

Die Lehre des Buddha



**Ein Weg zu sich selber.
Ein Weg zu den anderen.
Ein Weg aus allem heraus.**

Herausgegeben von der
Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V.
2005

Inhalt

1.	Ursprung und Verbreitung der Lehre des Buddha	3
2.	Die Lehre des Buddha	4
	2.1 Sacca: Die vier Edlen Wahrheiten	4
	2.2 Magga: Der Edle Achtfache Pfad	5
	2.3 Silas: Die fünf freiwilligen Verpflichtungen	6
	2.4 Dhamma: Das Gesetz, die Lehre	8
	2.5 Kamma: Die Verursachungen	9
	2.6 Samsara: Das Rad des Werdens und Vergehens	10
3.	Ethik und soziale Bedeutung der Buddhalehre	12
4.	Die Selbstverantwortung des Menschen	13
5.	Ist die Buddhalehre eine Religionsphilosophie?	14
6 .	Die hilfreichen Übungen	15
7.	Andachten und Meditationen	17
	7.1 Die Zufluchtnahme	17
	7.2 Das Metta-Sutra	18
	7.3 Das buddhistische Bekenntnis der DBU	19
8.	Nachwort	20
9.	Einführende/weiterführende Literatur	21
	9.1 Primärliteratur	21
	9.2 Sekundärliteratur	21

1. Ursprung und Verbreitung der Lehre des Buddha

Die Lehrreden, die der Buddha vor mehr als 2500 Jahren in Nordindien über 40 Jahre lang vorgetragen hat, sind Grundlage des Buddhismus, der sich als Volksreligion zuerst in Indien und später in fast dem gesamten asiatischen Raum ausgebreitet hat; in jedem Kulturkreis, in den die Lehre kam, wurde sie so dargelegt, wie die Menschen dort sie am besten verstehen und praktizieren konnten, jedoch liegen allen Richtungen die Kernaussagen des Buddha zugrunde.

Als philosophisches Religionssystem wurde der Buddhismus im 19. Jahrhundert allmählich auch in den Regionen der westlichen Welt bekannt, doch schon vor der christlichen Zeitenwende war es zu zahlreichen Begegnungen buddhistischer Mönche und Nonnen mit persischen, mesopotamischen, griechischen und ägyptischen Philosophen gekommen. Bedeutende Vertreter abendländischer Geisteswelt (z. B. Pythagoras) wurden von den Wahrheiten der Buddhalehre beeinflusst. 200 Jahre vor unserer Zeitrechnung waren auf Geheiß des indischen Großkaisers Ashoka buddhistische Sendboten in der Nähe Alexandriens als "Theraputti" ("Therapeuten" = Schüler der Älteren) tätig.

Der Buddha wurde als Siddharta Gautama im Jahre 623 vor Christus als Sohn eines Fürsten des Sakya-Geschlechtes in Nordindien geboren, wo er in wohlhabenden Verhältnissen aufwuchs. Mit 29 Jahren verließ er seine Familie, um die Ursachen von Krankheit, Altern und Vergänglichkeit zu ergründen. Da ihm bewusst geworden war, dass mit dem Leben notwendigerweise das Vergehen verbunden ist, suchte er nach der Erlösung von diesem leidvollen Übel. Er studierte und praktizierte bei verschiedenen geistigen Lehrern; unbefriedigt verließ er sie und zog sich in die Schmerzensaskese zurück. Als er schließlich erschöpft zusammenbrach, erkannte er, dass er weder auf diesem Wege noch über das Studium von Philosophien zur Erlösung gelangen konnte. Im 35. Lebensjahr setzte er sich bei Bodhgaya unter einen Baum – später „Bodhibaum“ (Baum der Erleuchtung) genannt – und beschloss, erst wieder aufzustehen, wenn er die vollständige Erleuchtung gefunden habe. Nach einer dramatischen Meditationsperiode erlangte er die vollkommene Durch-

schauung der Gesetzmäßigkeiten des Daseins. Er verkündete: "Das Unsterbliche ist gefunden!"

Zunächst meinte der nun Erwachte (Buddha), dass er über seine Erfahrungen schweigen müsse, da seine Erkenntnisse in keiner Weise mit den Religionsvorstellungen der Priesterkasten (Brahmanen) seiner Zeit übereinstimmten; dann jedoch überwog in ihm das Mitgefühl mit den Menschen, und er entschloss sich, ihnen den Weg zu weisen, der zum Heil und zur Erlösung führt. So predigte er seine Lehre 45 Jahre lang vor Mönchen, Nonnen und Laien landauf und landab. Der von Buddha ins Leben gerufene Orden trug die Lehre von Generation zu Generation mündlich fort; sie wurde erst in späteren Zeiten auf Konzilen schriftlich festgehalten

Seit mehr als zweieinhalb Jahrtausenden verehren Nachfolger/innen des Buddha in ihm den über die Geistesverwirrungen erhabenen, heil gewordenen, vollkommen zur Erwachung gelangten Lehrer. Er ist kein Gott. Opfertaten vor Buddhastatuen werden als Zeichen der Dankbarkeit für die Verkündigung der heiligen Lehre betrachtet.

2. Die Lehre des Buddha

2.1 Sacca: Die vier Edlen Wahrheiten

I. Die Edle Wahrheit vom *Leiden*

Alles Sein ist vergänglich (anicca). Alles Sein ist deswegen nicht befriedigend (dukkha). Auch das als Selbst aufgefasste Sein ist vergänglich (anatta).

II. Die Edle Wahrheit von der *Entstehung des Leidens*

Alles Leid entsteht durch Gier, Hass und Unwissen (lobha, dosa, moha).

III. Die Edle Wahrheit von der *Aufhebung des Leidens*

Alles Leid vergeht durch Nichtgier, Nichthass und Wissen (alobha, adosa, amoha)

IV. Die Edle Wahrheit vom *Weg, der zur Auflösung des Leidens führt*

Der Weg, der zur Auflösung des Leidens führt, ist der Edle Achtfache Pfad (magga).

2.2 Magga: Der Edle Achtfache Pfad

Dieser Pfad, den der Buddha in der vierten Edlen Wahrheit als Leitlinie zur Erkenntnis und zur Loslösung vom Daseinszwang beschrieben hat, umfasst die Grundlagen einer ethisch einwandfreien Lebensführung ebenso wie die tiefsten Einblicke in die Weltzusammenhänge und die Praxis der Geist- und Gemütsberuhigung.

Rechte Anschauung/Erkenntnis (samma ditthi)

Wer die Wahrheit vom Werden-Vergehen völlig verstanden hat, der wird vom Vertrauen in die Buddhalehre erfasst. Die rechte Anschauung oder die klarsichtige Durchschauung der Zusammenhänge zwischen Vergänglichkeit, Unerfreulichkeit und Substanzlosigkeit des Daseins führt zur erkennenden Freiwerdung von Leiden.

Rechte Einstellung (samma sankappa)

Eine selbstlose, hasslose, freundliche, friedfertige und vertrauensvolle Gesinnung ist Folge der rechten Erkenntnis durch rechte Anschauung. Das innerliche Gedankenfassen wird beruhigt. Gedanken, Äußerungen und Handlungen werden achtsam klar beobachtet. Ihnen wird nicht mehr das gewohnte Gewicht der Bedeutung beigemessen. Es wird die Bereitschaft entwickelt, loszulassen, was nur Leiden bringt.

Rechte Rede (samma vaca)

Wer durch rechte Anschauung und rechte Gesinnung seine Gedanken in eine förderliche Richtung gelenkt hat, der nimmt Abstand von roher und verletzender Rede, von Lüge und Betrug, von gedankenloser Schwatzhaftigkeit. Seine Rede wird klar, eindeutig, verständlich und mild.

Rechtes Tun (samma kammanta)

Wer sich in rechter Anschauung, rechter Gesinnung und rechter Rede übt, dessen Handlungen und Taten werden sich verändern. Verletzen oder Töten anderer Wesen, Quälen und Beleidigen, Ausschweifen oder Berauschen werden nicht mehr geschehen. Freigebig und hilfreich wird der Erkennende handeln.

Rechter Lebenserwerb (samma ajiva)

Herstellung, Handel und Gebrauch von Waffen und Drogen sowie der Missbrauch von Tieren sind ausgeschlossen. Eine Schädigung anderer Wesen wird nicht mehr möglich sein. Fürsorge für alle Mitwesen tritt an die Stelle von rücksichtslosem, selbstsüchtigem Streben.

Rechte Bemühung (samma vayama)

Übles und Unheilsames, das in uns aufsteigt, wird erkannt und abgewendet, noch nicht Aufgestiegenes verhindert. Gutes und Heilsames wird gefördert. Mit Mut und Tatkraft, voll Vertrauen in die Wahrheit, wird der Weg gegangen.

Rechte Achtsamkeit (samma sati)

Klar, besonnen und aufmerksam werden die Vorgänge im Körperlichen beobachtet, werden die aufsteigenden Gedanken analysiert und begleitet, werden die Gedanken betrachtet, wie sie in endloser Schar aufsteigen und verschwinden, wird die Welt der Wesen und Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen beobachtet. Wer die Vergänglichkeit und die Substanzlosigkeit auch nur einen Augenblick lang durchschaut hat, der wird frei.

Rechte Vertiefung (samma samadhi)

Nach völligem Durchdringen des eigenen Wesens und nach Klärung von Gedanken, Sprache, Taten und Lebensführung wird durch rechtes Bemühen in rechter Achtsamkeit der Geist in meditativer Betrachtung gestillt. Durch vertiefte Geisteskonzentration kommt es in einem Bereich, in welchem Worte nichts mehr beschreiben können, zur Stillung und uner-schütterlichen Beruhigung des Gemütes.

2.3 Silas: Die fünf freiwilligen Verpflichtungen

Die Kernsätze der ethischen Lebensregeln für den Anfänger der Buddhalehre sind weltweit die gleichen. Es sind die fünf Lebensregeln, die sich jeder Buddhist jeden Tag vergegenwärtigen sollte. Es sind keine Gesetze im Sinne von „Du sollst“ oder „Du sollst nicht“, sondern Regeln, die für den nach Harmonie strebenden Menschen förderlich sind, dem gesunden Menschenverstand einleuchten und auch die soziale Ordnung zwischen den Menschen fördern. So heißt es:

**Ich will mich bemühen,
keinem lebenden Wesen ein Leid zuzufügen.**

**Ich will mich bemühen,
nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.**

**Ich will mich bemühen,
mich von unsittlichem Lebenswandel fernzuhalten.**

**Ich will mich bemühen,
keine falschen Reden zu führen.**

**Ich will mich bemühen,
keine berauschenden Mittel zu mir zu nehmen,
die den klaren Geist verwirren.**

Die erste Regel bezieht sich nicht nur auf das „Nicht töten“, sondern schließt ein, kein lebendes Wesen zu missbrauchen, zu verletzen oder auf andere Art zu schädigen. Natürlich sind wir Menschen auf Nahrung angewiesen; wir müssen also Pflanzen und auch tierische Produkte verwenden, um am Leben zu bleiben und uns zu kleiden. Aber wir sollten alles tun, um die Pflanzen- und Tierwelt zu schonen und zu hegen.

Die zweite Regel geht über das „Nicht stehlen“ hinaus und besagt auch, dass wir uns in Geduld üben müssen, wenn wir etwas nicht sofort erlangen können.

Die dritte Regel zielt nicht nur auf sexuelle Zügellosigkeit, sondern den Missbrauch aller Sinne, Gefühle und Gedanken.

Die vierte Regel schließt das Vermeiden jeglicher Unwahrheit ein. Nichts gibt es, was schädlicher ist als die Lüge, sagt der Buddha. Aber auch sinnloses Geschwätz und gewalttätige, Zwietracht erzeugende Rede sind zu vermeiden.

Die fünfte Regel gewinnt in unseren Tagen an besonderer Bedeutung, da Alkohol, Drogen und auch bestimmte Medien zur Vernebelung großer Menschengruppen beitragen.

2.4 Dhamma: Das Gesetz, die Lehre

Der Begriff Dhamma wird in den buddhistischen Schriften auf vielfältige Weise verwendet. Mit ihm wird sowohl die Lehre des Buddha als auch die Weltgesetzlichkeit bezeichnet. Da die Buddhalehre von den Bedingungen und ihren Wirkungen ausgeht, ist es verständlich, dass der Dhamma als Grundgesetz der Welt-Wirkungen betrachtet wird. Damit stimmt die Buddhalehre völlig mit modernen Ansichten der Naturwissenschaft überein. Alle Wahrheitserkenntnis über die Welt, ihren inneren Aufbau und die Wirkungen der Kräfte im Weltall und auf unserem Planeten sind im Menschen selbst vorhanden, sie können durch den Menschen und seinen Geist erkannt und erläutert werden. Wir erkennen heute sehr deutlich, dass diese Äußerung des Buddha wahr ist, denn alle Erkenntnisse über die Welt, in der wir leben, sind durch die Hirne von Physikern und Denkern entstanden und zu Papier gebracht worden. Alle Beobachtungsinstrumente sind letztlich ebenso wie alle Maschinen und technischen Geräte Ausdruck von Prozessen, die sich im Geist von Menschen abgespielt haben.

Daher heißt es: "In diesem nur wenige Spannen hohen Körper mit seinem Geist wird die Welt, die Welt-Entstehung, die Welt-Vergehung, die Erkenntnis vom Leiden und der rechte Weg zur Loslösung von den Leid verursachenden Bindungen an die Welt begründet." Setzt man statt „Welt“ „Dhamma“, bleibt der Wahrheitsgehalt der gleiche.

Die Weltgesetze können durch den menschlichen Geist erkannt werden. Im Dhamma werden die Möglichkeiten und Wege aufgezeigt, wie diese tiefen Erkenntnisse zu erlangen sind und auch, wo die Grenzen der Erkennbarkeit für den menschlichen Geist sind. Dhamma ist das nüchterne, illusionslose, unumstößliche Weltgesetz des Werdens und Wiederentstehens durch eigengesetzliche Antriebe und des Vergehenmüssens als Folge der Verursachungen. Unbeständigkeit ist das Wesensmerkmal des Weltlichen.

Alles, nicht nur jede lebendige Erscheinungsform, folgt den ewigen Weltgesetzen von Ursache und Wirkung, von Werden und Vergehen. Die Materie selbst ist Energie, die Welt eine Energiewelt, der Geist eine energetische Leistung. Darum steht der Geist in der Buddhalehre an ganz prominenter

Stelle: "Vom Geiste geh`n die Dinge aus, sind geistgeboren, geistgewirkt", woraus sich ergibt, dass auch „rein geistige Wesen“ möglich sind. Es besteht für uns kein Grund, an dieser Feststellung zu zweifeln.

2.5 Kamma: Die Verursachungen

Der Buddha sagt, jedes Wesen habe seine eigene ursächliche Herkunft und seine Daseinsbegründung und habe seine Zukunft jetzt in seiner eigenen Hand. Es sind nicht blinde Zufalls-Schicksalsfügungen durch höhere Mächte, sondern es sind eigene Antriebe und Tendenzen, die sich im Kreislauf des sich seit Ewigkeiten drehenden Weltenrades (samsara) materialisieren oder auf geistig-energetische Weise verwirklichen. Kamma ist kein gottgesandtes Schicksal sondern durch eigenes Denken, Sprechen und Tun selbstgewirktes Schaffsal. Die Menschen unterliegen den Gesetzen des ewigen Werdens und Vergehens und Wiederwerdens im ewigen Kreislauf des Daseins (samsara). Unwissen und Verblendung (avijja, moha) gegenüber den wirklichen Daseinszusammenhängen führen zum Unbehagen am Dasein und zum Leiden an der Vorstellung des Endes des Selbst im Tode.

So wird gesagt, dass die lebenden Wesen sich selber ihren Daseinsraum suchen, um in einer neuen Gestalt zum Leben zu gelangen. Unser jetziges Leben ist bereits ein Wieder-Dasein aus früheren Daseins-Zuständen; gerade jetzt erleben wir, was wir uns in der Vergangenheit selbst geschaffen haben, erleben immer wieder die Folgen vergangener Taten.

Kamma ist nicht mit Fatalismus zu verwechseln, sondern ist selbstgewirktes Schaffsal, das es in dieser oder einer zukünftigen Daseinsform abzutragen gilt. Wenn wir uns in der Gegenwart bemühen, in Gedanken, in Worten, Schriften und Taten ein friedvolles und freundliches Leben zu führen, dann werden wir ein freundlicheres und friedvolleres Leben schon während dieses Daseins erleben.

Bleiben wir weiter in Verblendung, Illusionen, Gier und Hass verstrickt, so bleibt unser künftiges Leben dumpf, erfüllt mit Verblendung, Gier und Hass und allen misslichen Folgen solcher Geisteshaltungen und Verhaltensweisen. Durst nach Dasein, Gier nach Macht, Besitz und vermeintlichem Glück,

Übelwollen und Hass bewegen den Menschen auch über seinen Tod hinaus. Gemäß seiner Tendenzen findet er wieder den Weg zu neuem Leben. Aber weder ist das Wiedergeborene identisch mit dem Verblichenen, noch ist es ein Anderes. Das bleibt ein geheimnisvolles Paradoxon.

Du selber treibe eifrig an dich selbst,
Und läutere dich durch dich allein;
So selbstgeläutert und behütet
Wirst glücklich weilen Du allein.
Das Selbst nur ist des Selbstes Herr!
Das Selbst nur ist des Selbstes Hort!
Deshalb behüte wohl dich selbst,
Wie edle Frucht der Landmann hegt.
(*Dhammapada*, 379-380)

2.6 Samsara: Das Rad des Werdens und Vergehens

Das Weltgesetz schafft mit seinen Antriebsenergien sowohl Materie, Galaxien, Sonnen und Planeten als auch sich selbst formende und weiter entwickelnde Lebewesen. Lebewesen, die mit Wahrnehmungsvermögen und Handlungsvermögen ausgestattet sind, um die Materiewelt mit den Sinnesorganen zu erkennen, um mit dem Geist und den vom Geist erschaffenen Instrumenten die Umwelt zu verwandeln, zu hegen und pflegen oder zu zerstören. Mit dem menschlichen Geist, der in der Buddhalehre sehr hoch eingestuft wird, werden auch die Geheimnisse der Weltenentstehungen und -vergehungen ergründet. Der Strom des Lebens fließt ohne Halt, sei es auf diesem Planeten Erde, sei es auf einem anderen Daseinsträger. Sowohl die allergrößten Materiewelten als auch die aller kleinsten subatomaren Teilchen entstehen und vergehen in unaufhörlichem Kreislauf. Nichts geht im Weltall verloren, alles kehrt wieder. Dieser Kreislauf des Entstehens und Vergehens wird mit dem "Rad des Seins" symbolisiert.

Ohne Anfang und ohne Ende ist der Samsara. Dies legte der Buddha im „Gesetz der bedingten Entstehung“ dar. Da sind kein Anfang und keine Beendigung des ewigen Kreislaufes zu sehen. Die Wesen werden durch die in ihnen wirkenden Kräfte angetrieben, die sich im Leben durch Begehren (Gier), Abwehr

(Hass) und Unwissen (Verblendung) äußern. Wer einen Anfang der Welt postulieren würde, sähe sich mit der Frage nach dem Zustand des Weltalls vor dem Anfang konfrontiert, doch Buddha zählt die Fragen nach Anfang oder Ende zu den "Nonsens-Fragen", deren Erörterung nur geistige Verwirrung schafft.

Das gilt auch für die Illusion der „ewigen Seele“ (atta). Buddha sprach eindringlich die Warnung aus, sich an die ewige Beständigkeit der Persönlichkeit, des Selbst oder des Ich zu klammern. Während der Lebenszeit ist selbstverständlich das Selbst oder das Ich eine unbestreitbare Tatsache. Die Individualität äußert sich in der Unverwechselbarkeit von Fingerabdrücken oder Irisformationen. Dennoch warnte Buddha vor den Illusionen und verwies auf das Gesetz des „Nicht-Ich“ (anatta). Er gab in seinen zahlreichen Lehrreden immer wieder den Rat, die Gegebenheiten der Welt als unabänderlich anzunehmen und sich der förderlichen Methoden und Hilfsmittel zu bedienen, um mit diesen Gegebenheiten leidfrei umgehen zu lernen. Seine Abschiedsworte an seine Begleiter lauteten: "Nur eines habe ich euch gelehrt, den Weg, der zur Leidfreiheit führt. Drum übet unentwegt!"

Der Strom des Lebens fließt ohne Halt. Nach buddhistischer Anschauung verwandeln sich die Wesen nach ihrem Tod gemäß den in ihnen vorhandenen Tendenzen in neue Wesen mit ähnlichen Eigenschaften. Erben ihrer Gedanken, Worte und Taten sind die Wesen. Das Ziel des nach Befreiung strebenden Menschen ist es, diesem ewigen Kreislauf zu entrinnen, den Bereich des Todlosen zu erreichen. Durch gezielte Übungen ist es dem Menschen während dieser Lebenszeit möglich, sich dem Kreislauf des Samsara Schritt für Schritt zu entziehen. Das ewig kreisende Rad des Seinsmüssens ist zum Symbol für die Buddhalehre geworden. Wenn man das Rad betrachtet, dann bewegen sich am Ende der Speichen die Felgen am schnellsten; je näher man aber an die Radnabe gelangt, um so geringer werden die Kreisbewegungen. Schließlich ist es theoretisch möglich, sich genau im Mittelpunkt der Radnabe zu befinden. Dort, im mathematischen Punkt, dreht sich nichts mehr, und dennoch ist dort etwas und kein absolutes Nichts. Das ist das Paradoxon des Nirvana.

3. Ethik und soziale Bedeutung der Buddhalehre

Um unsere Welt, in der wir gemeinsam mit allen Lebewesen leben, zu erhalten und zu pflegen, sind Güte, Selbstlosigkeit, Toleranz und Hilfsbereitschaft wesentliche Grundvoraussetzungen. Je deutlicher das Bewusstsein aller Menschen dafür geschärft wird, dass Lebewesen Wehgefühle vermeiden möchten und Wohlergehen anstreben, um so größer wird die Bedeutung der Pflege ethischer Wertmaßstäbe für die Gestaltung eines gedeihlichen Zusammenlebens mit positiven Zukunftsaussichten für Menschen, Tiere und Pflanzen.

Jede Hochreligion hat ähnliche ethische Wertmaßstäbe formuliert. Auch gemäß der Lehre des Buddha sind geistig-sittliche Grundhaltungen für den Befreiungsweg unverzichtbar, denn sie sind die wesentlichen Voraussetzungen für die Loslösung vom Verhaftetsein an Selbst-Illusionen, Besitz-Illusionen, Macht-Illusionen und Ewigkeits-Unvergänglichkeits-Illusionen.

Manche Menschen wollen sich auf Kosten anderer Menschen rücksichtslos durchsetzen, um auf diese Weise einen höheren Grad von „Wohlleben“ zu erlangen. Habsucht, Machtstreben und Ausbeutung zerstören menschliches Gemeinschaftsleben ebenso wie Ablehnung, Verweigerung oder Geiz. Buddha hat einen wichtigen Grundsatz herausgestellt: Wer selber Wohl erfahren möchte, muss sich wohl verhalten. Wohlverhalten ist Selbstschutz und dient zum Schutz der Mitwelt. Niemand kann sich ohne schwerwiegend negative Folgen für sich selber und seine nähere Umgebung auf Kosten anderer Wesen bereichern. Dem vermeintlichen Glück folgt unweigerlich unendliches Leiden. Buddha rät dem Menschen deswegen, seinen Geist mit Gedanken der Liebe, der Güte, des Mitgefühls und der Freigiebigkeit (des „Loslassens“) zu formen und sein Leben so zu gestalten, dass diese Wohlgestaltung zu einer wirksamen und bleibenden Hilfe für ein Leben ohne Angst vor Verlust oder Vergänglichkeit wird. Wenn diese Gedanken in der Welt weite Verbreitung finden würden, dann wären die Sehnsüchte nach Frieden, sozialer Gerechtigkeit und Freiheit keine unerfüllbaren Wünsche mehr.

Die Übungen der liebevoll ausstrahlenden Güte, des Mitempfindens für alle Wesen und des unerschütterlichen Gleichmutes gegenüber Gefahren und Übeln dieser Welt sind

bedeutsamer Bestandteil des Buddhaweges. Deswegen wird die Buddhalehre heute von vielen Denkern und Religionswissenschaftlern als eine Möglichkeit betrachtet, die unterschiedlichen sozialen und religiösen Ideologien in der Bemühung um ein friedfertig-tolerantes Zusammenleben zum Nutzen aller lebenden Wesen zu vereinen. Frieden und soziale Gerechtigkeit können nur dann verwirklicht werden, wenn in den Herzen und im Geiste der Menschen friedliche Gedanken gehegt werden. Weder Ideen noch Ideale oder Ideologien haben bisher die Menschen grundlegend verändern können. Parteienhader, Generationskonflikte, Klassenhass, Religionszwistigkeiten, Auslegungstreitereien, Ausbeutung und Erniedrigung anderer Wesen werden dem Buddhisten unmöglich. Ihm wird es schwer fallen, für einen „Kampf für den Frieden“ einzutreten oder ein „Krieger Gottes“ zu werden. Im Gegenteil, durch die in sich selber gefestigte Geisteshaltung der Liebe, des Mitempfindens und der Seelenruhe strahlt der Buddhist auf seine Umgebung Friedfertigkeit aus. Die Toleranz und das strikte Einhalten der als besonders heilsam erkannten Regel, kein lebendiges Wesen zu verletzen, sind – zusammen mit der allumfassenden, liebevollen Güte – wesentliche Züge der Buddhalehre.

Das Wirken des Einzelnen im Alltag wird davon abhängen, wie weit er die Buddhalehre schon verwirklicht hat und wie weit noch Gier, Hass und Verblendung sein Handeln bestimmen. Nur wer sich selbst überwunden hat, kann Güte und Liebe ausstrahlen.

4. Die Selbstverantwortung des Menschen

„Seid euch selber die Insel der Zuflucht, sucht keine Zuflucht oder Hilfe außer euch selbst!“, so sagte es Buddha seinen Zuhörern. Noch auf seinem Sterbelager ermahnte er die ihn begleitenden Mönche, niemals im Streben nach Einsicht und Befreiung nachzulassen und niemals die Wahrheit von der Vergänglichkeit und Wandelbarkeit aller Dinge und Wesen zu vergessen. Die Welt entsteht dem Menschen in sich selbst: „In diesem fünf Fuß hohen menschlichen Körper findet der Welt Entstehung und Vergehung statt“. Deswegen sollte der Mensch während seines Lebens alles versuchen, um seinem

Leben einen Sinn zu verleihen und sich von belastenden Gedanken an Vergänglichkeit und Leid zu befreien.

Die modernen Naturwissenschaften bestätigen uns die Wahrheiten von der Wandelbarkeit aller Dinge und Wesen im Universum. Ja, sie bestätigen sogar die riesigen Weiten des „leeren Raumes“ zwischen den Bausteinen von Atomen oder zwischen den Galaxien des Weltenraumes. In der Ansprache an die Gemeinde der Kalamer sagte Buddha: „Klammert euch nicht an heilige Schriften, an Verkünder oder Propheten, an Geister oder Götter. Untersucht hingegen sorgfältig eure eigenen Gefühle und Gedanken, bedenkt eure eigenen Äußerungen und Handlungen und fragt euch, ob sie für euch selber und für eure Mitmenschen oder Mitwesen nützlich und förderlich sind. Der einsichtige Mensch wird sein Gemüt und seinen Geist beruhigen, die Fesseln des Strebens und Ablehnens fallen von ihm ab und es entsteht der Zustand des losgelösten Wohlbefindens. Darüber hinaus kann er keine andere Seligkeit mehr erfahren“.

5. Ist die Buddhalehre eine Religionsphilosophie?

Die Buddha-Lehre ist eine auf dem Boden der Wirklichkeit gegründete ethische und philosophische Lebenshilfe für Menschen. Sie ist Religion (Bindung) und Wissenschaft zugleich und gewiss kein System, das von seinen Nachfolgern die Verleugnung des eigenen Verstandes oder die Anbetung höherer Wesen fordert. Es wird keine ewige Glückseligkeit im Himmel versprochen oder mit ewiger Verdammnis in der Hölle gedroht.

Buddha wird als Erkenner der höchsten Wahrheit verehrt, aber er wird nicht angebetet. Er ist die Symbolfigur für Wissensklarheit, die dem Wahrheitssuchenden sagt: „Nehmt nicht als wahr hin, weil ihr es gehört oder gelesen habt. Vertraut nicht auf heilige Bücher. Vertraut nicht auf Annahmen oder eigene Meinungen. Nehmt nicht als gegeben hin, befreit euch von Vorurteilen. Wenn ihr aber selber geprüft habt, dass bestimmte Gedanken, Reden oder Taten zur Verwirrung und zum Leiden führen, dann solltet ihr sie unterlassen und solche Wege einschlagen, die zur Klärung und Befreiung vom Zwang und vom Leiden führen“.

Der Buddha hat sich in seinen Lehrreden vor allem auf solche Wissensgebiete konzentriert, die sich auf das selber Nachprüfbar beziehen. Jeder Art von illusionären Vorstellungen erteilte er eine Absage. Insofern unterscheidet sich der Buddhismus von allen Offenbarungsreligionen, die einen Glauben verlangen. Wenn man aber unter „Religion“ einen Weg versteht, der dem Menschen eine tiefe Erkenntnis der Welt und seiner selbst vermittelt, der ihm ein freundliches, friedliches und helles Leben erlaubt, dann allerdings ist der Buddhismus als „die Religion der Religionen“ zu bezeichnen.

Die Angst vor dem Ungewissen, Unbegreiflichen und Unergründlichen des "Was wird nachher sein?" ist die Wurzel aller Religionen. Die Buddhalehre gibt auf diese Fragen eine überzeugende Antwort: Buddha gibt zu bedenken, dass auch das Selbst des Menschen keine bleibende Substanz hat, dass es sich verwandelt, von Augenblick zu Augenblick, von Lebensjahr zu Lebensjahr, von Dasein zu Dasein. Um vom Leiden an der eigenen Vergänglichkeit loszukommen, wird angeraten, dem vom Buddha aufgezeigten Befreiungsweg zu folgen und diesen Weg zur Erkenntnis des Ungeborenen, des Beständigen und Leidfreien konsequent zu gehen.

6. Die hilfreichen Übungen

Unendlich viele Eindrücke überfluten die Menschen unserer Zeit. Der Geist kann jedoch nur in der Stille zur Ruhe kommen, nur in sich selber kann der Mensch wieder Abstand gewinnen und sich von der Hektik der Weltereignisse lösen. Dazu dient der Rat des Buddha, den Weg der Achtsamkeit zu üben, um zur wohltuenden Stille in der eigenen Mitte, zur inneren Sammlung, zu gelangen. Die Achtsamkeitsübungen (satipatthana) gehören seit den Zeiten des Buddha zu den grundlegenden Hilfsmitteln zur Leidbefreiung von den Übeln der Welt. Die intensive Betrachtung des Körperlichen, des Gemütsmäßigen, der Geistestätigkeiten und des Gedachten wird in der Lehre des Buddha als der einzige Weg zur Leidbefreiung angepriesen.

Um sich immer wieder auf den Erlösungsweg vom Leiden einzustimmen, sind wiederholbare Formeln und Leitlinien für die Ausrichtung des Geistes sehr nützlich. Formeln sind Anlei-

tungen und Hilfsmittel, um den Geist zu beruhigen und die Konzentration auf das Klarbewusstsein zu ermöglichen. Ohne die rechten Hilfsmittel beginnt der Geist auch in der Meditation immer wieder zu wandern. Meditation ist ein immerwährendes eigenes Bemühen um die Stillung der Gefühle und des Geistes. Denn nur in der absoluten Stille beginnt die Erschauung der Zusammenhänge. Nur dort ist Ruhe erfahrbar. Es ist jedoch nicht leicht, seine Gedanken und Gefühle zu beruhigen, sich dem ständigen Ansturm der Geräusche und Sinnesindrücke zu entziehen. Jedoch ist es förderlich und heilsam, sich zurückzuziehen und ganz still die aufkommenden Gedanken und Gefühle zu beobachten, zu sehen, wie sie entstehen, vorbeiziehen und wieder verschwinden. Wenn man gelernt hat, in stiller Achtsamkeit Gedanken und Gefühle wie hoch fliegende Vögel nur zu beobachten, ohne an ihre Herkunft oder Ziele zu denken, dann ist man der Beruhigung des Geistes schon sehr nahe. Und diese absolute Ruhe im Herzen ist es, die man als höchstes Wohlbehagen empfinden kann: Ein beruhigtes Gemüt hat keine Depressionen mehr, Verwirrung, Zweifel, Unruhe, Sorge, Trauer, Angst und Schmerz fallen vom Meditierenden ab. Gedanken der Begierde oder der Ablehnung werden erkannt und abgelegt. Dann ist der Weg frei für eine liebevolle Betrachtung der Welt und der Mitwesen. Aus der immer stiller werdenden achtsamen Beobachtung entstehen schließlich ausstrahlende Liebe, Mitempfinden und absolute, unerschütterliche Geborgenheit im eigenen, gefestigten Wesen.

Es gibt viele Übungen der Kontemplation: Wir können uns auf Bilder konzentrieren, unseren Körper von Kopf bis Fuß durchdenken oder unseren Atem beobachten. Wir können liebevolle und förderliche Gedanken auf unsere unmittelbare Umgebung ausstrahlen lassen, wir können alle Wesen dieser Welt mit unserer Liebe „anstrahlen“. Alles das wird sich hilfreich und förderlich für unser eigenes Wohlbefinden und für das Wohlergehen der Anderen auswirken.

So wird gesagt: "Beim Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Denken sich behüten, wird Körper, Herz und Geist zum Wohl gereichen. Gut ist es, Gefühle klar erkennend zu erleben, gut ist es, Gedanken klar zu bedenken, gut ist es, von Weltobjekten sich zu lösen. Achtsam hüten Leib, Gemüt und Geist. Wer diesen Rat befolgt, der wird befreit".

7. Andachten und Meditationen

Die buddhistische Andacht wird in der Pali-Sprache des Buddha als Puja bezeichnet. Die Puja ist eine Symbolhandlung und dient der Förderung der Erkenntnis der Wirklichkeit und der innerlichen Stillung und Loslösung von Anhaftungen. Mit einem Gottesdienst hat eine Puja nichts zu tun. Während der Puja wird die Dankbarkeit gegenüber Buddha, dem Lehrer, seiner Lehre (dhamma) und der Gemeinschaft der Nachfolger des Buddha (sangha) zum Ausdruck gebracht. Der Ablauf sollte nicht zum leeren Ritual erstarren, sondern die Inhalte der Puja sollten die Teilnehmenden auf Grundwahrheiten des Daseinskreislaufs und auf die Möglichkeiten zur Befreiung aus dem Leid hinlenken.

Der Weg zur Erleuchtung (sambojjhanga): Achtsamkeit – (sati), Lehrergründung (dhamma vicaya), Bemühung (viriya), Freude (piti), Beruhigung (passadhi), absolute Geistesruhe (upekkha); **die vier himmlischen Verweilungen** (brahmavihara): Liebe (metta), Mitempfinden (karuna), Mitfreude (mudita), absolute Geistesruhe (upekkha); **die sieben Stufen auf dem Weg zur Geistesberuhigung** (satipatthana): Körperberuhigung (kayanupassana), Gefühlsberuhigung (vedanupassana), Bewusstseinsberuhigung (cittanupassana), Loslösung von den Geistobjekten (dhammanupassana).

7.1 Die Zufluchtnahme

Buddham Saranam Gacchami

Dhamman Saranam Gacchami

Sanghan Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami

Dutiyampi Dhamman Saranam Gacchami

Dutiyampi Sanghan Saranam Gacchami

Tatiyampi Buddham Saranam Gacchami

Tatiyampi Dhamman Saranam Gacchami

Tatiyampi Sanghan Saranam Gacchami

(Beim Buddha nehme ich meine Zuflucht, beim Dhamma nehme ich meine Zuflucht, beim Sangha nehme ich meine Zuflucht. Zum zweiten Mal.... Zum dritten Mal...)

7.2 Das Metta-Sutra

Eine der buddhistischen Grundhaltungen ist das *metta*, die unerschütterliche liebevolle Güte zu allen Wesen:

Wem klar geworden, dass der
Friede des Herzens
das Ziel seines Lebens ist,
der bemühe sich um folgende Gesinnung:
Er sei stark, aufrecht und gewissenhaft,
freundlich, sanft und ohne Stolz.
Genügsam sei er, leicht zufrieden gestellt,
nicht viel geschäftig und bedürfnislos.
Die Sinne still, klar der Verstand,
nicht dreist, nicht gierig sei sein Verhalten.
Nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,
wofür ihn Verständige tadeln könnten.
Mögen alle Wesen glücklich sein
und Frieden finden.

Was es auch an lebenden Wesen gibt:
ob stark oder schwach, groß oder klein,
sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah,
geboren oder einer Geburt zustrebend:
Mögen sie alle glücklich sein.
Niemand betrübe oder verachte einen anderen.
Aus Ärger oder Übelwollen
wünsche man keinem Unglück.
Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr ein-
ziges Kind beschützt und behütet, so
möge man für alle Wesen,
ja für die ganze Welt,
ein grenzenlos gütiges Gemüt erwecken,
ohne Hass, Feindschaft und Beschränkung:
nach oben, unten und nach allen Seiten,
im Gehen oder Stehen,
im Sitzen oder Liegen
entfalte man eifrig diese Gesinnung.
Dies nennt man Weilen im Heiligen.

7.3 Das Buddhistische Bekenntnis der DBU

Ich bekenne mich zum Buddha

als meinem unübertroffenen Lehrer. Er hat die Vollkommenheiten verwirklicht und ist aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir endgültig frei von Leid werden.

Ich bekenne mich zum Dharma,

der Lehre des Buddha. Sie ist klar, zeitlos und lädt alle ein, sie zu prüfen, sie anzuwenden und zu verwirklichen.

Ich bekenne mich zum Sangha,

der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen und die verschiedenen Stufen der inneren Erfahrung und des Erwachens verwirklichen.

Ich habe festes Vertrauen zu den Vier Edlen Wahrheiten:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung.
Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad.

Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:

Alles Bedingte ist unbeständig.
Alles Bedingte ist leidvoll.
Alles ist ohne eigenständiges Selbst.
Nirvana ist Frieden.

Ich bekenne mich zur Einheit aller Buddhisten

und begegne allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft mit Achtung und Offenheit. Wir folgen dem Buddha, unserem gemeinsamen Lehrer und sind bestrebt, seine Lehre zu verwirklichen.

Ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit führen zur Befreiung und Erleuchtung.

Ich übe mich darin,

keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen, Nichtgegebenes
nicht zu nehmen,
keine unheilsamen sexuellen Handlungen zu begehen,
nicht unwahr oder unheilsam zu reden,
mir nicht durch berauschende Mittel
das Bewusstsein zu trüben

Zu allen Lebewesen

will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl und Gleichmut entfalten,
im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.

8. Nachwort

Wie schon gesagt, soll diese Schrift lediglich die Grundzüge der Buddhalehre aufzeigen. Was in diesem Rahmen nicht beschrieben werden konnte, sind u. a. die verschiedenen Ausprägungen, die die Lehre im Laufe der Jahrtausende in den Kulturkreisen, in die sie kam, erfahren hat. Diese Ausprägungen haben in Form verschiedener buddhistischer Schulen auch den Weg zu uns gefunden, so dass jede/jeder die Möglichkeit hat, die Richtung zu finden, die ihrer/seiner Mentalität entspricht. Wenn wir auch letztlich über alles hinauswachsen müssen, so brauchen wir doch erstmal *unsere* Lehrer und *unsere* Gemeinschaft. Man findet sie am besten, indem man die Menschen hört und erlebt, die die Lehre zu ihrem Leitfaden gemacht haben.

9. Einführende/weiterführende Literatur

9.1 Primärliteratur

Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha. Herder: Freiburg, Basel, Wien 1998.

Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Neuübersetzung von Kay Zumwinkel. Jhana: Uttenbühl 2001.

Die Reden des Buddha. Lehre, Verse, Erzählungen. Herder: Freiburg, Basel, Wien 1993.

Köppler, Paul H.: *So spricht Buddha. Die schönsten und wichtigsten Lehrreden des Erwachten.* O.W. Barth: Frankfurt/Main 2004.

Nyanaponika (Hg.): *Milandapanha. Ein historisches Gipfeltreffen im religiösen Weltgespräch.* O.W. Barth: Frankfurt/Main 1998.

9.2 Sekundärliteratur

Batchelor, Stephen: *Buddhismus für Ungläubige.* Fischer: Frankfurt/Main 1998.

Ven. S. Dhammika: *Good Question, Good Answer.* Buddha Dhamma Mandala Society 2005 (kostenlos in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg erhältlich).

Bhikkhu Bodhi: *Der edle achtgliedrige Heilsweg.* Beyerlein und Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot 2002.

Hecker, Hellmuth: *Der Stromeintritt.* Beyerlein und Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot 2000.

Lama Karta: *Buddhismus. Eine Einführung in die Lehre Buddhas.* O.W. Barth: München, Wien 1999.

Ayya Khema: *Sei dir selbst eine Insel. Wege zur Emanzipation des Geistes.* Theseus: Zürich, München, Berlin 1997.

Nyanatiloka: *Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana-Methode.* Beyerlein und Steinschulte: Stammbach-Herrnschrot.

Reichle, Verena: *Die Grundgedanken des Buddhismus.* Fischer: Frankfurt/Main 1996.

Sangharakshita: *Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha*. do Publikationen: Essen 1995.

Scheck, Frank Rainer/ Görgens Manfred: *Buddhismus*, Dumont: Köln 1999.

Scherer, Burkhard: *Buddhismus. Alles, was man wissen muss*. Gütersloher Verlagshaus: Gütersloh 2005.

Schumann, Hans Wolfgang: *Der Buddha erklärt sein System. Pali-Buddhismus für Fortgeschrittene*. Beyerlein und Stein-schulte: Stammbach-Herrnschrot.

Zechner, Frank: *Meisterwerke kurz und bündig: Die vier edlen Wahrheiten des Buddha*. Piper: München 2000

Zotz, Volker: *Mit Buddha das Leben meistern. Buddhismus für Praktiker*. Rowohlt: Reinbek b. Hamburg 1999.

Ein Adressenverzeichnis mit allen in Deutschland wirkenden buddhistischen Gruppen sowie weitere Literaturhinweise sind zu beziehen über:

Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Amalienstr. 71, 80799 München

Tel. 0700-28334233, Fax: 089/281053

Email: dbu@dharma.de

Website : www.dharma.de, www.buddhismus-deutschland.de

Verfasser der 2. Auflage (2005):

Günter Neumeyer, Sabine Witt

(1. Auflage: Günter Neumeyer, Max Glashoff)

Herausgeber:

Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

Beisserstr. 23, 22337 Hamburg

Tel: 040/6313696, Fax : 040/6313690

Email: Buddh.Gesellsch.HH@t-online.de,

Website: www.bghh.de

Druck:

Forum Druck, Uwe Kickstein

Striehlstr. 11, 30159 Hannover

Tel. 0511/1316224, Fax: 0511-15556

Email: forum.druck@t-online.de