

# Über das nachhaltige Leben

**Autor: Colin Moore**

Es gibt viele verschiedene Antworten auf die drängenden ökologischen und menschlichen Katastrophen, die die Menschheit im neuen Jahrhundert bedrängen. Globalisierungsgegner, ob friedlich oder gewalttätig, sind nur einige der lautstärksten.

Unterschiedliche Wahrnehmungen der ökologischen Krisen und ihrer Ursachen führen zu unterschiedlichen Reaktionen. Am "seichten" Ende gibt es den kurzfristigen, oberflächlichen reformistischen Ansatz wie viele Arten des Naturschutzes und die "Ökologisierung" unserer großen politischen Parteien und Unternehmen. Auch einige der gewalttätigen Ausschreitungen, wie wir sie in letzter Zeit erlebt haben, sind als oberflächlich zu bezeichnen. Am "tiefen" Ende stehen die langfristigen Antworten, die eine durchdachte Kritik an der vorherrschenden Weltanschauung und veränderte Verhaltensweisen in unserem täglichen Leben beinhalten, die Harmonie mit allem, was lebt, schaffen. Friedliche Proteste könnten in diese Kategorie fallen. Reformen und kurzfristige Antworten sind zwar nützlich, aber es wächst das Bewusstsein, dass sie nicht ausreichen. Die Wurzeln des Problems, von dem die Umweltkrise nur ein Symptom ist, müssen verstanden werden. Ohne dieses Verständnis werden unsere Maßnahmen die Probleme nur noch verschlimmern. Dieses tiefere Verständnis wird, sobald es kultiviert ist, unsere Handlungen (oder Nicht-Handlungen) beeinflussen, indem es sie auf ein festes Fundament stellt, das durch universelles Mitgefühl, universelle Verantwortung und Weisheit motiviert ist.

Lassen Sie uns weiter erforschen, wie die buddhistischen Lehren Licht auf die verschiedenen ökologischen und sozialen Katastrophen werfen können, die sich abzeichnen, und wie sie unsere Reaktionen darauf unterstützen können.

## Der Dharma

Das Dharma könnte man als die "Naturgesetze" oder die Dinge, wie sie sind, beschreiben. Diese Lehren sind laut dem hochrangigen tibetischen Lehrer Tai Situ Pa "eine kohärente und detaillierte Beschreibung der wahrgenommenen Realität, die klare moralische Richtlinien für unsere Beziehungen zu allen Lebensformen aufzeigt und ein starkes Gefühl für individuelle und soziale Verantwortung beinhaltet." Prinz Siddhartha nahm ein uraltes ayurvedisches Diagnosewerkzeug, das normalerweise auf Krankheiten angewandt wird, und wandte es dann radikal auf das Leben selbst an. Wie alle modernen Menschen beschäftigte er sich mit den tiefen existenziellen Fragen wie "Wie kann ich mein Leben inmitten der Schwierigkeiten

und Ungewissheiten des Lebens glücklich und nutzbringend leben?" Er stellte die wesentlichen Fragen: Was ist die Krankheit? Was sind die Ursachen der Krankheit? Gibt es ein Heilmittel? Was sind die Elemente der Heilung? Der Buddha lieferte eine verblüffende und detaillierte Analyse all unserer Übel und ihrer Ursachen sowie der Lösungen für sie. Wie ein Arzt diagnostizierte er die größere Krankheit und bot dann das umfassendste Heilmittel an.

### **Die vier edlen Wahrheiten**

Seine Medizin waren die Vier Edlen Wahrheiten. Dukkha (das, was zutiefst erkannt werden muss), die Ursachen von Dukkha (das, was losgelassen werden muss), das Ende von Dukkha (das, was realisiert werden muss) und die Wege zum Ende von Dukkha (das, was kultiviert werden muss). Der Buddhismus hat sich immer an die jeweilige Kultur angepasst, in die er gereist ist, aber damit er auch im 21. Jahrhundert und der aufkommenden globalen Konsumkultur eine lebendige Tradition bleiben kann, muss er sich mit den existenziellen Fragen auseinandersetzen, die uns heute beschäftigen. Zwar hat sich vieles von dem, was die Menschen leiden lässt, seit der Zeit des Buddha nicht verändert - es gibt immer noch Geburt, Alter, Krankheit und Tod -, doch müssen neue Faktoren berücksichtigt werden, wie die systemischen ökologischen Probleme, die das Potenzial haben, Lebensformen auszulöschen. Wenn wir die Erste Edle Wahrheit, die Wahrheit des Leidens (das, was tief erkannt werden muss), genau betrachten, sehen wir, dass alle Wesen in der bedingten Existenz, vom größten bis zum kleinsten, vom mächtigsten bis zum schwächsten, nach Glück, Frieden, Komfort und Sicherheit streben. Sie wollen nicht leiden und, da ihnen ihr eigenes Leben lieb ist, auch nicht sterben. Wir lernen auch, dass nicht alle Wesen dauerhaft Glück, Frieden, Trost oder Sicherheit finden und tatsächlich leiden und sterben.

### **Die erste edle Wahrheit**

Die Erste Edle Wahrheit ist eine kühne Feststellung der Tatsache, dass es in der konditionierten Existenz Leiden gibt, und wir müssen der Situation ins Auge sehen, bevor wir beginnen können, damit umzugehen. Wenn wir versuchen, davor zu fliehen, es zu leugnen, es zu ignorieren oder in Verzweiflung zu schwelgen, verpassen wir, was es uns über uns selbst und unsere Situation lehren kann. Die Verleugnung eines Problems ist ein weit verbreitetes Phänomen, wie Ihnen jeder Arzt oder Psychotherapeut bestätigen wird. Diese Tendenz, die ökologische Krise zu leugnen, ist eine große Schwierigkeit. Die meisten

Menschen möchten sich dem Ernst und dem Ausmaß der Situation lieber nicht stellen, und sie sind auch nicht zwingend damit konfrontiert. Sie ziehen es vor, sich durch endlose Ablenkung und Unterhaltung zu entziehen, oder sie leugnen sogar das Problem und ihre Verantwortung dafür, indem sie eine "business as usual"-Haltung beibehalten. Nachdem die Titanic den Eisberg gerammt hatte, tanzten die Menschen weiter und glaubten, dass das Schiff unsinkbar sei, obwohl sie die Katastrophe mit allen Sinnen wahrnehmen konnten! Wenn ein solch dramatisches Beispiel für sich verändernde Umstände ignoriert werden kann, dann stellen Sie sich vor, wie leicht es ist, ein Problem zu leugnen, wenn die subtileren Veränderungen und das Leid, das sie verursachen, in einem viel langsameren Tempo und oft über Generationen hinweg geschehen! Der Buddha betonte die Dringlichkeit von Veränderungen, indem er sagte, die menschliche Situation sei wie bei einem Mann, dessen Haus brennt. Was damals für den Einzelnen galt, gilt heute in zunehmendem Maße auch für unsere kollektive Existenz.

### **Die Zweite Edle Wahrheit**

Selbst eine oberflächliche Untersuchung der Ursachen der Krise, wie sie von der Zweiten Edlen Wahrheit gefordert wird, zeigt, dass das kollektive Verhalten der Menschheit und die Auswirkungen, die es auf lebende Systeme hat, die Ursache sind. Die Erde steht unter enormem Stress, und wir überschreiten eindeutig die Grenzen ihrer lebenserhaltenden Systeme, um die Verschmutzung zu reinigen und auszugleichen und die Natur, wie wir sie kennen, in all ihrer Schönheit und Vielfalt zu erhalten. Währenddessen bleibt die Konsumgesellschaft mit ihren katastrophalen sozialen und ökologischen Auswirkungen weitgehend unhinterfragt und meist unangefochten.

### **Die Dritte Edle Wahrheit**

Die Dritte Edle Wahrheit versichert uns, dass eine Heilung möglich ist, dass wir zu einer erwachten Fülle gelangen können, nicht nur für uns selbst, sondern vor allem für alle Wesen. Wie Tai Situ Pa es ausdrückt, können wir zur "vollkommenen Verkörperung der universellen Weisheit, der großen mitfühlenden Liebe und der persönlichen Macht, jedem zu helfen, der für diese Hilfe offen ist", vollständig erwachen. Bei unserer Analyse der ökologischen Krise müssen wir also erkennen, dass eine Heilung der ökologischen Übel möglich ist. In gewisser Weise wurde dies bereits durch die Gaia-Hypothese aufgezeigt, die besagt, dass die Erde ein selbstregulierender Mechanismus ist, der immer zu Gleichgewicht und Harmonie tendiert.

Das Problem ist nur, dass Gaia den Menschen aus dem Gleichgewicht bringen könnte! Aus menschlicher Sicht müssen wir also überlegen, wie wir auf der Erde in einer Weise leben können, die alle lebenden Systeme erhält und unterstützt. Wenn wir uns jedoch mehr mit Gaia als mit einzelnen Verbrauchern identifizieren, werden wir weniger durch die Angst vor unserer eigenen Unbeständigkeit als Spezies motiviert sein und in der Lage sein, auf die Situation, mit der wir konfrontiert sind, von einem Ort tiefer Verbundenheit aus zu reagieren. Der Buddhismus kann in dieser Hinsicht eine große Hilfe sein, denn er schult uns in einer gewohnheitsmäßigen Haltung der Ehrfurcht gegenüber allem Leben. Die Lehren weisen uns darauf hin, dass wir nicht wirklich von allen Wesen getrennt sind und dass das Glück, das wir alle suchen, letztlich im Glück aller Wesen liegt.

### **Die vierte edle Wahrheit**

Dies ist die vierte edle Wahrheit in ihrer Essenz: der Pfad, der kultiviert werden muss. Indem wir unseren Geist in den sechs Paramitas - oder Vollkommenheiten - schulen, wird unser Wesen buchstäblich zum Pfad, und alle unsere Handlungen werden spontan von einem Teil des Problems zu einem Teil der Lösung.

Die erste der Paramitas ist Großzügigkeit, die auch als Liberalität oder Offenheit übersetzt werden kann. Sie hat viele Aspekte, kann aber auf einer sehr praktischen und physischen Ebene das Geben von Ressourcen, Unterkunft, Komfort, Raum, Hilfe usw. beinhalten. Es kann auch die Bereitschaft sein, "die Schreie der Welt zu hören" und mit Weisheit und Mitgefühl zu reagieren. Letztlich ist es die Erkenntnis, dass man kein separates, von einer Haut umschlossenes Ego" ist, dass es kein inhärentes Selbst" oder Anderes" gibt, kein Geber", kein Geschenk" und niemanden, der empfängt".

Die zweite Paramita, rechtes Verhalten oder Ethik, besteht darin, nicht zu töten, zu betrügen oder zu stehlen, unheilsame Handlungen zu vermeiden und heilsame Geisteshaltungen zu entwickeln. Letztlich geht es darum, sich darin zu üben, den Egoismus zu zügeln und positive Wege zu finden, um das Wohlergehen aller fühlenden Wesen zu unterstützen. Der richtige Lebensunterhalt ist dabei ein wichtiger Aspekt. In seinem Buch "Small is Beautiful" sagte E. F. Schumacher, dass "die buddhistische Wirtschaftslehre sich sehr von der Wirtschaftslehre des modernen Materialismus unterscheiden muss, da der Buddhist das Wesen der Zivilisation nicht in der Vermehrung von Bedürfnissen, sondern in der Reinigung des menschlichen Charakters sieht". Rechtes Verhalten bedeutet, sich nicht an den

Aktivitäten zu beteiligen, die zum Leiden der Welt beitragen. Sie verlangen, dass man "einfach lebt, damit andere einfach leben können!" Ein solcher Lebensstil wäre, wie Bill Devall sagte, "einfach in den Mitteln, aber reich im Ziel". Obwohl wir weniger konsumieren würden, wären wir glücklicher in dem Wissen, dass unser Leben in Harmonie mit allen lebenden Systemen ist.

Die dritte Paramita ist Nachsicht, die auch als Geduld bezeichnet wird - das Gegenteil von Ärger. Letztlich geht es darum, mehr Geduld zu haben als die Berge und Flüsse selbst, ja als Gaia selbst. Es geht darum, die Geduld des Dharmakaya zu haben. Die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, sind riesig, endlos, komplex, entmutigend - ohne Geduld ist das Spiel vorbei, bevor es begonnen hat.

Die vierte Paramita rät uns, in unseren Bemühungen anstrengend, energisch und ausdauernd zu sein. Es ist eine Sache, unsere eigene Verleugnung zu überwinden, die Verantwortung für die Probleme zu übernehmen und Teil der Lösung zu werden. Es ist nach wie vor eine Herausforderung, in einer Gesellschaft zu leben, in der die meisten Menschen dies eindeutig nicht tun.

Die fünfte Paramita hebt die Praxis der Meditation hervor, damit wir Konzentration und Einheit erlangen können, um allen Wesen zu dienen (auch bekannt als unser wahres Selbst). Es geht darum, einen stabilen, friedlichen Geist zu vervollkommen, der in der Lage ist, sich zu konzentrieren und durchdringende Einsicht zu entwickeln. Auf diese Weise können wir beginnen, uns von der Tendenz des Geistes zu befreien, sich durch das Drängen und Ziehen von Begierde und Abneigung zu zerstreuen, und in Gleichmut zu ruhen. Von dieser festen Grundlage eines friedvollen Geistes aus sind wir in der Lage, alle anderen Geisteszustände in uns selbst und in anderen zu erforschen, so dass wir uns vom Leiden der bedingten Existenz befreien können.

Die Prajna paramita, oder sechste paramita, ist unsere Fähigkeit, in dieser Weisheit zu ruhen und dadurch anderen einen Nutzen zu bringen. So wie ein Lächeln ansteckend ist und andere erfreut, so strahlen unsere Weisheit und unser Mitgefühl wie ein warmes und zartes Licht auf die Menschen um uns herum aus, und unser eigenes Sein wird zu einem Geschenk für andere. Die ungeheuer mächtigen Wahnvorstellungen, die uns in einer zerstörerischen Lebensweise gefangen halten und individuell und global großes Leid verursachen, werden von sozialen Strukturen und Institutionen unterstützt, die auf Werten basieren, die einem nachhaltigen Leben entgegenstehen. Der Glaube an Ideen wie die Existenz von wertfreiem

(objektivem) Wissen, unbegrenztem Fortschritt und Wachstum, gepaart mit einem Festhalten an individueller Freiheit ohne entsprechende Verantwortung, hat die moralischen Werte unserer angestammten Religionen ausgehöhlt.

Die säkulare Gesellschaft sucht nach Werten, mit denen sie das Labyrinth der moralischen Probleme bewältigen kann, mit denen sie konfrontiert ist. Der Buddhismus ist in einer günstigen Position, um einer säkularen Gesellschaft Werkzeuge zur Transformation anzubieten, da er sich nicht auf den Glauben stützt, sondern auf Erfahrungen, die durch Nachforschung und Einsicht gewonnen werden. Je dunkler es wird, desto heller leuchtet das Licht. Ich habe Ringu Tulku Rinpoche einmal gefragt, wie wir mit der Ungeheuerlichkeit dessen, was uns bevorsteht, umgehen können. Seine einfache Antwort hat mich tief beeindruckt. Wenn du dein Bestes tust und die Situation sich wendet, dann ist das gut und es wird gute Früchte dieser Handlungen geben. Aber, so sagte er, wenn man sein Bestes tut und die Situation sich nicht wendet, dann ist das immer noch gut und es wird immer noch gute Früchte dieser Handlungen geben. Wir werden nie wissen, ob es genug ist. Motivation und Absicht sind alles. Das Ergebnis liegt nicht in unserer Hand.

**Über den Autor:** Colin Moore begann sich für den Buddhismus zu interessieren, als er 1979 für seinen Abschluss in Psychologie an der UCNW in Bangor / Wales eine Dissertation über das Bewusstsein schrieb. In den späten 80er Jahren verbrachte er mehrere Jahre im tibetischen Zentrum Samye Ling in Schottland, wo bereits Akong Rinpoche ihn bat, Vorträge und Workshops über den Buddhismus und Umweltfragen zu halten. In den 90er Jahren wurde er Mitglied der Buddhistischen Gemeinschaft Sharpham North in Devon im Süden Englands. Im Jahr 1995 wurden er und seine Frau Helen gebeten, das neu gegründete Sharpham College for Buddhist Studies and Contemporary Enquiry zu leiten, was sie vier Jahre lang taten. Er hat eine postgraduale Lehr- und Beratungs-qualifikation und ist ausgebildet, den Lehrplan des Projekts „Achtsamkeit in Schulen“ zu unterrichten. Er ist aktives Mitglied von Extinction Rebellion Totnes & Area und XR-buddhists UK, ebenso von Ocean Rebellion South Devon & Torbay und Mitglied einer `Transition-Streets-Group` der innovativen Transition Town Totnes ist, welche die Bewohner auf das Leben nach dem sogenannten „Peak Oil“ vorbereiten soll. Als Schüler von Ringu Tulku Rinpoche lehrt er den Buddhismus im Barn Rural Retreat und in der Golden Buddha Hall vor Ort und lebt dort zusammen mit seiner Ehefrau.

**Übersetzung ins Deutsche:** Klaus Eiden