

Immer dasselbe aber immer neu

Immer dasselbe aber immer neu – 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 Schulrichtungen 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.

Der Buddha

Der Buddha, mit bürgerlichem Namen Siddhartha Gautama ([Geboren: Lumbini](#)), 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 die schöpferische Weisheit, die jedem Menschen a priori 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 die Übung der Selbsterforschung dieses Einsseins bewusst werden kann. So gesehen sind Schöpfer und Geschöpf beide in der einen 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 muss selber beurteilen, was die Wahrheit ist. Buddhismus 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.

Ebensowenig 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.

ooo

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. Er 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. Diese Entdeckung war die grosse Wende; nun verstand er, dass jeder Mensch der Schöpfer seines eigenen Lebens ist.

So wurde der Inder Siddhartha Gautama aus dem Geschlecht der Shakyamuni 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».)

Alles wirkt auf alles

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.

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, theologischen, psychologischen 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 universalen Weisheit, die der eine Mensch namens Buddha in sich selbst freigelegt hatte. 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 zufrieden gab. 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», Selbstoptimierung, 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. Es gibt eine grosse Anzahl von empfohlenen Meditationsmethoden. Welche man wählt, hängt von der körperlichen Verfassung ab und von der Schulrichtung, der man sich zugehörig fühlt.

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 Hatha-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 Zwerchfell-Atmung 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.

ooo

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 stille 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 Stille 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 Stille.

Was unter Klarsicht zu verstehen ist, mag ein Sinnbild zu verdeutlichen: Man stelle sich einen Teich vor, dessen Wasser von einem Sturm aufgepeitscht 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, man mag 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 Nicht-Mögen 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 ich-bezügliches Denken und Handeln erzeugen viel Unglück und Leid. Wer dies vermindern oder ganz vermeiden will, muss seinen Realitätssinn schärfen und die Dinge unvoreingenommen betrachten. 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. Das ist Einsicht, wie der Buddha sie versteht.

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.

Wenn sie diese Eigenschaften in unserem Verhalten stabilisiert haben, sind Friede und Ruhe nicht mehr aufgesetzt oder gewollt, sondern das natürliche Resultat der geistigen Disziplin.

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

– Sokei-an

Klarsicht

Teisho von Henry Platov

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 ich-bezüglichen 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; der Urzustand des Seins, den 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.

ooo

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 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 der christlichen Mystiker oder Sufis ist – 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 mit ihren verschiedenen Richtungen, 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.

Das 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, sich aus dieser Verstrickung zu befreien. Die Basis dieser Lehre bildet die Erkenntnis, 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.

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 ich-haften 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.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

IMMER DASSELBE, IMMER NEU

In diesem Jahr feiert das Zentrum für Zen-Buddhismus sein 30-jähriges Bestehen. Wir nehmen dies zum Anlass, in einer Art Rückschau Texte aus der Anfangszeit noch einmal vorzustellen. Dies gilt auch für den Inhalt der Dhyāna, die Sie soeben gelesen haben. Denn in den ganzen 30 Jahren haben wir nichts anderes angestrebt, als die Grundlagen des Buddha-Dharma so zu präsentieren, dass sie einer möglichst breiten Leserschaft zugänglich sind und von jedermann im Alltag angewendet werden können.

Die Retreats, die wir zur Vertiefung des Verstehens und dessen Anwendung im persönlichen Leben seither ohne Unterbruch durchführen, finden nach wie vor regen Zuspruch. Einige der heutigen Teilnehmenden sind von allem Anfang dabei. Andere machten eine Pause, in der sie eine Familie gründeten, und kehrten zurück, als sie wieder mehr Zeit für sich selber fanden. Wir sahen viele Kinder heran wachsen, sahen Haare grau werden und mussten auch von etlichen Sangha-Mitgliedern für immer Abschied nehmen. Doch die Realität war und ist immer dieselbe: Die Zeiten ändern sich, der ursprüngliche Geist nicht.

Somit schauen wir mit Dankbarkeit zurück und schliessen einen vorläufigen Kreis in einer Kette, die weder Anfang noch Ende hat und auch im Zentrum für Zen-Buddhismus weiter geschmiedet wird.

Dhyāna: Sommer 2022 – Agetsu & Robert



Immer dasselbe aber immer neu