

BUDDHISMUS - LEHRE

Buddha selbst hat keine systematische Lehre über Glaube oder Erlösung verkündet. Entscheidend war das gesprochene Wort: Er wanderte umher und predigte den Menschen. Wer sich zum Buddhismus bekannte, bat um Aufnahme in die Mönchsgemeinschaft und lebte fortan nach den Lehren Buddhas.

Das Hauptanliegen seiner Lehre war die Befreiung aus dem leidvollen Zustand und aus dem Kreislauf der Wiedergeburt. Im Buddhismus gibt es keinen Gott zu dem man in Beziehung treten kann oder der gebietet, dieses oder jenes zu tun. Es ist der selbstverantwortliche Mensch, der sich entscheidet, die Gebote zu achten.

Die **zentrale Lehre** beschreibt der vietnamesische Mönch und Lehrer Tich Nhat Hanh:

Ruhig und gelassen begann der Buddha zu sprechen: „Meine Freunde, **es gibt zwei Extreme**, die eine Person auf dem Pfad vermeiden soll. Das eine Extrem ist, sich in sinnlichen Vergnügungen zu ergehen, das andere ist, eine Enthaltsamkeit zu praktizieren, die den Körper dessen beraubt, was er braucht. Alle beiden Extreme führen zum Misserfolg.

Der Weg, den ich entdeckt habe, das ist **der Mittlere Weg**, der beide Extreme vermeidet und der die Eigenschaft besitzt, uns zu Einsicht, Befreiung und Frieden zu führen. Dies ist der **Edle Achtfache Pfad** vom Rechten Verstehen, Rechtem Denken, Rechter Rede, Rechtem Handeln, Rechtem Lebenserwerb, Rechtem Bemühen, Rechter Achtsamkeit und Rechter Konzentration. Diesem Edlen Achtfachen Pfad bin ich gefolgt und ich habe Weisheit, Befreiung und Frieden verwirklicht.

Brüder, warum nenne ich diesen Pfad den Rechten Pfad? Ich nenne ihn deshalb so, weil er dem Leiden weder ausweicht noch es zurückdrängt; er ermöglicht stattdessen unmittelbare Begegnung mit dem Leiden als dem Mittel, es zu überwinden. Der Edle Achtfache Pfad ist der Pfad der Bewusstheit, und Achtsamkeit ist seine Grundlage. Übt ihr euch in Achtsamkeit, könnt ihr Konzentration entwickeln, die euch befähigt, Einsicht und Weisheit zu erlangen. Dank der Rechten Konzentration verwirklicht ihr Rechtes Verstehen, Rechtes Denken, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechten Lebenserwerb und Rechte Bemühungen. Die Einsicht und Weisheit, die sich entwickelt, kann euch von jedwedem Leiden befreien und lässt wahren Frieden und wahre Freude entstehen.

Brüder, es gibt **vier Edle Wahrheiten**: die Existenz des Leidens, die Ursache des Leidens, die Aufhebung des Leidens und den Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Ich nenne sie die Vier Edlen Wahrheiten.

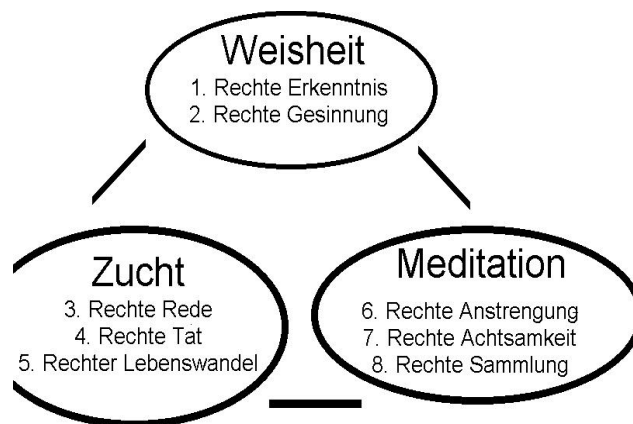
Die **erste Wahrheit** ist die von der Existenz des Leidens. Geburt, Alter, Krankheit und Tod sind Leiden. Trauer, Zorn, Eifersucht, Sorge, Unruhe, Angst und Verzweiflung sind Leiden. Getrennt sein von denen, die man liebt, ist Leiden. Vereint sein mit solchen, die man hasst, ist Leiden. Begehren, Anhaften und Festhalten an dem Ich, an der menschlichen Existenz, ist Leiden.

Brüder, die **zweite Wahrheit** ist die von der Ursache des Leidens. Weil die Menschen unwissend sind, können sie die Wahrheit über das Leben nicht erkennen und werden wieder geboren. Und auch dann sind sie in den Flammen des Begehrens, des Zorns, der Eifersucht, Trauer, Sorge, Angst und Verzweiflung eingeschlossen.

Brüder, die **dritte Wahrheit** ist die von der Aufhebung des Leidens. Die Wahrheit des Lebens zu verstehen führt zur Aufhebung jeden Kummers, jedes Leids und lässt Frieden und Freude entstehen.

Brüder, die **vierte Wahrheit** ist die von dem Pfad, der zur Aufhebung des Leidens führt. Es ist dies der Edle Achtfache Pfad, den ich gerade erläutere. Der Edle Achtfache Pfad wird unterstützt durch ein Leben in Achtsamkeit. Achtsamkeit führt zu Konzentration und Verstehen, und dies befreit euch von jedem Kummer und Schmerz; es führt schließlich zu Frieden und Freude. Ich will euch auf diesem Pfad der Verwirklichung leiten.

nach: Tich Nhat Hanh, *Alter Pfad. Weiße Wolken. Leben und Werk des Gautama Buddha*, Thesaurus Verlag, Zürich/München 1994, S. 139 f.



Wer ist Buddhist?

Der Buddhismus will nicht alle Menschen zu Buddhisten machen. Als erstrebenswertes Ziel wird gesehen, dass alle Menschen frei von Leid sind, Glück erfahren und in Gedanken und Handlungen einem heilsamen Verhalten folgen. Es spielt keine Rolle, welche Mittel angewendet werden, um dieses Ziel zu erreichen und es gilt, allen Religionen den gleichen Respekt entgegenzubringen.

Der Buddhismus kennt kein Ritual, das eine Person zum Buddhisten macht. Einzig die eigene Auffassung ist es, die einen als Buddhisten kennzeichnen kann. Wenn man die Bedeutung der „Drei Juwelen“ klar verstanden hat, die eigene Beziehung zu diesen klar sieht und aus der Tiefe seines Herzens Zuflucht bei den „Drei Juwelen“ nimmt, dann kann man sich richtigerweise als Buddhist bezeichnen.

Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha.

Ich nehme meine Zuflucht zum Dhamma.

Ich nehme meine Zuflucht zum Sangha.

(Dhamma oder Dharma = die Buddha-Lehre und Sangha = Gemeinschaft der Erwachten).

Mit dem schlichten Akt des dreimaligen Aussprechens dieser Formel bekennt man sich als Anhänger der Buddha-Lehre. Wenn das nicht der Fall ist, wird auch das Ausführen von Ritualen und Gebeten einen nicht zum Buddhisten machen. Das Zufluchtnehmen wird bei jeder Zusammenkunft erneuert. Es kann für das ganze Leben oder auch nur für einen Tag gelten.

Nach der Zufluchtsnahme zu den „Drei Juwelen“ sollen buddhistische Laien das Leben nach den vom Sakyamuni Buddha aufgestellten grundlegenden Gesetzen führen, um den Befreiungsweg des Leidens und der Wiedergeburt zu beschreiten.

Diese Gesetze sind die **Fünf Sittenregeln**:

1. Ich gelobe abzustehen vom Töten.
2. Ich gelobe abzustehen vom Nehmen dessen, was nicht gegeben.
3. Ich gelobe abzustehen von unrechtem Wandel in Sinnenlüssen.
4. Ich gelobe abzustehen vom Lügen.
5. Ich gelobe abzustehen vom Genuss berauschender Getränke.

Diese Fünf Sittenregeln, welche alle Wesen auf dem Erlösungsweg des Buddhas leiten, bringen auch Ordnung für den Staat, Ruhe für die Gesellschaft und Frieden in die Familie. Ein Buddhist versucht sich in der **Perfektion** der folgenden **drei Punkte**: Er beachtet die fünf Sittenregeln, er praktiziert **Freigebigkeit**, er pflegt im Alltag einen **achtsamen Umgang** mit Menschen, Tieren, belebten Wesen und unbelebten Dingen, er übt Sparsamkeit (Nicht-Verschwendung), hinterlässt keine Spuren und er versucht, Harmonie herzustellen. Er will durch **Meditation** (Samadhi) zur Befreiung von Gier und Hass gelangen, zur Durchdringung der Unwissenheit mit Erkenntnis. Er will dadurch zur Verwirklichung von Weisheit und Mitgefühl, zur Überwindung von innerer Unruhe und zu innerem Frieden gelangen.

Novizen und Mönche beachten zu den fünf Sittenregeln noch weitere fünf Gebote:

6. Enthaltung vom Essen nach dem Sonnenhöchststand,
7. Enthaltung von Tanz, Gesang und Musik,
8. Enthaltung vom Gebrauch von Blumenschmuck, Düften und Kosmetika,
9. Enthaltung vom Gebrauch hoher, komfortabler Betten,
10. Enthaltung von der Annahme von Geld („Gold und Silber“).

Schwerpunkte in den verschiedenen Schulen

Der Theravada (Hinayana)-Buddhismus

Die Überwindung des Leidens geschieht durch die Aufhebung der Leidensursachen Gier, Hass und Wahn mittels Tugend, Meditation und Erkenntnis. Grundlagen der Befreiung sind die Anwendung der Buddha-Lehre und die Realisierung derselben im Rahmen der eigenen Erfahrung. Die Betonung liegt auf dem Weg des Einzelnen aus eigener Kraft durch Training von Weisheit, Ethik und Sammlung.

Der Mahayana-Buddhismus

Die Erleuchtung im Mahayana dient dem Wohle aller Wesen. Typisch für den Mahayana-Buddhismus ist der Glaube an Bodhisattvas. Bodhisattvas sind Wesen (Menschen), die nach Erleuchtung streben bzw. sie bereits erlangt haben, und anderen Menschen auf ihrem spirituellen Weg helfen können. Ihr vorherrschendes Charakterzug ist die Barmherzigkeit. Eine wichtige Rolle spielt der Lehrer bzw. Guru. Nicht nur Mönche, sondern auch Laien haben eine Chance auf Erleuchtung. Die allen Wesen innewohnende Buddha-Natur wird wichtiger als die historische Gestalt des Buddha.

Der Ch'an- / Zen-Buddhismus

Das Heil und die Erkenntnis erlangt man durch Meditation und Koan (Überwindung des logisch-begrifflichen Denkens). Typisch ist die schweigende Sitzmeditation. Die Alltagspraxis sowie körperliches Arbeiten werden als wichtiger Teil des spirituellen Weges betrachtet. Zen betont die Vorrangigkeit der Erleuchtungserfahrung gegenüber rituellen Übungen oder intellektueller Auseinandersetzung.

Der Amitabha (Amida)-Buddhismus

Der Weg zum Heil besteht im Vertrauen in den helfenden Beistand des transzendenten Buddha Amitabha. Die Amida-Lehre betont die verschiedenen Körper des Buddha. Neben dem irdischen und dem kosmischen Buddha residiert ein transzendenter Buddha im Reinen Land, der Buddha Amitabha. Er personifiziert das höhere Selbst oder die Buddha-Natur. Man glaubt an die Wiedergeburt im Sukhavati (eine Art Zwischenparadies, es ist nicht ein Ort, sondern ein Bewusstseinszustand), von wo aus der Weg zur Erleuchtung einfacher ist. Ziel ist es ferner, selbst ein Bodhisattva zu werden (Bodhisattva-Ideal).

Der Tantrayana- und der Vajrayana-Buddhismus

Das Heil wird mittels psychologischer Techniken erlangt, so wird das Absolute erschlossen und man gelangt zur Erkenntnis. Typische Elemente des tibetischen Buddhismus sind Visualisierungen anhand von Mandalas, Mantras (Formeln), und Tantra-Übungen. Der tibetische Buddhismus legt besonderen Wert auf direkte Unterweisung von Schüler durch ihren Lehrer. Allein der Guru (Lehrer, tibetisch: Lama) ist in der Lage, die Lehre authentisch weiterzugeben, weil er die Wahrheit hinter den schriftlichen Überlieferungen kennt.

Der Vijñānavada-Buddhismus:

Wichtig ist das Erkennen, dass alles „nur Geist“ ist. Die Dinge bestehen nur als Erkenntnisvorgänge und haben außerhalb der Erkenntnis keine objektive Realität. Erlösung geschieht durch Rückwendung zum Reinen Geist, dem Urbewusstsein.

Die Gottesfrage

Als Buddha einmal von einem Mönch nach Gott gefragt wurde, antwortete er ihm: „Ich habe euch nie gelehrt, dass es Gott gibt, ich habe euch aber auch nie gelehrt, dass es Gott nicht gibt. Ich habe euch den Edlen Achtgliedrigen Pfad gelehrt, geht diesen!“ Weil die Gottesfrage nicht beantwortet wird, bezeichnen viele den Buddhismus nicht als Religion, sondern als Philosophie oder Ethik.

Buddha: „Denkt nicht Gedanken, wie die Welt sie denkt: „Die Welt ist ewig“ oder „Die Welt ist unendlich“. Wenn ihr denkt, so mögt ihr also denken: „Das ist die Entstehung des Leidens“, ihr mögt denken: „Das ist der Weg zur Aufhebung des Leidens“.

Es **gibt keinen allmächtigen oder barmherzigen Gott**, keine handelnde Person, die den Menschen von Leiden und Tod erlöst. Nur der Mensch kann sich selbst helfen durch die rechte Einsicht in die Wirklichkeit. Das Gesetz von Ursache und Wirkung, der Vergeltung für die Taten, ist im Buddhismus die Grundlage der Weltordnung. Deshalb kann auf den Begriff eines allmächtigen Gottes verzichtet werden.

Auch im Buddhismus gibt es Götter, die aber nicht allmächtig und ewig sind. Sie sind sterbliche Wesen, die eine befristete Funktion haben und zuerst als Menschen Gestalt annehmen müssen, um Erlösung zu erlangen.

Buddhistische Denker teilen die Wirklichkeit in die **5 sog.**

Daseinsgruppen ein: 1. Die Welt der Formen, 2. Der Bereich der Empfindung, 3. Der Bereich der Wahrnehmung, 4. Der Bereich „karmischer“ Prägungen, 5. Der Bereich des Bewusstseins.

Der Mensch ist aus diesen 5 Daseinsgruppen zusammengesetzt. Sie haben drei Eigenschaften: Alle sind leidhaft, vergänglich und ohne Selbst. Weil sie vergänglich sind, haben sie kein Selbst, d. h. es ist nichts in ihnen, was ewig ist. Deshalb muss das Vergängliche als vergänglich angesehen werden, der Geist muss aus der Unwissenheit befreit werden und so zum Erwachen gelangen, dem Nirwana (Verlöschen).