

Materialsammlung zur buddhistischen Sicht vom Sinn des Lebens

Ergänzung zur Unterrichtsskizze „Sinn des Lebens“ im Kontext der Kooperation Ethik/Religion/Weltanschauungsunterricht

Inhalt

Wer war Buddha? (Paul Köppler)	1
Der Sinn des Lebens (Dalai Lama)	2
Die vier Edlen Wahrheiten (Dalai Lama und Dominique Side)	3
Der achteilige Pfad im Buddhismus	5
Fünf Achtsamkeitsübungen des Ordens Intersein von Thich Nhat Hanh	6
Die Wurzel des Leidens und Lösungen (Dzongsar Jamyang Khyentse)	8
Universelle Verantwortung (Dalai Lama)	9
Buddhistisches Bekenntnis (Deutsche Buddhistische Union)	10
(Zur Methodik): Abb. zur Placemat-Methode	11

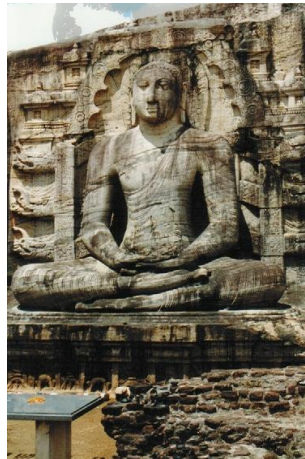
Paul Köppler: Wer war Buddha?

Der Buddha hieß eigentlich Siddhartha Gautama, lebte in Indien vor ca. 2500 Jahren und wurde nach einer besonderen Erfahrung, die man heute Erleuchtung nennt, als Buddha benannt, das heißt soviel wie „der Erwachte“. Wie kam es dazu und was bedeutet Erleuchtung?

Er war der einzige Sohn eines Fürsten und ihm wurde schon bei seiner Geburt prophezeit, entweder ein großer Herrscher oder ein unübertrefflicher weiser Mann zu werden. Er heiratete, bekam einen Sohn, doch das Leben im Wohlstand und mit der Familie machte ihn nicht glücklich, denn er sah die Vergeblichkeit unserer Bemühungen, da wir doch alle krank werden, alt werden und sterben müssen. So wurde er ein wandernder Asket auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und fragt sich, ob es möglich wäre, als Mensch wie du und ich alles Leiden zu beenden. Nachdem er die Lehren verschiedener weiser Menschen studiert und praktiziert hatte, suchte er seinen eigenen Weg. Im Alter von 40 Jahren fand er in tiefer Meditation unter einem Bodhi-Baum die Erleuchtung. Er erkannte die Ursache unseres Leidens im ständigen Wünschen und Anhaften, konnte sich davon befreien und wurde so ein innerlich vollkommen freier Mensch. Etwa 40 Jahre zog er zu Fuß durch Nordindien, hielt zahllose Reden, gründete eine Gemeinschaft von männlichen und später weiblichen Asketen, gewann viele Anhänger und Nachfolger seiner Lehre, hatte Begegnungen mit Menschen aller Stände und wurde so zum Begründer einer Tradition, Lebenslehre und Religion, die bis heute Bestand hat.

Einen lebendigen und leichten Zugang zu seiner Lehre finden wir, wenn wir uns mit den vielen Geschichten und Begegnungen aus seinem Leben befassen. Sie zeigen einen Menschen, der trotz seiner außergewöhnlichen Lebensweise und Weisheit mitten im Leben stand, für alle Wesen da war, eine Gemeinschaft führte, die Regeln ihres Zusammenlebens bestimmte und so vielen Menschen den Weg zu einem sinnvollen Leben und zum Erwachen zeigte.¹

¹ Aus Paul Köppler: Auf den Spuren des Buddha – Die schönsten Legenden aus seinem Leben, O.W. Barth 2001, hier leicht gekürzt; Mehr hierzu in Dominique Side: Buddhismus, Ein Handbuch für Lehrende, Lernende und alle Interessierten, Manjughosha Edition 2010, im Kapitel 6: Gautama Buddha S. 87 ff



Buddhastatue in Polonnaruwa, Sri Lanka. Foto: Gerhard Weil

Dalai Lama: Der Sinn des Lebens²

Ich bin überzeugt, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. Vom Moment seiner Geburt an sehnt sich jedes menschliche Wesen danach, glücklich zu sein und Leiden zu vermeiden. Weder gesellschaftliche Normen noch Erziehung oder eine Ideologie können diesen Wunsch zerstören. In unserem tiefsten Inneren sehnen wir uns schlicht nach Zufriedenheit. Ich weiß nicht, ob das Universum mit seinen unzähligen Galaxien, Sternen und Planeten irgendeinen besonderen Zweck erfüllt, aber zumindest eines ist klar: wir Menschen, die wir auf dieser Erde leben, sind vor die Aufgabe gestellt, auf glückliche Weise zu leben. Darum ist es wichtig, herauszufinden, was uns wirklich glücklich macht. (S. 14)

Aus meiner eigenen begrenzten Erfahrung habe ich geschlossen, dass man das größte Maß an innerer Ruhe erlangt, indem man Liebe und Mitgefühl entwickelt. Je mehr wir uns um das Glück anderer bemühen, desto stärker wächst in uns ein Gefühl des Wohlbefindens. Indem wir ein inniges, warmherziges Gefühl für andere entwickeln, wird unser Geist automatisch in einen entspannten Zustand versetzt. Dies hilft, alle möglichen Ängste oder Unsicherheiten zu beseitigen, unter denen wir leiden, und es verleiht uns die Kraft, mit allen Schwierigkeiten fertig zu werden, mit denen wir konfrontiert sind. Liebe und Mitgefühl sind die eigentlichen Ursachen für ein erfolgreiches Leben.

Solange wir in dieser Welt leben, stoßen wir unvermeidlich auf Probleme. Wenn wir in solchen Situationen die Hoffnung verlieren und entmutigt sind, schwindet unsere Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern. Rufen wir uns dann aber in Erinnerung, dass nicht nur wir allein, sondern jeder Leiden durchstehen muss, dann wird diese realistischere Sichtweise unsere Entschlossenheit und die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden, stärken. Tatsächlich kann man mit dieser Haltung sogar jedes neu auftauchende Hindernis als wertvolle Gelegenheit betrachten, unseren Geist zu schulen! So können wir uns allmählich darum bemühen, mitfühlender zu werden: Das heißt nicht nur, echtes Verständnis für das Leiden anderer zu entwickeln, sondern auch, unseren Willen zu stärken und ihnen zu helfen, sich von ihrem Leiden zu befreien. Als Folge werden unsere Gelassenheit, Heiterkeit und innere Stärke wachsen. (S. 15f)

Was zählt ist, dass unser alltägliches Leben Sinn haben sollte... dass unsere Haltung positiv, von Glück erfüllt und warmherzig ist. (S. 169)

² Aus: Dalai Lama: Der Sinn des Lebens, Herder Verlag 2008

Dalai Lama: Die vier Edlen Wahrheiten³

Die erste Edle Wahrheit ist die Wahrheit vom Leiden, der Tatsache, dass unser Glück unbeständig ist. Alles was wir besitzen, ist Veränderungen unterworfen und vergänglich. Nichts von dem, was wir gewöhnlich als beständig ansehen, ist von Dauer. Ignoranz, Anhaftung und Zorn sind die Ursachen für unser unablässiges Leiden. Deshalb geht es in der zweiten Edlen Wahrheit darum, die Ursachen des Leidens zu verstehen. Sobald die Wurzel des Leidens (falsche Vorstellungen, Illusionen) vernichtet ist, erreichen wir den Zustand der Aufhebung des Leidens (*Nirvana*) - die dritte Edle Wahrheit. Die vierte Edle Wahrheit besagt, dass es einen Weg gibt, das Leiden zu beenden. Damit Sie diesen Zustand in Ihrem Geist verwirklichen können, müssen Sie diesem Weg folgen.

Dominique Side - Die Vier Edlen Wahrheiten⁴

Was hat der Buddha gelehrt? Das Thema der ersten Belehrung, die er nach seiner Erleuchtung gab, waren die Vier Edlen Wahrheiten. Er sprach im Gazellenhain in Isipatana (heute Sarnath) in der Nähe von Benares zu fünf Asketen, die zuvor im Wald seine Gefährten gewesen waren. Danach lehrte er immer wieder über die Vier Edlen Wahrheiten (...).

Die Vier Edlen Wahrheiten sind die Grundlage aller verschiedenen Belehrungen, die der Buddha während seiner 45-jährigen Lehrtätigkeit gab. Sie bieten den Rahmen, in dem alles seinen Platz findet. In jeder buddhistischen Schule der Welt werden sie gelehrt, auch wenn die Schwerpunkte und Interpretationen variieren.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind:

- Die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*)
- Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
- Die Wahrheit vom Aufhören (oder Ende) des Leidens
- Die Wahrheit vom Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt

Zusammengefasst lehrte der Buddha (hierzu) folgendes:

- 1 Leiden ist universell und wird von jeder lebenden Kreatur erfahren, doch niemand will leiden und wir alle sehnen uns danach, Glück zu finden.
- 2 Die Wurzel und die Ursachen des Leidens liegen in unserem eigenen Geist. Diese sind Gier, Hass und Verblendung – bekannt als die Drei Gifte. Ausgehend von ihnen verwickeln wir uns in Handlungen, die durch das Gesetz von Karma sowohl anderen als auch uns selbst Schaden zufügen. Das Leiden, das wir dadurch erfahren, veranlasst uns in der darauf folgenden Situation, nur noch aggressiver oder blinder zu handeln.
- 3 Es ist möglich, das Leiden zu beenden, indem man die Ursachen des Leidens beendet. Wenn wir unsere Handlungen und unseren Geist transformieren und selbstlos werden, können wir wahres und dauerhaftes Glück finden, das man Nirvana oder Erleuchtung nennt.

3 Aus: Dalai Lama: Der Sinn des Lebens, Herder Verlag 2008, S. 48. Das Original ist nachzulesen unter http://www.palikanon.com/vinaya/mahavagga/mv01_01_01-06.htm

4 Aus: Dominique Side: *Buddhismus, Ein Handbuch für Lehrende, Lernende und alle Interessierten*, Manjughosha Edition 2010, S. 17 ff, das gesamte Kapitel finden Sie unter http://www.manjughosha.de/fileadmin/user_upload/Buddhismus/Leseprobe_Kap.01.pdf

4 Der Ausweg aus dem schier unendlichen Kreislauf des Leidens ist, einem Pfad zu folgen, der moralische Disziplin, Meditation und Weisheit nutzt.⁵

Die Vier Edlen Wahrheiten sollten nicht als Liste dogmatischer Wahrheiten gesehen werden, an die alle Buddhisten glauben müssen. Sie sind daher kein Äquivalent zu den christlichen Glaubensbekenntnissen oder den Fünf Säulen des Islam. Das Wort „Wahrheit“ bezieht sich in diesem Zusammenhang auf „Wirklichkeit“ – wie die Dinge sind, und nicht auf Wahrheiten, denen wir zustimmen oder die wir ablehnen können. Leiden ist z. B. eine universelle Tatsache des Lebens, die auf jeden zutrifft, ob man nun Buddhist ist oder nicht. Die Vier Edlen Wahrheiten sind Tatsachen, die wir durch harte Erfahrungen auch bei uns selbst entdecken.

Daraus folgt, wie die Vier Edlen Wahrheiten nicht als Kern eines buddhistischen Dogma zu sehen sind, sondern als Rahmen, innerhalb dessen die buddhistische Denkweise verstanden werden kann. (...) Buddhisten sollten so die Vier Edlen Wahrheiten nicht auf rigide Weise auffassen, als gäbe es „da draußen“ genau vier Wahrheiten, die man verstehen sollte, sondern als Werkzeug, das einem dabei helfen kann, die buddhistische Sicht der Welt zu begreifen.

Die Logik der Vier Edlen Wahrheiten

Buddha begann seine Lehrtätigkeit, indem er das universelle Problem des Leidens ansprach. Jeder leidet während seines Lebens. Obwohl jeder von uns glücklich sein möchte, findet man selten das dauerhafte Glück, das man sucht. Und wenn wir über unsere eigene Situation hinaus sehen und sehen, wie viele Menschen auf der Welt durch viel größeres Leid gehen als wir selbst, dann kann der Schmerz bisweilen überwältigend werden. Wir müssen heute nur den Fernseher anschalten und sehen Kriege, Naturkatastrophen, Hungernöte, Krankheiten, Betrug, Armut und Tod. Das Leiden scheint endlos zu sein und niemand wird davon verschont.

Als Buddha seinen Palast verließ, machte er sich auf die Suche nach einer Lösung für dieses Problem und seine Lehren sind letztlich die Frucht dieser Suche. In den Vier Edlen Wahrheiten beschreibt er dieses Problem. Er erklärt, was die Ursachen für dieses Problem sind und findet heraus, wie das Problem gelöst werden kann. Anschließend stellt er die Methode zur Lösung dar. Ein Bild, das häufig benutzt wird, um diese Lehre zu veranschaulichen, ist das eines weisen Arztes, der sich um einen Patienten kümmert. Das Leid ist der Zustand, in dem der Patient sich befindet, die Ursache des Leids wird durch die Diagnose des Arztes erkannt und das Aufhören des Leids ist die gute Nachricht, dass diese Beschwerden geheilt werden können. Der Pfad ist es, der Behandlung zu folgen, die der Arzt zur Heilung verschrieben hat. In dieser Analogie ist Buddha der Arzt und jeder Buddhist der Patient. (...)

Wir können uns aber auch den Vier Edlen Wahrheiten nähern, indem wir sie unter dem Gesichtspunkt persönlicher Erfahrung sehen und sie in der üblicherweise präsentierten Reihenfolge betrachten. Unsere Erfahrung des Leids ist unser Ausgangspunkt. Würden wir nicht leiden, hätten wir keinen Wunsch, einem spirituellen Pfad zu folgen, um die Lage zu ändern. Wenn wir schmerzhaft Erfahrungen machen, fragen wir uns ganz natürlich: Warum geschieht mir das? Warum muss ich das durchstehen? Warum ist etwas schief gelaufen? Ganz instinktiv suchen wir nach einer Erklärung für das Dilemma. Wenn wir eine Erklärung finden, beinhaltet sie normalerweise eine Erkenntnis dessen, wie wir unser Leiden kurzfristig oder auf lange Sicht beenden können. Schließlich müssen wir die notwendigen Veränderungen vornehmen, um unser Leiden zu beenden.

⁵ Mehr hierzu im sogenannten „Achtfachen Pfad“, in dieser Sammlung auf Seite 5: „Der achteilige Pfad“

Der achttteilige Pfad⁶

Und was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt?

Es ist der edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Erkenntnis, rechtes Denken, rechte Sprache, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte geistige Sammlung.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Erkenntnis? Das Verständnis von Leiden, das Verständnis der Ursache des Leidens, das Verständnis des Aufhörens des Leidens, das Verständnis des Pfades, der zum Aufhören des Leidens führt. Dies, ihr Mönche, wird rechte Erkenntnis genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechtes Denken? Auf Befreiung von Sinneslust gerichtetes Denken; von Übelwollen freie Gedanken und von Grausamkeit freie Gedanken. Dies, ihr Mönche, wird rechtes Denken genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Sprache? Abstehen von Lüge, von Klatsch, von beleidigender Sprache und von eitlen und unnützem Gerede. Dies, ihr Mönche, wird rechte Sprache genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechtes Handeln? Abstehen vom Töten lebender Wesen, von Stehlen und von ungerechtfertigter Hingabe an sinnliche Vergnügen. Dies, ihr Mönche, wird rechtes Handeln genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechter Lebenserwerb? Da, ihr Mönche, steht der edle Schüler vollständig ab von einer falschen Art des Lebenserwerbs⁷ und lebt durch ein rechtes Mittel des Lebenserwerbs. Dies, ihr Mönche, wird rechter Lebenserwerb genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Anstrengung? Da, ihr Mönche, erzeugt ein Mönch eine Absicht, strengt sich an, bringt Energie auf, richtet seinen Geist aus und bemüht sich leidenschaftlich, das Aufsteigen von Übel zu verhindern, noch nicht aufgestiegene unheilsame Geisteszustände. Er erzeugt eine Absicht, strengt sich an, bringt Energie auf, richtet seinen Geist aus und bemüht sich leidenschaftlich, Übel abzulegen, aufgestiegene unheilsame Geisteszustände. Er erzeugt eine Absicht, strengt sich an, bringt Energie auf, richtet seinen Geist aus und bemüht sich leidenschaftlich, heilsame, noch nicht aufgestiegene Geisteszustände zu erlangen. Er erzeugt eine Absicht, strengt sich an, bringt Energie auf, richtet seinen Geist aus und bemüht sich leidenschaftlich, die aufgestiegenen heilsamen Geisteszustände zu erhalten, ihr Vergehen zu verhindern, sie zu fördern, sie wachsen zu lassen und sie vollständig zu entwickeln. Dies, ihr Mönche, wird rechte Anstrengung genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Achtsamkeit? Da, ihr Mönche, verweilt ein Mönch wieder und wieder den Körper nur als Körper wahrnehmend mit Eifer, klarem Verstehen und Achtsamkeit, so Begierde und geistigen Schmerz in der Welt fernhaltend; er verweilt wieder und wieder Gefühle nur als Gefühle wahrnehmend mit Eifer, klarem Verstehen und Achtsamkeit, so Begierde und geistigen Schmerz in der Welt fernhaltend; er verweilt wieder und wieder den Geist nur als Geist wahrnehmend mit Eifer, klarem Verstehen und Achtsamkeit, so Begierde und geistigen Schmerz in der Welt fernhaltend; er verweilt wieder und wieder die Dinge nur als Dinge wahrnehmend mit Eifer, klarem Verstehen und Achtsamkeit, so Begierde und geistigen Schmerz in der Welt fernhaltend. Dies, ihr Mönche, wird rechte Achtsamkeit genannt.

Und was, ihr Mönche, ist rechte geistige Sammlung? Da, ihr Mönche, erlangt ein Mönch abgelöst von sinnlichem Begehren und unheilsamen Zuständen die erste Versenkung und verweilt in ihr, die geistige Ausrichtung und Betrachtung umfasst und Verzückung und Wohlbefinden, geboren aus Nicht-Anhaften. Mit dem Vergehen von geistiger Ausrichtung und Betrachtung erlangt ein Mönch die zweite Versenkung und verweilt in ihr, in innerer Ruhe und mit Einspitzigkeit⁸ des Geistes, ohne geistige Ausrichtung und Betrachtung, aber in Verzückung und Wohlbefinden, geboren aus Konzentration. Ohne Verzückung verweilt ein Mönch in Gleichmut mit Achtsamkeit und klarem Verstehen, und erfährt Wohlbefinden in Geist und Körper. Er erlangt die dritte Versenkung und verweilt in ihr; eine Person, die solches erlangt, wird vom Erhabenen gepriesen als jemand mit Gleichmut und Achtsamkeit; jemand, der in Wohlbefinden existiert. Indem er sich von beidem, Wohlbefinden und Leiden, ablöst und durch das vorherige Aufhören von Glück und geistigem Schmerz, erlangt ein Mönch die vierte Versenkung und verweilt darin; einem Zustand reiner Achtsamkeit geboren aus Gleichmut. Dies, ihr Mönche, wird rechte Achtsamkeit genannt.

Dies, ihr Mönche, wird die edle Wahrheit von dem Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt, genannt.

⁶ Auszug aus dem Mahasatipatthana Sutta, Digha Nikaya 22 (9. Rede des Maha Vagga); Maggasacca Pabba (Abschnitt über den zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad); ins Deutsche übertragen von Ralf Sogen Boeck unter Verwendung der englischen Übersetzung aus dem Pali von U Jotika und U Dhamminda, Copyright der englischen Übersetzung: Buddha Dharma Association Inc.

⁷ Buddhisten würden daher nicht mit Waffen, Lebewesen, Fleisch, berausenden Getränken und Gift handeln und sollten auch nicht den Beruf eines Schlachters, Metzgers, Jägers, Fischers oder Henkers ergreifen.

⁸ Fachbegriff, der die einsgerichtete und nicht abgelenkte Konzentration des Geistes auf einen Punkt hin bezeichnet.

Achtsamkeitsübungen des Ordens Intersein von Thich Nhat Hanh⁹

Ehrfurcht vor dem Leben - Die erste Achtsamkeitsübung:

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, bin ich entschlossen, Mitgefühl und Einsicht in das „Intersein“ zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und unserer Erde zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, es nicht zuzulassen, dass andere töten, und keine Form des Tötens zu unterstützen, weder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise.

Im Wissen, dass schädliche Handlungen aus Ärger, Angst, Gier und Intoleranz entstehen, die ihrerseits dualistischem und diskriminierendem Denken entspringen, werde ich mich in Unvoreingenommenheit und Nicht-Festhalten an Ansichten üben, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir selbst und in der Welt zu transformieren.

Wahres Glück - Die zweite Achtsamkeitsübung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, bin ich entschlossen, Großzügigkeit in meinem Denken, Reden und Handeln zu praktizieren. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie brauchen. Ich werde mich in tiefem Schauen üben, um zu erkennen, dass das Glück und das Leiden anderer nicht getrennt sind von meinem Glück und meinem Leiden, dass wahres Glück nur möglich ist mit Verstehen und Mitgefühl und dass es viel Leiden und Verzweiflung bringen kann, hinter Reichtum, Ruhm, Macht und sinnlichem Vergnügen herzujagen. Ich bin mir bewusst, dass Glückseligkeit von meiner geistigen Haltung und nicht von äußeren Umständen abhängig ist und dass ich glücklich im gegenwärtigen Augenblick leben kann, indem ich mich daran erinnere, dass ich bereits mehr als genug Bedingungen habe, um glücklich zu sein. Ich bin entschlossen, „Rechten Lebenserwerb“ zu praktizieren, um so dazu beizutragen, das Leiden der Lebewesen auf dieser Erde zu verringern und den Prozess der globalen Erwärmung umzukehren.

Wahre Liebe - Die dritte Achtsamkeitsübung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, bin ich entschlossen, Verantwortungsgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Im Wissen, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe ist und dass sexuelles Handeln, das durch Begierde motiviert ist, immer sowohl mir als auch anderen schadet, bin ich entschlossen keine sexuelle Beziehung einzugehen, ohne wahre Liebe und die Bereitschaft zu einer tiefen, langfristigen und verantwortlichen Bindung, von der meine Familie und meine Freunde wissen.

Ich werde alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare oder Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinanderbrechen. In dem Bewusstsein, dass Körper und Geist eins sind, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, um gut mit meiner sexuellen Energie umzugehen und die vier grundlegenden Elemente wahrer Liebe – liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit – zu entwickeln, sodass mein eigenes

⁹ Copyright Unified Buddhist Church, deutsche Übersetzung: Intersein-Orden

Glück und das Glück von anderen wachsen kann. Indem wir wahre Liebe üben, werden wir auf sehr schöne Weise in die Zukunft fortbestehen.

Liebevolles Sprechen und tiefes Zuhören - Die vierte Achtsamkeitsübung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu üben, um Leiden zu lindern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnischen und religiösen Gruppen und Nationen zu fördern. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrhaftig zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Vertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Wenn Ärger in mir aufsteigt, bin ich entschlossen, nicht zu sprechen. Ich werde achtsames Atmen und Gehen praktizieren, um meinen Ärger zu erkennen und tief in seine Wurzeln zu schauen, besonders in meine falschen Wahrnehmungen und mein fehlendes Verständnis für mein eigenes Leiden und das der anderen Person. Ich werde in einer Weise sprechen und zuhören, die mir und dem anderen helfen kann, Leiden zu transformieren und einen Weg aus schwierigen Situationen zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, wenn ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Trennung oder Uneinigkeit verursachen können. Ich werde „Rechtes Bemühen“ praktizieren, um meine Fähigkeit zu Liebe, Verstehen, Freude und Unvoreingenommenheit zu nähren und um allmählich Ärger, Gewalt und Angst, die tief in meinem Bewusstsein liegen, zu verwandeln.

Nahrung und Heilung - Die fünfte Achtsamkeitsübung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum entsteht, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit für mich selbst, meine Familie und meine Gesellschaft zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren praktiziere. Ich werde mich darin üben, tief zu schauen, um meinen Konsum und meinen Umgang mit den vier Arten von Nahrung – Essbarem, Sinneseindrücken, Willenskraft und Bewusstsein – zu erkennen. Ich bin entschlossen, weder Alkohol noch Drogen oder andere Dinge zu benutzen, die Gifte enthalten, wie z.B. bestimmte Internetseiten, Glücksspiele, elektronische Spiele, Fernsehsendungen, Filme, Zeitschriften, Bücher oder Gespräche. Ich werde mich darin üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und um mich herum in Berührung zu sein. So lasse ich mich weder von Bedauern und Kummer in die Vergangenheit ziehen noch von Sorgen, Angst oder Begierden aus dem gegenwärtigen Augenblick bringen. Ich bin entschlossen, nicht zu versuchen, Einsamkeit, Angst oder anderes Leiden zu überdecken, indem ich mich im Konsum verliere. Ich werde das „Intersein“ tief betrachten und auf eine Weise konsumieren, die Frieden, Freude und Wohlergehen sowohl in meinem Körper und Bewusstsein als auch im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und unserer Erde bewahrt.



Junge Mönche in Burma / Myanmar. Foto: Gerhard Weil

Dzongsar Jamyang Khyentse – Die Wurzel des Leidens und Lösungen¹⁰

Auch Siddhartha versuchte, das Leiden an seiner Wurzel abzuschneiden. Aber er erträumte sich keine Lösungen wie eine politische Revolution zu schüren, auf einen anderen Planeten auszuwandern oder eine neue Weltwirtschaftsordnung zu begründen. Ja - er dachte nicht einmal daran, eine Religion zu gründen oder einen Verhaltenskodex zu schaffen, die Frieden und Harmonie bringen sollten. Siddhartha erforschte das Leiden mit einem offenen Geist, und durch seine unermüdliche Kontemplation entdeckte er, dass unsere Gefühle die Wurzel des Leidens sind. Im Grunde *sind sie* Leiden. Auf die eine oder andere Art, ob direkt oder indirekt, sind alle Gefühle aus Egoismus geboren und zwar in dem Sinne, dass sie ein Festhalten am Ich beinhalten. Er entdeckte weiterhin, dass wir nicht unsere Gefühle *sind*, so real diese auch daherkommen mögen. Sie sind weder angeboren, noch sind sie eine Art Fluch oder ein Implantat, das irgendjemand oder ein Gott uns aufgezwungen hat. Gefühle tauchen auf, wenn besondere Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, etwa wenn wir glauben, jemand kritisiere oder ignoriere uns oder bringe uns um einen Gewinn. Dann entstehen die entsprechenden Gefühle. In dem Augenblick, in dem wir diese Gefühle annehmen und ihnen Glauben schenken, sind wir unbewusster geworden und haben unsere geistige Gesundheit verloren. Wir "regen uns auf". Also fand Siddhartha eine Lösung – die Achtsamkeit. Wenn wir das Leiden ernsthaft ausmerzen wollten, müssen wir Achtsamkeit kultivieren, uns unseren Gefühlen zuwenden und lernen, wie wir es vermeiden können, uns aufzuregen.

Wenn wir unsere Gefühle untersuchen, wie Siddhartha es getan hat und versuchen, ihren Ursprung zu erkennen, werden wir feststellen, wie sie in Missverständnissen wurzeln und daher im Grunde fehlerhaft sind. Alle Gefühle sind im Grunde eine Form von Vorurteil; in jeder Emotion gibt es immer ein Element des Urteilens.

Beispielsweise erscheint uns eine Fackel, die in einer gewissen Geschwindigkeit im Kreis geschwungen wird, als Ring aus Feuer. Im Zirkus finden das unschuldige Kinder und sogar einige Erwachsene unterhaltsam und bezaubernd. Sehr junge Kinder unterscheiden die Hand nicht von der Flamme und der Fackel. Sie glauben, das, was sie sehen, sei real; sie erliegen der optischen Täuschung des Rings. Solange die Täuschung andauert, und wenn es auch nur einen Augenblick ist, sind sie vollkommen und zutiefst davon überzeugt.

Auf ähnliche Weise täuschen sich viele Menschen in Hinsicht auf die **Erscheinung ihres eigenen Körpers**. Wenn wir den Körper ansehen, denken wir an ihn nicht in Begriffen seiner einzelnen Teile von Molekülen, Genen, Adern und Blut. Wir denken uns den Körper als etwas Ganzes und bilden das Vorurteil, dass er ein **wirklich existierender** Organismus namens "Körper" sei. Da wir von seiner **Realität** überzeugt sind, wünschen wir uns zuerst einmal einen flachen Bauch, künstlerische Hände, eine stattlich Größe, dunkle und attraktive Züge oder eine kurvenreiche Figur. Dann sind wir völlig besessen von diesen **Vorstellungen** und investieren in die Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio, in Feuchtigkeitscremes, Schlankheitstees, die Weight-Watchers-Diät, in Yoga, Bauchmuskelübungen und Lavendelöl.

Genau wie Kinder, die vom dem Ring aus Feuer fasziniert sind und vielleicht sogar Angst davor haben, erfahren wir Gefühle hinsichtlich unserer körperlichen Erscheinung und unseres Wohlbefindens.

¹⁰ Dzongsar Jamyang Khyentse – Warum Sie (k)ein Buddhist sind, Windpferd 2007

Universelle Verantwortung (Dalai Lama)¹¹

Eine Haltung universeller Verantwortung einzunehmen, geht uns alle ganz persönlich an. Ob wir tatsächlich Mitgefühl haben, zeigt sich nicht in dem, was wir in intellektuellen Diskussionen äußern, sondern darin, wie wir uns im Alltag konkret verhalten. Trotzdem sind bestimmte fundamentale Sichtweisen grundlegend, um ein selbstloses Verhalten einzuüben. Obwohl kein Regierungssystem perfekt ist, kommt die Demokratie dem Wesen des Menschen am nächsten. Daher müssen sich jene von uns, die in einer Demokratie leben, weiterhin für die Rechte aller Menschen einsetzen. Außerdem stellt die Demokratie die einzig stabile Grundlage dar, auf der eine globale politische Struktur aufgebaut werden kann. Um zusammenzuarbeiten, müssen wir das Recht aller Menschen und Nationen respektieren, ihre unverwechselbaren Charakterzüge und Werte beizubehalten.

Besonders große Anstrengungen sind im Bereich der internationalen Wirtschaft notwendig, um dort Mitgefühl zu etablieren. Ökonomische Ungleichheit, hauptsächlich jene zwischen Industrie- und Entwicklungsländern, stellt nach wie vor die größte Ursache für das Leiden auf diesem Planeten dar. (S. 186f)

Ich blicke optimistisch in die Zukunft. Einige der jüngsten Entwicklungen deuten auf die Möglichkeit einer besseren Welt hin. Bis in die späten 50er und 60er Jahre waren die Menschen überzeugt, es sei ein unabwendbares Schicksal der Menschheit, Kriege zu führen. Besonders der Kalte Krieg verstärkte die Vorstellung, sich widersprechende politische Systeme könnten einander lediglich bekämpfen, nicht aber in produktiver Weise miteinander konkurrieren oder gar zusammenarbeiten. Nur wenige sind noch dieser Überzeugung. Heutzutage sorgen sich Menschen auf der ganzen Welt aufrichtig um den Weltfrieden. Sie sind weniger an der Durchsetzung von Ideologien interessiert und fühlen sich weit mehr dem Gedanken einer friedlichen Koexistenz verpflichtet. Hier handelt es sich um eine Entwicklung von großer Wichtigkeit. (S. 198)

Mehr zu diesem Themenbereich auch in Dalai Lama: Das Buch der Menschlichkeit – Eine neue Ethik für unsere Zeit, Lübbe 1999



Foto: Gerhard Weil

¹¹ Aus: Dalai Lama: Der Sinn des Lebens, Herder Verlag 2008

Buddhistisches Bekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union¹²

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.

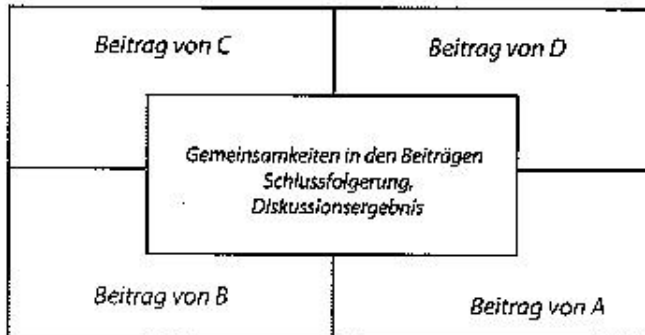
ZU ALLEN LEBEWESEN will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück



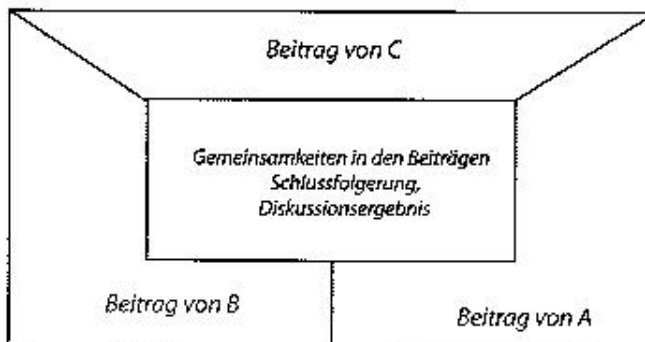
Zen-Trockengarten in Kyoto, Japan. Foto: Gerhard Weil

¹² Als formatiertes Blatt auch zu finden unter: <http://www.buddhismus-deutschland.de/wp-content/uploads/Buddh.-Bekenntnis-07-sw.pdf>

Placemat mit 4 Schülerinnen und Schülern



Placemat mit 3 Schülerinnen und Schülern



Placemat mit 5 Schülerinnen und Schülern

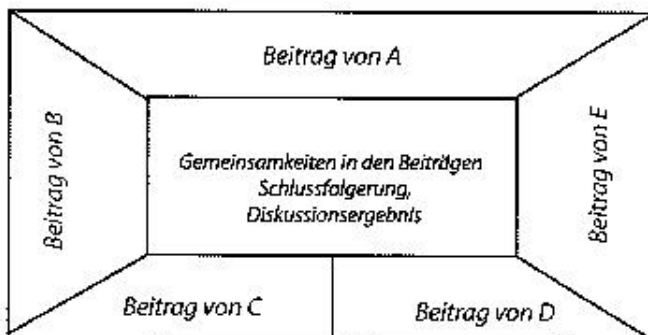


Abb. aus: American Jewish Committee und LISUM Berlin: Hands Across the Campus – Praxis-Handbuch für Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Teil D, Die Methoden des Hands Curriculum: Kooperatives Lernen, Berlin 2006, Seite D. 17