

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 vergeudetetes 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 Lehreden 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 unheilsamer 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 Unheilsamen 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."