

Rubrik	Weltanschauung
Thema	Buddhismus
Umfang	29 Seiten
eBooklet	00147
Preis	3,95 Euro
Autor	Stefanie Barthold

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es eLoad24: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



eload24 GmbH

Blegistrasse 7
CH-6340 Baar

info@eload24.com
www.e-load24.com

Copyright © 2006 e-load24 GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise; jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Fotos unterliegen dem Copyright und entstammen folgenden Quellen:

fotolia.de | istockphoto.com | photocase.de

Inhalt

Was ist eigentlich Buddhismus? 3	Der „Achtfache Pfad“ 11
Geschichte und Entstehung..... 4	Das Prinzip von Ursache und Wirkung12
Buddha, der Prinz aus Indien ... 4	Die Meditation.....12
Verbreitung der Lehre 5	Die Natur des Geistes.....14
Religion oder Lifestyle?..... 5	Wie werde ich Buddhist?.....15
Die buddhistischen Richtungen ..7	Buddhistische Gemeinschaften 15
Theravada –	Zuflucht nehmen16
das Kleine Fahrzeug7	Nützliche Links 17
Mahayana –	
das Große Fahrzeug7	Erfahrungsbericht:
Vajrayana –	Buddha für ein Wochenende....18
das Diamantfahrzeug 8	
Grundideen des Buddhismus ... 11	Index.....29
Die „Vier edlen Wahrheiten“ 11	

Was ist eigentlich Buddhismus?

Der Dalai Lama taucht in Talkshows auf, im örtlichen Kulturzentrum streuen tibetische Nonnen Medizinbuddha-Mandalas, die Nachbarin sitzt meditierend in ihrem Zen-Garten und der Arbeitskollege erzählt etwas von Ich-Verlust und schlechtem Karma. Es ist allorts einiges zu hören, zu lesen, zu sehen vom Buddhismus dieser Welt. Der wahre Boom dieser fernöstlichen Weltanschauung ist kaum zu ignorieren. Aber was genau steckt dahinter?

Weltweit leben geschätzte 400 Millionen Menschen buddhistisch, bei der Vielzahl der Schulen und Übertragungslinien kann man schon mal den Überblick verlieren. Doch was verbindet diese Menschen? Wo liegt der kleinste gemeinsame Nenner?

84.000 Belehrungen soll der erleuchtete Buddha gegeben haben, im Laufe der Jahrhunderte wurden sie in vielfältiger Form überliefert. Noch Fragen? Gut. Im Folgenden werden all diese Weisheiten nicht auftauchen. Die Geschichte des Buddhismus in all ihren Facetten zu beleuchten, würde ebenfalls zu weit führen. Aber: Dieses eBooklet bietet einen kleinen Einblick in ein sehr spannendes Thema und vermittelt interessierten Neulingen ein Gefühl dafür, worauf die buddhistische Weltanschauung besonderen Wert legt. Wer gleich aktiv ausprobieren möchte, ob der Buddhismus etwas für ihn ist, der erfährt, wie er dabei am besten vorgeht. Ein persönlicher Bericht über erste Erfahrungen mit dem Karma-Kagyü-Buddhismus gibt einen Eindruck davon, wie sich eine Annäherung in der Praxis anfühlen kann.

Geschichte und Entstehung

Die Geschichte des Buddhismus ähnelt einem alten Baum. Im Laufe der Jahrhunderte sind unzählige Zweige und Verästelungen gewachsen, manche davon existieren bis heute, andere sind mit der Zeit wieder verkümmert. Um die Ursprünge des Buddhismus zu erklären, muss man bis ins Jahr 563 v. Chr zurückblicken.

Buddha, der Prinz aus Indien

Der Überlieferung nach lebte Siddharta Gautama, der später als Buddha bekannt wurde, vor etwa 2500 Jahren als Königssohn im heutigen Nepal. Unzufrieden mit seinem eintönigen Luxus-Leben, verließ der Prinz mit 29 Jahren seinen Palast. Er wanderte fortan durchs Land und begegnete erstmals Entbehrung, Krankheit, Tod. Siddharta Gautama

beeindruckten diese Erlebnisse. Er begann zu verstehen, dass alles Leid untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Doch wie ist dann überhaupt dauerhaftes Glück möglich? Auf der Suche nach der Antwort auf diese Frage entschloss sich der Prinz zur Askese, lebte als armer Mönch, fastete, litt und begriff nach sechs Jahren, dass es irgendwo einen Mittelweg zwischen Askese und Luxus-Leben geben muss. Siddharta ließ sich unter einer Pappelfeige nieder und beschloss, dort nicht eher aufzustehen, bis er herausgefunden hatte, wie menschliches Leid zu überwinden ist. Nach sechs Tagen und Nächten tiefer Meditation verließ er seinen Platz als Buddha, „der Erleuchtete“. Und weil Buddhisten nie nur an sich selbst, sondern auch an andere denken, behielt Buddha sein Wissen nicht für sich: Bis zu seinem Tod im Alter von 80 Jahren gab er seine Erkenntnisse an aufgeschlossene Menschen aller Gesellschaftsschichten weiter.

Verbreitung der Lehre

Siddharta Gautama machte seine Lehre in seiner nordindischen Heimat bekannt. Von dort breitete sich der Buddhismus auf drei Hauptrouten aus. Eine Route führte nach Sri Lanka und Zentralasien, ein weiterer Ausläufer waren die Länder Südostasiens. Der nördliche Buddhismus erreichte über die Seidenstraße Ostasien, wo sich

weitere Traditionen entwickelten. Über China, Japan und Korea ging es über den Himalaja nach Tibet. Alle Länder vermischten regionale Bräuche und Anschauungen mit den Überlieferungen Buddhas – das ist der Grund für die Vielfalt, die bis heute spürbare Weltoffenheit und das daraus resultierende Wachstum des Buddhismus. Selbst in China, wo sie lange Zeit unterdrückt wurde, erlebt die buddhistische Weltanschauung in der heutigen Zeit eine Renaissance.

Religion oder Lifestyle?

Mit geschätzten 400 Millionen Anhängern ist der Buddhismus heute die fünftgrößte Religion der Welt. Religion? Oder doch eher eine Philosophie? Darüber lässt sich streiten. Besonders im Westen haben sich die uralten buddhistischen Lehren längst zu einem Lifestyle-Trend entwickelt. Buddhismus ist



schick, meinen manche. Hinter dieser oberflächlichen Ansicht steckt nur wenig von der eigentlichen buddhistischen Weltanschauung. Ihr großer Anziehungsfaktor ist der Aufruf zu Eigenverantwortung und Selbstbestimmung. Ein Aufruf, der viele aufgeklärte Menschen anspricht – ebenso wie die Tatsache, dass jede Autorität hinterfragt, jede These, ähnlich wie in der Wissenschaft, mit dem eigenen Verstand überprüft werden kann und soll. Die große Freiheit, die in diesem Ansatz steckt, ist auch der Auslöser dafür, dass sich beispielsweise die Psychologie oder der Sport den buddhistischen Lehren geöffnet haben, Managerseminare und Meditation längst nicht mehr unvereinbar sind.

Die buddhistischen Organisationen in Europa pflegen enge Kontakte zu asiatischen Lehrern. Doch seit einigen Jahren wächst die Zahl der westlichen Lamas, das buddhistische Erscheinungsbild erfährt eine „Modernisierung“.

Die buddhistischen Richtungen

84.000 Belehrungen und Erklärungen soll der erleuchtete Buddha der Überlieferung nach entwickelt und seinen Zuhörern mit auf den Weg gegeben haben. Nach seinem Tod gingen aus all diesen Erkenntnissen drei Hauptzweige hervor: Theravada, Mahayana (ab 380 v. Chr.) und Vajrayana (ab 8. Jahrhundert). Aus ihnen ergaben sich wiederum zahlreiche buddhistische Schulen und Untergruppierungen, die bis heute Menschen mit ganz unterschiedlichen Wünschen und Einstellungen ansprechen.

Theravada – das Kleine Fahrzeug

Theravada, die „Lehre der Älteren“, ist die einzige noch verbliebene Schule des Hinayana (sanskrit: Kleines Fahrzeug) und besonders in Südasien verbreitet: in Sri Lanka,

Kambodscha, Vietnam oder Thailand. Sie stammt von den Mönchen ab, die als erste Schüler Buddhas galten, und bringt noch heute dem Mönchtum eine besonders hohe Wertschätzung entgegen. Oberstes Ziel des Theravada ist die Vermeidung von Leid und das Beruhigen des Geistes. Als Grundlage dafür dient den Theravada-Buddhisten Wissen. Der Philosoph Arthur Schopenhauer ließ sich im 19. Jahrhundert von dieser Schule inspirieren und gilt als ein Pionier des europäischen Buddhismus.

Mahayana – das Große Fahrzeug

Einen Schritt weiter geht die Mahayana-Schule. Ihre Anhänger wollen nicht nur Wissen ansammeln und sich selbst aus dem Leidenskreislauf des Lebens befreien. Ihre Motivation ist es, auf dem Weg zur Erleuchtung insbesondere Mitgefühl für andere zu

entwickeln, Zorn zu vermeiden und somit viele ihrer Erkenntnisse zum Nutzen ihrer Mitmenschen einzusetzen. Im Mahayana sind Mönche und Laien gleichgestellt. Der Große Weg setzte sich in Nordasien durch, doch auch die Zen-Schulen, die ab dem 8. Jahrhundert vor allem in Japan überliefert wurden, beziehen sich auf ihn. Bloßes Wissen ist für Zen-Schüler nutzlos, sie wollen selbst erleuchtet werden. Es geht ihnen um Einsichten, die eng an die eigene Persönlichkeit und Lebensweise geknüpft und nur durch das Verlassen der Verstandes-Ebene zu erlangen sind.

Vajrayana – das Diamantfahrzeug

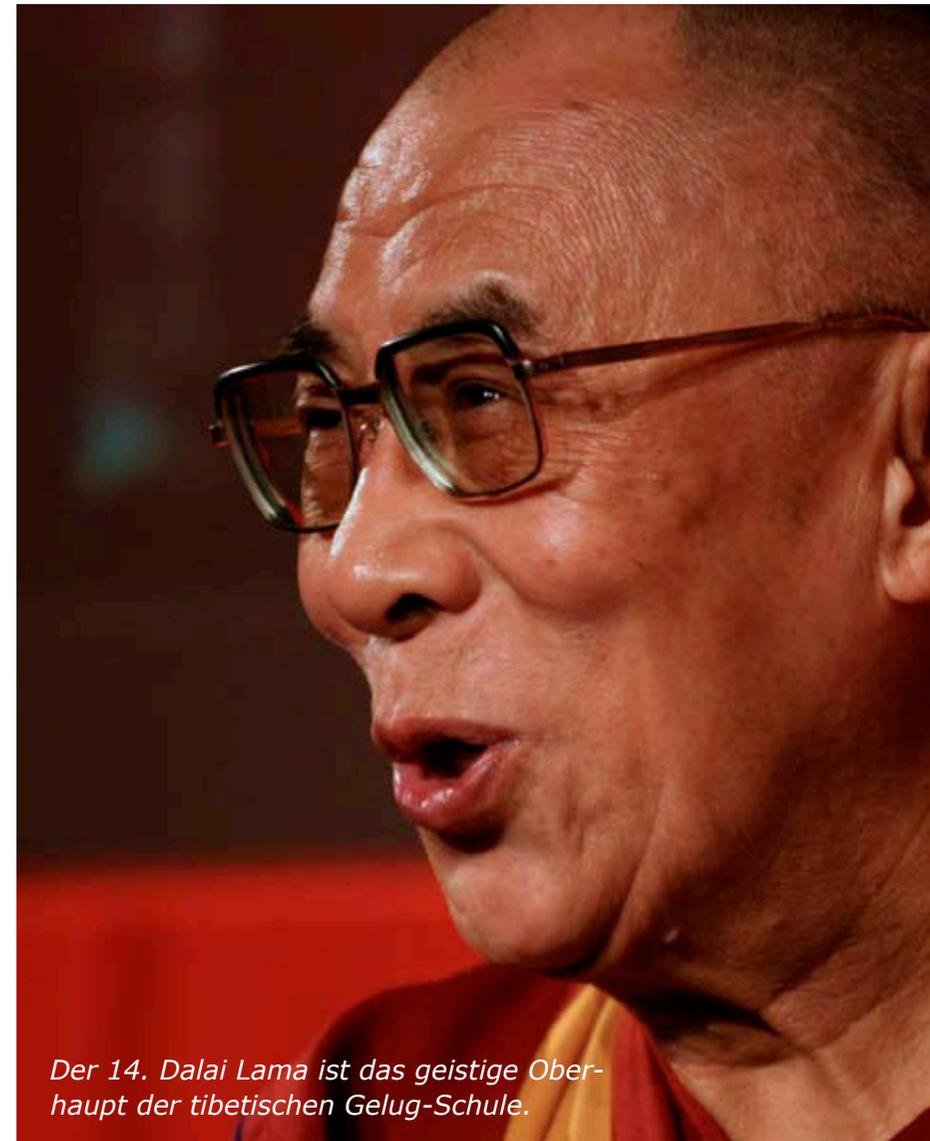
Auch die Vajrayana-Schule geht davon aus, dass jedem Menschen eine Buddha-Natur innewohnt, jeder also dem Beispiel Buddhas folgen, durch Meditation zur Erleuchtung

gelangen und anderen damit dienen kann. Der Vajrayana-Buddhismus unterscheidet sich vom Mahayana nicht im Ziel, der eigenen Buddhaschaft, sondern vor allem in der Methodik. Ausgehend von den Grundlagen des Mahayana, spielen im Vajrayana gezielte tantrische Techniken eine große Rolle: Während der Meditationen werden beispielsweise Buddhas oder Mandala-Bilder visualisiert und Mantras gesprochen – all das soll den Weg zur Erleuchtung beschleunigen.

Teil des Vajrayana ist der tibetische Buddhismus. Hier hat der Lehrer (Lama) einen starken Vorbildcharakter und ist von ebenso zentraler Bedeutung wie die Selbständigkeit des Schülers. Der tibetische Buddhismus bringt wiederum vier Haupt-Schulen hervor: Nyingma, Kagyü, Sakya und Gelug. Die Gelug-Schule ist eine der bekanntesten – denn: Ihr Oberhaupt ist der Dalai Lama, die höchste

weltliche und eine bedeutende religiöse Autorität des buddhistischen Tibet.

Der so genannte Diamantweg wird in der Tradition der tibetischen Karma-Kagyü-Linie gelehrt und bezeichnet den im Westen vertretenen Zweig der Kagyüpa. Der Name Diamantweg leitet sich aus dem Sanskrit-Begriff Vajrayana (= Diamantfahrzeug) ab. Die Zentren der Diamantweg-Buddhisten wurden vom Dänen Ole Nydahl gegründet, der auch als „Lama Ole“ bekannt ist. Er und seine Frau Hannah waren in den Sechzigern und Siebziger die ersten westlichen Schüler des 16. Karmapa. Es soll der Wunsch ihres Lehrers gewesen sein, den Buddhismus im Westen bekannter zu machen. Seit Anfang der siebziger Jahre bereist Ole Nydahl die Welt, hält Vorträge, erteilt Kurse und gründete bis heute etwa 500 Diamantweg-Zentren in Mittel- und Osteuropa, Asien, Australien und Amerika.



Der 14. Dalai Lama ist das geistige Oberhaupt der tibetischen Gelug-Schule.

Ole Nydahl gilt als umstritten. Nicht nur die Tatsache, dass er sich Lama nennt, obwohl er nicht den klassischen Ausbildungsweg eines buddhistischen Lehrers durchlaufen hat, ruft viele Kritiker auf den Plan. Auch der Eifer, den Nydahl bei der Gründung neuer Zentren an den Tag legt, lässt sich für viele Buddhisten nicht mit der ausdrücklich nicht-missionarischen buddhistischen Philosophie in Einklang bringen. Des Weiteren führen sehr eigenwillige Äußerungen Nydahls zum Islam, zu Homosexualität oder den Geschlechterrollen zu Befremden und führten sogar zu einem Streit mit der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), dem Dachverband buddhistischer Organisationen. Wichtig zu wissen ist in diesem Zusammenhang: Ole Nydahl ist kein Repräsentant der tibetischen Karma-Kagyü-Tradition, er arbeitet lediglich mit Teilen dieser Lehre.

Der Karmapa ist der Linienhalter der Karma-Kagyü-Schule. Er verkörpert die Tatkraft aller Buddhas. Die Diamantwegler beziehen sich auf den 16. Gyalwa Karmapa – die so genannte „16. Karmapa-Meditation“ ist eine ihrer Grundpraktiken –, er starb 1981. Als seine Wiedergeburt wird von den Diamantweg-Buddhisten der 23-Jährige Trinlay Thaye Dorje angesehen.

Die Grundideen des Buddhismus

Buddha war kein Missionar, kein Gott, kein Gottesbote. Er appellierte an die Eigenverantwortung jedes einzelnen, dem er seine Unterweisungen gab, er begrüßte Kritik und Skepsis. Buddhas Lehre war frei von Dogmen – und ist es bis heute.

Die „Vier edlen Wahrheiten“

Die wichtigste Erkenntnis des Buddha steckt in den „Vier edlen Wahrheiten“:

1. Das Leben ist leidvoll.
2. Leid hat Ursachen: vor allem Gier, Verlangen, Hass.
3. Das Leid endet, sobald die Ursachen beseitigt werden.
4. Jeder kann dieses Ende selbst, aus eigener Kraft, herbeifügen: mit Hilfe des „Achtfachen Pfads“, dem moralischen Wegweiser für alle Buddhisten.

Der „Achtfache Pfad“

Buddhas Regeln des „Achtfachen Pfads“ sind simpel. Sie leiten zu einem Leben in Weisheit, Sittlichkeit und Vertiefung an – und wenn man sie in die Sprache der heutigen Zeit übersetzt, könnte man auch sagen: Buddha wollte nichts anderes, als den Menschen ein reflektiertes, rücksichtsvolles, achtsames Leben und Handeln empfehlen, das anderen nicht schadet. Im Grunde ein sehr einfaches, erstrebenswertes Modell. Und genau das ist der Grund, warum Buddhismus auch im 21. Jahrhundert, 2500 Jahre nach seiner Entstehung, noch zeitgemäß ist.

Der „Achtfache Pfad“ umfasst folgende acht Punkte:

- Rechte Anschauung und Erkenntnis
- Rechte Absicht
- Rechtes Reden

- Rechtes Handeln
- Rechter Lebenserwerb
- Rechtes Streben
- Rechte Achtsamkeit
- Rechtes Sichversenken

Das Adjektiv „recht“ steht hier als Synonym für „auf das große Ganze bezogen“ – das Ich soll sich bei all dem ein wenig zurücknehmen. Generell ein ganz guter Tipp, oder? Ihn zu beherzigen, fällt leicht, wenn man das Prinzip von Ursache und Wirkung verinnerlicht hat, ein zentraler Gedanke der buddhistischen Lehre.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung

Jeder ist für sein Tun verantwortlich – dies ist ein Grundgedanke des Buddhismus. Das Prinzip von Ursache und Wirkung regt zu selbstbestimmtem Handeln an. Der Begriff Karma (sanskrit: Wirken, Tat) steht für genau dieses

Konzept: Jede Handlung und jeder Gedanke haben Folgen, die mitunter erst in einem der nächsten Leben sichtbar werden. Denn der Buddhist glaubt an die Wiedergeburt (Samsara). Gelingt es dem Menschen, Leid zu vermeiden – nicht nur bei sich selbst, sondern auch mit Blick auf seine Mitmenschen – ist das ein Grundstein für ein gutes, ein positives Karma. Handelt ein Mensch Leid bringend, stiehlt er zum Beispiel, tötet oder lügt, so führen die Buddhisten das nicht auf Boshaftigkeit zurück, sondern sehen den Grund darin, dass dieser Mensch das Prinzip von Ursache und Wirkung nicht verinnerlicht hat. Eine Schlüsselpraktik auf dem Weg zu einem achtsamen, verantwortungsvollen Umgang mit sich und der Welt ist die Meditation.

Die Meditation

Meditieren beruhigt den Geist. Diese These könnte leicht missverstanden werden, denn

gerade in diesem Zustand tiefster Versunkenheit – das ergeben wissenschaftliche Untersuchungen – ist das Gehirn besonders aktiv. Der Buddhist nutzt die Meditation also nicht nur zum Abschalten vom stressigen Alltag, sondern begibt sich auch aktiv auf die Suche nach der zeitlosen Natur des Geistes. Durch Meditation wird das theoretische Wissen, das in den Lehren Buddhas steckt, erlebbar. Auch wenn es unzählige Formen der Meditation gibt – am Anfang steht immer das achtsame Sich-Konzentrieren auf die eigene Atmung, das Sammeln der umherirrenden Gedanken. Schon das allein hilft dabei, sich frei von Projektionen und so genannten Störgefühlen (Neid, Gier usw.) zu machen und die Dinge so zu erkennen, wie sie wirklich sind. Traditionellerweise meditieren die Buddhisten im Lotus-Sitz. Es gibt jedoch auch aktive Formen der Meditation, zum Beispiel die Verbeugungs-Meditation. Im Zen-Buddhismus



können sehr verschiedene Tätigkeiten und Bewegungsabläufe den Zweck der Meditation erfüllen – vom einfachen Gehen bis zum Bogenschießen.

Die Natur des Geistes

Die buddhistische Lehre geht davon aus, dass der Mensch nicht der eigene Körper *ist*, sondern ihn *besitzt* und sinnvoll verwenden sollte. Alles, was man normalerweise als Selbst bezeichnen würde, ist nichts als freier, endloser Geist. So lehrte es Buddha, überzeugt davon, dass der Schlüssel zum dauerhaften Glück in der Abkehr vom Ich und der Realisierung der Unendlichkeit des Geistes zu suchen ist. Ziel der buddhistischen Lehre ist es, durch Erleuchtung die zeitlose Natur des Geistes zu erfahren, das Karma zu überwinden und somit dem immer währenden Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt (Samsara) zu entkommen.

Wie werde ich Buddhist?

Buddhistische Gemeinschaften

In Europa bekennen sich heute weit mehr als 1 Million Menschen zum Buddhismus. Schätzungen sind schwer, da bei weitem nicht alle Buddhisten auch einer offiziellen Gemeinschaft angehören. In Deutschland, Österreich und der Schweiz existieren sehr viele buddhistische Gruppen, einige sind groß und gut organisiert, andere kleiner und etwas weniger präsent. Die Europäische Buddhistische Union (EBU) hat sich zum Ziel gesetzt, die einzelnen Gruppierungen sukzessive zu vernetzen und zu stärken. Während der Buddhismus in Österreich bereits seit 1983 als Religionsgemeinschaft gilt, warten Deutschland und die Schweiz noch auf die staatliche Anerkennung.

Alle buddhistischen Zentren und Organisationen bieten immer wieder Informationsa-

bende und Vortragsreihen an, an denen Neugierige ganz unverbindlich und meist kostenlos teilnehmen können. Auch zum Mitmeditieren sind interessierte Neulinge jederzeit eingeladen. Das Miteinander spielt besonders bei den Karma-Kagyü-Buddhisten eine große Rolle. In deren Zentren finden teilweise täglich Meditationen statt. Um ein Gefühl dafür

„Promi-Buddhisten“

Es gibt sehr viele Prominente, die sich zum Buddhismus bekennen. Hier einige Beispiele:

Sängerin Tina Turner, die Schauspieler Keanu Reeves, Richard Gere, Uma Thurman und Jackie Chan, Punk-Röhre Nina Hagen, Apple-Chef Steve Jobs, Golfprofi Tiger Woods, die Fußball-Stars Roberto Baggio und Fabien Barthez oder der Künstler Leonard Cohen.

zu bekommen, welche buddhistische Richtung zu einem passt und wo man sich aufgehoben fühlt, ist es ratsam, sich viel Zeit zu nehmen, kritisch zu sein und über mehrere Wochen oder gar Monate hinweg unterschiedliche Angebote auszuprobieren. Besonders in größeren Städten fällt das leicht.

Zuflucht nehmen

Jeder Mensch kann buddhistisch leben, auch ohne das explizit so zu nennen. Wer fest davon überzeugt ist, auch ganz formal einer Gemeinschaft praktizierender Buddhisten angehören zu wollen, bezeugt dies durch ein kleines Ritual: die Zufluchtnahme. Man nimmt Zuflucht zu Buddha (der in diesem Fall nicht nur für die historische Person, sondern auch für die voll entwickelte, freie Natur des Geistes steht), zu Dharma (das ist die buddhistische Lehre) und zur Sangha, der bud-

dhistischen Gemeinschaft. Diese drei Objekte sind die „Drei Juwelen“. Die Zufluchtnahme geschieht, indem man einen kurzen, traditionellen Text nachspricht. Wer sich einer buddhistischen Gemeinschaft anschließt, wird dort erfahren, wann und wie er dieses Ritual vollziehen kann.

Nützliche Links

Im Internet gibt es eine Reihe hilfreicher Seiten, auf denen auch die Kontaktadressen buddhistischer Organisationen und Zentren zu finden sind:

- www.dharma.de
Homepage der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)
- www.sbu.net
Buddhismus in der Schweiz
- www.buddhismus-austria.at
Österreichische Buddhistische Religionsgesellschaft
- www.e-b-u.org
Englischsprachige Homepage der Europäischen Buddhistischen Union
- www.buddhismus.de
Angebot des Buddhistischen Dachverbands Diamantweg (BDD)
- www.diamantweg.de
Buddhistische Zentren der Karma-Kagyü-Linie
- www.dalailama.com
Homepage des 14. Dalai Lama
- www.karmapa.org
Alles über den 16. Karmapa, das spirituelle Oberhaupt der Karma-Kagyü-Linie, und seine Inkarnation, den 17. Karmapa Trinlay Thaye Dorje
- www.zenbuddhismus.de
Eine Einführung in den Zen-Buddhismus
- www.buddhismuslexikon.de
Buddhismus von A bis Z

Buddha für ein Wochenende

**Buddhismus ist weder schick noch cool.
Aber vielleicht näher, als man denkt.
Beobachtungen einer Ahnungslosen.**

Mantrisches Murmeln hinter dünnen Türen. Ich stehe draußen, lauschend, Kissen und Schlafsack unterm Arm, und traue mich nichts. Es ist früh, ich habe schlecht geschlafen und Gewissensbisse beim Anblick der vielen Schuhpaare, die mit mir warten. Auf was warte ich?

Zaghaft, ängstlich und unverkennbar miesepetrig betrete ich den Raum. Misanthropie und sich schlagartig potenzierende Unsicherheiten bestimmen meinen Platz in der letzten Reihe, dort, wo keine Kissen mehr auf dem kühlen Boden liegen. Ich widerstehe der

Versuchung, zurück in meinen Schlafsack zu schlüpfen und mich vom Gemurmel einlullen zu lassen. Stattdessen nehme ich also im Schneidersitz auf meinem mitgebrachten Kissen Platz, schlinge mir den wärmenden Schlafsack um die Hüften, strecke den Rücken und warte. Herrlich. Stunden könnten so vergehen, würden mich nicht nach wenigen Minuten meine eingeschlafenen Beine schmerzhaft daran erinnern, warum ich hier bin. Die Buddhisten nennen das Meditieren „müheloses Verweilen in dem, was ist“.

Es ist zugegebenermaßen wagemutig, sich nach fünf kurzen Besuchen in einem Buddhistischen Zentrum, ein wenig Internet-Recherche und mit einem zur Hälfte gelesenen Sachbuch im Gepäck auf den Weg in ein Retreat-Wochenende zu machen. Retreat, das bedeutet Meditation in Zurückziehung, intensiver geht es kaum. Das schlichte und

zweckmäßige Ambiente einer Jugendherberge scheint dafür den perfekten Rahmen zu bieten. Sonst würden sich nicht Jahr für Jahr Hunderte Buddhisten aus ganz Deutschland zu solchen Retreats treffen, um kontemplativ und abgeschieden im Kreis der *Sangha*, der Gemeinschaft, zu praktizieren.

Bin ich anders?

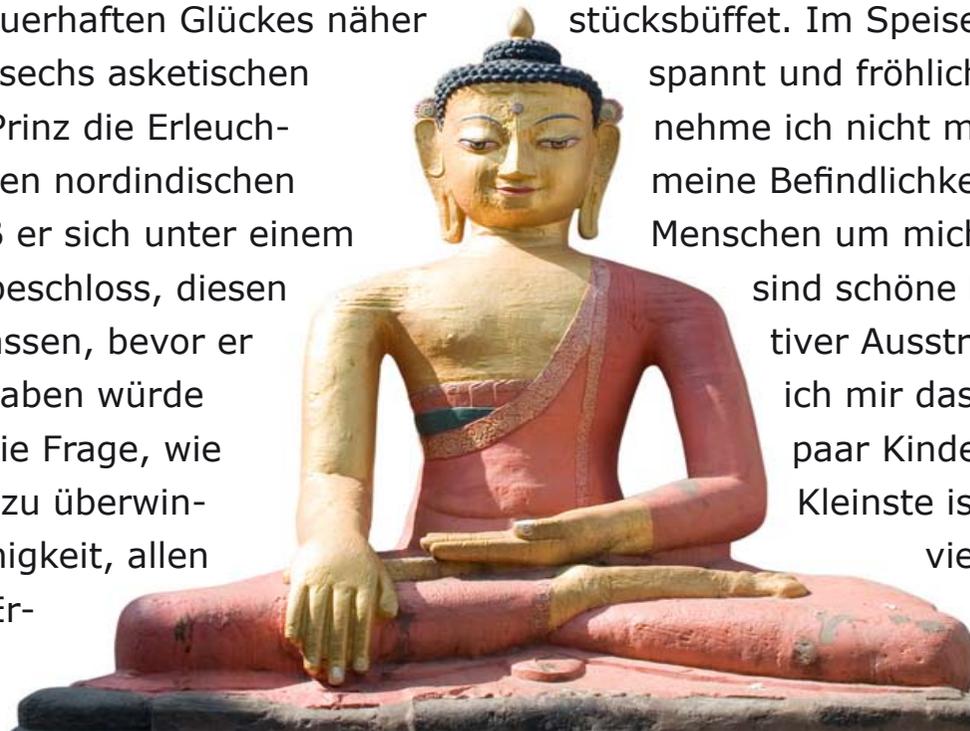
Ich fühle mich etwas unbehaglich. Ich bin neu, ahnungslos, habe keinen Schimmer, was mich erwartet. Bezeichnenderweise geht es ja im Buddhismus genau darum: den Teufelskreis von Erwartung und Enttäuschung zu durchbrechen, indem man den Fokus auf das „Hier und Jetzt“ richtet. Zwischen Theorie und Praxis liegt jedoch in meinem Fall eine ganze Welt. Ich bin nervös und versuche mir einzureden, dass das vollkommen okay ist. Meine Neugier rettet mich, meine Fragen: Was sind das für Menschen hier? Wieso machen die

das? Sind die anders? Bin ich anders? Ich versuche mich zu beruhigen.

Den Geist beruhigen, zur Ruhe kommen: Jede Meditation beginnt so. Entspannt sitzen, atmen und die Konzentration auf den Luftstrom lenken, der an der Nasenspitze kommt und geht – schon das kann Herausforderung sein, wenn die Gedanken umherirren. Der Geist, das begreift man im Zusammensein mit Buddhisten schnell, ist das, was bleibt. Die einzige Konstante in einer schnelllebigen und vergänglichen Welt. Es gibt kein Ich, der Geist ist alles und überall, der Geist ersetzt das Ich. Daher sind die Abkehr von materiellen Dingen und die bewusste Arbeit mit dem Geist zwei Grundgedanken, die fest in der buddhistischen Lehre verankert sind.

Buddha, der Königssohn, der vor etwa 2500 Jahren als Siddharta Gautama in Indien lebte,

konnte sich vor Reichtümern und schönen Frauen kaum retten. Doch mit 29 Jahren verließ er den Palast und lernte das Leben neu kennen, er begegnete Tod, Krankheit, Alter und Leiden. Ein Schlüsselerebnis für den jungen Mann, der fortan einen entbehrensreichen und leidvollen Weg wählte, um dem Geheimnis dauerhaften Glückes näher zu kommen. Nach sechs asketischen Jahren erfuhr der Prinz die Erleuchtung: In dem kleinen nordindischen Dorf Bodhgaya ließ er sich unter einem Baum nieder und beschloss, diesen Platz nicht zu verlassen, bevor er sein Ziel erreicht haben würde – die Antwort auf die Frage, wie menschliches Leid zu überwinden ist und die Fähigkeit, allen Wesen mit dieser Erkenntnis nutzen zu können. Nach



sechs Tagen und Nächten war es soweit.

Sechs Tage und Nächte, nein, so lange kann ich nicht warten, es riecht nach Kaffee und mein Magen knurrt. Ich lasse die bunte Welt aus Kissen und Decken zurück und erfreue mich am erstaunlich reichhaltigen Frühstücksbüffet. Im Speiseraum geht es entspannt und fröhlich zu. Zum ersten Mal nehme ich nicht mehr nur mich und meine Befindlichkeit, sondern all die Menschen um mich herum wahr. Es sind schöne Menschen mit positiver Ausstrahlung. Oder bilde ich mir das nur ein? Auch ein paar Kinder sind dabei. Der Kleinste ist drei, die Ältesten vielleicht elf. Das gefällt mir. Ob Buddhistenkinder besser aufwachsen? Angst-

freier vielleicht, selbstständiger, souveräner. Wenn die Eltern es schaffen, sich von ihrem Ich zu lösen, dann werden sie es wohl kaum auf ihre Kinder projizieren. Da klingt zumindest theoretisch toll.

Thomas ist schon sehr lange dabei, ich kenne ihn aus dem Buddhistischen Zentrum. Ein freundlicher Mensch, Ende 30, groß, lächelt viel, redet langsam. Ich erfahre, was es mit der Zuflucht-Meditation auf sich hat, dem „Starterpaket“, das die Basis für jeden bildet, der den buddhistischen Weg gehen möchte. Es gibt verschiedene Übertragungslinien, darunter den so genannten Diamantweg (sanskrit: *Vajrayana*), eine im Westen sehr verbreitete Schule, die großes Vertrauen in die eigene Buddha-Natur voraussetzt. Das bedeutet: Man geht davon aus, dass in jedem die Fähigkeiten eines Buddhas schlummern und durch intensive Arbeit mit dem

Geist freigesetzt werden können. Daher ist der Begriff „Buddha“ zweifach besetzt: Er meint einerseits die historische Person Siddhartas, andererseits den klaren Zustand des voll entwickelten Geistes, den jeder Diamantweg-Buddhist erreichen möchte und deswegen Zuflucht nimmt. Zum Buddha, zur Lehre (*Dharma*), zur Gemeinschaft (*Sangha*) und zum Lehrer (Lama). All diese Elemente vergegenwärtigt man im Laufe der Meditation.

Identifikation und Vertrauen

Ich finde es befremdlich, mir einen Lehrer vorzustellen, verstehe auch nicht, wozu ich den brauche. „Der Lehrer wird nicht als Person gesehen. Vielmehr geht es um die Eigenschaften, nach denen man strebt und die der Lehrer bereits erreicht hat“, erklärt mir Thomas. „Durch Identifikation und Vertrauen wird die eigene Entwicklung beschleunigt.“ Ich stutze, begreife nicht, wie das gehen

soll. Und ich ahne, dass sich hier ein Problem auftut, das ich bisher verdrängt habe. Lehre, Buddha, Gemeinschaft – alles gut und schön, aber muss es da einen mir unbekanntem Menschen geben, den ich als Vorbild sehen soll?

Frustriert trotte ich ins Sechsbettzimmer. Die Sache mit dem Lama betrübt mich. In der Diamantweg-Schule – Teil der Karma-Kagyü-Linie – gibt es unterschiedliche Lehrer, doch das macht es mir nicht einfacher. Der im Westen bekannteste und auch umstrittenste von ihnen ist der Däne Ole Nydahl, der in den siebziger Jahren in Nepal als erster Westler zum Lama ausgebildet wurde. Er reist dauernd, ist fast täglich in einer anderen Stadt, ich sah den 64-Jährigen bei einem Vortrag in Wuppertal. In seinem jugendlichen Outfit wirkte er auf mich wie ein Motivationstrainer, ein chauvinistischer obendrein. Tschakka! Kritische Fragen des Publikums banalisierte

er mit lockeren Sprüchen, sprach stattdessen immer wieder von der „Bedrohung“, die seiner Meinung nach von Religionen wie dem Islam ausgehe. Selbst mein größtes Bemühen um Offenheit, Verständnis und Respekt scheiterte an dieser Stelle. Wie kann mir ein solcher Mensch Vorbild sein?

Lama Ole möchte ich nicht als Lehrer haben. Dann schon eher den herzlichen Jigmela, eine eher traditionelle Erscheinung, aus Tibet stammend und in einem Kloster in der Dordogne wohnend, wohin man auch zu einem Dreijahres-Retreat fahren kann. Vorerst genügen mir drei Tage, ehrlich, aber bei Jigmela würde ich mich gewiss aufgehobener fühlen. Dennoch: Die Lehrer-Fixierung widerstrebt mir. Und allein die Tatsache, dass mir jeder erfahrene Buddhist sagt, dass meine Abneigung vollkommen normal sei und im Laufe der Zeit verschwinden werde, macht mich misstrauisch. Wie kann das sein? Macht Bud-

dhismus unkritisch? Wohl kaum. Es muss also noch einen anderen Grund, einen anderen Faktor geben, der dafür sorgt, dass Hunderte sympathisch, aufgeklärt und kritisch wirkende Menschen einen Guru „anhimmeln“. Irgendeinen Grund, der mir bisher verborgen blieb, irgendein sehr buddhistisches, sehr erwachsenes Argument.

„Ich glaube, man ist erwachsen, wenn man beginnt, für sich und die Dinge, die man tut, Verantwortung zu übernehmen“, sagt Mathias, während er mit seinem Mittagessen an unserem Tisch Platz nimmt. Schon beginnt eine kleine Diskussion unter Fremden, und obwohl ich so etwas eigentlich mag, ist mir die Situation nicht geheuer. Ich stecke noch im Anti-Lama-Modus fest. „Der Früchtetee schmeckt total retro“, findet Maike, und ja, ohnehin bewegt sich hier einiges zurück zu seinen Ursprüngen: Ich mache einen kleinen Spa-

ziergang durch Felder und Wiesen und fühle mich in meine Kindheit im Sauerland zurückversetzt. Total tote Hose, nur in meinem Kopf kehrt keine Ruhe ein. Fast glaube ich, mir fehlt das Meditieren.

Mantren

Im tibetischen Buddhismus sind Mantren heilige Wörter oder Silben, die einen bestimmten Buddha-Aspekt auf der Klang-Ebene verkörpern. Ein Beispiel: Dem Buddha *Liebevolle Augen*, der universelles Mitgefühl für alle Wesen verkörpert, wird das Mantra *Om Mani Peme Hung* zugeordnet. Es ist das älteste und bedeutendste Mantra im tibetischen Buddhismus, denn seine sechs Silben sind Ausdruck einer grundlegenden Haltung des Erbarmens und des Ziels, dass allen Lebewesen geholfen wird.

Der Mantra-Teil ist bei den Diamantweg-Buddhisten Kern einer jeden Meditation und das wirklich spannende Element. Das Rahmengerüst ähnelt sich stets in Form und Dauer, das Mantra hingegen ist sehr spezifisch und bedeutungsvoll. Manche Mantren sind kurz und trocken, andere länger, komplizierter und – sofern sie auf Tibetisch gesprochen werden – wunderschön klingend. Während erfahrene Buddhisten in stundenlangen Mantra-Singsang versinken können, leidet meine Konzentration darunter, dass ich mich ständig verhaspele. Das klackernde Geräusch der Malas, das sind die buddhistischen Gebetsketten, hilft mir. 108 kleine Perlen und eine große. In der Mantraphase wird gezählt, während die Mala durch die Finger gleitet. Das Zählen ist wichtig, denn jedes Mantra soll wiederholt werden – bei der Zuflucht-Meditation insgesamt 11.111 Mal, später, wenn es richtig losgeht mit den eigentlichen buddhistischen

Übungen, weitaus öfter.

Eine Stunde halte ich diesmal durch, dann verlangt mein Körper erneut nach Ablenkung. Die Kinder haben eine Art Musical vorbereitet und führen es im Treppenhaus vor. Ich bin gespannt. Der Dreijährige spielt den Hund Semmelbrösel, die älteren Mädchen präsentieren einen Sketch, es geht um Freundschaft. Anschließend geben sie noch einen Hit von Tokio Hotel zum Besten und tanzen dazu. Am Ende des Stückes wird Semmelbrösel im Publikum zum Streicheln herumgereicht. Es kommen immer mehr Kinder mit zu den Retreats.

Im Waschraum, über einem der fünf Spiegel, hängt ein „Reserviert“-Schild. Seltsam. Ich ziehe mich zurück, auch ich möchte mich jetzt reservieren, denn ein leichter Lagerkoller kündigt sich an. Mein Mitbewohner Martin

hält nichts vom Chillen. Er ist wild entschlossen und Fan der neu entdeckten Einschlafmeditation „Klares Licht“. Er möchte sie gleich am Abend im Sechsbettzimmer gemeinsam praktizieren. Die Begeisterung hält sich in Grenzen.



Wunderschöne Sitzkissen, Meditationsmatten und -Bänke gibt es im Internet unter www.bosiki.de.

Die Kissen sind nicht nur zum Meditieren super, sondern dienen Erwachsenen wie Kindern als gemütliche Sitzgelegenheit.

Später jedoch, als sich die ganze große Gruppe wieder in der Kissenwelt versammelt, um einem Vortrag über den bedeutenden tibetischen Lama Milarepa zu lauschen, wäre mir das „Klare Licht“ sehr recht. Ich bin unkonzentriert und abgelenkt und sehe mir

das große Bild des 16. Karmapa, spirituelles Oberhaupt der Karma-Kagyü-Linie, genauer an, das neben weiteren Devotionalien den unwohnlichen Jugendherbergsraum schmückt. Karmapa, inzwischen verstorben und durch seine 17. Reinkarnation Thaye Dorje ersetzt, erinnert mich an den Inhaber meines Lieblings-China-Imbisses. Sobald man dort die Türe öffnet, begrüßt einen dieser bis über beide Ohren grinsende Mensch, manchmal kommt er gar überraschend hinter dem Treisen hervorgesprungen, strahlend: „Schön, dass Sie wieder da sind!“ Genauso strahlt Karmapa auf diesem Bild, ich muss schmunzeln und bekomme Lust auf süß-sauer.

Der Reiselehrer erzählt sehr viel, sehr detailliert und sehr ausdauernd. Ich bewundere Milarepa, der für die Stärke seiner Entsagung und seine kompromisslose Entschlossenheit, den gesamten Weg zur Buddhaschaft in

einem einzigen Leben zu gehen, berühmt geworden ist. Und ich merke, dass es sehr viel Disziplin, Achtsamkeit und unbedingte Bereitschaft braucht, um Buddhist zu sein. Denn nur dann entsteht, bestenfalls, Gleichmut.

Wenn ich mir diese heiteren Menschen so ansehe, die sich in der kühlen Neonlicht-Atmosphäre der Jugendherberge selbst genug sind, die kein stimmungsvolles Ambiente, keinen Kerzenschein, keine formale Gemütlichkeit brauchen, um sich wohl zu fühlen, dann werde ich ein wenig neidisch. Neid ist neben Unwissenheit, Anhaftung, Abneigung, Stolz, Geiz und Eifersucht eines der Haupt-Störgefühle, die es im Buddhismus zu überwinden gilt. Solch ein Störgefühl ist neben den „Zehn schädlichen Handlungen“ (Töten, Stehlen, sexuelles Leid bringen, Lügen, Verleumdung, verletzende Rede, sinnlose Rede, Habgier, Böswilligkeit, falsche Anschauungen)

die Ursache für alles Leid. Buddhas „Vier edle Wahrheiten“ klingen einleuchtend. Erstens: Das Leben ist leidvoll. Zweitens: Leid hat eine Ursache. Drittens: Es gibt ein Ende des Leidens. Viertens: Es gibt einen Weg zum Ende des Leidens, den jeder beschreiten kann.



Nach seiner Erleuchtung reiste Buddha bis zu seinem Tod im Alter von 80 Jahren umher, gab seine Belehrungen und Erkenntnisse unentwegt an aufgeschlossene Menschen weiter. Mit Hingabe, aber ohne missionarischen Eifer. Der Buddhismus ist eine Erfahrungsreligion, viele meinen gar, dass man lieber von einer Philosophie oder Psychologie sprechen sollte. Immer wieder soll Buddha seinen Schüler dazu geraten haben, ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln und jegliche Erkenntnis fortwährend in Frage zu stellen. Eigenverantwortlichkeit, das uralte buddhistische Prinzip von Ursache und Wirkung – eine zeitlose, stets moderne Botschaft, die ich sehr schnell verinnerliche. Ebenso wie das Fehlen jeglicher Dogmen, der Hauptgrund für den Buddhismusboom im Westen. Viele moderne Menschen wissen zu schätzen, dass es keine Regeln oder Gebote gibt, sondern lediglich Empfehlungen und Mittel. Das gefällt

auch mir. Spontan entscheide ich mich gegen die Empfehlung, morgen erneut um sechs Uhr aufzustehen und komme meinem Bedürfnis nach Schlaf nach. Ich trage meine Mala am Handgelenk. Dreimal umwickelt, das sieht hübsch aus.

Stark und furchtlos

Der nächste Tag beginnt mit einer Überraschung. Ich bin nicht die einzige, die die 7-Uhr-Meditation Rotwein-bedingt hat sausen lassen. Überall müde Augen, zwinkernd. Semmelbrösel ist heute ein Kätzchen, das unterm Büffet maunzt. Zwei junge Männer laufen verschwitzt und in Sportkleidung durchs Foyer. Sie haben die Verbeugungs-Meditation gemacht, eine der „Vier Grundübungen“ (tibetisch: Ngöndro), vor der ich jetzt schon großen Respekt habe. Den Fitnessaspekt des Buddhismus bewahre ich mir für später auf, vorerst halte ich mich an

meine kleine Zuflucht. Sobald die Mantra-Phase einer Meditation beendet ist, folgt die Verschmelzung des Geistes. Das hört sich großartig an, funktioniert aber nur, wenn man sich komplett in den Moment hineinfühlt. Manchen Buddhisten gelingt das nie, anderen durch intensive Übung, den wenigsten sofort. Der zentrale Aspekt in der Verschmelzungsphase ist die Erkenntnis, dass der Geist aller Buddhas, also der Geist aller Menschen, sich mit unserem Geist vermischt. Diese Erfahrung der grenzenlosen Einheit macht die Buddhisten in Kombination mit der Erkenntnis der Flüchtigkeit aller Dinge stark und furchtlos. Ja, bleibendes Glück, das bedeutet vor allem Furchtlosigkeit.

Auch wenn ich das Lama-Problem noch nicht vollends aus der Welt geräumt habe, merke ich, dass ich ruhiger werde. Und langsam erkenne, wie greifbar das überlieferte buddhis-

tische Prinzip von „Mitgefühl und Weisheit“ ist. Meditation und Gemeinschaft können in der hektischen Gesellschaft hilfreiche Mittel auf der Suche nach bewusstem Sein darstellen. Mit oder ohne Lama.

Index

- Achtfacher Pfad 11
- Askese 4
- Atmung 13
- Bogenschießen 13
- Buddha 4, 21
- Buddha-Natur 8
- Buddhismus 11, 15
- Buddhistische Zentren 15
- China 5
- Dalai Lama 8
- Dharma 16
- Diamantweg 9, 21
- Dogmen 11
- Drei Juwelen 16
- Eigenverantwortung 6
- Erleuchtung 14, 20
- Europäische Buddhistische Union 15
- Gautama 4, 20
- Gelug 8
- Hinayana 7
- Ich 19
- Japan 8
- Kagyüpa 9
- Karma 12, 14
- Karma-Kagyü-Linie 9
- Karmapa 9, 25
- Lama 6, 8
- Lehrer 21
- Leid 4, 11, 26
- Mahayana 7
- Mala 24
- Mantra 23
- Meditation 13, 19
- Milarepa 25
- Nepal 4
- Ole Nydahl 9
- Philosophie 5
- Psychologie 6
- Regeln 11
- Reinkarnation 25
- Religion 5
- Retreat 18
- Ritual 16
- Samsara 12, 14
- Sangha 16
- Schopenhauer 7
- Selbst 13
- Selbstbestimmung 6
- Siddharta 4, 20
- Theravada 7
- Tibet 5
- Ursache und Wirkung 12
- Vajrayana 7, 8, 9
- Vier edle Wahrheiten 26
- Wiedergeburt 12, 14
- Zehn schädliche Handlungen 26
- Zen 8, 13
- Zuflucht 16, 24