

Buddhismus und Politik
Erwachen und die Liebe zur Welt

Ein Vortrag
von Sylvia Wetzels

edition tara libre 2015
Reihe Kleine Schriften. K 19

Sylvia Wetzel, *Buddhismus und Politik. Erwachen und die Liebe zur Welt*. Vortrag in Frankfurt 2010. 60 S.

edition tara libre 2015. K19. Kleine Hefte Nr. 19

© Sylvia Wetzel 2015

Danksagung

Ich danke Iris Sommer aus Darmstadt für die Abschrift des Vortrages im Tibethaus Frankfurt am 19. November 2010. und für eine erste Überarbeitung.

Die edition tara libre

Eine Auswahl aus den über fünfzig Schriften und rund dreihundert Audio-Vorträge finden Sie im Anhang, im aktuellen Programm und auf der Homepage.

Bezug: edition tara libre, Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde
Fax (03378) 80 49 56. s.wetzel@sylvia-wetzel.de

Büro: Nives Bercht, Heckmannufer 4a, 10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de
www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org

Mögen alle Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

Inhalt

Vortrag	5
Zwei Seiten einer Medaille – Fortschritt – Selbsterkenntnis „ muss“ man selber wollen – Anregungen zum guten Leben – Wirtschaft statt Politik – Beziehungen und Tradition – Land, Zeit, Kultur und Menschenwürde – Die Liebe zur Welt – Der Achtfache Pfad – Ethik im Alltag und acht Bereiche der Übung – Sehnsucht nach Erwachen: Befreiung und Freiheit – Befreiung von äußeren Zwängen – Frei von inneren Zwängen – Liebe zur Welt oder Anhaftung? – Täuschung und Enttäuschung – Liebe zur Welt und relative Verbundenheit – Tiefe Verbundenheit – Wie alt bin ich gerade? Und: wer spricht? – Bodhisattvas geben nie auf – Tiefe Verbundenheit und der unvollkommen Alltag – Flucht in die Götterbereiche oder Kleshas verstehen – Verwandt mit der ganzen Welt – Gedanken sind Gedanken – Micky-Maus-Einsichten auf dem Weg – Austausch	
<i>Übung</i>	42
Sehnsucht nach Erwachen und die Liebe zur Welt	
Empfehlungen des Buddha an einen König	8
Der Achtfache Weg	19
Fragen	45
Meine Haken – Liebe und Anhaften – Traditionsverlust – Verbundenheit mit bösen Menschen – Täter und Opfer – Wahr und Falsch – Gleichmut und Gleichgültigkeit	
Lese- und Hörempfehlungen	59
Die edition tara libre	60

*Wenn es dich berührt, hat es etwas mit dir zu tun.
Gestalt-Credo*

*Wer über andere schimpft, schimpft eigentlich über sich selbst.
Nach C.G. Jung*

*Wenn du deinen Hass auf die Nazis nicht aufgibst,
haben sie gewonnen“. Eli Wiesel*

*Was du nicht willst, das man dir tu,
das füg auch keinem anderen zu. Die Goldene Regel*

*Bodhisattvas leben in der Welt und lassen sich weder
vom Leid überwältigen noch schotten sie sich dagegen ab.*

*Bodhisattvas machen sich keine Illusionen,
aber sie geben nicht auf. Nichts und niemanden.*

*Eine Micky-Maus-Einsicht in Leerheit,
eine Micky-Maus-Einsicht in Bodhicitta
und in Entsagung reichen für den Anfang.
Lama Yeshe*

*Wenn es nicht erwachten Menschen materiell
sehr gut geht, wird es ihnen langweilig.
Dann stellen sie irgendetwas Dummes an,
damit wieder etwas los ist.
Ringu Tulku*

Sehnsucht nach Erwachen und die Liebe zur Welt

Ich begrüße Sie alle zu diesem Vortrag über ein großes Thema: Sehnsucht nach Erwachen und die Liebe zur Welt. Einerseits ist es ein Paradox und andererseits sind das zwei Seiten einer Medaille, weil es ohne Liebe zur Welt mit dem Erwachen sowieso nicht klappt. Ein spiritueller Weg als Weltflucht, mit Ablehnung der Welt, führt nicht zum Erwachen. Vielleicht denken wir: „Das Leben in dieser Welt ist mir zu schwierig, ich flüchte lieber. Ich bin dann mal weg. Ich kümmere mich lieber um mich selbst und um meine Erleuchtung“. Aber das klappt nicht, und die Liebe zur Welt ohne Erwachen funktioniert auch nicht. Da ist man zu schnell frustriert und gibt auf. Man arbeitet vielleicht eine Weile in einem sozialen Brennpunkt oder macht drei Auslandsreisen in Gebiete, in denen große Not herrscht, und dann resigniert man. Wenn man sich ein wenig mit Geschichte beschäftigt und sich die Folgen der großen und kleinen Revolutionen anschaut, wird man vielleicht sogar zynisch und meint: „Egal wie man es angeht, es geht sowieso alles schief. Die Welt ist nicht zu retten.“ Das stimmt zwar in dem Sinn, dass auch der beste Staat und die beste Religion die Menschen nicht zu Frieden und Freundlichkeit zwingen können, und doch können wir alle etwas dafür tun, dass die Welt ein besserer Ort wird. Das ist das Paradox des spirituellen Weges. Und davon handelt dieser Vortrag.

Zwei Seiten einer Medaille

Für mich sind das zwei Seiten einer Medaille: Die Sehnsucht nach Erwachen und die Liebe zur Welt. Wenn man versucht, das konkret zu leben, gerät man leicht in einen Widerspruch. Ein Beispiel: „Was soll ich denn heute machen? Ich habe diese Woche

siebenundzwanzig e-Mails bekommen mit der Aufforderung, mich bei sozialen oder politischen Projekten zu engagieren. Aber ich will auch meditieren und bei den Grünen mitarbeiten. Ich sehe ein, man muss wirklich etwas tun, aber man braucht auch Zeit zum meditieren, und arbeiten gehen muss man auch noch. Es ist nicht einfach, die beiden Seiten der Medaille zu sehen und damit gut umzugehen.

Fortschritt

Ich möchte zu Beginn ein paar Fragen stellen, denn das, was wir selber glauben ist der Hintergrund, auf dem wir die Welt sehen. Mit diesen Fragen möchte ich Sie dazu inspirieren herauszufinden, was Sie denken, wenn Sie an die Welt und ans Erwachen denken. Es gibt diese große abendländische Vision des Fortschritts. Glauben sie an Fortschritt? Glauben Sie an die stete Weiterentwicklung unserer Lebensbedingungen? Oder an den individuellen Fortschritt einzelner Menschen? Vielleicht ein bisschen? Glauben Sie an den kollektiven Fortschritt im technischen Bereich? Vielleicht immer noch. Und wie steht es mit dem Fortschritt der Menschen im Hinblick auf ihre Eigenschaften und Einstellungen? Im politischen und im spirituellen Bereich? Glauben sie an den kollektiven Fortschritt der Menschheit?

Wir können uns auch schlicht fragen: Was bedeutet Fortschritt für mich? Mehr Wohlstand oder mehr Bildung oder mehr Freiheit? Was bedeutet für uns Freiheit und um welche Art von Freiheit geht es uns? Bedeutet Fortschritt für uns auch, mehr Sinn im Leben finden?

Glauben wir in irgendeiner Form an den *kollektiven* Fortschritt der Menschheit, an eine *kulturelle* Weiterentwicklung? Oder befürchten wir eher, dass die Welt sowieso nicht zu retten ist? Ist es für uns halb zehn Uhr abends oder schon fünf vor zwölf oder bereits

fünf nach zwölf? Glauben wir nur einen individuellen Fortschritt für einzelne, und finden uns damit ab, dass es mit der Welt immer auf und ab geht? Es ist wichtig herauszufinden, was wir glauben. Denn das bestimmt unsere Erfahrungen mit dem Leben und unser Umgehen damit.

Falls wir an Fortschritt glauben, ist dieser dann beständig? Oder geht es eine Weile sozial und politisch aufwärts, wie in den Sechzigern und Siebzigern, und dann geht es plötzlich in den späten Achtzigern und Neunzigern wieder runter? Was glauben wir? Gibt es überhaupt Fortschritt? Gibt es einen kollektiven Fortschritt für große Gruppen von Menschen? Ist er auch beständig und falls ja, unter welchen Bedingungen?

Selbsterkenntnis „muss“ man selber wollen

Ich möchte zu Anfang einige Thesen formulieren, die ich im Lauf des Vortrags näher beleuchten werde. Das sind Thesen, das sind meine Meinungen. Ich beschäftige mich nicht nur mit dem Buddhismus, ich hab auch fünf Jahre Politik studiert, und die Veränderung der Gesellschaft liegt mir sehr am Herzen. Die Frage ist nur wie, wie geht das?

Der Buddha lehrte vor zweieinhalbtausend Jahren die Möglichkeit der *individuellen* Weiterentwicklung, denn, und das ist die Crux, Selbsterkenntnis „muss man wollen“. Das ist natürlich eine paradoxe Formulierung, denn man kann niemand dazu zwingen, etwas zu wollen, und schon gar nicht dazu, sich selbst besser zu verstehen. Man kann jemand zur Einhaltung von Regeln zwingen, und wir haben Gesetze, Haus und Büroordnungen und Arbeitsverträge, deren Beachtung man einfordern kann. Aber zur Selbsterkenntnis kann man Leute nicht zwingen. Dazu kann man Menschen im besten Fall inspirieren. Das gelingt aber nur, wenn man ein gutes Vorbild ist. Wenn man aber nicht vorlebt, was man

predigt, inspiriert man niemanden, sondern schreckt Menschen eher ab. Man redet vielleicht in schönen Worten von Liebe, Kraft und Weisheit, strahlt das aber nicht aus. Das funktioniert nicht.

Anregungen zum guten Leben

Der Buddha empfahl den Königen und Herrschern seiner Zeit, die politische und soziale Verantwortung trugen, gute soziale und rechtliche Bedingungen zu schaffen. Es gibt eine Liste von Buddhas „Ratschläge an einen König“, die sehr bodenständig und auch heute noch einleuchtend sind. Sie folgt auf der nächsten Seite. Was der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren vorschlug, haben wir auch heute noch in keinem Staat der Welt erreicht. Der König soll z.B. für Recht und Ordnung im Lande sorgen, damit die Menschen ungestört und ohne Angst ihre Geschäfte treiben können. Sie sollen Zugang zu Nahrung und Medizin haben, und ein Dach über dem Kopf und – eine Arbeit, die sie ernährt. Für diese Bedingungen soll ein König nach Ansicht des Buddha sorgen. Das ist seine Aufgabe.

Allerdings stehen diese Empfehlungen des Buddha unter der Prämisse der drei Daseinsmerkmale: Unzufriedenheit, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit oder Nicht-Ich, *dukkha, anicca, anatta*. Keine einzige Erfahrung stellt auf Dauer zufrieden. Alle Umstände und Bedingungen sind unbeständig, und wir bekommen nie alle Faktoren und Bedingungen in den Griff. Wenn gute materielle Bedingungen auf Dauer zufrieden stellen würden, wären wir im reichen Westen die glücklichsten Menschen der Welt. Das sind wir aber nicht. Wir liegen etwa auf Rang zweiunddreißig (2010) und die glücklichsten Menschen sind nach einer bekannten Statistik die Menschen in Bangladesch (!).

Empfehlungen des Buddha an einen König. November 1997

1. Die Religion soll praktiziert werden.
2. Der König soll seine Untertanen so liebevoll lenken wie ein Vater seine Kinder.
3. Soldaten sollen die fünf ethischen Richtlinien (Pali silas) einhalten, das heißt, sie sollen verantwortungsbewusst handeln. (Diese fünf ethischen Richtlinien für Laienanhänger des Buddha lauten: Ich bemühe mich, nicht zu töten; nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde; nicht zu lügen; unheilsame Sexualität zu vermeiden und mich nicht mit Alkohol und Drogen zu berauschen.)
4. Der König soll für alle Untertanen gleich gut sorgen. Alle Menschen sind gleichwertig. Es spielt keine Rolle, ob sie vom Land oder aus der Stadt sind, welcher gesellschaftlichen Kaste sie angehören oder welche Arbeit sie ausführen.
5. Der König soll für den Unterhalt der Mönche und Nonnen sorgen, damit die geistigen Werte erhalten bleiben.
6. Alle Lebewesen haben das Recht, in Freiheit zu leben. Das bezieht sich auch auf Tiere, die ja auch Lebewesen sind. Sie dürfen nicht eingesperrt oder misshandelt werden.
7. Der König soll die Streitigkeiten der Menschen untereinander schlichten.
8. Der König muss dafür sorgen, dass alle Menschen Nahrung, Kleidung, Wohnung und ärztliche Versorgung erhalten.
9. Der König soll den Rat weiser Menschen einholen.

Diese Ratschläge des Buddha an einen König wurden auf einem Workshop während der Tagung „Dialog zwischen den Kulturen“ 1997 in Berlin vom Ehrw. Devananda Thera, damals Abt des buddhistischen Hauses in Berlin Frohnau vorgetragen und verteilt. Vgl. Volker Zotz: Buddha. Rowohlt Deutsche Enzyklopädie.

Der Begriff *anatta* bedeutet wörtlich Nicht-Ich (und *nicht*: kein Ich), aber damit ist nicht gemeint, dass es keine Personen gibt, sondern, dass es keine fassbare Instanz gibt, weder in mir noch in anderen oder im Außen oder irgendwo sonst, die alles im Griff hätte. Der Buddha lehnt das Konzept eines göttlichen Weltstöpfers ab und betont: Es gibt keine Instanz, die alles im Griff hat, es gibt nur endlos viele Bedingungen die zusammen wirken, und das nennt er bedingtes Entstehen. Alles – Natur und Kultur, Erfahrungen und Phänomene, Bedingungen, Religionen und Staaten, Lehren usw. – ist also bedingt, unbeständig und stellt letztlich und auf Dauer nicht zufrieden. Das heißt, man kann und sollte sich für gute Bedingungen einsetzen, aber wissen: Wir bekommen die Situation nie voll in den Griff, auch nicht mit Millionen von Computern und künstlicher Intelligenz.

Wir können allerdings dem Buddha zufolge mit Hilfe ethischer Regeln, mit Meditation und Einsicht eine pragmatische Alltagsweisheit entwickeln. Sie kann uns die Kraft schenken, mit den Unwägbarkeiten des Lebens, mit den drei Daseinsmerkmalen, Unzufriedenheit, Unbeständigkeit und fehlender Kontrolle würdevoll und mitfühlend umzugehen. Das ist die kurze Version des Vortrags.

Wirtschaft statt Politik

Ich möchte jetzt *einige* heutige Probleme benennen, die uns alle angehen, nicht *alle* brennenden Probleme, aber ein paar. Wir leben alle unter Bedingungen der Globalisierung und *eine* Definition von Globalisierung ist die Dominanz der Ökonomie über die Politik. „*It’s the economy, stupid*“, sagte einst Bill Clinton. Er hat in dem Sinne recht, dass es scheinbar überall nur noch um Ökonomie geht, wirklich überall, selbst in den Schulen. Es geht ums messen, leisten, abzählen, ob man im Altenheim arbeitet

oder bei der Bahn. Überall wird gezählt und gemessen. Es geht um Ökonomie, um Effektivität und nicht um Politik, um politische Gestaltung des Lebens. Ich interpretiere jetzt Politik in einem sehr positiven Sinn: Menschen im Plural tun sich zusammen und unterhalten sich über die gemeinsame Welt, sie verhandeln miteinander und stimmen sich darüber ab, wie sie leben wollen. Das ist für die politische Philosophin Hannah Arendt der eigentliche Sinn von Politik. Man tut sich lokal, regional und überregional zusammen, spricht über die gemeinsame Welt und handelt Regeln aus, wie man miteinander umgehen will.

Die Politik hat immer weniger zu entscheiden, zumindest scheint es im Moment so zu sein. Demokratische Errungenschaften werden ausgehöhlt oder auf technischen und sozialen Fortschritt reduziert. Das ist meiner Meinung nach eine sehr große Fehleinschätzung der Funktion von Politik, dass sie primär für Sozialpolitik zuständig sei und für die Verteilung von Gütern zu sorgen habe. Man versteht Politik kaum noch als die Fähigkeit der Menschen, über ihre Verhältnisse selbständig entscheiden zu können.

Für mich bedeutet Politik, dass wir bereit und fähig sind, mit anderen Menschen über die gemeinsame Welt zu sprechen. Und zwar mit Menschen im Plural, d.h. mit Menschen, die anderer Meinung sind, andere Interessen haben und aus einer anderen Schicht kommen. Es geht darum, sich mit einer Vielfalt von Menschen auszutauschen über die Gestaltung unserer Welt. Das ist das Prinzip der Freiheit, das Herzstück der Politik, wie es die griechische Polis als Vision formulierte und teilweise lebte.

Für mich geht es in der Politik um Freiheit und nicht nur um Sozialpolitik, aber leider wird sie heutzutage oft darauf reduziert. Das war schon das Problem der Französischen Revolution. Wenn man Freiheit nicht mehr wichtig findet, sondern primär die Veränderung der ökonomischen Verhältnisse, dann endet das

meist in Terror. So geschah es in der Französischen Revolution, in der Russischen und der Chinesischen Revolution. Wenn man die Freiheit nicht mehr als Wert betrachtet und nur noch die soziale Frage sieht, ist das Leben nicht mehr lebenswert. Dann verliert eine Gesellschaft ihren Boden und geht kaputt. Das ist mein Blick als politisch denkende Frau.

Die Schere zwischen arm und reich gab es immer und wird es vermutlich immer geben. Aber Reichtum wird heute in einer Weise protzig zur Schau gestellt und schamlos gelebt, und das ist nur schwer erträglich. Viele Studien stellen fest, dass Unterschiede im Einkommen durchaus akzeptiert werden, solange das nicht protzig zur Schau getragen wird. Eigentlich gilt das bei uns immer noch als „neureich“ und unangenehm, wenn man mit seinem Reichtum protzt, eine dicke Rolex Volker oder teuren Schmuck Volker, ein dickes Auto fährt, eine große Yacht besitzt und sich nicht benehmen kann. Es wird akzeptiert, dass es reiche Leute gibt, die zwar viel Geld haben, damit aber zurückhaltend sind, ihren Wohlstand nicht heraus hängen lassen und mit ihrem Geld kulturelle und soziale Projekte unterstützen.

Beziehungen und Tradition

Unsere Beziehungsnetze haben sich verändert, und sie zerbröseln immer mehr. Und wir alle tragen unseren Teil dazu bei. Ich lebe seit über vierzig Jahren nicht mehr in meinem Geburtsort. Meine primären Bezugspersonen gehören nicht zu meiner Blutsfamilie und ich arbeite nicht in meinem ersten Beruf. Ich bin auch schon ein paar Mal umgezogen und habe auch keinen Kontakt zu einer christlichen Kirchengemeinde, denn ich habe sogar die Religion gewechselt. Wir sind aus einigen traditionellen Beziehungsnetzen heraus gegangen oder herausgefallen. Das hat einen positiven Effekt, denn man ist freier, aber auch einen negativen Effekt, man

fühlt sich weniger eingebunden, vielleicht sogar verlorener. Man lebt isolierter und oft weiß man nicht, wohin man gehört. Wir erleben mehr Freiheit und Einsamkeit und weniger Enge und Geborgenheit.

Meine Mutter lebt immer noch in einer christlichen Welt, und selbst meine Geschwister mit ihren ziemlich liberalen Ansichten leben in dieser Welt. Man heiratet selbstverständlich katholisch und lässt die Kinder katholisch taufen und sie gehen zur Erstkommunion und später zur Firmung. Das macht man halt so, und selbst die halbstarken Jugendlichen gehen zur Firmung. Selbst wenn man dem Christentum gegenüber Wertschätzung empfindet, glaubt man einfach nicht mehr alles, was der Papst erzählt. Das ging schon meine Mutter in den sechziger Jahren so. Irgendwann hat sie aufgehört zu glauben, was der Papst sagt und hat selber entschieden, welche Art von Empfängnisverhütung sie übt. Sie meinte: „Ich höre nicht mehr auf das, was der alte Mann in Rom sagt. Ich nehme das jetzt in die eigenen Hände“.

Aber die meisten von uns sind aus der Tradition herausgefallen. Für uns ist der „Faden der Tradition“ gerissen, wie Hannah Arendt den Traditionsbruch des Nationalsozialismus und Stalinismus beschreibt. Der Faden der Tradition ist gerissen, denn im Namen des Guten wurde gerade im zwanzigsten Jahrhundert sehr viel Leid verursacht. Wir glauben nicht mehr alles, was man uns erzählt. Das schenkt uns mehr Freiheit, aber es ist auch irritierend, weil man nicht mehr weiß, was „richtig ist“, was jetzt noch gilt. In dem Sinne tragen uns die etablierten Religionen nicht mehr so wie unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern. Wann der Faden reißt, hängt davon ab, wo man aufgewachsen ist. Bei manchen begann das Gefüge der Tradition schon vor drei Generationen zu wackeln.

Land, Zeit, Kultur und Menschenwürde

Der Nationalismus war für einige Zeit eine Ersatzidentität, aber auch das funktioniert offensichtlich auch nicht mehr. Denn dann hätte man irgendwann nur noch Kleinstaaten mit ein paar zigtausend Leuten, die sich dann auch noch streiten. Die Badener und die Schwaben haben sich in den fünfziger Jahren darauf geeinigt, in einem gemeinsamen Bundesland zu leben. Die älteren Leute aus dieser Region wissen noch genau, wie schwer das war. Wenn selbst wir in Baden und Schwaben das schaffen, kann man hoffen, dass das auch in anderen Regionen und Ländern möglich ist.

Einen weiteren Punkt versteht man erst jetzt so richtig. Das war zwar früher auch schon so, aber man hat es nicht so deutlich bemerkt. Wir leben zwar alle in der gleichen Kalenderzeit, aber nicht in der gleichen kulturellen Zeit. Der westliche Kalender hat sich als Orientierung mehr oder weniger überall in der Welt durchgesetzt, selbst wenn es in bestimmten Ländern parallel dazu noch andere Kalender gibt, aber das bedeutet noch lange nicht, dass wir in der gleichen kulturellen Zeit leben. Das war früher schon so. Die Bauern, die in den Fünfzigern zu uns in die Kleinstadt kamen, lebten in einer anderen Kulturzeit als wir in unserer Kleinstadt im Schwarzwald.

In einer heutigen Großstadt ist das sehr offensichtlich, dass die unterschiedlichen Menschen nicht in der gleichen Kulturzeit leben. Das gilt nicht nur für das Zusammenleben von Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen, sondern auch die Menschen, die hier geboren und aufgewachsen sind. Die meisten leben aus meiner Sicht *vor* der Aufklärung, sie haben ihre klaren progressiven oder konservativen Vorstellungen und wissen, wo es lang geht. Andere fühlen sich schon unwohl, wenn sie nur von verbindlichen Werten hören und wollen nur eines: so leben wie sie

wollen. Das Zusammenleben in einem Haus oder in einem Viertel, in einer Gemeinde oder einer Stadt ist dadurch schwieriger geworden.

Eines der erschütterndsten Probleme unserer Zeit ist für mich der Umgang mit Flüchtlingen in Sachen Menschenwürde gerade in den westlichen Ländern. Italien und die USA richten Sonderzonen ein. Wir lehnen Guantanamo ab und hören dann, dass Italien Asylbewerber auf Schiffe oder Inseln auslagern, in denen die italienischen Gesetze nicht mehr gelten. Außerhalb der Zwölfmeilenzone müssen die Behörden die italienischen Gesetze nicht mehr anwenden und das wird heute von EU-Staaten durchgeführt, die offiziell die Menschenrechte und die Menschenwürde achten. Es gibt durchaus ein paar größere Probleme heutzutage.

Die Liebe zur Welt

Jetzt ist meine Frage: Kann der Buddhismus zu diesen Problemen etwas Konstruktives beitragen? Das ist der Hintergrund dieses Vortragstitels: Sehnsucht nach Erwecken und die Liebe zur Welt. „Die Liebe zur Welt“ ist die Metapher für unsere westliche Haltung. Wir wollen die Welt zum Besseren verändern. Wir wollen alle Menschen achten und etwas Gutes in dieser Welt bewirken und uns nicht nur um das Jenseits kümmern. Wir beten nicht nur ein bisschen zum lieben Gott, damit es uns später, nach diesem Jammertal des Lebens, einmal besser geht. Wir wollen *diese* Welt verändern, und dafür steht der Begriff „Liebe zur Welt“.

Gleichzeitig wissen wir, dass das nicht so einfach ist. Es geht in diesem Leben nicht nur rauf und runter, sondern auch drunter und drüber. Wir haben hier in Europa schon ein paar Erfahrungen mit Revolutionen gemacht und wissen, dass das nicht unbedingt zu einer Ära des Friedens führt. „Die Revolution frisst ihre Kinder“, weiß man, und im Namen des Guten starben mehr

Menschen als durch Kriminalität und offene Bösartigkeit. Angetrieben von Utopien und großen Idealen brachten Menschen andere Menschen um. Es ist sehr ernüchternd und nur schwer zu ertragen, wenn man einmal genauer hinschaut und sieht, wie viele Menschen aus scheinbar guten Gründen im zwanzigsten Jahrhundert getötet wurden. Und im einundzwanzigsten Jahrhundert geht das genauso weiter.

Ethik im Alltag und acht Bereiche der Übung

Was kann der Buddhismus zu einem anderen Umgehen mit den Problemen unserer Zeit beitragen? Eine Antwort gibt für mich die Unterweisung zu den Vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, seinen Ursachen, seinem Ende und dem Weg dahin. Damit werden vier Aufgaben beschrieben, die auf ein Leben aus der Fülle unserer Möglichkeiten hinweisen. Es gibt natürliches und menschengemachtes oder zusätzliches *Leiden*: Das gilt es zu spüren und zu unterscheiden. Leiden hat *Ursachen*, Gier, Hass und Verblendung: die gilt es zu erkennen und loszulassen. Leiden kann geringer werden, wenn wir Gier und Hass abbauen und es kann weitgehend *aufhören*, wenn wir uns nicht mehr völlig damit identifizieren. Der *Weg* dahin ist der Achtfache Pfad. Der Buddha hat acht Bereiche des Lebens benannt und konkrete Vorschläge gemacht, wie man in der Welt leben soll. Diesen Weg gilt es zu gehen, Tag für Tag, mit Geduld und Humor und Ausdauer, im Wissen, dass wir fehlbare Menschen bleiben, die ihr Bestes versuchen.

Wenn der Buddha von rechter *Sicht* und *Einstellung* usw. spricht, ist mit diesem Begriff „recht“ eine Sicht und Einstellung gemeint, die angemessen, realistisch, passend, heilsam und ethisch ist. Die ersten beiden Bereiche beziehen sich auf Sicht und Einstellung. Es geht erstens um eine *angemessene Sicht*, einen klaren Blick auf

das Leben, eine realistische und angemessene Wahrnehmung, die sich das Leben weder schönredet noch dramatisiert. Zweitens um eine *angemessene Einstellung*, d.h. ein offenes Herz, ohne Festhalten, ohne Hass, ohne Rechthaberei.

Die nächsten drei Bereiche beziehen sich auf unser *Verhalten*. Wir bemühen uns um ein *ethisches* Verhalten mit Körper und Rede, der dritte und vierte Bereich, und der fünfte bezieht sich auf unseren Lebenserwerb und Lebensstil, d.h. auf die Art und Weise, wie wir unser Geld verdienen und verwenden. Kern der buddhistischen Ethik ist Gewaltlosigkeit: Wir bemühen uns möglichst niemanden zu verletzen.

Damit uns das immer besser gelingt, werden drei weitere Bereiche benannt: Achtsamkeit, Bemühen und Sammlung. Sie bilden den Kern der *Übung*. Wir lernen zu *bemerken*, was gerade geschieht – Gedanken, Gefühle und Verhalten – und zu *erinnern*, was uns und andere heilt. Das ist das Herz buddhistischer Achtsamkeit, der sechste Bereich des rechten Lebens. Dieser Weg zunehmender Bewusstwerdung braucht viel Übung, viel *Bemühen*, und in dem Sinne könnte man auch sagen, dass der siebte Bereich, das Bemühen, das Herz des ganzen Weges ist. Der Weg ist nie zu Ende und wir bleiben fehlbare Menschen. Wir können es nie völlig richtig machen, denn es gibt keinen objektiven Maßstab für alle, aber wir können üben und uns bemühen. Der achte Bereich ist dann Sammlung im engeren Sinn, die Fähigkeit, uns auch eine Sache auszurichten.

Wir achten immer wieder auf unser Verhalten und bemühen uns, Unheilsames zu lassen und stattdessen etwas Neues auszuprobieren, das heilsamer ist. Das ist der Kern der Übung: Man achtet auf sein Verhalten und versucht sich jeden Tag ein bisschen besser, heilsamer, freundlicher zu verhalten. Wir gewöhnen uns das Heilsame an und das Unheilsame ab. Das geht nicht schnell, und das braucht viel Ausdauer und Bemühen. Und schließlich soll man

sich sammeln, ab und zu mal inne halten im Gewohnheitstrott und schauen, was gerade geschieht und sich auch meditativ auf das Heilsame ausrichten. Innehalten gehört zur Achtsamkeit, und die regelmäßige und systematische Meditation hilft uns, Herz und Geist zu klären, zu reinigen und zu heilen, so dass man immer heilsamer handeln kann.

Die acht Übungen folgen nicht nacheinander, sondern sie gehören zusammen und ergänzen sich. Das traditionelle Bild dafür ist ein Rad mit acht Speichen. Der achtfache Weg ist keine Leiter, denn das würde bedeuten, man beginnt mit rechter Sicht und irgendwann gelangt man dann nach oben und versinkt in Meditation. Der achtfache Weg funktioniert wie ein Rad, und bei diesem Bild leuchtet es ein, dass das Rad eiert, wenn die Speichen unterschiedlich dick sind. Wenn meine Ethik-Speiche streichholzdünn und meine Sammlungsspeiche sehr dick ist, geht das Rad kaputt und fährt in den Graben. Der Fachbegriff für die grundlegende Unzufriedenheit im Leben ist *dukkha*, meist etwas ungenau mit Leiden übersetzt, und ein Bild dafür ist ein Rad, das nicht rund läuft, sondern eiert. Das Rad unsere Übung braucht einigermaßen ausgeglichene Speichen. Dann führt es uns in Glück und Frieden. Soviel zum Achtfachen Weg.

Der Achtfache Pfad

1. Rechte Erkenntnis: erkennt die Vier Edlen Wahrheiten: Leiden, seine Ursache, sein Aufhören und der Weg dahin.
2. Rechte Gesinnung: Handeln ohne Gier, Hass und Verblendung oder positiv formuliert, genügsam, liebevoll und weise.
3. Rechte Rede: vermeidet Lügen, Verleumdungen und Hintertragen, grobe und verletzende Worte und leeres Gerede.
4. Rechtes Verhalten: vermeidet töten, stehlen und unheilsame Sexualität, d.h. das Verletzen durch sexuelles Handeln.
5. Rechter Lebensunterhalt: Wir verletzen weder uns noch andere durch unsere Berufstätigkeit: Wir handeln nicht mit Lebewesen (weder Mensch noch Tier), Waffen, Rauschgetränken und Giften und töten keine Lebewesen.
6. Rechtes Bemühen: Wir bemühen uns heilsame Gedanken und Handlungen zu entwickeln und zu fördern und unheilsame Gedanken und Handlungen zu ganz vermeiden bzw. abzubauen.
7. Rechte Achtsamkeit: Wir üben die Vier Grundlagen der Achtsamkeit und achten auf Körperempfindungen, Gefühle und emotionale Reaktionen, Stimmung und Gedanken.
8. Rechte Sammlung: Wir üben Konzentration, beispielsweise die vier Sammlungsstufen.

Vgl. Wetzell, Achtsamkeit und Mitgefühl

Sehnsucht nach Erwachen: Befreiung und Freiheit

Jetzt möchte ich über die Sehnsucht nach Erwachen, die Sehnsucht nach Befreiung und nach Freiheit sprechen. Wir verwenden im Deutschen zwei Begriffe: Befreiung und Freiheit. Das eine ist die Befreiung *von* etwas und das andere die Freiheit *zu* etwas. Wovon wollen und sollen wir uns befreien? Der Buddhismus spricht vom Erwachen aus dem Schlaf der Unwissenheit. Wir sollen frei werden von eingefahrenen unheilsamen Denk- und Verhaltensmustern. Wir können uns jetzt fragen: Was meine ich, wenn ich von Befreiung spreche und von Freiheit? Wovon will ich frei werden, wenn ich mich nach Befreiung sehne? Was meine ich mit Freiheit? Das ist uns anfangs nicht klar: „Naja, ich will halt frei werden. Frei von allem, was mich einengt“. (*Ein Handy klingelt*) Ich will auch frei werden von Handy-Klängen während eines Vortrags. (*Lachen*)

Ein Beispiel. Die Klassenlehrerin meines jüngsten Neffen hat den Eltern gesagt, der Zehnjährige sei im Unterricht kaum zu bändigen. Sie habe in gebeten, sich still auf seinen Platz zu setzen. Als er weiter herum hampelte, hat sie ihn in die Ecke gestellt, aber auch da lief er wieder weg und spielte weiter den Klassenclown. Als sie ihn dann wieder zurecht wies, stellte er sich vor die Lehrerin und sagte: „Ich bin ein freier Mensch, wir leben in einer Demokratie, und mich kann niemand zu etwas zwingen“. Als mein Bruder mir das erzählt, haben wir gedacht, der hat etwas ziemlich falsch verstanden.

Freiheit bedeutet nicht: Ich kann überall machen was ich will. Das wäre nach buddhistischer Interpretation Freiheit für die Kleshas, freie Fahrt für Kleshas, freie Fahrt für Gier, Hass und Verblendung. Das ist mit Freiheit nicht gemeint. Aber viele Leute denken so und glauben, Freiheit bedeutet: „Ich kann immer und überall machen, was ich will, und einfach aus dem Bauch heraus leben und

handeln“. Ist das unser Begriff von Freiheit? Freiheit für Gier, Hass und Verblendung, immer und überall. Ich will Befreiung und Freiheit? Die Frage ist: wovon und wofür?

Befreiung von äußeren Zwängen

*Wenn es nicht erwachten Menschen materiell
sehr gut geht, wird es ihnen langweilig.
Dann stellen sie irgendetwas Dummes an,
damit wieder etwas los ist.
Ringu Tulku*

Die Sehnsucht nach Erwachen hat also zwei Aspekte: *Befreiung von* und *Freiheit zu*. Auch Befreiung hat zwei Aspekte, die Befreiung von *äußeren* und von *inneren* Zwängen. In einem sind wir uns wohl alle einig. Wir wollen frei sein von äußeren Zwängen und frei von allen Arten von Leiden. Und wozu oder wofür? Am liebsten für ein gemütliches Leben im Götterbereich, wo alles immer schön und edel und hilfreich und gut ist. Dort reden die Leute klug und wohltemperiert, niemand ist laut, es stinkt nicht und alles ist einfach immer schön. Dafür steht im Buddhismus das Bild der Götterbereiche. Da geht es um ein Leben *mit* Anhaftung an die fünf bzw. sechs Sinne, wenn man das Denken als sechsten Sinn zählt.

Im Bereich der Sinnesgötter geht es vor allem um die Freuden fünf Sinne und um schöne Gedanken. Es riecht und schmeckt immer gut, alles sieht schön auf und alle Stoffe sind schön weich. Es läuft immer alles prima, alle benehmen sich gut und man hat nur schöne Gedanken. Wir sehnen uns nach einem gutbürgerlichen, wohltemperierten Leben, á la Schöner Wohnen und Welleda, Hess Natur und Waschbär. Alle sind gesund und verhalten sich ökologisch einwandfrei und alles ist einfach prima. Ist das

unsere Idee von Leben, wenn wir frei sein wollen von Leiden? Ist das unser Vision von Freiheit *für*? Ein bisschen schon, zumindest manchmal. (*Lachen*) Ehrlich gesagt, wenn es irgendwo stinkt und laut ist, denke ich schon: Ich will frei sein von diesen blöden Bedingungen, es soll ruhig sein und nicht stinken, natürlich und gesund und voller schöner Düfte. Und wenn sich Leute daneben benehmen, wünsche ich mir, dass sie sich gut benehmen. Das Bild der Götterbereiche ist ein sehr eindrückliches Bild für unsere Sehnsüchte. Das finde ich interessant.

Der Wunsch nach Befreiung von äußeren Zwängen ohne den Wunsch nach Befreiung von inneren Zwängen führt uns in die Götterbereiche, und in gewissem Sinn ist das unsere Vision vom guten Leben in der westlichen Welt. Dass das nicht funktioniert bemerken wir seit mindestens zwei Generationen. Solange wir uns vor allem um die Sinnesfreuden kümmern, werden wir nicht glücklich. Ringu Tulku hat es schlicht so auf den Punkt gebracht: Wenn es unerwachten Menschen materiell sehr gut geht, wird es ihnen langweilig. Dann stellen sie irgendetwas Dummes an, damit wieder etwas los ist. Und: das Leben im Westen gleicht einer Mischung aus zwei Bereichen, dem der Hungergeister und dem der neidischen Götter. Hungergeister stehen für unersättliche Gier, die nie gestillt werden kann, und neidische Götter sind das Symbol für Menschen, die zwar alles nur Erdenkliche besitzen, aber vor Neid zerfressen werden auf die, die noch mehr besitzen. Erkennen wir uns darin nicht wieder mit unserem Ungenügen mit einem Leben in materieller Fülle? Was genau fehlt uns, wo wir fast alles haben?

Frei von inneren Zwängen

Befreiung von unangenehmen Erfahrungen führt nicht zu anhaltendem Frieden, solange wir an Erfahrungen und Menschen,

an Dingen und Umständen anhaften oder ihr Gegenteil ablehnen. Mit Anhaftung landen wir bestenfalls in Götterbereichen.

Man kann auch eine andere Perspektive einnehmen: Ich will frei werden von Gier, Hass und Verblendung. Ich will nicht nur frei werden von äußeren Zwängen, ich will frei werden von diesen vielen *inneren* Zwängen, frei von Unruhe und zwanghafter Geschäftigkeit: „Ich habe keine Ruhe, ich kann jetzt mich nicht hinsetzen, ich kann jetzt nicht meditieren, ich muss noch schnell dies und ich muss noch schnell das und das auch noch usw. Und dann muss ich unbedingt noch diese Fortbildung machen, und dann muss ich noch die Geburtstagspost erledigen und eigentlich noch den Keller aufräumen, und dann muss ich noch das Auto putzen und Tennis spielen, und zum Klavierunterricht, und eigentlich will noch diesen Qigong Kurs besuchen und dann wollte ich ja eigentlich noch...“ Wir sind manchmal schon völlig erschöpft, wenn wir nur an die Dinge denken, die wir unbedingt machen *müssen* oder *sollten* oder sogar *wollen*.

Wollen wir wirklich frei werden von unseren inneren Zwängen oder nur frei von der Unruhe und von den Schmerzen, die das nach sich zieht? Will ich wirklich frei werden von meinen Kleshas, von Gier, Hass und Verblendung auf der tiefsten Ebene und auch alles dafür tun, dass das möglich wird? Und wofür will ich frei werden? Will ich wirklich frei werden für den klaren Blick auf das, was ist? Frei werden für einen klaren Blick auf unser Leben: „Jetzt bin ich mal wieder gierig. Jetzt bin ich neidisch. Jetzt bin ich wütend. Jetzt bin ich dies und das“. Wollen wir das wirklich sehen? Wenn wir gerade einen Konflikt mit einer Nachbarin oder mit einem Kollegen haben, wollen wir ihn dann nicht lieber einfach weghaben und in den Götterbereich fliehen?

Oder will ich wirklich verstehen, wie wir uns verhaken? Will ich frei werden für diesen Klarblick? Die Antwort auf diese Frage ist hochinteressant. Wir können uns beim nächsten kleinen Konflikt

fragen: „Was will ich jetzt? Wovon will ich frei werden? Von dieser Person, die mich stört?“ „Ja, ja, aber meine Kleshas will ich nicht anschauen müssen. Ich will meine eigenen Haken lieber nicht erkennen?“ „Ich will nur, dass die anderen Leute mit ihren Haken weit weg von mir sind. Denn es ist ja logisch, wenn *die* keine Haken hätten, würden sie sich nicht bei mir verhaken. Das ist doch sonnenklar. Sie sollen weg sein, sie sollen verschwinden aus meinem Leben. Ich möchte nur die Leute sehen, die meine Haken nicht schlimm finden und nichts gegen meine Haken haben“. Wenn das geschieht, landen wir wieder im Götterbereich! Und das wird uns irgendwann langweilig, wie Ringo Tulku es so klar beschrieben hat. Das ist das Dumme an Götterbereichen. Sie machen uns nicht auf Dauer glücklich.

Wir wissen, dass wir hier im Westen nicht glücklich sind. Wenn materieller Reichtum Glück schenken würde, wären wir den ganzen Tag strahlend glücklich, würden uns an unserem Leben freuen und vor Dankbarkeit fast platzen. Und es geht uns sehr, sehr gut hier in Mitteleuropa. Wir haben so gute Bedingungen, das weiß ich als Frau besonders zu schätzen. Ich konnte das Gymnasium besuchen und studieren, ich kann alleine durch die ganze Welt reisen. Wir können unsere Religion wechseln. Ich kann öffentlich sehr unkonventionelle Ansichten äußern und werde dafür nicht als Hexe verbrannt.

Wir leben unter ziemlich günstigen Bedingungen und könnten uns eigentlich unablässig darüber freuen. Aber wir freuen uns nicht oft, weil uns dieser Blick fehlt. Die Buddhisten würden sagen: Weil uns ein bisschen Weisheit fehlt. Wir halten alles was gut funktioniert für selbstverständlich und die dreieinhalb Prozent die nicht funktionieren halten wir für eine Unverschämtheit: „Also ich finde, wir sollten wieder in die späten sechziger und frühen siebziger Jahre zurück. Ich meine natürlich nur ökonomisch, denn ich will, dass es ökonomisch immer weiter aufwärts geht. Ich

meine das nicht im Hinblick auf das Modell Kleinfamilie und Vorschriften, in welcher Kleidung man beim Arbeitsplatz zu erscheinen hat“. Noch Ende der sechziger Jahre durften Frauen nicht in Hosen bei der Sparkasse arbeiten und Männer nicht mit langen Haaren. Dahin will ich natürlich nicht zurück. Aber ich wünsche mir manchmal die Zeiten zurück, als alles immer besser wurde, jedes Jahr gab es mehr Lohn und der Lebensstandard stieg an. Wollen wir das wieder haben?

Liebe zur Welt oder Anhaftung?

Was bedeutet für mich „Liebe zur Welt“? Da gibt es auch zwei Perspektiven. Was genau liebe ich, wenn ich sage: Ich liebe die Welt? Wir können wieder fragen: „Geht es jetzt um Anhaftung oder um Liebe?“ Anhaftung ist der nahe Feind der Liebe. Die Liebe sagt: „Ich möchte, dass du glücklich bist“. So zumindest sehen das die Buddhisten, vielleicht sollte man das besser Freundlichkeit nennen, Pali *metta*, Sanskrit *maitri*. Liebe denkt: „Ich möchte, dass es dir gut geht. Ich möchte auch, dass es mir gut geht“. Anhaftung denkt: „Ich erwarte von dir, dass du... Ich möchte gerne, dass du für mich folgendes tust: Erstens, zweitens, drittens, viertens...“ Das ist Anhaftung, aber keine Liebe oder Freundlichkeit.

Wenn wir sagen: „Ich liebe die Welt“, was wollen wir dann? Wollen wir dann die acht weltlichen Anliegen pflegen, nämlich vier Dinge erlangen: Status und Besitz, Zuwendung, Anerkennung und Wertschätzung und schöne Gefühle, und die vier gegenteiligen Erfahrungen vermeiden? Ist das das die Welt, die ich liebe? Ich liebe die Welt, wenn sie mich anerkennt, mich genügend sieht und wertschätzt, wenn ich Besitz und Status erlange und von der Gesellschaft gebraucht werde und schöne Erfahrungen machen? Liebe ich die Welt nur dann, wenn sie mich

auch braucht und mich in meinen vielfältigen Qualitäten anerkennt? Bin ich enttäuscht, wenn ich kritisiert oder übersehen werde, Status oder Besitz verliere, wie wir das seit den späten Achtzigern und noch einmal verstärkt seit der Finanzkrise 2008 kollektiv erleben. Der *gefühlte* Statusverlust in den letzten zwei Jahrzehnten ist groß, der reale nicht so sehr. Aber wichtig ist uns vor allem, wie wir uns mit den Veränderungen *fühlen*.

Täuschung und Enttäuschung

Hinter jeder Enttäuschung steht eine Täuschung.

Wenn ich sage: „Ich liebe die Welt“, will ich dann die Welt so manipulieren und funktionalisieren, dass sie zu meinen Erwartungen passt? Was Buddhisten unter Enttäuschung verstehen, kann man das auf Deutsch unglaublich gut erklären. Ich hafte an bestimmten Bedingungen der Welt an und möchte etwas von ihr, habe bestimmte Erwartungen. Und diese Erwartungen sind oft Täuschungen. Ob es welche sind, erkenne ich an meiner Enttäuschung. Ich kann nur enttäuscht werden, wenn ich mich getäuscht habe. Wenn ich also *ent*-täuscht bin von meinen Mitmenschen oder von den Arbeitsbedingungen, vom Wetter, von sozialen Bedingungen und vom fehlenden gesellschaftlichen Fortschritt, ist das ein Hinweis auf eine *Täuschung*. Wenn ich mich nicht täusche, kann ich nicht enttäuscht werden. Hinter jeder Enttäuschung steht eine Täuschung, eine Erwartung. Wenn man das entdeckt, lernt man etwas über die inneren Zwänge, über Gier, Hass und Verblendung.

Meine Erwartung war noch Ende der achtziger, dass es jetzt immer so weiter geht. Es gibt keine Krise des Kapitalismus und keine Ölkrise, sondern es geht jetzt immer weiter aufwärts, überall wird das Leben freier und die Menschen werden

gebildeter und es geht aufwärts. Wir müssen weniger arbeiten und es wird immer alles besser. Dann kam noch die Wiedervereinigung und das Ende des kalten Krieges, und da dachte ich, jetzt wird endlich wirklich abgerüstet und alles wird gut.

Irgendwie habe ich das erwartet, und das habe ich daran bemerkt, dass ich erstaunt war, dass ich in den Anfang der neunziger nicht mehr so leicht eine Halbtagsstelle fand, bei der ich richtig gut Geld verdienen konnte, wie in den Siebzigern und Achtzigern. Ich habe seit Anfang der siebziger Deutsch als Fremdsprache unterrichtet und konnte in den Achtzigern bei meiner alten Arbeitsstelle anrufen und fragen: „Ich habe Zeit, ich brauche Geld, habt ihr was für mich?“ Und immer hieß es: „Ja, ja, komm für vier oder sechs Wochen, wir brauchen dich“. Dann habe ich ein paar Wochen sehr viel gearbeitet, zwei Schichten am Tag und relativ viel Geld verdient, bin zurück in unser buddhistisches Zentrum oder nach Indien gefahren. Zwanzig Jahre später habe ich bei der gleichen Arbeitsstelle angefragt und hörte dann: „Ja, wir haben was für dich, aber wir können dir nur den gleichen Lohn anbieten wie vor zwanzig Jahren, aber jetzt für eine volle Stunde, nicht nur für fünfundvierzig Minuten“. Zwanzig Jahre später, erhielt ich nicht einmal den gleichen Lohn für die gleiche Arbeit. Die Lebensbedingungen haben sich für viele verändert. Wie erleben wir das? Wie sehen, wie interpretieren wir das?

Liebe zur Welt und relative Verbundenheit

Jetzt betrachten wir die Liebe zur Welt aus einer anderen Perspektive. Nicht aus der Perspektive der Anhaftung, sondern aus der Perspektive der Liebe. Die buddhistische Definition von Liebe oder Freundlichkeit, *metta*, lautet: „Ich möchte, dass es *allen* gut geht“. Bezogen auf die Liebe zur Welt heißt das: „Ich

liebe die Welt, und ich möchte etwas dafür tun, dass ich die *relative* Verbundenheit mit anderen mehr bemerke“. Dann meditieren wir über bedingtes Entstehen, und das ist eine große Hilfe, um die Verbundenheit mit anderen Menschen besser zu erkennen. Wenn ich nur anschau, was in meiner Wohnung steht, und überlege, wie viele Menschen an diesen Dingen mitgewirkt haben, zerfließe ich vor Dankbarkeit. Ich bin eine große Bücherliebhaberin, und wenn ich nur an die Energie denke, die in diesen Büchern steckt: Menschen haben diese Bücher konzipiert und geschrieben, sie abgetippt und korrigiert und schließlich gedruckt und vertrieben. Wenn ich nur an meine buddhistischen Bücher, an meine Dharma-Bücher denke, dann sind das tausende von Menschen, mit denen ich mich plötzlich verbunden fühle. Sie haben Vorträge gehört und abgeschrieben, editiert und übersetzt. Dann können wir an unsere Kleidung denken, an die Möbel, an technische Geräte, an Haus und Garten, an Straßen und Fahrräder, Autos und Eisenbahn usw. Im Süden von Berlin, in dem Dorf, in dem ich jetzt wohne, haben Menschen vor zweihundertfünfzig Jahren eine Straße gebaut, das Land wurde urbar gemacht und besiedelt. Das ist noch gar nicht so lange her.

Wir können ab und zu auf die Dinge schauen, durch die wir mit anderen Menschen verbunden sind, allein dadurch, dass wir sie tagtäglich benutzen, genießen und für selbstverständlich halten. Wir denken vielleicht: „Naja, das ist natürlich klar. Es gibt Straßen und Bücher und vielerlei Dinge. Aber dafür haben wir auch einen Staat und viele Unternehmen. Die Qualität der Dinge hat leider ziemlich nachgelassen, das könnte wirklich besser sein. Ich finde es nicht in Ordnung, wie die Qualität sinkt. Das könnte doch alles ruhig ein bisschen besser sein. Finden Sie nicht auch?“ Wir haben große Ansprüche und empfinden sehr wenig Dankbarkeit. Das gehört auch zur Liebe zur Welt, dass wir einmal darüber nachdenken, mit wie vielen Menschen wir *erkennbar* verbunden

sind. Das nennen Buddhisten Nachdenken über das fassbare bedingtes Entstehen. Wir denken an all die Dinge, die wir genießen, die uns das Leben angenehm machen und fühlen uns mit den Menschen verbunden, die dabei mitgewirkt haben.

Tiefe Verbundenheit

Bin ich aus Liebe zur Welt bereit, noch genauer hinzuschauen, um die ganz tiefe Verbundenheit mit allem was ist, mit allem was lebt zu erkennen, die Nichtgetrenntheit? Das braucht ein bisschen mehr Einsicht, denn dazu muss man verstehen, dass alles, was man über sich und andere denkt, Zuschreibungen sind. Das ist etwas anspruchsvoll und herausfordernd, denn dann würde man auch die Kategorien der Getrenntheit hinterfragen. Viele Menschen denken: „Ich fühle mich völlig getrennt von allem um mich herum. Und dass das so ist, bemerke ich doch daran, dass ich manchmal einsam bin, in dieser großen Stadt! Ich bin völlig einsam. Zwar wohnen tausend Leute um mich rum, in einem Umkreis von dreihundert Metern, aber trotzdem bin ich völlig einsam, denn ich habe mit denen überhaupt nichts zu tun“. Man braucht ziemlich viele Konzepte, dass man sich so einsam fühlen kann.

Bin ich bereit, diese Konzepte zu hinterfragen? Das ist eine andere Aufgabe als das Nachdenken über die relative Verbundenheit, die man noch einigermaßen fassen kann. Über bedingte Verbundenheit kann man gut nachdenken und das fassbare bedingte Entstehen und einige der vielfältigen Vernetzungen untereinander erkennen. Die tiefe oder unfassbare Verbundenheit mit allem, was existiert, entdecken wir, wenn wir die völlig übertriebene Getrenntheit als Zuschreibung erkennen. Bin ich bereit genauer dahin zu schauen? Wenn man seine Vorstellungen von Getrenntheit hinterfragt, kann das ziemlich irritieren, denn das

wird unangenehm konkret. Bin ich bereit, meine tiefe Verbundenheit mit Mördern und Totschlägern, mit Vergewaltigern, Immobilien-Heuschrecken, bösen Kapitalisten und Ausbeutern zu erkennen? Oder bleibe ich lieber bei meinen Vorlieben und Abneigungen und denke: „Ja ich fühle mich schon *verbunden* mit allen, die arm und unterdrückt sind und die politisch so korrekt denken wie ich. Aber ich bin *gegen* alle, die eine andere Vision der Welt haben!“ Wie tief geht unser Gefühl der Verbundenheit?

Der Anspruch des Buddhismus an Verbundenheit mit der Welt ist ziemlich hoch. Will ich das wirklich erkennen und erleben? Oder will ich lieber in meinem politischen Grüppchen bleiben und in meiner heilen politischen Welt, wo ich nur den Leuten begegne, die genauso denken wie ich? Ich hatte natürlich früher auch einmal andere Ansichten, aber darüber bin ich längst hinaus gewachsen. Aber leider, leider gibt es immer noch Leute, die an diesen alten Geschichten hängen. Will ich wirklich Verbundenheit auf einer ganz tiefen Ebene erleben? Will ich mich verbunden fühlen mit den bösen Menschen, die schuld sind an der Finanzkrise? Mit all diesen Börsenheinis, die nur mit virtuellem Kapital handeln und uns in eine immer größere Katastrophe hinein reiten. Will ich mich mit denen verbunden fühlen? Oder lieber doch nicht? Wo beginnt meine Liebe zur Welt und wo endet sie?

Und wo beginnt meine Sehnsucht nach Erwachen? „Ja ich will schon erwachen, aber mit denen will ich nichts zu tun haben“. Will ich meine tiefe, essentielle Verbundenheit mit diesen schlimmen Leuten erkennen oder lieber nicht. Will ich erkennen, ob meine Haltung zu reichen Leuten vielleicht und ganz eventuell etwas mit einer Art von Sozialneid zu tun hat? Oder mit meiner pubertären Arroganz? „Ich wüsste ja, wie man das ganze Finanzsystem verändern könnte. Wenn man mich bloß fragen

würde, ich hätte auch sehr gute Vorschläge für die Gesundheitsreform und die Energiewende und für den Abschied von der Atomkraft. Aber ich will nur mit denen zu tun haben, die das genau so sehen wie ich. Und mit den anderen will ich nicht verbunden sein. Ich will zwar schon, dass es ihnen auch gut geht, aber nur, wenn sie auch so denken wie ich. Und wenn sie meine Vorstellungen ablehnen, weiß ich nicht, ob meine Liebe zur Welt sie auch mit einschließt“. Es ist nicht so einfach, sich tief verbunden zu fühlen mit allem, was ist und allem, was lebt.

Wie alt bin ich gerade? Und: wer spricht?

Jetzt möchte ich unsere Liebe zur Welt psychologisch beleuchten. Ich lese gerne psychologische Bücher, auch von älteren Autoren, und stoße manchmal auf Klassiker, auf Kultbücher aus früheren Zeiten. Einige sind über vierzig Jahre alt und immer noch gut. Ob das Fritz Riemanns *Grundformen der Angst* ist oder *Ich bin o.k., du bist o.k.* von Thomas Harris. Im letzten Teil des Buches wendet er seine Thesen auf Gesellschaft und Politik an. Sein Buch habe ich jetzt gerade noch einmal gelesen. Er unterscheidet drei Perspektiven, die in unterschiedlichen Situation aktiviert werden können: Das Kindheits-Ich, das Eltern- oder Über-Ich und das erwachsene Ich. Wenn wir unsicher, wütend oder verletzt sind, fallen wir auf alte Muster zurück. Je nach Persönlichkeit wird entweder die Über-Ich-Perspektive aktiviert, die dann die gesammelten Vorurteile der Eltern und der Gesellschaft von sich gibt, oder eine kindliche Perspektive: von verletztem Kleinkind bis zur pubertären Wut. Harris schlägt vor, bei Aufregung zu fragen, wer gerade spricht, das kindliche oder das Über-Ich? Wenn wir das erkannt haben, können wir in die erwachsene Perspektive wechseln und zwischen den unterschiedlichen Interessen und Perspektiven moderieren lernen. Meist lockert schon die Frage:

„Wer spricht“, die unbewusste Identifikation mit Kindheits- oder Über-Ich-Perspektive etwas, und dann hat die Lebenserfahrung der erwachsenen Seite eine Chance.

Meine Frage ist jetzt: Wer spricht, wenn ich politische Visionen verkünde? Das kleine, verwöhnte Kind, das alles will und zwar sofort und für immer? Oder spricht da eine verbissene alte Tante oder ein rechthaberischer Onkel: „Das ist überhaupt nicht in Ordnung so. Die sollten endlich mal kapieren, dass Atomkraft, ein Katastrophe ist. Das ist politisch überhaupt nicht korrekt, was da gemacht wird“. Ja welche Stimmen hören wir, wenn wir politisch debattieren? Wer spricht da? Sind das Rechthaber, die vierzig Jahre politischen Kampf hinter sich haben und immer noch herum mosern, weil diese dummen Konservativen einfach nur zurückschauen... und weil diese völlig überspannten und unrealistischen Linken immer nur Maximalforderungen stellen und immer nur dagegen sind. Vor kurzem hat eine Politikerin gesagt: „Es gibt Gruppen die sind immer nur dagegen. Wir sind die Dafür-Partei“.

Wer spricht, wenn wir politisch werden und die Welt anschauen? Das verwöhnte Kind? Oder das verletzte Kind, das jedes Mal, wenn irgendetwas schief geht, in ein schreckliches Drama gerät? Spricht da auch manchmal eine Erwachsene? „Ja, wir leben mit Menschen in unterschiedlichen Kulturzeiten. Wir leben mit Menschen im Plural, und die haben nun einmal unterschiedliche Ansichten“. Wenn wir Demokratie im Prinzip richtig finden, können wir nicht achtzig Prozent der Menschen wegschicken und sagen: „Jetzt werdet erst einmal politisch erwachsen, damit man mit euch überhaupt diskutieren kann“. Man kann die Menschen, die man politisch unreif findet, ja nicht einfach wegschicken, sondern man muss mit ihnen leben und auskommen lernen. Wollen wir das?

Bodhisattvas geben nie auf

Sind wir erwachsen genug, um erwachen zu können? Wir müssen erwachsen sein, damit wir sagen können: „Ja, ich liebe die Welt, ich gebe nicht auf und wenn die Leute sich noch so bescheuert verhalten. Das hat Gründe und Zusammenhänge. Ich gebe einfach nicht auf“. Das ist für mich die ultimativ erwachsene Haltung der Bodhisattvas. Sie sehen was los ist und geben nicht auf.

Bodhisattvas rechnen zwar mit quengeligen Kleinkindern und sturen Über-Ich-Rechthabern, aber sie überlassen ihnen weder das Steuer, noch verachten sie sie. Das kleine verletzte Kind in uns jammert gerne: „Das ist nicht in Ordnung, das ist gemein, das ist eine richtige Sauerei. Das ist ganz schlimm, wie die sich verhalten, ganz böse sind die“, oder jubelt: „Ganz gut, ganz toll. Also die sind richtig toll, die machen alles richtig“. Kinder denken gerne schwarz-weiß, denn das gibt ihnen eine klare Orientierung. Nur Erwachsene können auch Grautöne sehen, weil sie Widersprüche aushalten können. Bodhisattvas sind weder Quengler noch Rechthaber. Rechthaber wissen immer schon Bescheid, und zwar bevor sie sich gründlich informiert und mit anderen geredet haben. Bei ihnen spricht eher das Über-Ich, und in solchen Momenten verwechseln wir unsere Vorstellungen mit der Wirklichkeit.

Für mich sind Bodhisattvas die ultimativen Erwachsenen, die einfach sagen: „Es ist wie es ist. Manche Leute benehmen sich wie Kleinkinder und manche wie Oberlehrer und mit diesen Menschen muss ich leben lernen. Und ich gebe sie nicht auf. Ich traue all diesen Menschen, egal wie sie sich parteipolitisch orientieren und engagieren, ob sie meiner Meinung nach psychologisch reif sind oder nicht. Bodhisattvas können durchaus erkennen, wie die Menschen ticken, sie sind ja nicht blöd oder naiv und glauben nicht, dass alle Wesen toll sind, aber sie sagen sich: „Alle Wesen

können im Prinzip erwachen. Alle Wesen können im Prinzip Gier, Hass und Verblendung in sich erkennen und an sich arbeiten. Aber es dauert unterschiedlich lang bei den unterschiedlichen Leuten, und ich bleibe einfach am Ball“.

Und noch etwas: Bodhisattvas halten nicht nur kluge Reden und Vorträge, sondern leben ihre Haltung und vertrauen darauf, dass man andere Menschen mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit anstecken kann. Denn das scheint – nach meiner eigenen politischen Erfahrung – das einzige, zu sein, was wirklich auf Dauer hilft ist: Wenn uns Menschen inspirieren, die den Mut nicht verlieren. Menschen, die unter guten und schlechten Bedingungen ihren Mut nicht verlieren und immer wieder versuchen, mit den Menschen, die da sind, zusammenzuarbeiten. Es geht darum, mit den Menschen zu reden und zu arbeiten mit denen man zu tun hat, im Betrieb und Stadtteil, in einer Region oder bei bestimmten Bauprojekten. Genau da, wo es um die Gestaltung der gemeinsamen Welt geht. Mit den Menschen muss man sich zusammen tun und sein Bestes versuchen.

Tiefe Verbundenheit und der unvollkommen Alltag

In diesem Sinne sind für mich Bodhisattvas Menschen, denen die Quadratur des Kreises gelingt, weil sie beide Seiten der Medaille sehen können. Wir sind alle fassbar und relativ miteinander verbunden, aber auch unfassbar tief verbunden, denn alle Werturteile und Erfahrungen von Getrenntheit sind Zuschreibungen. Und es gibt Herausforderungen, Probleme und Begrenzungen, denn alles Bedingte hat den Geschmack der Drei Daseinsmerkmale: *dukkha, anicca, anatta*. Keine Erfahrung stellt auf Dauer zufrieden. Alles ist unbeständig. Und man bekommt die Welt nicht völlig in Griff. Es gibt keine völlige Kontrolle. Das ist die Bedeutung von Nicht-Ich: komplexes bedingtes Entstehen.

Auch politische Mehrheiten und der politische Zeitgeist sind unbeständig, alles ist und bleibt unbeständig. Aber wenn in irgendeinem Kontext positive oder heilsame Energie aufscheint, dann unterstützen sie sie und geben nicht auf. Man kann sowieso nichts *gegen* die Gesellschaft durchsetzen. Denn man kann Menschen nicht zum Guten *zwingen*, man kann sie nur dazu zwingen, bestimmte Spielregeln einhalten.

Wir haben eine demokratische Verfassung und eine Rechtsordnung, die im Prinzip auf der Goldenen Regel basiert: Was du nicht willst das man dir tut, das füge keinem anderen zu. Diese einfache Regel wurde in der Achsenzeit, vor zweieinhalb tausend Jahren in China und Indien und im Abendland, von den Griechen und den jüdischen Propheten entdeckt. Und sie ist die Grundlage unseres heutigen Rechtssystems. Demokratische Staaten haben sich auf diese Regeln verständigt und wir versuchen uns daran zu halten. Man kann die Einhaltung verabredeter Regeln einfordern und sagen: „Und daran hältst du dich“.

Man kann Kinder dazu erziehen und Kollegen an die Spielregeln im Betrieb erinnern: „Bitte, wir haben eine Geschäftsordnung. Wir haben das vereinbart“. Und trotzdem werden Leute Vereinbarungen nicht einhalten, sich betrügen und ausnutzen. Aber Bodhisattvas geben trotzdem nicht auf, weil sie damit rechnen. Und sie versuchen einfach immer wieder, das Gemeinsame zu betonen, weil sie die relative Verbundenheit *und* die tiefe Verbundenheit erkennen und erleben.

Eine gute Analogie ist für mich immer noch die Blutsfamilie. Ich kann mit Verwandten reden und wir können dabei durchaus sehr unterschiedlicher Meinung sein. Seit Anfang zwanzig, seit ich politisch denke, gab es auf jedem Familienfest heftige Diskussionen über den Kapitalismus und seine notwendige Abschaffung und später über die Lage der Frauen und patriarchale Strukturen, je nachdem an welchem Punkt ich gerade war. Trotz aller

Streitpunkte würde ich diese Menschen nie aufgeben, denn wir bleiben verbunden, wir bleiben verwandt. Selbst wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, verstoße ich diese Menschen nicht aus meinem Herzen. Für manche ist das vielleicht eine brauchbare Analogie. Mein Bruder bleibt mein Bruder und wenn er noch so dummes Zeug redet, und meine Schwester bleibt eine Schwester, auch wenn sie politisch völlig unkorrekte Ansichten äußert. Wenn man Zusammengehörigkeit spürt, kann man Unterschiede viel besser akzeptieren, ohne sich aufzugeben. Das gilt auch für langjährige Freundschaften. Eine alte Freundin oder ein alter Freund können ruhig mal seltsame Ansichten vertreten, aber man bleibt trotzdem befreundet. Wir bemerken selbst immer wieder, dass unsere Meinungen sich verändern und wir einen anderen Blick auf die Welt haben als früher.

Flucht in die Götterbereiche oder Kleshas verstehen

Wenn wir von Sehnsucht nach Erwachen sprechen, müssen wir prüfen, was wir damit eigentlich meinen. Meine ich damit Götterbereiche? Geht es mir um die acht weltlichen Anliegen? Oder will ich Gier, Hass und Verblendung in mir entdecken, immer und immer wieder, wenn ich mich mit anderen verhake, mit Individuen oder mit Kollektiven. Der Begriff „verhaken“ ist sehr anschaulich. Er drückt schon eine gewisse Einsicht aus, dass wir beide Haken haben, und darum muss man sich jetzt kümmern. Man könnte jetzt natürlich überschlau sagen: „Tja, was nützt es, wenn ich mich verändere, die anderen haben ja weiterhin ihre Haken, dann kann sich ja nichts zum Besseren verändern.“ Meine Erfahrung ist: Wenn ich an meinen Haken arbeite, verwandeln sie sich aus Stahlhaken in Gummihaken. Ich behalte meine Persönlichkeit, auch wenn ich jahrelang meditiere und viele Muster erkennen. Damit habe ich inzwischen meinen Frieden, ich

werde keine andere Person und behalte eine bestimmte Art. Meine Haken verschwinden zwar nicht, aber sie werden flexibler. Dann können sich andere Leute immer noch verhaken, aber wenn ich weiß, dass ich Haken habe, und meine Haken statt harter Metallhaken zu Gummihaken werden, wird das Leben einfacher. Wenn ich meine Haken kenne, kann ich manchmal den Haken der anderen aus dem Weg gehen oder ein bisschen drum herum tanzen und verhake mich nicht unbewusst, wumm, und dann kracht es. Je unbewusster man ist, desto besser kann man sich verhaken, das geht richtig gut. Wenn man die eigenen Haken schon ein bisschen kennt, verhakt man sich zwar immer noch, aber das Verhaken ist spielerischer, weicher – und dann kann man auch mal lachen, statt sich zu ärgern.

Verwandt mit der ganzen Welt

Wie weit geht meine Liebe zur Welt? Wen schließe ich mit ein und wen schließe ich aus? Ich habe schon zu Beginn gesagt, Indien kennt keine kollektive Vision der Befreiung, sondern nur eine individuelle. Dahinter steht die Einsicht, Befreiung von Gier, Hass und Verblendung muss man *wollen*. Wer sich auf den spirituellen Weg begeben hat, weiß: Selbst wenn man hoch motiviert ist, ist es schwer genug Gier, Hass und Verblendung in sich zu erkennen, denn man entdeckt immer subtilere Ebenen und es gibt weiterhin blinde Flecke. Zum Glück gibt es immer Mitmenschen, die mit schlafwandlerischer Sicherheit unsere blinden Flecke finden. Das tut sehr weh, und dann kann ich mich wieder fragen: „Will ich jetzt wieder weg in die Götterbereiche oder bin ich bereit, genauer hinzuschauen? Bin ich bereit, meinen Haken anzuerkennen, im Wissen, da habe ich ein Haken, sonst würde ich mich nicht mit dir verhaken“.

Bin ich dazu bereit? Bin ich bereit, die tiefe Verbundenheit mit

allen immer wieder zu suchen und immer tiefer zu entdecken? Das ist notwendig, denn wenn ich mich mit der ganzen Menschheit verwandt weiß und fühle, kann ich nicht mehr ungebrochen denken oder sagen: „Mit euch will ich nichts, aber auch gar nichts zu tun haben“. Es geht darum, sich mit allen verbunden zu wissen und alle in die weite Vision der Liebe und des Erwachens einzuschließen, auch die Mörder und Vergewaltiger und die schlimmen Leute auf dem Finanzmarkt und die Ökoschweine, die Giftmüll nach Afrika liefern. Kann ich denken: „Ich fühle mich auch mit denen verbunden, deren Verhalten ich ablehne? Und ich habe auch die Hoffnung, dass man durch günstige Bedingungen und durch Ansteckung diese Vision der Befreiung von Gier, Hass und Verblendung und der Freiheit zur allumfassenden Freundlichkeit für alle verbreiten kann“? Das ist eine interessante Frage.

Gedanken sind Gedanken

Jetzt noch ein letzter Hinweis, der uns vor überzogenen Erwartungen an uns selbst aber auch an andere schützen kann. Manche denken: „Ich finde den Bodhisattva-Weg toll, aber das Meditieren finde ich ein wenig zu anstrengend. Ich will nicht so viel auf dem Kissen üben, sondern im Alltag, denn ich will die Welt retten. Meditieren ist in Ordnung für die, die das wollen, aber für mich ist das nicht so wichtig“. Der Hinweis des Mahayana ist sehr klar, denn es heißt das: Der Bodhisattva-Weg funktioniert erst dann, wenn man Nichtgetrenntheit, Leerheit oder Buddha-Natur erkennt. D.h. erst dann, wenn man Gedanken als Gedanken erkennt, und sie nicht mehr mit der Wirklichkeit verwechsel.

Der Bodhisattva-Weg funktioniert erst ab dem Moment, in dem man die essentielle Verbundenheit mit anderen entdeckt. Das geschieht auf der ersten Bodhisattva- Stufe, Skrt. *bhumi*, dem

Pfad der Einsicht. Da erkennt man Leerheit, d.h. man begreift, dass *alle* Vorstellungen über uns und die Welt Zuschreibungen sind, auch das übertriebene Gefühl der Getrenntheit von anderen. Erst wenn der Gedanke: „Hier bin ich und da sind meine Feinde“, grundsätzlich erschüttert wird, können wir aus einer tiefen Verbundenheit heraus leben und handeln. Dann begreifen wir, dass auch die Kategorie Feind eine Zuschreibung ist. Das heißt nicht, dass wir alle Menschen als Engel *sehen* oder dass sie Engel *sind*. Das Wunderbare an den Bodhisattvas ist, dass sie einen sehr realistischen Blick auf die Welt haben. Es scheint einfacher, guter Hoffnung zu sein, wenn man Menschen idealisiert, aber das stimmt nicht, denn jede Idealisierung fliegt nach einer Weile auf und dann sind wir enttäuscht. Bodhisattvas machen sich keine Illusionen, aber sie geben nicht auf. Sie geben einfach nicht auf. Nichts und niemanden.

Es entlastet mich, wenn ich höre, dass der Bodhisattva-Weg erst möglich wird, wenn man eine tiefe Einsicht hat, dass das was man denkt, einfach Gedanken sind und keine knallharte Wirklichkeit: „Mein Perspektive ist richtig und ihr anderen liegt falsch. Ich finde es zwar nicht wirklich schlimm, dass ihr mit eurer Sicht ein bisschen hinterher hinkt, aber irgendwann werdet ihr auch so schlau sein wie ich und erkennen, dass nur folgende politische Sicht die richtige ist: erstens, zweitens, drittens, viertens, fünftens... So ist es nämlich richtig, weil ich das so sehe.“ Erst ab der ersten Bodhisattva-Stufe funktioniert der Bodhisattva-Weg, nämlich dann, wenn wir die *Relativität* der eigenen Konzepte erkennen und die *tiefe* Verbundenheit mit allen anderen sehen bzw. zumindest ahnen. Es geht nicht darum, dass wir das schon hundertprozentig und in aller Tiefe erkannt habe, aber so ungefähr.

Micky-Maus-Einsichten auf dem Weg

Lama Yeshe hat oft gesagt: „Wenn man warten will, bis man Entsagung, Bodhicitta und Leerheit hundertprozentig verwirklicht hat, bevor man anfängt danach zu handeln, lernt man es nie.“ Er meinte manchmal scherzhaft: „Eine Micky-Maus-Variante reicht. Eine Micky-Maus-Einsicht in Leerheit, eine Micky-Maus-Einsicht in Bodhicitta und eine Micky-Maus-Einsicht in Entsagung reicht für den Anfang“. Dann kann man nämlich mit Hilfe dieser Lehren die eigenen Erfahrungen überprüfen und reflektieren. Man macht Erfahrungen, versucht umzusetzen, was man verstanden hat und merkt dann: „Oh, jetzt bin ich schon wieder reingefallen. Jetzt habe ich schon wieder gedacht, ich habe Recht und die anderen sind blöd. Jetzt habe ich schon wieder gedacht, die anderen sind schuld und ich bin ein Unschuldslamm. Jetzt habe ich schon wieder gedacht, ich habe eine so gute Motivation und die anderen sind ein bisschen beschränkt“. Man lernt, indem man das übt, und dann merkt man, wo man steht.

Balance von Aktivität und Meditation

Ich habe mich Mitte der achtziger einmal lange mit Christopher Titmus unterhalten. Er ist Vipassana Lehrer, lebt in England und hat schon damals bei den englischen Grünen mitgearbeitet und gleichzeitig buddhistische Kurse gegeben. Ich habe ihn damals gefragt: „Christopher, wie schaffst du die Balance von politischer Aktivität und Meditation?“ Seine Antwort war klar und einfach: „Für mich ist der Dienst am Menschen, *service to the people*, das Wichtigste, das ist für mich die höchste Ebene der Übung. Und solange ich das einigermaßen gut kann, reicht meine Meditationspraxis aus“. Er hat regelmäßig meditiert und immer wieder Schweige-Retreats angeleitet. Dann fuhr er fort: „Wenn

ich merke, dass mir die Leute auf den Geist gehen oder ich verkrampft und unleidlich werde, muss ich *mehr* meditieren“. Das fand ich sehr klar und offen, und diese Perspektive schreibt nichts fest. Man merkt selber, ob das Herz weit und der Geist klar ist, und dann kann man mehr für andere tun, denn man kann sich das leisten. Und wenn man merkt: „Die Leute gehen mir auf den Geist und ich werde streng und miesepeterig“, muss man wieder mehr meditieren und über Verbundenheit nachdenken, über die relative und die tiefe Verbundenheit. Allerdings muss jede Person die für sie stimmige Balance zwischen Aktion und Meditation finden. Manche haben mehr Energie und andere weniger. Wir müssen herausfinden, was wir tun können.

Austausch

Man könnte natürlich noch sehr viel mehr zu diesem Thema sagen, und ich bereite auch immer viel mehr Material vor, aber ich beende jetzt den Vortrag. Ich schlage vor, sich zu zweit zusammen zu tun, und zwar am besten mit einer Person, die Sie nicht kennen. Denn mit der Person, die Sie kennen, können sie nachher sowieso reden. Tauschen Sie sich mit einer Person aus. Gespräche mit Menschen im Plural, mit Menschen, die anders sind als wir, tun gut. Stehen Sie auf und unterhalten sie sich über den Vortrag. Sprechen Sie über zwei Punkte, die für sie neu waren oder neu in der Art wie es beschrieben wurde, oder bestärkend. Sprechen Sie über zwei, drei Punkte, die sie wichtig fanden und über ein, zwei Dinge, wo sie Fragen haben. Nach zehn Minuten werde ich den Gong schlagen, Sie alle wieder bitten hier her zu kommen, dann machen wir eine geführte Übung, wie man das, was ich erzählt habe, meditativ erforschen kann oder verarbeiten kann, und danach ist noch Raum und Zeit für Fragen. Ich danke ihnen.

Übung: Sehnsucht nach Erwachen und die Liebe zur Welt

Jetzt machen wir eine geführte Übung zum Thema: Sehnsucht nach Erwachen und Liebe zur Welt. Wir fragen uns zu Beginn: Was meine ich mit Sehnsucht nach Erwachen, nach Befreiung oder nach Freiheit? Wovon will ich frei sein? Welche äußeren Zwänge fallen mir dazu ein? Welche äußeren Strukturen beengen mich, von denen ich frei sein will? Gibt es innere Zwänge, Verhaltensmuster, emotionale Muster, Denkmuster, Gedankenschleifen, die mich einengen, die mir das Leben schwer machen? Wovon will ich frei werden? Äußerlich und innerlich?

Wofür will ich frei sein? Was will ich mit meiner Freiheit anfangen? Wofür will ich mich einsetzen? Was will ich tun? Das Leben mit allen Sinnen genießen und die Schönheit der Welt bewundern? Einfach tun wozu ich Lust habe? Was bedeutet für mich in diesem Kontext die Liebe zur Welt? Liebe zur Natur, zu den Menschen, zur Kultur? Was möchte ich für andere tun? Wie kann ich dazu beitragen, dass die Welt besser, heilsamer wird für mich und andere? Was fällt mir dazu ein?

Was will ich in den nächsten Tagen und Wochen tun oder lassen, um meine Sehnsucht nach Befreiung und Freiheit zu leben? Damit die Sehnsucht nach Befreiung, nach Freiheit, nach Erwachen, mehr Raum bekommt? Damit meine Liebe zur Welt sich ausdrücken kann? Was will ich dafür in den nächsten zwei, drei Tagen, Wochen und Monaten tun oder lassen?

Dann bringen wir die Übung auf den Punkt, mit der Frage: Was ist mir jetzt aufgefallen? Was ist mir deutlicher oder klarer geworden? Und wir hören, schauen, spüren nach innen und vielleicht taucht ein Bild auf oder ein Satz oder ein Schlüsselwort, etwas was unsere Einsicht auf den Punkt bringt. Und das lassen wir für einige Momente auf uns wirken.

Zum Abschluss widmen wir die Erfahrungen, geben ihnen eine

Richtung. Wir formulieren einen Wunsch, wie sich diese Übung auf unser Leben mit uns und mit anderen auswirken soll. Wir tun das zunächst in eigenen Worten...

Ein Vorschlag: Möge die Übung dazu beitragen, dass ich mir klarer darüber werde, wovon und wofür ich frei werden will, und was ich eigentlich meine, wenn ich sage, ich liebe die Welt oder ich liebe sie nicht. Worum geht es mir dabei? Und möge die Übung dazu beitragen, dass wir die Verbundenheit mit anderen immer tiefer erkennen und aus dieser tiefen Verbundenheit heraus unser Bestes tun, zum eigenen Wohl zum Wohl der anderen.

Mögen wir, mögen alle Wesen glücklich sein.

Fragen

Frage: Wie kann ich die Metallhaken meiner Muster in Gummihaken verwandeln?

Antwort: Das ist der Weg der Meditation, und zwar in beiden Bedeutungen. Meditation bedeutet nicht nur Sammlung und still werden. Das ist nur ein kleiner Teil des meditativen Weges. Wir brauchen diese Erfahrung: still werden, inne halten und uns auf eine Sache ausrichten. Ob das jetzt der Atem ist oder ein Gedanke, ein Wort oder ein Energiepunkt im Körper, das ist zweitrangig. Diese Sammlungsübungen sind aber nur ein kleiner Teil des Weges, sie beruhigen und stabilisieren uns. Das Eigentliche des meditativen Weges ist mit einem modernen Begriff: Selbsterkenntnis und Selberdenken. Das ist das Wesentliche, denn es führt zu Einsicht. Und dabei unterstützen uns thematische Übungen, und das nennt die tibetische Tradition „analytische Meditation“.

Geshe Tegchok, einer meiner tibetischen Lehrer, hat einmal zu

uns gesagt: „Wir treiben fast den ganzen Tag analytische Meditation, aber meist verkehrt, auf falsche Weise, denn hinterher haben wir mehr Probleme als vorher“. Wenn wir über etwas nachdenken, haben wir hinterher oft mehr Probleme als vorher. Er meinte dann: „Analytisch meditieren bedeutet konstruktiv denken lernen, denn dann hat man hinterher ein offeneres Herz und einen klareren Geist und weniger Probleme als vorher“.

Für mich ist Nachdenken ein ganz wichtiger Teil des meditativen Weges. Mit Hilfe der Lehren lerne ich über mein Leben nachzudenken. Genau das mache ich, wenn ich einen Vortrag vorbereite oder einen Beitrag schreibe. Ich nehme Elemente aus den buddhistischen Lehren und schaue damit auf mein Leben, auf unser Leben. Dann kann ich klarer erkennen, worum es mir, worum es uns geht. Und dieser Prozess verwandelt die Metallhaken unserer Muster in Gummihaken.

Wenn ich mir zum hundertdreiundfünfzigsten Mal einen Konflikt mit der Frage anschau: „Was ist mein Haken und was ist dein Haken?“, und jedes Mal feststelle: „Ich habe auch einen Haken!“, dann verstehe ich etwas. Es gibt so viele Leute, die sich seltsam verhalten, und das regt mich überhaupt nicht auf. Ich halte sie vielleicht für unvernünftig oder kann sehen, wie sie sich damit selber schaden, aber ich rege mich nicht darüber auf. Aber bei bestimmten Dingen rege ich mich auf.

Eigentlich habe ich das schon in den Siebzigern gelernt: „Wenn es dich berührt, hat es etwas mit dir zu tun“. Das war das Credo der Gestalttherapie. (*Lachen*) Auf meinem meditativen Weg verstehe ich diese einfache Wahrheit immer tiefer. Ich schätze auch die Schriften von C.G. Jung sehr. Er sagt sinngemäß: „Wenn die Leute, die über andere Menschen schimpfen, wüssten, dass sie ununterbrochen über sich selber schimpfen, wären sie vielleicht etwas zurückhaltender“. Dieser Satz ist bei mir mit hängen geblieben. Wenn

ich über jemanden schimpfe, auch wenn ich das nicht auf Grund meiner buddhistischen Erziehung selten laut tue, sondern nur noch innerlich vor mich hin schimpfe (*Lachen*), fällt mir manchmal C.G. Jung ein, und ich denke: „Jetzt schimpfst du wieder über dich selber“. Diese Einsicht verwandelt Metallhaken in Gummihaken. Einsicht, verwandelt uns, heißt es.

Die Buddhisten sagen: Das einzige was hilft, ist Einsicht. Und zwar nicht die generelle, theoretische, allgemeine Einsicht in abstrakte Zusammenhänge, sondern die praktische Einsicht, die entsteht, wenn wir die Lehren auf unsere Lebenserfahrung anwenden. Und zwar immer und immer wieder. Das ist Sinn und Zweck der analytischen Meditation, der thematischen Übung zu konkreten Erfahrungen: „Gestern habe ich mich über X aufgeregt. Was war da eigentlich los? Was war der Aufhänger im Außen? Wie war meine aktuelle Stimmung unmittelbar vor dieser Situation? Was war mein Haken? Welche Muster haben sich da verhakt? Wenn ich in einer besseren Verfassung bin, gerade mal nicht auf dem Zahnfleisch gehe, sondern relativ ausgeglichen bin, und mich dann über jemanden ärgere, reagiere ich nicht so heftig. Aber wenn wir unter Druck stehen, regredieren wir schnell auf unsere ältesten Muster, manchmal sogar auf Stammhirnniveau, und dann läuft das Überlebensprogramm aus der Steinzeit ab: Angriff, Flucht, Totstellen in vielen Varianten.

Wir können auch die Ich-Perspektiven von Harris heranziehen und uns – vermutlich eher nach einem Konflikt – fragen: „Wie alt war ich gerade, als ich mich geärgert habe?“ Das hilft mir immer, denn diese Frage holt mich aus meiner unbewussten Identifikation heraus. „Wie alt bin ich gerade, wenn ich mit „Wähhh“ reagiere?“ Vielleicht fünf? Oder hat meine zornige Zwölfjährige mal wieder Null Bock? Durch solche Fragen bemerke ich, dass nicht mehr zwölf Jahre alt bin und nicht so reagieren muss. Ich als Erwachsene habe andere Möglichkeiten der Kommunikation.

Ich weiß inzwischen, wenn ich mich aufrege, dass dann nie mein erwachsenes Ich spricht, sondern ein verletztes Kleinkind oder eine wütende Pubertierende, die sowieso alles blöd findet. Vielleicht spricht auch eine frustrierte Zimtziecke, eine alte Tante, die die gesammelten Lebensweisheiten der Familie am völlig falschen Ort anbringt. Kurz und bündig: Wenn ich mich aufrege, spricht nicht mein erwachsenes Ich. Sondern ich identifiziere mich gerade mit alten Verletzungen oder Über-Ich-Ansagen, und genau davon sagt der Buddha: „Das bin nicht ich, das ist nicht mein, das ist nicht mein Selbst.“ Das Lockern unserer Identifikation mit momentanen Erfahrungen ist eine wunderbare Auswirkung der Einsicht in das, was Buddha Nicht-Ich nennt, und zwar auf der Alltagsebene. Wenn ich eine erwachsene Perspektive einnehmen kann, habe ich schon eine Ahnung von der Relativität jedes Ich-Gefühls und jeder Ansicht und Vorstellung.

Wenn ich sauer bin, bin nicht erwachsen, und meine erwachsene Persönlichkeit mit dem weiten Horizont und dem einfühlsamen Herzen hat gerade keine Sprechstunde. Meditieren hilft beim Erwachsenwerden. Und je erwachsener wir sind – im Sinne von Harris – desto eher verwandeln sich die Metallhaken unsere Muster in Gummihaken. Und desto leichter können wir mit anderen Menschen auskommen, ohne uns zu verbiegen.

Frage: Wie kann ich Liebe und Anhaftung unterscheiden lernen und dann dafür sorgen, dass die Liebe wächst?

Antwort: Es gibt eine wunderschöne Unterscheidung im buddhistischen Abhidhamma, den höheren Lehren. Der buddhistische Lehrer Mirko Fryba hat sie einmal die Lehrhandbücher des Buddhismus genannt. In diesen Kommentaren zu den Lehrreden des Buddha gibt es viele, viele lange Listen und Definitionen. Das soll uns helfen, zu verstehen, was der Buddha

eigentlich sagen wollte, und zwar kurz und knapp und leider auch sehr technisch-kühl zusammengefasst. Das Abhidhamma unterscheidet Liebe bzw. Freundlichkeit und Anhaften in Bezug auf ihre Quelle, auf Sicht, Dynamik und Folgen. Es folgt jetzt eine Art Holzschnitt ihrer Unterschiede.

1. *Quelle*: Anhaften entsteht aus Mangel: „Ich bin ein armes Würstchen, ich brauche dich, damit ich etwas wert bin“. Liebe entsteht aus Fülle: „Ich bin in Ordnung und ich freue mich, dass es dich gibt“. 2. *Sicht*: Anhaften sieht die Welt durch eine rosarote Brille: Ich übersehe deine Schwächen und finde dich einfach nur wunderbar, weil du genau meinen Wünschen entsprichst. Ich sehe in dir genau das, was ich in meinem Mangelgefühl vermisste. Liebe ist realistisch. Sie sieht, du hast eine kleine Macke und da bist du ein bisschen daneben, aber ich liebe dich, so wie du bist, mit deinen Stärken und Schwächen, und mich mag ich auch so, unvollkommen und doch in Ordnung.

3. *Dynamik*: Der dritte Unterschied ist die emotionale Dynamik: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Das ist die Dynamik der Anhaftung, die unsere Opern und Dramen so lebendig macht. Das Leben ist ein Drama, voller Hoffnung, Enttäuschung und Verzweiflung: „Das ist alles ganz, ganz schrecklich“. Wir kennen das gut. Heute liebt man die Person und einen Tag später hasst man sie wieder, und liebt sie und hasst sie, ein einziges Wechselbad der Gefühle. Die Dynamik der Liebe kennen wir eher aus langjährigen Freundschaften. Auch aus diesem Grund finde ich die Übersetzung von Metta mit Freundlichkeit angemessener als Liebe. Eine Freundin kann Mist bauen und dummes Zeug reden und seltsame Ansichten verkünden: „Ja mei, ich liebe sie einfach“. Liebe wächst an, je mehr wir die Person mit all ihren Schwächen und Stärken kennen, und Anhaftung folgt der Dynamik des Auf und Ab. Liebe singt: „Rauf und runter, ich bleib munter“, und Anhaftung klagt: „Rauf und runter, gar nicht munter“.

4. *Folgen*: Der vierte Unterschied zeigt sich im Ergebnis, in den Folgen, in dem, was unterm Strich übrig bleibt. Bei der Liebe fühlt man sich wohl. Man braucht nur an die Person zu denken, schon wird das Herz weit. Wenn es einem gerade nicht gut geht, denkt an Menschen denken die man liebt, und schon geht es einem besser, denn man fühlt sich verbunden. Denkt man an Personen, an denen man hängt oder anhaftet, fühlt man sich eher unruhig und unsicher: „Was machen die jetzt wohl? Liebt sie mich noch? Hat er mich gern oder ist schon wieder alles unklar? Habe ich etwas falsch gemacht?“ Unterm Strich leidet man, und das kann manchmal helfen, sich aus einer schwierigen Beziehung zu lösen. Man kann sich fragen: „Wie viele Stunden haben wir uns im letzten halben Jahr eigentlich miteinander wohl gefühlt und wie oft haben wir uns gestritten oder missverstanden?“ Anfang der Neunziger habe ich an dem buddhistisch inspirierten Tara-Rokpa-Prozess teilgenommen und zwei Jahre lang meine Biografie durchgearbeitet. In der Zeit habe ich alle wichtigen Beziehungen mit diesem Modell, den vier Unterschieden zwischen Liebe und Anhaften, untersucht: Freundschaften Ex-Beziehungen, Familie usw. Das war sehr erhellend.

Diese Unterscheidung ist natürlich ein Holzschnitt und wie alle Verallgemeinerungen nur bedingt zutreffend. Zum einen sind unsere Gefühle immer gemischt und sie verändern sich auch je nach Umständen und eigener Verfassung. Wir leben nicht immer aus unserer Fülle, fühlen uns aber auch nicht immer als Mangelwesen. Wenn wir mehr Zugang zu unserer Fülle haben, ist eine ganz andere Bezogenheit möglich, als wenn wir denken: „Ich brauch dich, sonst bin ich nichts wert. Liebst du mich noch? Sag es mir doch bitte“. Wenn wir um Zuneigung betteln, geht das meist schief. Wir brauchen einen klaren Blick auf Stärken und Schwächen, aber auch für die Fülle in uns und anderen. Wenn wir mehr das tun, was uns am Herzen liegt, spüren wir unsere Fülle.

Den roten Faden im Leben zu spüren, das zu tun, was man mit Leib und Seele gerne tut, ist ein Weg zur Fülle.

Wir müssen diese Fülle nicht erst herstellen, sondern sie entdecken. Wir leben jetzt schon aus Fülle, nehmen das aber nicht zur Kenntnis. Der Buddha sagt, alle Wesen haben Buddha-Natur, und das ist ein anderes Wort für Fülle. Wir fühlen uns ungenügend, weil wir sie noch nicht entdeckt haben, und wir entdecken sie, wenn wir Dinge tun, die uns am Herzen liegen und niemanden schaden. Angeln und Jagen gehören nicht dazu und Leute verprügeln und Autos klauen auch nicht. Heilsame Dinge tun, die uns am Herzen liegen, sind ein Weg zur inneren Fülle.

Frage: Was können wir machen, wenn wir erkennen, dass wir aus der Tradition herausgefallen sind?

Antwort: Die Antwort fällt unterschiedlich aus, je nach dem, wen Sie fragen. Manche Buddhisten sagen: „Du musst eben dem Lehrer und den Lehren vertrauen lernen. Ohne tiefes Vertrauen kannst du den Weg nicht gehen“. Dieses Spiel spiele ich nicht mit: „Das ist mein Weg, und das ist der beste“. Meine große Lehrerin in dieser Hinsicht ist Hannah Arendt, meine Lieblingsphilosophin. Sie sagt: „Wir sind aus der Tradition herausgefallen. Und jetzt sind wir frei, die Tradition zu hinterfragen, uns zu nehmen was uns inspiriert und im Gespräch gemeinsam mit anderen Menschen, die auch aus der Tradition gefallen sind, unseren je eigenen Weg zu suchen und zu gehen“.

Ich kann den tibetischen Weg nicht so gehen wie die Lamas, denn ich bin keine Tibeterin. Manchmal habe ich die Lamas um ihr ungebrochenes Vertrauen in ihre Tradition beneidet, aber ich habe es einfach nicht mehr. Ich kann mich ja nicht zum Kleinkind machen. Ich kann nicht mehr denken: „Mama, du bist alles! Papa, du kannst alles!“, das geht nicht mehr, ich bin erwachsen.

Das bedeutet, unser Leben und unsere Weg sind unsicherer, aber freier. Arendts Metapher dafür ist: Denken ohne Geländer. Ich bin schon glücklich, wenn ich diesen Satz nur lese. Selberdenken ist die Botschaft der Aufklärung: Habe den Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen, *sapere aude*, wage zu wissen. Sehr wichtig ist dabei für Hannah Arendt, für Kant und alle tiefen Aufklärer das Gespräch mit anderen. Kant nennt spricht von der erweiterten Denkungsart, und das bedeutet „Besuche im Denken andere zu machen“. Das bedeutet, wir müssen mit anderen Menschen reden.

Buddhistisch übersetzt heißt das, wir brauchen die horizontale Sangha, den Austausch auf Augenhöhe mit anderen. In christlicher Sprache: wir brauchen eine Gemeinde. Philosophisch und politisch formuliert brauchen wir das Gespräch mit Menschen „im Plural“, mit denen zusammen wir herausfinden, wie wir den Weg gehen können.

Ich bin sehr dankbar für die Begegnung mit meinen tibetischen Lehrern und mit den buddhistischen Lehren, und ich befasse mich gerne mit ihnen und setze mich damit auch auseinander. Ich habe Ende der siebziger in Indien und Nepal auch deshalb sehr schnell gemerkt, dass Lama Yeshe der richtige Lehrer für mich war, weil er betonte: „Ich kann euch erzählen was wir in Tibet gelernt haben. Was ihr davon im Westen brauchen könnt, müsst ihr selber herausfinden. Das kann ich euch nicht sagen, denn nur ihr kennt den Westen“. Er hatte großes Vertrauen zu unserer inneren Weisheit, aber er war auch sehr klar: „Ihr müsst üben. Ihr könnt den Buddhismus für den Westen nicht am grünen Tisch erfinden. Ihr müsst meditieren, um eure Tiefendimension zu entdecken, denn erst dann könnt ihr eure eigenen Ansichten relativieren“. Das ist für mich ein wunderbarer Weg. Und die Bodhisattvas sind für mich ein gutes Vorbild. Sie wollen nicht primär eine Kirche aufbauen und dort die reine Lehre verkünden. Sie machen sich

die Hände schmutzig, gehen in die Welt und probieren aus, was wo wie funktioniert und was nicht funktioniert.

Die Umbruchzeit, in der wir leben ist eine große Chance, aber dieser Prozess des Hinterfragens ist auch irritierend. Ich habe immer wieder Zeiten, in denen ich das schwierig finde, und dann bin ich froh, dass ich mich mit westlichen Lehrern und Lehrerinnen austauschen kann. Es gab von 1993-2000 vier Konferenzen westlicher Lehrender mit dem Dalai Lama, und auf der vierten Konferenz 2000 in Kalifornien hat ein Kollege gefragt: „Wie soll ich denn wissen, ob ich den Buddhismus verwässere oder zu konservativ bin? Das ist eine Frage, die ich mir immer wieder stelle“. Der Dalai Lama hat einfach nur zugehört und verständnisvoll genickt. Dann hat sich die US-amerikanische Nonne Pema Chöden zu Wort gemeldet und gesagt: „Wenn ich mir diese Frage nicht mehr stelle, bin ich spirituell tot“. Da dachte ich: „Genau, diese Frage hält auch mich lebendig“.

Gute christliche Autoren sehen das auch so, ob das Paul Tillich ist oder der kluge Jesuit aus Sri Lanka, Aloisius Pieris. Gute westliche Theologen stellen sich diese Frage auch, und auch Martin Luther und Phillip Melancthon haben sich das gefragt. Seit der Reformation stellen sich viele Menschen immer wieder die gleiche Frage bei uns in Europa: Was darf ich in Frage stellen? Wir leben in dieser Situation und unsere Chancen, den für uns stimmigen Weg zu finden, ist größer, wenn wir miteinander reden. Wenn wir nicht mehr miteinander reden, enden wir in Verzweiflung oder in einer Sekte. Ich empfehle den Leuten die zu meinen Kursen kommen: „Behaltet eure nichtbuddhistischen Freunde. Haltet Kontakt, ich sage jetzt ganz direkt, mit *ganz normalen* Leuten, sonst werdet ihr eng. Wir brauchen das Gespräch mit Menschen, die anders denken als wir.

Hannah Arendt schätzte das Gespräch mit „Menschen im Plural“, das war für sie ein hoher Wert, ein Geschenk. Man muss sich

nicht an sie anpassen, aber man versteht, dass andere einen anderen Aspekt des großen Bildes sehen. Diesen Wert hat man in der griechischen Polis entdeckt und politisch umgesetzt. Man trifft sich auf dem Marktplatz und spricht über die gemeinsame Welt und wie man sie gestalten will. Man muss darüber miteinander verhandeln, und das ist das Herzstück der Demokratie. Es geht hier aber nicht um eine Klesha-Demokratie: Wer am lautesten schreit, setzt sich durch. Es geht darum, dass Menschen, die unterschiedlich sind, miteinander reden. Je mehr Perspektiven man erkennen und verstehen kann, desto reicher wird das Leben und, man könnte sagen, desto weiser ist man. Je mehr Perspektiven man versteht, desto vollständiger wird das Bild.

Frage: Wie kann ich Verbundenheit mit Menschen spüren, die böse sind bzw. richtig schlimme Dinge tun?

Antwort: Eli Wiesel hat gesagt: „Wenn du deinen Hass auf die Nazis nicht aufgibst, haben sie gewonnen“. Das bringt es für mich auf den Punkt, in zugespitzter Form. Ich finde ein Bild hilfreich, das ich zum ersten Mal bei C.G. Jung gelesen habe. Er sagt, das, was uns bewusst ist, ist wie die Spitze des Eisbergs. Das ist mein bewusster Horizont und der umfasst nur ein ganz kleines Stück meines Erlebens, und jeder Eisberg scheint alleine zu stehen. Aber in der Tiefe sind wir genauso verbunden wie die Eisberge.

Für mich sind historische Persönlichkeiten – wie Buddha oder Jesus Christus, Franz von Assisi, Teresa von Avila oder Mutter Theresa usw. – ein Ausdruck des Zeitgeistes. Sie können erscheinen, weil viele Menschen an einem Punkt sind, an dem sie etwas neu verstehen können. Und die *eine* besondere, sehr wache und sensible Person verkörpert sozusagen die tiefe Weisheit der vielen Menschen ihrer Zeit und kann sie deswegen auch

inspirieren. Ein Buddha erscheint nicht unabhängig von den Menschen seiner Zeit, sondern ist die Verkörperung der Weisheit seiner Zeit. Man könnte sagen, der Zeitgeist manifestiert sich in Buddha oder in Jesus, und in der politischen Welt vielleicht als Michail Gorbatschow oder Hannah Arendt. So stelle ich mir das vor, und dann kann ich einen Bezug finden, auch zu Menschen, deren Verhalten ich schädlich finde. Auch sie verkörpern einen Aspekt des Zeitgeistes, und auch sie wollen letztlich erwachen. Das traditionelle buddhistische Bild dafür ist die Reinkarnation. Die indische Tradition und damit auch der Buddhismus gehen davon aus, dass wir schon viele Male gelebt und alles schon getan haben. Das habe ich oft bei einer Einführung in die Karma-Lehren von tibetischen Lamas gehört: „Glaubt bloß nicht, ihr ward immer so brav wie jetzt. Ihr habt in früheren Leben alles schon getan“. Durch eine Meditationsklausur im Sommer 1979 habe ich einen neuen Bezug zu diesem Thema gefunden. Das Vajrasattva-Reinigungs-Retreat ist eine rund dreimonatige Klausur, in der man alle üblen Taten, die man sich vorstellen kann, bekennt. Auch Dinge, die man nie getan hat: Mord und Totschlag, Zerstörung und alles nur erdenklich Böse. Man bekennt sozusagen die bösen Taten aller Menschen aller Zeiten und Räume. Etwa in der Mitte der Klausur hatte ich etwa eine Woche lang Tagträume mit heftigen Gewaltfantasien wie noch nie in meinem Leben. Ich konnte diese Fantasien eine Woche lang nicht abstellen, und dadurch bekam ich einen Zugang zu einem möglichen Gewaltpotential auch in mir. Diese Erfahrung war für mich wie ein Einblick in die tieferen Schichten des kollektiven Sockels des Eisbergs. Ich weiß natürlich nicht, ob es sich tatsächlich so verhält, aber diese Bild hilft mir zu akzeptieren, dass jede Art von Gewalt auch irgendwie mit mir zu tun hat, und sei es nur weil ich auch ein Mensch auf dieser Erde bin. Und böse Menschen waren früher meine Ahnen und sind heute meine Zeitgenossen. Sie sind

da und brauchen mein Mitgefühl, damit sie von ihrer Gewalt erlöst werden.

Ich glaube auch, dass alle Menschen erleuchtungsfähig sind, auch wenn ich das nicht beweisen kann. Ich halte es für wichtig, überall möglichst gute Bedingungen zu schaffen, auch in Gefängnissen. Ich halte es aber auch für richtig, Menschen einzusperren, die anderen schaden, weil sie die Folgen ihres Handelns nicht einschätzen können. Wir müssen uns und die Gesellschaft vor gewalttätigen Menschen schützen.

Einwurf: Vielleicht ist ein Mörder auch nicht gerne ein Mörder.

Antwort: Wir denken sehr viel über die Psyche von Tätern nach. Ich finde das manchmal fast übertrieben. Es scheint mehr Verständnis für Gewalttäter zu geben als für die Opfer von Gewalt, und das hat wahrscheinlich mit unserer hohen Wertschätzung für Freiheit zu tun. Ich denke, eine Gesellschaft darf sich vor Gewalttätern schützen, aber es ist wichtig, auch Gewalttäter als Menschen zu achten. Das steckt im Gedanken der unverlierbaren Menschenwürde. Selbst wenn jemand etwas sehr Schlimmes getan hat, hat er Anspruch auf ein ordentliches Gerichtsverfahren und auf menschliche Behandlung. Mit Gewalttätern könnte ich nicht arbeiten, aber es gibt Leute die das können, und ich habe großen Respekt vor ihnen.

Einer meiner Schülerinnen arbeitet als Psychologin in einem Männergefängnis. Sie betreut Mörder und Totschläger und ich habe großen Respekt vor ihrer Arbeit. Sie sagt: „Meine wichtigste Praxis besteht darin, mir immer wieder zu sagen, auch diese Person hat Menschenwürde“. Zwei meiner spanischen Schülerinnen haben eine Zeit lang im Zentralgefängnis in Mallorca Meditationskurse durchgeführt. Sie haben mich einmal eingeladen, einen Nachmittag ihre Gruppen zu besuchen. Das saßen

Mörder und Leute, die wegen Gewaltverbrechen verurteilt waren. Sie erschienen mir an diesem Nachmittag sehr sympathisch und – normal, und die ganze Situation war sehr schön und lebendig. Die dreißig Frauen und Männer, die teilnahmen, hatten da schon ein Jahr lang einmal die Woche zusammen meditiert. Sie haben Achtsamkeit für den Körper geübt und es war viel Schmerz hochgekommen und einige hatten tiefe Einsichten in ihr Tun. Ich verstand plötzlich, warum diese beiden Frauen diese Arbeit machen. Die eine hat mit den Männern vor allem Achtsamkeit für den Atem und für den Körper geübt, und die andere hat mit den Frauen Tara-Praxis gemacht und Mantras gesungen. Ich habe viel Respekt für Menschen, die eine solche Arbeit machen, aber es ist nicht leicht.

Frage: Wenn es keine objektive Wahrheit gibt, wie kann man dann Richtig und Falsch unterscheiden? Soll man das ganz sein lassen? Aber man braucht doch eine Orientierung im Leben?

Antwort: Es geht nicht darum, Bewertungen sein zu lassen und nicht mehr zu urteilen. Das fordert der Buddhismus nicht. Es geht nicht darum, Urteile zu verweigern oder für falsch zu halten. Es geht darum, unser Urteile zu bemerken, und zu erkennen, aus welcher Perspektive heraus man etwas bewertet und wie man das tut. Als Orientierung reicht für mich die Goldene Regel, und die gibt es in allen Kulturen seit der Achsenzeit im ersten Jahrtausend vor Christus: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu. Die positive Version lautet dann: Und was du willst das man dir tu, das füge auch den anderen zu. Dabei muss man allerdings aufpassen, dass man anderen nicht die eigenen Erfahrungen überstülpt. Die Goldene Regel gibt uns eine klare Orientierung, sie stellt allerdings keinen Handlungskatalog aus, sondern fordert uns auf, anhand unserer eigenen Erfahrung

zu entscheiden, was gut tut und was nicht. Sie regt uns damit an, bewusst zu werden. Wenn wir diese Regel beherzigen, führt sie zum größtmöglichen Glück für die größtmögliche Zahl von Menschen.

Ich schätze eine ethische Orientierung, und ich finde es weder sinnvoll noch erstrebenswert, nicht mehr bewerten zu *können*. Ich halte es für wichtig, Urteile und Bewertungen zu *bemerken*. Die Unterscheidung zwischen Richtig und Falsch ist keine Frage der theoretischen, sondern der praktischen Ethik und damit hat sich Hannah Arendt sehr beschäftigt. Auf die Frage: „Was soll ich tun?“ meint Kant, dass man das mit anderen zusammen herausfindet. Es geht also um die Ethik einer Gemeinschaft. Der Dalai Lama hat es 2007 in Hamburg natürliche Ethik genannt. Dazu, meinte er, braucht man keine Religion, das lernt man im Zusammenleben mit anderen.

Schon Aristoteles hat entdeckt, dass man Mitgefühl nur von anderen Menschen lernt und nicht aus Texten. Man muss Menschen kennen, die uns Mitgefühl vorleben. Das führt mich zurück zum Prinzip der Ansteckung. Man braucht Eltern und Nachbarn, Vorbilder, Lehrerinnen und Kindergärtnerinnen. Wir brauchen Menschen um uns herum, die ethisch leben, damit Kinder, auch Jugendliche und Erwachsene das von ihnen lernen können. Wenn man das selber lebt, weiß man auch, dass man das vorleben und lernen kann.

Frage: Ich leide heute weniger unter der Umweltzerstörung als früher. Ich glaube aber nicht, dass das Gleichgültigkeit ist sondern halte es eher für Gleichmut. Wie siehst du das?

Antwort: Ich lerne sehr viel aus der Geschichte und lese gerne historische Romane. Kürzlich habe ich eine Geschichte Indiens gelesen, weil ich wissen wollte, ob Indien wirklich gewaltloser ist

als Europa. Ich habe mich durch fünftausend Jahre indischer Geschichte durchgeackert und dann wusste ich, es ging zu wie bei uns. Manche Stämme oder Republiken, kleinere und größere Reiche haben hundert Jahre lang vielleicht ganz gut funktioniert und dann wurde sie vom Nachbarstamm überfallen oder es gab eine Umweltkatastrophe oder aus anderen Gründen eine Völkerwanderungen, und dann war das schöne Leben wieder vorbei. Es ging zu wie bei uns in Europa im letzten Jahrtausend. Ich glaube nicht mehr, dass man eine heile Welt schaffen kann, das habe ich als junge Frau aber geglaubt. Wenn die bösen Konservativen dann endlich ausgestorben sind und wir uns mit unseren guten Ideen durchsetzen, gibt es endlich eine gute und fast perfekte Welt. Das glaube ich nicht mehr.

Wir wissen inzwischen viel über Schäden, die wir mit unseren Erfindungen anrichten, leider meist erst hinterher. Man hat Kühlschränke erfunden und Autos, und das ist ja eigentlich etwas Gutes, aber man die Folgen nicht recht abschätzen können. Auch die Atomkraft wurde nicht von Feinden der Gesellschaft entwickelt, die sich dachten: „Jetzt machen wir alles kaputt“. Die *Atombombe* wurde zwar als Waffe konzipiert aber nach dem Krieg träumte man von ihrer friedlichen Nutzung als sauberer Energie. Wir wollten unabhängiger werden von fossilen Brennstoffen. Viele Dinge wurden aus einer guten Motivation heraus erfunden. Ich glaube, man wird weiterhin viel Wissen ansammeln und wir können versuchen, die Schäden realistisch abzuschätzen und positive Entwicklungen zu fördern. Es gibt auch viele positive Entwicklungen, z.B. eine größere Sensibilität für „grüne“ Themen. Flüsse, deren Ufer man zubetoniert hatte, werden wieder zurückgebaut, und manche Flüsse und Seen werden sauberer. Viele Menschen versuchen, Gutes zu tun.

Der Buddha hielt eine lineare kollektive Weiterentwicklung der Gesellschaft nicht für möglich, da die Entwicklung einer Gruppe

von den einzelnen abhängt. Und solange Menschen im Griff von Gier, Hass und Verblendung stecken, werden sie Schaden anrichten, auch mit guten Motiven. Unbewusstheit schützt leider nicht vor schlechtem Karma bzw. vor den schlimmen Folgen unserer Taten. Auch wenn wir es gut meinen, richten wir oft Schaden an. Das tun wir im privaten Leben und das passiert auch in größeren Zusammenhängen.

Ich halte es für realistisch, dass man gleichmütiger wird. Aber man muss immer wieder prüfen, ob es Gleichmut oder Gleichgültigkeit ist. Bin ich jetzt gleichgültig, weil ich keine Lust habe, mich mit den politischen und ökologischen Katastrophen auseinander zu setzen? Bin ich gleichgültig, wenn ich die vielen schlechten Nachrichten nicht mehr lesen und hören kann, oder ist das noch Gleichmut? Ich finde es wichtig, *in* der Welt zu leben, zumindest eine Wochenzeitung zu lesen und ab und zu Nachrichten zu hören, damit ich nicht meditativ abdrifte: „Wir meditieren jetzt alle und irgendwie wird es schon alles gut werden“. Ich glaube an das Prinzip der Ansteckung mit guten Gedanken und Einstellungen, und aus diesem Grund gefällt mir der Bodhisattva-Weg auch so gut. Bodhisattvas leben in der Welt und lassen sich weder vom Leid überwältigen noch schotten sie sich dagegen ab.

Die buddhistische Tradition geht davon aus, dass die Erwachten nicht nur als große Lehrer – oder Lehrerinnen – erscheinen, sondern auch als große Ärzte, Politiker und Künstler. Buddhas können sich auch als einflussreiche Politiker manifestieren und ich kenne einige Leute, die glauben, Gorbatschow war ein Bodhisattva. Buddhas manifestieren sich auch als große Künstler und Künstlerinnen in unterschiedlichen Bereichen der Gesellschaft. Buddhas und Bodhisattvas müssen nicht unbedingt Buddhismus lehren, sie können auch heilen und Englisch unterrichten, Sozialarbeit machen oder Gedichte oder Lieder schreiben, tanzen oder malen. Kunst macht so viel Mut, und

Romane, Gedichte und Musik haben sehr viel Positives zur Welt beigetragen. Wir können also immer unser Bestes versuchen, wo auch immer wir leben und was auch immer wir tun.
Damit möchte ich den Abend abschließen. Ich danke ihnen.

Leseempfehlungen. Im Buchhandel

Arendt, Hannah (1995, 1968): *Menschen in finsternen Zeiten*. München: Piper (Guter Einblick in Arendts Weltsicht mit Beiträgen über Brecht, Luxemburg, Jaspers, Papst Johannes XXIII u.a.)

Dalai Lama (2015): *Ethik ist wichtiger als Religion*. Benevento

Tillich, Paul (1975): *Wesen und Wandel des Glaubens*. Ullstein

Wetzel, Sylvia (2015): *Vertrauen*. Was uns wirklich trägt. Scorpio

Wetzel, Sylvia (2014): *Achtsamkeit und Mitgefühl*. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Klett-Cotta

Zotz, Volker (1995) *Buddha*. Rowohlt Deutsche Enzyklopädie

Die edition tara libre. www.sylvia-wetzel.de

Arbeit und Muße. Hommage an Hannah Arendt. etl 2004

Buddhismus und Politik. 2000. Erweitert. 296 S. 2013

Lama Thubten Yeshe: Denken & Sein. 154 S. 1987. 2002

Lama Thubten Yeshe. Leben in Würde & Weisheit. 240 S. 2013

Öffentliche Vorträge zum Themenkreis

M 169: Wut, Verzweigung... Dankbarkeit. Köln. 24.11.12 (125 Min)

M 170: Warum soviel Leid? Choeling. Hannover. 2.12.2012 (85 Min)

M 171: Leben ohne Leiden? Berlin. Lotos-Vihara. 14.12.12 (105 Min)

M 180: Empört euch mit Mitgefühl. Berlin. 3.4.2014 (95 Min)

M 181: Vertrauen und Einsicht. Berlin. 8.5.2014 (95 Min)

M 185: Ansichten loslassen. Zürich. SCS. 27.5.2014 (52 Min)

M 186: Ich – Wir – Alle. Zollikon. 28.-29.5.2014 (225 Min)

M 187: Wer bin ich? Zollikon. 30.5.2014 (125 Min)

M 191: Ohne Gewalt: Bodhisattvas. Zürich 11.9.14 (90 Min)

M 192: Zweifel und Gewissheit. Berlin. 18.9.2014 (90 Min)

M 193: Gut und Böse. AKP Bremen. 24.9.2014. (200 Min)

Bücher und Broschüren von und mit Sylvia Wetzel

Im Buchhandel. *Auswahl*

Vertrauen. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio. Herbst 2015
Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Reihe Leben Lernen. Klett-Cotta. 2014
Einladung zur Muße. Kreuz 2012. *Bezug über die Autorin*.
Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011
Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. Beziehungen, Liebe, Arbeit. Theseus 1999. 2010
Leichter Leben. Über Gefühle. 2002. Lehmanns Media. 2013
Worte wirken Wunder. 2007. Lehmanns Media. 2013
L. Reddemann, S. Wetzel u.a., *Kontexte von Achtsamkeit*.
Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011
L. Reddemann, S. Wetzel. *Der Weg entsteht unter deinen Füßen*. Achtsamkeit u. Mitgefühl... Kreuz 2011. Hörbuch. 2012

Die edition tara libre

Schriften

Über 50 Broschüren mit Vorträgen, Übungen und Kommentaren zu aktuellen Themen aus buddhistischer Sicht.
Kleine Schriften: 24-60 Seiten. Bücher: 180 bis 300 Seiten.

Öffentliche Vorträge und Kurse zum Anhören

75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €
2015: über 200 MP3-CDs. Ab 2000. Vortrag, Übungen, Fragen.
Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Bezug: edition tara libre, Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde. Fax (03378) 80 49 56, bestellungen@sylvia-wetzel.de

Büro: Nives Bercht, Heckmannufer 4a, 10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de