

Mit Buddha nach Hause kommen

Hans Gruber

Die folgende Biografie will die Frage beantworten, wie ich zum Buddhismus gekommen bin, und warum er heute in meinem Leben eine große Rolle spielt. Dabei wird an manchen Stellen auch mein Verständnis des Buddhismus eingebettet in die Lehre des Buddha resümiert. So sollen eigene oder buddhistische Grundsichten, die Gegenstand kontroverser Diskussion bzw. kulturell vergleichsweise unvertraut sind, ebenso vor dem biografischen Hintergrund nachvollziehbar gemacht werden.

In meinen Teenager-Jahren gab es klare „Stationen“ auf meinem persönlichen Weg zur Lehre des Buddha. Die Dräfte und Neigungen im Unbewussten, die daneben von klein an gewirkt haben, sind schwieriger zu benennen: Ich habe hier bloß Gefühlserinnerungen etwa an ein ungeteiltes Aufnehmen der Düfte und Farben als Kleinkind in einem Blumenbeet oder vor einem Fliederbusch. Die Gegenstände auf unserem Hausspeicher erfüllten mich mit tiefem Staunen. Es waren rauschhafte Kindersommer: Wir tollten auf den gestapelten Heuhaufen neben den geernteten Feldern, fuhren auf dem Traktor des benachbarten Bauern mit, sahen Schwärme von Maikäfern um die blühenden Obstbäume und von bunten Schmetterlingen über den Mohnblumen. Unseren Mut testeten wir etwa auf nächtlichen Gängen zu dem einsamen Friedhof, dessen Türmchen mitten aus den Feldern aufragte.

Aufgewachsen bin ich im Bauerndorf Friedrichshofen bei Ingolstadt (heute ein Ortsteil). Es war die einzige protestantische Siedlung weit und breit, die auf eine hugenottische Gründung zurückging. Jenen Kindeserlebnissen gemeinsam war ein Gefühl der Einheit, des ungeteilten Seins, des Einfach-Glücklichseins. Es ging mit dem erwachenden „Ich und Mein“ und der damit verbundenen Gedanklichkeit zunehmend verloren, wirkte aber stets als Mahnung an eine potentiell heile, innerlich frei zugängliche Welt nach. So gab es auch immer die Suche nach dem Herzenspfad zurück zu dieser Einheit. Frühe „philosophische“ Tagebucheinträge sind von dieser Suche durchtränkt, die in späterer Zeit in der Lehre des Buddha ihr bewusstes Fundament gefunden hat.

Es gab in meiner Kindheit auch einen Traum, der mir stärker als irgendein anderer Traum in meinem Leben in Erinnerung geblieben ist: Ich steckte in einem sumpfigen Morast in einem dunklen Land, voller Angst, ganz unterzugehen. Ich wimmerte und schrie, sank jedoch weiter ein.

Plötzlich tauchte oben am dunklen Himmel in einem leuchtenden Kreis eine Gestalt auf, die immer näher heranschwebte, bis sie als sanft lächelnde Frauengestalt mit zum Helfen ausgestreckter Hand erkennbar wurde. Ihr Licht dehnte sich immer mehr aus, bis alle Angst verschwand, und sie mich rettete. Nun erwachte ich, gebadet in Angstschweiß im nassen Bett. Aber zugleich gab es da ein ungeheuer wohliges Gefühl im ganzen Körper, im Wissen um ein Befreitsein. Ich bin überhaupt kein Mensch, der starke oder symbolträchtige Träume hat. Von den sehr wenigen, die ich erinnere, ragt dieser mit seinen klaren Bildern und Empfindungen heraus. Jahre später bei meinem ersten Kontakt mit dem Buddhismus in einem tibetischen Kloster in Nepal sah ich Darstellungen des in Tibet zentralen weiblichen Bodhisattva Tara („Retterin“ aus dem Strom der Existenzen). Gesicht, Gestalt, Armhaltung – alles erinnerte mich sofort an jene Traumgestalt aus meiner Kindheit, was mich „schockierte“.

Erste bewusste Begegnung

Dem „Erwachten“ (was „Buddha“ wörtlich bedeutet) zum ersten Mal bewusst begegnet bin ich mit Dreizehn in Hermann Hesses Buch *Siddhartha*, das mir eine neue Welt eröffnete und Halt gab. Es hat mich so berührt, dass ich bei der Lektüre mehrfach weinte. Offenbar spricht es bei vielen etwas an, weil es sich weltweit über fünfzig Millionen mal verkauft hat. Dies wurde mir bei dem Buch damals schon klar: Dass eine ganze Weltreligion auf den Buddha zurückgeht, und es hier um den (Wahren) Menschen geht – das heißt um das, was den Menschen im höchsten Sinne „ausmacht“, was er im Leben sein kann. Was mich an Hesses Buch so gepackt hat, war der sehr individuelle Weg dieses „erwachten“ Menschen „Buddha“: In seiner Jugend enthusiastische Suche, intensive Studien und hohe Ideale; dann die Aufgabe dieser „Ich und mein“-wollenden Suche, um sich der Welt mit Geld, Luxus und Lust hinzugeben; am Tiefpunkt dieses Weges die plötzlich erwachte Wiederaufnahme der früheren Suche, aber jetzt geläutert durch eine ernüchterte, tief verstehende Schau der Welt. Auf diesem neuen inneren Pfad das Lernen nicht von berühmten Meistern, sondern von einem unscheinbaren Fährmann, der nicht minder Meister des Lebens ist. Und schließlich die große Heimkehr zu sich, dem Ganzen, im „Selbst“-los Allverbundenen.

Dieser archetypische Lebensweg von Hermann Hesses Siddhartha (Sanskrit für „Der das Ziel erreicht hat“) ist ein anderer als der Werdegang des historischen Buddha, wie ihn die buddhistischen Traditionen berichten. Dies war mir damals noch nicht klar. Hesse lässt Siddhartha in seinem Buch auch mit dem historischen Buddha zusammentreffen, der hier Gotama heißt (in Wahrheit sind beides Namen ein- und desselben Buddhas). Trotz des Eindrucks, den Gotama Buddha auf Siddhartha macht, geht dieser jedoch weiter seinen eigenen Weg; und gelangt damit zum größten einem Menschen möglichen Ziel. Sein Jugendgefährte Govinda, der zum Anhänger des Gotama Buddha wird, gelangt nicht dahin. Es drückt auch Hesses gewisse Abwertung der Praxislehre des historischen Buddha aus, die unzähligen Menschen zur Entfaltung ihres höchsten Potentials verholpen hat.

Nichtsdestoweniger sympathisiere ich noch heute (wie schon damals als „revoltierender“ Teenager) mit dem zeitlosen, universellen Grundsatz, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg finden muss. Hesses andere Bücher, besonders *Narziss und Goldmund*, *Demian*, *Glasperlenspiel* und *Steppenwolf*, haben mich weiter in diesem Gefühl bestärkt. Doch anders als Hesse scheint mir dafür die Praxislehre des Erwachten die beste Hilfe. So habe ich mich später etwa deren Studium und Vermittlung gewidmet. Auch macht Hesse Siddhartha zum Sohn eines Brahmanen, während der historische Buddha aus einer Kshatriya- bzw. Kriegerfamilie kam. Obwohl sich viele überzeugte Brahmanen zur Urgemeinde des Erwachten bekehrten, sah dieser die brahmanischen Lehrsysteme sehr kritisch.

Der Buddhismus ist die Religion des spirituellen Individualismus, wie viele Hauptaussagen des Erwachten zeigen, vom *Kalama-Sutta* über das *Vimamsaka-Sutta* zum *Nashorn-Sutta* des *Sutta-Nipata* – jenem berühmten Hymnus an die Praxis der „alleine ziehenden Nashörner“, die den buddhistischen Heilszielen selbstständig zustreben.

Auch die letzten Worte des Buddha sagen es:

„Seid Euch selbst das führende Licht, seid Euch selbst der Freiort, nehmt nichts anderes zum Freiort. Nehmt den inneren Weg als das führende Licht, nehmt den inneren Weg zum Freiort und nichts anderes. Wie könnt Ihr Euch selbst der Freiort sein? Bleibt fortwährend verankert in eingehender Betrachtung des Körperlichen im Körperlichen: Entschlossen, klar wissend und achtsam gegenwärtig, nachdem Verlangen und Bekümmern hinsichtlich der Welt abgelegt worden sind. Das Gleiche gilt für die Empfindungen, Geistesqualitäten und Natürlichen Wahrheiten. Diejenigen, die jetzt oder künftig so leben, werden das Höchste verwirklichen. Was ich als den Weg verkündet und erläutere habe, wird nach meinem Ableben Euer Lehrer sein. Zuletzt sage ich Euch: Flusshaft-vergänglich ist alles bedingt Entstandene. Erarbeitet Euch unermüdlich die Befreiung!

In keiner anderen maßgeblichen Wertorientierung werden die höchsten Kräfte des Individuums so stark bewusst gemacht und gefördert. Ein buddhistisches Befreiungsideal, das für heute besonders relevant scheint, ist der autonome „Von sich aus Erwachte“ (Pacceka Buddha). „Anhaften an Regeln und Riten, Techniken und Methoden“ (im Glauben, sie seien heilsentscheidend) gilt als eine der primären „Fesseln“ (Samyojana), welche für die erste der „Endgültigen Befreiungsstufen“ aufzulösen sei. Diese individuelle Ausrichtung, die jedoch auch fest in unterstützender oder „Spirituelle Freundschaft“ eingebettet ist, liegt tief in der Natur des Buddhismus begründet. Denn in dieser Weltreligion geht es nicht um den Glauben an (ein) Gott („Selbst“), sondern immer bloß um die Verwirklichung des höchsten menschlichen Potentials bzw. jenes „zeitlosen, universellen Gesetzes“ Dharma (Das, was trägt oder hält). Es bedeutet die Entfaltung von Ethik, Ruhe und Einsicht aus „Trefflicher Achtsamkeit“, die so heißt, weil sie die wahre bzw. „Selbst“-lose Natur aller Dinge zunehmend „trifft“.

Konventionelles und befreiendes Wissen

Bestimmte Lektüre, wie Hermann Hesses Bücher und besonders Robert Pirsigs Kultbuch *Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten*, sind machtvoll Orientierungen in meinen orientierungsbedürftigen Teenagerjahren gewesen. Denn sie befassen sich direkt mit einer „Dimension“, die in meiner Schulerziehung kaum eine Rolle gespielt hat, und nach der sich etwas in mir machtvoll sehnte. Erst später, nach meiner Begegnung mit dem Buddhismus bzw. dessen Lehre von der „Höchsten“ und der „Konventionellen Wahrheit“, begriff ich, was mich damals so umgetrieben hat: Das traditionelle westliche Bildungssystem bezweckt ganz vorrangig die Vermittlung funktionalen Wissens, das immer der Ausgestaltung des „Ich“ oder „mein“ in der Welt dient.

Trotz aller vernünftigen Argumente, die sich für dieses Wissen zur „Konventionellen Realität“ anführen lassen: Es ist nicht das, was der individuelle Mensch und die heutige Welt in erster Linie brauchen – Ethik, Charakter, wahren Geist, Weisheit und aktiv gelebte Innerlichkeit. Das ist ein Empfinden, das heute immer mehr teilen. Die Entwicklungen sind klar: Man vergegenwärtigt sich alleine die gewaltsamen Konflikte und ökologischen Katastrophen seit dem Jahr 2000. Von 1950 bis 2000 haben sich die sogenannten „Naturkatastrophen“ durch die Beeinträchtigungen der Mitwelt durch den Menschen weltweit mehr als vervierfacht.

Diese zunehmend bedrohte und bedrohliche Situation wurzelt in unbewussten Wertvorstellungen bzw. den dadurch bedingten Verhaltensweisen, die „nicht stimmen“ bzw. neben der (wahren) Natur (der Dinge) liegen. Diese Wurzel des Problems ist in den politischen Diskussionen und zahllosen Konferenzen kaum ein Thema, sondern wird überall eher ängstlich vermieden. Mein Interesse am Buddhismus, dem „Inneren Weg“, wie er etwa in Tibet treffend heißt, war auch eine Konsequenz aus diesem Empfinden von jung an. Als ich nach dem Abitur auf einer langen Asienreise 1980 zum ersten Mal in vollen Kontakt mit der Lehre des Erwachten kam, gab es ein tiefes Aufatmen im Gefühl: „Endlich geht es hier um die wirklich wichtigen Dinge!“ Dieses Gefühl hat mich bis heute bestimmt.

So habe ich etwa Jahre später in dem einseitigen Zeitungsartikel *Nehmt den Weg als Zuflucht: Die Faszination des Buddhismus* (*Stuttgarter Zeitung*, 29. 8. 1998) zu den Gründen für das wachsende Buddhismusinteresse im Abendland betont (und zwar im Teil mit dem Titel *Erziehung für Stummelschwanzhunde*):

„Mit großer Macht beginnt im ganzen Westen eine Hinwendung zum ‚Kontemplativen‘, die dem lange unbeantworteten Bedürfnis nach Sinn, Verbundenheit und innerer Erfüllung entspricht (wobei sich hier auch die hochkomplexe Frage stellt, warum es eigentlich so lange unbeantwortet geblieben ist). Wer kennt es nicht in sich: jenes subtile, mächtige Unbehagen an der Kultur, dem fortschrittsgläubigen Erziehungs-, Wirtschafts-, und Wissenschaftssystem, das auf alles ‚schlüssige‘ Antworten hat, aber die innere Unruhe, die Sinnsuche, das Verstehenwollen des Lebens nicht beantwortet. Häufig wundern sich engagierte buddhistische Meister Asiens über das moderne westliche Bildungs- und Denksystem: Die Studenten würden zwar lernen, in bestimmten Fachgebieten besser als andere zu werden, aber sie würden nichts über Weisheit lernen, wie man den Geist verstehen, Frieden finden und erfüllt leben könne (Sulak Sivaraksa).

Der mit einflussreichste Meister Thailands, Ajahn Buddhadasa, spricht gar von einer ‚Erziehung für Stummelschwanzhunde‘ und sagt: ‚Es scheint kaum jemanden zu stören, daß Studenten nichts über Ethik und den inneren Weg lernen, obwohl dies für die Menschwerdung unverzichtbar ist.‘

Hinzu kommen überzeugende persönliche Eindrücke:

Wer hat nicht schon einen geheimen Vergleich zwischen manchen kirchlichen Oberhirten und dem tief mitfühlenden, undogmatischen und herzenglücklichen Dalai Lama oder anderen buddhistischen Lehrenden gezogen? Welcher Reisende durch ein buddhistisches Land ist nicht positiv angetan – von jener dort auch heute noch verbreiteten Gelassenheit, Lebensfreude und Verehrung für das Spirituelle im Menschen? Welcher Gebildete kommt nicht ins Überlegen – angesichts des Unterschiedes zwischen der friedfertigen Geschichte des Buddhismus (in dessen Namen kein Krieg geführt worden ist, der sich nicht mit Gewalt über ganz Asien verbreitet hat) und der gewaltvollen und antisemitischen Geschichte des Kirchenchristentums, mit dessen Alleingeltungsanspruch? Bei wem regt sich nicht die Frage, ob das immer mehr, besser, schneller sowie angenehmer auf allen Gebieten für Geist, Körper und Umwelt wirklich gut ist?“

Vater, Sohn und Buddhismus

Die Eltern sind die prägendsten Personen im Leben eines Menschen. So gilt ihnen hier besondere Aufmerksamkeit, was das Hervortreten meines Interesses am Buddhismus angeht.

Meine Eltern hatten schon früh einen Konflikt über die Frage, wie der „einzige Sohn“ erzogen werden soll – nach der „weichen Art“ der Mutter oder der „harten Art“ des Vaters. Die Mutter setzte sich durch. Es entstand ein überdistanziertes Verhältnis zum Vater und ein überenges Verhältnis zur Mutter. Natürlich führte dieses Verhältnis der Mutter auch zu Eifersucht des Vaters. Mutter war daran durch die Vereinnahmung ihres Sohnes nicht unbeteiligt. Denn die Ehe verlief nicht sehr harmonisch, schon vor meiner Geburt.

Vater hat eine besonders harte Jugend durchmachen müssen. Er zog als Teenager aus dem elterlichen Bauernhof aus, weil er sich mit seinem Vater gar nicht verstanden hatte. Mit Vierzehn verlor er seine geliebte Mutter. Wegen der Umstände durfte er trotz starker Empfehlung seiner Lehrer nicht aufs Gymnasium gehen, musste den Schlosserberuf ergreifen, der ihn stets unbefriedigt ließ, und im Nachkriegsdeutschland in seinem wenig geliebten Beruf eine Existenz aufbauen. Es gelang ihm mit Mutters Hilfe gut. Nach dem Meistertitel wurde er zum erfolgreichen mittelständischen Unternehmer. Aber er ist mit seinem Betrieb für Heizungsbau und Sanitär tief unzufrieden gewesen. Es verging zuhause kein Tag ohne spontane und lautstarke Äußerungen dessen. Es hat mir schon früh das Gefühl gegeben, mich später einmal in nichts zwingen zu lassen. Auch ist mir dadurch schon früh klar geworden, dass ich später einmal nicht das väterliche Geschäft übernehmen würde.

Mein Vater war auch der Vorsitzende des größten Fußballvereins der Stadt und als Stadtrat der Ingolstädter Sozialdemokraten (seine Idole waren Willy Brandt, Helmut Schmidt und Herbert Wehner) der führende Stimmeneinbringer seiner Partei. Die Aufforderung, für das Oberbürgermeisteramt zu kandidieren, lehnte er aufgrund seines Unternehmens und Alters ab. Im traditionell tief schwarzen Ingolstadt war er ein höchst geschätzter, charismatischer „Querkopf“, der trotz seines Betriebes ein überzeugter SPD-Vertreter war, in öffentlichen Reden die in den beiden Weltkriegen attackierten Russen verteidigte und die christlichen Kirchen vehement kritisierte.

Er hat die SPD immer für ihren konsequenten Einsatz für den Frieden bewundert, während er die CDU und deren Vorläuferpartei „Zentrum“ unter den Nazis für deren Einknicken gegenüber der Macht sowie generell das Zusammengehen von Partei und Religion ablehnte. Diese klare Friedensorientierung, die sich bei ihm mit vehementer Kritik bestens vertrug, hat mich stark geprägt. Auch deshalb hat mich später der Buddhismus angesprochen. Denn die Reden des Buddhas sind einerseits unmissverständlich friedfertig (das erste und höchste Gebot ist hier das Nichttöten oder Nichtschädigen von Leben; der Kriegerberuf, Waffenhandel oder alle Tiere schädigenden Berufe werden explizit abgelehnt), andererseits aber auch sehr kritisch gegenüber allen zeitgenössischen Lehren. Aus dieser Kombination ist nun gerade die friedfertigste Weltreligion erwachsen. Trotz aller Konflikte mit Vater ist er mir in seiner Individualität und seinem kritischen Verstand Vorbild.

In ihm steckte noch ein anderer:

Er schrieb etwa viele Gedichte, die er verschenkte. Etabliert begann er später Fernreisen zu machen, die er mit großen Diavorträgen schilderte. Dabei blühte er auf. Wenn er es sich frei hätte aussuchen können, wäre er mit Begeisterung Geschichtslehrer, Journalist oder Dokumentarfilmer geworden. Nach einer Reise nach Ladakh (Klein-Tibet) sagte er mir: „Die Ladakhis sind wirklich glücklich, obwohl sie wenig haben.“ Er war auch zeitlebens ein großer Bewunderer der nordamerikanischen Indianer. Gemalte Porträts von Häuptlingen, in denen er „echte Würde“ erkannte, schmückten sein Zimmer.

Manche seiner Aussagen haben mich stark geprägt, etwa „Ideale sind nichts wert, wenn sie nicht gesellschaftlich fruchtbar werden“, oder „Du hast keine Ahnung, welche Macht die katholische Kirche entfalten kann, wenn sie wirklich bedroht wird“. Ungeachtet der Vorbehalte, die er später meinen Entscheidungen gegenüber äußerte, sagte er mir gleichfalls: „Ich habe große Sympathie für die asiatische Philosophie“. Seine klare Kritik der christlichen Kirchen und atheistische Haltung, eingebettet in Bewunderung für echte menschliche Größe, wirken in mir fort. Von klein an hat etwa das riesige Ingolstädter Münster in mir Widerwillen ausgelöst. Ich empfinde diesen Bau, wie andere gewaltige Dombauten in zahlreichen Städten der katholischen Welt, als den logischen Ausdruck des monumentalen Machtbehrens und Alleingeltungsanspruches der Kirche.

Mein Vater ist bloß dadurch erfolgreich gewesen, dass er die Widrigkeiten seiner familiären wie gesellschaftlichen Umstände und seine andersgelagerten Neigungen niedergekämpft hatte. Aus dieser Perspektive betrachtete er seinen „einzigsten Sohn“, der auch zum unerbittlichen Kämpfer werden sollte. So entdeckte er mich einmal im Alter von Neun zuhause bei Mutter, als ich aufgrund eines Konfliktes mit Mitschülern vom Vortag nicht in die Schule gegangen war. Er geriet angesichts dieser „Weichheit“ dermaßen außer sich, dass er mich die rund 500 Meter vom Haus bis in die Schule lauthals durchs Dorf prügelte. Jedesmal, als ich aufstand, versetzte er mir einen neuen Schlag, der mich wieder zu Boden fallen ließ. Einige Dörfler begleiteten stumm oder opportunistisch zustimmend (er war der zweite Bürgermeister des Ortes) das Geschehen hinter ihren Hauszäunen.

Dies war die einzige echte Prügelei, die es gegeben hat. Aber sie war als der extreme Ausdruck der Haltung, dass er mich nicht akzeptierte, wie ich bin, sondern mich mit „seinen“ Idealen oder anderen verglich, ein tief prägendes Erlebnis. Es führte zu Widerstand sowie dem unbedingten Willen, meinen Weg zu gehen und dominanter Autorität nicht stattzugeben. Ich ging nach jener Prügelei zwar in das Schulgebäude hinein, aber nicht in das Klassenzimmer. Auf Schleichwegen kehrte ich zurück nach Hause. Er war nicht da. Ich schnürte ein Päckchen, verabschiedete mich von der Mutter und zog hinaus in die große „weite Welt“ (bis es schließlich dunkel wurde).

Mein Vater ist für mich heute gegenwärtiger als zu seinen Lebzeiten. Ich bin nicht mystisch veranlagt, aber in den beiden Nächten nach seinem Todestag bin ich aufgewacht und habe ihn stundenlang wie eine Decke auf mir gespürt. Es gab früher kaum väterlich wohlwollende Körperberührung. Aber wenn sie einmal stattfand, hat sie mich zutiefst berührt. Nach einer der sehr seltenen spontanen Umarmungen meines Vaters vor Rückfahrt nach Hamburg musste ich danach im Abteil weinen wie ein Schloßhund. Am Ende ist unser Verhältnis deutlich besser geworden.

In seinen letzten drei Lebensjahren erfuhr er schwere Operationen am Herzen, und ein Fuß wurde ihm amputiert. Noch ein paar Tage vor seinem Tod im Alter von 81 war er im Rollstuhl auf einer Stadtratsitzung. Da er mit seinem Körperzustand seine geliebten Aktivitäten kaum mehr durchführen konnte, wollte er einfach nicht mehr. In Nähe des Todestages sagte er meiner Mutter, dass er glaube, er müsse bald sterben. Als es geschah, lag er im Bett, aus dem er sich gut gelaunt mit Mutter unterhielt. Er machte einen Scherz, bevor Mutter etwas sagte, aber er darauf nicht mehr antwortete, wie sie später berichtet hat.

Ein halbes Jahr vor seinem Tod hat er meine Frage, ob er sich vor dem Tod fürchte, so beantwortet: „Nicht besonders – in meinem Alter und Zustand verstehe ich, dass es bald weitergehen muss.“ Hier klingt auch sein Wiedergeburtsglaube durch, selbst wenn er ihn niemals „thematisiert“ hat. Sein nüchterner, klarer Blick, sein Durchsetzungsvermögen und großes Leben wie Sterben bleiben mir ein inneres Leitbild.

Er wollte den auflachenden Wachsbuddha, den ich ihm zum Achtzigsten geschenkt hatte, während seines letzten Lebensjahres immer unmittelbar vor seinem Bett stehen haben, in dem er zunehmend häufig liegen bleiben musste. Die Figur habe ich ihm mit in den Sarg gelegt. Außerdem habe ich ihm den originalen Indianerschmuck mit auf seinen Weg gegeben, der ihm so viel bedeutet hat; und den ich als 19jähriger für ihn auf einer Trampptour durch die USA in einem nordamerikanischen Reservat gekauft hatte. Der gleiche Wachsbuddha, den ich mir nach seinem Tod noch einmal gekauft habe, steht übrigens heute vor meinem Schreibtisch.

Auffällige Unterschiede

Bei jener ausgedehnten Asienreise nach dem Abitur waren die Begegnungen mit herzensglücklichen alten Männern in den Dörfern Ladakhs auf einer vierwöchigen Bergwanderung durch entlegene Gegenden oder mit weisen, liebevollen, aber innerlich sehr starken tibetischen Lamas in einem Kloster, in dem ich mich drei Monate aufhielt, ziemlich einschneidende Erlebnisse. Wenn eine Religion diese spirituellen Größen aus Männern machen konnte, musste sie eine besondere Religion sein, sagte ich mir damals. Solche Männer waren mir zuhause nicht begegnet. Auch alle mir bekannten kirchlichen Vertreter ließen sich damit nicht vergleichen.

Aber diese Erfahrung galt auch generell: Die Menschen auf meinen Wanderungen durch die buddhistischen Sherpa-Dörfer Nepals oder in Ladakh hatten eine solche Sensibilität, Herzenswärme und Spiritualität, die mich ohne weitere Fragen überzeugten (und die ich etwa auch nicht in den hinduistischen Dörfern Nepals vorfand).

Nach diesen Eindrücken begann ich mich mit Buddhas Lehre zu befassen.

Gäbe es einen Barometer für die inneren Werte eines Menschen – für das Maß an ethischer Motivation, geistiger Ruhe oder intuitivem Wissen aus Trefflicher Achtsamkeit (der universelle Befreiungsweg des Erwachten in einem Satz), dann läge der Durchschnittswert in den buddhistischen Ländern viel höher als im christlichen Abendland. Dieser Ansicht bin ich bis heute. Andererseits läge auf der Seite des fixierenden Bewusstseins von „Ich“, „mein“ oder ein „Selbst“, den Selbstvergleichen und einer gewissen Abschätzigkeit durch die Fixierungen von Sein oder Nichtsein, recht oder schlecht, gut oder böse bzw. Gott oder Satan der Durchschnittswert im christlichen Abendland deutlich höher. Das Gleiche gilt für die Schwierigkeit, „meditativ“ alleine mit sich, anderen und der Natur in Stille zu verweilen, was immer Unruhe, Zwang, Depression und letztlich auch Gewalt bedeutet.

Diese Unterschiede sind ein Hauptmotiv für meinen Einsatz für den Buddhismus hier.

Mutter, Sohn und Buddhismus

Mutter verehrte, was ich tue, was sie aus verschiedenen Gründen tat. Besonders erinnerte ich sie an ihren geliebten Vater, mit dem sie mich verglich. Ich lernte ihn nicht mehr kennen, bin ihm aber in der Familie tatsächlich am ähnlichsten, nicht bloß, was das Äußere anbetrifft.

Er war ein großer Bauer, der auch mit Leidenschaft schrieb, und ein tief spiritueller Mensch, aber ohne irgendein Interesse an der Kirche. Als er im Sterben lag und der Pfarrer gerufen wurde, wollte dieser mit der folgenden Begründung nicht kommen: „Der braucht keinen Pfarrer! Er ist doch selber einer.“

Hans Bauer, mein Großvater, war sehr ernsthaft das, was viele einen „Weltverbesserer“ nennen. Er verweigerte zum Beispiel den Hitlergruß, versuchte Artikel gegen Hitler in der Ingolstädter Stadtzeitung unterzubringen und sprach sich in Dorfversammlungen gegen den „Führer“ aus. So kam er vor zwei NS-Gerichte, die ihn warnend als „Volkschädling“ einstufte. Was ihn vor dem Konzentrationslager rettete, war der Umstand, dass ihn der lokale Gauleiter der NSDAP seit Langem gut kannte sowie persönlich schätzte und sich auch für seine Tochter bzw. meine Mutter interessierte. Außerdem hatte Großvater das goldene Parteiabzeichen der NSDAP, weil er einer der allerersten gewesen war, die in den frühen Zwanzigern aus Idealismus der neuen Partei beigetreten waren.

Als ihm zunehmend die Schattenseiten Hitlers und der Nationalsozialisten deutlich wurden, passte er sich jedoch nicht an, sondern wurde zum Gegner. Aber er verließ die Partei nicht, weil jenes seltene Parteiabzeichen als Schutz wirkte. Das wusste er gut. Obwohl ich ihn persönlich nicht mehr kennengelernt habe (obschon seine Schriften), meine ich, ihn genau zu kennen. Er ist mir in seiner „Kombination“ aus echtem Idealismus und konsequenter Menschlichkeit irgendwie tief vertraut. In gewisser Weise setze ich „seine Art“ fort.

Auch meine Mutter war ein sehr spiritueller Mensch, wenngleich sie die Kirche ebenfalls nicht interessierte. Ihre einzige „Kirche“ war die Natur, die Tiere und die Menschen. Als sie auf die Welt kam, meinte der Arzt wegen ihres geringen Gewichts, dass sie kaum älter werden würde. Sie ist alt und friedlich gestorben, nicht zuletzt wegen ihrer sehr gesundheitsbewussten Lebensweise und selbstständig entwickelten Meditation. Als den Hauptgrund für ihr gutes Befinden und sogar als „das Wichtigste im Leben“ hat sie das „richtige Atmen“ oder „Tiefatmen bis in die Zehen hinein“ betont. Über Jahrzehnte machte sie täglich ein bis zwei Stunden Atemübungen, die sie selbst entwickelt hat, häufig draußen. Dazu gehörte ein langsames, achtsames Heben und Senken des Vorderarms, während der Ellbogen aufgelehnt ist, in Kombination mit dem Ein- und Ausatmen. Diese Praxis habe ich später bei dem thailändischen buddhistischen Meditationsmeister Ajahn Dhammadoro wiederentdeckt!

Mein starkes Interesse an allen Formen von Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis im Buddhismus (im Sinne eines befreienden Erforschens dessen, was sich jederzeit körperlich und geistig darbietet), gründet in dieser mütterlichen Prägung. So hat mir später sofort eingeleuchtet, warum der Buddha mit seiner berühmten *Rede vom Bewussten Ein- und Ausatmen* das Bewusste Atmen als einen vollständigen Befreiungsweg lehrt.

Als ich später im Buddhismus auf diesen zentralen Lehrbereich vor allem in Form der frühbuddhistischen Einsichts- bzw. Achtsamkeitspraxis Vipassana (Höheres Sehen) gestoßen bin, gab es sofort eine besondere Hellhörigkeit. Dies ist auch einer der Themen- oder Lehrbereiche, der in den monotheistischen Quellenschriften fehlt. „Achtsamkeit“ oder deren systematische Einübung „Meditation“ ist kein Thema in der Bibel oder dem Koran, was eine heute generell nicht vergewöhnliche Tatsache ist. Aber laut dem Erwachten bzw. Buddha ist eine „Sehende Achtsamkeit“ die einzige Quelle des universell gültigen Befreiungsweges von Ethik, Ruhe und Einsicht.

Jene erste Hellhörigkeit erweiterte sich später in ein zentrales Interesse, das etwa zum Verfassen eines Buches führte (*Kursbuch Vipassana: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*). Es gibt den einzigen systematischen Überblick zu den hauptsächlichen Methoden, Vertretern und Textgrundlagen der Vipassana-Praxis. Es ist auch die bekannteste Richtung des frühen Buddhismus „Theravada“ (Lehre der Ältesten), der heute in Südostasien und auf Sri Lanka maßgeblich ist. Das pragmatische Vipassana-Praxis wächst heute im westlichen Buddhismus besonders stark.

Meine Mutter ist ein einfacher Mensch mit einer starken Natur- und Tierliebe gewesen. Einmal besuchte uns ein Mann vom Gartenbauamt. Er sah einen Baum im Garten, den er als unheilbar krank einstufte. Er meinte, der Baum müsste entfernt werden, weil er die anderen in jedem Fall anstecken würde. Mutter kümmerte sich daraufhin gezielt um den Baum, indem sie auch mit ihm sprach; und er wurde wieder gesund!

Als unser großer Wolfshund Tasso, der mich als Baby im Garten immer behütet hat, mit Achtzehn (im Methusalem-Alter für einen Hund) bloß noch knurrend mit nicht mehr heilenden Wunden in der Ecke herumlag, ließ er außer meiner Mutter niemand mehr an sich heran; nicht einmal Vater, der tagtäglich ausführliche Läufe mit ihm unternommen hatte. Auch diese mit Natur- und Tierliebe verwobene Spiritualität meiner Mutter hat mich tief geprägt. Dass der Buddhismus die einzige Weltreligion ist, wo die Natur ihre zentrale heilsvermittelnde Rolle tatsächlich einnimmt, und die Ethik sich hier nicht alleine auf die Menschen, sondern ebenfalls auf die fühlenden Tiere bezieht, ist für mich immer ein primärer Anziehungspunkt gewesen.

Die kritische Haltung zu den Glaubensreligionen

Mit der Betrachtung der Natur unvereinbare Lehren wie „Ewiges Leben“, „Auferstehung von den Toten“ (beide Lehren stärken auch unbewusst die Fixierung auf Leben und Körper), spezielle Wunder wie ein sich spaltendes Meer, um den Weg freizumachen, oder die Kausalitätseinbildungen hinter einem „Jüngsten Gericht“ sowie der Erlösung der Menschheit durch einen Kreuzestod, scheinen mir bewusste Wegführungen von dem, was sich als (wahre) Natur der Dinge hier und jetzt befreiend erfahren lässt. Die Frage ist, warum sie wegführen wollen. Menschen, die der (wahren) „Natur“ der Dinge entwöhnt werden, sind desorientiert, leidend, konsumhungrig und leicht fremdzubestimmen. Denn sie finden kaum mehr echten Halt in sich, in ihrer intuitiven, wirklichkeitsgemäßen Wahrnehmung, die durch jene Glaubensvorstellungen eher „verbaut“ wird. Macht braucht diesen „Typus“ Mensch. Seit dem ausgehenden römischen Reich ist die Kirche aufs Engste mit den säkularen Mächten verzahnt.

Ethik ist für mich letztlich auch nicht teilbar in dem Sinne, dass sie sich zwar auf die eine Art von empfindenden Lebewesen beziehen soll (Menschen), während sie jedoch die andere Art (Tiere) unbeachtet lässt. Ethik muss vielmehr mitfühlend das verletzte, empfindende und nach Leben dürstende Leben als ein Ganzes umfassen, wenn sie tatsächlich das Leiden im fühlenden Leben sieht bzw. mitempfindet. Ansonsten kann sie nicht tief authentisch sein.

Darüber darf auch das soziale Engagement der Kirche in der Welt nicht hinwegsehen lassen, das im übrigen sehr häufig von der Vermittlung jenes Glaubens getragen wird. Auch zu der berühmtesten Aussage des *Neuen Testaments* „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ sollte man einmal bedenken: Dass man sich selbst gewöhnlich in „Ich“-bezogener Weise liebt. Soll man so den Nächsten lieben? Authentische Ethik beruht auf dem Verstehen der Wesensidentität sämtlicher Geschöpfe in deren Verletzlichkeit bzw. Empfindungen. Denn der eigene Wunsch nach Wohlbefinden gilt für alle Lebewesen. Im Mahayana-Buddhismus nennt man die volle Schau dieser Wesensidentität im „Großen Mitgefühl“ etwa das „Weltumarmende Selbst“.

Auch führt ein negatives Menschenbild (mit „Sündenfall“, „Vertreibung aus dem Paradies“, „Erbsünde“ oder „irdischem Jammertal“) dazu, dass man diesem Bild, wo es verinnerlicht worden ist, mit dem eigenen Handeln entspricht. Denn dieses Entsprechen mit dem eigenen Handeln wirkt als eine Selbstvergewisserung des Bewusstseins von „Ich und Mein“, das jetzt die Form jenes negativen Menschenbildes angenommen hat, als ein unbewusstes „Selbstbild“. Die daraus erwachsenden inneren Konflikte und Leiden verstärken weiter jene innere Desorientierung oder Lenkbarkeit. Denn laut dem buddhistischen Karma-Verständnis entscheidet alleine die innere Qualität der Absichten darüber, ob Glück oder Leid erfahren wird. Mit einem Bild von sich selbst als einem geborenen Sünder wird es viel eher zu unheilsamen als zu heilsamen Absichten bzw. Handlungsmotiven kommen.

Auch das monotheistische Frauenbild scheint höchst bedenklich: Laut der biblischen Mythologie ist die Frau als „Rippe“ ein dienliches „by-product“ des Mannes. Sie gilt hier sogar als Ursache für den „Sündenfall“ der Menschheit bzw. der „Vertreibung aus dem Paradies“, gemäß der (männlichen) Geschichte von der „Verführung“ Adams zum Genuss des „Apfels vom Baum der Erkenntnis von gut oder böse“.

Zu Phänomenen wie Hexenverbrennung (1400-1800; im Christentum), Witwenverbrennung (im Hinduismus) oder Hinrichtungen von Frauen, etwa weil sie ihrem Mann widersprochen haben (wie unter den Taliban in Afghanistan), oder auch Todesurteilen für von Männern vergewaltigte Frauen, sowie das Verschleierungsgebot (im Islam) gibt es nichts Vergleichbares in der Geschichte des Buddhismus.

Der Erwachte hat ausdrücklich keinen Unterschied gemacht, was die Befreiungsfähigkeit der Geschlechter angeht. Er gründet (gegen den Widerstand einer besonders patriarchalischen Kultur) einen weiblichen Orden, der groß wird. Er ist der erste spirituelle Meister im alten Indien, der Frauen in den engsten Schülerkreis aufgenommen hat. Es gibt zahlreiche Frauen unter den Ordinierten wie Laien, die voll erwacht sind oder eine der Endgültigen Befreiungsstufen vorher verwirklicht haben.

Diese Fakten gelten nicht für die Ausgangslagen der anderen Weltreligionen. Zu den Aposteln um Jesus Christus etwa gehörten bloß Männer.

Gewalt wird in der Bibel und dem Koran auch verherrlicht. Für diese Quellen ist gottgesegnete Gewalt selbst im großen Stil unbestreitbar. Die buddhistischen Urtexte sind unmissverständlich friedfertig. Die Verbreitungsgeschichte des Christentums und Islams ist höchst gewaltvoll; diejenige des Buddhismus am friedfertigsten. Auch in den aktuellen Weltkonflikten spielen religiöse Fundamentalismen (im Namen des jeweiligen Gottes) eine aufheizende Rolle, wobei dies für die vier theistischen Weltreligionen gilt, nicht für den nicht-theistischen Buddhismus.

Mein Vater war ein überzeugter Atheist, der Religion als machtdienlichen Betrug am einfachen Menschen ansah. Die andere Wurzel meiner kritischen Haltung zu den Glaubensreligionen liegt in Mutters und Großvaters kirchenunabhängiger „Naturspiritualität“, die ich durch manche ihrer christlichen Ideen behindert sehe. Ich erkenne hier die unbewusste Macht dieser theistischen Vorstellungen, wenn sie sich sogar bei solchen Menschen auswirken konnten. Doch Mutter, die den Buddhismus immer wieder die „beste aller Religionen“ nennt, hat etwa einmal spontan aus ihrer Intuition heraus über die Bibel gesagt: „ein Machwerk“. In den letzten Wochen seines Lebens meinte Vater privat: „Wir werden alle an der Nase herumgeführt, und keiner merkt es.“ Ich würde diesen zentralen Kritikpunkt analytisch so beschreiben: „Der Gott- und Seelenglaube ist der menschliche Ich- und Mein-Glaube in seiner metaphysisch überhöhten Form, das unbewusst machtvollste Rückversicherungsprojekt des ‚Selbst‘ in der Geschichte.“

In der nichttheistischen Lehre des Erwachten gilt das „Selbst“ bloß als „Konventionelle Wahrheit“, weil das stetig Wegfließende und damit letztlich Nichttragfähige oder Nichtgreifbare in Wahrheit auch kein „Selbst“ oder „mein“ sein kann. „Alle Dinge sind das Nicht-Selbst“ lautet die kanonische Kernaussage des Buddhas zur „Höchsten Wahrheit“. Diese Aussage umfasst alles Bedingte und Unbedingte; das heißt alles. Der Erwachte sagt auch: „Ich sehe keine Lehre vom Selbst, die, wenn sie ergriffen wird, nicht Unglück, Wehklagen, Schmerz, Kummer und Verzweiflung hervorbringen würde.“ Denn jede Lehre von einem „Selbst“ (die Sicht, dass es im höchsten Sinne real sei), widerspricht der wahren, „Selbst“-losen Natur aller Dinge.

Die Sehnsucht, aufzubrechen

Nach dem Abitur war ich also sehnsüchtig, nach Asien aufzubrechen. Ich erhoffte mir, dort echte und tief verlässliche Orientierung zu finden, die mir weder Kirche oder Religionsunterricht, kein Fach des Gymnasiums, noch Verwandte oder Freunde geben konnten. Von klein an rumorten in mir jene Fragen, die nicht beantwortet wurden. So hatte ich sie für mich alleine durch Bücher und Schreiben zu lösen versucht.

Auf Asien richtete sich mein Interesse aufgrund jener erwähnten tiefen Literatur, die der „große Trost“ meiner Teenager-Jahre gewesen war. Ein weiterer Grund für dieses Interesse war das vom Zen-Buddhismus geprägte japanische Karate, das ich ab Dreizehn als Leistungssport betrieb. Es gab mir geistige und körperliche Stabilität, die mir zuvor weitgehend gefehlt hatte.

Auch wirkte in mir ein Konflikt, der letztlich in den psychologischen Gegensätzen der Eltern begründet lag: In Vaters rationalem und scharfen Intellekt, Atheismus und vielseitig aktivem Engagement sowie in Mutters intuitiver Einfachheit, Naturspiritualität und meditativer Zurückgezogenheit.

Diese Gegensätze trafen besonders in mir als dem „einzigsten Sohn“ zusammen; und der Buddhismus gab mir ebenfalls die Möglichkeit, sie auf höherer Ebene zu vereinen.

Auf einer neunmonatigen Reise in Indien, Ladakh und Nepal kam ich auf Bergwanderungen und während dreier Monate in einem tibetischen Kloster in volle Berührung mit der Lehre des Buddhas. Nach jenen ersten Begegnungen mit Buddhisten in den Sherpa-Dörfern Nepals und in Ladakh gab ich schon bald meinen Plan auf, weiter nach Indonesien zu reisen. Ich wollte mich jetzt vielmehr ganz auf buddhistische Kulturen konzentrieren. In Nepal telegrafierte ich nach Hause, um mich vom Jurastudium abzumelden, das ursprünglich in jenem Herbst in Regensburg beginnen sollte. In dem tibetischen Kloster hatte ich bei der buddhistischen Lehre und den Tibetern ein mir bislang ungekanntes, tief inneres Heimatgefühl.

Der erste Kontakt mit dem Kosmos im Herzen

Ein einschneidendes Erlebnis an jenem Ort war eine angeleitete Meditation, womit der natürliche Sterbeprozess visualisiert und gewissermaßen durchlebt wird: Dabei hatte ich das klare Gefühl, dass hier ein tatsächlicher Prozess „nacherlebt“ wird. An einem Punkt stellten wir uns vor, wie die Lebensenergie der beiden seitlichen „Kanäle“ in den „zentralen Energiekanal“ zurückkehrt, kurz vor dem „Klaren Licht des Todes“. In diesem Moment entwich wie mit einem Schlag aus meiner ganzen linken Körperhälfte jede „Spürbarkeit“, als sei ich genau in der Mitte durchschnitten worden. Innere Panik überkam mich, das Herz begann zu rasen, die Augen öffneten sich, und ich ließ keinen weiteren Gedanken innerhalb dieser angeleiteten Meditation mehr zu.

Nach einigen Momenten füllte sich plötzlich die linke Körperhälfte wieder mit Leben. Später erfuhr ich, dass fortgeschrittene tantrische Yogis die Lebensenergie der Seitenkanäle bewusst in den zentralen Energiekanal hereinholen würden, um das „Klare Licht des Todes“ zu verwirklichen. Auf Grundlage dieses subtilen und freien Bewusstseins meditieren sie über die wahre Natur der Dinge als letztlich „leer“ von einem „Selbst“ oder „mein“. Ich habe seitdem diese Sterbemeditation nicht wiederholt.

Doch „Körperorientierte Bewusstheit“ (Kayagata-Sati), die der Buddha stark betont, liegt mir bis heute besonders am Herzen. Unter anderem die Vipassana-Tradition des „Körperhineinkommens“ von U Ba Khin nach S. N. Goenka gab mir wichtige Praxisimpulse. Eine berühmte Aussage des Buddha lautet: „In diesem klaftegroßen Körper, versehen mit begreifendem Bewusstsein und Herzgeist, offenbare ich Euch die Welt, den Ursprung der Welt, das Ende der Welt sowie den Weg, der zum Ende der Welt führt.“

Die Skepsis weicht im lösenden Verstehen

Die folgenden Tage in jenem Kloster musste ich häufiger weinen, wenn ich an dieses Erlebnis zurückdachte. Denn es nahm mir die Skepsis, die ich bis zu diesem Zeitpunkt gehabt hatte. Es war eine Art Nahtoderlebnis, das mir plötzlich direkt vermitteln konnte, welches „Energiebündel“ der eigene Geist darstellt – wie er sich mit unbewusster Willensmacht an das Leben klammert. Danach hatte ich gefühlsmäßig keinen Zweifel mehr, dass beim Tod dieser „Lebensdurst“, wie es der Buddha nennt, nicht aufhören kann, sondern sich eine neue Form „sucht“; und zwar entsprechend seiner qualitativen Ausrichtung (als die Summe der Willensakte des vergangenen Lebens).

Es wurde mir jetzt auch klar, dass es kein „Ewiges Leben“ geben kann, sondern Leben immer bloß die Folge dieser unbewussten Willensmacht ist – wie es auch der später für mich entdeckte Arthur Schopenhauer lehrt, dessen große Philosophie der buddhistischen Praxislehre im Abendland am nächsten kommt.

Mit diesem Erlebnis begann eine intensive Beschäftigung mit dem Buddhismus. Aufbauend auf solchen frühen Einsichten in das Leben als die Folge von Willen bzw. Durst haben mir später auch die berühmten letzten Worte des Buddha immer tiefer eingeleuchtet: „Flusshaft-vergänglich ist alles bedingt Entstandene. Erarbeitet Euch unermüdlich die Befreiung!“

Denn was als die Folge des Willens zum Leben bedingt entstanden ist, muss auch wieder vergehen. Folglich kann alleine „das Unbedingte“, wie das Nirvana in den alten Quellen definiert wird, nicht vergehen. So bedeutet die Befreiung vollkommen diesseitsbezogen, von allen „Zyklen“ des Entstehens und Vergehens frei zu werden, das heißt von der unbewussten „Ich und mein“-Identifikation mit allem Bedingten (bzw. dem fortwährend Entstehenden und Vergehenden). Denn sie lassen einen zwangsläufig innerlich „rotieren“. Diese Befreiung ist bloß hier und jetzt durch ein wachsendes inneres Verstehen des Bedingten möglich.

Der Buddha bezweckt die Befreiung in diesem Leben, die zwar direkt erfahrbar, jedoch andererseits nicht vorstellbar oder begreifbar ist, weil Vorstellungen oder Begriffe stets den Willenskräften folgen. Ein eigener Vers sagt es so: „Ein Erwachender hört auf, nach dem Bedingten zu dürsten, das dem Wesen nach stetig fließt, letztlich nicht trägt, in der Natur des allbezogenen Nicht-Selbst. So wächst er ins Unbedingte hinein.“

Aber die Schau des Nicht-Selbst bedeutet auch „Wahre Ethik“: Ein Erwachender ruht sehend im ungreifbaren Nicht-Selbst aller Dinge. So lebt er frei von Spaltung oder Rotation das „Weltumarmende Selbst“ in Liebe, Mitgefühl oder Mitfreude. Mit diesen Einsichten begann ich langsam die berühmten „Vier Edlen Wahrheiten“ im Herzen des Buddhismus zu verstehen, die Inhalt der ersten Rede des Erwachten gewesen sind, und die es (befreiend) in immer tieferen Dimensionen zu verstehen gilt.

Sie beschreiben die (2) Leidensursache: „Der Durst, der von Wiedergeburt zu Wiedergeburt führt, der von Wollen und Verlangen begleitet hier und dort Gefallen findet: Der Durst nach den Sinnesgenüssen, nach Sein und nach Nichtsein“; vom (3) Leidensende: „Das vollkommene Sichfreimachen, Nichtmehranhaften und Seinlassen (alleine) des Durstes“; sowie vom (4) Weg zum Leidensende, nämlich der Läuterung durch ethische Motivation, geistige Ruhe (Achtsamkeit und Meditation) oder intuitive Schau aus Trefflicher Achtsamkeit.

Ich verstand nun auch, dass ohne diesen „Inneren Weg“ das (1) Leiden herrscht, welches gewöhnlich mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod, Zusammentreffen mit Unliebem, Trennung und Nichterlangung von Liebem einhergeht. Der Erwachte resümiert dieses Leiden als „das Ergreifen von Körper und Geist“ im nichtsehenden Glauben, dass sie das „Ich“, „mein“ oder ein „Selbst“ seien. Nach jener Meditation waren dies für mich zeitlose, universelle Wahrheiten, das heißt voll zutreffend die Vier „Edlen Wahrheiten“. Denn ihr Verständnis scheint überall dort Notwendig, wo Leiden ernsthaft überwunden werden will, welche äußere Form es auch haben mag.

Zurück in Europa

Nach dieser Asienreise war für mich der Buddhismus ein bestimmendes Thema. Geprägt vom tibetischen Buddhismus ging ich an eines der beiden großen Lehrinstitute in Europa, wo man die tibetische Gelehrtenausbildung machen konnte – das Manjushri-Institute in England (das andere Lehrinstitut war Tharpa-Chöling in der Schweiz). Es hat mich immer eine besondere Liebe zu Großbritannien erfüllt. Meine enge Freundesclique in den Jahren als Teenager waren Engländer und Iren in Ingolstadt. Mit meinem damals besten Freund, Paul aus Nordirland, machte ich mich nach dem Abitur zu jener langen Asienreise auf. Er fuhr am Ende weiter nach Indonesien, weil er sich nicht auf den Buddhismus konzentrieren wollte. Jenes Manjushri-Institute gehörte zu der dem Dalai Lama folgenden Gelugpa-„Foundation for the Preservation of the Mahayana (FPMT)“.

Das wissenschaftliche Studium des Buddhismus

Nach zwei Semestern an diesem Lehrinstitut spürte ich immer deutlicher, dass ich weniger einer bestimmten Richtung des Buddhismus folgen wollte, sondern dass er mich generell interessierte.

Auch wollte ich mich nicht mit den Quellen aus zweiter Hand, sondern mit den Originaltexten befassen, um mir eine eigene Sicht bilden zu können. Ich erfuhr von einem tibetischen Mönch, dass Deutschland weltweit mit führend in der Buddhismuskunde als einem Teilbereich der philologischen Disziplin der Indologie (Wissenschaft von der Sprache und Kultur Indiens) und der Tibetologie ist. Einen besonders guten Ruf hätten hier Hamburg und Göttingen. Heinz Bechert in Göttingen hatte ich nicht angetroffen. Aber hier erfuhr ich, dass in Hamburg der Schwerpunkt der Mahayana-Buddhismus sei, der mich damals besonders interessierte. Mit dem Hamburger Indologie-Professor Lambert Schmithausen verstand ich mich gut. So ging ich in die große Hansestadt, die ich lieben lernte.

Die protestantische Hafenmetropole mit ihrer Weltoffenheit, Pluralität und Liberalität und ihrem Seeklima gefiel mir. Für die Weltoffenheit Hamburgs spricht auch, dass der Buddhismus im deutschsprachigen Raum hier seine Hochburg hat. Denn er ist bloß sowohl in dieser Stadt in universitärer als auch traditioneller Hinsicht (mit 25, teils alteingesessenen Zentren oder Gruppen) besonders stark vertreten. Die Liberalität Hamburgs wird auch daran deutlich, dass ein „Exot“ wie ich hier wiederholt ganzseitige Artikel zum Buddhismus in der auflagenstärksten Tageszeitung der Stadt, dem *Hamburger Abendblatt*, veröffentlichen konnte.

Ich begann das Studium mit dem Hauptfach Europäische Geschichte (im Gymnasium meine Leidenschaft) sowie mit den Nebenfächern Indologie und Tibetologie. Es bedeutete zunächst die Einführung in das Altindische bzw. Sanskrit und das Schrifttibetische.

Doch Europäische Geschichte und Orientalistik lagen mir bald zu weit auseinander. So legte ich Geschichte nach der Zwischenprüfung ab und nahm dafür Indologie mit Schwerpunkt Buddhismuskunde als Hauptfach. Tibetologie war weiterhin mein Nebenfach und Neuindologie (bei mir Sprache und Kultur Sri Lankas) das zweite Nebenfach. Die sechs Jahre des Studiums waren sehr lehrreich. Denn ich konnte mich mit den Originaltexten befassen, ohne an eine bestimmte Tradition gebunden zu sein. Andererseits diente mir als „Buddhist“ das Studium lediglich als Mittel, um tiefer in die für mich existentiell relevante Lehre des Erwachten einzudringen, und sie in eben dieser Relevanz weiterzuvermitteln. Das war nicht die generelle Motivation zum Studium. Doch die Veranstaltungen mit den Professoren Lambert Schmithausen in der Indologie sowie David Seyfort Ruegg und Felix Erb in der Tibetologie vermittelten mir das Rüstzeug für präzises und unvoreingenommenes Arbeiten mit den Quellen.

Meine Liebe gehörte bald der altindischen Lehre vom „Mittleren Weg“ Madhyamaka, wie sie von Nagarjuna (2.-3. Jh., Indien) begründet worden ist. Hier sah ich die klarste Wiederaufnahme der Grundlehren des Buddha im Mahayana-Buddhismus. Meine von mir ganz selbst gewählte Abschlussarbeit war die Erstübersetzung eines Teils des umfassenden und weitgehend erhaltenen Sanskritkommentars von Prajnakaramati (10. Jh., Indien) zum Hauptwerk des Madhyamika Shantideva (7.-8. Jh., Indien), nämlich dem *Eintritt in den Wandel zum Erwachen* oder *Bodhicaryavatara*. Jener Teil des Kommentars befasst sich mit Shantidevas maßgeblicher Ethikbegründung durch die „Gleichheit von Selbst und anderen“ im achten Kapitel. Shantideva gilt als primärer Vater des Ideals vom selbstlosen Weltbefreier Bodhisattva. In Tibet sind zu diesem Hauptwerk mehr als 200 große Kommentare entstanden. Auch der Dalai Lama betrachtet es explizit als seine wichtigste Inspirationsquelle.

Der frühe Buddhismus Theravada

Nach dem Abschluss mit Eins ging die Suche weiter. Die Wissenschaft war bloß zum Teil mein Zuhause. Bereits während des Studiums kam ich auf zwei weiteren Asienreisen in Kontakt mit dem frühen Buddhismus „Theravada“ (Lehre der Ältesten), dem ich auf meiner ersten Asienreise nach dem Abitur noch nicht begegnet war. Prägend sollten hier die Begegnungen mit dem englischen Vipassana-Lehrer und ehemaligen Journalisten Christopher Titmuss auf einem großen Kurs in Bodhgaya in Nordindien, mit dem deutschen gelehrten Mönch Nyanaponika und mit dem singhalesischen Abt des Meditationszentrums Wegirikanda, Bhante Kassappa, auf Sri Lanka werden.

Später erkannte ich, dass ich dadurch Kontakt mit dem ganzen Theravada bekommen hatte; nämlich dem asiatischen (Bhante Kassapa), dem deutschen (Nyanaponika) sowie dem modernen westlichen (Titmuss). Bei diesen drei Lehrenden stand auch jeweils die Vipassana-Praxis im Vordergrund. Nyanaponika hatte es sogar mit seinem Klassiker *The Heart of Buddhist Meditation* als der erste im Abendland bekanntgemacht.

Der Pragmatismus, Individualismus und intuitive Grundansatz der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana entsprachen mir sehr. Ich spürte hier eine deutliche Nähe zu den ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des historischen Buddhas im Pali-Kanon des Theravada.

Dieses Interesse wuchs während des Studiums weiter. Danach ging ich für eineinhalb Jahre nach England, in die Gegend von Christopher Titmuss, zu dem es seit meiner ersten Begegnung eine inspirierende spirituelle Freundschaft gibt. Entsprechend dem „Engagierten Buddhismus“, den Christopher überzeugend vertritt, wurde auch in mir das Bedürfnis immer größer, diese Lehre des Erwachten der abendländische Kultur näher zu bringen.

Dies schien mir angesichts der bedrohlich zunehmenden äußeren Krisen und inneren Nöten, der um das „Selbst“ bzw. „Dinge“ kreisenden „Rotation“, die primär im (zunehmend weltweit übernommenen) „ewig hungrigen“ Lebensstil mit den Werten des Abendlandes wurzelt, eine zentrale Aufgabe. Eine Aussage des neben Ajahn Chah einflussreichsten Meisters Thailands, Ajahn Buddhadasa, ist mir gut nachvollziehbar: „Die Menschheit scheint heute tief betört vom Reizenden, Befriedigenden, dies heißt dem ‚Positiven‘. Viele denken und arbeiten zusammen, um immer mehr verlockende Dinge zu erschaffen. Die Leute sind überall gefangen vom ‚Positiven‘, Reizenden, Verlockenden. Die Welt kann über all diese Dinge letztlich zugrundegehen.“

In der Tat ist dies tief zu bedenken:

Die Kurve der durch die immense Konsumtion des Westens und der „nachziehenden“ Länder bedingten Mitweltverschmutzung, treibhausgasbedingten Klimaerwärmung bzw. sogenannten „Naturkatastrophen“ steigt rapide an (Daten laut *Fischer Weltalmanach*): 2000 gab es auf der Erde 850 Naturkatastrophen, 1999 750 und im Mittel der Neunziger 650. Seit den Sechzigern sind die volkswirtschaftlichen Schäden um das Neunfache gestiegen. Die Erwärmung hat die Neunziger auch zum wärmsten Jahrzehnt des ganzen letzten Jahrtausends gemacht. Die Entwicklungen werden allmählich dramatisch.

So lauten Schlagzeilen alleine vom August 2002: „Jahrhundertflut in Deutschland“, „Waldbrände sind in den USA schlimmer als im Rekordjahr 2000, insgesamt wurden dort seit Januar bereits fast 2,5 Millionen Hektar Wald Opfer der Flammen“, „über 10 Millionen Menschen werden in China vom Hochwasser bedroht, 700 000 mussten bereits evakuiert werden, und 1 Millionen Helfer sind im Einsatz“, „Brandrodungen auf Borneo und Sumatra geraten außer Kontrolle, der Smog zieht bis nach Thailand, Singapur und Malaysia“, „Taifun Rosa verursacht in Korea Schäden bislang ungekannten Ausmaßes. 30000 Menschen verloren ihre Häuser“, „Waldbrände um Moskau hüllen die Stadt in dicken Rauch“, und weitere.

Im Sommer 2003 mit seiner lang andauernden großen Hitzewelle im Westen waren die Meldungen ähnlich katastrophal: „Insgesamt 2150 Quadratkilometer Wald fielen in Portugal den Flammen zum Opfer, ein Gebiet von der Größe Luxemburgs“, „in Kanada lodern 350 Brände“, oder „im waldreichen US-Bundesstaat Montana sind 80 000 Hektar Wald abgebrannt“.

Mit jenen wachsenden Durstkräften wächst auch die „Begriffliche Verselbstständigung“ oder „Mentale Vervielfältigung“ Papancha, die im Buddhismus als das innere Entfaltungsgebiet von „Durst und Ergreifen“ gilt (im Sinne Arthur Schopenhauers, der wie der Buddha den gewöhnlichen Verstand als „Diener des Willens“ angesehen hat). Jener buddhistische Meister Ajahn Buddhadasa wurde einmal gefragt, was für ihn das Hauptmerkmal der modernen Zeit sei. Seine Antwort: „Verloren in Gedanken.“

So war mir als geschichtsbewusstem Menschen früh klar, dass die Attraktivität des Buddhismus im Westen immer größer werden würde. Seit den Sechzigern erfährt diese Lehre hier eine stetig wachsende Popularität. Dies geht etwa aus einer Umfrage des bekannten deutschen Institutes für Demoskopie Allensbach hervor: Im Frühjahr 2002 haben 33 Prozent der Deutschen auf die Frage, wen sie für den weisesten Menschen der Welt hielten, ohne Namensvorgaben mit „Dalai Lama“ geantwortet. Bei ihm lag der Wert wesentlich höher als bei jeder anderen Person.

Dies wäre noch vor zehn Jahren ganz anders gewesen. Interessant ist hier auch: Unter den Katholiken lag der Zuspriech noch höher. Von ihnen betrachteten 37 % den Dalai Lama, laut Papst ein „Gottloser“, als den weisesten lebenden Menschen, während bloß 19 % von ihnen den Papst für den Weisesten halten. Auch folgende Zahlen sprechen klar: In den USA gab es 1988 429 buddhistische Lehrzentren und zehn Jahre später 1062. In Deutschland etwa gab es 1970 15 Zentren, 1991 dann 200 und 1997 schon 413. Im Jahre 2002 existieren hier über 600 Zentren.

Die Zeichen der Zeit waren damals bereits klar und werden seitdem immer klarer. Was etwa der bedeutende britische Historiker A. J. Toynbee (1889-1975, mit dem zehnbändigen *A Study of History*) sagte, leuchtet mir ein: „Als das weitreichendste Ereignis des 20. Jahrhunderts wird sich einmal die Begegnung des Abendlandes mit dem Buddhismus erweisen.“ Auch folgende Worte des englischen Schriftstellers H. G. Wells (1866-1946) sind zutreffend: „Der Buddhismus hat mehr für den Fortschritt der Weltzivilisation geleistet, als es irgendein anderer Einfluss in der Geschichte der Menschheit getan hat.“ Außerdem sagt es Albert Einstein: „Die Religion der Zukunft wird eine kosmische Religion sein. Sie sollte einen persönlichen Gott transzendieren und Dogma und Theologie vermeiden. Der Buddhismus entspricht diesen Kriterien. Wenn es eine Religion gibt, die den modernen wissenschaftlichen Ansprüchen gewachsen ist, heisst sie Buddhismus.“

Die Kunst des Schreibens und Redens im Dharma

Ein authentischer westlicher Buddhismus, der die Gesellschaft prägen kann, braucht Weichensteller. Dies lehrt die Geschichte, und ich wollte zu ihnen gehören. Schreiben war schon immer eine private Vorliebe; früher in der relativ erfolgreichen alternativen Stadtzeitung Ingolstadts *Schanzer Journal*, die von der damals sehr konservativen Tageszeitung der Stadt gezielt verdrängt worden ist. Nun wollte ich den Journalismus professionell erlernen. Außerdem schien dafür auch diese Tatsache zu sprechen: Es gibt heute drei „Sprachen“ bzw. „Denkart“, welche die abendländische Mentalität primär geprägt haben; die 1) Wissenschafts-, 2) Medien- und 3) Erfahrungssprache. Ihr jeweiliger Vorzug ist 1) Objektivität bzw. Präzision, 2) ansprechende, lebendige oder wirksame Form, und 3) existentielle Relevanz bzw. unmittelbare Überzeugungskraft. So schien mir eine Verbindung zwischen diesen drei Sprachen oder „Denkmodi“ angebracht, um im Westen den Buddhismus effektiv als alternative Wertorientierung zu vermitteln.

Ab 1990 folgten ein paar Jahre, in denen ich den Journalismus erlernte: Eine eineinhalbjährige Hospitantztour mit den Stationen „Bayerischer Rundfunk“, „Deutsche Welle“ Köln „Asia Desk“ (englischsprachiger Auslandsdienst), sowie *GEO*-Magazin Hamburg. Dies waren totale „Sprünge ins kalte Wasser“ mit vielen Beiträgen, die unter Zeitdruck zu verfassen waren. Beim *GEO*-Magazin hatte ich das Glück, dass gerade ein Indien-Special in Vorbereitung war, wofür ich einen großen Kasten zum indischen Kastensystem schrieb.

Bald danach nahm ich in Hamburg an einem anderthalbjährigen Aufbaustudium des „Institutes für Journalistik“ der dortigen Universität in Zusammenarbeit mit einem großen PR-Institut (DIPR, „Deutsches Institut für Public Relations“) für Absolventen teil. Diese erstklassige, absolut praxisnahe Vollzeit-Ausbildung lehrte mich noch deutlich mehr als jene Hospitantztour das Schreiben und Präsentieren.

Was meine buddhismusbezogenen Aktivitäten seitdem trägt, ist jene Überzeugung: Je mehr der Buddhismus im Westen „ankommt“, wird in der Öffentlichkeit buddhismuskundliches Wissen in Verbindung mit allgemein ansprechender oder lebendiger Darstellung und vor dem Hintergrund praktischen Einlassens auf den Buddhismus gefragt sein. Dabei gibt es viele Schwierigkeiten, von Nichternstgenommenwerden, Unverständnis, der Einstufung als Zeitvergeudung bis hin zu Behinderung, aber auch klare Erfolge, die jenes Gefühl bestätigen.

Neben dem Schreiben und Übersetzen alleine mache ich Jobs im Betreuungs- und PR-Bereich. Nächste Bücher sind im Herzen und Kopf, die ich mit ähnlicher Überzeugung übersetzen oder schreiben werde. Darunter ist ein zeitgemäßer Kommentar zu jedem der Verse von Nagarjunas Hauptwerk, um dieses insgesamt einflussreichste Werk des Buddhismus nach den Reden des Buddha breit zugänglich zu machen. Nagarjuna gilt dem Zen als einer seiner prägenden altindischen Vorfahren, im tantrischen Buddhismus als die maßgebliche Quelle und im tibetischen Buddhismus als der „Zweite Buddha“. In allen Hauptströmungen des tibetischen Buddhismus wird die von Nagarjuna ausgegangene Denk-schule des „Mittleren Weges“ als die höchste gesehen.

Weil es sich durch Anfragen so ergeben hat, wird für mich auch Vortrags- und Kurstätigkeit wichtig. Die „reine“ Praxis der Meditation wird in Zukunft noch breiteren Raum als bislang einnehmen. Ich empfinde Meditation als innere Freude. Der Dharma (Das, was trägt), wie ihn der Erwachte aufgezeigt hat, trägt wirklich. Ich werde das, was mir als innere Pflicht als Mensch mir selbst wie der Welt gegenüber klar ist, in wachsendem Maße erfüllen. Auf meinem Sterbebett will ich mir einmal sagen können: Es war ein wirklich ernsthafter, großer Schritt. Das Noch-nichtverwirklichte wird verwirklicht werden. Ich freue mich; Ehre dem Buddha.