

# Können wir unser Denken und unsere Denkmuster ändern?

Vimalo Kulbarz

---

In der ursprünglichen Buddhalehre war die Überwindung negativer Denkmuster, die oft unheilhaftes Handeln nach sich ziehen, von zentraler Bedeutung. In den ersten beiden Versen des *Dhammapada* heißt es: "Die Bewusstseinsinhalte (*dhammá*) gehen vom Denken (*manas*) aus, sind geprägt und gestaltet vom Denken". Es heißt dort weiter: "Eine heilsame Ausrichtung des Denkens bringt Segen und unheilvolle Denkmuster führen zum Leiden". In der Buddhalehre hat das Wort "Denken" eine wesentlich umfassendere Bedeutung als in unserem Sprachgebrauch. Nach der buddhistischen Psychologie sind seelische Prozesse wie Projektionen und Erinnerungen, Vorstellungen und Einstellungen, Erwartungen und Befürchtungen - die oft unbewusst verlaufen - Ausdrucksformen des Denkens.

Bei uns sind nicht wenige Menschen der Ansicht, Gefühle und äußere Verhältnisse - Menschen, Dinge oder Situationen - würden ihr Leben wesentlich stärker bestimmen als das Denken. Nach der buddhistischen Psychologie sind es aber unsere Vorstellungen und Einstellungen und die Projektionen unerledigter Dinge, die Gefühlen die Intensität geben und Herausforderungen zu Chancen oder zu Problemen werden lassen.

## Die Wichtigkeit und Bedeutung von *yoniso manasi-kára*

In der 2. Lehrrede der Mittleren Sammlung (M 2) sagt Buddha, wer eine Eigenschaft *kenne*, sei in der Lage, die Ein-Flüsse (*ásava*) - Verlangen nach Sinnengenüssen, Identifizierung mit irgendeiner Rolle oder Daseinsform (*bhava*) und die geistige Blindheit (*avijjá*) - nichtentstehen zu lassen oder, falls sie entstanden sind, sie schnell zu überwinden, und das sei *yoniso manasi-kára*, das meist mit "weise Aufmerksamkeit" übersetzt wird.

Da Buddha sorgfältig in der Wahl seiner Worte war, fragt man sich: warum - wenn er weise Aufmerksamkeit gemeint hat - hat er nicht *Satipatthána* genannt, die Bewusstheit, die doch weise Aufmerksamkeit ist? Und was bedeutet es, dass Buddha unmittelbar danach sagt, dass die Ein-Flüsse durch Einsicht oder Geduld, Sinnenbewachung oder Selbstüberwindung, die rechte Einstellung zu den Dingen oder die Entfaltung der Erleuchtungsfaktoren (*bojjhanga*) überwunden werden sollten? Das ist m.E. ein Fingerzeig, dass *yoniso manasi-kára* wohl mehr bedeutet als weise Aufmerksamkeit, nämlich diese genannten Dinge mit Unterscheidungsvermögen anzuwenden und einzusetzen. Bei manchen Herausforderungen muss man zuerst einmal erkennen, was los ist und wie man gegensteuern kann. Manchmal ist Geduld nötig. Nicht selten brauchen wir Selbstüberwindung oder müssen unsere Einstellung ändern. Auf einer sehr hohen Stufe der inneren Entwicklung ist es ohne Zweifel möglich, unheilvolle Eigenschaften allein durch Bewusstheit zu überwinden. Normalerweise braucht man aber auch noch andere Eigenschaften. Wenn Buddha davon spricht, *yoniso manasi-kára*

zu kennen, dann meinte er, die Fähigkeit entwickelt zu haben, zu wissen, wie und wo diese unterschiedlichen Mittel (*upáya*) anzuwenden sind.

Die übliche Deutung von *manasi-kára* ist "Aufmerksamkeit"; wörtlich bedeutet es: "Denkprozesse". Mit dem Wort *manasi-kára* sind neben der Aufmerksamkeit m.E. noch eine Reihe von geistigen Vorgängen gemeint: Ansichten und Programmierungen des Denkens, Projektionen und Erinnerungen, Erwartungen und Befürchtungen, Sammlung oder Zerstretheit, die alle dazu beitragen, wie wir die Dinge wahrnehmen und was wir dabei empfinden. *Yoniso manasi-kára bedeutet*, zur Abwechslung einmal intelligent mit Menschen, Dingen und Situationen umzugehen und gezielt geistige Fähigkeiten einzusetzen wie Bewusstheit und Unterscheidungsvermögen, innere Sammlung und Konzentrationsfähigkeit, Geduld und Rechte Gesinnung, Offenheit und Unvoreingenommenheit. Auch weises Betrachten und eine umfassende Sichtweise, Nicht-Festhalten und Gelassenheit, Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung sind wesentliche Bestandteile von *yoniso manasi-kára*.

Wird man mit irgendeiner Herausforderung konfrontiert, ist eine wichtige Anwendung von *yoniso manasi-kára*, den Dingen auf den Grund zu gehen, intuitiv zu erkennen, was in dieser Situation zu tun oder zu lernen ist und herauszufinden, wo der Schlüssel zur Lösung ist. Je mehr wir uns bemühen, angemessen mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und das, was in unserem Leben geschieht, zu verarbeiten, desto mehr Mittel (*upáya*) stehen uns zur Verfügung. Die Symptombehandlung, die von vielen Menschen bei der Lösung ihrer Probleme und Konflikte betrieben wird, geht oft nicht tief genug und führt nicht zur inneren Verwandlung.

Die meisten Menschen haben feste - irgendwann einmal bedingt entstandene - Reaktionsmuster, die automatisch ablaufen; aber wenn wir geschickt und weise vorgehen, können wir das ändern. Buddha sagte (M 19): "Woran man viel und häufig denkt, das schafft oder verstärkt eine Neigung des Geistes" (*nati cetaso*). Lasse ich mich auf unheilsame Gedanken ein, verstärke ich die Neigung zu dieser Art von Denken; aber ebenso ist es auch mit heilsamen Gedanken. Um alte Muster zu überwinden, müssen wir Strategien entwickeln, die uns helfen, unheilsame Neigungen durch heilsame Einstellungen und angemessene Verhaltensweisen zu ersetzen. Untersuche ich immer wieder meine Taten, Worte und Gedanken, werden Selbsterkenntnis und Unterscheidungsvermögen entwickelt. Unterlasse ich es, mein Handeln, Reden und Denken zu analysieren und an mir zu arbeiten, bleiben Selbsterkenntnis, Flexibilität und Wandlungsfähigkeit unterentwickelt.

Da es m.E. ein wesentlicher Teil der "Lehr-Ergründung" (*dhamma-vicaya*) ist, herauszufinden, was wichtige Begriffe der Buddhalehre in unserer Zeit bedeuten und wie wir sie anwenden können, möchte ich einige Dinge erwähnen, die zu *yoniso manasi-kára* gehören oder uns helfen, Zugang zu dieser wichtigen Eigenschaft zu finden:

- Situationen sind nicht an sich gut oder schlecht. Auch in schwierigen Situationen sind oft ungeahnte Möglichkeiten zur inneren Entwicklung. Unser Denken und unsere Einstellung sind viel wichtiger als das, was äußerlich auf uns eindringt.
- Wenn wir uns immer wieder daran erinnern, in jeder Lebenslage verschiedene Möglichkeiten zu haben, damit umzugehen, werden wir beweglicher und können immer angemessener mit Herausforderungen umgehen.
- Es ist nötig, die Selbstverantwortung zu stärken, d.h. Verantwortung für unser Leben und für unser Schicksal, für unsere Gefühle und für unsere Reaktionen zu

übernehmen. Wir sollten nicht so sehr auf die Fehler und Unvollkommenheiten anderer achten, sondern an den eigenen Denk- und Reaktionsmustern arbeiten.

- Zu einer buddhistischen Geisteshaltung gehört, darauf zu achten, ob unsere Denk- und Verhaltensmuster gut für unsere innere Entwicklung sind und ob wir dadurch anderen Wesen und unserer Umwelt Schaden zufügen.
- Die "Kunst des Zuhörens" ist ein wichtiger Bestandteil von *yoniso manasi-kāra*. Lesen wir ein buddhistisches Buch oder hören einen Vortrag, sollten wir einmal darauf achtgeben, ob wir offen sind für Anregungen und Denkanstöße und ob wir bereit und fähig sind, das, was wir lesen oder hören, in unser Leben zu integrieren.
- Wir sollten uns von Zeit zu Zeit daran erinnern, dass der Sinn und das Ziel des menschlichen Lebens ist, innerlich zu reifen, uns weiter zu entwickeln und unser Potenzial zu entwickeln.

## **Das Ändern alter und unangemessener Einstellungen und Denkmuster**

Durch Erziehung und Erfahrungen wurden unser Denken und unsere Einstellungen zu uns selbst und zu anderen programmiert. Bestimmte Denk- und Gefühls-, Verhaltens- und Reaktionsmuster laufen meist automatisch ab, selbst wenn wir dadurch eine Menge Probleme bekommen. Ein Verhalten, das früher einmal sinnvoll gewesen sein mag, kann heute dazu führen, dass sich meine Probleme vervielfältigen, und doch wird das Muster so lange beibehalten, bis es durch Einsicht und Umdenken aufgelöst wird. Am Anfang ist es oft nicht leicht, unser Denken, unsere Einstellung und unsere Reaktionsmuster umzuwandeln. Nicht selten gibt es massive innere Widerstände dagegen, alte Gewohnheiten zu verändern. Identifiziert man sich mit den inneren Widerständen, indem man meint, es sei nicht möglich, alte Denk- und Verhaltensmuster zu ändern, dann wird man vermutlich nicht einmal den Versuch machen, etwas zu ändern. Mancher meint: "Ich bin schon viel zu alt, mein Leben zu ändern. Ich bin doch schon 25!" Lasse ich mich nicht auf innere Widerstände ein, sondern versuche in Situationen, die nicht übermäßig verwickelt oder affektbeladen sind, alte Verhaltensmuster fallen zu lassen und sie durch heilsames Denken und Handeln zu ersetzen, dann sehe ich, dass eine Wandlung gar nicht so schwer ist. Solche Versuche stärken das Selbstvertrauen und geben uns den Mut, unbewältigte oder unerledigte Dinge anzugehen, an die wir uns bisher nicht herangetraut haben.

Die Verwandlung unangemessener Denkmuster und Verhaltensmuster erweist sich in vielen Bereichen als ein hilfreiches Mittel, z.B. sich von anderen nicht in bestimmte Gefühle oder Reaktionsmuster hineindrängen zu lassen. Manche Menschen verstehen es gut, andere zu manipulieren, indem sie in ihnen Schuldgefühle erzeugen oder ihnen das Gefühl vermitteln, unfähig oder ein "Versager" zu sein. Im Umgang der Menschen untereinander laufen oft zwanghafte "Spielchen" ab. Bei Auseinandersetzungen spielen manche z.B. das "Ja aber"-Spiel. Ganz gleich, was der andere auch sagt; es heißt immer wieder: ja aber..." Nicht wenige Menschen müssen in einer zwanghaften Weise mit anderen genau das machen, worunter sie in ihrer Kindheit gelitten haben. Wenn es uns vor allem um die eigene Läuterung geht, können die Spiele anderer helfen, uns selbst besser zu verstehen.

In unserer Zeit gibt es erstaunlich viele Menschen, deren Leben von allerlei Ängsten bestimmt ist: die Angst, zu versagen oder von anderen Menschen nicht angenommen zu werden, die Angst vor Veränderungen oder was andere Leute denken, die Angst vor dem Sterben, vor dem Alleinsein oder vor dem Alter. Das Problem ist nicht, dass wir irgend welche Ängste haben, sondern dass nur wenige Menschen gelernt haben, mit Angst umzugehen. Wer

entschlossen ist, sich der Angst zu stellen, der könnte bei Ängsten, die nicht sehr stark sind, sich ohne Werten oder Verurteilen die Angst eingestehen und dann - indem man sorgfältig auf seine Gefühle und Reaktionen, seine Gedanken und Einstellungen achtet - genau das tun, wovor man Angst hat.

Manche Menschen - sobald sie mit einer schwierigen Herausforderung konfrontiert sind - sind sofort im Stress. Stress hat aber oft weniger mit der äußeren Situation zu tun als mit der unangemessenen Art und Weise, wie wir damit umgehen. Bewusstheit und Meditation können - weil sie uns helfen, in uns zu ruhen - den Stress erheblich reduzieren. Sich selber anzunehmen, hilft dabei auch. Menschen, die sich in ihrer Unvollkommenheit nicht annehmen können, sind dauernd im Stress. Solange wir davon abhängig sind, von anderen angenommen, bewundert oder anerkannt zu werden, sind heftige emotionale Reaktionen unvermeidlich, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Eine Wandlung tritt ein, wenn wir von anderen nicht mehr erwarten, einen von uns früher einmal erfahrenen Mangel zu kompensieren. Dann können wir besser mit Ablehnung umgehen und die alten heftigen Gefühle bleiben aus. Bei Kritik laufen bei den meisten Menschen automatisch alte -meist ziemlich unangemessene und oft völlig unreife Denk- und Verhaltensmuster ab. Sie fühlen sich angegriffen oder herabgesetzt und reagieren emotional darauf, wodurch die Probleme nur vervielfältigt werden. Manche Menschen werden wütend oder reden sich heraus; andere lügen oder greifen den Kritisierenden an oder versuchen, ihn fertig zu machen. Eine weit bessere Möglichkeit, mit Kritik umzugehen, ist, einen Augenblick innezuhalten und nicht sofort aus Gewohnheit zu reagieren. Dann kann man sich fragen, ob die Kritik berechtigt ist und was man daraus lernen kann. So kann man es einüben, bei Kritik offen und aufgeschlossen zu bleiben und erspart sich so viele zwischenmenschliche Konflikte und Schwierigkeiten. Das Problem ist nicht die Kritik, sondern wie wir damit umgehen.

## **Die Rolle der Rechten Gesinnung in der buddhistischen Geistesschulung**

Menschen mit verdrängten Aggressionen - ein in unserer Kultur weit verbreitetes Problem - haben oft Schwierigkeiten, Hass, Ärger oder Antipathien auszudrücken. Sie meinen, sie hätten gar keine Abneigungen. Ist es für uns unerträglich - weil es nicht zu unserer Ichvorstellung passt -, Fehler und Unvollkommenheiten zu haben, werden wir die "Kunst des Verdrängens" zur Vollendung bringen und für uns unangenehme Dinge nicht zur Kenntnis nehmen. In religiösen Kreisen - wo man zwar hohe ideale hat, wo aber die Menschen häufig nicht gelernt haben, mit unheilsamen Dingen umzugehen - sind Verdrängungen ziemlich verbreitet. Unheilsame Dinge, die nicht aufgelöst, sondern nur verdrängt sind, führen zu Heuchelei und Scheinheiligkeit. Anstatt den Dingen auf den Grund zu gehen, tut man so, als hätte man sie schon überwunden. Um Verdrängungen auf die Spur zu kommen, müssen wir auf unsere Gefühle und Gedanken achten und lernen, uns unsere Unvollkommenheiten einzugestehen. Dazu gehört, dass wir aufhören, uns für Verfehlungen zu verurteilen. So können wir Dinge, die wir vorher nicht zugelassen haben, weil sie mit unserer Ichvorstellung unvereinbar waren, ins Bewusstsein heben.

Es gibt zwei Möglichkeiten, mit den Dingen dieser Welt umzugehen: Man kann sie meiden, wie es viele Leute in religiösen Kreisen tun, die Angst davor haben, sich an die "Welt der Zehntausend Dinge" zu verlieren. Oder man kann lernen, die Dinge dieser Welt mit Weisheit und mit Abstand zu benutzen und sich von ihnen nicht beherrschen zu lassen. Wer auf dem spirituellen Weg ein höheres Wohlbefinden, Zufriedenheit oder gar den inneren Frieden erlebt, für den verlieren viele weltliche Dinge ihren Reiz und ihre Anziehung. In unserer Zeit

messen viele dem Erfolg, dem Aussehen und dem äußeren Reichtum große Bedeutung bei. Solchen Menschen bedeuten innere Reichtümer nichts, obwohl sie, was die Lebensqualität angeht und die Fähigkeit, glücklich und zufrieden zu sein, wichtiger sind als äußere Dinge.

## **Die Anwendung der Buddhalehre im täglichen Leben**

Nicht wenige glauben, wenn sie die Buddhalehre kennen lernen, jetzt endlich den Schlüssel zu den Tiefen des spirituellen Lebens gefunden zu haben, aber allmählich geraten sie in eine innere Stagnation oder fangen an zu resignieren. Sie halten die Tugendregeln, lesen die Lehrreden, werden aktiv in einer buddhistischen Gruppe und doch finden sie nicht den Zugang zu den tieferen Dingen, die in den buddhistischen Schriften beschrieben werden. Irgendwann muss man wenn die Unzufriedenheit mit diesem Zustand, der uns ja auf etwas hinweisen will, stark genug wird - den Schritt tun vom intellektuellen Wissen hin zum Erfahrungswissen. Die Frage ist nur: Wie macht man das? Für Menschen, die sich ernsthaft um die Verwirklichung der Buddhalehre bemühen, ist die Arbeit an unheilsamen und unangemessenen Denkmustern eine Übung im Alltagsleben, die verhältnismäßig wenig Zeit in Anspruch nimmt. Die systematische Umwandlung unheilsamer Einstellungen und Denkmuster ist eines der wirksamsten Mittel der inneren Verwandlung. Buddha sagte (Dhammapada 35), der Schlüssel zum Wohlbefinden sei, den eigenen Geist zu zähmen. Diese Übung ergänzt das Studium der Buddhalehre, die Einhaltung der Tugendregeln (*sīla*) und die Meditation in einer hervorragenden Weise.

Wenn wir uns nicht immer wieder neue Aufgaben setzen und die nötigen Schritte tun, sie zu verwirklichen, werden wir wohl irgendwann in unserer inneren Entwicklung stecken bleiben. Es ist nicht ausreichend, die Definition des achtfachen Pfades zu kennen. Man muss ihn auch in seinem täglichen Leben, bei seinen zwischenmenschlichen Konflikten und im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens anwenden. So gewinnen wir Erfahrungswissen. Solange wir das, was in den Lehrreden steht, nicht selber erfahren haben, ist all unser Wissen von der Buddhalehre nur ein Wissen aus zweiter Hand. Der buddhistische Weg ist ein sehr umfassender Weg; aber viele beschränken ihre eigenen Entwicklungsmöglichkeiten, weil sie zu einseitig vorgehen oder wichtige Elemente der Buddhalehre entweder ausklammern oder ignorieren. Viele meinen, es sei noch zu früh zu meditieren oder finden andere Ausreden. Ohne Meditation ist es nicht leicht, an bestimmte Aspekte der Buddhalehre heran zu kommen. Durch die Meditation lernt man, bewusster zu leben und den Geist zu sammeln. Indem wir den Zugang zur inneren Stille und zu tieferen Ebenen des Geistes finden, geben wir vorher nur latent vorhandenen Eigenschaften und Fähigkeiten die Möglichkeit, sich zu manifestieren.

# Die verschiedenen Aspekte der Rechten Erkenntnis

Vimalo Kulbarz

---

Von zentraler Bedeutung in der buddhistischen Lehre und Geistesschulung ist die Rechte Erkenntnis; deswegen steht sie auch am Anfang des achtfachen Pfades. Rechte Erkenntnis bedeutet, Klarheit in sein Leben zu bringen und Weisheit zu entwickeln. Nach der buddhistischen Auffassung bedeutet Weisheit (*paññá*) wesentlich mehr als nur eine hoch entwickelte Erkenntnisfähigkeit oder klug über buddhistische Themen reden oder schreiben zu können. Zur Weisheit gehören auch Bewusstheit und Selbsterkenntnis, menschliche Reife und Selbstüberwindung, Mitgefühl und Selbstlosigkeit.

Die Bereitschaft, den Dingen auf den Grund zu gehen und sie zu Ende zu denken, hilft, die Erkenntnisfähigkeit zu entwickeln. Ein wesentlicher Aspekt der Rechten Erkenntnis, der für Sokrates die Grundlage der Weisheit war, aber von Buddhisten selten erwähnt wird, ist die Selbsterkenntnis. In buddhistischen Schriften wird gesagt, es gäbe drei Ebenen der Erkenntnis:

1. das Verständnis, das auf einer gründlichen Textkenntnis basiert,
2. der auf Denken beruhende Scharfsinn und
3. die Weisheit, die das Ergebnis der Meditation und der Geistesschulung ist.

Im zu Recht berühmten Káláma-sutta sagt Buddha, wir sollten nicht unkritisch etwas von irgendwelchen Autoritäten übernehmen, sondern selbst herausfinden, was für uns heilsam oder unheilsam ist. Bei vielen jungen Menschen findet man ein starkes Bedürfnis, Dinge zu hinterfragen und ein sinnvolles Leben zu führen. Werden sie älter, lässt das häufig nach. In einer Zeit der "Umwertung aller Werte" ist die Fähigkeit zum kritischen Denken nicht zu unterschätzen. Sie hilft uns, erwachsen zu werden und auf eigenen Füßen zu stehen. Zu der Befreiung von Autoritäten gehört, uns bewusst zu werden, welche Auffassungen oder Einstellungen wir von unserer Umgebung übernommen haben und zu untersuchen, wie weit diese Vorstellungen vereinbar sind mit den Einsichten und Sichtweisen, die wir heute haben. Wir hängen uns oft an Vorstellungen und Weltbilder oder passen uns unserer Umgebung an, weil es uns ein Gefühl der Sicherheit gibt. Wird das kritische Denkvermögen entwickelt, dann ist man in der Lage, in buddhistischen Veröffentlichungen zwischen Meinungen und Erkenntnissen zu unterscheiden.

In unserer Zeit und Kultur ist die Auffassung weit verbreitet, dass es vor allem darauf ankommt, erfolgreich zu sein. Zu einem kritischen Denken gehört, solche Auffassungen zu hinterfragen und zu untersuchen, was der Sinn und das Ziel unseres Lebens ist. Sören Kirkegaard hat gesagt: "Wer sich mit dem Zeitgeist verheiratet, erlebt sich schnell als Witwe(r)". Wir könnten uns auch die Frage stellen, ob und wie weit wir abhängig sind von der Meinung anderer Menschen. Innere Unabhängigkeit und eigenständiges Denken sind nicht möglich, solange wir Angst vor der Meinung anderer Menschen haben.

Für Buddha war eine umfassende Sichtweise ein wichtiger Aspekt der Rechten Erkenntnis. Die meisten Menschen haben eine ziemlich "eindimensionale" Sichtweise. Sie sehen nur, was sie sehen möchten und sind blind für die unangenehmen Seiten des Lebens und die eigenen unbewältigten Probleme, und für ihre Schwierigkeiten machen sie gern andere verantwortlich. Bei einer solchen Einstellung und Sichtweise führt die Begegnung mit Problemen und Konflikten, mit Alter und Krankheit, Leiden und Tod nicht zur Läuterung, nicht zur Weisheit und nicht zu einer inneren Loslösung. Zugang zu einem ganzheitlichen Sehen und einer umfassenden Sichtweise finden wir, wenn wir untersuchen, welche Folgen unser Verhalten hat: wird dadurch unsere innere Entwicklung gefördert? In welcher Weise sind andere davon betroffen? Zu einer umfassenderen Sichtweise kommen wir dann, wenn es uns gelingt, von dem üblichen Schwarz-Weiß-Denken wegzukommen, weil wir erkennen, dass viele Lebenssituationen nicht an sich gut oder böse sind: dass es von unserer Einstellung und unserem Vorgehen abhängt, ob hier eine Chance für Fortschritt und innere Entwicklung ist, oder ob wir uns von unseren alten unheilsamen Mustern und Einstellungen beherrschen lassen.

Bei der Entwicklung der Erkenntnisfähigkeit und dem Abbau der geistigen Blindheit (*avidyá*) - die der Gegenpol der Rechten Erkenntnis ist - kann die systematische Entfaltung der Bewusstheit und der Meditation außerordentlich hilfreich sein. Für Buddha war die Bewusstheit von zentraler Bedeutung in der buddhistischen Geistesschulung. Er sagte, die Bewusstheit sei der direkte Weg zur inneren Freiheit. Bemüht man sich, die Bewusstheit in sein tägliches Leben hineinzunehmen und mit Klarheit und Wachheit im Hier und Jetzt zu sein, dann fördert das auch die Selbsterkenntnis, weil wir uns dessen, was in uns vorgeht, mehr bewusst sind. Eine der wichtigsten buddhistischen Meditationsmethoden - die so genannte *Vipassaná*-Meditation - benutzt die Bewusstheit, um zur inneren Sammlung zu kommen und die Erkenntnisfähigkeit zu entwickeln und zu vertiefen. In längeren Meditationskursen - die in dieser Meditationsform angeboten werden - kann der Mensch innere Stille erleben und lernen, Dinge ohne Verzerrung zu sehen. Das hilft wiederum, den Zugang zu finden zum Loslassen, zum inneren Frieden und zu anderen spirituellen Eigenschaften, die ohne meditative Schulung nicht leicht erfahren werden können. Wird die Meditation vernachlässigt, dann werden wesentliche Elemente der Buddhalehre nicht mehr verstanden, das religiöse Leben verflacht allmählich, die Menschen verlieren ihre Motivation für ein spirituelles Leben und geraten auf Irr- und Abwege.

Wo den Menschen Weisheit wichtig war, wurde auch der Selbsterkenntnis große Bedeutung beigemessen. Buddhas Mahnung, erkennen zu lernen, was heilsam oder unheilsam ist, ist eine Aufforderung zur Selbsterkenntnis. Zur Reife und zur Weisheit gehört die Fähigkeit, mit Krisen und Konflikten so umzugehen, dass wir daraus lernen. Für die innere Entwicklung ist die Lernbereitschaft eine der wichtigsten Eigenschaften. Hat man sie, dann können auch schwierige Dinge und Situationen uns helfen, wertvolle Einsichten zu gewinnen. Die Auseinandersetzung mit dem Schatten - oder mit den eigenen unheilsamen Tendenzen - ist ein unerlässlicher Teil der inneren Läuterung. In unserer Zeit und in unserem Kulturraum haben viele Menschen unbewältigte psychologische Probleme. Leider haben nur wenige gelernt, wie man weise mit Problemen und Konflikten umgeht.

Im abendländischen Kulturraum gibt es viele Menschen, für die es eine unerträgliche Vorstellung ist, irgendwelche Unvollkommenheiten zu haben, weil das für sie gleichbedeutend ist mit einem Gefühl der Wertlosigkeit. Solange man diese Einstellung hat und sich für jeden Fehler oder jede Unvollkommenheit verurteilt, kann man seine Probleme nicht lösen. Will ich meine negativen Seiten und Tendenzen nicht sehen, dann werden sie verdrängt und schaffen eine Menge Probleme und viel Leiden und ich verstärke durch ein

solches Vorgehen Selbsttäuschung, Verblendung und geistige Blindheit. Eine wichtige Voraussetzung der Rechten Erkenntnis und der inneren Läuterung, ist Ehrlichkeit gegenüber sich selbst.

Zu der Selbsterforschung - die Buddha in Majjhima 61 [\*] empfohlen hat - gehört nicht nur, unser Handeln, Reden und Denken zu hinterfragen, sondern auch auf verborgene, unterschwellige Motive und Einstellungen, Ängste und innere Widerstände und Widersprüche zu achten. Viele Verhaltens- und Reaktionsmuster, die einmal sinnvoll waren, laufen in bestimmten Situationen automatisch ab, selbst wenn sie jetzt nur Leiden und Probleme schaffen. Manchmal führt eine Einsicht zur inneren Verwandlung; aber oft ist sie nur der erste Schritt zur Arbeit an sich selbst. Wenn wir anfangen, unser Handeln, Reden und Denken zu untersuchen, dann ist das meist ein analytischer Prozess. Aber allmählich - wenn man sich auch um die Meditation bemüht - wird die intuitive Erkenntnisfähigkeit entwickelt. Dann genügt es oft, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, und wir sehen intuitiv Zusammenhänge und erkennen schneller die Motive und treibenden Kräfte unseres Handelns.

Die Definition des achtfachen Pfades im Pali-Kanon zu kennen, ist sicherlich gut; aber erst, wenn wir selber herausfinden, was diese acht Faktoren wirklich bedeuten und wie wir sie in unserem täglichen Leben anwenden können, wissen wir wirklich, was mit dem achtfachen Pfad gemeint ist und was für eine subtile Lebenskunst daraus erwachsen kann. Selbsterkenntnis bedeutet u.a., zu wissen, welche unheilsamen Dinge in uns sind, wodurch sie ausgelöst werden, wie wir sie überwinden können und was wir tun müssen, um heilsame Dinge zu entfalten und zu vertiefen. Zur Selbsterkenntnis gehört auch, die tieferen Ebenen des menschlichen Geistes zu kennen. In längeren Meditationskursen lernt man, Zugang zu finden zu tieferen Ebenen des Geistes, zu denen ungeübte Menschen nur selten Zugang haben. Auf dieser tieferen Ebene des Geistes sind Reine Bewusstheit, völlige Klarheit und innere Stille der natürliche Zustand des Geistes. Dort wird die in vielen buddhistischen Schriften erwähnte Einheit von Weisheit und Meditation erfahren.

Ein wichtiger und hilfreicher Aspekt der Rechten Erkenntnis ist die Fähigkeit, intuitiv zu erkennen, was in einer bestimmten Situation zu lernen, zu tun oder zu lassen ist und was und wo der Schlüssel zur Lösung einer Herausforderung ist. Eine solche Fähigkeit ist die Voraussetzung für die Entfaltung einer Eigenschaft, der man im *Maháyána*-Buddhismus eine große Bedeutung beigemessen hat, nämlich in der Lage zu sein, flexibel die Mittel einzusetzen, die in der jeweiligen Situation angemessen sind. Diese kreative Fähigkeit wird im Sanskrit *upáya-kaushalyatá* genannt, das meist nicht ganz richtig als "geschickte Mittel" übersetzt wird. Das entsprechende Wort *upáya-kosalla* gibt es auch im Pali-Kanon, nur die tiefere Bedeutung hat man wohl - wie bei so vielen anderen Dingen auch - vergessen. Das Entscheidende sind nicht so sehr die Mittel, sondern die Fähigkeit, zu erkennen, welches die besten Mittel sind und das Wissen, wie man diese Mittel einsetzen kann. Dazu brauchen wir Flexibilität und die Bereitschaft zum Experimentieren.

Ob die eingesetzten Mittel angemessen sind, hängt von der Situation genauso ab wie von unserer Entwicklungsebene, denn was auf einer Ebene unserer inneren Entwicklung angemessen sein mag, ist auf einer höheren Ebene oft nicht mehr so gut und kann noch später sogar hinderlich sein. Ist es für uns wichtig, angemessen mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und die Buddhalehre in allen Bereichen unseres Lebens zu verwirklichen, dann müsste unser Leben - bis ins späte Alter hinein - eine dauernde innere Verwandlung sein. Tritt das nicht ein, dann trifft wohl die Feststellung von Goethe zu: "Wer dies nicht kennt, dies 'Stirb und werde', der ist nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde". Weisheit entwickelt sich, wenn wir das, was in unserem Leben geschieht, im Sinne der Lehre

verarbeiten und mit den Herausforderungen des Lebens so umgehen lernen, dass "die heilsamen Dinge zunehmen und die unheilsamen Dinge abnehmen".

Den Zugang zur intuitiven Erkenntnisfähigkeit und zu der Fähigkeit, kreativ mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, findet man, wenn man lernt, sich innerlich leer zu machen. Es ist wesentlich leichter, in den Zustand der Leerheit zu kommen, wenn man in der Meditation schon einmal die innere Stille erfahren hat. Sich leer zu machen bedeutet, nicht mit irgendwelchen vorgefassten Ideen oder Lösungen an etwas heranzugehen, sondern sich völlig für die Situation zu öffnen. Machen wir uns innerlich leer und verlassen uns nicht mehr auf unseren Verstand oder unser Wissen oder unsere Erfahrung, sondern öffnen uns für die Herausforderung, mit der wir gerade konfrontiert sind, dann kann etwas Neues durchkommen und wir sind in der Lage, zur Abwechslung einmal intelligent und schöpferisch mit Menschen, Dingen und Situationen umzugehen und die Mittel einzusetzen, die in der jeweiligen Situation angemessen sind. Sich innerlich leer zu machen, ist paradoxerweise auch eine große Hilfe, um den Zugang zu finden zu umfassenderen Erkenntnismöglichkeiten in tieferen Schichten des Geistes.

Einer der Erleuchtungsfaktoren, von denen der Buddha sprach, ist *dhamma-vicaya*, was oft mit "Lehrergründung" übersetzt wird. Auch diese Eigenschaft hat viele Ebenen, je nach dem Wissen, der Weisheit und der Erfahrung des Menschen. *Dhamma-vicaya* ist die Bemühung, die Bewusstseinsinhalte (*dhamma*) oder die Lehre bzw. irgendwelche Aspekte der Lehre zu verstehen oder zu untersuchen, was mit irgendwelchen Lehraussagen gemeint ist, gemeint war oder gemeint sein könnte. Auslegungen der Buddhalehre sind notwendigerweise davon abhängig, ob ein Mensch ein oberflächliches oder ein umfassendes Wissen hat oder über wenig oder mehr Erfahrung in der Meditation und Geistesschulung verfügt. Die tieferen Aspekte der Buddhalehre verstehen wir erst dann, wenn wir aus eigener Erfahrung wissen, was damit gemeint ist. Erfahrungswissen ist auf dem spirituellen Wege unvergleichlich wichtiger als Bücherwissen oder lediglich Meinungen über Dinge zu haben. Ohne sich ernsthaft um Meditation und Geistesschulung bemüht zu haben, hat man keinen Zugang zu Lehrreden, in denen tiefere Aspekte der Buddhalehre behandelt werden oder "mystische Aussagen" vorkommen.

In den buddhistischen Texten heißt es, Weisheit sei die Einsicht, dass alle Dinge vergänglich, unbefriedigend und nicht das Selbst (*anattá*) sind. Sich immer wieder daran zu erinnern, dass alles, was wir erleben, erlebt haben und erleben werden, vergänglich, unbefriedigend und nicht das Selbst ist, hilft, das Anhaften abzubauen. Gibt es bei irgendwelchen unbewältigten Problemen eine starke emotionale Ladung, dann ist oft die Vergänglichkeitsbetrachtung nicht sehr wirksam. Dann müssen wir andere Mittel einsetzen, um erst einmal die emotionale Besetzung abzuschwächen. Es gibt die Vergänglichkeits- und *Anattá*-Betrachtung auch als anschauliche Erkenntnis, indem man nämlich von Augenblick zu Augenblick alles, was ins Bewusstsein kommt, als fremde und vergängliche Prozesse wahrnimmt. Um das direkt wahrnehmen zu können, ist eine starke innere Sammlung die unerlässliche Voraussetzung. Die Dinge so zu sehen, wird "wirklichkeitsgemässe Einsicht und Erkenntnis" (*yathá-bhúta-ñána-dassana*) genannt.

Ihre Krönung findet die Rechte Erkenntnis in der Weisheit und in den Erkenntnissen, die im Schauen des Ungeschaffenen gewonnen werden. Im *Maháyána* bezeichnete man diese überweltlichen Erkenntnisse, die ein unerleuchteter Mensch nicht hat und auch nicht haben kann, als "Vollkommenheit der Erkenntnis" (*prajñá-páramitá*); wörtlich heißt das: Die Weisheit, die zum "anderen Ufer" gelangt ist. Versucht ein Mystiker - so nennt man Menschen, die eine solche Erfahrung gemacht haben -, seine Erkenntnisse in Worte zu fassen,

dann geschieht das oft in ziemlich paradoxen Aussagen. Das Problem mit solchen "mystischen Aussagen" ist, dass sie allzu leicht missverstanden werden, weil das, was in ihnen ausgedrückt wird, jenseits der Erfahrung des "normalen" Menschen ist. Es ist offensichtlich, dass Mystiker in den verschiedenen Religionen Zugang zu der Absoluten Wirklichkeit und zu den Erkenntnissen hatten, die dabei gewonnen werden. Die Mystiker sagen übereinstimmend, dass die Absolute Wirklichkeit immer da gewesen ist, aber erst dann wahrgenommen wird, wenn sich einem das "Auge der Wahrheit" (*dhammacakkhu*) öffnet. Die Meditation ist eines der wirksamsten Mittel, den Schleier wegzunehmen, der für die meisten Menschen vor dem "Auge der Wahrheit" ist.

Überall dort, wo Menschen den Anspruch erheben, allein Zugang zur Absoluten Wahrheit in Form einer Lehre zu haben, kommt es zu Intoleranz und evtl. auch zur Verfolgung von Andersdenkenden oder Abweichlern von der "wahren Lehre". Wo aber die Erfahrung im Mittelpunkt steht und nicht das Wort oder eine "Lehre", ist man sich bewusst, dass Erfahrungen auf vielerlei Weise möglich sind und sich auf die unterschiedlichste Art und Weise ausdrücken lassen. Buddha hat uns davor gewarnt, zu meinen, wir allein hätten die Wahrheit und andere wären im Irrtum. Die arrogante und anmaßende Auffassung, selber recht zu haben und allein den Zugang zur Wahrheit zu besitzen und andere als "Ungläubige", "Ketzer" oder Abtrünnige zu betrachten, hat in der Geschichte der Menschheit und der Religionen verheerende Wirkungen gehabt. In einem alten Gebet heißt es: "Mögen wir vor der Feigheit bewahrt werden, die vor neuen Wahrheiten zurückweicht, vor der Trägheit, die mit Halbwahrheiten zufrieden ist und vor der Arroganz, die meint, die ganze Wahrheit schon zu besitzen!"

---

[\*] Majjhima 61: "Rat an Ráhula bei Ambalatthiká"

# Toleranz und Offenheit

## *Über Schulen und Sichtweisen, Trennendes und Verbindendes*

Von Vimalo Kulbarz

---

Durch die Begegnung verschiedener buddhistischer Schulen und Religionen ist die Möglichkeit gegeben - die es in diesem Maße früher nicht gegeben hat - Toleranz und Verständnis für andere Richtungen zu entwickeln. Was wir aus dieser Möglichkeit machen, hängt davon ab, ob wir offen sind für Anregungen und Denkanstöße, ob wir das Gemeinsame und Verbindende sehen oder auf das Fremdartige und Trennende achten. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Trennende und Unterschiedliche, dann entstehen leicht Abneigung oder Ablehnung, Rechthaberei oder Überheblichkeit. Ist uns aber klar, dass es viele Arten und Möglichkeiten gibt, etwas zu tun oder innere Erfahrungen auszudrücken, dann sind wir wesentlich offener für irgendwelche Gemeinsamkeiten. Ein solcher Mensch sieht, dass unterschiedliche Menschen mit andersartigen Charakterstrukturen und unter völlig anderen Lebensbedingungen andere Auffassungen und Vorgehensweisen brauchen. Mit völlig anderen Anschauungen und Sichtweisen konfrontiert zu sein, ist eine hervorragende Möglichkeit, alte Gewohnheiten oder Konventionen in Frage zu stellen.

Die Fähigkeit des Menschen, Anregungen aus anderen Gebieten und Bereichen aufzunehmen und zu integrieren, ist gerade in der heutigen Zeit von entscheidender Bedeutung und Wichtigkeit. Aber das setzt mündige Menschen voraus, die sich ihr eigenes Urteil bilden und selber erkennen, was für sie heilsam und förderlich ist. In einem alten Gebet heißt es: "Mögen wir vor der Feigheit bewahrt werden, die vor neuen Wahrheiten zurückweicht, vor der Trägheit, die mit Halbwahrheiten zufrieden ist und vor der Arroganz, die meint, die ganze Wahrheit schon zu besitzen!"

Religiöse Lehren und Schriften können uns helfen, uns klar zu werden über den eigentlichen Sinn und das Ziel des menschlichen Lebens. Aber es besteht auch die Gefahr, sich an eine Lehre oder an irgendwelche Methoden zu klammern. Menschen, die ihre eigene Form der Buddhalehre als die einzig wahre hinstellen, übersehen oft, dass selbst die beste Lehre keine Garantie dafür ist, dass sie von den Menschen auch angewendet wird. Die verschiedenen Wege, Mittel und Methoden sind nur vorläufige Mittel und Hilfen auf der Entwicklungsstufe, auf der wir gerade sind. Was auf einer Ebene unserer inneren Entwicklung hilfreich und förderlich sein mag, kann später hinderlich werden. Das wollte meines Erachtens Buddha in dem bekannten Gleichnis vom Floß (M 22) ausdrücken. Dort sagt er, wir müssten lernen, auch die heilsamen Dinge zu lassen.

Sind wir von unserer Religion überzeugt und in ihr verankert und verwurzelt, kann das Studium anderer Religionen oder Disziplinen uns zu einem tieferen Verständnis unserer eigenen Lehre helfen. Von manchen wird aber das Studium anderer Religionen als gefährlich empfunden. Sind wir offen für Anregungen und Denkanstöße, kann die Auseinandersetzung mit anderen Wegen und Religionen uns die Augen öffnen für Dinge, die in der eigenen Überlieferung verwässert oder ignoriert wurden oder verloren gegangen sind.

Für die eigene innere Entwicklung mag es auch hilfreich sein - weil viele heutige Menschen unbewältigte psychologische Probleme und oft auch Schwierigkeiten haben, sich selbst in ihrer Unvollkommenheit anzunehmen -, sich mit der Tiefenpsychologie zu beschäftigen. Dadurch könnte man lernen, den achtfachen Pfad bei der Bewältigung seiner Probleme und Konflikte einzusetzen. Solange man nicht gelernt hat, sich selbst anzunehmen, ist man tief in die Ichhaftigkeit verstrickt und es besteht kaum Aussicht, an die tieferen Aspekte der Buddhalehre heranzukommen. Buddha war ein subtiler und erfahrener Psychologe und betonte immer wieder, dass die Überwindung unheilsamer Neigungen und Verhaltensmuster ein unerlässlicher Teil der Geistesschulung ist. Aber das Wissen darum, wie man den achtfachen Pfad z.B. bei der Lösung von Problemen oder Konflikten einsetzt, ging im Theravada anscheinend verloren. Der achtfache Pfad wird zwar eifrig zitiert, aber man bekommt wenig praktische Hilfen, wie man ihn in seinem täglichen Leben anwenden kann.

Buddha hat uns davor gewarnt, unsere eigene Auffassung der Lehre als die einzig wahre anzusehen und alle anderen als irrige Ansichten abzutun (etam saccam, mogham annam). In allen Religionen und in vielen buddhistischen Schulen - allerdings in unterschiedlicher Stärke - findet man die Auffassung, nur die eigene Lehre sei die Wahrheit und alle anderen seien mehr oder weniger falsch. Aus einer solchen Auffassung kann es leicht zu Intoleranz, Beschränktheit, Überheblichkeit, evtl. auch zur Unterdrückung anders Denkender kommen. Auch in manchen Meditationsschulen findet man die Auffassung, nur die eigene Methode führe zum Heil. Entdeckt man solche Neigungen in sich, dann könnte man untersuchen, was hinter dieser Neigung steckt. Die Überzeugung, die einzig wahre Lehre zu haben, gibt anscheinend vielen Menschen ein trügerisches Gefühl von Sicherheit, aber das verstärkt nur die Selbsttäuschung und die geistige Blindheit. Sich an Lehren und Methoden zu klammern ist auch eine Form des Anhaftens und kann dazu führen, dass andere unheilsame Neigungen verstärkt werden. Anhaften gibt es nicht nur bei weltlichen Dingen. Nicht wenige Menschen haben auf dem spirituellen Weg ein reichhaltiges Betätigungsfeld für das Anhaften gefunden.

## **Kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Tradition**

Buddha hat uns empfohlen, auch die Tradition und Überlieferung der Lehre kritisch zu überprüfen. Wenn diese kritische Auseinandersetzung mit der Lehrüberlieferung ausbleibt, schleichen sich allmählich viele fragwürdige Dinge ein. In dem bekannten Kalama-sutta (Ang.Nik. 3:65) hat Buddha die Menschen ermahnt, nicht unkritisch irgend etwas von irgend welchen Autoritäten zu übernehmen oder sich dem Zeitgeist oder den Werten oder Gepflogenheiten seiner Umgebung anzupassen, sondern selber herauszufinden, was heilsam oder unheilsam ist. Den Ratschlag Buddhas, darauf zu achten, was heilsam oder unheilsam ist, können wir umsetzen, wenn wir - wie er in M 61 empfohlen hat - immer wieder unser Handeln, Reden und Denken untersuchen.

Das Kalama-sutta wird in den Theravada-Ländern zwar fleißig zitiert, aber nur selten bei den Aussagen und Deutungen der Autoritäten in den eigenen Reihen angewendet. Die meisten Mönchsgelehrten, wenn sie sich zu komplizierten Stellen in den Lehrreden äußern sollen, übernehmen die oft ziemlich fragwürdigen Erklärungen der Kommentatoren. Sie sind anscheinend so überzeugt von der Unfehlbarkeit der Kommentare, dass sie gar nicht darauf kommen, deren Deutungen könnten falsch oder unbefriedigend sein.

Die kritische Auseinandersetzung, die auch vor der eigenen Tradition und Überlieferung nicht Halt macht, könnte man bei verschiedenen Dingen anwenden: Manche Mönche oder Lehrer

klammern sich an eine bestimmte äußere Form, die in irgendeiner "Schule" oder in irgendeinem buddhistischen Land praktiziert wird und versuchen, das bei uns im Abendland einzuführen, ohne zu erkennen, dass es hier vielleicht fehl am Platze ist. Andere wiederum vermengen alle möglichen Dinge aus dem eigenen Kulturkreis oder der New Age-Szene, die im Augenblick gerade "in" sind, mit der Buddhalehre und verwässern sie so. Manche Lehrer betonen irgendwelche Aspekte der Buddhalehre - z.B. die Einhaltung der Tugendregeln -, übersehen dabei aber, dass dadurch bei Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich selbst in ihrer Unvollkommenheit anzunehmen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle verstärkt werden können.

## **Gefahren in der Überlieferung religiöser Lehren**

Weil die buddhistischen Mönche lange meinten, die tieferen Aspekte der Lehre könnten nur im Kloster gelebt und verwirklicht werden, hat man den Laien nur die allereinfachsten Grundlagen der Buddhalehre vermittelt. Zur Zeit Buddhas gab es viele Laien, die eine große Reife und tiefe Erfahrungen auf dem geistigen Weg hatten, aber später änderte sich das. Weil die Mönche den Laien nichts von den Tiefen der Lehre mitteilten - man soll ja "Perlen nicht vor die Säue werfen" -, war der Buddhismus sehr verletzbar. Angreifer brauchten nur die Klöster zu zerstören und die Mönche zu töten, und die Buddhalehre verschwand mehr oder weniger von der Bildfläche. Anscheinend waren die Mönche unfähig, solche Zusammenhänge zu erkennen oder waren zu gefangen in gewissen konventionellen Sichtweisen, die sie unkritisch übernommen hatten. Weil die Mönche den Laien nicht sagten, wie man sein Leben verwandeln und innere Reichtümer entwickeln kann, sind viele Menschen in den buddhistischen Ländern anfällig für die Verlockungen der westlichen Zivilisation.

Es ist nur allzu leicht, dass wir von unserem eigentlichen Ziel abkommen und uns entweder an die "Welt der Zehntausend Dinge" verlieren oder uns mit irgendwelchen Dingen auf dem spirituellen Wege identifizieren. Wird die Meditation vernachlässigt, werden Dogmen oder Glaubenssätze, Rituale oder andere Äußerlichkeiten wichtig, und es herrscht eine allgemeine Ahnungslosigkeit darüber, worum es eigentlich in der Religion geht. In allen Religionen erlebt man, dass Dinge entweder vereinfacht oder einseitig dargestellt werden, dass die Leute sich dem Zeitgeist oder vorherrschenden Vorstellungen anpassen oder dass bestimmte Aspekte der Lehre oder der geistigen Übung ignoriert oder vernachlässigt werden. Durch die verbreitete Neigung, die Dinge zu vereinfachen, ist viel von der ursprünglichen Tiefe der meisten Religionen verloren gegangen. Wenn man irgend etwas aus der Lehre herausgreift, sei es die Einhaltung der Tugendregeln oder die Kenntnis der Lehrreden oder eine bestimmte Meditationsmethode und dann meint, das allein wäre ausreichend, dann besteht die Gefahr der Einseitigkeit und Verflachung. Echte Einfachheit ist eine unentbehrliche Eigenschaft, weil sich darin der Sinn für das Eigentliche ausdrückt; aber in der Vereinfachung wird die Vielschichtigkeit und Vielseitigkeit des religiösen und meditativen Weges nicht mehr wahrgenommen.

In der ursprünglichen Buddhalehre wurde der Erkenntnisfähigkeit große Bedeutung beigemessen; aber in den Theravada-Ländern wird die Fähigkeit, Texte auswendig hersagen zu können, höher bewertet als kritische Denkfähigkeit und eigene Erkenntnis. In einem solchen geistigen Klima werden Erkenntnisfähigkeit und eigenständiges Denken nicht gefördert und verkümmern. Dann darf man sich nicht wundern, dass Originalität des Denkens Mangelware und Lehrergründung als kreativer Prozess nahezu unbekannt ist. Einsicht und Erfahrung, Selbsterkenntnis und kritische Denkfähigkeit sind wichtiger als beeindruckende

Gedächtnisleistungen. In religiösen Kreisen wird oft an einer konservativen Einstellung festgehalten, die sich an Dinge klammert, die vor langer, langer Zeit einmal nützlich waren, aber inzwischen ziemlich bedeutungslos geworden sind.

## **Wie kann man eine Religion lebendig erhalten?**

Auf dem spirituellen Wege kann es nur allzu leicht geschehen, dass wir ins Stagnieren geraten. Was uns davor bewahrt, ist die Lernbereitschaft, die Entschlossenheit, unangemessene Denk- und Verhaltensmuster fallen zu lassen und selber herauszufinden, wie wir den achtfachen Pfad in allen Bereichen unseres Lebens anwenden können. Neben der Einhaltung der Tugendregeln, dem Studium der Lehrreden und der Pflege der Meditation gibt es noch andere wichtige und unerlässliche Aspekte der buddhistischen Geistesschulung. Buddha hat immer wieder betont, dass man lernen muss, den eigenen Geist zu zähmen, denn darin liegt der Schlüssel zur inneren Heiterkeit und Zufriedenheit. An entscheidende Aspekte der Buddhalehre kommt man nur heran, wenn man gelernt hat, den eigenen Geist zu zähmen und zu entfalten. Im Unbewussten, dem Bereich, der dem Bewusstsein nicht so leicht zugänglich ist, sind nicht nur unheilsame Tendenzen enthalten, sondern auch viele Möglichkeiten und Fähigkeiten, die erst durch eine systematische Geistesschulung entfaltet werden, indem man sich immer wieder neue Aufgaben stellt, an denen man arbeiten kann.

Gerade in der heutigen Zeit der "Umwertung aller Werte" ist die Fähigkeit, zur Abwechslung einmal in einer flexiblen und intelligenten Weise mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, von entscheidender Bedeutung. Ein wichtiger Teil der buddhistischen Geistesschulung ist, gegensätzliche Eigenschaften und Erfahrungsmöglichkeiten zu einem Ausgleich und Gleichgewicht zu bringen: Liebe und Erkenntnis, innere Stille und Klarheit des Denkens, Hingabe und Selbstzucht, Humor und Ernsthaftigkeit, ebenso wie: in sich ruhen und doch geöffnet sein. All diese Eigenschaften sind wichtig auf dem geistigen Wege. Solche und andere Polaritäten schaffen einen viel größeren inneren Reichtum und eine ganz andere Fülle von Mitteln und Wegen, um den Herausforderungen des Lebens angemessen zu begegnen, als wenn man sich nur auf eine Eigenschaft stützt.

## **Die in der Erleuchtung gewonnenen Erkenntnisse als Grundlage der buddhistischen Philosophie und Weltanschauung**

Die Buddhalehre ist nicht in erster Linie Philosophie, sondern hat ihren Ursprung in den Erkenntnissen, die Buddha in der Erleuchtung gewann. Erleuchtung bedeutet das Offenbarwerden der absoluten Wirklichkeit. Das Entscheidende auf dem spirituellen Wege ist nicht die Lehre, sondern die Umsetzung und Verwirklichung der Lehre. Ähnliche Einsichten, wie wir sie in der Buddhalehre finden, findet man auch in den mystischen Schriften anderer Religionen. Das zeigt, dass auch andere Religionen und spirituelle Richtungen ihren Ursprung in tiefen mystischen Erfahrungen haben. Diese Einsicht in den gemeinsamen Urgrund der großen Religionen könnte im Umgang miteinander zu mehr Verständnis füreinander und zu einer größeren Toleranz führen. Wenn hier von Mystik und von mystischen Erfahrungen gesprochen wird, dann wird das Wort im Sinne eines Offenbarwerdens einer höheren Wirklichkeit benutzt.

Im Buddhismus nannte man diese überweltliche Wahrheit und Wirklichkeit Nirvana, das Todlose, das Ungeborene, die Leerheit; im Hinduismus sprach man von Brahman, die Chinesen sprachen vom Tao, und die christlichen Mystiker nannten sie Gott oder das Reich Gottes. Aber sie meinten offensichtlich alle die gleiche Wahrheit und Wirklichkeit, von der Jesus sagte (Joh. 8:32): Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen. Die überweltlichen Erkenntnisse, die in der Erfahrung der höchsten Wirklichkeit gewonnen werden, kann man auf unterschiedliche Weise ausdrücken. Das Problem ist nur, dass unerleuchtete Menschen mit diesen Erkenntnissen nicht übermäßig viel anfangen können. Wie die Mystiker ihre Erkenntnisse formulieren, hing und hängt von vielen Dingen ab: von der Fähigkeit des Mystikers, die gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse in Worte zu fassen und auch von der Sprache, ob die es überhaupt ermöglicht, solche oft paradoxen Dinge auszudrücken. Schon zur Zeit Buddhas gab es Mönche, die hatten die höchste Stufe der Heiligkeit erreicht, waren aber nicht fähig, ihre Erkenntnisse in Worte zu fassen. Solange man das, was in einer spirituellen Lehre ausgedrückt ist, nicht selber erfahren hat, ist es nur angelesenes Wissen. Wer das verstanden hat, der kann Lehren nicht mehr eine übermäßige Bedeutung beimessen. Ein solcher Mensch weiß, dass eine Lehre wohl helfen kann, bestimmte Erfahrungen zu machen; aber er weiß auch, dass die gleiche Lehre - wenn man unweise damit umgeht - verhindert, dass der Mensch solche Erfahrungen macht. Die Überzeugung, die "wahre Lehre" gefunden zu haben, führt nicht selten dazu, nachlässig zu werden und ins Stagnieren zu geraten.

## **Wie können wir es dahin bringen, von unheilsamen Dingen nicht mehr beherrscht zu werden?**

von  
**Vimalo Kulbarz**

---

Die Überwindung von Gier, Hass, Verblendung und anderen unheilsamen Dingen ist immer ein unerlässlicher Teil des buddhistischen Weges gewesen. Buddha hat gesagt, dieser Übungsbereich bestehe aus zwei Teilen: unheilsame Neigungen nicht entstehen zu lassen und sie zu überwinden, wenn sie entstanden sind. Unheilsame Eigenschaften hemmen nicht nur unsere Entwicklung, sondern führen auch oft zu zwischenmenschlichen Konflikten und Schwierigkeiten. Können wir lernen, weiser, geschickter und angemessener mit unheilsamen Gefühlen, Gedanken und Neigungen umzugehen?

Zuerst sollten wir uns die Frage stellen, ob es uns überhaupt ein Bedürfnis ist, uns mit Problemen auseinander zu setzen oder ob uns das lästig und unangenehm ist. Wenn wir kein Bedürfnis verspüren, den Dingen auf den Grund zu gehen, dann können selbst schwache Neigungen nicht überwunden werden, und starke Tendenzen werden im Laufe des Lebens

noch stärker. Für wen Probleme und Schwierigkeiten hervorragende Möglichkeiten sind, daraus zu lernen und daran zu reifen, der kann sich auch außerordentlich schwierige Situationen zunutze machen und wertvolle Einsichten dabei gewinnen.

Das Entscheidende sind gar nicht die unheilsamen Dinge und Neigungen, die in jedem von uns sind, sondern unsere Einstellung dazu und ob wir gelernt haben, damit umzugehen. Gehen wir bei der Auseinandersetzung mit unheilsamen Dingen ungeschickt vor, können wir einen "Teufelskreis" von negativen Dingen auslösen: Schuld und Minderwertigkeitsgefühle, Verurteilen und Gefühle der Hoffnungslosigkeit. In M 15 sagt Buddha, wenn ein verständiger Mensch bei einem anderen unheilsame Neigungen oder Verhaltensmuster feststellt, dann prüft er sich, ob er sich auch so oder ähnlich verhält, und dann bemüht er sich, diese Dinge aufzugeben und zu überwinden. Wenn uns die innere Entwicklung und Läuterung wichtig sind, dann begegnen wir immer wieder Dingen, Menschen oder Situationen, die uns zur Einsicht führen und uns innerlich weiter bringen. In der Tiefe unseres Bewusstseins sind ungeahnte und unerwartete Möglichkeiten - sowohl zum Guten wie auch zum Bösen, die nur auf eine geeignete Gelegenheit warten, an die Oberfläche zu kommen.

Ein hilfreiches Mittel bei der Überwindung unheilsamer Dinge ist, auf sein Gewissen zu achten. Viele Wesen, bevor sie sich hier auf der Erde inkarnieren, haben eine ziemlich klare Vorstellung darüber, womit sie sich in diesem Leben auseinander setzen müssten, vergessen das aber später häufig. Hören wir auf unser Gewissen, können wir beachtliche Fortschritte machen, sowohl bei der Entfaltung der heilsamen Dinge wie auch bei der Überwindung der unheilsamen Dinge. Achten wir nicht auf unser Gewissen, meldet es sich nicht mehr. Dann können wir sagen: Mein Gewissen ist rein; ich benutze es nie!

Buddha sagte (in M 2), um unheilsame Dinge zu überwinden oder sie gar nicht entstehen zu lassen, sei es nötig, den Dingen auf den Grund zu gehen. Zu einer gründlichen Untersuchung, die den Dingen auf den Grund geht, gehört eine gewisse Unvoreingenommenheit und die ist nicht möglich, wenn wir uns dauernd verurteilen. Vielen Menschen fällt es schwer, sich in ihrer Unvollkommenheit anzunehmen. Bei Problemen oder bei Fehlern, die sie gemacht haben, verurteilen sie sich und empfinden sich als Versager. Die in manchen buddhistischen Kreisen betonte strenge Einhaltung der Tugendregeln kann die Neigung, sich zu verurteilen und wegen des Fehlverhaltens Schuldgefühle zu empfinden, noch verstärken.

Die paradoxe Situation bei den meisten abendländischen Menschen ist, dass sie, um zu einer echten Selbstlosigkeit zu kommen, erst einmal lernen müssten, sich selbst anzunehmen und so die Grundlage zu schaffen, unheilsame Dinge zu überwinden. Weil Menschen, die sich nicht annehmen können, hochgradig egozentrisch sind und nur eine sehr eingeschränkte Liebesfähigkeit haben und sich selbst und anderen das Leben schwer machen, ist es für sie nicht leicht, den Zugang zu den tieferen Aspekten der Buddhalehre zu finden. Viele Buddhisten meinen, Probleme wie sich nicht annehmen zu können, gehörten in den Bereich der Psychologie, und damit hätte die Buddhalehre nichts zu tun. Manche wollen davon nichts hören, weil sie nicht an ihre ungelösten Probleme erinnert werden wollen oder weil Buddha darüber nicht gesprochen hat. Dass Buddha dieses Problem nicht erwähnt hat, liegt wohl daran, dass es ein typisch abendländisches Problem ist, das es in dieser Form in Indien zur Zeit Buddhas nicht gab. Solange buddhistische Lehrer Zugang zum Wesentlichen hatten, waren sie in der Lage, den Menschen zu helfen, in den unterschiedlichsten Kulturen die heilsamen Dinge zu entfalten und die unheilsamen Dinge zu überwinden. Es wäre falsch und kurzsichtig, wenn wir die Augen zumachen vor den besonderen Schwierigkeiten, die Menschen in unserem Kulturkreis haben. Da die meisten abendländischen Menschen eine Menge unbewältigte psychologische Probleme haben, können Buddhisten von der

Tiefenpsychologie einige Denkanstöße bekommen, um die in der Buddhalehre reichlich vorhandenen Mittel zur Überwindung unheilsamer Tendenzen wirksam einzusetzen.

Um uns selber annehmen zu können und zu lernen, angemessener mit unseren Unvollkommenheiten umzugehen, ist es u.a. nötig, zu untersuchen, welche Funktion Ideale in unserem Leben haben. Inspirieren sie uns oder sind sie ein Mittel, um die eigene schmerzliche Realität der Unvollkommenheit zu vergessen? Menschen, die sich nicht annehmen können, vergleichen sich dauernd mit ihren hohen oft total unrealistischen Idealen, und das erzeugt Gefühle von Wertlosigkeit, Minderwertigkeit und nicht selten auch Hoffnungslosigkeit. Ihnen erscheint meist eine halbwegs befriedigende Selbsttäuschung wesentlich attraktiver als eine schmerzhafteste Selbsterkenntnis. Diese Menschen entwickeln sich allmählich zu wahren "Verdrängungskünstlern". Alles, was nicht mit ihren Ich und Vollkommenheitsvorstellungen vereinbar ist, wird verdrängt. Nietzsche sagte (in "Jenseits von Gut und Böse"): "Das habe ich getan", sagt mein Gedächtnis. 'Das kann ich nicht getan haben' sagt mein Stolz und bleibt unerbittlich. Endlich gibt das Gedächtnis nach." Ist man mit seinen Idealen identifiziert, dann gerät man leicht in eine beträchtliche Unwahrhaftigkeit. Man versucht, etwas darzustellen, was man noch gar nicht erreicht hat. In religiösen Kreisen begegnet man solchen "Schauspielern ihres eigenen Ideals" häufig.

Der erste Schritt zur inneren Verwandlung ist, den eigenen "Schatten" anzunehmen und sich Fehler und Unvollkommenheiten sachlich und ohne Verurteilen einzugestehen. Verurteilt man sich für irgendein Fehlverhalten, dann kommen gleich Erinnerungen an ähnliches "Versagen" auf und das löst viele schmerzliche Gefühle aus, die den Erkenntnisprozess blockieren und eine sachliche Untersuchung erschweren. Der zweite Schritt ist, sich in jeder Situation zu fragen, was man hier lernen oder üben könnte. Setzen wir den achtfachen Pfad d.h. Bewusstheit und Selbsterkenntnis, Umdenken und Loslassen zur Lösung dieses in unserem Kulturraum so verbreiteten Problems ein, dann sehen wir, dass es durchaus möglich ist, aus dem Teufelskreis der Negativität, in dem wir mit diesem Problem gesteckt haben, heraus zu kommen.

Das Leben von Menschen, die sich nicht annehmen können, wird in einem erstaunlichen Maße von der Angst bestimmt, die sich in nahezu allen Bereichen ihres Lebens äußert. Sie haben Angst davor, Fehler zu machen oder sich zu blamieren; sie befürchten, dass andere sie ablehnen oder schlecht von ihnen denken könnten; sie haben Angst vor der Zukunft, vor neuen Dingen oder davor, eine falsche Entscheidung zu treffen. Wegen ihrer Angst und ihrer Selbstzweifel meiden sie viele Dinge, Menschen und Situationen. Das verstärkt ihre Unsicherheit und ihre Minderwertigkeitsgefühle und sie lernen nicht, sich mit schwierigen Situationen auseinanderzusetzen. Wer es leid ist, von der Angst beherrscht zu werden, der gesteht sich seine Angst ein und macht dann indem er sorgfältig auf seine Gefühle, Gedanken und Reaktionen achtet genau das, wovor er Angst hat. Geht man so vor dabei ist es sicherlich weise, sich bei einem solchen Versuch nicht gleich die stärkste Angst vorzunehmen, dann merkt man, dass man seinen Gefühlen nicht mehr hilflos ausgeliefert ist. In M 4 beschreibt Buddha, wie er vor seiner Erleuchtung auf diese Weise seine eigene Angst konfrontiert hat.

Da Menschen, die sich nicht annehmen können, oft überempfindlich sind gegenüber Kritik und Herabsetzungen, sind sie schnell verletzt und haben oft das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Dann reagieren sie mit Ärger oder dem Wunsch nach Vergeltung. Manchmal werden sie auch ziemlich aggressiv und gewalttätig. Diese Menschen haben oft eine ausgeprägte Opfermentalität, d.h. sie fühlen sich als mehr oder weniger hilflose Opfer, denen etwas zugefügt wird oder wurde. Manche dieser Menschen haben ein solch tiefes Gefühl von Hoffnungslosigkeit, dass sie nicht mehr daran glauben, dass sie irgend etwas in ihrem Leben

verändern könnten. Würden sie erkennen, dass all diese Einstellungen bedingt entstanden sind und in kleinen Dingen anfangen, ihre Einstellung zu ändern, dann wäre eine Wandlung zwar schwer aber nicht unmöglich.

Menschen, die sich nicht annehmen können, sind selten in der Lage, sachlich mit Kritik umzugehen. Bei ihnen laufen in einer solchen Situation automatisch eine Reihe von Projektionen und oft unangemessenen Verhaltensformen ab. Manche werden wütend oder reden sich heraus, lügen oder gehen zum Gegenangriff über. Man kann aber auch offen und aufgeschlossen bleiben und sich fragen, ob die Kritik berechtigt ist und was man daraus lernen kann. Bleibe ich offen für Kritik und Anregungen, werden viele unheilsame Dinge, die früher in einer solchen Situation stets aufgetreten waren, nicht mehr entstehen und man ist in der Lage, mit einem anderen Menschen sachlich über schwierige Dinge zu sprechen. Die Bemühung, unheilsame Dinge nicht entstehen zu lassen, ist eine sehr subtile Form der spirituellen Übung. Wenn wir, anstatt die alten Verhaltens und Reaktionsmuster automatisch ablaufen zu lassen, überlegen, was in der jeweiligen Situation zu tun oder zu üben, zu lernen oder zu lassen ist und das auch umsetzen, wird vielen unheilsamen Neigungen der Boden entzogen, auf dem sie sich ausbreiten können und wir entwickeln das, was man als "Emotionale Intelligenz" bezeichnet.

In M 21 sagt Buddha: "Zur rechten oder zur unrechten Zeit mögen andere sprechen; sie mögen die Wahrheit oder Unwahrheit sagen, höflich oder unhöflich sein, klug reden oder Unsinn vorbringen, sie mögen liebevoll sprechen oder voll Hass und Bosheit. Da solltet ihr als Übung auf euch nehmen: 'Dies wird mich nicht aus der Fassung bringen. Keine Abneigung wird in mir aufkommen, und kein böses Wort werde ich äußern. Freundlich, gütig und barmherzig werde ich bleiben, und diese Menschen werde ich mit liebevollem Herzen durchdringen. Frei von Abneigung und Übelwollen werde ich dann mit liebevollem Gemüt, mit weitem, tiefem, unbeschränktem Geiste die ganze Welt durchdringen.' So müsst ihr euch üben!"

In der ursprünglichen Buddhalehre war diese Übung, sich bewusst in einen heilsamen und der Situation angemessenen Geisteszustand zu versetzen, ein wichtiger Teil der Geistesschulung. Stoßen wir auf unangenehme Menschen oder Verhaltensweisen, dann reagieren wir meist emotional und gewohnheitsmäßig. Statt uns über andere Menschen und ihr Verhalten aufzuregen, ist es wesentlich nutzbringender, seine eigenen Einstellungen, Denkmuster und Reaktionsweisen zu ändern. Je mehr man sich darum bemüht, desto leichter wird das. Buddha sagte (M 19): "Woran man viel und häufig denkt, da schafft oder verstärkt man eine Neigung des Geistes (nati cetaso). Wer sinnlichen Vorstellungen nachhängt, verstärkt die Sinnlichkeit. Wer Hassgedanken hegt, verstärkt die Abneigung. Wer häufig daran denkt, andere zu verletzen, verstärkt die Grausamkeit. Wessen Geist oft beim Loslassen weilt, löst sich von den Dingen und verstärkt die Fähigkeit zum Loslassen."

In M 61 sagt Buddha, der Weg der Läuterung bestehe darin, immer wieder sein Handeln, Reden und Denken zu untersuchen, und Sokrates sagte, ein Leben, in dem nicht der Versuch gemacht würde, den Dingen auf den Grund zu gehen, sei ein vergeudetes Leben. Das Untersuchen unseres Handelns, Redens und Denkens, unserer Motive und Verhaltensmuster ist eine Übung, die nicht viel Zeit in Anspruch nimmt und eine hervorragende Ergänzung sowohl der Meditation wie auch der Anwendung der ethischen Grundsätze der Buddhalehre ist, weil sie uns Erfahrungswissen im Umgang mit unheilsamen Dingen gibt. Der buddhistische Weg ist ein sehr umfassender Weg, aber häufig greifen die Menschen nur einen Aspekt der Lehre auf z.B. das Studium der Lehrreden oder die Einhaltung der Tugendregeln oder die Meditation und vernachlässigen eine umfassende innere Entwicklung. Echte

Einfachheit ist ein Ausdruck der Weisheit, aber die in religiösen Kreisen verbreitete Neigung, Dinge zu vereinfachen, indem man wesentliche Aspekte der Lehre ignoriert, kann zur Stagnation führen.

Bei vielen Menschen hört die Untersuchung bei ihren Gefühlen auf. Ihre inneren Widerstände blockieren oft eine gründliche Untersuchung ihrer Gefühle. Geht man den Widerständen auf den Grund, dann entdeckt man oft ungelöste Probleme oder irgendwelche traumatischen Erlebnisse, die in die jetzige Situation hinein projiziert werden und zur Heftigkeit der Gefühle beitragen. Das Untersuchen ist am Anfang meist analytisch. Gehen wir aber den Dingen auf den Grund und verarbeiten die Herausforderungen unseres Lebens und bemühen uns daneben auch um Bewusstheit und Meditation, dann entwickeln sich in uns allmählich die intuitive Erkenntnisfähigkeit und das Unterscheidungsvermögen (dhammavicaya), und die helfen uns, unmittelbar zu erkennen, wo bei Problemen oder Herausforderungen die Lösung liegt. Wird die intuitive Erkenntnisfähigkeit entwickelt, dann genügt es oft, unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, und wir sehen intuitiv Zusammenhänge und erkennen schneller die Motive und treibenden Kräfte unseres Handelns. Nicht selten spüren wir auch, wie durch eine solch anschauliche intuitive Erkenntnis unheilsame Neigungen aufgelöst werden.

Das Unterscheidungsvermögen hilft uns, Zugang zu einem außerordentlich wirksamen Teil der buddhistischen Geistesschulung zu finden, der uns bei der Überwindung unheilvoller Dinge helfen kann. Das ist die Fähigkeit, flexibel die Mittel einzusetzen, die in der jeweiligen Situation angemessen sind (upáyakaushalyatá). Durch diese Fähigkeit, je nach Bedarf die Mittel zu verwenden, die zur Lösung eines Problems führen, lernen wir, in einer schöpferischen Weise mit verschiedenen Herausforderungen umzugehen. Ohne Unterscheidungsvermögen machen wir entweder Symptombehandlung die uns nicht weiter hilft, oder wir greifen einen nebensächlichen Aspekt auf, was auch nicht zur Lösung eines Problems führt oder wir setzen Mittel ein, die auf einer Entwicklungsstufe, die längst hinter uns liegt, vielleicht angemessen waren, die aber in der jetzigen Situation ziemlich fehl am Platze sind. Gerade in schwierigen Situationen kann man diese wichtige Eigenschaft anwenden. In solchen Situationen sind oft ungeahnte Möglichkeiten zur inneren Entwicklung enthalten, aber es besteht auch die Gefahr, von alten Gefühls und Reaktionsmustern überwältigt zu werden. Gehen wir zur Abwechslung einmal weise mit solchen Situationen um, können wir einen Quantensprung in unserer inneren Entwicklung machen und über unsere alten, bedingt entstandenen, aber oft völlig unangemessenen Denk, Verhaltens und Reaktionsmuster hinaus gehen.

Buddha sagte, eine der Wurzeln des Unheilvollen sei die Begehrlichkeit. Der Philosoph Seneca sagte: "Halte nie einen Menschen für glücklich, der sich von äußeren Glücksgütern abhängig macht. Denn wer an den Dingen der Welt hängt, der hängt an zerbrechlichen Dingen; muss doch jede Freude, die aus der Welt kommt, wieder vergehen. Nur solches Glück, das in uns selbst gegründet ist, ist fest und beständig, kann sich mehren und uns bis ans Ende begleiten. Das andere, was die Menschen so bewundern, bringt nur dann Frucht und Nutzen, wenn, wer diese Dinge besitzt, auch sich selbst zu beherrschen weiß." Das Haften an der "Welt der Zehntausend Dinge" ist ohne Zweifel eine der stärksten Bindungen des Menschen. Die Frage ist: Wie gehen wir damit um? Manche vertreten mit Oscar Wilde die Auffassung: "Ich kann allem widerstehen, nur nicht Versuchungen." Andere meiden aus Angst die Dinge, die zum Anhaften führen können. Bei religiösen Menschen, die ihre Sinnlichkeit nie in den Griff bekommen haben, findet man häufig eine Verteufelung der Sinnlichkeit. Die Folge einer solchen Sichtweise die oft Ausdruck eines tiefen inneren Konfliktes ist hat Nietzsche in seiner unnachahmlichen Art so ausgedrückt: "Nicht wenige, die ihren Teufel austreiben wollten, fuhren dabei selber in die Säue."

Untersuchen wir das Begehren und die Dinge, die Begehren auslösen, näher, dann erkennen wir vielleicht, dass Menschen, Dinge oder Situationen uns erst dann begehrenswert erscheinen, wenn wir unser Begehren und unsere Bedürfnisse in sie hinein projiziert haben. Diese bei ungeübten Menschen fast immer unbewusste Projektion des Begehrens wird in Pali tanhápapañca genannt. Viele Formen des Begehrens sind Kompensationen für einen jetzt oder früher einmal erlebten Mangel. Gesteht man sich den Mangel ein und ist sich klar darüber, dass Kompensationen keine Lösung sind, dann wird vielen Formen der Begehrlichkeit der Boden entzogen.

Buddha sagte, bei der Überwindung des Begehrens sei eine Eigenschaft wichtig, die in Pali nekkhamma heißt, das sowohl Entsagung wie auch Loslassen bedeutet. Entsagung hat viel mit Willenskraft zu tun, während beim Loslassen einiges von uns abfällt. Eine der Bedeutungen von nekkhamma ist, etwas "hinter sich lassen". In dem Maße, in dem wir innere Heiterkeit und Zufriedenheit entwickeln und den inneren Frieden erleben, entstehen Gleichmut und Gelassenheit. In M 75 sagt Buddha, um sich von der "Welt der Erscheinungen" loslösen zu können, sei es unerlässlich, eine höhere Glückseligkeit als die Sinnengenüsse zu erfahren, und im Dhammapada 202 sagt er, der Frieden des Geistes sei die höchste Form der Glückseligkeit. Eines der wirksamsten Mittel, diesen inneren Frieden zu verwirklichen, ist die Meditation.

In unserem Kulturkreis gibt es viele Menschen, die Ärger oder Aggressionen nicht zulassen können. Solche Menschen kommen allzu leicht zu der Auffassung, sie wären frei von Ärger und Abneigung. Wenn sie ehrlich gegenüber sich selbst sind und genauer auf ihre Gefühle achten, merken sie allerdings, dass sie keineswegs frei von Abneigung sind, sondern dass sie starke Hemmschwellen haben, den Ärger oder die Abneigung, die sie durchaus empfinden, auszudrücken. Solche Menschen müssen lernen obwohl das häufig mit beträchtlichen Ängsten verbunden ist, solche Neigungen einmal bewusst zuzulassen. In M 21 empfiehlt Buddha, zu untersuchen, ob wir wirklich friedfertig sind oder ob lediglich günstige äußere Umstände diesen Eindruck vermitteln. Sich ohne Verurteilen einzugestehen, dass man Ärger oder Abneigung empfindet, ist der erste Schritt zur Verwandlung. Da bei Abneigung und Ressentiment Projektionen eine wichtige Rolle spielen, sollte man darauf achten, was man in andere Menschen hinein projiziert, seien es nur Vorurteile (ditthipapañca), frühere Erfahrungen oder traumatische Erlebnisse, die man nicht verarbeitet hat. Der buddhistische "Mittlere Weg" besteht darin, unheilsame Neigungen weder zu verdrängen noch sie hemmungslos auszuleben, sondern sie zu verstehen und zu verwandeln.

Nicht wenige Menschen machen andere für ihren Ärger verantwortlich. Es ist ja auch wesentlich einfacher und bequemer, die Schuld für den eigenen Zorn auf andere abzuwälzen als die Verantwortung für den eigenen Geisteszustand und für seine Reaktion des Ärgers zu übernehmen. Untersucht man eine Reaktion des Ärgers genauer, dann entdeckt man oft, dass man bestimmte Vorstellungen hat, wie Menschen, Dinge oder Situationen sein sollten, und wenn sie anders sind, dann gibt es Ärger. Lasse ich meine Vorstellungen und Erwartungen fallen und arbeite an meinen eigenen Gefühlen, Einstellungen und Reaktionen, dann ist es möglich, in der gleichen Situation wesentlich mehr Gelassenheit zu bewahren. Das bedeutet nicht, dass man alles mit sich machen lässt. Zu lernen, anderen Grenzen zu setzen, ist ein wichtiges Element zwischenmenschlichen Verhaltens, aber das kann auch in einer ganz ruhigen und bestimmten Weise geschehen.

Lernt man, Konflikte, Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten früh, offen und ohne Schuldzuweisungen anzusprechen das ist eine außerordentlich wirksame Art der Rechten Rede dann sammeln sich unbewältigte und unerledigte Dinge nicht an und es kommt auch nicht zu irgendwelchen Ressentiments. Aus Angst vor Konflikten meiden viele vor

allem ältere Menschen Auseinandersetzungen, aber das hat oft zur Folge, dass Missverständnisse und Ressentiments zunehmen, bis eine Trennung als einzige Lösung erscheint. Dass so viele menschliche Beziehungen, die irgendwann einmal gut waren, zerbrechen, liegt zu einem großen Teil daran, dass die Menschen nicht gelernt haben, in einer konstruktiven Weise mit Konflikten umzugehen. Für einen, der das gelernt hat, können Konflikte so paradox das klingen mag Auslöser für viele heilsame Dingen sein: Selbsterkenntnis und Loslassen, Verständnis und Vertrauen. Meister Eckehart sagte Reden der Unterscheidung 11, wer rechten Sinnes sei, dem geraten alle Dinge zu großem Segen, selbst die Sünden. In religiösen Kreisen findet man oft eine etwas naive Einstellung zu heilsamen und unheilsamen Dingen. Es wird oft übersehen, dass heilsame Dinge wenn man sich damit identifiziert und selbstgefällig wird unheilsame Auswirkungen haben können und dass unheilsame Dinge wenn sie zu Einsicht und Umdenken führen heilsame Folgen haben können.

Es ist schon erstaunlich, wie oft in buddhistischen Zentren oder Gemeinschaften Intrigen, Machtspiele und ausgesprochen schäbige Verhaltensmuster zu finden sind. Die Frage ist natürlich, wie es die Buddhisten denn halten mit der Ermahnung Buddhas, immer wieder unser Verhalten, Reden und Denken zu überprüfen, ganz abgesehen von der Bemühung um Rechte Gesinnung und Rechtes Handeln. Unter Buddhisten wird der achtfache Pfad häufig zitiert, aber das Erfahrungswissen, wie man ihn zur Lösung der eigenen Probleme und bei zwischenmenschlichen Konflikten einsetzt, scheint ein wenig verloren gegangen zu sein. Der tibetische Mystiker Milarepa sagte: "Wie viel jemand von der Lehre verstanden hat, kann man daran erkennen, wieweit es ihm gelungen ist, Ichhaftigkeit und unheilsame Eigenschaften zu überwinden," und Meister Eckehart sagte: "Die viel fasten und viel wachen und große Werke verrichten, ihre Mängel aber und ihren Wandel nicht bessern worin allein das wahre Zunehmen liegt, die betrügen sich selbst und sind des Teufels Spott." Ist es uns ein echtes Anliegen, die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu entfalten, dann wird das in uns entwickelt, was Daniel Goleman "Emotionale Intelligenz" genannt hat, und das führt dazu, dass unser Leben bis ins späte Alter hinein eine dauernde innere Verwandlung ist. Der Ausspruch von Goethe: "Wer dies nicht kennt, dies 'Stirb und werde', der ist nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde", bezieht sich wohl auf Menschen, die unfähig sind zu einem solchen Wandel. Buddha sagte einmal (Ang.Nik.1:19:1): "Wenige von denen, die die Lehre und das Ziel der Lehre kennen, bemühen sich, sie auch zu verwirklichen. Wenige von denen, die einmal entschlossen waren, (das höchste Ziel zu verwirklichen,) halten in ihrem Bemühen durch."

# Die Buddhalehre und ihre Überlieferung in der Theravada-Tradition

Von Vimalo Kulbarz

---

## **Wäre es vielleicht sinnvoller, den Pali-Kanon keiner buddhistischen Schule zuzuordnen?**

Die buddhistischen Mönche, die zuerst nach Sri Lanka kamen, stützten sich auf den Pali-Kanon, den man vielleicht als Urbuddhismus bezeichnen könnte. Irgendwie ist es dann dabei geblieben, dass man als Theravada den Pali-Kanon und all die Pali-Kommentare und Subkommentare bezeichnet hat, obwohl das irgendwie nicht ganz in Ordnung ist, weil sich letztlich alle buddhistischen Schulen auf die Lehre Buddhas zurückführen lassen. M.E. wäre es vernünftiger, die ursprüngliche Buddhalehre keiner buddhistischen Schule zuzuordnen, sondern alle buddhistischen Schulen - auch den Theravada - als verschiedene Möglichkeiten anzusehen, die Lehre Buddhas zu deuten und zu verstehen. Eine große Zahl von Menschen, die sich an die Lehrreden im Pali-Kanon halten und sich bemühen, die Lehren Buddhas in ihrem Leben zu verwirklichen, würden zögern, sich als Theravadins zu bezeichnen, weil für sie Theravada gleichbedeutend ist mit Buddhaghosa und der durch ihn geprägten Tradition und Lehrauffassung.

Würde man den Pali-Kanon keiner Schule zuordnen, dann würde das bedeuten, dass man als Theravada nur die Lehrelemente bezeichnet, die in den so genannten Theravada-Ländern entstanden sind: die Pali-Kommentare, den Visuddhimagga von Buddhaghosa und was die Mönche in den Theravada-Ländern geschrieben und gelehrt haben. Den Pali-Abhidhamma müsste man wohl auch dazu rechnen, denn der wurde in der Form sicherlich nicht von Buddha gelehrt.

Für den Umgang der buddhistischen Schulen miteinander wäre es zweifellos besser und würde mehr Gleichberechtigung schaffen, wenn die ursprüngliche Lehre Buddhas keiner buddhistischen Schule zugeordnet würde. Die verschiedenen buddhistischen Schulen - ähnliches kann man in anderen Religionen beobachten - unterscheiden sich vor allem darin, dass sie einige Aspekte der Lehre betonen und andere mehr oder weniger ignorieren. Die Chance der heutigen Zeit, in der verschiedene buddhistische Schulen zum ersten Mal einander begegnen, ist, dass man erkennen kann, was in der eigenen Tradition lange vergessen oder übersehen wurde. Ist man offen für Anregungen und Denkanstöße, dann kann die Auseinandersetzung mit anderen Lehrauffassungen außerordentlich fruchtbar sein und dazu führen, Aspekte der Lehre wiederzubeleben, die zur Zeit Buddhas wichtig waren, aber später nicht mehr verstanden und daher ignoriert wurden.

Viele der wichtigsten Begriffe im Mahayana findet man schon im Pali-Kanon, aber sie wurden von der Theravada-Tradition ignoriert, weil die maßgebenden Leute lediglich Gelehrte waren, die zwar eine umfassende Kenntnis der Pali-Texte, aber wenig Erfahrung in der Meditation hatten und daher mit Begriffen, deren Bedeutung sich erst in der meditativen Praxis oder in einem Erleuchtungserlebnis erschließt, nicht viel anfangen konnten. Solche Begriffe wie die Buddhanatur, die Nicht-Zweiheit, der Urgrund des Geistes (pabhassara citta), der unberührt von Gut und Böse ist, die geschickte Anwendung von angemessenen Mitteln (upaya-kosalla) wurden von Buddha im Pali-Kanon erwähnt, spielen im Mahayana eine wichtige Rolle, werden aber von den orthodoxen Theravadins nicht genannt oder werden als typische Mahayana-Verirrungen angesehen. Vergleicht man unvoreingenommen die Pali-Kommentare mit den bedeutenden Texten des Mahayana, dann kann man leicht zu der Überzeugung kommen, dass das Mahayana dem Geist der ursprünglichen Lehre Buddhas näher ist als die Kommentatoren der Theravada-Tradition.

Die Theravadins behaupten, als einzige buddhistische Schule die Lehre in ihrer ursprünglichen Reinheit bewahrt zu haben und blicken auf andere buddhistische Schulen herab, die sich nicht auf den Pali-Kanon stützen. Die Theravadins übersehen dabei, dass die Situation in Ceylon völlig anders war als in Indien oder in China. Im Gegensatz zum Mahayana wurden die Theravadins nicht von einer hoch entwickelten Religion oder Philosophie herausgefordert. Wird man nicht herausgefordert, kann man zwar den Wortlaut der Lehre bewahren und sich doch weit vom Kern und vom Geist der ursprünglichen Lehre entfernen. Wird eine Religion nicht herausgefordert und die Priester werden hoch geehrt, dann klammert man sich oft an den Buchstaben der Lehre, an Einfluss und Machterhaltung. Die Überzeugung, die "wahre Lehre" zu haben, kann durchaus eine lähmende Wirkung haben, während Herausforderungen einen zwingen können, zu den Quellen der eigenen Lehre zurückzukehren und nach zeitgemäßen Ausdrucksmöglichkeiten zu suchen.

Zu einer treuen Überlieferung der Lehre Buddhas gehört wesentlich mehr als nur den Wortlaut der Lehre zu bewahren. Die ursprüngliche Buddhalehre besteht aus vielerlei Elementen, die sich gegenseitig ergänzen: Neben einer tiefen Philosophie und Weltanschauung gibt es auch eine subtile spirituelle Psychologie, eine umfassende Geistesschulung, eine systematische Übung in der Meditation und ein beeindruckendes Erfahrungswissen auf dem Gebiet der mystischen Erlebnisse und Erkenntnisse. Außer dem philosophischen Aspekt - den man auch rein intellektuell behandeln kann - ist im Theravada erstaunlich viel von den anderen wichtigen Aspekten der ursprünglichen Buddhalehre verloren gegangen, vor allem auf dem Gebiet der umfassenden Geistesschulung und ganz besonders deutlich wird das auf dem Gebiet der mystischen Erfahrungen.

Oft übersehen Menschen, die meinen, die einzig wahre Lehre zu besitzen, dass die Bedeutung einer Lehre zu einem großen Teil abhängig ist vom Bewusstseinszustand eines Menschen. Ramana Maharshi, der bekannte indische Mystiker, sagte einmal, jeder verstehe nur das, was seiner Entwicklungsebene entspreche. Die subtilsten Aspekte der Buddhalehre werden erst von denen erkannt, die sich innerlich geläutert haben und deren Erkenntnisfähigkeit entwickelt wurde. Viele wichtige - vor allem die subtileren - Aspekte der Lehre werden erst dann richtig verstanden, wenn wir sie selber erfahren haben. Vorher ist es unvermeidlich, dass man über die tiefsten Dinge hinwegliest, weil man dafür noch nicht reif ist oder die Zeit dafür noch nicht gekommen ist. Darum ist Erfahrungswissen (bhavana-maya pañña) für das Verständnis und die Überlieferung der Buddhalehre so wichtig. Aber in allen Religionen findet man die etwas naive Vorstellung, dass man allein durch ein Studium der heiligen Schriften dahin kommen kann, eine Religion zu verstehen. Nachdem Thomas von Aquin,

einer der bedeutendsten christlichen Theologen, ein mystisches Erlebnis hatte, kam ihm alles, was er vorher geschrieben hatte, wie leeres und ahnungsloses Geschwätz vor.

## **Die Rolle der Pali-Kommentatoren**

Einer der einflussreichsten - aber auch umstrittensten - Männer in der Geschichte des Theravada war Buddhaghosa, der Autor des Buches Visuddhimagga und einer der Hauptkommentatoren der Lehrreden Buddhas. Nach seinem eigenen Eingeständnis hatte er nie ein Erleuchtungserlebnis. Buddhaghosas Kommentare zeigen, dass er mit vielen Begriffen und Textstellen, deren Bedeutung sich erst in einem Erleuchtungserlebnis erschließt - und davon gibt es im Pali-Kanon sehr viele -, nicht viel anfangen konnte. Sie wurden von ihm manchmal ignoriert, oft trivialisiert und fast immer missverstanden. Die Bedeutung mystischer Aussagen - das sind die Erkenntnisse, die in einem Erleuchtungserlebnis gewonnen werden - ist für die Weisen offensichtlich; aber unerleuchtete Menschen, selbst wenn sie noch so gut Pali oder Sanskrit kennen, können höchstens ahnen, was mystische Aussagen bedeuten. Viele der mystischen Aussagen im Pali-Kanon wurden so trivialisiert, dass von der ursprünglichen Bedeutung kaum etwas erhalten ist. Gerade bei den mystischen Aussagen wird deutlich, dass man bestimmte Voraussetzungen mitbringen muss, um sie zu verstehen. Da unerleuchtete Menschen damit nicht viel anfangen können, werden sie meist ignoriert. Aber manchmal bilden missverständene mystische Aussagen sogar den Kern einer Religion. Das erinnert ein wenig an den Philosophen Hegel. Es wird erzählt, man habe ihn, als er im Sterben lag, gefragt, wie viele seiner Schüler ihn verstanden hätten. Darauf sagte er traurig: "Nur einer, und der hat mich auch noch missverstanden".

Wohl in keiner anderen buddhistischen Schule hätte ein unerleuchteter Mensch eine solche Autoritätsstellung genossen wie Buddhaghosa im Theravada. Der Zen-Meister Bodhidharma sagte einmal: "Es gibt jetzt einige Leute, die bilden sich ein, weil sie buddhistische Bücher schreiben können, 'Kenner der Lehre' zu sein. Diese Leute sind wirklich erstaunlich naiv... Jemand mag eine gründliche Kenntnis der buddhistischen Schriften haben - solange er keine Erkenntnis seines wahren Wesens hat (also keine Erleuchtungserfahrung), ist er ein Mensch, der trotz seines großen Wissens von den Tiefen der Buddhalehre keine Ahnung hat." Bei vielen orthodoxen Theravadins hat man den Eindruck, dass sie stärker von Buddhaghosa geprägt und beeinflusst wurden als von Buddha. Bei schwierigen Stellen übernehmen die meisten Mönchsgelehrten - obwohl die Kommentardeutungen oft falsch, irreführend oder ziemlich oberflächlich sind - die Erklärungen der Kommentatoren. Es hat sich anscheinend noch nicht herumgesprochen, dass nicht Buddhaghosa, sondern nur die kommunistische Partei und der Papst unfehlbar sind - der Papst allerdings erst seit 1870.

Obwohl in buddhistischen Kreisen das Kalamasutta häufig zitiert wird, ist es den meisten Menschen anscheinend nicht aufgefallen, wie viele - zum Teil erhebliche - Bedeutungsverschiebungen es bei wichtigen buddhistischen Begriffen im Laufe der Zeit gegeben hat. Es ist offensichtlich, dass Buddha viele zentrale Begriffe anders verstanden hat als sie später im Theravada gedeutet wurden. Für Buddha waren die Jhanas, die verschiedenen Ebenen der Meditation, ein unerlässlicher Teil der buddhistischen Geistesschulung. Die Worte Chan im Chinesischen und Zen im Japanischen gehen auf das Sanskritwort Dhyana zurück. Das zeigt, wie wichtig diesen buddhistischen Schulen die Meditation gewesen ist. Wenn Buddha den letzten Teil des achtfachen Pfades - die Geistessammlung - erklärte, dann hat er die vier Jhanas genannt. Im Theravada wird aber schon lange vor der Entfaltung der Jhanas gewarnt. Die Begriffe samatha - innere Stille - und vipassana - Einsicht und Klarheit

des Geistes - wurden von Buddha im Sinne von Bewusstseinszuständen benutzt, während sie bei den Theravadins Meditationsmethoden bedeuten.

Eine andere Bedeutungsverschiebung findet man bei der inneren Freude und Heiterkeit. Um die innere Loslösung vollziehen zu können, war es für Buddha - vgl. Mittl. Sammlg. 75 - unerlässlich, eine höhere Form der Glückseligkeit zu erfahren. Wer den inneren Frieden - die höchste Form der Glückseligkeit - erfahren hat, für den verlieren viele weltliche Dinge ihre Faszination und Anziehung. Darum bezeichnete Buddha die innere Freude (pîti) als einen hilfreichen Faktor, um zur Erleuchtung zu gelangen (bodhyanga). Buddhaghosa aber bezeichnete die gleiche Eigenschaft als ein Hindernis für die Vipassana-Meditation. Seither warnen die orthodoxen Theravadins vor irgendwelchen Glücksgefühlen in der Meditation. Diese Leute übersehen, dass es viel wichtiger ist, bei angenehmen Gefühlen kein Anhaften entstehen zu lassen als angenehme Gefühle zu meiden. Um mudita - das Wort bedeutet Freude - in sein Schema einer Meditationsmethode zu pressen, behauptete Buddhaghosa, das Wort bedeute Mitfreude. Für Buddha waren die vier brahma-viharas - Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit - Bewusstseinszustände von hoch entwickelten Menschen, aber Buddhaghosa behauptete auch von ihnen, das seien Meditationsmethoden. Im Theravada wurde die Betonung mehr und mehr auf Methoden und Techniken gelegt.

### **Wichtige Aspekte der Lehre, die von den Theravadins ignoriert wurden**

Buddha war ein subtiler Psychologe, der tiefe Einsichten hatte, wie man mit unheilsamen Neigungen umgehen und heilsame Eigenschaften entwickeln kann. Von solch tiefen Einsichten ist bei den Pali-Kommentatoren wenig zu finden. Die ersten beiden Verse des Dhammapada, in denen Buddha sagt: "Vom Geiste gehen die Bewusstseinsinhalte aus", wurden von den Theravadins weitgehend ignoriert. Welche Bedeutung diese Aussage Buddhas sowohl für die Überwindung unheilsamer Dinge wie auch für die Entfaltung heilsamer Dinge hatte, wurde anscheinend in der Theravada-Tradition schon lange nicht mehr verstanden. Die Umwandlung von Denkmustern ist eines der wirksamsten Mittel zur inneren Verwandlung und war ein Kernstück der ursprünglichen Buddhalehre und Geistesschulung, aber heute hört man sehr wenig davon. Bei Buddha war die Einstellung des Geistes und der Bewusstseinszustand von zentraler Bedeutung, aber im Theravada legt man mehr Wert auf Verhaltensformen und Techniken, und das ist schon ein beträchtlicher Unterschied.

In einer Lehrrede - Majjh.Nik.61 - sagt Buddha, der Weg der Läuterung bestehe darin, immer wieder sein Handeln, Reden und Denken zu untersuchen. Seine Denk-, Verhaltens- und Reaktionsmuster sorgfältig zu analysieren ist die nötige Voraussetzung für eine innere Verwandlung. Solange ich nicht merke, was in mir vorgeht und mir der Motive und der treibenden Kräfte meines Handelns, Redens und Denkens nicht bewusst bin, kann ich nichts ändern, weil ich gar nicht weiß, wo ich ansetzen muss. Diese außerordentlich wirksame Übung und Geistesschulung wird von den orthodoxen Theravadins weitgehend ignoriert.

In der 2. Lehrrede der Mittleren Sammlung sagt Buddha, wer eine Eigenschaft kenne, sei in der Lage, mit den Ein-Flüssen (asava) - Verlangen nach Sinnengenüssen, Identifizierung mit irgendeiner Rolle oder Daseinsform (bhava) und geistige Blindheit (avijja) - besser fertig zu werden. Diese wichtige Eigenschaft nannte er yoniso manasi-kara, das meist mit "weise Aufmerksamkeit" übersetzt wird. Er sagte, wenn man diese Eigenschaft hat, dann können unheilsame Dinge entweder gar nicht Fuß fassen oder sie werden schnell überwunden.

Wenn Buddha davon spricht, yoniso manasi-kara zu kennen, dann meinte er damit, aus Erfahrung zu wissen, wie wir am besten mit den Herausforderungen des Lebens umgehen und wie wir weise die Mittel einsetzen, die dazu führen, dass die unheilsamen Dinge abnehmen und die heilsamen Dinge zunehmen. Er meinte mit dieser Aussage sicherlich nicht, dass unheilsame Dinge überwunden werden, wenn man die Definition von yoniso manasi-kara kennt. In dieser Lehrrede erwähnt Buddha verschiedene Aspekte der Geistesschulung, die hilfreich seien, um die Ein-Flüsse zu überwinden. Das ist m.E. ein Hinweis, dass yoniso manasi-kara auch bedeutet, weise und flexibel die Mittel einzusetzen, die im Umgang mit Menschen, Dingen und Situationen nötig sind, nämlich Bewusstheit und Unterscheidungsvermögen, weises Betrachten und eine umfassende Sichtweise, Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung, Geduld und Rechte Einstellung, Offenheit und Unvoreingenommenheit. Wenn Buddha sagt, dass es manchmal geraten ist, Dingen, denen man noch nicht gewachsen ist, aus dem Wege zu gehen, dann bedeutet das nicht, unangenehme Dinge zu verdrängen oder vor ihnen wegzulaufen.

Der Begriff yoniso manasi-kara hat eine ganze Reihe von Bedeutungsebenen. Der Psychotherapeut Eugene T. Gendlin fand heraus, dass Menschen, die eine besondere Art der Selbstwahrnehmung besitzen - die er "Focusing" nannte -, besser in der Lage sind, mit Problemen und Schwierigkeiten fertig zu werden.

Was Gendlin Focusing nannte, ist m.E. enthalten in dem Begriff yoniso manasi-kara. Gendlin erkannte, dass Menschen, die diese Fähigkeit nicht entwickelt haben, jahrelang in therapeutischer Behandlung sein können, ohne dass eine Wandlung eintritt. Wer die Fähigkeit, die Gendlin Focusing nannte, entwickelt hat, der ist in der Lage, das, was er liest oder hört, unmittelbar auf sein Leben zu beziehen und in sein Leben zu integrieren. Zu dieser Fähigkeit gehört auch, intuitiv zu erkennen, was und wo bei einem Problem der Schlüssel zur Lösung ist. Es gibt viele Buddhisten, die sich schon lange mit der Buddhalehre beschäftigen, aber irgendwo stecken geblieben und ins Stagnieren geraten sind. Das Erfahrungswissen, wie man bei Problemen und zwischenmenschlichen Konflikten den achtfachen Pfad einsetzt, kann man bei den Theravadins kaum noch finden.

Yoniso manasi-kara bedeutet auch, den Dingen auf den Grund zu gehen und ihre Bedeutung zu erkennen. Diese Art des Erkennens ist nicht ein analytisches, sondern ein umfassendes intuitives Verstehen. Zu dieser Art der Selbstwahrnehmung findet man den Zugang, wenn man - sobald man mit einem Problem oder einer Herausforderung konfrontiert ist - sich leer macht und sich öffnet für diese Situation. In diesem Leersein spürt man oft, dass es zur Einsicht und dann auch zu einer Wandlung kommt. Sich leer zu machen bedeutet, nicht mit irgendwelchen vorgefassten Ideen oder Vorstellungen oder Lösungen an Menschen oder Situationen heranzugehen. Machen wir uns innerlich leer und verlassen uns nicht mehr auf unseren Verstand oder unser Wissen oder unsere Erfahrung, sondern öffnen uns für die Herausforderung, mit der wir gerade konfrontiert sind, dann kann etwas Neues durchkommen und wir sind in der Lage, intelligent und schöpferisch mit Menschen, Dingen oder Situationen umzugehen. Wenn solch wichtige Aspekte der Anwendung und Verwirklichung der Buddhalehre nicht mehr verstanden werden, dann sind Stagnation und Dekadenz nahezu unvermeidlich.

Es kam im Theravada zu Stagnation, zu Dekadenzerscheinungen und zu geistiger Unfruchtbarkeit, weil die Meditation vernachlässigt wurde, das kritische Denkvermögen unterentwickelt blieb und weil sie von anderen Weltanschauungen nicht herausgefordert wurden. In der ursprünglichen Buddhalehre wurde der Erkenntnisfähigkeit große Bedeutung beigemessen; aber in den Theravada-Ländern wird die Fähigkeit, Texte auswendig hersagen

zu können, höher bewertet als kritische Denkfähigkeit und eigene Erkenntnis. Daher ist Originalität des Denkens Mangelware und Lehrergründung als kreativer Prozess nahezu unbekannt. In einem solchen geistigen Klima werden Erkenntnisfähigkeit und eigenständiges Denken nicht gefördert und verkümmern allmählich. Zu der Dekadenz hat auch beigetragen, dass die Mehrzahl der Mönche und Laien glauben, das Ziel der Buddhalehre, die Erleuchtung zu verwirklichen, könne in der heutigen Zeit nicht verwirklicht werden. Wer überzeugt ist, dass Erleuchtung nicht erreicht werden kann, wird auch nicht die nötigen Schritte tun, um die Voraussetzungen für ein Erleuchtungserlebnis zu schaffen. Die Mönche genießen hohes Ansehen, scheinen aber oft in Lethargie und Nachlässigkeit zu versinken, das typische Erscheinungsbild untergehender Kulturen. Es sollte aber nicht unerwähnt bleiben, dass es in den Theravada-Ländern immer wieder Bestrebungen gegeben hat, zu den Wurzeln der Buddhalehre zurückzukehren und sich ernsthaft - z.B. in Meditationszentren und Waldklöstern - um die Verwirklichung der Lehre zu bemühen.