





# **DAS ERWACHEN DES INNEREN BUDDHAS**

EHRWÜRDIGE WULING

## **Ehrwürdige Wuling**

ist eine buddhistische Nonne aus den USA und gehört der Schule des Reinen Landes des Mahayana-Buddhismus an.

Ihre anderen Werke können unter  
*www.amitabha-publications.org* eingesehen werden  
(nur englischsprachig).

Mehr Dharma-Geschenke und -Lehren sind auf *www.amitabha-publications.org* zu finden (englischsprachig).

Übersetzt vom Übersetzungskomitee  
Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan-Buddhismus  
Streitstraße 23 in 13587 Berlin, *www.miao-fa.de*

Übersetzung:	Gino Aliji
Lektorat:	Michael Jung
Coverfoto:	Chen, Tsun-Hsing
Grafische Bearbeitung:	Jacek Jung

Dieses Buch kann kostenlos beim  
**Miao Fa Zentrum für Meditation und Chan Buddhismus**  
bezogen werden. *info@miao-fa.de*

Erste Edition, Juni 2020

Printed for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F., 55, Sec.1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415  
Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
Website: <http://www.budaedu.org>  
Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**  
**Dieses Buch ist nur zur freien Verteilung, nicht zum verkauf.**

Printed in Taiwan

*Mit großer Wertschätzung danke ich allen, die ihren Beitrag zu diesem Buch geleistet haben: Familie, Freunden, Mitlernenden und Lehrern. Ohne ihre Unterstützung und ihre Geduld wäre dieses Buch niemals entstanden.*

*Ich danke meinem Lehrer, Meister Chin Kung, der mich die letzten zehn Jahre weise in den Prinzipien unterrichtete, welche in diesem Buch verwoben sind. Ich danke meinen Mitlernenden und Freunden, die so freundlich waren und sich die Zeit genommen haben, um mir bei Fragen und Änderungsarbeiten zur Seite zu stehen. Alle verbleibenden Fehler in diesem Buch sind meine eigenen.*

*Ich fühle tiefe Dankbarkeit meinen Eltern, Milton und Evelyn Bolender, gegenüber, die mir in diesem Leben die Möglichkeit gegeben haben, um meinen eigenen Weg zu beschreiten. Ohne sie wäre dieses Buch und auch mein eigenes Leben niemals entstanden. Ich kann ihnen meine Schuld der Dankbarkeit niemals zurückzahlen.*

*Shi Wuling*



# Inhaltsverzeichnis

Buddhismus in der heutigen Welt	1
Wie Buddha sein Ziel erreichte	7
Das große Erwachen	17
Das Dharma-Rad dreht sich: Die Vier Edlen Wahrheiten	26
Der Weg zur Freiheit - Ethisches Verhalten, Konzentration und Weisheit	36
Karma und Wiedergeburt	46
Vergänglichkeit und die Illusion des Selbst	57
Die vier grenzenlosen Geisteszustände	61
Die fünf Silas	67
Die sechs Paramitas	75
Die drei Zufluchten	110
Buddhismus des Reinen Landes	114





# Buddhismus in der heutigen Welt



Eines Tages ging ein Regierungsbeamter, der ebenfalls ein Dichter war, eine Straße entlang. Er begegnete dort einem alten Mönch, der die Lehren des Buddhismus verbreitete. Das war kaum etwas Ungewöhnliches, außer dass er auf einem schmalen Ast saß. Der Regierungsbeamte fragte den alten Mönch, was er dort tat. Immerhin war der Aufenthaltsort des Mönchs nicht ganz ungefährlich. Es brauchte nur eine falsche Bewegung und er würde in die Tiefe stürzen!

Der Mönch antwortete daraufhin, dass die Position des Regierungsbeamten noch gefährlicher war. Wenn der Mönch eine falsche Bewegung machte, würde nur er dabei sterben. Aber wenn der Regierungsbeamte einen Fehler beging, könnte das Tausende von Leben kosten.

Der Regierungsbeamte ließ sich das durch den Kopf gehen und kam zu dem Schluss, dass das eine gute Antwort war. Er sagte dem Mönch, dass er sein Schüler werden würde, wenn er ihm die Essenz des Buddhismus in einem Satz wiedergeben könnte. *„Das ist einfach,“* sagte der Mönch. *„Die Essenz des Buddhismus ist es, alles Schlechte zu vermeiden, alles Gute zu umarmen und den eigenen Geist zu reinigen.“* Der Regierungsbeamte schnaubte herablassend. *„Ist das etwa alles? Jedes Kind weiß das!“* Der Mönch antwortete darauf, dass es zwar stimme, dass jedes Kind über diese Vorsätze Bescheid wusste, es aber keine

Garantie dafür gäbe, dass selbst ein Achtzigjähriger sie praktizieren könne.

Der Meister in dieser Geschichte hatte damit vollkommen recht. Es ist eine Sache zu wissen, was das Richtige ist. Das Richtige aber auch zu tun, ist etwas völlig anderes. Aber wenn wir nicht das Richtige tun, werden wir auch nicht in der Lage sein, anderen oder uns selbst zu helfen. Wir werden dann nicht in der Lage sein, anderen Wesen dabei zu helfen, ihren Weg zu wahrer Glückseligkeit und absoluter Freiheit von Leiden zu finden.

Wie können wir diese Wahrheit für uns selbst entdecken? Und wie werden wir denken und handeln, wenn wir sie entdeckt haben? Wir können damit beginnen, indem wir einen Blick darauf werfen, wie Buddhismus in der heutigen Welt betrachtet und verstanden wird. Viele Menschen respektieren den Buddhismus für seine starken ethischen Glaubenssätze, welche sich darauf konzentrieren, den eigenen Körper und Geist zu trainieren, anstatt über andere Kontrolle ausüben zu wollen. Buddhismus wird wegen seiner Lehren sehr wertgeschätzt, welche sich auf die Anwendung von Mitgefühl für alle Wesen konzentrieren und auf das Verständnis universeller Lebensprinzipien, das uns zu unserer inneren Weisheit führen wird. Jeder kann die verschiedenen Meditationsmethoden praktizieren, Mantras singen und den Namen Buddhas rezitieren. All das hilft dabei, den Geist zu fokussieren und unsere Bewusstheit zu stärken. Auf diese Weise können wir einen Zustand des Erwachens erlangen oder schlicht für einen ruhigen und klaren Geist sorgen.

Buddhismus blickt auf eine lange Geschichte des Gleichmuts und des Friedens zurück. Es wurde noch nie ein Krieg in seinem Namen ausgerufen. Und in einer Welt, die schon so viel Leiden durch Kriege erfahren musste, ist ein Glaubenssystem sehr willkommen, welches sich auf die eigenen Unzulänglichkeiten beschränkt und nicht darauf aus ist, Kontrolle über andere Menschen zu erlangen.

Indem wir die Lehren verstehen und praktizieren wird es uns möglich, Antworten auf unsere eigenen persönlichen Fragen zu finden und ein bedeutungsvolleres Leben zu führen. Genau wie es mit anderen guten Lehren ist, so können auch die Lehren Buddhas allen Wesen zugutekommen, egal ob sie Buddhisten sind oder nicht.

In der heutigen Welt wird Buddhismus als eine Religion verstanden. Das *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* beschreibt Religion als „Gottesdienst und die Anbetung von Gott.“ Aber Buddhas sind keine Götter. Die Person, die wir allgemein als Buddha kennen, entdeckte über viele Leben hinweg all die Güte, all das Mitgefühl und all die Weisheit für sich, welche schon immer Teil seiner wahren Natur gewesen waren. Er erlangte dadurch die höchste Erleuchtung und zeigte uns dadurch an seinem eigenen Beispiel, dass wir einen solchen Zustand ebenfalls erreichen können. Jeder von uns trägt tief in seinem Inneren seine wahre Natur, auch Buddha-Natur genannt, welche nur darauf wartet, von uns geweckt zu werden.

Buddha wurde einst gefragt, ob er ein Gott sei. Buddha antwortete darauf, dass er kein Gott sei. War er dann ein Engel?

Nein. Etwa ein Geist? Nein. Was war er dann? Buddha antwortete auf diese Frage nur, dass er vollkommen erwacht sei. Da Buddha selbst sagt, dass er kein Gott ist, verehren wir Buddhisten ihn auch nicht wie einen Gott. Wir respektieren ihn und sind ihm dankbar dafür, dass er uns den Weg aus dem Zyklus des Todes und der Wiedergeburt zeigt. Wir danken ihm dafür, dass er uns dabei hilft, ebenfalls zu erleuchteten Wesen zu werden.

Mit dem Begriff Religion geht meist auch der Glaube an Übernatürliche Kräfte einher. Oder auch von Kräften, welche oft als Schöpfer oder Herrscher des Universums betrachtet werden. Aber Buddha ist keines von beidem.

Buddha hat das Universum nicht erschaffen. Indem er erkannte, dass die Realität auf grundlegenden und ewigwährenden Prinzipien aufgebaut ist, lehrte er, dass alles seinen Ursprung in unserem Geiste hat. Tatsächlich ist das Universum dann die Summe aller Gedanken und Handlungen und nicht bloß die Schöpfung eines einzigen Wesens.

Buddha herrscht auch nicht über das Universum. Allein das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung entscheidet darüber, welche Geschehnisse passieren werden. Einfach gesagt ernten wir immer das, was wir säen. Wenn wir Weizensamen aussäen, ernten wir später Weizen. Wenn wir die Samen der Güte und Freundlichkeit säen, indem wir uns um andere sorgen, dann werden auch wir Güte und Freundlichkeit erfahren. Einige der Samen haben wir bereits gesät – darunter sowohl gute als auch schlechte. Einige von ihnen liegen

weiterhin schlummernd in uns, während andere bereits herangereift sind.

Wir tragen die Konsequenzen unserer Gedanken, Worte und Handlungen aus der Vergangenheit. Kein anderes Wesen, egal wie weise und mitfühlend es ist, kann uns diese Last abnehmen. Wir allein sind für unsere individuellen Leben verantwortlich. Genau wie unser heutiges Leben das direkte Resultat aus vergangenen Handlungen ist, entscheiden wir auch heute im Hier und Jetzt darüber, wie unsere Zukunft aussehen wird.

Viele Religionen vertreten den Glaubenssatz, dass unser Aufenthalt im Himmel oder in der Hölle für die Ewigkeit sein wird. Als Buddhisten vertreten wir die Ansicht, dass unser Leben im Himmel oder in der Hölle zwar unvorstellbar lange währt, so ist unser Aufenthalt dort dennoch nicht für die Ewigkeit. Wir steigen und fallen durch die verschiedenen Reiche der Existenz, während unsere guten Taten uns zu besseren Leben verhelfen und unser schlechtes Verhalten uns sprichwörtlich in niedere Reiche zieht. So steigen wir oft in andere Reiche auf, nur um von dort später wieder herabzusteigen. Wir alle haben diesen Zyklus schon unzählige Male durchgemacht. Manche Lebenszeiten sind nur wenige Tage lang. Andere währen dafür länger als wir uns vorstellen können. Aber innerhalb der Reiche der Existenz, von denen Himmel und Hölle ein Teil sind, währt kein Leben ewig. Und keine Lebenszeit reicht in die Ewigkeit. Aufgrund dieses immer wiederkehrenden Kreislaufes streben wir Buddhisten danach, den Kreislauf durch unser Erwachen zu durchbrechen und somit die volle Erleuchtung zu erreichen.

Wie steht es mit Buddhismus als eine Philosophie? Indem Buddhismus auf diese Weise und in diesem Kontext studiert wird, werden viele dadurch wahrscheinlich nicht in die Vorteile der buddhistischen Praxis kommen, weil sie es versäumen, sie aktiv zu praktizieren. Und ohne die Praxis wird es auch keine Erleuchtung geben. Darüber hinaus ist Philosophie schlicht eines von vielen Studienfächern, wohingegen Buddhismus in seiner wahren Natur jedes einzelne Studienfach umfasst und gleichzeitig darüber hinaus geht. In Bezug auf die Zeit umfasst Buddhismus die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Und was den Raum betrifft, so umfasst Buddhismus absolut alles: Von unseren täglichen Leben bis hin zur Unendlichkeit des Universums.

Aber wenn Buddhismus nun weder eine Religion, noch eine Philosophie ist, was ist Buddhismus dann? Er ist eine Art und Weise, das Leben und das Universum zu verstehen und dieses Verständnis zu praktizieren, um allem Elend ein Ende zu setzen. Er ist eine Lebensweise und ein Geisteszustand. Buddhismus ist eine Lehre und ermöglicht das systematische Erlernen ewigwährender Wahrheiten.

In den Sutren, welche die überlieferten Lehren Buddhas und einiger Bodhisattvas enthalten, lesen wir davon, dass Buddha als unser ursprünglicher Lehrer gilt. Und all jene, die seinen Worten Gehör schenkten, waren seine Schüler. Wenn die Schüler Buddha Fragen stellten, beantwortete er sie oft mit weiteren Fragen. Das sollte den Schülern dabei helfen, selbst auf die Antwort zu kommen. Wenn die Schüler die Worte Buddhas nicht vollends verstanden oder das Gefühl hatten,

dass sie von zukünftigen Schülern missverstanden werden könnten, so stellten sie weitere Fragen. Diese Sitzungen waren im Prinzip Diskussionen und Debatten, wie man sie aus dem Schulunterricht kennt. Sie folgten einem Muster, das allgemein als Sokratische Methode bekannt ist und auf den griechischen Philosophen Sokrates zurückgeht.

Buddha führte keine Zeremonien durch. Er vermittelte schlicht seine Lehren und praktizierte sie auch. Als Lehrer war er seiner damaligen Zeit durch sein tiefes Verständnis von Gleichheit und Gleichberechtigung weit voraus. Anstatt sich nach dem Kastensystem zu richten, behandelte er die sogenannten Unberührbaren mit Gleichwertigkeit und Respekt. Er akzeptierte Frauen als Nonnen – und das zu einer Zeit, in der Frauen noch als eine Form von Besitz galten. Er war gegen Tieropfer und hielt die Menschen dazu an, keinem lebenden Wesen zu schaden. Das waren damals sehr fortschrittliche Sichtweisen von jemandem, der vor fast dreitausend Jahren lebte.

## Wie Buddha sein Ziel erreichte



Wer genau war Sakyamuni Buddha eigentlich und wie ist er zu einem Buddha geworden? Vor über 2.600 Jahren herrschte ein Klan namens Sakya über eine Reihe kleiner Königreiche, welche

sich in den Gebirgsläufen des heutigen Nepals befanden. Der Name des Königs war Suddhodana und sein Familienname lautete Gautama. Eines Nachts hatte seine Gemahlin Königin Maya einen Traum und sie erzählte ihrem König davon. Als Traumdeuter in den Palast gerufen wurden, sagten sie, dass der Traum die Geburt eines Sohnes vorhersagen würde. Sie sagten dem Königspaar weiterhin, dass dieser Sohn entweder zu einem großen König oder einem herausragenden Lehrer heranwachsen würde.

Nachdem der Prinz geboren wurde, bekam er den Namen Siddhartha, was soviel bedeutet wie *„Er, der sein Ziel erreicht hat.“* Ein respektierter Asket namens Meister Asita kam in den Palast, um das Kind zu sehen. Als er den jungen Prinzen sah, erleuchtete ein Lächeln sein Gesicht. Aber dann rollte eine Träne sein Gesicht herunter. Er begann zu weinen und schon bald war sein gesamtes Gesicht mit Tränen überzogen. Der König war darüber sehr besorgt und fragte, ob seinem Sohn in Zukunft etwas Schreckliches zustoßen würde. Meister Asita antwortete darauf, dass das nicht der Fall sei. Ganz im Gegenteil. Sein Kind würde heranwachsen und seinen Weg zur Erleuchtung finden. Aber er, Meister Asita, würde dann nicht mehr am Leben sein und deshalb weinte er.

Wenige Tage nach der Geburt Siddharthas verstarb die Königin und der Prinz wurde von diesem Zeitpunkt an von seiner Tante aufgezogen. Sie war gleichzeitig auch die zweite Gemahlin des Königs und kümmerte sich mit viel Liebe um Siddhartha, als wäre er ihr eigener Sohn.



Als Siddhartha neun Jahre alt war, nahm er an der alljährlichen Zeremonie des Umpflügens teil. Er sah dort schnaufende Ochsen, die von ihren schwitzenden Besitzern peitschend angetrieben wurden, während die Sonne heiß über ihren Köpfen schwebte. Und als die Pflüge sich in die Erde gruben, sah er, wie Würmer dabei zerteilt wurden. Kleine Vögel landeten dann im Sturzflug auf dem Acker, um die sich windenden Tiere zu verschlingen. Ein größerer Vogel schnappte sich dabei einen der kleineren Vögel. Siddhartha dachte darüber nach, was er soeben gesehen hatte. Bereits als Kind wurden ihm die rauen Wahrheiten des Lebens bewusst: Alle Lebewesen töten einander, um zu überleben, und in dieser Lebensweise steckt tiefes Leiden.

Als Siddhartha weiter aufwuchs, bekam er all die Dinge, die ein Prinz nur haben kann: Die wertvollsten Besitztümer, die fachkundigsten Lehrer und ein wunderbares Zuhause. Aber anstatt zu einem verwöhnten Kind zu werden, erzeugte er mit seinem bescheidenen Verhalten viel Vertrauen in anderen. Trotz allem blieb er allen Wesen gegenüber respektvoll und freundlich. Und als die Zeit weiter voranschritt, wuchs seine Fürsorglichkeit nur noch weiter an und wurde stärker.

In dem Versuch, seinen nachdenklichen Sohn in die Welt materieller Dinge zurückzuholen und ihn an seine Pflichten als zukünftiger Herrscher zu erinnern, entschied der König, dass es an der Zeit war, ihn zu verheiraten.

Es wurden dafür viele junge Frauen in den Palast gerufen, aber besonders eine junge Frau – Siddharthas Cousine, Prinzessin Yasodhara – stach aus der Masse hervor. Sie hatte nicht nur

ein wunderschönes Erscheinungsbild, sondern besaß auch innere Stärke. Genau wie Siddhartha war sie bedacht und zeigte Fürsorge für all jene, die unter Armut und Krankheiten litten.

Und so wurden der Prinz und die Prinzessin verheiratet. Sie hielten sich oft an drei Orten auf. Den Sommer verbrachten sie in einem Palast aus kaltem Marmor. Im Winter hielten sie sich in einem aus duftendem Holz gebauten Palast auf. Und die Monsunzeit verbrachten sie angenehm in einem Ziegelpalast mit einem hohen, grünen Ziegeldach.

Siddhartha und Yasodhara mangelte es dabei an nichts. Sie besaßen die feinsten und wertvollsten Dinge. Musiker und Tänzer lebten mit dem Paar zusammen im Palast, um es zu jeder Zeit unterhalten zu können.

Und dann ereignete sich eine Reihe an Geschehnissen, welche allgemein als die vier Erkenntnisse bekannt sind. Der Überlieferung nach begegnete der Prinz damals das erste Mal den allgegenwärtigen Elendszuständen des Alters, der Krankheit und des Todes. Und das trotz aller Versuche seines Vaters, Siddhartha davor abzuschirmen. Außerdem erblickte Siddhartha einen Mönch – einen religiösen Wahrheitssucher – welcher Frieden und Ruhe ausstrahlte.

Siddhartha erkannte dabei, dass nicht nur Tiere Leiden erfahren, sondern dass auch die gesamte Menschheit dem Alter, Krankheiten, dem Tod und der damit einhergehenden Trennung von Geliebten unterliegt. Siddhartha spürte dabei den Schmerz und Verlust aller Wesen. Aber er konnte nichts unternehmen, um die Menschen vor ihrem zukünftigen Leid zu bewahren.

Mehr und mehr wurde diesem jungen und bedachten Mann dieses universelle Problem bewusst. Er wollte mit ganzem Herzen einen Weg finden, um das Leiden aller Wesen endgültig zu beenden.

Siddhartha war von diesen Erfahrungen sehr betrübt. Obwohl er ein begabter Krieger war, so konnte er die Probleme der Menschheit nicht mit Kriegen lösen. Obwohl er ein zukünftiger König war, konnte er das Leid anderer nicht vollends durch politische Entscheidungen beenden. Dem gebildeten Prinzen wurde mehr und mehr bewusst, dass er das Leiden der Welt nicht mit weltlichem Wissen würde beenden können.

Mehr als jemals zuvor stiegen Fragen in Siddhartha auf: Wie findet man bleibenden Frieden? Wie kann man einen Zustand erreichen, der abseits von Tod und Krankheit liegt? Wie findet man den richtigen Weg für alle Wesen? Und es war die Erinnerung an die Begegnung mit dem friedlichen Mönch, welche Siddhartha die Hoffnung gab, dass die Antwort auf diese Fragen irgendwo zu finden sein musste.

Eines Tages ging Siddhartha zu seinem Vater und bat ihn um Erlaubnis, den Palast zu verlassen, um ein Mönch zu werden. König Suddhodana hatte gehnt, dass dieser Tag einmal kommen würde. Aber bereits so früh? Konnte Siddhartha nicht noch eine Weile warten? Sein Vater respektierte die Tradition, sich dem materiellen Leben zu entsagen und ein spirituelleres Leben zu führen. Aber das kam normalerweise nur vor, wenn die Menschen älter wurden und ganz gewiss nicht, wenn jemand eine junge Familie hat und als zukünftiger König eine große Verantwortung auf den Schultern trägt! Siddhartha blieb

jedoch standhaft, denn sein Vater konnte das Leiden Siddharthas ebenso wenig lindern wie er das Leiden seines Vaters. Siddhartha versicherte seinem Vater, dass er zurückkehren würde, sobald er den wahren Weg gefunden hatte.

In dieser Nacht ging Siddhartha in seine Gemächer. Dort schaute er lange auf seinen schlafenden, neugeborenen Sohn. Und auch Yasodhara schien zu schlafen. Er verließ deshalb leise den Raum und liebte sie so sehr, dass er alles in seiner Macht stehende tun würde, um den wahren Weg zur Befreiung von Schmerz und Elend zu finden. Er wusste, dass man sich gut um die beiden kümmern würde, und verließ deshalb leise den Palast, um sich auf die Suche nach dem wahren Weg zum Ende des Leidens aller Wesen zu machen.

Siddhartha war damals ein Mann mit allem, was man sich nur wünschen kann: Jugend, Reichtum und von hoher gesellschaftlicher Stellung. Er wurde für seine Klugheit, seinen Mut und seine Weisheit bewundert. In den Übungskämpfen des Königreiches zeigte er sich als der stärkste Krieger und dennoch war er ebenfalls für sein sanftes Herz bekannt. Siddhartha hatte eine wundervolle Ehefrau, die ihn liebte und die er ebenfalls liebte. Sie war die Mutter seines Sohnes. Aber er erkannte, dass er sie mit all seinem Wissen und all seinem Besitz nicht vor dem Altern, vor Krankheiten oder vor dem Tod bewahren konnte.

Siddhartha entsagte sich seinem Dasein als Prinz, der durch seine königliche Herkunft, unvergleichliche Fähigkeiten und großer charakterlicher Stärke sicher ein guter König geworden

wäre. Stattdessen wurde er zu Gautama, einem wandernden Sucher der Wahrheit. Er gab seine materiellen Besitztümer und seine Macht als zukünftiger Herrscher auf, um ein Leben unter Bäumen zu führen und um Nahrung zu betteln. Er legte seine feinen Juwelen und königliche Kleidung ab und trug die Gewänder eines Bettlers. Er entsagte sich kurzweiliger, weltlicher Liebe, um stattdessen den Weg zu immerwährender Liebe und vollkommener Befreiung zu suchen, den noch niemand vor ihm gefunden hatte.

Als Gautama erfuhr, dass sich ein hoch angesehener Lehrer namens Meister Alara Kalama in der Nähe aufhielt, machte er sich auf den Weg zum Meister. Gautama wurde von ihm als Schüler akzeptiert und meisterte schnell die Lehren des Meisters. Er zeigte Gautama dann den nächsten Schritt zu einem tieferen meditativen Zustand. Aber selbst dieser das Erreichen dieses Zustandes gab Gautama nicht die Antwort auf seine Fragen nach dem Ende des Kreislaufes der Geburt, des Todes und der Wiedergeburt. Er hatte immer noch keine Antwort darauf, wie er die Menschheit von Schmerz und Elend befreien konnte. Gautama dankte dem Meister aufrichtig für seine Lehren und lehnte das Angebot des Meisters ab, neben ihm seine Lehren weiterzuverbreiten. Er verabschiedete sich respektvoll und machte sich praktizierend weiter auf die Suche nach Antworten.

Nach einer Weile erfuhr Gautama, dass ein weiterer Meister namens Udakka Ramaputta in der Nähe war. Gautama ging zu ihm und bat darum, sein Schüler werden zu dürfen. Auch dieses Mal lernte er schnell vom Meister. Er überwand all die

herkömmlichen Bewusstseinssebenen und erlangte einen Zustand tiefer Ruhe. Aber sobald er aus der Meditation herauskam, waren die Probleme des Lebens und des Todes immer noch vorhanden. Er dankte dem Meister für seine Lehren und lehnte es respektvoll ab, nach dem Tod von Udakka Ramaputta sein Nachfolger zu werden.

An diesem Punkt hatte Gautama bereits unter der Anleitung von zwei hoch angesehenen Meditationsmeistern gelernt. Er hatte dabei alles gemeistert, was sie ihm beibringen konnten. Aber er hatte immer noch nicht erfahren, wie er Leiden endgültig beenden konnte. Ihm wurde dann klar, dass er einen Punkt erreicht hatte, an dem er den richtigen Weg selbst entdecken musste.

Nach einer Weile des einsamen Praktizierens gesellten sich fünf Asketen zu ihm und wurden zu seinen Begleitern. In den folgenden Monaten lebten sie in einer Reihe von Höhlen und nahegelegenen Wäldern. Gautama intensivte seine Praxis und aß nur noch eine Handvoll am Tag. Später reduzierte er seine tägliche Nahrungsaufnahme auf weniger als einen Bissen.

Dort saß er nun meditierend und ignorierte dabei sengende Hitze und klirrende Kälte. Sein Körper wurde dadurch sehr abgemagert und seine Knochen waren brüchig wie trockene Zweige. Seine Rippen sahen aus wie freiliegende Dachbalken und seine Wirbelsäule glich einer Perlenkette. Seine Augen versanken dabei tief in seinem Schädel und sein Haar fiel bei der leichtesten Berührung aus. Wenn er die Haut seines Bauches berührte, konnte er sein Rückgrat fühlen. Die fünf

Asketen um ihn herum konnten mit seiner enthaltsamen Praxis nicht mithalten.

Dann, eines Tages, als Gautama auf einem Friedhof meditierte, wurde ihm klar, dass ihn traditionelle religiöse Lehren, sein Erreichen von tiefen Meditationszuständen und seine Praxis der extremen Enthaltensamkeit der Wahrheit kein Stück nähergebracht hatten. Noch immer hatte er keine Antwort darauf, wie das Leid und Elend aller Wesen beendet werden könnte. Wenn er nun durch seine überanstrengte Enthaltensamkeit sterben würde, was hätte er dann für alle Wesen erreicht?

Er dachte an den Frieden, den er in früheren Meditationen erfahren hatte. Körper und Geist müssen beide gesund sein, damit sich der Weg zur Erleuchtung offenbart. Der eigene Geist muss friedvoll und konzentriert sein. Der eigene Körper muss gesund und kräftig sein.

Am nächsten Morgen ging Gautama zum Fluss, um darin zu baden. Als er damit fertig war, zog er sich ans Flussufer und schaffte es nur, einige wenige Schritte zu laufen, bevor er vor Erschöpfung zusammenbrach. Er hätte dort an Ort und Stelle sterben können, wenn nicht zur selben Zeit eine junge Frau aus einem nahegelegenen Dorf dort vorbeigegangen wäre, um den Waldgöttern ein Opfer darzubieten. Sie gab dem geschwächten Gautama Reismilch und als er mehr und mehr davon trank, spürte er, wie er langsam wieder zu Kräften kam. Und er begann auch, die Einigkeit und enge Verbundenheit von allen Dingen zu erkennen. Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Die Weisheit des Universums kann in jeder einzelnen Zelle

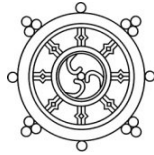
gefunden werden. Selbst verursachter Nahrungsentzug war nicht die Antwort und auf der Welt gab es ohnehin schon genug Leiden.

Gautama entschied sich dann dazu, seine enthaltsame Praxis aufzugeben und im Wald in der Nähe des Flusses zu leben. Er hatte damit den „*Mittelweg*“ beschritten, welcher eine Brücke zwischen asketischem Entzug und Sinnesanhaltungen bildet. Auch seine Begleiter bekamen Wind davon, dass Gautama wieder mehr Nahrung zu sich nahm, sich mit der jungen Frau unterhielt, die ihm das Essen brachte und dass er nicht länger der Tradition extremer Enthaltensamkeit folgte. Sie waren überzeugt davon, dass er von seiner Suche nach dem wahren Weg abgelassen hatte und zu einem Leben weltlicher Vergnügungen zurückgekehrt war. Also wurde er von seinen fünf Begleitern verlassen, die über seine anscheinende Schwäche und fehlende Entschlossenheit zutiefst enttäuscht waren.

Gautama fuhr allein mit der Meditation fort. Er kam dabei zu der Erkenntnis, dass alles Existierende, egal ob lebendig oder nicht, eng miteinander verbunden ist. Es gibt nichts, was ganz allein für sich existiert. Er erlangte auch das Verständnis, dass nichts ewig währt und dass sich alles in einem stetigen Wandel befindet.



# Das große Erwachen



Gautamas Gedanken drehten sich weiterhin um seine Fragen: Wie erreicht man das Ende von Leid und Unglück? Wie beschützt man Geliebte vor Krankheit und Tod? Sich in weltliche Vergnügungen zu stürzen war sicherlich nicht die Lösung.

Traditionelle Glaubenssätze hatten es ebenfalls versäumt, ihm den Weg zum Ende allen Leidens aufzuzeigen. Viele Priester distanzieren sich von dem Leid um sie herum. Sie opferten dabei Tiere und ignorierten die leidvollen Schreie der Tiere, als sie um ihr Überleben kämpften. Alles Leben, ob menschlich oder tierisch, muss geschützt und wertgeschätzt werden. Aus diesem Grund waren traditionelle Glaubenssätze auch nicht die richtige Antwort.

Gautama verstand dabei auch, dass die es ihm nicht ermöglicht hatten, sich mit Hilfe der Meditationsmethoden seiner vorigen Meister, vollständig von der Welt des Leidens zu lösen. Denn sobald er aus seinem kontemplativen Zustand herauskam, fand er sich wieder in einer Welt der Geburt, des Alterns, der Krankheiten und des Todes wieder. Er hatte bislang immer noch keine Möglichkeit gefunden, um diesen Dingen ein Ende zu setzen.

Extreme Disziplin und intensive Enthaltbarkeit waren nicht die Antwort. Viele gingen davon aus, dass man durch die Praxis extremer Enthaltbarkeit eine Wiedergeburt im Himmel erlangen konnte. Aber selbst das Leben im Himmel würde irgendwann sein Ende finden, denn selbst die himmlischen Reiche sind immer noch Teil des Kreislaufes der Wiedergeburt. Und außerdem würde das Leiden aller Wesen auf der Erde weiterhin ungehindert voranschreiten.

Wenn der eigene Körper Qualen unterzogen wird, so leidet auch der Geist darunter, denn er findet so keinen Frieden. Während man also seinen Körper nicht mit sinnlichen Wahrnehmungen überreizen sollte, so sollte man ihn auch nicht unnötig in Mitleidenschaft ziehen. Es ist deshalb viel weiser, wenn man sich um seinen Körper kümmert und für ihn sorgt, sodass er in der Lage ist, den Weg zur Erleuchtung zu beschreiten.

Gautamas enthaltbare Praxis, welche Gier und Verlangen ausmerzen sollte, hatte zu keiner wirklichen Lösung geführt. Denn Körper und Geist sind nicht voneinander getrennt. Sie sind in Wahrheit eng miteinander verbunden. Nein, den Körper in Mitleidenschaft zu ziehen, würde auch zu keiner Lösung führen. Nach sechs Jahren erkannte Gautama an der Schwelle zum Tod, dass alle in seiner Praxis erreichten Fortschritte nur ihm selbst vorübergehend helfen würden. Aber alle anderen Wesen um ihn herum würden weiterhin Leid und Elend erfahren.

Gautama musste den Weg alleine finden. Aber ein guter Ansatz war bereits eine ausgeglichene Meditationspraxis. Später würde man diesen Ansatz mit einer Laute vergleichen: Wenn die Saiten der Laute zu stark gespannt sind, ist ihr Klang unangenehm und

sie reißen leicht. Wenn sie allerdings zu lose sind, klingen sie nicht harmonisch. Die Saiten müssen genau richtig gestimmt sein, um einen angenehmen Klang zu erzeugen. Genau wie sich der wunderbare Klang einer Laute erst dann entfaltet, wenn sie richtig gestimmt ist, so kann innerer Frieden nur dann erreicht werden, wenn das eigene Leben ausgeglichen ist.

Um das Leid und Elend der Menschheit zu beenden, braucht es neben innerem Frieden auch Mitgefühl und Weisheit. In dem vollen Verständnis, was als nächstes zu tun war, setzte sich der ehemalige Herrscher in spe auf das Gras unter einem Baum, den er schon oft für Meditationen genutzt hatte, und nahm eine meditative Haltung ein. Er schwor sich in diesem Moment, dass selbst wenn von ihm nur noch Haut, Sehnen und Knochen übrig blieben und das Blut in seinen Adern sowie das Fleisch seines Körpers vertrocknete, würde er sich nicht von der Stelle rühren, bis er die absolute Erleuchtung erreicht hatte.

Er nahm die sanften Geräusche von Vögeln und Insekten wahr, und er hörte das murmelnde Rauschen des Flusses. Er spürte eine sanfte Brise auf seiner Haut. Die Luft roch frisch. Er schloss langsam seine Augen und schon bald verschwand das Gefühl der Brise und die Geräusche um ihn herum wurden zu leisem Flüstern.

Er war äußerlich vollkommen ruhig und im Inneren wach und fest entschlossen. Er war bereit und als er mit Leichtigkeit tiefer in die Meditation versank, tauchte Mara plötzlich auf. Mara ist all das Negative in uns, welches immer dann auftaucht, wenn wir aus unserem scheinbar endlosen Schlaf erwachen wollen. Aus Mara gingen viele Dämonen hervor, darunter auch die des

Egoismus, Zweifels, der Leidenschaft, des Stolzes und der Unwissenheit. Sie hatten es darauf abgesehen, die Entschlossenheit Gautamas zu mindern und ihn daran zu hindern, sein Ziel zu erreichen. Aber Gautama wies sie alle in ihre Schranken.

Er versank in noch tiefere Meditation und erreichte dabei einen Zustand, welcher gewöhnlichen Wesen gänzlich unbekannt ist. Es war, als würde er von einem hohen Berg auf jeden Fluss niederschauen, den er jemals überquert hatte, und jeden Felsen betrachten, den er auf seinem Weg zum Gipfel erklommen hatte. Er konnte mit aller Klarheit sämtliche seiner vergangenen Leben sehen. Und er sah auch, dass sie alle mit einer scheinbar unzerbrechlichen karmischen Kette verbunden waren und ihn an den Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt fesselten – ohne jegliches Ziel oder Ruhepause.

Gautama drang in einen noch tieferen meditativen Zustand vor und sah dabei die Entstehung und Auflösung von Dingen. Er schaute über diese Welt hinaus in anderen Galaxien in diesem Universum und zu, wie sich dort Welten formten, eine Weile existierten und schließlich wieder ein Ende fanden. Er sah, wie unzählige Wesen immer noch durch unzählige Lebenszeiten wanderten und dabei vollkommen verloren waren. Er sah das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung bei der Arbeit und sah, wie es über alle Welten inklusive unserer und über alle Aspekte unseres Lebens herrschte: Er verstand, wie gegenwärtige Handlungen, Worte und Gedanken – sowie alles Andere – über die Zukunft bestimmten. Gutes bringt Gutes hervor. Und Schlechtes bringt Schlechtes hervor. Ursachen

entwickeln sich zu Konsequenzen, welche wiederum zu neuen Ursachen werden.

Donner grollte, Blitze zerschnitten den Himmel, Regen prasselte nieder und durchnässte Gautama. Aber er blieb weiter unbeweglich an seinem Platz sitzen und fuhr mit seiner Reise ins Innere fort. Er sah die Gifte der Gier, des Ärgers, des Stolzes und des Zweifels, welche allesamt in unserer Unwissenheit ihren Ursprung haben. Indem wir von uns geben, können wir unsere Gier überwinden. Und mit Geduld lässt sich unser Ärger auflösen. Mit Weisheit können wir wiederum Unwissenheit, Stolz und Zweifel aus unserem Inneren verbannen.

Menschen verhalten sich auf bestimmte Art und Weise aufgrund ihrer vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen, aber meistens wissen sie das nicht. Jemand mag aus Unwissenheit heraus handeln, wohingegen ein anderer aus derselben Unwissenheit heraus auf etwas reagiert. Und so bauen diese beiden Menschen mehr und mehr eine enge Verbindung zueinander auf. Alle Menschen – mehr noch alle Wesen – sind durch diese schmale und unsichtbare Kette miteinander verbunden, welche alle Wesen fesselt, die sie nicht sehen können. Diese Kette trägt den Namen Unwissenheit. Und nur durch das Schwert der Weisheit, welches durch reine Selbstlosigkeit entsteht, kann diese Kette durchtrennt werden. Wenn man sein Ego loslässt, lässt sich leicht erkennen, dass wir alle eins und eng miteinander verbunden sind.

Gautama überwand alle Zustände herkömmlichen Bewusstseins. Und schließlich fand er die Antworten, nach denen er gesucht hatte. Sie wurden zu dem, was sich später

zum Kern seiner Lehren entwickeln würde: Die vier edlen Wahrheiten. Leiden ist Teil des Lebens. Leiden hat Ursachen. Das Leiden kann beendet werden. Und der Weg dorthin führt über Bemühen, Konzentration und Weisheit.

Die schwarzen Wolken lösten sich auf. Der Donner und die hellen Blitze nahmen ein Ende. Und als er nach oben in den Himmel schaute, wusste er, dass er den Weg zur höchsten Erleuchtung gefunden hatte. Unwissenheit führt zu Gier, Gier führt zur Wiedergeburt und Wiedergeburt führt zu Leiden. Das Leiden hat somit eine Ursache und auch ein Ende.

Es gäbe für ihn nicht länger die Notwendigkeit, wiedergeboren zu werden. Für Gautama hatte sich die fesselnde Kette der Wiedergeburt wie in Luft aufgelöst. Er hatte sie mit dem Schwert der Weisheit durchtrennt und war somit zu völliger Freiheit gelangt. Dies würde sein letztes Leben im Zyklus der Wiedergeburten sein.

Ein Lächeln zog sich über sein Gesicht, als er den Sonnenaufgang eines neuen Tages betrachtete. Es gab in ihm kein Leiden und keine Sorgen mehr, sondern nur unendlichen Frieden und eine tiefe, bedingungslose Liebe für alle Wesen. Nun, nachdem er unzählige Leben durchlaufen hatte, als Prinz Siddhartha den Wunsch nach Antworten entwickelte und ihm die sechsjährige Suche nach Antworten als wandernder Bettler Gautama gelungen war, hatte er endlich den Gipfel seiner Bemühungen erreicht und den Weg gefunden, welcher alle Wesen von Leid und Elend befreien kann. Aus Gautama war nun ein „*Buddha*“ geworden – ein vollkommen erwachtes Wesen.

Gautama blieb noch weitere neunundvierzig Tage lang im Wald und dachte darüber nach, wie er anderen das vermitteln könnte, was er zuvor erfahren hatte. Er hatte in seinem Moment der Erleuchtung alles im Universum wahrgenommen und somit seine Unwissenheit aufgelöst. Sie konnte ihn nun nicht mehr an ein weltliches Leben binden. Aber der Rest der Menschheit war noch immer in den Fängen der Unwissenheit gefangen. Da sie in der Lage waren, nur einen kleinen Bruchteil der wahren Realität zu erkennen, wurden sie oft von falschen Wahrnehmungen und persönlichen Ansichten in die Irre geleitet. Es war ihnen somit nicht möglich, die ganze Wahrheit zu erblicken.

Sie hatten außerdem noch nicht erkannt, dass jeder einzelne in seinem Inneren dieselbe Natur wie ein Buddha besitzt. Aus diesem Grund sind alle Wesen von Natur aus gleichwertig. Daraus folgt auch, dass Menschen anderen Tieren und Wesen keineswegs überlegen sind. Genau wie Gautama es geschafft hat, so ruht auch im Rest der Menschheit das Potenzial, die unverfälschte Wahrheit des Universums zu erkennen. Wenn die Menschen diese Wahrheit entdecken, können sie sich ebenfalls von allen Fesseln befreien.

Und so war es schließlich an der Zeit für Gautama, seine Lehren und Erkenntnisse an andere weiterzugeben. Er benutzte dabei möglichst viele und unterschiedliche Lehrmethoden, um größtmögliche Anzahl an Menschen zu erreichen. Um allen gebildeten Menschen seine Lehren zu vermitteln, benutzte er Rationalität und sein Wissen über andere religiöse Lehrmeinungen. Für alle Menschen mit viel Intuition nutzte

Gautama statt bloßer Worte vielmehr Sinnbilder und Handlungen. Für die einfachen Leute verwendete er nur die nötigsten Worte. Und allen stark Leidenden zeigte er, dass alle anderen Wesen ebenfalls von Leid und Elend geplagt sind.

Es war für ihn an der Zeit, den Frieden des Waldes hinter sich zu lassen. Zuerst versuchte Gautama, seine ehemaligen Meister Alara Kalama und Udakka Ramaputtazu zu finden, doch sie waren mittlerweile verstorben. Anschließend begab er sich zurück zu seinen fünf Begleitern, denn er wusste, dass sie für seine Lehren bereit waren. Ausgerüstet mit der Robe, welche ihm die junge Frau mit der Reismilch gab, trat er seine Reise an.

Auf seinem Weg traf er einen Mönch, der ebenfalls ein Schüler der beiden Meister gewesen war. Und von ihm erfuhr Gautama auch, dass seine beiden Meister bereits verstorben waren. Leider war es bereits zu spät dafür, sein Wissen mit den weit fortgeschrittenen Meistern zu teilen, die ihm großzügig all ihr Wissen und all ihre Techniken beigebracht hatten. Er fragte dann nach den fünf Asketen und erfuhr, dass sie immer noch praktizierten. Buddha machte sich sodann gen Norden auf, um sie aufzusuchen.

Nach einer mehrtägigen Reise zu Fuß erreichte er den Wildpark in Sarnath, wo sich die fünf Asketen aufhielten. Als sie ihn auf sich zukommen sahen, berieten sie sich darüber, wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollten. Sie erinnerten sich daran, wie er eines Tages mit der Praxis strengster Enthaltbarkeit aufgehört hatte, wieder mehr Nahrung zu sich nahm und mit den ansässigen Leuten interagierte. Sie hatten ihn zurückgewiesen und anschließend verlassen. Sie entschieden



sich dazu, ihm keine Aufmerksamkeit zu schenken und ihn noch nicht einmal ordentlich zu begrüßen.

Aber als Buddha immer näher kam, war es ihnen unmöglich, ihn weiterhin zu missachten. Seine Erscheinung war so voller Strahlenkraft und er gab sich ehrwürdig und sanftmütig. Die fünf Asketen waren in ihrer Praxis und in ihrem Verständnis bereits weit fortgeschritten. Womöglich erkannten sie, dass das kein gewöhnlicher Mann mehr war. Sie nahmen ihm seine Bettlerschale ab, gaben ihm einen Hocker zum Sitzen und frisches Wasser. Erst dann setzten sie sich auf den Boden um ihn herum.

Buddha erzählte den Asketen, dass er gefunden hatte, wonach sie alle gesucht hatten. Zunächst verschlug es allen die Sprache. Aber dann fragten sie, wie jemand den Weg hatte finden können, der seine enthaltsame Praxis aufgegeben und wieder mehr Nahrung zu sich genommen hatte. Wie war das nur möglich?

Buddha fragte die Asketen daraufhin, ob er sie jemals zuvor angelogen oder behauptet hatte, den wahren Weg gefunden zu haben. Sie antworteten, dass dies nicht der Fall war. Buddha bat dann die fünf Asketen darum, ihm zuzuhören, damit er ihnen sein Wissen und sein Verständnis vermitteln konnte. Daraufhin baten die fünf Asketen Buddha darum, von ihm in seinen Lehren unterrichtet zu werden.

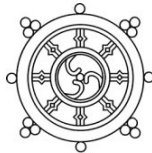
Buddha erklärte ihnen, dass seine Erkenntnis der Wahrheit nicht auf analytisches Denken zurückzuführen sei, sondern vielmehr darauf, dass er die wahre Realität erblickt hatte. All jene, die den

wahren Weg suchen, sollten sich weder mit sinnlichen Vergnügungen aufhalten, noch ihren Körper seiner grundlegenden Bedürfnisse berauben. Stattdessen sollten sie den mittleren Weg der Bescheidenheit beschreiten. Buddha erklärte seinen Begleitern, dass alle Wesen vier grundlegenden Wahrheiten unterliegen. Die ersten drei bestehen darin, dass Leiden existiert, dass es verursacht wird und dass es ein Ende finden kann.

Die vierte Wahrheit beschreibt den Weg zum Ende allen Leidens über den Pfad der rechten Bemühung, Konzentration und Weisheit. Eine solche Verhaltensweise verhindert oder leugnet das Leiden nicht. Vielmehr begegnet sie dem Leiden auf direktem Wege und wandelt es um. Die Praxis des ethischen Verhaltens, der Konzentration und der Weisheit wird alle Wesen letztlich zu Freiheit, Frieden und Glückseligkeit führen.

## **Das Dharma-Rad dreht sich:**

### **Die Vier Edlen Wahrheiten**



Im Leben gibt es Leiden. Leiden hat Ursachen. Das Leiden kann beendet werden. Und der Weg zum Ende des Leidens führt über ethisches Verhalten, Konzentration und Weisheit.

Es mag pessimistisch wirken, wenn wir Buddha sagen hören, dass es im Leben viel Elend gibt. Aber er beließ es nicht einfach dabei und diagnostizierte wie ein guter Arzt auch zugleich das Problem: Das Leben besteht aus Leiden. Wie ein guter Arzt wollte er allen Wesen helfen und sie durch rechtes Verständnis auf den Pfad des Erwachens führen. Auf diese Weise wären sie auf ewig von Leid und Elend befreit. Ihm ging es dabei nicht um weltliche oder spirituelle Philosophien, denn er wollte schlicht allen Wesen dabei helfen, ihre eigene Freiheit zu erlangen.

Wie ein fürsorglicher Arzt verkündete er, dass es ein Heilmittel für dieses Problem gäbe und verschrieb allen Wesen auch zugleich eine Therapie, wie sie von den vier edlen Wahrheiten vorausgesetzt wird – nämlich rechtes Verständnis und rechte Bemühungen. Die vier edlen Wahrheiten bieten uns dabei die Möglichkeit, unser Elend aufzulösen. Wir müssen Leiden und seine Ursachen verstehen und beenden, indem wir eine rechte Lebensweise an den Tag legen. Diese Art der Lehre ist somit vielmehr eine optimistische und keineswegs pessimistisch.

Wenn viele Menschen hören, dass das Leben eng mit Leiden verbunden ist, antworten sie oft, dass es in ihrem Leben kein „Leiden“ geben würde. Wir können besser verstehen, was mit dem Begriff genau gemeint ist, wenn wir uns das Leben anschauen und bemerken, dass es nie wirklich zufriedenstellend ist. Oft spüren wir körperliche oder geistige Empfindungen, die uns unangenehm vorkommen. Manchmal spüren wir sogar wahren Schmerz. Zu Beginn unseres Lebens erfahren wir das Trauma der Geburt und später begegnen wir Krankheiten. Viele von uns werden irgendwann altern und

niemand von uns wird am Ende dem Tod entkommen. Wir alle haben mit emotionalem Leiden wie Schmerz und Trauer zu kämpfen, wenn wir nicht das erreichen oder bekommen, wonach wir uns sehnen. Allzu oft kommt es vor, dass wir uns in der Gegenwart von Menschen aufhalten müssen, die wir nicht leiden können oder sogar hassen. Und letztlich werden wir alle irgendwann von unseren Geliebten getrennt. Das alles sind Formen von Leiden. Siddhartha hatte bereits erkannt, dass selbst ein mächtiger König im Angesicht von Alter und Tod machtlos ist.

Abgesehen von der Tatsache, dass das Leben Schmerz oder Unzufriedenheit enthält, sind alle Wesen einem gewissen Maß an Elend ausgesetzt. Einfach gesagt laufen die Dinge nicht immer nach unseren Wünschen. Zum Beispiel kann es vorkommen, dass wir von unseren Geliebten wegziehen müssen. Auf der Arbeit kommt es oft vor, dass wir mit Menschen interagieren oder ihnen Bericht erstatten müssen, die nicht immer derselben Meinung wie wir sind. Unser Arbeitsplatz wird dadurch zu einem stressigen Ort der Gegensätze. Oder wir müssen hilflos dabei zuschauen, wie ein geliebter Mensch eine Krankheit ertragen muss, für die es kein Heilmittel gibt.

Unser Leiden entsteht durch die Enttäuschung, Bitterkeit und Hilflosigkeit, der wir uns ausgesetzt fühlen. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es gerne hätten, dann fühlt sich das Leben oft leer und – selbst wenn es nicht schmerzerfüllt ist – nicht zufriedenstellend an. Und wenn die Dinge mal nach unseren Wünschen verlaufen, dann bemerken wir schnell, dass diese guten Dinge und Zeiten nicht lange währen.

Zum Beispiel kann das Auftauchen einer Liebesspeise, von der man schon lange nicht mehr gekostet hat, ein hohes Maß an Glückseligkeit mit sich bringen. Schon wenn wir die Speise sehen und riechen, breitet sich ein Lächeln auf unserem Gesicht aus. Das Verzehren und Schmecken dieser Speise bereitet uns großes Vergnügen. Es tauchen Erinnerungen früherer Zeiten auf, in denen diese Speise verzehrt wurde. Wir erinnern uns auch an die Menschen, mit denen wir die Speise geteilt haben, und empfinden ein Gefühl der Zufriedenheit.

Aber was ist, wenn wir zu viel von der Speise essen? In unserem Vergnügen liegt auch immer der Samen für Elend, wenn wir unseren Sinnen nachgeben und uns überessen. Wir sind dann nicht mehr glücklich und fühlen uns schlecht. Glückseligkeit verwandelt sich in Elend, weil Glückseligkeit auch immer das Potenzial für zukünftige Unzufriedenheit in sich trägt. Und selbst wenn wir uns nicht überessen und auf bescheidene Weise essen, so hält das die Unzufriedenheit auch nur für eine bestimmte Weile auf. Schon bald werden wir erneut hungrig und unzufrieden sein. Und der Verlust unserer kürzlich erreichten Glückseligkeit bringt neue Unzufriedenheit mit sich.

Vergnügungen aus weltlichen Dingen und Handlungen verwandeln sich zwangsläufig irgendwann in Unzufriedenheit, wann immer sie die Grenze der Mäßigung übertreten. Egal, ob es sich hierbei um laufen, lesen, das Verzehren einer Liebesspeise oder anderen Tätigkeiten handelt, an denen wir Freude haben. Wenn wir mit dem Laufen beginnen, ist es zu Beginn sehr angenehm, aber nach einer Weile wird der Spaziergang erschöpfend und schmerzvoll. Auch unsere Augen

ermüden, wenn wir mehrere Stunden lang ein Buch unseres Lieblingsschriftstellers lesen. Unser Körper fühlt sich starr an und wir haben das Bedürfnis, uns zu bewegen. Auf diese Weise kann selbst Vergnügen zu Unzufriedenheit werden. Aber eine schmerzvolle Erfahrung wird dadurch nicht zu einem angenehmen Erlebnis. Um dem Elend zu entkommen, muss man sein Verhalten ändern.

Leiden liegt in der Natur von allen Dingen unserer Existenz. Diese Erkenntnis ist deshalb die erste Wahrheit: Im Leben gibt es Leiden. Was sind seine Ursachen? Unwissenheit und Gier. Unwissenheit ist das mangelnde Verständnis darüber, dass alle materiellen und nicht-materiellen Phänomene vergänglich sind und keine eigene Identität in sich tragen. Gier ist das Verlangen und die Anhaftung an materielle Dinge, angenehme Erfahrungen oder Sonstiges. Vermutlich denken viele von uns, dass wir nicht gierig sind. Vielmehr sind es andere Menschen, die gierig sind, und wir hegen nur normale und vernünftige Wünsche.

Wenn wir der Meinung sind, dass unsere Bedürfnisse und Verlangen nur normal und vernünftig sind, dann sollten wir das lieber noch einmal überdenken. Denken wir dabei an unsere wertvollsten Besitztümer. Stellen wir sie uns vor unserem geistigen Auge vor. Nun denken wir daran, wie wir sie weggeben. Wie würden wir uns dabei fühlen? Viele von uns werden diesen Gedanken als sehr unangenehm empfinden, einen wertgeschätzten Gegenstand einfach wegzugeben. Das ist eine Form von Anhaftung. Solche Anhaftungen sind emotionales Verlangen nach Menschen, Vergnügungen, Ideen,

Konzepten und so weiter. Unsere Anhaftungen und demzufolge auch unsere Gier verleiten uns dazu, andere kontrollieren zu wollen und über mehr und mehr Besitztümer zu verfügen, die uns angeblich glücklich machen.

Aber nur allzu oft kommt es vor, dass der Reiz eines neu erworbenen Gegenstandes schnell wieder nachlässt. Wir sehnen und dann nach einer neuen Version oder einem neuen Design desselben Gegenstandes. Und das ist Gier.

Wir verhalten uns dabei so ähnlich wie ein Kind, das in einen Spielzeugladen geführt wird. Das Kind lässt dabei keine Gelegenheit aus, um seine Eltern dazu zu bringen, ihm ein bestimmtes Spielzeug zu kaufen. Aus Großzügigkeit oder vielmehr aus Frustration heraus kaufen die Eltern dem nun glücklichen Kind das Spielzeug. Aber bereits nach wenigen Tagen beginnt das Spielzeug seinen Reiz zu verlieren und wenig später verlangt das Kind nach einem neuen Spielzeug. Als Erwachsene verhalten wir uns auf eine ganz ähnliche Weise – nur dass unsere Spielzeuge wesentlich kostspieliger sind. Aber das Prinzip bleibt dasselbe: Wir sind selten zufriedengestellt. Wenn wir versuchen, unser Glück in Ideen und Konzepten, Besitztümern und anderen Menschen zu finden, dann werden wir nie wahre Glückseligkeit erfahren. Das liegt daran, dass all das, was wir um uns herum ansammeln wollen, von Natur aus vergänglich und kurzweilig ist. Ideen und Konzepte verändern sich und geraten aus der Mode. Besitztümer gehen zu Bruch, gehen verloren oder werden uns genommen. Menschen sterben oder verlassen uns schlicht aus eigener Entscheidung.

Wir alle haben Gier, Verlangen und Anhaftungen nach bzw. an Dinge, Menschen, das Leben und mehr. Warum ist das so? Weil wir in unserer Unbewusstheit geblendet sind und die Dinge nicht so sehen, wie sie in Wirklichkeit sind. Es ist so, als würden wir in das Spiegelbild des Mondes im Wasser blicken und es für den wahren Mond halten. Wir sehen dabei die wirkliche Realität nicht und wir verstehen nicht, dass wir eins mit dem Rest des Universums sind. Wir verstehen das Prinzip von Ursache und Wirkung nicht und können nicht nachvollziehen, warum bestimmte Geschehnisse passieren. Wir verstehen dabei auch nicht, dass wir in einem Meer der Selbstsucht und Unwissenheit versinken und dass alles einem nicht enden wollenden Wandel unterliegt. Wir haben noch nicht verstanden, dass das Leben Leiden beinhaltet, dass das Leiden durch Gier hervorgerufen wird, dass dem ein Ende gesetzt werden kann und dass der Weg zum Ende des Leidens eine rechte Praxis ist.

Unser mangelndes Verständnis ist der Grund, weshalb wir uns immer noch im Elend befinden und unzufrieden sind. Unsere mangelnde Bewusstheit verblendet uns so sehr, dass wir die Wahrheit dabei nicht mehr erkennen können. Das ist ungefähr so, als würden wir mitten in der Nacht durch ein seltsames Geräusch plötzlich aufwachen. In unserer Unwissenheit denken wir, dass sich ein Eindringling in unser Haus geschlichen hat und bekommen Panik. Und wenn wir schließlich darauf kommen, dass das Geräusch nur von einem gegen das Fenster schlagenden Astes her stammt, entspannen wir uns wieder. In unserer Unwissenheit wissen wir nicht, was die eigentliche Wahrheit ist. Wir dachten, dass es einen Eindringling gäbe, aber damit lagen wir falsch.



Und wenn wir denken, dass wir alle Individuen sind und ein eigenes Selbst haben, dann liegen wir erneut falsch. Wenn wir tatsächlich ein Selbst haben, wo befindet es sich dann? Wohnt es in unserem Herzen? Oder gar in unserem Geist? Oder womöglich irgendwo anders in unserem Körper? Als Buddhisten glauben wir daran, dass wir kein eigenständiges Selbst besitzen. Wir alle stehen mit dem Rest des Universums in enger Verbindung. Bis wir durch eigene Erfahrungen zu dieser Erkenntnis gelangen, werden wir weiterhin alles unternehmen, um unser „Selbst“ zu beschützen und unserem „Selbst“ das Leben angenehmer zu machen. Wir werden außerdem versuchen, unser „Selbst“ so lange wie möglich am Leben zu erhalten – und all das, weil wir noch nicht verstanden haben, dass wir alle eins sind. Auf diese Weise irren wir immer noch im Nebel der Unwissenheit umher. Und diese Unwissenheit macht Anhaftungen, Verlangen, Eifersucht, Bitterkeit und mehr erst möglich. Wenn unsere Gier ungestillt bleibt, entflammt sich in unserem Herzen eine der vielen Arten von Ärger.

Wenn wir nicht bekommen, wonach wir verlangen, dann werden wir verärgert. Wenn wir unseren Besitz verlieren, regt sich in uns Feindseligkeit. Wenn wir nicht mit geliebten Menschen zusammen sein können, dann werden wir oft leicht reizbar. All das sind Formen von Ärger. Dieser Ärger hat seinen Ursprung in dem irrtümlichen Konzept von dem „Ich“ als Individuum. Als Konsequenz daraus halten wir es für notwendig, unsere Ideen und Konzepte sowie Besitztümer zu beschützen. Wir fühlen uns in unserer Individualität angegriffen. Unwissenheit führt dazu, dass wir in Kategorien von Gewinn und Verlust, von mehr und

weniger denken. Deshalb haben wir oft das Gefühl, dass wir unseren Besitz beschützen müssen – egal, ob es eine Sache, ein Konzept oder ein Mensch ist.

Dieses Konzept von etwas „*Eigenem*“ führt zu Selbstsucht, was sich wiederum in unserem Verlangen nach etwas ausdrückt, dass wir entweder nicht besitzen oder bereits zu unserem Eigentum zählen können. Dahinter steckt Gier und wenn diese Gier nicht gestillt wird, fühlen wir Ärger und Feindseligkeit in uns aufsteigen. Wenn unser Ärger nicht in Schranken gewiesen wird, entwickelt er sich mit der Zeit zu Hass weiter und wächst so lange weiter, bis er einen Zustand erreicht, in dem töten und morden unausweichlich scheinen. Und all das nur, weil wir einem fehlerhaften Konzept von unserem „*Ich*“ anhaften.

Ungestillte Gier bringt Ärger aus sich hervor. Gier und Ärger kommen auf, weil wir in unserer Unwissenheit nicht verstehen, dass Gier nur zu noch mehr Gier führt. Das macht laut Buddha den Kern der zweiten edlen Wahrheit aus, nämlich dass das Leiden einen Ursprung hat.

Buddha teilte uns nicht nur mit, was das Problem war – dass das Leben voller Elend ist, Unzufriedenheit hervorruft und wir die meiste Zeit in Leid und Elend verbringen – und beließ es dann dabei. Er erklärte uns weiterhin, dass diese Zustände durch unsere eigene Gier hervorgerufen werden. Und diese Gier entsteht aus unserer eigenen Unwissenheit heraus. Zuletzt teilte er uns in klaren Worten mit, dass es einen Weg aus all dem Leid und Elend gibt.

Wir können uns davon befreien, wenn wir unsere Selbstsucht auflösen. Denn sobald unsere Gier und unsere Anhaftungen nicht mehr existieren, wird auch unser Leiden ein Ende finden, und der Weg ins Nirvana wird sich uns eröffnen. Das Nirvana ist ein Daseinszustand, in dem wir uns vollkommen von unserem Elend befreit haben. In diesem Zustand existieren keine Gedanken des „Ich“ oder des „Eigenen“. In diesem Zustand gibt es keine Gier, keinen Ärger und keine Unwissenheit mehr. Stattdessen herrschen Frieden, Liebe, Weisheit und eine Ebene der Glückseligkeit vor, die unbeschreiblich ist und die wir uns noch nicht einmal vorstellen können.

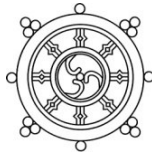
Buddha erzählte uns nicht von der Wahrheit des Leidens, um uns die Freude des Lebens zu nehmen. Es lag nicht in seiner Absicht, dass wir das Leben mit einem deprimierten Blick beäugen oder es als unerträglich und hoffnungslos betrachten. Er wollte uns damit einfach nur aus unserer Bequemlichkeit herausschütteln. Seine Hoffnung war es, dass wir erwachen und unsere Unwissenheit in tiefes Verständnis verwandeln würden. Denn das Leiden zu leugnen, ist zwecklos. Und sich von Gefühlen der Hoffnungslosigkeit überwältigen zu lassen, ist ebenso vergeblich. Stattdessen sollten wir dem Mittelweg folgen und unser inneres Gleichgewicht finden. Das bedeutet, weder im Elend zu versinken, noch es zu ignorieren. Das Ziel liegt darin, unsere nicht zufriedenstellende Existenz hinter uns zu lassen. Und somit erkennen wir die dritte edle Wahrheit: Dem Leiden kann ein Ende gesetzt werden.

Der Weg zum Ende des Leidens führt über die vierte Wahrheit – nämlich die rechte Praxis. Unterschiedliche Traditionen und

Lehrer mögen die rechte Praxis auf verschiedene Weise erklären, aber die Essenz der rechten Praxis bleibt dennoch ethisches Verhalten, Konzentration und Weisheit.

## **Der Weg zur Freiheit**

### **Ethisches Verhalten, Konzentration und Weisheit**



Indem wir die Existenz und die Ursache von Leiden erkennen, können wir es durch ethische Selbstdisziplin vermeiden, in Zukunft weiteres Elend zu erzeugen. Das ermöglicht es uns, einen Zustand meditativer Konzentration zu erreichen, aus dem intuitive Weisheit entsteht.

Wie mit allen Dingen, die uns Buddha gelehrt hat, sind ethische Disziplin, meditative Konzentration und intuitive Weisheit nicht das Ergebnis seiner persönlichen Meinung oder einer willkürlichen Festlegung von Werten. Sie stammen alle von einem Standard der Korrektheit, Ehrlichkeit und des Wohlwollens. Zum Beispiel hat es nichts mit persönlicher Meinung zu tun, wenn lügen als etwas Falsches bezeichnet wird. Eine solche Handlung ist ethisch falsch, weil sie andere täuscht. Wenn wir etwas Unwahres sagen oder etwas übertrieben darstellen, wird unser Gegenüber darauf auf unrechte Weise reagieren, weil wir falsche Informationen

vermittelt haben. Lügen ist ethisch falsch, weil unsere Worte in einem solchen Fall falsch und unehrlich sind. Außerdem nutzt lügen weder dem Lügenden, noch dem Belogenen. Auf diese Weise werden nur weitere Samen des Elends im Lügenden und Samen der Traurigkeit und Bitterkeit im Belogenen gesät. Einem solchen Standard der Korrektheit, Ehrlichkeit und des Wohlwollens zu folgen, ermöglicht es uns, ethisches Verhalten, meditative Konzentration und Weisheit zu erreichen.

Zu Beginn unserer Praxis können wir mit einem grundlegenden Verständnis anfangen. Wir können zunächst überprüfen, ob Leiden tatsächlich existiert und ob es durch Gier und Erwartungen entsteht. Wenn wir Geschehnisse erleben, welche nicht nach unseren Wünschen verlaufen, und wenn gute Zeiten wieder vergehen oder unsere Geliebten irgendwann einmal nicht mehr bei uns sind, dann erleben wir die Realität der Unzufriedenheit. Aber dabei dürfen wir es nicht belassen.

Vielen kommt es logisch und sinnvoll vor, sich auf die Suche nach wahrer Glückseligkeit zu begeben. Die vier edlen Wahrheiten spiegeln dabei selbst das Prinzip von Ursache und Wirkung wider. Wir alle haben Gier und Erwartungen und wir gehen davon aus, dass sie uns glücklich machen werden. Wenn wir doch nur den neuen Job bekommen würden oder sich ein wunderbarer Mensch in uns verlieben würde, dann wäre das Leben wahrlich wunderschön. Aber wenn diese Wünsche und Erwartungen unerfüllt bleiben, dann entsteht oft Elend. Wenn wir weiterhin im Trott unseres alten Jobs gefangen sind und wir niemanden haben, der uns abends nach der Arbeit zuhause

begrüßt, fallen wir in einen Zustand der Enttäuschung und Einsamkeit, weil unsere Erwartungen nicht erfüllt wurden.

Aber was ist, wenn wir doch das bekommen, wonach wir uns sehnen? Letztendlich werden wir auch hier irgendwann unzufrieden, weil unsere vielen anderen Wünsche und Erwartungen immer noch unerfüllt bleiben. Der neue Job fordert uns mehr als wir dachten. Wir müssen mehr Stunden als vorher arbeiten und haben mit ständigen Abgabefristen für Projekte zu kämpfen. Auch ein wunderbarer Mensch hat sich in uns verliebt, aber nach einer Weile wird uns klar, dass dieser Mensch doch nicht so wunderbar ist, wie anfangs gedacht. Womöglich stören uns die Angewohnheiten der Person oder sie hört uns schlicht und einfach nicht zu.

Wenn unsere Wünsche und Erwartungen unerfüllt bleiben, erleben wir also Elend. Und selbst wenn unsere Hoffnungen erfüllt wurden, wird das daraus entstandene Glück irgendwann wieder vergehen, sobald sich unsere Erwartungen ändern. Als Konsequenz daraus entsteht erneut Unzufriedenheit. Es lässt sich dadurch nicht vermeiden, dass wir am Ende wieder unglücklich und unzufrieden sind. Und all das geschieht nur durch unsere Erwartungen, welche wiederum aus unserer Gier und unseren Anhaftungen entstehen.

Um unsere Gier und unsere Anhaftungen zu verringern, sollten wir uns darin üben, Dinge gehen zu lassen und uns von ihnen zu lösen. Stellen wir es uns so vor, als würden wir die Dinge einfach loslassen und sie weiterziehen lassen. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir uns aus der Gesellschaft zurückziehen und ein Leben in Abgeschiedenheit führen müssen. Und es

bedeutet ganz gewiss nicht, dass wir unsere Verantwortungen und Verpflichtungen plötzlich links liegen und vernachlässigen dürfen. Wir werden immer noch dazu angehalten, auf eine bestmögliche Weise zu handeln, egal ob wir versuchen, eine Abgabefrist einzuhalten oder das zuhause das Geschirr zu spülen. Der wahre Geist des Loslassens liegt darin, sich von seinen Wünschen und Erwartungen zu lösen. Denn es ist unsere Gier, welche Leiden erzeugt. Wenn sich unsere Gier verringert, dann wird das auch mit einer geringeren Unzufriedenheit einhergehen.

Wenn wir uns aber weiterhin einreden, dass wir unbedingt etwas haben wollen, weil es uns glücklich macht, dann verstärken wir damit nur unsere Gier und unsere unrealistischen Erwartungen. Sobald wir das Prinzip von Ursache und Wirkung verstehen, werden wir auch erkennen, dass all unser Hab und Gut in der Gegenwart und auch zukünftig darauf zurückgeht, was wir uns selbst vorherbestimmt und wie wir in der Vergangenheit gehandelt haben. All das geschieht unabhängig davon, ob wir es wollen oder nicht. Aber indem wir keine Wünsche und Erwartungen mehr haben, vermeiden wir potenzielle Enttäuschungen in der Zukunft.

Wenn wir keine Gier und keine Erwartungen mehr in uns tragen, dann werden wir auch keine Enttäuschungen als Ergebnis unserer unerfüllten Wünsche erfahren. Und wenn wir weniger enttäuscht sind, hilft uns das dabei, mehr Glückseligkeit zu erlangen. Wenn etwas Freudiges passiert, dann können wir es natürlich wertschätzen. Denn schließlich ist unerwartete Freude eine der besten Arten von Glückseligkeit. Aber viel wichtiger ist,

dass wir ohne Erwartungen auch keine Enttäuschung erfahren. Denn wie können wir etwas vermissen, wonach wir uns von vornherein gar nicht erst gesehnt haben?

Wenn wir mit der Praxis des Loslassens beginnen, können wir uns zunächst darauf konzentrieren, unsere Unzufriedenheit zu verringern, indem wir uns darin üben, unsere Anhaftungen und Erwartungen mehr und mehr loszulassen. Nach einer Weile wird sich in uns der Wunsch entwickeln, auch anderen Wesen dabei zu helfen, ihr Leiden aufzulösen. Und indem wir diese Art der Fürsorge auch auf andere ausdehnen, stärken wir damit unsere liebende Güte. Indem wir nicht länger nur an uns selbst denken, werden wir nach Glückseligkeit für alle Wesen streben und auf diese Weise Mitgefühl praktizieren. Außerdem werden wir dann keine Tendenz mehr dahingehend haben, anderen Wesen Schaden zuzufügen. Und schlussendlich wird unser Herz voller liebender Güte und Mitgefühl alle Wesen umhüllen.

Gier und Anhaftungen können durch bloßes Loslassen aufgelöst werden. Liebende Güte löst Feindseligkeit und Bitterkeit auf dieselbe Weise auf wie Friedlichkeit unbedachtes und grausames Verhalten auflöst. Gier, Böswilligkeit und Unbedachtheit entstehen aus Unwissenheit und unserem fehlenden Verständnis für das Prinzip von Ursache und Wirkung heraus. Wir können unsere Unwissenheit mit Weisheit bekämpfen und auflösen. Aber wo sollen wir nur mit unserer Praxis beginnen?

Es ist am besten, wenn wir mit ethischer Selbstdisziplin beginnen und uns zunächst darin üben. Das bedeutet auf einer grundlegenden Ebene, dass wir erstens nicht töten, zweitens



nicht stehlen, drittens kein sexuelles Fehlverhalten an den Tag legen, viertens nicht lügen und fünftens keine Rauschmittel zu uns nehmen. Im weiteren Sinne sollten wir jedoch darauf achten, dass all unser Handeln moralisch und ethisch einwandfrei ist. Auf diese fünf Grundsätze wird im Detail im Kapitel über die buddhistischen Richtlinien oder Verhaltensmaximen eingegangen. Dennoch soll an dieser Stelle ein kleiner Überblick über sie verschafft werden.

Indem wir nicht töten, ehren wir alles Leben und zeigen nicht nur anderen Menschen, sondern auch Tieren, Insekten, Pflanzen und der Erde selbst unser Mitgefühl und unseren Respekt. Durch unsere eigene Existenz sorgen wir ständig dafür, dass anderes Leben ausgelöscht wird. Um unsere Nahrung und Trinkwasser zu produzieren, werden Millionen von Tieren und mikrobiologischen Lebewesen getötet und ausgelöscht. Zwar können wir mit dem Essen und Trinken nicht aufhören, aber zumindest können wir sichergehen, dass dabei nichts verschwendet wird. Indem wir verstehen, dass wir mit unserem Leben einen Einfluss auf andere Lebewesen haben, können wir uns an den Gedanken gewöhnen, nur das Nötigste zu nehmen und es dabei zu belassen.

Der Grundsatz, nicht zu töten, beinhaltet noch einen subtileren Aspekt: Wir sollten nicht die Samen der Güte in anderen töten und ihnen emotional Schaden zufügen. Während bereits unsere Gedanken und Handlungen anderen Schaden zufügen können, so sind es unsere Worte, bei denen dieses Vergehen besonders schlimm ist. Unsere unbedachten, sarkastischen und verärgerten Worte können Kinder, Geliebte und Freunde zutiefst

verletzen. Wir müssen daher von unseren Worten weise Gebrauch machen und aus unserem Herzen heraus sprechen, welches sich danach sehnt, anderen zu helfen.

Indem wir nicht stehlen, respektieren wir das Eigentum anderer. Wir nehmen uns dabei nicht einfach ungefragt und ohne Erlaubnis Dinge, die uns nicht gehören. Das mag zunächst wie ein einfacher Vorsatz klingen, aber das schließt auch mit ein, dass man nicht einfach ein Buch ohne Besitzer aus dem Restaurant mitgehen lässt. Und wir behalten auch nicht das falsch herausgegebene Wechselgeld, welches wir von einem Ladenmitarbeiter bekommen haben. Und selbstverständlich nehmen wir nicht einfach Dinge von der Arbeit und verwenden sie für persönliche Zwecke.

Indem wir kein sexuelles oder sinnliches Fehlverhalten an den Tag legen, schwelgen wir auch nicht übermäßig in sinnlichen Vergnügungen und verstehen dabei gleichzeitig, dass das nur unsere Gier und unsere Anhaftungen verfestigt. Und unsere Unzufriedenheit steigt dadurch auch weiter an.

Indem wir nicht lügen, sprechen wir stets die Wahrheit und verstehen die wahre Macht, welche von Worten ausgeht. Wir wählen unsere Worte weise und denken dabei immer an den Schaden, der mit unbedachten und unwahren Worten verursacht werden kann.

Indem wir keine Rauschmittel zu uns nehmen, vermeiden wir dadurch Substanzen, welche unsere Denkfähigkeiten und unser Verhalten negativ beeinflussen können. Wir vermeiden somit auch Substanzen, welche unserem eigenen Körper schaden.

Und indem wir stets einen klaren Kopf bewahren, hilft uns das dabei, anderen keinen Schaden zuzufügen.

Der zweite Aspekt einer rechten Praxis ist meditative Konzentration. Durch meditative Konzentration fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Tun in einem bestimmten Moment. Egal, ob wir arbeiten, mit den Kindern spielen, einem Freund oder Geliebten zuhören oder Buddhas Namen rezitieren. Es gibt in diesem Zustand der Konzentration keine Ablenkungen, keine Sorgen, keine Zweifel oder Benommenheit, keine Kategorisierungen und keine Anhaftungen. In einem solchen Zustand bleiben wir von unserer Umwelt unbeeinflusst und haben einen ruhigen und klaren Geist. Zu Beginn wird uns dieser Zustand Freude und ein Gefühl der Leichtigkeit bescheren. Letztlich werden wir dadurch aber in der Lage sein, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Wir können uns unseren Geist als eine Art Spiegel vorstellen, der alles perfekt widerspiegelt. Dieser Spiegel urteilt nicht und ist auch nicht an das angehaftet, was er widerspiegelt. Was auch immer indem Spiegel erscheint, wird klar und unverändert wiedergespiegelt. Und wir versuchen mit unserer Praxis der meditativen Konzentration denselben Zustand zu erreichen. Das Ziel dabei ist es, alles in unserem Geist auftauchende zu erkennen, uns aber nicht daran anzuhafte. Wenn uns das gelingt, werden wir nicht mehr von unseren Gedanken sekundlich in unterschiedliche Richtungen gezerrt. Wenn der Gedanke schließlich wieder vergeht, werden wir ihn nicht vermissen. Und unser Geist kehrt in einen ruhigen und klaren Zustand zurück.

In unserem alltäglichen Leben können wir uns darauf konzentrieren, was wir gerade in einem bestimmten Moment tun. Wir werden zwar erkennen, was sich um uns herum abspielt, aber wir werden davon weder abgelenkt noch gestört sein. Im Alltag können wir meditative Konzentration in allen unserer Tätigkeiten praktizieren. Egal, ob wir arbeiten, den Garten sprengen oder Auto fahren. Wir wählen eine Sache aus, auf die wir uns konzentrieren wollen und bleiben dann dabei.

Je besser unsere Konzentration wird, desto besser und angenehmer wird auch unser Leben. Mit wachsender Bewusstheit begehen wir auch weniger Fehler. Unsere Frustration wird sich dadurch verringern und wir werden insgesamt glücklicher sein. Unser Ziel bei dieser Art der Konzentration ist es, einen Zustand zu erreichen, in dem wir uns nicht mehr um vergangene oder zukünftige Dinge sorgen. Das führt auch dazu, dass wir uns sicherer fühlen. Wenn wir sehen, dass wir von unseren Gedanken nicht mehr hin- und hergerissen sind, dann breitet sich in uns ein Gefühl friedlicher Ruhe aus.

Als Buddhisten streben wir ebenfalls danach, einen Zustand meditativer Konzentration zu erreichen. Einige Methoden dafür erfordern die Anleitung eines Lehrers, während andere von uns ganz allein praktiziert werden können. Zum Beispiel können wir uns allein auf die Vergänglichkeit aller Dinge konzentrieren. Dadurch gelangen wir zu dem Verständnis, dass nichts ewig währt und dass wir von Gier und Unwissenheit immer wieder in einen Zustand des Elends zurückgezogen werden.

Indem wir uns auf unsere wahre Selbstlosigkeit konzentrieren, werden wir erkennen, dass alles miteinander in Verbindung steht. Es gibt kein „du“ oder „ich“. Alles ist eins. Diese Praxis wird uns dabei helfen, Konflikte mit anderen zu vermeiden und uns nicht länger einsam und isoliert zu fühlen. Stattdessen werden wir die Einigkeit aller Wesen erkennen und erfahren.

Indem wir uns in unserer Praxis auf das Nirvana konzentrieren, werden wir diese wahre Realität erkennen und entdecken. Wir werden dann nicht länger der Meinung sein, dass das Leben mehr zu bieten haben sollte, als das, was wir gerade im Moment erleben. Wir haben dann nicht mehr das Gefühl, dass wir irgendetwas verpassen oder uns der Sinn des Lebens abhanden gekommen ist.

Wenn wir uns auf Buddhas Namen konzentrieren, wird uns das dabei helfen, eins mit dem perfekten Mitgefühl, der absoluten Glückseligkeit und des vollkommenen Friedens eines Buddhas zu werden. Indem wir erkennen, dass wir bereits eins mit diesem perfekten Wesen sind, haben wir nicht länger das Gefühl, dass wir diesen Weg alleine beschreiten müssen. Zunächst mag das Verständnis der wahren Realität sowie das Erreichen absoluter Perfektion als ein sehr hoch gestecktes Ziel wirken. Aber der Weg, um diese Ziele zu erreichen, befindet sich bereits unter unseren Füßen. Und ihn zu beschreiten, erfordert ethische Disziplin, meditative Konzentration und intuitive Weisheit.

Der letzte Aspekt der rechten Praxis ist Weisheit selbst. Intuitive Weisheit hat nichts mit intellektuellem Fortschritt oder akademischem Wissen zu tun. Sie ist vielmehr eine tiefe

Erkenntnis und ein weitreichendes Verständnis, welche aus der Ruhe und der Klarheit unseres Geistes hervorbricht.

Wenn wir mit der Praxis ethischer Disziplin, meditativer Konzentration und intuitiver Weisheit beginnen, werden unsere Ziele zunächst auf uns selbst gerichtet sein. Das ist vollkommen normal und in der Tat auch ein vernünftiger Weg, um uns selbst und unser Leben zu verbessern, und schließlich auch anderen dabei zu helfen, sich von ihrem Leiden zu befreien. Mit der Zeit wird sich in uns mehr und mehr der Wunsch breit machen, anderen zu helfen. Während wir daran arbeiten, unsere eigene Unzufriedenheit zu verringern, werden wir dabei Fortschritte machen – was natürlich etwas Gutes ist. Aber wir werden erst dann wirklich unsere Praxis vertiefen, wenn wir den Wunsch hegen, auch anderen auf ihrem Weg der Befreiung zu helfen.

## Karma und Wiedergeburt



Wann immer Buddha von unterschiedlichen universellen Phänomenen und ewigwährenden Prinzipien sprach, so tat er es stets aus eigener Erfahrung. Er lehrte dabei alles, was er selbst durch eigene Beobachtungen und Erlebnisse gelernt hatte. Er lehrte uns, dass alles vergänglich ist, dass Leiden

überall in der Welt existiert, wodurch es verursacht wird und wie es beendet werden kann. Der Weg, um all unsere Unzufriedenheit und all unser Leiden zu beenden, führt über den Pfad ethischen Verhaltens, der Konzentration und der Weisheit. Wer bemüht und mit Fleiß auf diesem Pfad praktiziert, wird sich von Elend und Unzufriedenheit befreien können.

Buddha sprach in seinen Lehren ebenfalls vom universellen Gesetz von Ursache und Wirkung: Wir ernten stets, was wir zuvor ausgesät haben. Gutes bringt Gutes hervor und Schlechtes lässt Schlechtes entstehen. Wir gestalten unser Leben selbst und sind demzufolge auch dafür verantwortlich. Und da wir unser Leben selbst gestalten, können auch nur wir es ändern. Indem wir verstehen, dass Unzufriedenheit aus Gier und Erwartungen heraus entsteht, können wir unser Leben dahingehend ändern, indem wir diese negativen mentalen Angewohnheiten auflösen und loslassen. Wenn wir keine Erwartungen mehr an unsere Mitmenschen oder Situationen haben, werden wir von ihnen auch nicht mehr enttäuscht sein, und können auf diese Weise Frust und Ärger aus dem Weg gehen. Und wenn wir nicht ständig in Frust und Ärger versunken sind, haben wir mehr Gelegenheit dazu, ruhig und gelassen zu bleiben.

Das Gesetz der Kausalität ist kein von Menschenhand aufgestelltes Gesetz. Es hat auch nichts mit einer im Äußeren liegenden Kraft zu tun, welche ungefragt Einfluss in unser Leben nimmt. Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist ein Naturgesetz, das so selbstverständlich ist wie ein Ball, welcher wieder in unserer Hand landet, nachdem wir ihn gegen eine

Wand geworfen haben. Wie der bekannte Physiker Sir Isaac Newton einst sagte: Es braucht für jede Kraft auch eine gleich große Gegenkraft. Einfach gesagt, wir ernten immer nur das, was wir zuvor ausgesät haben. Da es sich hierbei um ein Naturgesetz handelt, gibt es auch keinen Richter oder andere urteilende Kräfte, welche über die Konsequenzen unserer Handlungen entscheiden. Allein unsere vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen bestimmen den Verlauf unseres heutigen Lebens. Und genau wie unser heutiges Leben das Ergebnis unserer vergangenen Gedanken, Worte und Taten ist, so bestimmen unsere gegenwärtigen Gedanken, Worte und Handlungen über unsere Zukunft.

Buddha lehrte, dass alle Phänomene ihren Ursprung in unserem Herzen haben. Wenn wir mit einem unreinen Herzen sprechen oder handeln, dann wird uns das Leiden auf jeden Schritt begleiten – genau wie ein Karren ständig dem Ochsen folgt, der ihn hinter sich herzieht. Wenn wir jedoch mit reinem Herzen sprechen, dann wird uns Glückseligkeit auf Schritt und Tritt folgen, genau wie unser eigener Schatten.

Für mich persönlich hat diese karmische Sichtweise auf die Welt schon immer Sinn ergeben und sie war es auch, was mich ursprünglich zum Buddhismus hinzog. Es mag sein, dass dieses Prinzip nicht die Antwort ist, wonach der Leser sucht, aber für mich reichte diese Antwort aus. Warum erleben manche Menschen immer wieder Schwierigkeiten in ihrem Leben, wohingegen andere fast mühelos durchs Leben gleiten und alles haben, was sie sich nur vorstellen können? Warum



gibt es in der Welt so viel Leid und Elend? Geschehen die Dinge rein zufällig oder lässt sich dahinter doch ein Muster erkennen?

Aus buddhistischer Sicht erklärt das Prinzip von Ursache und Wirkung, dass Dinge in unserem Leben geschehen, weil wir in der Vergangenheit dafür die Grundlagen gelegt haben. Wir sind somit für unsere eigenen Lebensumstände selbst verantwortlich. Daraus folgt, dass wir auch nicht andere für unsere Lebensumstände verantwortlich machen können. Indem wir das verstehen, werden wir mehr und mehr damit aufhören, unsere Umwelt und sogar unsere Eltern dafür verantwortlich zu machen, was uns in unserem Leben widerfährt. Die Ungerechtigkeiten im Leben entstehen durch unsere vergangenen Gedanken, Worte und Handlungen. Sie bestimmen über die Familie, in die wir hineingeboren werden, unsere Lebenspartner, unsere Kinder und sogar die Umgebung, in der wir uns befinden.

Karma ist eine unserer Handlungen oder die Kombination aus unseren Handlungen, welche unweigerlich zu Resultaten in der Zukunft führen. Diese Handlungen können dabei guter, schlechter oder reiner Natur sein. Gutes Karma führt zu förderlichen Ergebnissen und zur Wiedergeburt in einem der höheren Reiche der Wiedergeburt. Schlechtes Karma führt zu hinderlichen Ergebnissen und zur Wiedergeburt in einem der niederen Reiche. Reines Karma führt zur Erleuchtung und ermöglicht es uns, den Kreislauf der Wiedergeburt zu durchbrechen.

Karmische Resultate können gleichermaßen von Individuen oder Gruppen erzeugt werden. Diese Ergebnisse können dabei

gut oder schlecht sein und dabei helfen, den Verlauf der Zukunft der Person oder Gruppe zu erkennen, welche ein solches Karma hervorgerufen hat. Obwohl sich Ursachen stets in Wirkungen verwandeln, kann dabei aber nie genau gesagt werden, wann das Resultat eintreten wird. Solange die entsprechenden Bedingungen für ein bestimmtes Resultat nicht gegeben sind, wird es so lange inaktiv bleiben, bis sich die passenden Bedingungen dafür herausgebildet haben.

Egal, über welchen Zeitraum sich die karmische Kette erstreckt, so ist die Kausalkette stets deutlich ersichtlich. Gedanken der Gier, Feindseligkeit, Engstirnigkeit und der Selbstsucht auf Kosten anderer werden stets zu widrigen Umständen führen. Gedanken der Selbstlosigkeit, Rücksicht auf andere und ein tiefgreifendes Verständnis wiederum führen zu positiven Umständen. Unser Ziel dabei ist es, unsere selbstsüchtigen und negativen Handlungen aufzulösen und sie mit positiven Taten und Handlungen zu ersetzen. In jedem einzelnen Moment unseres Lebens können wir uns entscheiden, was wir im nächsten Moment denken, sagen und tun wollen. Aber unglücklicherweise fällen wir diese Entscheidungen oft unbewusst, weil wir entweder unachtsam sind oder zu wenig Übung im Fällen von bewussten Entscheidungen haben. Oft kommt es aber auch vor, dass wir schlicht zu träge sind, um diese Mühen auf uns zu nehmen.

Jede einzelne unserer Handlungen wird von einem Gedanken eingeleitet, aber wir sind oft so sehr mit uns selbst beschäftigt und so sehr vom Bombardement unserer Gedanken abgelenkt, dass es so wirkt, als würden wir gedankenlos handeln. Zu spät

erkennen wir meist, dass wir wieder einmal aus unseren negativen Angewohnheiten heraus gehandelt und damit einen weiteren negativen Samen für die Zukunft gesät haben.

All unser Handeln pflanzt einen Samen in den Tiefen unseres Unterbewusstseins. Und diese Samen warten stets auf die richtigen Bedingungen, um keimen und heranwachsen zu können. Wenn wir als Gärtner die Samen in fruchtbare Erde pflanzen, ihm viel Sonnenlicht und Wasser geben, dann wird dieser Samen keimen und heranwachsen. Wenn wir den Samen aber in einer Plastiktüte unten im kalten Keller aufbewahren, dann wird sich nichts tun. Und genauso warten auch die Samen in unserem Bewusstsein auf die passenden karmischen Bedingungen zum Heranwachsen. Wenn die Samen heranwachsen, dann bringen die karmischen Ursachen Ergebnisse hervor. Aber dabei bleibt es nicht.

Ursache und Wirkung ergeben zusammen einen Kreislauf. Eine Ursache führt zu einer Wirkung oder einem Ergebnis. Und dieses Ergebnis wird wiederum zu einer neuen Ursache, welche zu neuen Resultaten führt. Und so setzt sich der Kreislauf immer weiter fort. Diese Kausalkette betrifft dabei nicht nur uns selbst, sondern auch andere. Wenn wir eine Handlung vollziehen, betrifft das auch andere um uns herum. Und das erzeugt einen wellenartigen Effekt von Ursache und Wirkung, welcher sich in einem immer größeren Kreis ausbreitet. Man kann sich das wie einen kleinen Tropfen vorstellen, welcher in den Ozean fällt, dort ringförmige Wellen schlägt und dabei den gesamten restlichen Ozean beeinflusst.

Jeder von uns hat unterschiedliche gute und schlechte Samen gesät. Aus diesem Grund liegt auch in jedem von uns das Potenzial für liebende Güte oder Verrat, für Tugend oder Böswilligkeit, für Toleranz oder Feindseligkeit. Welche dieser Samen zum gegenwärtigen Zeitpunkt in uns heranreifen, hängt von unseren individuellen Lebensumständen ab. Wenn wir uns dazu verlockt fühlen, jemand anderen für seine Treulosigkeit zu kritisieren, sollten wir uns ins Gedächtnis rufen, dass auch wir solch ein Fehlverhalten hätten begehen können. Wir alle tragen Samen der Täuschung und der Gewalt in uns. Unter ähnlichen Umständen hätten wir vermutlich genauso gehandelt wie unser Gegenüber. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir solch ein Fehlverhalten gutheißen oder von der Hand weisen sollen. Aber es ist wichtig, dass wir die Notwendigkeit für Weisheit erkennen, Mitgefühl praktizieren und alles aus einer rechten Perspektive betrachten.

Das kann uns auch dabei helfen, unser „gutes Karma“ wertzuschätzen, welches uns intelligent, geschickt und gutwillig macht. Wir sollten dabei auch darauf achten, es nicht gänzlich aufzubauchen. Wenn wir schlicht die Resultate guten Karmas genießen und dabei kein neues positives Karma ansammeln, wird es irgendwann vollkommen aufgebraucht sein. Da Güte weitere Güte hervorbringt, erscheint es mehr als logisch, die Praxis ethischen Verhaltens, der Konzentration und der Weisheit weiter fortzusetzen. Danach können wir uns auch richten, um alles Richtige, Ehrliche und Förderliche zu erkennen.

Die Verantwortung, Initiative zu ergreifen und gute Samen für uns selbst zu säen, gilt nicht nur für Buddhisten. Das Gesetz

von Ursache und Wirkung ist ein Naturgesetz – genau wie das Gesetz der Schwerkraft. Es mag einige Menschen geben, die nicht an die Schwerkraft glauben. Aber wenn sie von einem Sprungbrett ins Wasser springen, brauchen sie nicht zu erwarten, dass sie fröhlich in der Luft schweben bleiben. Das Gesetz der Schwerkraft gilt für alles und jeden – und das uneingeschränkt. Und so fällt auch derjenige, der nicht an die Schwerkraft glaubt, ins kalte Wasser. So verhält es sich auch mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung – es wirkt für alles und jeden gleichermaßen. Diese Erkenntnis soll uns aber nicht frustrieren, sondern vielmehr befreien, denn sie bedeutet auch, dass wir nicht länger hoffnungslos unserem Karma ausgeliefert sind. Wir haben dann die Wahl zu entscheiden, welche der vielen Samen unseres Bewusstseins wir heranziehen wollen und welche nicht.

Manchmal können wir dabei zusehen, wie das Gesetz von Ursache und Wirkung um uns herum wirkt. In dem Beispiel mit dem Sprungbrett ist die Ursache das Abspringen vom Brett und das Resultat das Hineinfallen ins Wasser. Es kann aber auch passieren, dass die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung nicht immer so offensichtlich ist. Und das führt uns zu einem weiteren wichtigen Konzept, von dem Buddha sprach – nämlich der Wiedergeburt. Das Konzept der Wiedergeburt sollte dabei nicht mit dem Konzept der Reinkarnation verwechselt werden. Wiedergeburt beschreibt die kausale Kette von einem Leben ins nächste, durch die die feinsten Aspekte des Bewusstseins wie ein Fluss in das nächste Leben übergehen. Auf der anderen Seite wird Reinkarnation oft als das Übergehen der Seele von einem Leben ins nächste definiert.

Reinkarnation ist dabei nicht nur ein rein östliches Konzept. Bereits Pythagoras erinnerte sich an eines seiner früheren Leben. Und auch Platon erinnerte sich an einige seiner früheren Leben. Andere westliche Philosophen wie zum Beispiel Emmanuel Kant haben über Reinkarnation gesprochen. Studien haben ergeben, dass in den USA dreißig Millionen Menschen an Reinkarnation glauben und etwas mehr als die Hälfte der amerikanischen Bevölkerung Reinkarnation für möglich hält.

Buddha erfuhr die Realität der Kausalität von Wiedergeburt in der Nacht seiner Erleuchtung. Er erblickte dabei nicht nur seine eigenen vergangenen Leben, sondern auch die unzähligen Leben anderer Wesen. Er erklärte später dahingehend, dass wir alle auf unserem langen Lebensweg und durch unser zielloses Umherirren von Wiedergeburt zu Wiedergeburt bereits mehr Tränen vergossen haben, als es Wasser in den Ozeanen gibt.

Nicht jeder Leser mag an Kausalität und Wiedergeburt glauben, aber genau wie das Gesetz der Schwerkraft sind sie allgegenwärtig und können Hinweise darauf geben, weshalb gute Menschen mit endlosen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, während andere selbstsüchtige und rücksichtslose Menschen großen Reichtum und große Macht genießen. Kausalität und Wiedergeburt erklären dabei auch, weshalb es Genies wie beispielsweise Mozart oder Rembrandt gibt oder weshalb ein Kind liebenswürdig und freundlich ist, während das Geschwisterkind trügerisch und undankbar ist. Mozart und Rembrandt mögen in ihren früheren Leben künstlerische Genies gewesen sein und hatten eine große Leidenschaft für ihre Kunst. Aus diesem Grund wurden sie durch ihr Karma erneut in

ein Leben gezogen, wo diese Talente wieder an die Oberfläche treten konnten. Und Geschwisterkinder werden vielmehr von ihrem eigenen vergangenen Karma beeinflusst, als durch ihr aktuelles Umfeld.

All jene, die trotz ihrer Güte und Freundlichkeit mit widrigen Umständen zu kämpfen haben, erschufen dafür meist in ihren früheren Leben oder sogar bereits in diesem Leben die notwendigen Bedingungen. Und zum gegenwärtigen Zeitpunkt sind diese karmischen Bedingungen herangereift und haben sich zu Konsequenzen entwickelt. Sie ernten nun genau das, was sie für sich selbst in der Vergangenheit gesät hatten.

All jene Menschen, die auf selbstsüchtige Weise ihren Reichtum genießen, ohne dabei in diesem Leben Großzügigkeit zu praktizieren, verbrauchen all ihr positives Karma aus vergangenen Lebenszeiten. Und ihr aktuelles selbstsüchtiges Verhalten sorgt dafür, dass sie dieses Karma so schnell aufbrauchen wie jemand, der mehr Geld von der Bank abhebt als er dort hinterlegt hat. Ab einem bestimmten Punkt wird sich ihr Karma aufgebraucht haben, weil es keine zusätzlichen Ursachen gibt, welche weiterhin gutes Karma produzieren. Und das wird dann auch der Zeitpunkt sein, an dem sie plötzlich mit Problemen zu kämpfen haben werden.

Es ist nicht notwendig zu wissen, was die genauen Umstände sind oder welche Ursache genau zu welchem Ergebnis führt. Es geht vielmehr um das richtige Verständnis vom Gesetz der Kausalität, das uns dabei helfen kann, zu besseren Menschen zu werden und zu wissen, worauf wir genau achten sollten. Wenn wir anderen begegnen, welche mit Schwierigkeiten zu

kämpfen haben, sollten wir sie nicht einfach in dem Denken von der Hand weisen, dass ihre aktuellen Probleme und Schwierigkeiten das Ergebnis ihrer vergangenen Handlungen und somit auch ihre eigene Schuld sind. Mit rechtem Verständnis werden wir dann sogar das Gegenteil tun. Wir werden Mitgefühl für sie empfinden und genügend Weisheit besitzen, um ihnen besser zu helfen.

Was sie in einem vergangenen Leben oder sogar früher in diesem Leben getan haben, ist schon längst aus ihrem aktiven Bewusstsein verschwunden oder ist in Vergessenheit geraten – genau wie es bei uns selbst wahrscheinlich auch der Fall sein wird. Das ist kaum überraschend, wenn wir bedenken, an wie wenig wir uns daran erinnern, was gerade gestern passiert ist! Im Hier und Jetzt, also in diesem Leben, haben viele Menschen mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen und fühlen sich wie hilflose Opfer. Sie werden von den Umständen ihres Lebens immer wieder in verschiedene Richtungen gezogen und scheinen dabei nicht in der Lage zu sein, die Geschehnisse zu beeinflussen oder zu ändern.

Wir sollten dabei aber nicht alles auf das Karma unserer Mitmenschen schieben und das gleichzeitig als Ausrede dafür verwenden, um tatenlos zuzusehen. Wenn wir unseren Mitmenschen die Schuld geben und sie daraufhin ablehnen, dann handeln wir aus Unwissenheit und Stolz heraus. Wenn wir jedoch um die Existenz von Leiden und Kausalität wissen, können wir stattdessen auf mitfühlende und verständnisvolle Weise helfen. Wir können dabei daran denken, was unsere Mitmenschen da gerade durchmachen und uns daran erinnern,



dass wir Großzügigkeit, liebende Güte und Mitgefühl praktizieren sollten, wenn wir uns nicht irgendwann denselben Umständen ausgesetzt sehen wollen.

## Vergänglichkeit und die Illusion des Selbst



Vergänglichkeit und die Illusion des Selbst sind wichtige Bestandteile der Lehren Buddhas.

Unsere Gedanken und Gefühle, unser Körper und unsere Welt – all dies ist vergänglich und einem steten Wandel unterzogen. Unsere Gedanken und Gefühle ändern sich ununterbrochen. In einem Moment lachen wir glücklich über etwas mit unseren Freunden und schon im nächsten Moment fühlen wir uns elendig, weil jemand etwas Verletzendes zu uns gesagt hat.

Auch unser Körper verändert sich ständig, während unsere Zelle altern, sterben und durch neue Zellen ersetzt werden. Wir können die Ergebnisse eines solchen Wandels sehr gut sehen, wenn wir in den Spiegel schauen. Unser Spiegelbild ist heute nicht mehr dasselbe wie noch vor einem Jahr. Unsere körperliche Erscheinung mag ähnlich sein, aber sie ist nicht genau dieselbe.

Indem wir uns darüber bewusst sind, dass die Blume vor unserem Fenster nicht ewig dort sein wird oder eine geliebte Person nicht für immer bei uns sein wird, können wir die Zeit mit ihnen mehr wertschätzen lernen und halten sie dann nicht mehr für selbstverständlich. Indem wir uns darüber bewusst sind, dass ein wunderbarer Moment schon bald wieder vergangen sein wird, begegnen wir ihm auch mit mehr Wertschätzung. Wir möchten es schließlich nicht bereuen, eine bestimmte Gelegenheit verpasst zu haben, weil wir davon ausgegangen sind, dass sie später nochmal auftauchen würde.

Indem wir verstehen, dass nichts ewig währt, können wir leichter die Tatsache akzeptieren, dass geliebte Menschen und Dinge nicht ewig bei uns sein werden. Und unser Wissen über die Vergänglichkeit aller Dinge wird uns in unangenehmen Situationen die Hoffnung geben, dass sich widrige Umstände auf natürliche Weise mit der Zeit von selbst auflösen werden.

Darüber hinaus verfügen wir innerhalb dieses Kreislaufes der Wiedergeburt nicht über ein unabhängiges und unvergängliches Selbst. Wenn wir in einen Spiegel schauen, dann nehmen wir die Reflektion als unser Selbst wahr. Wir sehen heute zwar ein wenig anders aus als letztes Jahr, aber wir sehen uns immer noch als ein und dieselbe Person. Sobald wir jedoch damit beginnen, uns selbst als „*ich*“ zu betrachten, dann ist es nur natürlich, unsere Mitmenschen als „*du*“ oder „*die anderen*“ zu betrachten. Auf diese Weise findet die Unterscheidung zwischen Dingen mit all ihren begleitenden Übeln ihren Anfang. Letztlich führt das dazu, dass wir alles und jeden voneinander unterscheiden. Aber das „*ich*“ besteht lediglich aus Mineralien

und anderen chemischen Elementen, welche früher einmal Teil von etwas anderem gewesen sind. Vor einhundert Jahren existierte das „ich“ noch nicht. Und in einem Jahrhundert wird das „ich“ nicht mehr hier sein – jedenfalls nicht in seiner gegenwärtigen Form. Teil des körperlichen „ich“ mag dann bereits Bestandteil einer Wolke, Blume oder eines neuen Buches sein. Das „ich“ wie wir es heute wahrnehmen gibt es dann nicht mehr.

Jeder von uns wird eines Tages sterben. Wenn wir jedoch verstehen, dass es im gesamten Universum nur ein einziges Bewusstsein gibt und wir alle Teil dieses Bewusstseins sind, wird uns diese Erkenntnis nicht mit Trauer erfüllen. Wir alle sind in Wahrheit keine wahren Individuen und die Bestandteile unseres Körpers werden sich irgendwann zu anderen Formen zusammenschließen. Außerdem können wir dadurch erkennen, dass unsere Geliebten immer bei uns sind, denn wir sind in Wahrheit nie von ihnen getrennt.

Manchen mag es sehr schwerfallen, die Tatsache zu akzeptieren, dass es das individuelle Selbst in Wahrheit nicht gibt. Eventuell können wir dieses Konzept besser wertschätzen, wenn wir uns dafür ein Beispiel wie die Umweltverschmutzung heranziehen. Denn auch hier bedeutet die Verschmutzung eines Teils der Umwelt auch gleichzeitig, dass die gesamte restliche Umwelt ebenso betroffen ist.

Wenn ein Organ unseres Körpers vergiftet ist, dann gilt auf ähnliche Weise, dass auch unser restlicher Körper davon betroffen ist. Denn kein Teil der Umwelt und kein Teil unseres Körpers stehen wahrlich für sich allein.

Indem wir verstehen, dass es kein individuelles Selbst gibt und wir alle in Wahrheit eng miteinander verbunden sind, wird uns das ein Gefühl des Zusammenhalts und des Friedens geben. Wir sind alle Teil voneinander und wenn wir uns als voneinander abgeschnittene Individuen betrachten, führt das zu einem Gefühl der Abgrenzung und der Überlegenheit.

Wenn wir das Gefühl haben, von unserer Umwelt und unseren Mitmenschen abgetrennt zu sein, kann uns das daran hindern, zu anderen eine Beziehung aufzubauen. Außerdem geraten wir leicht in einen Zustand des Selbstmitleids. Es kann uns dabei auch passieren, dass wir uns für klüger und besser als andere halten. Wenn wir uns anderen überlegen fühlen, sehen wir das gleichzeitig als Rechtfertigung dafür, anderen unsere Ansichten und Verhaltensweisen aufzuzwängen.

Wir müssen jedoch verstehen, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass die Erlebnisse einer Person auch gleichzeitig die Erlebnisse aller sind. Auf diese Weise können wir leichter gegenteilige Konzepte wie „*ich*“ und „*die anderen*“, Geburt und Tod sowie Gewinn und Verlust gehen lassen. Indem wir verstehen, dass wir alle eins sind, suchen wir nicht mehr nach Glück im Elend anderer und lassen sie mit ihren Sorgen und Problemen alleine.

# Die vier grenzenlosen Geisteszustände



Wie können wir anderen zu wahren Glück verhelfen? Eine Möglichkeit wäre das Praktizieren der vier grenzenlosen Geisteszustände. Der erste Geisteszustand ist liebende Güte, was die Darbietung von Glück anderen gegenüber bedeutet. Der zweite Geisteszustand ist Mitgefühl, wohinter sich der Wunsch verbirgt, das Leiden anderer zu lindern. Der dritte Zustand ist Freude, welche immer dann aufkommt, wenn Wesen Glück erfahren. Und der vierte Geisteszustand ist Gleichmut, durch den wir weder an Dinge angehaftet sind noch durch sie abgestoßen werden. Wir müssen dabei verstehen, dass wir weder das Leid anderer aufheben oder in ihnen Glück oder Freude erzeugen können. Aber wir können trotzdem den Wunsch danach hegen, dass alle Wesen den Weg zu wahrer Freiheit und Freude finden.

Im Idealfall werden wir eines Tages durch unsere Liebe für alle Wesen den Wunsch entwickeln, alle der vier Geisteszustände zu praktizieren. Aber bis dieser Tag kommt, sollten wir realistisch gesehen erst einmal von der Position beginnen, in der wir uns gerade befinden. Der Anfang unserer Praxis der vier grenzenlosen Geisteszustände könnte darin liegen, dass wir andere glücklich sehen wollen. Schritt für Schritt kann sich das zu dem Wunsch für andere weiterentwickeln, einen Zustand der Freude zu erreichen. Glück ist ein körperlicher Zustand, Freude

hingegen ein geistiger. Das Erreichen von Freude, genauso wie der Wunsch danach, dass andere ebenfalls einen Zustand der Freude erreichen, ist eine hohe Errungenschaft – höher als das Erreichen eines angenehmen körperlichen Zustands.

Wir können mit dieser Praxis bei all jenen beginnen, die uns am nächsten stehen: Unsere Familie und Freunde. Danach können wir die Praxis schrittweise auf all jene ausweiten, die wir sonst noch kennen und mögen. Wir breiten diese Praxis dann so weit aus, dass wir am Ende liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut für alle Wesen im Universum empfinden. Schlussendlich wird die Fähigkeit unseres Geistes, für alle Wesen Fürsorge zu empfinden, absolut unermesslich. Unser Geist umfasst dann die Gesamtheit von Zeit und Raum und umschließt die unendlichen Weiten des Universums.

Diese vier Stufen verhalten sich so ähnlich wie ein stetig weiter anwachsendes Feuer. Um das Feuer zu entzünden, benötigen wir zunächst etwas Papier und Zündholz. Es darf dabei keinen zu starken Windzug geben und wir müssen uns behutsam um das Feuer kümmern. Und je mehr es zu brennen beginnt, desto größere Holzscheite können wir nachlegen, um das Feuer immer weiter zu entfachen. Und am Ende, wenn unser Feuer bereits mit lodernden Flammen brennt, können wir selbst noch feuchte Holzscheite ins Feuer werfen, ohne dass es dabei an Kraft und Stärke verliert.

Der erste Geisteszustand ist liebende Güte. Sie beschreibt die Praxis der Selbstlosigkeit, durch die wir danach streben, anderen zu helfen und ihnen den Weg zur Glückseligkeit zu zeigen. Wenn wir den Wunsch hegen, jemand anderen zu

verletzen, dann erfahren wir Ärger. Wenn wir auf eine Gelegenheit warten, um Schaden anzurichten, dann erleben wir Feindseligkeit. Wenn Feindseligkeit über längere Zeit hinweg anwächst, wird sie schließlich zu noch stärkerer Feindseligkeit. Und wenn wir solchen Gedanken nachgeben und nach ihnen handeln, wird aus Feindseligkeit schließlich Grausamkeit. Um all diesen zerstörerischen Emotionen zu begegnen, brauchen wir liebende Güte.

Um anderen Glückseligkeit zu geben, müssen wir zunächst wissen, was ihnen genau fehlt und wonach sie verlangen. Und dafür müssen wir genau zuhören und uns in Verständnis üben. Wenn uns jemand sagt, dass er etwas nicht braucht oder möchte, und wir dennoch auf diese Dinge bestehen, dann endet das nur in Frustration und Ärger – aber keinesfalls in Glückseligkeit. Wenn unser Gegenüber nach nichts verlangt, dann liegt im Nichtgeben die Glückseligkeit. Wir sollten stets versuchen, anderen das zu geben, wonach sie verlangen – natürlich nur, solange es keinen Schaden anrichtet. Und das gilt ebenfalls für Dinge, die wir eventuell nicht mögen. Unsere persönlichen Vorlieben oder Meinungen spiegeln schlicht und einfach nicht immer das wider, wonach andere Menschen verlangen.

Allzu oft kommt es vor, dass wir in unserem Wunsch, andere glücklich zu machen, auch unsere eigenen Wünsche und Vorlieben auf unser Gegenüber projizieren. Unsere Absichten mögen dabei guter Natur sein, aber ohne Weisheit kann selbst die beste aller Absichten katastrophal enden und Enttäuschung hervorrufen. Um anderen Glückseligkeit zu schenken, müssen

wir unsere eigenen Vorlieben und Wünsche beiseite stellen und unseren Mitmenschen das geben, wonach sie wirklich verlangen.

Der zweite Geisteszustand ist Mitgefühl. Es ist der Wunsch oder die Intention, das Leiden anderer zu lindern. Es ist das Gegenmittel für Trauer und Angst. Und es beinhaltet ebenfalls die bedingungslose Fürsorge und Rücksicht auf alle lebenden Wesen sowie die Erkenntnis, dass alle Wesen Elend ertragen müssen – nicht nur all jene, die uns am Herzen liegen. Viel zu oft kommt es vor, dass wir versuchen, das Leiden von uns nahestehenden Wesen zu lindern, und missachten dabei vollkommen das Leid aller Wesen, für die wir nichts übrig haben oder die wir nicht mögen. Im Idealfall sollten wir Mitgefühl für alle Wesen gleichermaßen empfinden.

Diese Praxis kann dabei sehr wirkungsvoll sein. Viele von uns haben jemandem in ihrem Leben, der ständig darauf aus zu sein scheint, uns immer wieder Probleme zu bereiten. Eine solche Person könnte zum Beispiel unser Vorgesetzter sein, der uns fragt, wie wir eine bestimmte Aufgabe erledigen würden. Wir verbringen viel Zeit damit, einen guten Lösungsweg zu finden und präsentieren ihn dann unserem Vorgesetzten. Aber egal, was wir auch tun, unser Vorgesetzter missachtet unsere Vorschläge stets und geht mit den Dingen auf seine eigene Art um. Das kann eine sehr frustrierende Erfahrung sein.

Aber wenn wir uns die Zeit nehmen und genau hinschauen, dann werden wir sehen, dass unser Vorgesetzter ebenfalls unter Druck von seinem Vorgesetzten steht, welcher oft seine Geduld verliert. Wenn sich unser Vorgesetzter ständig solch



einer Person ausgesetzt sieht, dann wird er natürlich nur auf eine Weise handelt, die ihm sicher und konfliktfrei vorkommt. Das ist jemand, der wirklich unser tiefes Mitgefühl benötigt, denn er sorgt sich ständig darum, kritisiert oder bloßgestellt zu werden. Indem wir seine Situation verstehen, können wir damit beginnen, Mitgefühl für ihn und seine aktuelle Situation zu empfinden.

In solchen Situationen können wir versuchen, Mitgefühl für andere zu empfinden und zu verstehen, wie es der anderen Person dabei ergeht. Es ist dabei nicht nötig, dieselbe Situation wie unser Gegenüber schon einmal selbst erlebt zu haben oder sich von ihr ebenfalls emotional herunterziehen zu lassen. Wir werden damit nichts erreichen, wenn wir uns so sehr in die Situation des anderen versetzen, dass wir ihm daraufhin nicht mehr helfen können. Stattdessen sollten wir stets einen klaren Kopf bewahren und aus innerer Reinheit heraus handeln.

Wenn ein Nichtschwimmer ins Wasser fällt, dann nutzt es nichts, diesem Menschen hinterher zuzuspringen, wenn man selbst nicht schwimmen kann. Wir wollen diesen Menschen schließlich vor dem Ertrinken retten. Und um das zu erreichen, müssen wir uns nicht in derselben Situation wie unser Gegenüber befinden. Um der Situation Abhilfe zu verschaffen, müssen wir ruhig bleiben und weise aus unserer Erfahrung heraus handeln,

Der dritte Geisteszustand ist Freude, worin sich ebenfalls der Wunsch danach versteckt, alle Wesen glücklich und frei von Elend zu sehen. Freude ist das Gegenmittel für Trauer und

Kummer. Sie ist ein Zustand großer Zufriedenheit und innerer Ruhe.

Allzu oft kommt es vor, dass wir andere kontrollieren wollen. Und oft werden wir verärgert, wenn sich andere nicht nach unseren Vorstellungen verhalten. Wenn diese Menschen dann für ihr Verhalten noch gelobt werden, dann steigt unsere Frustration weiter an. Aber stattdessen sollten wir lernen, uns wir andere zu freuen. Wenn ein Mensch wahrlich glücklich mit seiner Lebensweise ist und dabei anderen nicht schadet, dann sollten wir für diesen Menschen Freude empfinden.

Der vierte Geisteszustand ist Gleichmut und durch ihn können wir Dinge loslassen. Er ist somit das Gegenmittel für Anhaftungen und Abneigungen. Durch ihn haften wir nicht länger zwanghaft an Dingen an oder verurteilen sie unnötig. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir nicht mehr lieben. Vielmehr bedeutet dieser Zustand, dass unsere Liebe gleichermaßen für alles gilt – wie eine Mutter, die all ihre Kinder gleich viel liebt. Indem sie alle ihre Kinder liebt, wird dabei aber die Liebe für ein einzelnes Kind keineswegs gemindert. Und die Liebe einer Mutter für all ihre Kinder bedeutet auch nicht, dass sie den Taten und Gefühlen der Kinder teilnahmslos gegenübersteht. Sie empfindet schlicht bedingungslose Liebe für alle ihre Kinder und hat dabei keinerlei Erwartungen oder Ansprüche.

Gleichmütige Liebe versucht nicht, von etwas Besitz zu ergreifen. Sie ist wie die Sonne, welche gleichermaßen auf alle Wesen scheint und dabei nicht unterscheidet. Sie scheint nicht auf ein Wesen mehr und auf ein anderes weniger. Und sie haftet

auch nicht an den Wesen an, welche sie anscheint. Sie scheint schlicht auf alles gleichermaßen mit Wärme und hellem Licht.

Wenn wir andere mit Gleichmut betrachten, dann werden wir verstehen, dass unsere Mitmenschen so sind wie sie sind. Wenn wir erwarten, dass sie unseren Idealen folgen, dann drängen wir uns ihnen auf und nehmen ihnen ihre Freiheit. Es wäre demzufolge viel besser, unsere Mitmenschen einfach so zu akzeptieren, wie sie sind – mit klarem Blick und ohne persönliche Vorurteile. Unser einziger Wunsch sollte es sein, sie frei von Leiden und Elend und gänzlich erfüllt mit Freude zu sehen.

Es braucht viel Zeit, Motivation und Mühe, um die vier grenzenlosen Geisteszustände zu entwickeln. Auch wenn die Ausmaße unserer vier Geisteszustände im Moment noch klein und wenig konzentriert wirken, so werden sie nach und nach das ganze Universum umfassen und uns schließlich unermessliche Freude bringen.

## Die fünf Silas



Die meisten Menschen wollen ein sicheres, gesundes und glückliches Leben führen. Aber wie gelingt uns das? Buddha hat uns fünf Grundsätze mit auf den Weg gegeben, welche uns zu

unserer persönlichen Befreiung führen können. Sie treffen nicht nur auf die Welt des Buddhismus zu, sondern sind ebenfalls wichtiger Bestandteil anderer spiritueller Traditionen und ethischer Lehren.

Der erste Grundsatz besagt, dass man nicht töten soll. Dabei ist nicht der Grundsatz selbst oft Thema zahlreicher Diskussionen, sondern vielmehr seine genaue Interpretation. Einige glauben, dass dieses Prinzip nur für das Töten von anderen Menschen gilt. Andere sind der Meinung, dass damit neben Menschen auch Tiere gemeint sind – das Töten von Insekten gehe aber in Ordnung. Und wiederum andere glauben, dass es grundsätzlich falsch ist, bewusst das Leben eines anderen Lebewesens zu beenden. All das sind Interpretationen dieses Grundsatzes.

Aus buddhistischer Sicht steckt im Nichttöten gleichzeitig ein tiefer Respekt für alles Leben, welcher gleichzeitig auf einem Fundament des Mitgefühls basiert. Alle Tiere fürchten den Tod und erfahren Schmerzen, wenn ihnen geschadet wird. Indem wir das verstehen, können wir aus einer größeren Bewusstheit heraus handeln: Wir wollen andere Wesen nicht unabsichtlich töten oder ihnen schaden. So können wir zum Beispiel beim Gehen mehr darauf achten, dass wir nicht unachtsam auf ein Lebewesen treten. Indem wir unser Zuhause sauber halten, ziehen wir dadurch auch weniger Mäuse oder Insekten an, und das bedeutet, dass wir uns weniger damit beschäftigen müssen, um sie wieder zu vertreiben. Wenn wir jedoch bereits Mäuse als Mitbewohner haben sollten, dann können wir sie lebend in Fallen einfangen und sie später in einer sicheren Umgebung wieder freilassen.

Warum sollten wir uns so viel Mühe machen? Warum töten wir nicht einfach diese unliebsamen Wesen und entsorgen sie schlicht? Ist es nicht natürlich, niedere Lebensformen wie Tiere und Insekten zu töten? In unserer Unwissenheit und unserem Stolz unterliegen wir dem falschen Glauben, dass wir anderen Lebewesen überlegen sind. Aber in jedem Wesen ruht die wahre Natur eines Buddhas. Als erleuchtete Wesen haben Buddhas ihre wahre Natur bereits wiederentdeckt. Unsere wahre Natur hingegen schlummert noch immer tief in uns. Und wenn wir eines Tages erwachen und unsere wahre Natur entdecken, werden wir wie alle Buddhas vor uns die Erleuchtung erlangen.

Da in allen Wesen diese wahre Natur ruht, sind wir alle von Natur aus gleichwertig. Unser aktuelles Leben ist nur ein anderes, weil wir in unzähligen vergangenen Leben die Samen für andere Resultate gesät haben. All diese Samen der Ursachen ruhen tief in unserem Bewusstsein und sobald die Bedingungen stimmen, entstehen bestimmte Konsequenzen, während andere weiterhin inaktiv bleiben. In diesem Leben haben sich die Samen der Ursachen für uns so entwickelt, dass wir nun das Leben in einem menschlichen Körper erleben können. Und bei Tieren haben sich die Bedingungen so ergeben, dass sie nun als Tierwesen existieren. Das nächste Mal könnten unsere Rollen vertauscht sein!

Wenn wir mit unserer Praxis des Mitgefühls und des Nichttötens voranschreiten, liegt das Ziel dabei darin, keine Gedanken des Ärgers aufkommen zu lassen. Mitgefühl muss erlebt und wirklich gefühlt werden. Es reicht nicht, es schlicht auf mentaler Ebene zu analysieren. Nur wenn Mitgefühl und

Freundlichkeit ein aktiver Teil unseres Wesens sind, werden wir damit aufhören, aus Ärger oder Hass heraus zu handeln. Wenn Hass und Ärger immer weiter heranwachsen und größer werden können, dann enden sie irgendwann zwangsläufig im Töten von Lebewesen. Nur wenn liebende Güte ein Teil unseres Wesens ist, werden all die Kriege ein Ende finden und von allumfassendem Frieden abgelöst.

Wenn es um den buddhistischen Grundsatz des Nichttötens geht, kommt oft die Frage auf, ob alle Buddhisten Vegetarier sind. Nein, Buddhisten sind keinesfalls alle Vegetarier. Einige Buddhisten folgen den drei sogenannten Regeln des reinen Fleisches. Diese Regeln besagen, dass kein Fleisch gegessen werden darf, wenn man beim Töten des Tieres zugesehen hat, wenn man gehört hat, wie es getötet wurde oder wenn man vermutet, dass das Tier eigens zum Verzehr für einen selbst getötet wurde.

Die Entscheidung, Fleisch zu essen, die drei Regeln zu befolgen, Vegetarier oder gar Veganer zu werden, wird oft von verschiedenen Faktoren beeinflusst.

Aber egal, aus welchen Gründen man zum Vegetarier oder Veganer wird – ob aus Mitgefühl für das Leiden anderer Wesen, aus einem tiefen Respekt für alle Wesen, aus Sorge um die Umwelt oder aus gesundheitlichen Gründen – viele Studien haben herausgefunden, dass Vegetarier allgemein eine bessere Gesundheit und ein längeres Leben genießen.

Der zweite Grundsatz besteht darin, sich nicht einfach das zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde. Indem wir nichts

ohne Erlaubnis nehmen, befreien wir uns ebenfalls von den bedrückenden Gedanken, etwas Falsches getan zu haben. Selbst wenn ein Gegenstand allem Anschein nach niemandem gehört, bricht man diesen Grundsatz, wenn man es dennoch an sich nimmt. Nicht zu stehlen bedeutet auch, dass man anderen einen gerechten Lohn zahlt, Geschäftspartner gerecht behandelt und ausgeliehene Gegenstände schnellstmöglich wieder zurückgibt. Genau wie im Nichttöten tiefes Mitgefühl verborgen liegt, so liegt im Nichtstehlen die Essenz des Gebens.

Der dritte Grundsatz wird meist so beschrieben, dass kein sexuelles Fehlverhalten ausgeübt werden darf. Aber in Wahrheit beschreibt dieser Grundsatz ebenfalls das Schwelgen in sinnlichen Vergnügungen: Die Gier nach Essen, Sinneseindrücken und vielem mehr – nicht bloß sexuelles Fehlverhalten. Das Schwelgen in sinnlichen Vergnügungen lenkt uns davon ab, unser wahres inneres Glück und vollkommene Freiheit zu erreichen. Wir verschwenden damit nur unsere Energie und erzeugen immer größere und anspruchsvollere Wünsche. Wir sollten es unseren Sinnen nicht erlauben, uns zu kontrollieren und unser Handeln zu lenken. Stattdessen sollten wir davon Abstand nehmen, unserem Wunsch nach sinnlichen Vergnügungen ständig nachzugeben. Das wird uns dabei helfen, mehr Kontrolle über unser eigenes Leben zu erlangen und selbstbewusster durchs Leben zu gehen.

Der vierte buddhistische Grundsatz hält uns dazu an, keine Lügen auszusprechen. Wir sollten andere nicht hinters Licht führen, nur weil wir selbst oder uns Nahestehende davon profitieren könnten. Und anstatt unsere Menschen mit unseren

zwieträchtigen Worten gegeneinander aufzuhetzen, können wir unsere Sprache und Rede dafür verwenden, um andere Menschen zusammenzubringen und dadurch für mehr Verständnis und Harmonie zu sorgen.

Nichtlügen bedeutet ebenfalls, dass wir stets zum rechten Zeitpunkt sprechen und uns dabei an die Fakten halten. Unsere Rede ist dabei logisch nachvollziehbar und wir sprechen stets nur sinnvolle und nützliche Worte. Wir sollten unsere Rede weder zum Angeben noch für Klatsch und Tratsch verwenden. Wenn wir diesem Grundsatz folgen, werden wir uns dabei beobachten, wie wir nur das aussprechen, was richtig, ehrlich und von Nutzen ist. Auf diese Weise können wir verhindern, dass wir uns selbst negative Konsequenzen für die Zukunft schaffen. Und weil wir ehrlich, rücksichtsvoll und bedacht sind, haben wir das Vertrauen und den Respekt unserer Mitmenschen. Da wir sie nicht kränken oder Ungunst zwischen unseren Mitmenschen säen, kommen wir automatisch besser mit ihnen zurecht.

In unserer Praxis, stets die Wahrheit zu sprechen, sollten wir ebenfalls genug Weisheit und Mitgefühl walten lassen. Was sollen wir antworten, wenn uns eine Freundin fragt, wie uns ihre neue Frisur gefällt? Oder wenn wir auf dem Weg sind, um Freunde zum Abendessen treffen, und uns unser Ehemann fragt, ob seine Kleidung den Umständen angemessen ist? In solchen Situationen ist keine Zeit mehr, um die Umstände zu ändern. Aus diesem Grund wäre es besser, nicht zu sagen, dass die neue Frisur zu kurz ist oder die Farbe des Shirts nicht zum Rest der Kleidung passt.



Wenn es unsere wirkliche Absicht ist, andere Mitmenschen weder zu verletzen noch zu ihnen zu schmeicheln, dann können wir einfach sagen, dass die Frisur oder die Farbe des Shirts absolut in Ordnung sind. Danach haben wir die Möglichkeit zu sagen, dass die vorige Frisur der Person etwas besser gestanden hat oder dass das Shirt nicht unbedingt zum Rest der Kleidung passt. Aber für solche Dinge sollten wir immer den richtigen und passenden Moment abwarten.

Die Grundsätze sind nicht einfach nur dazu da, um ihnen Wort für Wort zu folgen. Wir sollten vielmehr ihre Absicht und Logik verstehen, damit wir uns weise nach ihnen richten können. Wenn wir die Absicht hinter den Grundsätzen erkennen, können wir uns nach ihrem tieferen Sinn richten und vermeiden somit herausfordernde und schwierige Situationen.

Ein gutes Beispiel dafür für den tieferen Sinn der Grundsätze ist der fünfte Grundsatz, welcher uns dazu anhält, keine Rauschmittel zu uns zu nehmen. Dieser Grundsatz ist nicht überall auf der Welt vertreten, aber Buddha hat ihn uns dennoch in der Hoffnung gegeben, dass wir nichts zu uns nehmen würden, was unser Urteilsvermögen einschränkt und uns selbst oder anderen schaden könnte.

Es ist bereits schwierig, sich vollkommen dem Töten, Stehlen, sexuellen Missverhalten und Lügen zu entsagen. In allen diesen Handlungen spielen unsere Gedanken, Worte und unser Verhalten eine Rolle. Obwohl es uns zu einem bestimmten Grad gelingen mag, unser Verhalten zu kontrollieren, so ist das mit unseren Gedanken wesentlich schwieriger. Wenn unser geschwächtes Urteilsvermögen und unsere langsameren

Reflexe unsere Gedanken nicht mehr im Zaum halten können – was oft durch die Einnahme von Rauschmitteln geschieht – dann kann das dazu führen, dass wir unachtsam sind und weitere Grundsätze brechen.

Manche mögen nun fragen: „*Was ist schon so schlimm daran, ein Glas Wein oder ein Bier mit Freunden zu genießen?*“ Als Argument wird dafür meist angeführt, dass das in Ordnung sei, denn ein Glas oder ein Bier macht uns nicht betrunken. Andere jedoch würden dem entgegenhalten, dass wir dadurch ein schlechtes Beispiel für unsere Kinder und andere setzen. Außerdem führt das letztlich dazu, dass wir uns in unserem inneren Erwachen selbst behindern.

Rauchen fällt ebenfalls unter diesen Grundsatz. Studien zeigen, dass das Rauchen von Tabak das Gehirn auf eine ähnliche Weise wie bestimmte Drogen verändert. Rauchen kann also ebenfalls unser Urteilsvermögen beeinflussen. Darüber hinaus ist Rauchen eine suchterzeugende Sinnesvergnügung und Süchte jeglicher Art behindern uns auf dem Weg zum Erwachen und trüben unseren Geist.

Als wäre das noch nicht genug, so müssen wir auch auf den Konsum all jener Gifte achten, die wir sehen und hören. Die Gifte der Gewalt, des Hasses und der Angst im Fernsehen, in Filmen, Büchern und im Internet haben einen genauso schädlichen Einfluss auf uns. Wir sollten darauf Acht geben, was wir durch unsere Sinne konsumieren und eine weise Wahl darüber treffen, was wir lesen und sehen wollen.

Die Grundsätze wurden nicht aufgestellt, um uns davon abzuhalten, Spaß und Freude im Leben zu haben. Sie helfen uns vielmehr dabei, unsere innere Stärke zu finden, durch die wir die Kraft bekommen, um uns auf rechte Weise zu verhalten. Indem wir wissen, wie wir mit Bedacht mit unseren Gedanken, Worten und unserem Verhalten umgehen können, werden wir uns freier fühlen und weniger in Sorge darum sein, anderen unabsichtlich geschadet zu haben.

## Die sechs Paramitas



Wie können wir es schaffen, besser mit anderen zurechtzukommen? Was können wir tun, um weniger mit uns selbst beschäftigt zu sein. Und wie können wir stattdessen einen Geist des Mitgefühls und der Freude entwickeln? Wir können dafür dem Beispiel vieler Bodhisattvas folgen, welche erwachte Wesen sind und nicht länger Eifersucht oder Trauer fühlen. Darüber hinaus haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, das Leiden aller Wesen zu lindern, indem sie ihnen den Weg der Befreiung zeigen. Diese Wesen praktizieren die sechs Paramitas oder auch Perfektionen der Großzügigkeit, Ethik, Geduld, des Fleißes, der Konzentration und der Weisheit.

Das erste Paramita hat mit Großzügigkeit zu tun. Großzügiges Geben ist ein gutes Gegenmittel gegen Gier und stellt sicher, dass wir auch in Zukunft immer über genug Kraft und Ressourcen verfügen, um anderen zu helfen. Die tiefere Bedeutung eines solchen großzügigen Gebens ist das Loslassen von Dingen.

Dabei gibt es drei grundlegende Arten des Gebens. Zunächst können wir materielle Ressourcen wie Nahrung, Geld, Kleidung und so weiter geben. Aber es ist ebenso wichtig, dass wir auch von uns selbst geben, d.h. unsere Zeit, Energie und unsere Fähigkeiten. Als zweites können wir anderen unser Wissen und unsere Fähigkeiten beibringen, sofern sie von uns lernen wollen. Drittens können wir andere zu furchtlosem Verhalten inspirieren, wenn wir dabei helfen, die Nöte und Sorgen anderer zu lindern.

Das Geben von unserem eigenen Reichtum bezieht sich nicht nur auf materielle Ressourcen, sondern ebenfalls auf unsere Zeit und unsere Energie. Wir können somit anderen genau das geben, worüber sie selbst nicht verfügen. Wenn wir andere Wesen in Not sehen, dann können wir ihnen genau das geben, was sie in jenem Moment benötigen – egal, ob es sich dabei um materielle Dinge oder schlicht um unsere Hilfeleistung handelt. Wenn wir jemandem begegnen, dem es an Nahrung mangelt, so können wir zunächst von unserer Nahrung etwas abgeben. Später können wir dann der Person dabei helfen, sich letztlich selbst zu helfen und für sich selbst zu sorgen.

Je weniger unsere Großzügigkeit an Bedingungen gebunden ist, desto freier werden wir uns im spirituellen Sinne fühlen. Denn je

mehr wir von unserem eigenen Besitz abgeben, desto weniger Dinge gibt es, um die wir uns Sorgen machen müssen. Schon bald wird uns dann klar, dass wir tatsächlich nur sehr wenig benötigen, um wahrlich zufrieden zu sein. All jene, die großen materiellen Reichtum genießen, sorgen sich zum Beispiel ständig darum, dass er verloren gehen oder gestohlen werden könnte. Nachdem wir unseren Reichtum mit anderen geteilt haben, werden wir feststellen, dass wir weniger Sorgen in uns tragen und einen ruhigeren Geist besitzen.

Wenn wir keine materiellen Gegenstände zum Weggeben haben, können wir anderen dennoch unsere Fähigkeiten und unsere Energie zur Verfügung stellen. Wenn wir sehen, dass andere Hilfe benötigen, können wir uns dort einbringen und aushelfen. Um diese Art des Gebens zu praktizieren, benötigen wir keinen eigenen Besitz oder Reichtum. Wir können anderen damit schlicht durch unser bloßes Handeln helfen. Aber einigen Menschen fällt das Geben der eigenen Energie und Zeit schwerer als das Geben von materiellen Dingen. Damit wir von unserer eigenen Zeit und Energie etwas abgeben können, müssen wir damit beginnen, nicht nur an uns selbst zu denken und uns stattdessen auf andere zu konzentrieren. Wir können so zum Beispiel mit unseren Kindern draußen spielen gehen, anstatt uns daheim im Fernsehen ein Spiel anzusehen. Oder wir können unseren älteren Nachbarn unsere Hilfe bei der Gartenarbeit anbieten. Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir unser Wort halten und nicht zwischendrin einknicken, wenn wir anderen unsere Hilfe anbieten. Wann immer wir Schwierigkeiten damit haben, etwas von uns selbst zu geben, dann fallen wir in einen Zustand der Selbstsucht zurück. Dieser Gedanke mag

zunächst entmutigend wirken, aber wenn wir diese Art des Gebens weiterhin dennoch praktizieren, gewinnt sie an Spontanität und befreit uns mehr und mehr von unserer eigenen Selbstsucht.

Anderen etwas beizubringen, ist eine andere Form des Gebens. Indem wir anderen etwas beibringen, helfen wir ihnen dabei, sich selbst zu helfen und für sich selbst zu sorgen. Wir geben materielle Dinge nur, um damit dringende Bedürfnisse zu stillen. Aber wenn wir tiefgreifende Nöte anderer auflösen wollen, dann teilen wir unser Wissen mit ihnen. Dabei ist es nicht notwendig, dass wir irgendwelche besonderen Fähigkeiten besitzen. Wir können anderen schlicht das beibringen, worin wir selbst gut sind.

Aber wenn wir anderen von unserem Wissen geben, dann dürfen wir uns dabei nicht zurückhalten. Stellen wir uns einmal vor, dass unser Vorgesetzter uns einen neuen Kollegen an die Seite stellt, welchen wir anlernen sollen. Wie viele von uns würden in solch einem Moment zögern? Unsere Gedanken könnten dann wie folgt lauten: *„Wenn ich dieser Person alles beibringe, dann wird sie mich irgendwann ersetzen. Und wenn ich darüber hinaus die Beförderung nicht bekomme, dann könnte ich sogar meinen Job verlieren! Ich denke, es ist besser, ein paar Informationen für mich zu behalten. Auf diese Weise bleibe ich unersetzlich und meine derzeitige Stelle bleibt gesichert.“*

Oder wir könnten auch nach unserem besonderen Lasagne-Rezept gefragt werden, welches nur wir allein beherrschen. Auch hier könnten selbstsüchtige Gedanken aufkommen: *„Wenn ich dieser Person mein Rezept beibringe, dann werden*

*andere nicht mehr so sehr nach meiner Lasagne verlangen. Ich werde deshalb lieber eine wichtige Zutat weglassen und so meinen Ruf als guter Koch weiterhin behalten.“* Ein solches Verhalten hat nichts mit Geben zu tun, sondern mit Selbstsucht. Wenn andere von uns lernen wollen, dann sollten wir ihnen alles beibringen, was wir wissen. Nur dann handelt es sich um wahres Geben.

Wenn wir anderen von unserem Wissen geben, dann liegt die höchste Form eines solchen Gebens aus buddhistischer Sicht darin, andere über das Prinzip der Kausalität aufzuklären. Weiterhin sollten wir anderen die Wahrheit des Leidens aller Existenz näherbringen und ihnen den Weg zeigen, um dieses Leiden zu beenden. Auf diese Weise helfen wir ihnen dabei, sich aus dem Kreislauf der Wiedergeburt zu befreien. Wenn wir anderen alltägliche Fähigkeiten beibringen, mag sie das glücklich machen. Aber dieses Glück ist nur von kurzer Dauer. Wenn wir anderen beibringen, wie sie für sich selbst und ihre Familie sorgen können, werden sie mehr Selbstwertgefühl haben, sich wiederum um andere kümmern und ihnen zu helfen versuchen. Aber nur wenn wir anderen zeigen, wie sie sich von Leid und Elend befreien können, werden wir ihnen wahre und bleibende Freude schenken.

Die letzte Art des Gebens beschäftigt sich mit Furchtlosigkeit. Sie löst alle Unsicherheiten, Sorgen und Ängste anderer Wesen auf – egal, ob sie nun menschlicher oder anderer Natur sind. Als Menschen sorgen wir uns um vielerlei Dinge: Geliebte zu verlieren, allein zu sein, krank zu werden oder zu sterben. Wir haben Sorge darum, dass wir nicht für unsere Familie oder uns

selbst sorgen können. Wir bangen darum, dass wir die Erwartungen anderer nicht erfüllen oder sogar dem Bild von uns selbst nicht entsprechen. Wenn wir anderen begegnen, die ebenfalls unter solchen Sorgen leiden, dann können wir dabei helfen, ihr Unbehagen zu lindern.

Wir können anderen durch ein paar nette Worte Mut machen oder ihnen unsere innere Stärke und unser Verständnis geben. Selbst ein einfaches Lächeln ist eine Form der Furchtlosigkeit, die wir anderen geben und somit ihre Ängste lindern können. Wenn wir die Ängste und Sorgen anderer lindern und ihnen dabei helfen, sich sicherer zu fühlen, dann werden sie dadurch auch zu mehr innerem Frieden finden und sich selbst mehr wertschätzen.

Was auch immer wir tun, wir sollten uns dabei stets auf die andere Person konzentrieren. Wenn wir aus vollkommener Aufrichtigkeit heraus handeln, dann können selbst die kleinsten ermutigenden Worte wahre Wunder bewirken, um die Angst anderer zu lindern.

Wir können ebenfalls von unserer Furchtlosigkeit abgeben, indem wir verletzten Tieren helfen. Oder indem wir nicht an Aktivitäten teilnehmen, in denen Tiere verletzt werden. Selbiges gelingt uns auch, indem wir unseren Konsum von Fleisch und Fisch reduzieren. Wenn wir von unserer Furchtlosigkeit abgeben, ermöglichen wir es anderen Wesen um uns herum – also nicht nur Menschen – sich sicherer zu fühlen. So gesehen ist das die Praxis des tiefen Respekts für alle Formen des Lebens.



Egal ob wir materielle Güter oder unsere Zeit und Energie geben, wir praktizieren damit das Geben von Reichtum. Als Buddhisten sind wir der Auffassung, dass all jene mit viel Reichtum heute in der Vergangenheit großzügig waren und auch in Zukunft wohlhabend sein werden, wenn sie weiterhin Großzügigkeit praktizieren. Wenn wir heute anderen etwas beibringen, werden wir in Zukunft mehr Weisheit erlangen. Indem wir anderen von unserer Furchtlosigkeit abgeben, werden wir ein langes und gesundes Leben genießen. Das Geben von nicht greifbaren Dingen wie Furchtlosigkeit, Wissen, Fähigkeiten und Zeit kostet uns so gesehen nichts, hat aber dafür das Potenzial, uns selbst zu verändern und anderen Wesen zu helfen.

Aber wenn wir etwas geben und dabei eine Gegenleistung erwarten, dann wird die Gegenleistung in ihren Ausmaßen sehr beschränkt sein. Wenn wir lernen, etwas zu geben, ohne dabei an eine Gegenleistung zu denken, dann werden wir dafür wesentlich mehr zurückbekommen, weil wir schlicht aus unserer wahren Natur heraus handeln.

Eines der größten Hindernisse auf dem Weg zu unserem Erwachen ist unsere Gier, welche dafür sorgt, dass wir an Dingen, Menschen und Konzepten anhaften. Das beste Gegenmittel für diese Gier ist großzügiges Geben. Im Idealfall sollten wir zuerst alle jene Dinge geben, die uns am meisten am Herzen liegen. Aber da uns das außerordentlich schwerfällt, können wir auch auf bescheidenere Weise mit dem Geben beginnen. Viel wichtiger ist die Tatsache, dass wir überhaupt geben. Wenn wir das Gefühl haben, etwas von uns geopfert zu

haben, dann haben wir nicht aus vollem Herzen gegeben. Wir haben auch nicht wahrlich von uns gegeben, wenn wir weiterhin an das Gegebene denken und daran anhaften. Wir mögen zwar in einem solchen Fall physisch etwas von uns gegeben haben, aber emotional und mental haften wir immer noch an das Gegebene an. Und das ist natürlich kein wahres Geben.

Wenn wir allerdings auf der anderen Seite spontan etwas von uns geben, weil es gerade gut passt und jemand anderen glücklich macht, dann praktizieren wir wahre Großzügigkeit, ohne dabei an das Gegebene anzuhaften. Zu Beginn unserer Praxis der Großzügigkeit werden wir zufrieden damit sein, dass wir anderen geholfen haben. Und später werden wir dann auf natürliche Weise von uns geben, ohne dass wir uns dabei etwas Besonderes denken. Von diesem Punkt an werden wir voller Freude aus unserer wahren Natur heraus handeln und dabei vollkommene Selbstlosigkeit erleben.

Buddha lehrte uns, dass der ultimative Zustand der Großzügigkeit darin besteht, dass wir weder an das Gegebene noch an den Empfänger unserer Großzügigkeit anhaften. Wenn wir etwas von uns geben, dann lassen wir es physisch, emotional und mental los und haften nicht länger daran an. Zunächst mag das sehr schwierig für uns sein, aber Stück für Stück werden wir dann mehr von uns geben, ohne dabei daran angehaftet zu sein. In manchen Fällen vergessen wir sogar ganz, dass wir etwas von uns gegeben haben.

In unserer Praxis des großzügigen Gebens müssen wir anderen das geben, was sie am meisten glücklich macht. Einfach unbedacht von uns etwas zu geben, ist keine wahre

Großzügigkeit. Zum Beispiel ist es nicht gerade weise, jemandem unseren berühmten Geburtstagskuchen zu backen, der gerade auf Diät ist. Und der Person zu sagen, dass sie zu diesem Anlass eine Ausnahme machen kann, ist sehr unbedacht. Wenn die Person jedoch auch mit einem Bild des Geburtstagskuchens zufrieden ist, dann geben wir der Person lieber das Bild und vergessen den Kuchen.

Die Art und Weise des Gebens ist ebenfalls von großer Wichtigkeit. Wir sollten keinesfalls auf eine Weise geben, die andere in Verlegenheit bringt oder durch die wir uns wichtigmachen können. Und es sollte dabei auch keine Rolle spielen, ob wir den Empfänger nun mögen oder nicht. Wir sollten auf eine Art und Weise von uns geben, die nicht zwischen Menschen unterscheidet und all jene bevorzugt, die wir mögen. Wenn wir sagen, dass wir jemandem etwas geben werden, dann sollten wir das auch ohne große Verzögerung tun und den Empfänger nicht unnötig warten lassen. Zuletzt sollten wir nicht das Gefühl haben, dass uns der Empfänger für unsere Güte etwas schuldig ist.

Es gibt keinen Grund, an unserem überschüssigen Besitz festzuhalten. Denn schließlich sind all unsere Besitztümer nur für relativ kurze Zeit in unserem Besitz. Wir sollten deshalb bei jeder Gelegenheit etwas von uns geben und dabei all die Güte und Freude genießen, welche unsere Großzügigkeit anderen beschert. Wir selbst brauchen für unser eigenes Überleben nur sehr wenig. Sobald wir für uns selbst und unsere Familie gesorgt haben, können wir uns darauf konzentrieren, das Leiden und Elend anderer zu lindern.

Das zweite Paramita handelt von ethischem Verhalten, welches ein gutes Gegenmittel für Trauer und Elend ist. Durch ethisches Verhalten können wir auf unserem Weg des Erwachens weiter voranschreiten. Im sprichwörtlichen Sinne bedeutet das, dass wir bestimmten moralischen Grundsätzen folgen – im Buddhismus wären das zum Beispiel die buddhistischen Grundsätze eines Laien, eines Bodhisattvas oder eines Mönchs. Im weiteren Sinne schließt dieses Paramita jegliches ethisches Verhalten wie zum Beispiel das Befolgen von Bräuchen und Gesetzen mit ein. Wenn wir mit der Praxis ethischen Verhaltens beginnen, können wir uns zunächst darauf konzentrieren, anderen keinen Schaden zuzufügen. Nach und nach werden wir dann diese Tugend weiter ausbauen und ausweiten. Die letzte Stufe dieser Praxis besteht darin, anderen zu helfen und ihnen wohlzutun.

Die richtige Praxis ethischen Verhaltens erfordert, dass wir ein gutes Urteilsvermögen und Weisheit walten lassen, um rechtes von unrechtem Verhalten unterscheiden zu können. Indem wir uns von unseren Wünschen leiten lassen und auf impulsive Weise handeln, fügen wir leicht anderen und auch uns selbst Schaden zu. Handlungen, welche in der Gegenwart und auch zukünftig anderen wohl tun und ihnen helfen, sind rechte Verhaltensweisen. Aber Handlungen, welche nur kurzfristig Besserung bringen und anderen in Zukunft schaden, sind unrechte Verhaltensweisen. Darüber hinaus wird unrechtes Verhalten oft dafür genutzt, um uns selbst auf Kosten anderer einen Vorteil zu schaffen.

Ein guter Leitfaden für die Kultivierung von unschädlichen Handlungen sind die zehn tugendhaften Verhaltensweisen. Sie sind dabei in drei große Kategorien eingeteilt: Sie können physischer, verbaler oder mentaler Natur sein. Wenn es um physische Handlungen geht, dann dürfen wir nicht töten, stehlen und sexuelles Fehlverhalten ausüben. Diese Aspekte wurden bereits im Kapitel über die fünf Silas besprochen. Wenn es um verbale Ausdrucksweisen geht, so dürfen wir keine falsche Rede, harsche Rede, teilende Rede oder anstachelnde Rede verwenden. Und wenn es um mentale Vorgänge in uns geht, so dürfen wir keine Gedanken der Gier, des Ärger oder der Unwissenheit aufkommen lassen.

Das Verwenden falscher Rede ist irreführend und unehrlich. Wir sollten stets nur wahre und bedachte Worte von uns geben. Bereits Buddha sagte:

*Wenn du von etwas Verletzendem weißt,  
was aber unwahr ist, dann sage es nicht.*

*Wenn du von etwas Hilfreichem weißt,  
was aber unwahr ist, dann sage es nicht.*

*Wenn du von etwas Verletzendem weißt,  
was aber wahr ist, dann sage es trotzdem nicht.*

*Wenn du von etwas weißt, das zugleich hilfreich  
und wahr ist, dann warte den richtigen Moment ab.*

Wir sprechen Lügen aus, weil wir an unseren Ideen und Konzepten, Besitztümern und anderen Menschen angehaftet sind. Wir „modifizieren“ dann die Wahrheit, um unser Selbstbild zu schützen. Wir „schmücken“ dann oft die Wahrheit und sorgen

dafür, dass die Dinge besser klingen, als sie wirklich sind. Wir tun dies, weil wir uns davon erhoffen, von anderen gelobt zu werden, oder weil wir nicht als inkompetent erscheinen wollen. Wir legen keinen Wert auf Wahrheit in unseren Worten, weil wir von Unwissenheit geblendet sind und nicht die Konsequenzen unserer unwahren Worte verstehen.

Wenn wir bedachte und fürsorgliche Rede praktizieren wollen, dann sprechen wir keine verwerflichen Worte und erheben nicht unsere Stimme. Harsche Worte können den geistigen Frieden unserer Mitmenschen stören. Wir verbringen ebenfalls keine Zeit damit, über andere zu lästern oder belanglosen Klatsch und Tratsch zu betreiben. Es wäre viel weiser, die Zeit mit Aktivitäten zu verbringen, welche uns in unserem inneren Frieden stärken. So können wir zum Beispiel spazieren gehen, ruhig meditieren oder Buddhas Namen rezitieren.

Darüber hinaus sollten wir keine spaltende Rede verwenden. Das kommt zum Beispiel vor, wenn wir einer Person etwas Unwahres über eine andere Person erzählen. In diesem Fall haben wir auf eine spaltende Art und Weise gesprochen und die Samen für zukünftigen Konflikt gesät, ohne es zu merken.

Anstatt Worte zu verwenden, um andere zu täuschen, können wir darüber nachdenken, ob unsere nächsten Worte richtig, ehrlich und wohlwollend gegenüber anderen sind. Um das zu erreichen, müssen wir stets auf unsere Worte achten. Wenn wir in unserer Rede achtsam sind, dann werden wir nicht auf unbedachte Weise etwas Unrechtes, Unwahres oder Verletzendes sagen. Wenn wir auf die Wahl unserer Worte achten und mit Bedacht auf die Reaktionen unseres

Gegenübers reagieren, werden wir leicht erkennen, wenn wir eine andere Person verärgert und gereizt haben. Wir können dann die Situation entschärfen, bevor sie sich noch weiter verschlimmert. Anstatt mehr Konflikt und Leiden in die Welt zu bringen, können wir auf diese Weise für mehr Harmonie und Einigkeit sorgen. Je mehr uns das gelingt, desto mehr werden wir auch die nötige Geduld entwickeln, um zu wissen, wann wir mit Weisheit sprechen können und wann wir uns lieber zurückhalten sollten.

In all unserer Rede können wir uns davon abhalten, anderen zu schaden, indem wir keine selbstsüchtigen, unachtsamen oder unangebrachten Worte fallen lassen. Wir sprechen gewöhnlich, ohne darüber nachzudenken, was unsere Worte für Effekte auf andere haben. Wir sollten uns deshalb stets daran erinnern, immer nur Worte zu verwenden, die richtig, ehrlich und wohlwollend sind.

Buddha sagte uns einst, dass unsere Rede karmisch gesehen das von uns am leichtesten begangene Vergehen ist und uns deshalb ein Problem nach dem anderen beschert. Und während unsere Gedanken einen Effekt auf andere haben, so ist er sehr subtil und bringt nur schwächere karmische Konsequenzen mit sich. Denn selbst wenn wir an eine bestimmte Aktivität denken, dann kann es trotzdem sein, dass sich die Gelegenheit physisch zu handeln nie ergibt. So wird dann eventuell verhindert, dass wir Karma durch unser Handeln produzieren. Aber durch unsere unachtsame Rede negatives Karma zu säen, ist wesentlich leichter, als wir oft glauben. Wir öffnen dabei einfach unseren

Mund und schon lassen wir verärgerte Worte fallen. Sprechen ist oft so einfach, aber kann auch großen Schaden anrichten.

Unser physisches und mentales Verhalten – welches die ersten beiden Aspekte der zehn tugendhaften Verhaltensweisen darstellt – kann entweder guter oder schlechter Natur sein. Das hängt ganz von unseren Gedanken ab, welche den dritten Aspekt der tugendhaften Verhaltensweisen darstellen. Es sind unsere Gedanken, welche oft durch verschiedene Arten von Gier, Ärger und Unwissenheit entstehen, die unser Verhalten beeinflussen und lenken.

Gier – das Verlangen nach materiellen Dingen, angenehmen Erfahrungen und vielem mehr – entsteht durch unsere Selbstbezogenheit. Was zunächst als Selbsterhaltung beginnt – zum Beispiel unser Bedürfnis nach Nahrung, Unterschlupf und Kleidung – breitet sich rasch auch auf all jene Dinge aus, die wir nicht unbedingt brauchen oder gar bereits in irgendeiner Form besitzen. Wir setzen die Ansammlung von Dingen um uns herum mit dem Erreichen von Glückseligkeit und Erfolg gleich und fallen so immer tiefer in den Kreislauf der Gier und des Verlangens.

Ärger, wie alle negativen Emotionen, scheint oft ganz natürlich und auf spontane Weise zu entstehen. Anfangs bemerken wir ihn noch nicht einmal, denn es fühlt sich für uns normal an, verärgert, gereizt und unzufrieden zu sein. Meist steigt der Ärger so schnell in uns auf, dass wir das gar nicht bewusst wahrnehmen. Aber vor jeder unserer Handlungen und jedem gesprochenen Wort steht zunächst ein Gedanke. In unserer Unachtsamkeit bemerken wir die Gedanken noch nicht einmal,



welche uns zu bestimmten Handlungen oder Worten treiben. Wenn wir jedoch den aufsteigenden Gedanken bemerken und im Zaum halten können, dann ist es auch möglich, Wut und Ärger in seine Grenzen zu weisen. Im Idealfall gelingt das durch ein Herz voller liebender Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Warum ist es überhaupt so wichtig, unseren Ärger in seine Schranken zu weisen? Wäre es nicht besser, unserem Ärger Luft zu machen, damit er sich nicht in uns anstaut? Nein, denn wenn wir unseren Ärger zur Grundlage unseres Handelns machen und ihn offen aussprechen, dann beseitigen wir ihn damit trotzdem nicht, ganz im Gegenteil. Der Ärger wird in uns dadurch nur noch stärker.

Wenn wir einer bestimmten Person gegenüber Ärger empfinden, so kann das seinen Ursprung vor vielen unzähligen Leben gehabt haben. Oft kommt es vor, dass wir im Gespräch mit anderen nicht bewusst genug auf die Wahl unserer Worte achten. Dabei passiert es uns womöglich, dass wir etwas Verletzendes sagen und damit eine andere Person kränken, ohne es überhaupt zu bemerken. Wenn das geschieht, haben wir einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass sich im Bewusstsein unseres Gegenübers ein Samen des Ärgers gebildet hat.

Dabei muss die Person, an der wir unseren Ärger auslassen, noch nicht einmal bewusst darauf reagieren. Aber der Samen des Ärgers ist dennoch gepflanzt worden und reift bis zu unserer nächsten Begegnung heran. Wenn das geschieht, dann sagt dieses Mal unser Gegenüber etwas mit einer leichten Spur von Feindseligkeit. Und auch dieser Vorfall speichert sich in

unser beider Bewusstsein ab. Auf diese Weise reichen wir die Feindseligkeit bei jeder erneuten Begegnung aneinander weiter und sorgen gleichzeitig dafür, dass sie sich mit jedem Mal verschlimmert. Letztlich wird sich der Hass füreinander soweit entfachen, dass es zu Handgreiflichkeiten oder Schlimmerem kommt.

Aus diesem Grund funktioniert es nicht, wenn wir unserem Ärger offen Luft machen. Das erlaubt unserem Ärger nur, weiter anzuwachsen. Wir sollten unseren Ärger nicht einfach an anderen auslassen, sondern ihn vielmehr erkennen, seine Ursachen verstehen und ihn dann loslassen. Wenn wir es schaffen, unseren Ärger und unsere Selbstbezogenheit zu reduzieren, so werden wir ebenfalls besser mit unseren Mitmenschen zurechtkommen und unser Herz mit liebender Güte, Mitgefühl und Freude füllen.

Als Beweis, dass das stimmt, können wir uns das Gesicht einer verärgerten Person anschauen. Danach können wir uns jemanden mit viel innerem Frieden anschauen. Wem von beiden möchten wir eher ähneln? Der verärgerten oder der friedlichen Person?

Indem wir unsere Praxis der Selbstdisziplin weiter vertiefen, werden wir gleichzeitig das reduzieren und ausmerzen, was Buddha einst die drei Gifte der Gier, des Ärgers und der Unwissenheit genannt hat. Unser aller Geist ist von diesen Giften zu einem bestimmten Grad getrübt. Und wenn wir zulassen, dass sie sich weiter ausbreiten, werden sie uns am Ende vollkommen verschlingen. Indem wir nicht verstehen, wie diese Dinge miteinander zusammenhängen, lassen wir sie aus

unserer Unwissenheit heraus zu. Diese Art der Unwissenheit hat dabei nichts mit fehlender Intelligenz oder fehlenden Fähigkeiten zu tun. Mit Unwissenheit ist hier das fehlende Verständnis grundlegender Wahrheiten gemeint, welche für die Geschehnisse um uns herum verantwortlich sind.

Unwissenheit besteht auch darin, dass wir nicht verstehen – oder gar glauben – dass Dinge durch das Zusammentreffen von Ursache und Wirkung geschehen. Diese Unwissenheit wird noch dadurch verschlimmert, dass wir daran glauben, abgetrennt von anderen Dingen und Wesen zu existieren, anstatt zu erkennen, dass alles im Universum voneinander abhängt. Und sie besteht auch darin, dass wir ständig Glückseligkeit im Äußeren suchen und sie in anderen Menschen, Besitztümern oder Ideen und Konzepten zu finden versuchen. Unwissenheit liegt auch in dem Glauben, dass es in Ordnung ist, unsere Mitmenschen in Schubladen zu stecken, oder sie zu unserem Vorteil gnadenlos auszunutzen. Unwissenheit liegt ebenfalls darin, dass wir andere Menschen nach unseren persönlichen Meinungen und Ansichten beurteilen, anstatt uns dabei auf Fakten und Tatsachen zu konzentrieren.

Wenn wir aus Unwissenheit heraus denken und handeln, entstehen zwangsläufig Fehler und Probleme, von denen wir nicht wissen, wie wir sie beheben können. Aber sobald wir unsere Unwissenheit durch tieferes Verständnis verringern, werden wir auch bemerken, dass sich dabei ebenfalls unsere Gier und unser Ärger allmählich auflösen. Auf diese Weise kommen wir besser mit unseren Mitmenschen zurecht,

verringern unsere Selbstbezogenheit und entwickeln einen freudigen Geist.

Das dritte Paramita beschäftigt sich mit Geduld oder auch Ertragen. Es ist ein gutes Gegenmittel für Ärger und Hass und es hilft uns gleichzeitig auch, unsere Ziele zu erreichen und Streitigkeiten aus dem Weg zu gehen. Wir brauchen Geduld in fast allen unseren Tätigkeiten. Als Schüler brauchen wir Geduld, um Abschlüsse zu erlangen. Auf der Arbeit hilft sie uns dabei, unsere Aufgaben zu erledigen. Und zuhause ist Geduld die Grundlage eines friedlichen Zusammenlebens aller Familienmitglieder. Geduld ermöglicht es uns, friedlicher und harmonischer mit anderen um uns herum umzugehen. Sie erlaubt es uns, unsere schlechten Angewohnheiten zu erkennen und uns zu bessern.

Das Praktizieren von Geduld gibt uns den Mut und die Kraft, selbst im Angesicht widriger Umstände weise zu handeln. Sie erlaubt es uns, in solchen Situationen unerschüttert zu bleiben und zu verstehen, weshalb die Dinge gerade auf eine bestimmte Weise geschehen. Außerdem werden wir dann nicht länger andere für unsere Probleme verantwortlich machen. Geduld gibt uns die Fähigkeit, eine schwierige und herausfordernde Situation auszuhalten, ohne uns gleich darüber zu beschweren, enttäuscht oder verärgert zu sein oder gar ganz aufzugeben.

Was ist das größte Hindernis für Geduld? Es ist Ärger. Wenn Schwierigkeiten auftreten, dann sind wir meist überrascht und ohne darüber nachzudenken, wie wir das Problem lösen könnten, reagieren wir oft automatisch mit Ärger. Ein solches Verhalten steht jedoch im deutlichen Gegensatz zu den Lehren

Buddhas, welche uns dazu anhalten, keinen Schaden anzurichten und anderen Wesen zu helfen. In unserem Ärger ziehen wir andere in Mitleidenschaft und fügen sowohl ihnen als auch uns selbst Schaden zu. Auf diese Weise ist jedoch nichts gewonnen und niemandem geholfen. Stattdessen erzeugen wir nur weitere Gelegenheiten für unseren Ärger, um in Zukunft erneut auszubrechen und andere Wesen in Mitleidenschaft zu ziehen, ohne ihnen irgendeine Hilfe zu sein.

Die schädlichen Auswirkungen von Ungeduld, Intoleranz und Ärger können bereits verstanden werden, selbst wenn wir noch keinen hohen Grad der Selbstlosigkeit erreicht haben. Wenn in uns das Feuer des Ärgers brennt, dann wird unser Gesicht sprichwörtlich rot, verzerrt sich und unser verärgertes Verhalten stört die innere Ruhe all jener um uns herum. Wir können in einem solchen Zustand nicht schlafen oder uns beruhigen. Freunde und Bekannte vermeiden den Kontakt mit uns. Selbst unsere Geliebten könnten uns verlassen und somit stehen wir plötzlich alleine da. Und all das nur, weil wir unserem Ärger nachgegeben haben.

Wir haben immer eine Wahl und das ist nicht bloß einfach so daher gesagt. Wir können uns entscheiden, ob wir solch ein Szenario geschehen lassen wollen oder nicht. Egal, ob wir ein erwachtes Wesen sind oder schlicht jemand, der keine Wutausbrüche mehr erleben möchte, wir können uns selbst ein Gelöbnis abgeben – ein Gelöbnis der Geduld. Natürlich wird das für uns zu Beginn sehr schwierig sein. Wir werden uns immer wieder daran erinnern müssen, wie sich Ärger anfühlt und wie er nach außen hin auf andere wirkt. Wir können das dann in

Kontrast zu dem Gefühl inneren Friedens stellen und beobachten, wie das auf andere wirkt.

Zunächst sollten wir uns eine Zeit in Erinnerung rufen, zu der wir verärgert waren, und uns daran erinnern, wie sich die Situation damals angefühlt hat. Als nächstes können wir uns das Gefühl inneren Friedens und innerer Ruhe ins Gedächtnis rufen, welches wir erlebt haben, als wir Zeit mit der Familie oder guten Freunden verbrachten. Alternativ können wir uns auch an einen sonnigen Spaziergang unter dem bunten Laub der Herbstbäume oder an das Hören beruhigender Musik erinnern. Zuletzt nehmen wir uns fest vor, in Zukunft mehr Geduld zu kultivieren. Im Idealfall tun wir dies bewusst und in wiederholten Abständen. Allzu oft reagieren wir automatisch mit Ärger auf Situationen. Es passiert etwas und schon sind wir sofort verärgert. Der einzige Weg, um dem beizukommen, liegt darin, in einem steten Zustand der Geduld zu verweilen. Wir können uns dabei auch in Erinnerung rufen, dass alles vergänglich ist. Das gilt nicht nur für angenehme Situationen, sondern auch für Schwierigkeiten und Probleme. Schmerzvolle und schwierige Zeiten werden auch irgendwann ihr Ende finden. Und das geschieht wesentlich schneller, wenn wir nicht ständig unser Feuer des Ärgers weiter nähren.

Was können wir tun, um nicht in schwierigen Situationen ständig verärgert zu sein? Wir können uns zum Beispiel daran erinnern, dass unsere Reaktionen keineswegs immer automatisch sein müssen. Wir haben stets die Wahl, wie wir reagieren wollen. Wenn es bereits zu spät ist und Ärger in uns aufgekommen ist, dann können wir uns daran erinnern, dass wir

die Situation immer noch ändern können. Aber wenn wir uns einfach einreden, dass unsere wechselhaften Emotionen berechtigt sind, dann ist damit nichts erreicht. Wir sollten uns stattdessen beruhigen und mit unserem Gegenüber sprechen. Auf diese Weise haben wir zumindest die Chance, das Problem zu lösen. Um Glückseligkeit zu erlangen, müssen wir unser Leid und Elend loslassen.

Wie können wir in Situationen handeln, in denen Rationalität und Zurückhaltung alles nur noch schlimmer machen? Eine Lösung wäre es, wenn wir uns zurückziehen und einen anderen Zeitpunkt finden, um den Konflikt zu klären. Selbst wenn wir in unserer Kultivierung von Geduld bereits weit fortgeschritten sind und im Angesicht von Frust und Ärger ruhig bleiben können, so ist dennoch niemandem geholfen, wenn wir durch unsere Anwesenheit das Leid und Elend unseres Gegenübers weiter verschlimmern. Dafür gibt es bereits zu viel Leid auf dieser Welt. Deshalb sollten wir uns lieber aus solchen Situationen zurückziehen und darüber nachdenken, was wir getan haben könnten, um die Situation weiter zu verschlimmern. Als nächsten Schritt sollten wir uns vornehmen, denselben Fehler nicht noch einmal zu wiederholen. Erst dann können wir auf die richtige Gelegenheit warten, um den Konflikt ruhig mit unserem Gegenüber zu lösen.

Aus blankem Ärger heraus zu handeln, bedeutet auch, gewaltsam zu handeln. Es wurde bereits darüber gesprochen, wie wir wahre Glückseligkeit finden können. Wann macht Gewalt vernünftige Menschen glücklich? Niemals. Vernünftige Menschen sehnen sich nach Glückseligkeit und Güte. Indem wir

von uns geben und uns ethisch verhalten, erzeugen wir viel Freude. Aber dafür braucht es auch die Kultivierung von Geduld, um die Güte vor dem vernichtenden Feuer des Ärgers und der Gewalt zu schützen.

Wenn wir ethisches Verhalten praktizieren, mag uns das irgendwann so vorkommen, als wären wir durch zu viele Regeln stark eingeschränkt. Wenn wir uns dieser Praxis aus einer verkehrten Annahme heraus nähern, mag sie tatsächlich streng und einschränkend wirken. Um dieses Problem zu umgehen, lehrte uns Buddha einst die Tugend des Fleißes, welche auch als das vierte der sechs Paramitas bekannt ist.

Fleiß oder auch enthusiastische Bemühung ist die Freude, welche wir in unsere Praxis und allen in unserem Leben wertvollen Dingen einbringen. Er beschreibt die wahre Freude, welche tief in unserem Inneren emporsteigt, wenn wir etwas Heilsames und Förderliches tun. Diese Freude ermöglicht es uns, weiterzumachen und nicht aufzugeben, wenn wir uns erschöpft oder überwältigt fühlen. Die Kultivierung von Fleiß ist ein gutes Gegenmittel für Faulheit und bringt Freude in unser Leben. Wir bringen etwas Angefangenes zu Ende und haben das Gefühl, etwas dabei erreicht zu haben.

Faulheit offenbart sich oft als das ständige Aufschieben von Dingen. Wir halten uns dann oft an banalen Aktivitäten auf und sind sehr schnell entmutigt, wenn die Ergebnisse unserer Aktivitäten enttäuschend ausfallen. Wir wissen, dass wir noch etwas erledigen müssen, aber irgendwie schaffen wir es immer wieder, die Erledigungen aufzuschieben oder uns von anderen Dingen ablenken zu lassen. Zum Beispiel könnten wir plötzlich



auf die Idee kommen, die Blumen auf dem Tisch im Esszimmer umzustellen. Und nachdem wir mit dieser „wichtigen“ Aufgabe fertig sind, setzen wir uns an das, was wir ursprünglich vorhatten. Aber schon einige Momente später kommt uns der Gedanke, dass unser Bücherregal ziemlich unaufgeräumt ist und das unbedingt mal in Ordnung gebracht werden müsste. Sobald wir diese weitere „unabdingliche“ Aufgabe vollbracht haben, setzen wir uns erneut an unsere eigentliche Aufgabe. Aber dann fällt uns plötzlich ein, dass wir noch einen Freund anrufen und ihm von einem unserer Arbeitskollegen erzählen wollten.

Nachdem wir eine ganze Reihe solcher „dringenden“ Aufgaben erledigt haben, ist bereits die Zeit um, welche wir uns für unsere eigentliche Aufgabe nehmen wollten. Und wenn wir dann daran denken, wie wenig wir in der Zeit eigentlich geschafft haben, fühlen wir uns schnell entmutigt. Wir empfinden kein wirkliches Gefühl der Zufriedenheit durch die Erledigung all der kleinen, spontanen Aufgaben, welche uns in dem Moment als so überaus wichtig vorkamen. Aber die Aufgabe, der wir uns eigentlich widmen wollten, ist immer noch unvollendet. Und wenn wir so darüber nachdenken, erscheint uns die ursprüngliche Aufgabe wie ein unüberwindliches Hindernis. Wir sind über uns selbst enttäuscht, weil wir die Aufgabe vor uns hergeschoben haben, und fühlen uns niedergeschlagen, weil sie immer noch erledigt werden muss. Aber da wir nicht die nötige Kraft und Energie dafür haben, macht sich in uns schnell ein Gefühl der Resignation und Enttäuschung breit. Das ist auch oft der Punkt, an dem wir den Fernseher einschalten und uns teilnahmslos durch die Kanäle schalten oder uns mit anderen

belanglosen Aktivitäten beschäftigen. All das sind Formen von Faulheit.

Wie können wir dieser Faulheit nun Herr werden? Das gelingt nur durch die Entschlossenheit, uns wichtige Dinge auch zu Ende zu bringen. Stellen wir uns noch einmal die Situation vor, in der wir uns vor einer Aufgabe drücken. Wir liegen auf dem Sofa und schalten uns durch verschiedene Fernsehkanäle. Plötzlich klingelt das Telefon und unser Vorgesetzter ist am Apparat. Er fragt uns, ob wir uns in dreißig Minuten zum Abendessen treffen könnten, um unsere Beförderung zum Abteilungsleiter mit doppeltem Gehalt zu besprechen. Würden wir uns in einer solchen Lage immer noch faul und träge fühlen? Es ist viel wahrscheinlicher, dass wir plötzlich überaus motiviert zum Kleiderschrank laufen, um uns angemessen für das Treffen mit dem Vorgesetzten zu kleiden!

Was auch immer wir uns über eine bestimmte Situation erzählen, entscheidet auch darüber, wie wir auf sie reagieren. Wenn wir uns selbst vorgaukeln, dass wir für eine Aufgabe noch genügend Zeit haben und sie ohnehin nicht allzu wichtig ist, dann verschwenden wir dadurch auf unachtsame Weise viel Zeit. Buddha fragte einst einen seiner Schüler, wie viel Zeit ein Mensch wohl noch übrig hat. Der Schüler antwortete darauf: „*Noch ein paar Tage.*“ Aber Buddha hielt ihn an, nochmal über seine Antwort nachzudenken. Das tat der Schüler auch und sagte dann: „*Noch einige Stunden.*“ „*Denke noch einmal nach,*“ sagte Buddha. „*Noch einen Atemzug?*“ fragte der Schüler. „*Hervorragend,*“ antwortete Buddha. Alles, worauf wir uns

stützen können, ist der aktuelle Moment. Wir können es uns deshalb nicht leisten, Zeit zu verschwenden.

Diese Erkenntnis soll dabei nicht deprimieren, sondern uns vielmehr ermutigen. Wenn wir Zeit mit etwas verschwenden, fühlen wir uns dabei oft nicht wohl, weil wir genau wissen, dass wir mit dieser Zeit andere Dinge schaffen und erreichen könnten. Womöglich haben wir jemand anderem unsere Hilfe zugesagt und derjenige wartet nun darauf, dass wir unser Wort halten. Unsere Faulheit und Tendenz zum Aufschieben der anstehenden Aufgaben kann dazu führen, dass wir einen Freund enttäuschen oder eine geliebte Person warten lassen, während wir verzweifelt versuchen, etwas in letzter Minute fertigzubringen. Oder es kann vorkommen, dass ein Arbeitskollege wegen unserer Faulheit doppelt so hart arbeiten muss, um die von unseren Vorgesetzten erteilte Frist doch noch einhalten zu können.

Es wurde zuvor die Frage gestellt, wie wir Glückseligkeit erreichen, Liebe finden und den Respekt unserer Mitmenschen verdienen können. Es muss kaum erwähnt werden, dass das natürlich nicht durch Faulheit erreicht werden kann. Auch erlangen wir keine Freiheit von Elend und Leiden, indem wir faul und träge sind. Was wir dafür brauchen, ist enthusiastische Bemühung, Durchhaltevermögen und genug Hingabe sowohl in unserer Praxis als auch in allen anderen unserer Aktivitäten. Um enthusiastische Bemühung zu entwickeln, müssen wir unsere Faulheit mit den richtigen Gedanken überwinden und ein Verständnis kultivieren, mit dem wir eine optimale Geisteshaltung für uns schaffen können.

Auch in unseren persönlichen Beziehungen mit anderen können wir uns daran erinnern, wie wir uns gefühlt haben, als wir geliebte Menschen enttäuscht haben. Alternativ können wir auch daran denken, wie viel wir sie wertschätzen und – viel wichtiger – wie wichtig wir für sie sind. Auf der Arbeit können wir uns darauf konzentrieren, wie ernst und belastend unsere Unzuverlässigkeit für unsere Kollegen ist. Mit unserer Praxis können wir dann den Wert jeder Gelegenheit erkennen, um Tugenden zu praktizieren und nicht noch mehr wertvolle Zeit zu verschwenden. Diese und ähnliche Techniken werden uns dabei helfen, unsere negativen Angewohnheiten mehr und mehr abzulegen.

Wenn wir unsere Trägheit und Faulheit reduziert oder sogar gänzlich abgelegt haben, kann es trotzdem sein, dass wir uns ab und an bei belanglosen Aktivitäten ertappen. Es kann uns passieren, dass wir immer noch gelegentlich sinnlos durch die Fernsehkanäle springen oder immer noch lange Gespräche mit Freunden über bestimmte Kollegen haben. Es kann vorkommen, dass wir immer noch in eine Reihe belangloser Aktivitäten nachgehen. Dabei sind solche Aktivitäten von sich aus nicht falsch. Sie schaden uns nur, weil sie uns von unseren eigentlichen Zielen abhalten, die wir uns selbst gesetzt haben. So zum Beispiel unseren Geliebten gegenüber fürsorglicher zu sein, mehr liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zu kultivieren, anderen zu helfen, geduldiger zu sein und vieles mehr.

Enthusiastische Bemühung bringt Freude in unser Leben, da wir dadurch ein Gefühl der Erfüllung erfahren und unsere

Aktivitäten und Projekte auch zu Ende bringen. Aber auch banale Aktivitäten können sich als erstrebenswert und wertvoll anfühlen, wenn wir unachtsam sind. Sie halten uns dann jedoch von unseren eigentlichen Aufgaben ab und nehmen uns die Freude an getaner Arbeit.

Wie können wir herausfinden, ob eine Aktivität banal oder sinnvoll ist? Wir können uns dabei fragen, mit welcher Absicht und Intention wir die Aktivität betreiben. Wenn dahinter die Absicht steckt, anderen zu wahrem Glück zu verhelfen, dann verbringen wir unsere Zeit mit dem Verbessern unserer Fähigkeiten auf freudvolle und lobenswerte Weise. Aber wenn wir bei einer Aktivität nur Gedanken des Eigennutzes hegen, dann praktizieren wir keine wahre Bemühung. Ganz egal, wie hart wir uns anstrengen oder wie motiviert wir an die Sache herangehen.

Um anderen Glückseligkeit zu bescheren, müssen wir die Ursachen für Leid und Elend verstehen. Wir selbst müssen dabei möglichst diszipliniert und geduldig sein. Sobald wir in unserem Herzen und in unserem Geist Freundlichkeit und Frieden erfahren haben, wird sich auch unser verbales und physisches Verhalten ändern. Stück für Stück wird sich dann der in uns ansteigende innere Frieden auch in unseren Handlungen widerspiegeln.

Buddha sagte damals, dass jedes einzelne Lebewesen dieselbe wahre Natur innehat. Alle Wesen haben die Möglichkeit, zu erwachen und erleuchtet zu sein. Auch Buddha war einmal in einem ähnlichen Zustand wie wir heute. Er war ein ganz gewöhnlicher Mensch, der ebenfalls die Leiden der Geburt, des

Alters, der Krankheiten und des Todes erfuhr. Aber er hatte herausgefunden, wie er sich von all diesem Leiden befreien konnte. Wie genau hat er das erreicht? Es gelang ihm, indem er die aufrichtige Absicht entwickelte, alles Leiden hinter sich zu lassen und unheilsame Gedanken abzulegen. Er war fest entschlossen, ein Leben zu führen, ohne dabei anderen zu schaden und ihnen stattdessen zu helfen. Er führte somit ein Leben basierend auf Selbstdisziplin, Verständnis und Geduld.

Nachdem er die vollkommene Erleuchtung erreicht hatte, erklärte er, dass es unzählige Leben braucht, um zu dem Punkt zu gelangen, an dem die Erleuchtung nur noch eine Nacht entfernt liegt. Er erreichte diesen Punkt durch die Praxis der Tugenden und eine von ihnen war die Praxis des Bemühens und Fleißes. Wie hat es Buddha geschafft, dabei Fortschritte zu machen? Indem er die Dinge Schritt für Schritt anging. Und genau wie er es einst geschafft hat, so können wir es ebenfalls schaffen.

Das fünfte Paramita beschäftigt sich mit meditativer Konzentration. Unsere Praxis der Selbstdisziplin und des schadlosen Verhaltens ermöglichen es uns, unser schadhaftes verbales und physisches Verhalten zu mindern und letztlich ganz abzulegen. Unser Geist wird dann ruhiger und weniger gereizt sein. Und mit einem solchen ruhigen Geist können wir uns auch besser konzentrieren.

Die Praxis der Konzentration hilft uns dabei, unsere negativen Gedanken und emotionale Verhaltensweise schrittweise auszumerzen. Als Ergebnis daraus gewinnen wir mehr meditative Konzentration, welche uns dabei helfen wird, unsere

innere Weisheit zu entdecken. Selbstdisziplin, meditative Konzentration und Weisheit arbeiten deshalb Hand in Hand und ergänzen sich gegenseitig.

Die Kultivierung von Konzentration hilft uns dabei, uns zu fokussieren und die Vielzahl vorbeiziehender Gedanken zu reduzieren. Wir lassen uns dann nicht so einfach mehr von anderen Menschen oder Situationen ablenken. Wir beginnen mit dieser Praxis am besten, indem wir unseren Geist beruhigen und uns eine gewisse Zeit lang nur auf eine bestimmte Sache konzentrieren. Im Alltag können wir diese Praxis der Konzentration in jeglichen unserer Aktivitäten anwenden.

Viele von uns haben es bereits erlebt, dass wir in einer Tätigkeit sehr vertieft waren, die viel Freude bereitet hat. Vor Beginn dieser Aktivität mögen wir uns vielleicht träge und müde gefühlt haben, aber schon bald waren die Trägheit und Müdigkeit vollkommen verschwunden. Es kann auch sein, dass wir uns vor der Aktivität hungrig gefühlt haben, aber auch das Gefühl ging dann schnell wieder vorbei. Irgendwann wurden wir dann von jemandem oder etwas unterbrochen und wir wunderten uns dann darüber, wie viel Zeit bereits vergangen war.

Das ist Konzentration – ein Zustand vollkommener Fokussierung, der nur schwer durch Ablenkungen gestört wird. In diesem Zustand gibt es keine besorgten Gedanken und keine Gedanken an den Ort oder die Zeit. Aufgrund unserer fokussierten Konzentration und der starken Minderung von wandernden Gedanken, fühlen wir uns in einem solchen Zustand oft belebter und voller Energie. Indem wir ruhig und fokussiert werden, kann jeder von uns Konzentration erlangen

und dadurch einen friedlichen und ruhigen Geist kultivieren. Wir können die Praxis der Konzentration sowohl bei der Arbeit als auch zuhause mit Familie und Freunden anwenden.

Es gibt viele Dinge, auf die wir uns fokussieren können, um einen Zustand größerer, spiritueller Konzentration zu erreichen: Eine Blume, dem Gesang eines Vogels, unserem Atem oder das Rezitieren von Buddhas Namen. All diese Dinge können uns dabei helfen, unterschiedliche Grade des Friedens und der Glückseligkeit zu erreichen. Egal, was für eine Art Meditation wir praktizieren, werden wir sehen, dass wir größere Fortschritte machen, wenn wir uns in unserer Praxis auf ein bestimmtes Ziel konzentrieren – so zum Beispiel das Ziel, unsere buddhistische Praxis zu vertiefen.

Unter welchen Bedingungen können wir unsere Praxis der Konzentration am besten ausüben? Das gelingt zum Beispiel, wenn wir ein einfaches und zufriedenes Leben führen, ohne dabei durch zu viele sinnliche Eindrücke oder belangloser Aktivitäten abgelenkt zu sein. Denn diese würden nur unnötig unseren Fokus stören und von unserer Energie zehren. Wir brauchen dafür auch gute Freunde, welche uns angemessen unterstützen und geduldig mit unseren Unzulänglichkeiten umgehen. Kurz gesagt, wir brauchen Freunde, die dieselben Ziele wie wir verfolgen. Was für persönliche Bedingungen müssen wir für eine solche Praxis erfüllen? Einen ausgeglichenen Lebensstil, welcher anderen nicht schadet. Darüber hinaus brauchen wir Enthusiasmus und Freude in all unserem Tun, uneingeschränkte Ehrlichkeit und die Entschlossenheit, alle Wesen und uns selbst befreien zu wollen.



Die Praxis der meditativen Konzentration führt uns somit zum letzten der sechs Paramitas – der Weisheit. Sie ist ein gutes Gegenmittel für Unwissenheit und gibt uns das nötige Wissen, um anderen zu helfen und uns selbst zu verbessern. Das schließt auch unsere Fähigkeit mit ein, besser mit unseren Mitmenschen zurechtzukommen. Diese Art der Weisheit kann nicht durch das Analysieren und Studieren verschiedener Wissensbereiche erlangt werden. Denn das würde der Suche nach Weisheit im Äußeren gleichkommen. Die Weisheit, von der hier die Rede ist, ist von innerer und intuitiver Natur.

Buddha selbst erlebte diese intuitive Weisheit, als er sich auf ein Fleckchen Gras setzte, seine Augen langsam schloss und in tiefe Meditation verfiel. Als er immer tiefer und tiefer in seiner Meditation voranschritt, ließ er dabei weltliches Wissen, rationale Analysen und seine vorige Praxis der übermäßigen Enthaltensamkeit hinter sich. Er drang tief in sein eigenes Inneres vor und erreichte einen Zustand, in dem er alles um sich herum und im gesamten Universum mit klarem Blick betrachten konnte. Endlich hatte er die wahre Wirklichkeit der Realität erfahren und diese Erkenntnis kam dabei tief aus seinem Inneren. Indem er einen ruhigen und friedlichen Geist kultivierte, war es ihm gelungen, absolute Konzentration zu erreichen. Nicht länger von externen Einflüssen abgelenkt oder von belanglosen Emotionen oder Gedanken gestört, hatte er die Gifte des Geistes ausgemerzt und das erreicht, wonach er unzählige Leben zuvor gesucht hatte – absolute Weisheit. Er erreichte sie und macht sie zu einem Teil von sich.

Diese Weisheit erlaubte es ihm zu erkennen, dass es kein individuelles und vom Rest der Welt abgeschnittenes Selbst gibt – alles ist Teil eines Ganzen. Die Situationen und Umstände im Leben eines Wesens haben immer auch das Potenzial, sich auf andere Wesen im gesamten Universum auszuwirken. Man kann sich das ähnlich wie einen Wassertropfen vorstellen, welcher in einen Ozean fällt und dort Wellen schlägt. Wir sind alle eins. Wenn wir einen Blick auf die Person werfen, die uns in einem Raum gegenüber sitzt, oder der wir gegenüber Ärger und Hass empfinden, dann ist dies dasselbe, als würden wir all das auch für uns selbst empfinden.

Kommt es jemals vor, dass unsere rechte Hand verärgert über unsere linke Hand ist? Streiten sie sich darum, welche von beiden die nächste Tür öffnen soll? Sind sie sich darüber uneinig, welche von beiden als nächstes die Kaffeetasse anheben darf? Gibt es irgendetwas, das nur unserer linken Hand gehört, aber nicht unserer rechten? Viele von uns erkennen die Absurdität hinter solch einer dualistischen Sichtweise. Allerdings endet dort bereits unser Verständnis. Wir streiten uns immer noch mit anderen Mitmenschen und kämpfen miteinander, um anderen bei allen möglichen Dingen zuvorzukommen. Wir streiten uns trotzdem um die Nutzung und den Besitz von Eigentumsgegenständen. Wir sehen eine tiefe Dualität zwischen anderen und uns selbst, weil wir noch weit von einem tiefen Verständnis entfernt sind. Wir haben unsere wahre Weisheit noch nicht entdeckt und erfahren.

Ohne Weisheit sehen wir die Realität nicht so, wie sie in Wirklichkeit ist. Das ist so, als würden wir durch ein kleines

Fenster mit milchigem Glas schauen. Wir denken dabei, dass wir die gesamte Wahrheit sehen. Aber dann schaut eine andere Person ebenfalls durch das kleine Fenster und ist auch davon überzeugt, die Wahrheit erkannt zu haben. Obwohl jeder von uns etwas anderes sieht und wir deshalb verschiedene Ansichten haben, sind wir alle trotzdem fest davon überzeugt, dass wir alleine recht haben. Aus diesem Grund verwickeln wir uns immer wieder in Debatten, Diskussionen und Streitigkeiten. Da wir von unserer Sichtweise fest überzeugt sind, würden wir sogar für unsere Glaubenssätze töten. Wenn wir doch nur besser miteinander kommuniziert und unsere Sichtweisen miteinander geteilt hätten, dann hätten wir die Welt und ihre Realität womöglich etwas besser verstehen können.

Aber ohne Weisheit erblickt jeder von uns nur einen klitzekleinen und verzerrten Teil der Wahrheit und halten ihn für die absolute Wahrheit. Wir denken, dass wir die Wahrheit durch unsere fünf Sinne – unsere Augen, Ohren, unsere Nase, Zunge und unseren Körper – erkennen und erfahren. Wir kommen dadurch zu dem Schluss, dass all das, was wir durch unsere fünf Sinne erleben, die wahre Wirklichkeit der Realität ist.

Das Ergebnis davon ist, dass all unsere Gedanken auf diesen verzerrten Wahrnehmungen der Realität aufgebaut sind, welche jedoch die eigentliche Wahrheit nicht gänzlich widerspiegeln. Wir ziehen falsche Schlussfolgerungen aus dieser verzerrten Wahrnehmung, sehen Dualität, wo keine existiert und entwickeln einen starken Sinn für das Ego oder Selbst. Wir gehen davon aus, dass das Wort „ich“ sich auf uns selbst bezieht und „du“ wie auch „sie“ andere Personen beschreiben,

welche mit uns nichts zu tun haben, weil sie von uns abgetrennt erscheinen. Wir beginnen dann damit, andere zu beurteilen und an ihnen Unzulänglichkeiten zu erkennen. All unsere Lieben und uns Nahestehenden loben wir als gute Menschen. Und all jene, die wir nicht mögen oder gar hassen, sind für uns schlechte Menschen. Leider kümmern wir uns auch nicht sonderlich viel um all die Menschen und Dinge, welche zwischen diese beiden Kategorien fallen.

Wir haben Erwartungen und wenn sie nicht erfüllt werden, dann leiden wir unter Enttäuschung. Aber wenn unsere Erwartungen erfüllt werden, dann entwickeln wir mit den sich ändernden Bedingungen schnell neue Erwartungen. Wir haften emotional an all den Dingen an, die wir lieben und mögen. Und wir finden all jene Menschen und Dinge abstoßend, die wir nicht mögen oder gar hassen. Wir sind deshalb niemals ganz zufriedengestellt. Sich durch ein solches Leben der emotionalen Hochs und Tiefs zu bewegen, kann sich schnell wie eine Achterbahn anfühlen. Selbst wenn wir denken, dass das Leben doch eigentlich ganz angenehm ist, haben wir Sorge darüber, dass sich das schnell wieder ändern könnte.

Wir zwingen somit nicht nur uns selbst, sondern auch andere um uns herum zu einer solchen emotionalen Achterbahnfahrt, weil wir unsere innere Weisheit noch nicht entdeckt haben. Es ist möglich, dass wir bereits das Glück hatten, einen kurzen Moment zu einer tiefen Erkenntnis gekommen zu sein – als unser Geist ruhig und friedlich war, wir in Gedanken an das Wohl Anderer dachten und wir voller Freude und Enthusiasmus waren. In diesem einen Moment erblickten wir einen Schimmer

dessen, was wahrlich richtig, ehrlich und wohlwollend ist. Aber schon ein Wimpernschlag später war dieser Geisteszustand schon wieder verschwunden.

Alles, was wir wirklich brauchen, befindet sich bereits in uns. Es wurde bereits darüber gesprochen, wie wir Glückseligkeit und Liebe finden können. Bislang haben wir nur mit unseren Sinnen danach gesucht. Wir haben versucht, Glückseligkeit zu sehen, zu hören, zu schmecken und sogar zu berühren. Aber unsere Mühe war stets vergebens. Bei genauerem Hinschauen stellte sich heraus, dass die vermeintlich gefundene Glückseligkeit und Liebe nichts weiter als ein weiteres Sinnesvergnügen war. Es war nicht echt und hielt nur kurze Zeit an. Es ist genau so, wie Buddha einst sagte: Ein Tautropfen und ein Gewitterblitz befinden sich einen Moment lang in unseren Händen. Im nächsten sind sie jedoch schon wieder verflogen. Warum ist das so?

In unserer Unwissenheit und in unserem fehlenden Verständnis, was tatsächlich um uns herum geschieht, suchen wir überall nach Glückseligkeit, Güte und Frieden, nur nicht dort, wo sie wirklich zu finden sind. Sie warten nicht irgendwo in der äußeren Welt darauf, dass wir sie finden – sie befinden sich tief in unserem Inneren. Sie sind im Herzen unseres Wesens zu finden und jedes Wesen hat davon gleich viel. Denn Glückseligkeit, Güte und Frieden ist die wahre Natur eines jeden Wesens. Diese drei Aspekte begründen unsere wahre Natur – unsere Buddha-Natur.

Aber wie gelangen wir zu unserer wahren Natur? Bedingungsloses Geben, ethische Selbstdisziplin, Geduld aus

dem Inneren unseres Wesens und enthusiastische Bemühung werden uns den Weg zu meditativer Konzentration weisen. Und durch meditative Konzentration gelangen wir schließlich zu unserer inneren Weisheit. Selbst wenn wir die sechs Paramitas in kleinem Maßstab täglich praktizieren, werden wir mit der Zeit den richtigen Weg zu unserer innewohnenden Güte, absoluten Zufriedenheit und allumfassender Freude finden. Denn sie begründen unsere wahre Natur, unsere Buddha-Natur.

## Die drei Zufluchten



An einem bestimmten Punkt in unserer buddhistischen Praxis kann es passieren, dass wir den Wunsch hegen, uns auch formell dem buddhistischen Weg zu widmen. Das gelingt, indem wir zu den Drei Juwelen - Buddha, Dharma und Sangha - Zuflucht nehmen. Wenn wir uns dazu entscheiden, dann nehmen wir nicht Zuflucht zu jemandem oder etwas, das außerhalb von uns selbst liegt. Die Drei Juwelen repräsentieren dabei Tugenden, welche bereits in jedem von uns existieren. Die Zufluchtnahme stellt somit eine Rückkehr zu unserer wahren Natur dar und ermöglicht uns die Wiederentdeckung unserer eigenen innewohnenden Tugenden und unserer Güte.

Wenn wir zu Buddha Zuflucht nehmen, dann lassen wir verblende Glaube und tiefe Täuschung hinter uns, weil wir dann auf der Suche nach der wahren Natur in uns sind. Buddha war selbst einst ein gewöhnlicher Mann, der es schaffte, absolute Erleuchtung zu erlangen. Er besaß die Weisheit, die Ursachen für Leid und Elend in der Welt zu verstehen, und zeigte uns auf mitfühlende Weise den Weg zur Befreiung, sodass auch wir uns von den Ketten des Leidens befreien können.

Jeder von uns trägt dieselbe reine und wahre Natur eines Buddhas in sich. Jeder von uns hat das Potential, nach innen zu blicken und seine wahre Natur zu entdecken. Aber die Entscheidung dazu liegt ganz allein bei uns. Zu Buddha Zuflucht zu nehmen, bedeutet auch, dass wir uns selbst unserer eigenen Buddha-Natur zuwenden. Wir werden dann alles in unserer Macht stehende tun, um das Gute in uns, unser Mitgefühl und unsere Weisheit zu erwecken und ans Licht zu bringen.

Wenn wir zum Dharma Zuflucht nehmen, kehren wir dadurch zu rechten Ansichten und rechtem Verständnis zurück. Unser gegenwärtiger Mangel an Bewusstheit und rechtem Verständnis haben uns daran gehindert, die Wirklichkeit des Lebens zu erkennen, und wir nehmen alles mit einem getrübten Blick wahr – ungefähr so, als würden wir durch ein kleines Fenster mit milchigem Glas schauen. Wenn unser Geist rein wird und unsere falschen Ansichten mit rechtem Verständnis ersetzt werden, dann wird Weisheit in uns aufsteigen und uns die Möglichkeit geben, alles mit einem klaren Blick zu betrachten. Da die Sutren Aufzeichnungen von Buddhas Lehren

sind und die Wahrheit des Universums beschreiben, können sie als gute Wegweiser dienen. Wenn sich unser Denken mit dem Inhalt der Sutren deckt, dann tragen wir rechtes Verständnis in uns.

Nur wenn wir das große Ganze im Blick haben, können wir weise Ansichten und weises Verständnis kultivieren. Die Lehren aller Buddhas stammen von ihrer wahren inneren Natur. Sie lehren uns, wie wir unsere Selbstsucht loslassen und einen klaren Geist kultivieren können, um das Leben klar und mit einem erleuchteten Blick zu betrachten. Wenn wir den Lehren lauschen, sollten wir ihnen gebührenden Respekt entgegenbringen und uns daran erinnern, dass wir rechtes Verständnis und rechte Ansichten kultivieren wollen.

Wenn wir zur Sangha Zuflucht nehmen, welche die monastische Gemeinschaft aller Praktizierenden darstellt, kehren wir aus einem verunreinigten und gestörten Geist in einen Zustand der Reinheit und Harmonie zurück. Wenn wir uns mit Menschen umgeben, die Verständnis und liebende Güte praktizieren und ähnlich wie wir auf der Suche nach der Wahrheit sind, dann werden wir von ihnen viel lernen können.

Aktuell befinden sich unser Körper und Geist in einem unreinen Zustand. Buddha lehrte uns, dass alles eine Widerspiegelung unseres Geistes ist. Das bedeutet auch, dass alles seinen Ursprung im Geiste hat und aus unseren Gedanken und Gefühlen hervorgeht. Wenn unser Geist nach und nach reiner wird und wir die Ursachen aller Dinge zu verstehen beginnen, werden wir andere nicht länger beurteilen oder Erwartungen an sie stellen. Wir werden dann mehr und mehr mit all dem



zufrieden sein, was wir bereits haben. Und je mehr wir mit anderen Menschen und Situationen harmonischer umgehen, desto mehr wird sich in uns ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit ausbreiten.

Wenn wir aufrichtig die Drei Zufluchten nehmen, werden sie uns dabei helfen, die wahre Weisheit und die reinsten Tugenden unserer wahren Natur wiederherzustellen. Das wird uns auch letztlich Klarheit, Freiheit und wahre Glückseligkeit bescheren.

Wenn wir die Drei Zufluchten nehmen wollen, wäre es am besten, das mit jemandem aus der monastischen Gemeinschaft zu tun, der für uns auch ein guter Mentor wäre. Das kann zum Beispiel jemand sein, von dem wir gut lernen können, der uns seine Hilfe anbietet oder mit dem wir eine gute Beziehung aufbauen können. Wenn wir jedoch keinen Kontakt zu Mönchen oder Nonnen haben sollten, dann können wir als Alternative die Zufluchten auch selbst nehmen. Beim Nehmen der Zufluchten mit einem Mönch oder einer Nonne dürfen wir nicht vergessen, dass das Gelöbnis von uns ausgeht und die Menschen um uns herum nur als Zeugen dienen. Wir nehmen auf keinen Fall Zuflucht zu einer bestimmten Person.

Ich werde oft gefragt, wie ich zu einer Buddhistin wurde und weshalb ich die Drei Zufluchten genommen habe. Für mich schienen die buddhistischen Lehren schon immer viel Sinn zu ergeben und sie fühlten sich für mich richtig an. Buddha selbst war die Personifikation von Mitgefühl, Freude und Gleichmut und er praktizierte damit auch genau das, was er lehrte – er war somit sehr ehrlich. Er legte uns nahe, nicht einfach blind den Worten anderer zu glauben, sondern gut über das Gesagte

nachzudenken. Auf diese Weise war er sehr offen. Er sprach ebenfalls davon, wie wir die Kriege in uns selbst beilegen und somit Frieden im Äußeren finden können. Damit zeigte er große Weisheit. Er lehrte uns, dass unser Leben das Resultat vergangener Gedanken, Worte und Handlungen ist. Buddha erfuhr, lebte und lehrte die Einigkeit des Universums. Aber der eigentliche Grund, weshalb sich Buddhas Ansatz für mich so sinnvoll anfühlt, ist dass der Buddhismus meine innere Natur anspricht. Er spricht das an, was ich inzwischen als meine Buddha-Natur erkannt habe.

## Buddhismus des Reinen Landes



Eine weitere Frage, die mir oft gestellt wird, ist welche buddhistische Schule ich praktiziere. Ich folge der Praxis der Schule des Reinen Landes des Mahayana-Buddhismus. Sie ist in Asien weit verbreitet und obwohl sie sich im Westen noch in ihren Kinderschuhen befindet, reichen ihre Wurzeln bis ins antike Indien zurück.

Wenn wir an Buddha denken, dann haben wir allgemein nur einen Buddha – nämlich Sakyamuni Buddha – vor Augen, welcher vor etwa 2.500 Jahren lebte. Aber da im Grunde jedes fühlende Wesen erwachen könnte und das auch schon

unzählige Wesen zuvor verwirklicht haben, gibt es demzufolge auch eine unendliche Anzahl an Buddhas. Sakyamuni Buddha erklärte uns, wie er nach seiner Erleuchtung nicht nur seine eigene Vergangenheit, sondern auch seine Zukunft mit klarem Blick betrachten konnte.

Sakyamuni Buddha sah, wie die Menschen in unserer heutigen Zeit mit mehr Leid, Sorgen und wandernden Gedanken zu kämpfen haben. Die in uns tief verwurzelten Angewohnheiten haben über die Tausende von Lebenszeiten die Kontrolle über uns erlangt und machen es uns schier unmöglich, uns durch unsere eigenen Anstrengungen selbst von ihnen zu befreien. Er wusste, dass diese Probleme nur gelöst werden können und wahre Glückseligkeit nur dann erreichbar ist, wenn ein anderer Buddha Hilfestellung gibt: Amitabha, der Buddha des endlosen Lichts und Lebens.

Fast alle Lehren von Sakyamuni entstanden daraus, dass ihm eine Frage gestellt wurde. Abseits jeglicher damaliger Norm und zur rechten Zeit begann Sakyamuni mit seinen Lehren, welche Amitabha und sein Reines Land zum Thema hatten. Das spontane Entstehen dieser Lehre durch Sakyamuni ist der Grund, weshalb sie so besonders ist.

In dieser Lehre erzählt Sakyamuni von dem Mönch Dharmakara, welcher Zeuge des Leidens fühlender Wesen wurde und sich daraufhin mehrere Zeitalter lang dem Studium aller Buddha-Lande widmete. Dharmakara legte dann achtundvierzig Gelöbnisse ab, deren Erfüllung schließlich das Reine Land des Absoluten Glücks im Westen erschufen. Er schwor sich, nicht eher zu einem Buddha zu werden, bis all

seine Gelöbnisse des Reinen Landes – wo alle Wesen dem Weg eines Buddhas folgen und nie mehr ins Samsara zurückfallen – gänzlich erfüllt wären.

Aber mit der Erfüllung all seiner Gelöbnisse wurde der Mönch Dharmakara schließlich zu Amitabha Buddha. Er lehrt nun in seinem Reinen Land alle Wesen den Dharma-Weg, die wahrlich und aufrichtig dort wiedergeboren werden wollen.

Mit der Hilfe von Amitabha müssen wir uns nicht nur auf uns selbst verlassen – so wie das mit anderen Methoden ist – um unseren Weg zur Erleuchtung zu finden. Im Buddhismus des Reinen Landes können wir uns auf die Buddhas und Bodhisattvas dort stützen und von ihnen Hilfe annehmen. Auf diese Weise vereinen wir eigene Bemühungen mit der Hilfe anderer, in dem wir Amitabha Buddha durch bedachtes Rezitieren seines Namens um Hilfe bitten. Die Kraft seiner Gelöbnisse hilft uns dann, im Reinen Land wiedergeboren zu werden, wenn wir hier auf der Erde unseren letzten Atemzug tätigen und unseren physischen Körper verlassen.

Eines seiner Gelöbnisse besagt, dass sobald wir diese Wiedergeburt erlangen, werden wir in unserer Praxis und auf unserem Weg des Lernens immer weiter voranschreiten. Wir werden dann in der Lage sein, unsere Praxis im Reinen Land fortzusetzen oder auf eigenen Wunsch in andere Welten zurückzukehren, um den Wesen dort unsere Hilfe anzubieten. Das geschieht allerdings, ohne dass wir dabei mit unglücklichen Situationen oder negativen Angewohnheiten zu kämpfen haben. Wenn es unser Wunsch ist, können wir anderen diese Hilfe

anbieten, noch bevor wir die absolute Erleuchtung erlangen und selbst zu Buddhas werden.

Das Reine Land von Amitabha Buddha bietet unzählige Wunder und vorteilhafte Bedingungen, welche alle den Gelöbnissen, großen Taten und der Reinheit der dort lebenden Wesen geschuldet sind. Durch die Gelöbnisse von Amitabha wird allen Wesen dabei geholfen, die Bedingungen zu schaffen, ihre Wurzeln des Guten zu pflanzen. Mit seinen großen Taten schafft er die nötigen Bedingungen für die Ansammlung guter Verdienste. Und mit seiner Reinheit hat er ein perfektes Land erschaffen, welches frei von Verschmutzung, Ärger und Intoleranz ist. Es ist stattdessen ein Land des Friedens und der Ruhe. Es ist eine Welt der Gleichheit, Freude und Schönheit. Im Vergleich dazu ist unsere Welt ein Ort voller Leiden und Täuschung, wo Sorge und Angst vorherrschen.

Für unzählige Menschen ist die Praxis des Reinen Landes aus verschiedenen Gründen die nützlichste. Sie ist erstens leicht in jeglicher Umgebung zu praktizieren – entweder allein, zusammen mit anderen Praktizierenden oder inmitten unseres täglichen Lebens.

Zweitens gibt es keine schwierigen Hürden, um in die Praxis einzutreten. Selbst wenn unsere Fähigkeiten und unser Wissen nur bescheiden ausfallen, so werden wir dennoch durch unseren Glauben, unsere Entschlossenheit und unsere Praxis im Reinen Land wiedergeboren. Mit dem Begriff Glauben ist hier gemeint, dass wir den Buddhas, ihren weisen Lehren und dem Gesetz der Kausalität Glauben schenken sollten. Wir sollten an uns selbst glauben und erkennen, dass wir dieselbe reine Natur

besitzen wie jeder andere Buddha auch. Wir sollten an dem Glauben festhalten, dass wir im Reinen Land des Westens wiedergeboren und irgendwann auch einmal zu einem Buddha werden, wenn wir ein ethisches Leben führen und dabei mit Bewusstheit an Amitabha Buddha denken.

Und drittens können wir wegen der zahlreichen Gelöbnisse Amitabhas durch diese Methode schneller in unserer Praxis voranschreiten. Diesen Punkt können wir womöglich besser mithilfe eines Vergleichs nachvollziehen. Stellen wir uns vor, dass wir an einen Fluss gelangen, den wir überqueren wollen. Wir können zwar hinüberschwimmen, aber unser Gepäck ist viel zu schwer und würde uns in die Tiefen hinunterziehen. Als Alternative können wir uns einfach ein Boot nehmen, welches uns und unser Gepäck sicher und schnell ans andere Ufer bringt.

Symbolisch ist mit dem anderen Ufer das Erreichen der Erleuchtung gemeint. Und unser Gepäck symbolisiert dabei unsere tief verwurzelten schlechten Angewohnheiten und unser negatives Karma. Das Boot soll dabei den mitfühlenden Willen von Amitabha Buddha darstellen. Das Ticket für das Boot ist unser Glaube und unser aufrichtiger Wille, im Reinen Land wiedergeboren zu werden, wo wir weiterhin praktizieren und mit Bewusstheit den Namen „*Amitufo*“ rezitieren können. *Amitufo* ist der chinesische Name von Amitabha Buddha. Es spielt jedoch keine Rolle, in welcher Sprache wir den Namen rezitieren, solange wir es richtig machen. Wenn wir den Namen rezitieren, dann taucht der Name *Amitufo* auch in unserem Geist auf. Und während wir „*Amitufo*“ sagen, konzentriert sich

unser Geist vollkommen auf den Klang des Namens. Wenn wir diesen Namen rezitieren, sollten wir das stets aufrichtig und wiederholt tun.

Wenn wir „*Amitufo*“ rezitieren und sich unser Geist vollends auf den Klang des Namens konzentriert, dann werden unsere wandernden Gedanken mit reinen Gedanken ersetzt. Auf diese Weise erzeugen wir auch gleichzeitig weniger negatives Karma. Und nachdem Amitabha eine längere Zeit lang Gegenstand unseres Geistes gewesen ist, wird sich auch unsere wahre Natur – unsere Buddha-Natur – mehr und mehr offenbaren.

Amitabha Buddha ist der weise und mitfühlende Lehrer, der das Verständnis von allen Dingen erlangt hat und Leben für Leben ununterbrochen an uns denkt.

Wir sind die Schüler, welche dazuzulernen versuchen und eine gute Praxis tätigen wollen. Genau wie ein guter Lehrer den Schrei nach Hilfe seiner Schüler erhört, so wird uns auch Amitabha antworten, wenn wir einen unerschütterlichen Glauben haben, uns ethisch verhalten und aufrichtig praktizieren. Er ist wie eine Mutter, die sich unerlässlich um ihr Kind sorgt und in ihren Gedanken trägt. Aber wenn das Kind seinerseits keine Gedanken für die Mutter übrig hat, dann werden auch ihre Gedanken nicht helfen. Aber wenn es ebenfalls an seine Mutter denkt, dann werden sie letztlich wieder vereint sein. Auf eine ähnliche Weise denkt auch Amitabha unerlässlich an uns und wartet nur darauf, dass wir seine Gedanken erwidern. Nur so werden wir irgendwann zueinanderfinden.

Wenn wir soweit rezitieren, dass wir einen fokussierten Geisteszustand erreicht haben und nur „Amitufo“ als Gedanken in uns tragen, dann haben wir erfolgreich eine Verbindung zu ihm aufgebaut und sind in der Tat sogar eins mit ihm geworden. In einem solchen Moment finden wir uns auch im Reinen Land wieder, welches gleichzeitig tief in unserem Inneren verborgen liegt. Wenn wir in dieser Welt unseren letzten Atemzug tätigen und diese Einheit mit Amitufo erlangen können, dann werden wir das Leiden hinter uns lassen und als nächstes im Reinen Land des Westens wiedergeboren werden. Sobald wir dort angekommen sind, werden wir alle Zeit der Welt haben, um mit unserer Praxis fortzufahren und auf dem buddhistischen Weg zu lernen. Amitabha Buddha und andere Bodhisattvas werden uns dabei Gesellschaft leisten. Sie werden uns dabei helfen, all die verschiedenen Wege zu erlernen, um zu Weisheit zu gelangen und mitfühlend anderen Wesen zu helfen.

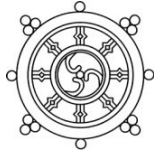
Das ist der Grund, weshalb ich mich für den Weg des Reinen Landes entschieden habe. Denn für mich ist er der passendste aller Wege und fühlt sich für mich absolut richtig an.

Kehren wir zum alten Mönch vom Anfang dieses Buches zurück. In der Geschichte fasste er die Lehren Buddhas so zusammen: *„Vermeide alles Böse, umarme alles Gute und reinige deinen Geist.“* Wie soll das gelingen? Indem wir einen neuen Weg finden und uns dieses neuen Weges gewahr werden. In jedem Moment unseres Lebens haben wir eine Wahl. Und all unser Handeln hat Auswirkungen auf andere. Alles wird früher oder später auf uns zurückkommen.



Wir können weiterhin auf unseren umherspringenden Gedanken gewähren und uns gedanklich von einer Richtung in eine andere ziehen lassen. Oder wir können einen ruhigen Geist kultivieren und unser Herz mit Mitgefühl, Selbstdisziplin, Konzentration und Weisheit füllen. Wir können das Gute wiederentdecken, welches tief in unserem Inneren bereits verborgen liegt.

Wir alle können unseren inneren Buddha erwachen lassen.



### **Dies ist ein Dharma-Buch.**

Das Dharma ist eines der drei Juwelen und sollte daher mit Respekt behandelt werden.

- Bitte bewahre das Buch an einem sauberen, ordentlichen Platz auf.
- Bitte lege das Buch nicht auf den Fußboden.
- Bitte knicke die Ecken des Buches nicht oder lege es aufgeschlagen nach unten hin.
- Wenn Du es ausgelesen hast, wirf es nicht in den Müll, sondern gebe es stattdessen an andere weiter.

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”*

~ THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL ~

## Praise of Amita Buddha

---

**Amita Buddha,**  
The Lord with the greatest vows,  
His mercy, compassion,  
delight and abandonment immeasurable,  
Between His eyebrows always emits white-curved radiance.  
He delivers sentient beings so they may enter His  
Western Pure Land of Ultimate Bliss,  
Where the pond of eight-virtue water  
grows lotuses of nine grades,  
And where marvelous seven-jewelled trees form rows.  
If the Tathagata's sacred epithets are propagated,  
He will receive us and lead us to his  
Western Pure Land of Ultimate Bliss.  
If Amita Buddha's holy name is invoked and praised,  
We all vow to go to his Western Pure Land of Ultimate Bliss.

---

Amita Buddha all in golden color,  
With form, features and radiance unequalled,  
White curls winding like the five Sumeru Mountains,  
And purple eyes as clear as the four great seas.  
In His aura are transformed Buddhas in countless millions,  
And transformed Bodhisattvas, also, in limitless number;  
Forty-eight vows He made to enlighten sentient beings.  
And to enable all nine grades to reach the other shore.  
Blessed be the Most Compassionate One  
of the Western Pure Land of Ultimate Bliss,  
**Amita Buddha.**

## Taking Refuge with a mind of Bodhichitta

In the Buddha, the Dharma and the Sangha,  
I shall always take refuge  
Until the attainment of full awakening.

Through the merit of practicing generosity  
and other perfections,  
May I swiftly accomplish Buddhahood,  
And benefit of all sentient beings.



## The Prayers of the Bodhisattvas

With a wish to awaken all beings,  
I shall always go for refuge  
To the Buddha, Dharma, and Sangha,  
Until I attain full enlightenment.

Possessing compassion and wisdom,  
Today, in the Buddha's presence,  
I sincerely generate  
the supreme mind of Bodhichitta  
For the benefit of all sentient beings.

"As long as space endures,  
As long as sentient beings dwell,  
Until then, may I too remain  
To dispel the miseries of all sentient beings."

*With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.*

*The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!*

*~ The Vows of Samantabhadra ~*

*I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.*

*When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.*

*~ The Vows of Samantabhadra  
Avatamsaka Sutra ~*

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**

**南無阿彌陀佛**

**【德文：AWAKEN TO THE BUDDHA WITHIN】**

**財團法人佛陀教育基金會 印贈**

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.  
Dieses Buch ist nur zur freien Verteilung, nicht zum Verkauf.**

Printed in Taiwan  
4,000 copies; April 2021  
GE008-18034



