ist der Glaube an die Wiedergeburt und die damit verbundene Karma-Theorie.

Die Vier Edlen Wahrheiten

- Die erste Wahrheit besagt, dass alles Dasein mit Leiden verbunden ist. Unter Leiden verstand Buddha nicht nur Hunger und Schmerz, sondern ganz prinzipiell Geburt, Krankheit, Tod, Vereinigung mit dem, was man nicht liebt, Trennung von dem, was man liebt, das Nicht-Erlangen von dem, was man begehrt und die inneren Nöte, die durch das Anhaften am Leben entstehen.
- Die zweite Wahrheit nennt als Ursache des Leidens den „Durst“ nach Leben. Gemeint ist das Verlangen nach Sinneslust und das Streben nach persönlichem Glück. Durch diesen Durst ist man an den ewigen Lebenskreislauf und damit ans Leiden gebunden.

- Die dritte Wahrheit besagt, dass dem Leiden durch völliges Aufgeben aller ichhaften Begehren ein Ende gesetzt werden kann.
- Die vierte Wahrheit beschreibt den Weg zur Überwindung des Begehrens im sogenannten achtfachen Pfad des Erwachens.

Der Achtfache Pfad

Der Achtfache Pfad des Erwachens betrifft folgende drei Aspekte des menschlichen Lebens:

- Sittlichkeit, Gebote (Shila)
- Sammlung des Geistes durch Meditation und Samadhi
- Weisheit und Einsicht in das Wesen aller Existenz

Die acht Komponenten sind:

- Vollkommene/rechte Sicht oder Erkenntnis, d.h. Erkenntnis der *Vier Edlen Wahrheiten*.
- Vollkommener/rechter Entschluss, d.h. Entschluss zur Selbstlosigkeit und Nicht-Schädigen von Lebewesen.
- Vollkommene/rechte Rede, d.h. Vermeiden von Lüge, übler Nachrede und eitlen Klatsch.
- Vollkommenes/rechtes Handeln, d.h. kein Leben zu zerstören, nicht gegen die Sittlichkeit zu verstossen bzw. die Gebote zu befolgen.
- Vollkommener/rechter Lebenserwerb, d.h. seinen Lebensunterhalt so zu bestreiten, dass niemandem geschadet wird.
- Vollkommene/rechte Bemühung, d.h. das Schädliche zu vermeiden und das Gute zu fördern.
- Vollkommene/rechte Achtsamkeit, d.h. beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühle und Denken.
- Vollkommene/rechte Sammlung des Geistes durch Meditation.

Ethische Richtlinien, Shila

Die wichtigste Voraussetzung, um auf allen Wegen des Erwachens voranzukommen, ist das sittliche Verhalten. Der Buddhismus kennt fünf Grundregeln, die für alle Menschen verbindlich sind. Mönche und Nonnen verpflichten sich, weitere Gebote zu berücksichtigen.

Die fünf allgemeingültigen Gebote sind:

- Kein Lebewesen töten oder schädigen.
- Nichts nehmen, was einem nicht gegeben wird.
- Keinen Missbrauch mit der Sexualität betreiben.
- Nicht lügen oder üble Nachrede verbreiten.
- Das Bewusstsein nicht mit Rauschmitteln trüben.

Die Kette des bedingten Entstehens

Buddhas Lehre vom bedingten Entstehen besagt, dass alle psychischen und physischen Phänomene, die das individuelle Dasein ausmachen, in einem bestimmten Abhängigkeits- und Bedingungsverhältnis zueinander stehen. Diese Kausalkette zählt zwölf Glieder.

1. Am Anfang besteht Nichtwissen, avidya.
2. Aus Nichtwissen entstehen Tatabsichten, die zu Taten bzw. Karma führen.
3. Karma bewirkt Bewusstsein.
4. Aus Bewusstsein entsteht ein körperlich-geistiges Einzelwesen.
5. Mit der Entstehung eines körperlich-geistigen Wesens entstehen die sechs Sinnesorgane.
6. Durch die Sinnesorgane entsteht Kontakt mit der Umwelt.
7. Dieser Kontakt ruft Empfindung hervor.
8. Auf Grund der Empfindung entsteht Begieren, bzw. der Durst nach Leben.
9. Der Lebensdurst führt zum Anhaften am Leben.
10. Das Anhaften führt zum Werden einer neuen Existenz.

11. Die neue Existenz führt zur Wiedergeburt.
12. Aus der Wiedergeburt entstehen Alter und Tod, Schmerz und Kümernisse und damit das ganze Reich des Leidens.

Solange der Mensch diese Zusammenhänge nicht erkennt, bleibt er an den Kreislauf des Lebens gebunden. Wenn er jedoch erwacht und zur Erkenntnis seines wahren Wesens kommt, löst sich die ganze Kette auf. Dann wird Nichtwissen durch Wissen ersetzt. Wenn das Nichtwissen erlischt, erlischt verblendetes Karma. Wenn Karma erlischt, erlischt illusorisches Bewusstsein. Wenn illusorisches Bewusstsein erlischt, erlischt der Zwang zur Formwerdung. Wenn keine neue Form entsteht, entstehen keine Sinnesorgane. Ohne Sinnesorgane gibt es keinen Kontakt. Ohne Kontakt entsteht keine Empfindung und kein Verlangen nach Leben. Ohne Lebenshunger gibt es keine neue Geburt und ohne Geburt gibt es kein leidvolles Dasein und keinen Tod.

Karma

Gemäss der buddhistischen Auffassung wirkt das Gesetz von Ursache und Wirkung folgendermassen: Eine Tat, Karma, erzeugt eine Frucht. Ist diese reif, fällt sie auf den Verantwortlichen nieder. Damit eine Tat Frucht bringt, muss sie moralisch gut oder schlecht sein und auf Grund einer Willensregung zustande gekommen sein. Eine derartige karmische Tat hinterlässt in der Psyche des Täters eine Spur, die sein Geschick in die der Tat entsprechende Richtung lenkt. Da die Dauer der Reifung die Dauer eines Lebenszyklus überschreiten kann, kann die karmische Tat mehrere Wiedergeburten zur Folge haben.

Die wichtigsten Schulen des Buddhismus

Das Merkmal des Buddhismus ist das Fehlen eines allgemein verbindlichen Dogmas, obgleich sich alle auf die grundlegende Lehre des Buddha berufen. Entsprechend gibt es auch kein Oberhaupt, das für alle Schulen zuständig ist. Alle Schulen

verehren ihre eigenen Gründer und Meister. Die Grundgedanken des Buddhismus finden sich allen buddhistischen Schulen, werden aber unterschiedlich interpretiert.

Die geschichtliche Entwicklung des Buddhismus kann in mehrere Phasen eingeteilt werden, die bis ins 13. Jh. mehr oder weniger abgeschlossen waren: Phase des Ur-Buddhismus, Entwicklung der verschiedenen Schulen des Hinayāna-Buddhismus mit Betonung des mönchischen Lebens, Aufkommen und Verbreitung des Mahāyāna-Buddhismus, der die Laien in den Erleuchtungsweg miteinbezieht, Entstehung des tibetischen Buddhismus in den Himalaya-Ländern, Entstehung des Zen-Buddhismus (Chan) in China.

Seit dem 13. Jh. ist der Buddhismus in seinem Ursprungsland Indien erloschen.

Im europäischen Raum sind heutzutage v. a. folgende Schulen vertreten:

- Theravada (wörtl.: „Lehre der Ordensältesten“). Einzige überlebende Schule des Hinayāna.
- Tibetischer Buddhismus, auch Lamaismus genannt.
- Zen- bzw. Ch'an-Buddhismus.

Jede dieser Schulen hat ihre Meditationsanleitungen, Schriften und ethischen Lebensregeln.

Das Bodhisattva-Ideal

Wenn man den Buddhismus von aussen betrachtet, seine grosse Anzahl von Sutras und Kommentaren, von denen jede Schule einige besonders betont, seine zum Teil rigorose klösterliche Disziplin, seine vielfältigen und manchmal sehr komplexen Rituale, seine verschlüsselte Esoterik und seine auf Erleuchtung und Nirvana zielende Lehre, kann man leicht den Eindruck bekommen, es handle sich um eine elitäre Religion, die die Welt ablehnt und an den gewöhnlichen Menschen mit

ihren alltäglichen Bedürfnissen vorbeischaute. Das hochgesteckte Ziel der Erleuchtung, das einen lebenslangen Einsatz erfordert, scheint nur einigen wenigen Auserwählten überhaupt zugänglich zu sein, während die grosse Masse der Menschen den mühevollen Ausweg aus dem Leiden nie zu finden vermag.

In der Tat gab und gibt es auch unter Buddhisten eine Tendenz, sich ängstlich von der Welt abzuwenden und sich selbstzentriert auf das abstrakte Ziel von Nirvana zu konzentrieren. Dies kann sich in sturer Regelgläubigkeit zeigen oder in Ablehnung von allen Sinnesfreuden, die das Leben zu bieten hat. Nicht selten mündet diese Haltung in Arroganz gegenüber anderen Mitmenschen, die „halt nicht so diszipliniert sind, wie ich“. Doch bei diesen Erscheinungen handelt es sich um Entartungen, die nicht im Sinne von Buddhas Dharma sind. Um dieser Fehlentwicklung entgegenzuwirken, betonen die meisten Schulen die Notwendigkeit, nicht nur Buddhas Weg der Erkenntnis zu praktizieren, sondern auch seinen Weg der wohlwollenden Güte.

Gelassenheit

Gelassenheit, innere Freude auch in misslichen Lebenslagen, Herzlichkeit und Sanftmut, oft auch grosser Humor und Bescheidenheit sind Eigenschaften, die man nicht nur dem Buddha, sondern auch allen anderen Menschen zuschreibt, die inneren Frieden gefunden haben. Es gibt wohl keine bekannte Persönlichkeit unserer Zeit, die diese Eigenschaften besser verkörpert als das geistige und politische Oberhaupt der Tibeter, Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama. Trotz Vertreibung aus der Heimat, trotz Unterdrückung seiner Landsleute in Tibet predigt und lebt er konsequente Gewaltlosigkeit.

Versehen mit einer scharfen Intelligenz und tiefen Weisheit, ausgestattet mit der besten philosophischen und praktischen Schulung, die der Buddhismus zu bieten hat, ist er da für alle

Menschen und hat ein Ohr und ein Lächeln für jedermann. In den Augen seiner Landsleute und vieler anderer Buddhisten ist der Dalai Lama eine Verkörperung des Bodhisattva [Avalokiteshvara](#).

Mitgefühl mit allen Lebewesen

Bodhisattvas sind Menschen, die nicht nur nach der eigenen Befreiung aus den Verstrickungen des Lebens streben, sondern gleichzeitig nach der Befreiung und Erlösung aller Lebewesen. Sie geloben, die eigene Erkenntnis bzw. Erleuchtung ganz und gar in den Dienst anderer zu stellen und nicht zu ruhen, bis alle Lebewesen Frieden gefunden haben. Ihre Haltung des Verstehens, der Toleranz und des Mit-Leidens, ist das Resultat ihrer universalen Verbundenheit mit allen Lebewesen.

Es ist die „Liebe“ dessen, der nicht vom anderen getrennt ist, denn in der erlebten Erleuchtung fallen die Schranken von Ich und Du weg. Auf Sanskrit heisst dieser Zustand Karuna. Im Deutschen findet man dafür Übersetzungen wie „Herzensgüte“, „Erbarmen“, „Mitgefühl“, „Mitleid“, während sich im englischen Sprachraum der Ausdruck „compassion“ eingebürgert hat.

Allerdings muss Karuna mit Weisheit (Prajña) gekoppelt sein, damit es sich nicht in emotionalem Aktivismus erschöpft und zur Verwässerung von Buddhas Lehre führt. Prajña (Weisheit) und Karuna (Güte) müssen sich gegenseitig stützen, sie sind die zwei Beine, auf denen der lebendige Buddhismus steht. Sie münden in das allen buddhistischen Schulen gemeinsame Motto:

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Yoga und Buddhismus

Wie der Buddhismus findet auch Yoga, das ebenfalls aus Indien stammt, im Westen immer mehr Anhänger. Der Begründer dieser Schule ist [Patanjali](#), der im 2. Jh. v. Chr. wirkte. Patanjali systematisierte und kommentierte die Tradition des Yoga, deren Wurzeln bis ins 20 Jh v. Chr. zurückgehen und mündlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben wurde. Patanjalis Yoga-Sutra

hat bis heute nichts an Aktualität verloren.

Wenn man Patanjalis Lehre des Yoga und die Lehre des Buddhismus sorgfältig studiert und praktiziert, entdeckt man viele Übereinstimmungen. Der folgende Artikel ist ein Versuch, an Hand der historisch älteren Tradition des Yoga die Essenz des Buddhismus herauszuschälen. Wenn dabei hauptsächlich Beispiele aus dem Zen-Buddhismus ins Spiel gebracht werden, hängt das mit den eigenen Erfahrungen des Autors zusammen. Wer hingegen Erfahrung mit anderen buddhistischen Methoden hat, wird die Gemeinsamkeiten sicher auch leicht entdecken können.

Der Endzweck aller Praktiken des Yoga ist die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem unverfälschten, ursprünglichen Bewusstsein. Das Sanskritwort „Yoga“ bedeutet wörtlich „Verbinden“. Gemeint ist die Verbindung der relativen, veränderlichen Realität mit der absoluten „göttlichen“ Realität. Die Vereinigung mit der unveränderlichen Realität befreit den Menschen vom Gefühl des Getrenntseins vom göttlichen Prinzip, und hebt die Illusionen von Zeit, Raum und Kausalität auf. In dieser Auffassung sind sich Yoga und Buddhismus einig. Sowohl Patanjali als auch Gautama Buddha lag allerdings nichts an metaphysischen Theorien, sie analysierten das körperlich-geistige Wesen der Menschen nicht aus theoretischem Interesse; beiden ging es darum, einen praktischen Weg zur Erlösung und Befreiung zu suchen. (Dasselbe gilt übrigens auch für die Taoisten in China.)

Die vier Wege des Yoga

Es gibt vier zentrale Wege oder Schulen des Yoga. Jeder entspricht einem unterschiedlichen Temperament oder Lebensansatz der Praktizierenden.

Karma-Yoga ist das Yoga des rechten Tuns. Es betont die reinigende Kraft des selbstlosen Handelns, frei vom Gedanken an Gewinn und Verlust. Man lernt, das eigene Selbst von den Früchten der eigenen Taten zu lösen.

Bhakti-Yoga ist der Weg der tätigen Hingabe an das Göttliche Prinzip. Dieser spricht besonders emotionale Naturen an.

Jnana-Yoga ist der Weg des Wissens und der Weisheit. Es erfordert grosse Willenskraft und einen starken Intellekt.

Raja-Yoga betont die Kontrolle von Körper und Geist. Es wird „königliches (Raja) Yoga“ genannt, weil es eine umfassende Methode bietet, die körperliche und mentale Energie in geistige Energie umzuwandeln. Mit Hilfe der so gewonnenen geistigen Kraft können die gedanklichen Aktivitäten in kontrollierte Bahnen gebracht werden. Der körperliche Arm von Raja-Yoga ist das Hata-Yoga (Ha: „Sonne“, Tha: „Mond“). Es befasst sich mit der Stärkung und Meisterung des Körpers durch Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen, genannt Pranayama. Über die Jahrhunderte hat sich eine reiche Fülle von Asanas entwickelt zur Stärkung sämtlicher Muskeln, Nerven und Drüsen im Körper.

Alle diese Wege streben nach dem selben Ziel: die Vereinigung mit dem universalen Bewusstsein, auch Leere, Tao oder Mu genannt.

Yoga bedeutet nicht bloss Körpertraining

Im Westen steht das Wort Yoga gewöhnlich für Hata-Yoga, wobei man dabei vor allem an die Einübung der Asanas denkt. Doch die Asanas ausschliesslich zum Zwecke der Stärkung von Körper und Atmung zu betreiben, ist vom Standpunkt des Yoga nutzlos. Der Yogi Svatmarama sagte dies in seiner Schrift [Hathapradipika](#) deutlich: „Ich denke, die Menschen, die Yoga als reine Körperübung praktizieren, ohne das geistige Yoga zu verstehen, werden trotz grossen Mühen keine guten Resultate erzielen.“

Hata-Yoga erzeugt Stabilität, Gesundheit und Wendigkeit der Gliedmassen. Doch die Hauptsache ist die Auswirkung auf den Geist. Die Yogis meistern den Körper durch Asana-Übung, damit dieser ein taugliches Instrument des Geistes wird.

Die acht Glieder des Yoga

Bei Patanjalis Lehrsystem des Yoga gibt es acht Richtlinien bzw. Handlungsweisen, die Körper und Geist reinigen und schlussendlich zur Erleuchtung führen. Sie sind bekannt als:

Yama: Gewaltlosigkeit; Wahrhaftigkeit im Denken, Reden und Handeln; nicht stehlen; Masshalten; kein Anhäufen von Besitztümern.

Niyama: Reinheit; Zufriedenheit; Ernsthaftigkeit; Studium der heiligen Texte; anhaltende Ausrichtung auf den Universalen Geist bzw. Hingabe an Gott.

Asana & Pranayama: Hata-Yoga

Pratyahara: Die Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen, um den Geist zur Ruhe zu bringen.

Dharana: Konzentration

Dhyana: Meditation.

Samadhi: Einheit mit dem Universalbewusstsein.

Vom Yoga zum Zen

Zen gilt als ein Abkömmling der Yogachara-Schule des indischen Buddhismus. „Yogachara“ bedeutet wörtlich „das Ausüben von Yoga“, und die entsprechende Schule wurde „Schule, die das Erkennen lehrt“ genannt. Dem zentralen Gedanken des Yogachara entsprechend ist alles Wahrnehmbare „nur Geist“. Die Dinge erhalten ihre Bedeutung allein in Verbindung mit dem erkennenden Bewusstsein, ausserhalb davon haben sie kein eigenes Wesen, keine Realität. Entzieht man den Dingen das Bewusstsein – was in der Meditation geschieht – verschwinden sie ganz und gar. Der „leere“ Zustand des von allen inneren und äusseren Objekten losgelösten Bewusstseins gilt als der ursprüngliche, universale Geist. Natürlich verschwindet dann auch das Ich als Subjekt. Es kommt zur Erfahrung des einheitlichen Zustandes, in dem nichts existiert, weil die Subjekt-Objekt-Beziehung aufgehoben ist.

Trotz allen Techniken des Yoga und des Buddhismus kann man den Zustand der Leere nicht erzeugen, nicht „machen“. Er existiert

als solcher und wird direkt erfahrbar, wenn die Bedingungen dafür gegeben sind. Ausschlaggebend ist dabei das Element der Intuition. Ohne Intuition kann die letztendliche Wirklichkeit nicht erfahren werden. Das Aufblitzen der intuitiven Einsicht erfolgt spontan und kann zu jeder Zeit geschehen. Durch Yoga- und Meditationsübungen und das Studium der Schriften können höchstens Hindernisse aus dem Weg geräumt werden. Doch ob dies dann auch zur Erleuchtung führt, ist ungewiss. Dafür gibt es keine Garantie.

Ein direkter Weg

Aus dem Wissen, dass die intuitive Erkenntnis letztlich nicht von den Techniken abhängig ist, entwickelte sich innerhalb des Buddhismus der sogenannte „direkte Weg“. Diese Richtung des Buddhismus betont die Wachheit und Freiheit in jedem Augenblick, sie trainiert den Geist, jederzeit präsent zu sein. Als Begründer der entsprechenden Schule wird der buddhistische Mönche [Bodhidharma](#) genannt. Dieser kam im 6. Jh. von Indien nach China. Er gilt als der 28. geistige Nachfolger in der Linie, die direkt auf Shakyamuni Buddha zurückgeht. Er führte den Buddhismus aus dem Bereich der Spekulationen in die Welt der Erfahrung; er lehrte Meditation (Dhyana) als ein Weg zur unmittelbaren Realisierung von Samadhi. Folgender Vers beschreibt seine Methode mit einfachen Worten:

Eine besondere Übertragung ausserhalb der Schriften.

Keine Abhängigkeit von Worten und Buchstaben.

Direkt auf das Innerste des Menschenweisend.

Unmittelbare Sicht in die eigene Urnatur.

Die Verbindung von Bodhidharmas buddhistischem Ansatz aus Indien mit dem Gedankengut und der Meditationspraxis des Taoismus in China (die auch eine Art von Yoga einschloss), führte zur Entwicklung der einzigartigen Schule des Ch'an (jap. Zen). Diese fand ihre entscheidende Festigung durch Hui-neng (638-713) dem sogenannte sechsten Urvater (Patriarch) des

Zen in China.

Dasselbe, aber anders

Mit der Betonung der praktischen Übung und seiner Meditationstechnik zur Schärfung und Klärung des Geistes beweist der Zen-Buddhismus seine Verwandtschaft mit dem Yoga. Beim Vergleich zwischen der Praxis des Zen und den Grundlagen des Yoga findet man mehr Übereinstimmungen als Unterschiede. Zen begann als eine buddhistische Weiterentwicklung, Kristallisation und Neuinterpretation alter Praktiken und Texte Indiens, fand seine typische Form durch die Verbindung mit dem Taoismus in China und verbreitete sich dann in anderen Ländern des fernen Ostens aus.

Besonders in Japan erfuhr es eine starke Anpassung an die japanische Kultur. Heutzutage finden in Europa und in Amerika ähnliche Transformationen statt. Obwohl sich die äusseren Formen ändern, die Essenz bleibt dieselbe. So finden wir über die vielen Generationen hindurch in allen Ländern „denselben Weg, bloss anders.“ Die folgende Gegenüberstellung der acht Glieder des Yoga mit Texten und mit Aussagen des Zen-Buddhismus sollen diese „Gleichheit“ verdeutlichen.

Die acht Glieder des Yoga, wie sie im Yoga-Sutra von Patanjali zusammengestellt wurden, dienen den Yogis als „Orientierungsplan“ oder Richtlinien auf ihrem Weg zum Samadhi, der Vereinigung mit dem Universalbewusstsein. Entsprechende Orientierungspläne existieren auch in den diversen buddhistischen Schulen. Sie unterscheiden sich zum Teil stark in der Gliederung und in der Detailbeschreibung, doch im Wesentlichen folgend sie demselben Muster wie Patanjali.

Ethische Richtlinien

Die ethischen Richtlinien (Yama und Niyama), die Patanjali in seinem achtgliedrigen System zusammenfasste, finden sich auch in achtfachen Pfad Buddha (Shila). Doch der Buddha warnte

davor, die Regeln nur auf Grund blinder Buchstabengläubigkeit zu befolgen. Er hielt seine Schüler/innen an, die Gebote als Ausdruck des selbstverantwortlichen Handelns zum Wohle aller Wesen zu betrachten. Wenn man ihre Essenz versteht, dienen sie als Kompass auf dem weiten Meer des Lebens und nicht bloss als Gebote und Verbote.

Eine Gegenüberstellung der ethischen Richtlinien des Yoga, Niyama, mit Aussagen des Zen-Meisters Dogen (1200-1253) zeigt dies sehr schön. Dogen war ein hervorragender Lehrer, der es verstand, direkt auf das Wesentliche zu zeigen. Er war überzeugt, dass das ethische Handeln an erster Stelle eines jeden geistigen Lebensweges stehen muss. Er sagte, erst wenn die menschliche Natur durch Meditation, Selbstdisziplin und das Studium der Schriften gereinigt sei, sei man bereit für den nächsten Schritt. Wie alle Zen-Meister hielt auch Dogen seine Anhänger an, die buddhistischen Grundgebote aus Überzeugung zu befolgen.

1.

Niyama: Das Gebot der Reinheit beinhaltet die Reinigung des Geistes von negativen Gedanken, die Läuterung des Gemüts von Emotionen und die Säuberung des Körpers von Giften und Schlacken.

Dogen: Lass ab von allen Verwicklungen und bringe die unzählbaren Dinge in deinem Geist zur Ruhe. Denke weder an gut noch an schlecht. Beschäftige dich nicht mit deinen Gefühlen und Gedanken. Hege keine Wünsche. Halte Mass beim Essen und Trinken.“

2.

Niyama, Zufriedenheit: Indem man sich zufrieden gibt, mit dem, was man hat und ist, und auf das Vergleichen mit anderen verzichtet, ist Geistesruhe möglich.

Dogen: Nur, wenn die Einstellung des Übenden mit den natürlichen Gegebenheiten übereinstimmt, kommen Körper und Geist zur Ruhe. Wenn Körper und Geist nicht beruhigt sind,

finden sie keinen Frieden. Wenn Körper und Geist keinen Frieden haben, wachsen Dornen auf dem Weg der Erkenntnis.

3.

Niyama, Ernsthaftigkeit: Dazu gehören Selbstdisziplin, Ausdauer und Bescheidenheit.

Dogen: Hervorragende Intelligenz ist nicht primär, Verstehen ist nicht primär, bewusstes Bemühen ist nicht primär, Innenschau ist nicht primär. Ohne diese Eigenschaften einzusetzen, bringe Körper und Geist in Harmonie. Körper und Geist harmonisierend betrete Buddhas Weg.

4.

Niyama: Das Studium der heiligen Schriften dient dazu, sich zu orientieren, um nicht vom Weg abzukommen.

Dogen: Den Buddha-Weg zu studieren bedeutet, das Selbst zu studieren. Das Selbst zu studieren bedeutet, das Selbst zu vergessen ... Vergesse dich einfach und sitze still. Sollte eine Vorstellung eines Selbst auftauchen, sitze ruhig und betrachte sie.

5.

Niyama, Hingabe an Gott: Dies bedeutet, das Denken und Tun auf den universalen Geist auszurichten und sein Leben ganz in dessen Dienst zu stellen.

Dogen: Das Studium und die Verwirklichung des Weges (Zen) ist die grosse Angelegenheit des Lebens. Man soll sie nicht entwürdigen und nichts übereilen. Wer diesen Weg zu gehen wünscht, darf es sich nicht leicht machen und keine schnellen Resultate erhoffen.

Beherrschung des Körpers

Es besteht kein Zweifel, dass die Stärkung des Körpers zusammen mit den Atemübungen und der Beruhigung des Geistes

die Heilung zahlreicher körperlicher und seelischer Krankheiten und Gebrechen bewirkt, doch dies ist nicht das Hauptanliegen des Yoga. Auch die Asanas (Yogapositionen) dienen dem Zweck, die Selbsterkenntnis und die Hingabe an das überpersönliche Sein zu fördern. Im Buddhismus als Ganzes findet man diese starke Betonung und Kultivierung des Körpers heute kaum. Eine Ausnahme bilden die Schulen, die sich auf das chinesische Ch'an berufen.

Der Legende nach begründete Bodhidharma in China die Kunst des Kung-fu. Es gibt die Theorie, dass die Wurzeln von Kung-fu und der darauf aufbauenden Kriegskünste (z.B. Judo, Karate) im Hata-Yoga zu finden sind. Dafür sprechen die entsprechenden Atem- und Konzentrationsübungen dieser Schulen. Es ist aber anzunehmen, dass es sich auch hierbei um eine Verbindung zwischen indischen (Yoga) und taoistischen Techniken (Tai-Chi) handelt.

Konzentration

Die Praxis von Dharana ist die Einübung der fokussierten Konzentration auf einen Punkt oder eine Aufgabe. Diese kann nur gelingen, wenn Körper und Geist bereits in der Lage sind, stille zu halten und nicht mehr von den wandernden Gedanken und verschiedenen Sinneseindrücken abgelenkt werden. Auf dem Weg zur ungeteilten Konzentration wird man mit verschiedenen Hindernissen konfrontiert. Dieser Abschnitt des geistigen Weges erfordert deshalb eine genaue Beobachtung des eigenen Geisteszustandes und geeignete Techniken, um die störenden Einflüsse zu überwinden. Die alten Yogis unterschieden hauptsächlich fünf Geisteszustände:

Der zerstreute Zustand (ksipta): Die Aufmerksamkeit springt von einem Objekt des Begehrens zum anderen.

Der aufgeregte Zustand (viksipta). Man ist begeistert von den

Früchten des eigenen Bemühens, doch man will immer mehr. Man hat keine Kontrolle über das Begehren.

Der dumpfe Zustand (mudha): Man fühlt sich geistig schwer, trüb und unverständig. Man weiss nicht, was man will.

Der fokussierte Zustand (ekaga): Man ist in der Lage, die Aufmerksamkeit über lange Zeit auf einen Punkt zu konzentrieren. Diese starke Konzentration kann aus dem Gleichgewicht geraten und zu einem ausgeprägten Egoismus führen. Man bildet sich etwas auf das Erreichte ein und sieht es als persönliche Leistung an. Auch starke Konzentration muss gemässigt werden. Andernfalls schlägt sie leicht um in rücksichtsloses Verfolgen eigener Ziele auf Kosten anderer.

Diese vier Zustände sind wohl allen Menschen mehr oder weniger bekannt. Sie treten in jedem von Zeit zu Zeit auf. Sie bilden das, was man normalerweise für sein eigenes Bewusstsein hält, doch das ist eine Illusion, In Wirklichkeit sind sie Auswirkungen des Egos, das sich in den Mittelpunkt des Bewusstseins stellt, und alles von seinem eigenen Standpunkt aus betrachtet.

Im fünften Zustand (nirudhha) sind Empfindungen, Intellekt und Ego im vollkommenen Gleichgewicht. Keines stört die Sammlung. Der Geist ist ruhig und transparent. Nun kann die Türe zum universalen Bewusstsein geöffnet werden.

Um den Zustand der ungeteilten Konzentration zu erlangen, kennt man sowohl in der yogischen als auch in der buddhistischen Tradition Hilfsmittel wie z.B. Mantras. Mantras sind Silben oder Sätze, die laut oder stimmlos wiederholt werden, bis sich der übende selbst vollkommen vergessen hat und in die gewünschte ausgeglichene Geistesverfassung kommt. Häufig verwendete Mantras sind; AUM, OM MANI PADME HUM, MU.

Meditation und Samadhi

Gemäss der Systematik des Yoga-Sutra sowie einiger buddhistischen Schulen beginnt die eigentliche Meditation (Dhyāna) erst dann, wenn die geistige Sammlung nicht mehr durch Körperempfindungen oder Gedanken gestört wird, d.h. wenn Körper, Atem, Sinne, Fühlen, Denken und Ego völlig integriert sind. Dieser Geisteszustand wird oft verglichen mit klarem Wasser oder mit einem durchsichtigen Kristall. Man weilt im wachen Bewusstsein, doch nichts wird als Objekt wahrgenommen. Noch ist man sich des eigenen Daseins bewusst und erfreut sich an der Einheit mit allem Sein.

Samadhi ist der Zustand, wo der letzte Rest von Selbstbewusstsein verschwindet. Der Haiku-Dichter [Basho](#) beschreibt es so: „Der Frosch hüpfte ins Wasser – blupp“. Nun hat man gewissensnassen das Ziel erreicht. Da Worte die Erfahrung von Samadhi nicht beschreiben können, kann man nur mit Hilfe von Umschreibungen oder Sinnbildern darüber reden. Doch auch diese können es nur andeuten. Die Speisekarte ist nicht die Speise. Die Landkarte ist nicht die Reise. Und Samadhi ist nicht ein Wort.

Zusammenfassung

Die beste Zusammenfassung über die Gemeinsamkeit von Yoga, Buddhismus und Zen gibt ein Vers eines taoistischen Weisen.

Ein Besucher bat den Weisen um Belehrung im Tao. (Tao bedeutet „Weg“; der Weg zur universalen Einheit und Harmonie.)

Dieser sagte:

Zuerst beherrsche den Körper mit allen seinen Organen.

Dann beherrsche den Geist. Entwickle die Konzentration auf einen Punkt.

Dann wird sich die Harmonie des Himmels auf dich senken und in dir wohnen.

Du wirst voller Leben sein und im Tao ruhen.

Du wirst das einfache Aussehen eines jungen Kalbes haben.

Oh. du Glücklicher;

Du wirst nicht einmal wissen, wie dir geschieht.

Dhyāna: Frühling 1998



Buddhismus