

Buddha und Buddhismus

«Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.» (Buddha)

WALTER MARTY
Loge «zu den drei Ringen»,
Basel

Warum glauben die Menschen eigentlich an eine höhere Macht?
Solange es Menschen gibt, gibt es auch den Glauben an eine höhere Macht. Der Glaube an höhere Mächte, an einen Gott oder etwas Heiliges, das über allem anderen steht und der Welt und dem

Leben einen Sinn gibt, das ist vereinfacht gesagt Religion. Zu Beginn der Menschheitsgeschichte verehrten die Menschen viele Götter, vor etwa 3500 Jahren begannen die Juden als Erste, an einen einzigen Gott zu glauben. Heute gibt es auf der Welt fünf grosse Religionen, zu denen sich die meisten Menschen bekennen: das Judentum 0,2 Prozent, das Christentum 33 Prozent, den Islam 22 Prozent, der Hinduismus 14 Prozent (die Ältteste) und der Buddhismus mit 6,7 Prozent der Erdbevölkerung. Wörtlich heisst der Name Buddha: «der Erwachte», der Erlesene.

Warum fasziniert er mich?
Erstens: Der Buddhismus nimmt sich nicht so wichtig wie andere Religionen. Er ist vor allem das, was die Menschen aus ihm machen: ein Vehikel, ein Gefährt, das man besteigen kann, um besser durchs Leben zu gelangen. Zweitens: Der Buddhismus ist vor allem ein Lebensweg, der, wenn er praktiziert wird, alle Lebensbereiche erfassen, durchdringen und transformieren will. Drittens: Er predigt keine weltabgewandte, dogmabehaftete Jenseitigkeit, sondern will mittels innerer Erfahrung und rationaler Argumente das Leben des einzelnen wie die

gesamte Gesellschaft beeinflussen. Unsere Ordenslehre will Gleiches und erinnert uns an die weltumspannende Bruderkette. Viertens: Was Buddha seinen Zuhörern erzählt, klingt für viele Europäer bis heute komisch. Denn einige Dinge, die im Christentum oder im Islam selbstverständlich sind, fehlen: Es gibt kein Paradies. Ja, es gibt nicht einmal einen allmächtigen Gott! Dafür spielt in Buddhas Lehre das Leiden eine grosse Rolle. Alles Leben ist Leiden, lehrt er – denn es besteht aus Krankheit, Unglück und Schmerz. Ausserdem beinhaltet die Lehre

von Buddha wissenschaftliche Grundsätze für das Leben im Alltag und sieht deshalb eine wachsende Zukunft vor sich.

Wer war eigentlich Buddha?
Vor allem aber ist der Gott des Buddhismus kein Gott. Buddha war ein Fürstensohn. Und seine Weisheit eine Lebensphilosophie, ein Pfad, um sein eigenes Leben in die Hand zu nehmen und es nach seiner Lehre zu gestalten. Der Mensch mit dem Namen Siddhartha Gautama war ein Prinz, der vor rund 2500 Jahren in Nordindien geboren wurde. Der junge Mann lebte völlig sorglos

und entdeckte erst spät, dass es Leiden in der Welt gab. Er kehrte dem Palast den Rücken und übte sich in Askese. Doch auch dies half nicht, das Leiden zu überwinden. Er fand für sich einen Mittelweg und lernte, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Nach seiner Erleuchtung hatte er viele Schüler, die dessen Lehre nach seinem Tod mündlich in die Welt trugen. Er starb mit ca. 80 Jahren als Erleuchteter. Schriftliche Zeugnisse entstanden erst Hunderte Jahre später. Der Buddhismus entstand aus dem Hinduismus (als älteste der fünf Weltreligionen), der zu dieser Zeit in Indien die vorherrschende Religion war. Er ist eine alternative Bewegung zur hinduistischen Vielgötterei und Askese. Der Buddhismus besitzt keinen Gott, sondern nur einen Erleuchteten, den Buddha. Buddha (wörtlich «Erwachter») ist ein Ehrentitel, der sich auf die dauerhafte Erfahrung der Erleuchtung («Erwachen») bezieht. Im Buddhismus versteht man unter einem Buddha ein Wesen, das die vollständige Erleuchtung erreicht hat. Ein Buddha hat das Nirwana verwirklicht und ist damit nach buddhistischer Überzeugung nicht mehr an den Kreislauf der Reinkarnation (Samsara) gebunden.

Was wird über das Leben des Buddhas erzählt?

Erst 500 Jahre nach dem Tod des Buddhas wurden die ersten ausführlichen Berichte zu seinem Leben niedergeschrieben. Sie beginnen mit seinen früheren Wiedergeburten und schildern dann seinen Lebenslauf von der Geburt bis zum Tod. Bis heute werden die Episoden seines Lebens in ähnlicher Form in allen buddhistischen Ländern Asiens nacherzählt. Die Geschichten erklären, warum und wie aus dem Prinzen Siddhartha ein Buddha wurde. Sie machen dabei den tieferen Sinn der buddhistischen Lehre sichtbar. Gleichzeitig sollen sie die Menschen von diesem religiösen Weg überzeugen und sie dafür begeistern. Der Buddha wurde jedoch nie als ein Gott verehrt, sondern immer als Vorbild und Lehrer. Immer mehr Menschen wollten die Lehre des Buddhas hören. Doch es gab natürlich auch Leute, die auf seinen Erfolg neidisch waren. Besonders sein Cousin De-

vadatta war so eifersüchtig, dass er mehrmals versuchte, den Buddha zu töten. Einmal soll er einen wütenden Elefanten auf ihn gehetzt haben. Das mächtige Tier zertrampelte alles, was ihm im Weg stand, und keiner konnte ihn stoppen. Als der Buddha sich vor ihm stellte und die Hand leicht anhob, wurde er jedoch ganz ruhig und kniete vor ihm nieder. Im Alter von über 80 Jahren starb der Buddha. Sein Tod bedeutete für ihn das Erlangen seines höchsten Zieles. Mit dem «Vollkommenen Erlöschen» verliess er den Kreislauf der Wiedergeburten und war für immer von allem menschlichen Leiden befreit. Seine Schüler und Anhänger beklagten jedoch den Verlust des hochgeehrten Lehrers. Menschen, Tiere und Geister weinten an seinem Totenbett. Sogar seine verstorbene Mutter schwebte auf einer Wolke herbei.

Was lehrte der Buddha?

Die überlieferten Lehreden des Buddhas wurden oft erst Jahrhunderte nach seinem Tod aufgeschrieben. Im Laufe der Zeit entstanden immer mehr Texte, seine Lehre wurde neu ausgelegt und erweitert.

Das Gleiche gilt für das Neue Testament der Christen, das auch ca. 300 Jahre nach dem Ableben von Jesus geschrieben wurde. Beide, die christliche Religion und der Buddhismus sind also Religionen, die nicht vom Lehrer geschrieben wurden. Im Gegensatz dazu wurde im Islam der Koran von Mohammed diktiert.

In Asien gibt es heute eine Vielzahl an buddhistischen Traditionen mit eigenen Texten. Obwohl sich ihre Auffassungen unterscheiden, beziehen sie sich immer auf bestimmte Kernaussagen, die auf den Buddha zurückgehen, wie zum Beispiel die Unbeständigkeit allen Seins oder der Ursprung des menschlichen Leidens.

Grundlagen:

Die Lehre vom Buddhismus

Die Lehren Buddhas wollen in erster Linie unseren Geist schulen, damit wir lernen in sämtlichen Lebenslagen zurechtzukommen. Die Lehre Buddhas wird Dharma genannt. Und die Basis sind die Vier edlen Wahrheiten:

1. Das Leben im Daseinskreislauf beinhaltet Leid.
2. Die Ursachen des Leidens sind Anhaftung an weltliche Genüsse, Ablehnung von unangenehmen Situationen und Unwissenheit vom tieferen Sinn des Lebens (inneres Glück).
3. Werden die Ursachen aufgelöst, verschwindet das Leiden.
4. Der Weg zur Überwindung des Leidens ist der Edle Achtfache Pfad.

Der Achtfache Pfad zur Erleuchtung besteht aus:

- der richtigen Einsicht (im Wesentlichen leben),
- dem richtigen Entschluss (zum spirituellen Üben),
- der richtigen Rede (nicht lügen, andere durch Worte nicht verletzen),
- dem richtigen Handeln (nicht stehlen, nicht töten),
- dem richtigen Lebenserwerb (anderen Wesen nicht schaden, Gutes tun),
- dem richtigen Streben (nach Erleuchtung),
- der richtigen Achtsamkeit (auf die Gedanken) und
- der richtigen Sammlung (Meditation).

Man kann die Essenz des Buddhismus zusammenfassen in Gedankenarbeit über Achtsamkeit, auf die Eigenschaften innerer Frieden, Weisheit und Liebe sowie Meditation. Die Meditation findet im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen statt. Die Gedanken werden durch das Behindern der Gedanken und das Verweilen in der Meditation zur Ruhe gebracht. Die Hauptmeditation Buddhas sind die vier Versenkungsstufen: Nachdenken, innere Ruhe, inneres Glück, Egoauflösung/Erleuchtung. Die vierte Versenkungsstufe ist für einen ungeübten Menschen schwer zu verwirklichen. Sie erfolgt grundsätzlich durch Gnade (von allein). Je umfassender und ausdauernder ein Mensch den spirituellen Weg geht, desto eher kann er in ein Leben im Licht (Nirwana) gelangen. Der achtfache Pfad soll den Menschen helfen, sich von der Gier nach Dingen zu befreien. Gelingt dies nicht, wird der Mensch nach seinem, Tod in einem neuen Körper wiedergeboren, auch als Tier



oder Insekt. Buddhisten glauben, wenn ein Lebewesen noch unerfüllte Wünsche hat, kann die Seele nicht zur Ruhe kommen. Nur wer keine Wünsche mehr hat, kann das Glück finden und wird erleuchtet. Erst dann sind die Gedanken frei für das Mitgefühl für andere Menschen, Tiere und Pflanzen. Das ist für die Buddhisten die Voraussetzung, um das Nirwana zu erreichen. Das Nirwana ist das höchste Ziel der Buddhisten. Denn es ist die Erlösung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten. Wer das Nirwana erreicht, muss nicht mehr wiedergeboren werden. Ebenfalls eine wichtige Grundlage des buddhistischen Denkens ist die Ansicht, dass sich alle Dinge in

einem ständigen Wandel befinden. Nichts existiert ewig, alles ist dem Kreislauf aus Entstehen und Vergehen unterworfen. Ein eindrückliches Sinnbild dafür sind grosse Bilder, die tibetische Mönche aus buntem Sand streuen. Viele Tage arbeiten sie daran und schaffen dabei wunderschöne Muster und Figuren. Wenn sie fertig sind, wird der Sand nach einer Zeremonie mit einem Besen zusammengefegt und in einen Fluss gestreut.

Wie üben Buddhisten ihre Religion aus?

Buddhisten dürfen wir alle sein, Experten sein müssen wir nicht. Rituale sind in allen buddhistischen Lehrrichtungen und Schulen

Einige Dinge, die im Christentum oder im Islam selbstverständlich sind, fehlen im Buddhismus: Es gibt kein Paradies und es gibt keinen allmächtigen Gott.

sehr wichtig. Zum rituellen Handeln gehören beispielsweise das Aufsagen oder Abschreiben von Texten, das wohlätige Spenden, das Herstellen von Figuren, das Beichten von negativen Taten und Verfehlungen, aber auch Pilgerreisen, körperliche Übungen und die verschiedensten Formen von Meditation, die Hilfe versprechen. Solche Rituale werden von Mönchen und Nonnen genauso praktiziert wie von der gläubigen Bevölkerung.

Die Rituale haben vielfältige Funktionen. Sie reichen von ganz konkreten, praktischen Anliegen des täglichen Lebens bis hin zur Unterstützung bei der persönlichen religiösen Suche. Rituale können unter anderem vom Herrscher zum Schutz des Landes durchgeführt werden, von Frauen mit der Hoffnung auf eine Schwangerschaft oder von Mönchen und Nonnen wie auch von Laien als Geistesübung auf dem Weg zur Erkenntnis. Dabei schliessen sich die Funktionen keineswegs aus, sondern wirken zusammen.

Rituelle Handlungen können öffentlich in grossen Gemeinschaften oder vom Einzelnen ganz privat vollzogen werden. Deshalb gibt es riesige buddhistische Tempelanlagen mit grossen Hallen und monumentalen Figuren, aber auch kleine private Altäre, die manchmal so winzig sind, dass man sie sogar auf Reisen mitnehmen kann.

Wie viel Buddhismus steckt in unserer Ordenslehre?

Buddha war, wie wir Odd Fellows, Suchender nach Wahrheit und Weisheit. Er spricht nicht nur von Arbeiten an sich selbst, sondern mit den vier edlen Wahrheiten und dem achtfachen Pfad bietet er eine klare Anleitung über das WIE zum Leben an. Wie schon erwähnt, spielen Rituale eine herausragende Rolle im Leben der Buddhisten und wie bei den Odd Fellows; edles DENKEN UND HANDELN und die Suche nach Wahr-

heit werden sehr ausgeprägt gelehrt und sind im Achtfachen Pfad inkludiert. Ausserdem findet die Lehre der Achtsamkeit eine sehr hohe Bedeutung und ist heutzutage Gegenstand von zahlreichen Therapeuten für die Stressbewältigung. Das Konzept der Achtsamkeit geht also auf Buddha zurück. Ihm war besonders von Bedeutung: Wer Achtsamkeit praktiziert, entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu bleiben. Der ruhige und klare Geist eines Praktizierenden ermöglicht es ihm, die Lebensfreude auch angesichts schwieriger Lebensumstände zu bewahren.

Viele von uns haben sich gefragt, warum der Wechsel von Treue zur Achtsamkeit und was bedeutet eigentlich Achtsamkeit. Diese Frage ist berechtigt und Bruder Peter Gamma versucht das in der *Odd Fellow Zeitschrift* zu erläutern. Meines Erachtens, wenn man Achtsamkeit als Leitbild verwendet wie wir, dann sollte man auch das damit verbundene Tutorium zur Übung anbieten. Nur dann macht es Sinn. Sabrina Blau, eine Achtsamkeit-Trainerin, erklärt es so:

«Achtsamkeit hat auch etwas mit Selbstsorge, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge zu tun. Das würde ich nicht egozentrisch oder egoistisch nennen, sondern das ist eine gesunde Form, auf sich selbst zu achten. Nur, wenn ich auf mich selbst achte, kann ich auch auf andere wirklich achten.» Freuen wir uns über die Gemeinsamkeiten und benutzen diese dazu, unseren Orden und unsere westlichen Religionen besser kennen zu lernen. Aber je länger ich mich mit Buddhismus beschäftige, desto mehr muss ich bei allem Enthusiasmus einräumen: nur in einer vertrauten Zivilisation, d. h. wo die Kultur und die Religion übereinstimmen, fühlt man sich beheimatet.

Auffällige Parallelen mit Jesus

Schon ihr ganzes Verhalten zeigt Ähnlichkeiten: Siddhartha wie Jesus bedienen sich bei der Verkündigung nicht einer unverstänlich gewordenen Sakralsprache.

che (Sanskrit – Hebräisch), sondern der Umgangssprache (mittelindoarischer Dialekt, aramäische Volkssprache). Sie haben weder eine gesetzliche Form noch eine Niederschrift ihrer Lehre veranlasst. Siddhartha wie Jesus appellieren an die Vernunft und die Erkenntnisfähigkeit des Menschen. Dies mit allgemeinerständlichen, eingängigen Spruchworten, Kurzgeschichten und Gleichnissen, die aus dem Alltagsleben stammen.

Christen haben von Gott zehn Gebote erhalten, Juden sogar 613. Auch Buddhisten müssen acht Regeln beachten, wenn sie Schritt für Schritt erlöst werden wollen. Buddha hat diese Schritte den Achtfachen Pfad genannt.

Wie sieht der Buddhismus in der Schweiz aus?

Seit dem 19. Jahrhundert interessieren sich Menschen in Europa zunehmend für asiatische Religionen und Kulturen. Besonders, wie schon erwähnt, der Buddhismus faszinierte, da diese Religion den Glauben an einen allmächtigen Gott nicht kennt und die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen betont.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts begannen auch Schweizer, sich dem Buddhismus aktiv zuzuwenden und erste Gemeinschaften zu gründen. Später kamen Einwanderer aus Asien und Flüchtlinge aus Tibet, die buddhistische Traditionen aus ihren Herkunftsländern mitbrachten. Nach Schätzung der Schweizerischen Buddhistischen Union (SBU) leben in der Schweiz heute rund 40 000 Buddhistinnen und Buddhisten: Schweizerinnen und Schweizer sowie Menschen aus China, Korea, Japan, Vietnam, Thailand oder Sri Lanka. Sie praktizieren unterschiedliche Formen des Buddhismus. Gleichzeitig sind viele buddhistische Elemente wie Buddhafiguren und Achtsamkeitsübungen auch für Nicht-Buddhisten Teil unserer Alltagskultur geworden. So sind zum Beispiel Buddhafiguren in jeder Form überall erhältlich.

Über die Zukunft des Buddhismus

Der Buddhismus verbreitet sich weiter, das ist meine Überzeugung. Aber global nicht als reine Religionsform, sondern als Welt-

anschauung und spirituelle Lebensphilosophie, die sich problemlos in andere religiös geprägte Weltbilder und Kulturen integrieren lässt, auch im Gedankengut der Odd Fellows. Das liegt im Charakter des Buddhismus selbst begründet: denn er ist als Religion extrem anschlussfähig, hat keinen universellen Geltungsanspruch und fordert weder einen strengen Moralkodex noch zum Missionieren.

Vor allem für die westlichen Länder wird der Buddhismus mit den extrahierten Grundgedanken von Achtsamkeit und Gelassenheit zum gedanklichen Stellvertreter der Vision eines achtsameren Lebens. Speziell für die Belegschaften in gestressten Konzernen. Er ist eigentlich ein sinnvolles Gegenbild zu den immer komplexer werdenden und auf Wachstum getrimmten Optimierungsgesellschaften.

Warum bleibt der Buddhismus bedeutsam?

Er ist ein praktisches Meditationsystem, das durch unterschiedliche Methoden die bewusste Achtsamkeit im alltäglichen Leben, die Kontrolle der Emotionen und Gedanken sowie die Integration körperlicher und mentaler Vorgänge ermöglicht.

Die westliche Faszination für den Buddhismus reicht weit in die Geschichte zurück. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer wurde davon beeinflusst. Richard Wagner, der Schopenhauers Lektüre las, liess buddhistische Grundsätze in seine Opern «Tristan und Isolde» und «Parsifal» einfließen. Der Autor Hermann Hesse machte den Buddhismus in seinem Roman «Siddhartha» verständlich. In der Gegenkultur der 1960er Jahre entdeckten die Beatles ihn ebenfalls. «Der Buddha ist kein Gott, sondern ein weiser Mann, der einen Weg zur Erleuchtung entdeckte», sagt der taiwanische Mönch Bhikkhu Vupasama Thero.

In anderen Religionen steht der Glaube an erster Stelle. Im Buddhismus ist dagegen der Glaube eine Grundlage und die Meditation ein Instrument, um eine lebensnahe Weisheit zu erlangen. Voraussetzung dafür: Der Mensch muss den Grund des Leidens in sich selbst finden und sich ent-

sprechend wandeln. Im Vordergrund stehen dabei Lehre und Praxis.

Und wie schon in der Einleitung hervorgehoben:

Der Buddhismus ist vor allem ein Lebensweg, der, wenn er praktiziert wird, alle Lebensbereiche erfassen, durchdringen und transformieren will.

Der Buddhismus predigt keine weltabgewandte, dogmabehaftete Jenseitigkeit, sondern will mittels innerer Erfahrung und rationaler Argumente das Leben des Einzelnen wie die gesamte Gesellschaft beeinflussen.

Wem das zu abstrakt klingt, dem hilft vielleicht der Begriff «Karma» weiter. Karma ist die Kraft, die den Menschen mit der Welt verbindet. Durch Karma ist einfach alles mit allem verknüpft. Jedes Ding, jede Aktion hat eine Ursache und eine Folge. Jede Sache – ob aus Geist oder Materie – besteht nicht für sich, sondern aus einem Zusammenkommen von Faktoren. Am besten kann man Karma mit Handlungen übersetzen, von der Planung bis zum



Resultat. Dabei fragt der Buddhist: «Warum ist die Welt so, wie sie ist?» Seine Aufgabe ist, die Welt zu verstehen, wie sie ist und zu untersuchen, wie die Phänomene entstehen.

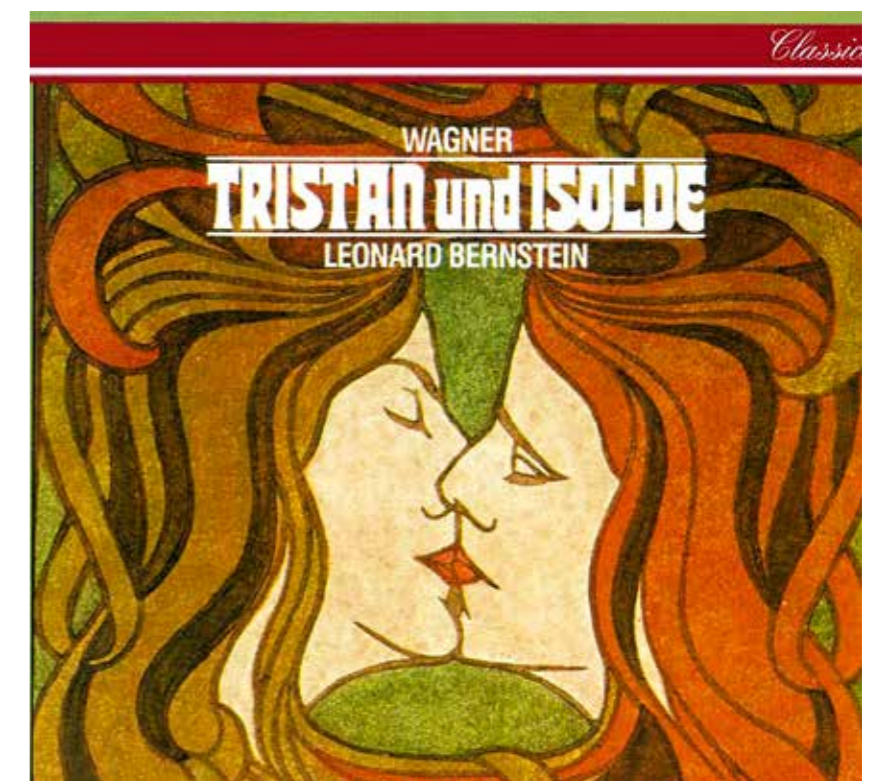
Das klingt nach Wissenschaft, nach Physik, und nicht umsonst sagte Albert Einstein einmal:

«Wenn es irgendeine Religion gibt, die den Ansprüchen moderner Wissenschaft gewachsen ist, heisst sie Buddhismus.»

Aussen und innen begegnen sich Buddha und Einstein, sie kommen zu ähnlichen Ergebnissen – zum grossen Erstaunen der Wissenschaft, die es sich nur schwer erklären kann, wie Mystiker schon vor Tausenden von Jahren von Phänomenen berichten konnten, die Physiker erst jetzt entdecken.

Eine alte buddhistische Weisheit bekundet: «Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere dich nicht in der Zukunft.

Die Vergangenheit ist nicht mehr und die Zukunft hat noch nicht begonnen.» Das heisst doch, wir müssen vermehrt lernen, mit Achtsamkeit die Gegenwart geniessen zu können. ■



Richard Wagner liess buddhistische Grundsätze in seine Opern «Tristan und Isolde» und «Parsifal» einfließen.

Ein tibetischer Mönch streut aus buntem Sand ein Bild. Ist es fertig, wird der Sand nach einer Zeremonie mit einem Besen zusammengefegt und in einen Fluss gestreut.

Fotos: leistungsfotografie.ch und wikimedia commons