

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Fischer TaschenBibliothek

Alle Titel im Taschenformat finden Sie unter:
www.fischer-taschenbibliothek.de

Der Buddhismus, eine geistige Strömung, die Asien in Jahrtausenden geprägt hat, findet heute im Westen zunehmendes Interesse. Das buddhistische Weltbild vermittelt eine ganzheitliche Sicht der Welt und der menschlichen Psyche. Buddha ging es um praktische Hilfe bei der eigenen inneren Entwicklung, um die Evolution des Bewusstseins. In diesem Buch arbeitet die Ethnologin Verena Reichle die Grundzüge des buddhistischen Weltbildes, den Kern dieses großen Gedankengebäudes, heraus. Es geht hier also nicht um religiöse Überzeugungen, um Mythen, Sitten und Gebräuche, sondern um Einsichten, die nachvollziehbar sind.

Verena Reichle, Dr. phil., ist Ethnologin. Sie hat sich seit Jahrzehnten sowohl mit der theoretischen wie der praktischen Seite des Buddhismus beschäftigt und die verschiedenen Aspekte dieser ganzheitlichen Weltanschauung in vielen Lehr- und Vortragsveranstaltungen vorgestellt. Die Autorin lebt in Hombrechtikon in der Schweiz.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Verena Reichle

***Die Grundgedanken
des Buddhismus***

FISCHER TaschenBibliothek

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Oktober 2020

© 1994 S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstr. 114,
D-60596 Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typographie, München

Umschlagabbildung: Shutterstock

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-52285-9

Inhalt

Vorwort	9
I. Die wichtigsten Mißverständnisse	13
1. Der Buddhismus ist kein Glaubenssystem	14
2. Der Stellenwert der historischen Wahrheit und der alten Schriften	18
3. Der Buddhismus ist eine Sowohl- als-auch-Religion	23
4. Im Buddhismus gibt es keinen Gott in unserem Sinn	25
5. Keine metaphysischen Spekulationen	29
6. Der Begriff der Wahrheit	31
7. Die Ebene der Betrachtung	34
8. Das buddhistische Weltbild ist nicht materialistisch	38
9. Der Buddhismus und die Stellung der Frau	43
II. Wiedergeburt und Karma	48
1. Die Wiedergeburt	48
2. Das Karma	57
III. Vom Geschaffenen und Ungeschaffenen	70
1. Alles Existierende ist unbeständig	70

2. Alles ist aus dem gleichen »Stoff« gemacht, oder: Das Universum ist eine zusammen- hängende Einheit	74
IV. Ego, Individuum und Universelles	84
V. Die kosmische Ordnung: das Dhamma	94
VI. Die Vier Edlen Wahrheiten	108
1. Die Erste Edle Wahrheit	108
2. Die Zweite Edle Wahrheit	115
3. Die Dritte Edle Wahrheit	117
4. Die Vierte Edle Wahrheit	119
VII. Der Achtfache Pfad zum rechten Leben	120
1. Rechte Ansicht/rechte Einsicht	121
2. Rechtes Motiv/rechte Gesinnung	123
3. Rechte Rede	126
4. Rechtes Tun	127
5. Rechter Lebensunterhalt	136
6. Rechte Anstrengung	138
7. und 8. Rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration/Meditation	145
VIII. Das Nirwana	161
IX. Verbreitung und Weiterentwicklung der Lehre	170
1. Die ersten Jahrhunderte nach Buddhas Tod	170

2. Theravada und Mahayana	174
3. Zen-Buddhismus	185
4. Der tibetische Buddhismus	192
X. <i>Buddha und seine Zeit</i>	203
1. Nordindien zur Zeit Buddhas	203
2. Das Leben Buddhas	206
Anhang	212
1. Meditation: Was im Körper geschieht	212
2. Historische Stätten	214
3. Buddhistische Quellentexte	215
Anmerkungen	219
Literaturverzeichnis	228
Namen- und Sachregister	235

Vorwort

Welche Ähnlichkeiten haben Buddhas und Einsteins Weltbild? Was trägt die buddhistische Lehre zu unserem westlichen Welt- und Religionsverständnis bei, und was bietet sie einem ganz persönlich für die eigene individuelle Entwicklung?

Dieses Buch ist für den Laien geschrieben, der sich über Buddhismus in seinen Grundzügen, über das buddhistische Welt- und Menschenverständnis orientieren möchte. Es geht in dieser Darstellung also darum, das Wesentliche herauszuarbeiten, das allen Schulen Gemeinsame zu erklären, und weniger um die verschiedenen Richtungen und Erweiterungen, auch nicht um die Mythen und Legenden, Sitten und Bräuche.

Der Buddhismus hat eine über zweitausend Jahre alte lebendige Tradition mit überaus mannigfaltigen Ausprägungen. In dieser ganzen Vielfalt ist jedoch nur eine zugrundeliegende Einheit spürbar. Als eine der wichtigsten geistigen Strömungen Asiens hat er große Teile dieses Kontinents während der letzten zwei Jahrtausende entscheidend geprägt. In seinem Ursprungsgebiet in Indien ist er jedoch seit fast tausend Jahren praktisch ausgestorben. In neuerer Zeit

findet er im Westen vermehrtes Interesse, und dies im Zusammenhang mit so verschiedenen Gebieten wie Tourismus, Wissenschaft und Psychotherapie.

Ein Tourist hat vielleicht in Thailand oder Burma einen Tempel besucht und war berührt und fasziniert von der Atmosphäre der Friedfertigkeit, Gelassenheit und Heiterkeit, die man dort findet. Die Leute bringen ihren Teekessel auf glühenden Holzkohlen mit, setzen sich auf den Boden und trinken still ihren Tee. Vielleicht ist ein Mönch da, dem sie zuhören, oder es wird meditiert und gebetet. Im Marmortempel in Bangkok zum Beispiel kommen die Leute am Abend mit ihren Matten, um im Tempel zu schlafen, da er für sie der friedvollste Ort ist. Sie meditieren und fallen dabei in einen tiefen Schlaf. Am anderen Morgen gehen sie frisch gestärkt wieder ihren täglichen Pflichten nach.

Für wissenschaftlich Orientierte ist es faszinierend zu hören, daß westliche Physiker wie Einstein im zwanzigsten Jahrhundert zu ähnlichen Schlüssen kommen über die Welt und die menschliche Existenz wie Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren. In der Physik wurden die Erkenntnisse durch jahrelanges intellektuelles Studium, Berechnungen und Laborversuche gewonnen, während Buddha die seinen durch jahrelanges Üben in intuitiver Schau, Selbsterkenntnis und Meditation erhielt.

Wer sich für psychologische und spirituelle Fra-

gen interessiert, möchte vielleicht gern mehr wissen über die Ursprünge und Zusammenhänge vieler neuer Erkenntnisse in der Psychotherapie und Bewußtseinsforschung. Der Buddhismus hat auch große Ähnlichkeit mit dem Weltbild der amerikanischen Indianer und dem der Mystiker aller Zeiten und Religionen. Er ist jedoch im Verhältnis zu vielen ähnlichen Lehren sehr umfassend ausgearbeitet, geht intellektuell ins Detail und psychologisch in die Tiefe und gibt Anleitungen zur Selbsthilfe.

Wie dem auch sei, ich hoffe, daß dieses Buch auch dazu beiträgt, verschiedene Phänomene in unserer Welt besser zu verstehen und sich ein eigenes Urteil bilden zu können. Es wird den Leser vielleicht dazu anregen, sich neue Gedanken zum Thema Religion zu machen, und vielleicht öffnet es ihm auch einen neuen Zugang zum Christentum.

I. *Die wichtigsten Mißverständnisse*

Daß der Buddhismus als Religion gilt, sorgt für viele Mißverständnisse, denn im Westen haben wir ganz bestimmte Vorstellungen über das, was eine Religion ist, ohne daß wir uns dessen notwendigerweise bewußt sind. Der Buddhismus ist jedoch keine Religion in unserem Sinn. Das fernöstliche und das westliche Religionsverständnis sind so wenig deckungsgleich wie etwa ein Physikbuch und ein Kochbuch. Beide können wichtige Bücher sein, behandeln aber zum großen Teil völlig verschiedene Wissensgebiete und tragen verschiedenen Bedürfnissen Rechnung. Sie decken sich bei gewissen Themen, z. B. beim Wasser, das bei 100 °C siedet. Wenn man Hunger hat und sich eine Mahlzeit kochen will, nützt ein Physikbuch herzlich wenig. Ebenso wenig nützt ein Kochbuch, wenn man wissen will, unter welchen Bedingungen sich der Gefrierpunkt einer Flüssigkeit erhöht. Man muß wissen, was man will, und dann im richtigen Buch nachschauen.

Der Buddhismus behandelt also nicht unbedingt diejenigen Fragen, die für westliche Menschen zentrale religiöse Fragen sein mögen. Deshalb sollen im folgenden zuerst die Mißverständnisse aus dem Weg

geräumt werden. Dazu ist zunächst wichtig zu wissen, was Buddhismus *nicht* ist. Auf diese Weise wird die nötige Klarheit gewonnen, um zu verstehen, was Buddhismus *ist*.

1.

Der Buddhismus ist kein Glaubenssystem

Im Westen wird das Wort Glaube oft gleichbedeutend mit Religion gebraucht: Eine Religion ist ein Glaube. Dies bildet geradezu die Grundlage unseres Religionsverständnisses. Der Buddhismus versteht sich jedoch nicht als Glaube in dem Sinn, daß man an gewisse Glaubenssätze oder an eine Dogmatik zu glauben hätte. Um hier etwas Klarheit zu schaffen, müssen wir uns zuerst überlegen, was eigentlich »glauben« heißt und wofür dieses Wort gebraucht wird.

Die Grundbedeutung des Verbs *glauben* ist, etwas als wahr anzunehmen, von dem man nicht sicher weiß, ob es so ist. Wenn man nämlich sicher ist, dann sagt man nicht mehr »Ich glaube«, sondern »Ich weiß«. Oder wenn man nicht sicher ist und nicht weiß, was wahr ist, sagt man »Ich weiß es nicht«. Oft entsteht auch eine große Begriffsverwirrung mit Sätzen wie »Glaube ist Hoffnung« oder »Glaube ist Liebe« etc., als ob diese Wörter alle dasselbe bedeuten

würden. Es haben aber grundsätzlich alle eine eigene Bedeutung: Glaube ist Glaube, Hoffnung ist Hoffnung, und Liebe ist Liebe. Eines kann zum anderen führen, aber auseinanderhalten sollte man diese Begriffe trotzdem, sonst kann man sie nicht mehr in ihrem eigentlichen Sinn gebrauchen.

Oft wird das Wort *Glaube* im Sinn von »Vertrauen auf eine höhere Macht« gebraucht. Dies entspricht dann nicht mehr der ursprünglichen Bedeutung des Wortes, sondern eben der Bedeutung von »Vertrauen«. Das Vertrauen in eine höhere Macht kann mit Glauben oder Wissen einhergehen oder etwas dazwischen wie zum Beispiel Vermuten. Der Unterschied zwischen glauben und wissen ist natürlich graduell. Zuerst denkt man, etwas sei möglich, dann vielleicht, es sei wahrscheinlich: Man »glaubt« oder »vermutet« es. Weiter kann etwas als *sehr* wahrscheinlich gelten, und vielleicht irgendwann »weiß« man.

In der Religion wird von uns Glaube gefordert, in der Wissenschaft hingegen gilt Glaube als etwas Lächerliches. So gilt es in unserer Gesellschaft als sehr aufgeklärt, bei Dingen, die man nicht versteht oder von denen man annimmt, sie seien nicht wissenschaftlich bewiesen, zu sagen »Das glaube ich nicht!«, oft in einem belächelnden Ton. Man ist doch schließlich nicht leichtgläubig, man glaubt nur an wissenschaftlich bewiesene Dinge und weist selbstverständlich alles andere von sich. Dabei merkt man

nicht, daß man auf diese Weise genauso eine Glaubenshaltung einnimmt wie jemand, der alles glaubt. Denn »Das glaube ich *nicht*« ist genauso eine Glaubenshaltung wie »Das glaube ich«, nur mit umgekehrtem Vorzeichen.

Im allgemeinen legen wir also eine enorm starke Glaubenshaltung an den Tag, im Positiven wie im Negativen. Das ist nicht nur im Alltag oder in der Religion der Fall, sondern auch in der Wissenschaft. Unsere ganze Wissenschaft ist in ihrer Grundeinstellung stark gläubig. Dort gilt bei nicht konformen Aussagen oder Aussagen über nicht konforme Gebiete nicht nur »Das glauben wir nicht«, sondern: »Was wir nicht glauben, gibt es auch nicht, und jeder, der sich auch nur für so etwas interessiert, macht sich lächerlich und ist unwissenschaftlich.« Der Begriff *Wissenschaft*, der sich am Wissen und Nicht-Wissen orientieren sollte, pervertiert dann zu einer autoritären Glaubenshaltung, zu einer Dogmatik.

Wie verhält es sich nun im Buddhismus? Buddha legte großen Wert darauf, daß man ihm nicht einfach blind glaubte. Er hielt seine Zuhörer an, kein einziges Wort seiner Lehre anzunehmen, nur weil er es gesagt habe. Es bringt nichts, sich zu zwingen, etwas zu glauben oder einfach naiv zu sagen »Ich glaube«. Eine Lehre soll erst dann als wahr angenommen werden, wenn man durch eigene Erfah-

rung erkannt hat, daß sie »heilsam« ist, d. h., daß sie zu Erkenntnis führt und sich positiv auswirkt. Außer der Prüfung durch die eigene Erfahrung gibt es keine Autorität und kein Dogma, nichts und niemand, der bestimmt, was richtig und was falsch ist. Wenn eine Idee nämlich als Dogma behandelt wird, so entbindet das sowohl Lehrer als auch Schüler davon, darüber nachzudenken.

»Glaubt nicht an irgendwelche Überlieferungen, nur weil sie für lange Zeit in vielen Ländern Gültigkeit besessen haben. Glaubt nicht an etwas, nur weil es viele dauernd wiederholen. Akzeptiert nichts, nur weil es ein anderer gesagt hat, weil es auf der Autorität eines Weisen beruht oder weil es in einer heiligen Schrift geschrieben steht. Glaubt nichts, nur weil es wahrscheinlich ist. Glaubt nicht an Einbildungen oder Visionen, die ihr für gottgegeben haltet. Glaubt nichts, nur weil die Autorität eines Lehrers oder Priesters dahintersteht. Glaubt an das, was ihr durch lange Prüfung für richtig erkannt habt, was sich mit eurem Wohlergehen und dem der anderen vereinbaren läßt.«¹

Aber selbst so klare und eindrückliche Ermahnungen konnten nicht verhindern, daß es während der Jahrtausendealten Geschichte des Buddhismus immer wieder Dogmatismus gab.

Nicht blind glauben ist die eine Seite der Ratschläge Buddhas. Die andere ist, nicht in Zweifelsucht zu verfallen. Zweifelsucht gilt als großes Hindernis bei der Entwicklung eines wachen Bewußtseins. Buddha rät, auf sein eigenes inneres intuitives Gefühl vertrauen zu lernen und dieses zu fördern. Das deutsche Wort »Gespür« ist hier vielleicht am passendsten. Ein paar Monate vor seinem Tod gab Buddha seinem niedergedrückten Jünger Ananda noch folgenden Ratschlag:

»Daher, Ananda, macht euch selbst zu eurer Insel (eurer Stütze), macht euch selbst, sonst niemand, zu eurer Zuflucht; macht in eurem Leben das Dhamma (die Wahrheit, die Lehre) zu eurer Insel (eurer Stütze), macht das Dhamma und nichts anderes zu eurer Zuflucht.«²

2.

Der Stellenwert der historischen Wahrheit und der alten Schriften

Unser Religionsverständnis ist an die Vorstellung einer historischen Wahrheit gebunden. Eine Religion muß historisch wahr sein, etwas muß sich tatsächlich zugetragen haben. Die Geschichte von Jesus ist in ihren Grundzügen wahr, und auch das Alte

Testament enthält viele historische Erzählungen, wie z. B. über die Stämme Israels. Diese historische Wahrheit kann sogar zum Angelpunkt des Religionsverständnisses eines Christen werden. Ein Zweifler bekommt zum Beispiel das Buch »Und die Bibel hat doch recht« in die Hand, oder er nimmt an einer Reise nach Israel teil, geleitet vom Pfarrer seiner Gemeinde. Dort vernimmt und sieht er mit großem Erstaunen, wieviel an den Geschichten der Bibel wahr ist. Auf Schritt und Tritt begegnet er Ruinen oder Orten, wo die eine oder andere Begebenheit aus der Bibel stattgefunden hat. Selbst der große Stein, wo eine Frau aus dem Alten Testament sich ausruhte, wenn sie Wasser holen ging, ist noch da. So vieles ist belegt und beweisbar, daß der Zweifler sich sagt: »In diesem Fall *muß* ich ja glauben.«

Ganz anders das Religionsverständnis des Buddhisten. Dieses ist an keine historische Wahrheit gebunden, und selbst wenn es sich erweisen sollte, daß Buddha als historische Gestalt gar nie existierte, würde dies der Lehre als solcher keinen Abbruch tun. Es ist denn auch bezeichnend, daß selbst auf dem dritten buddhistischen Konzil, 300 Jahre nach Buddhas Tod, es niemandem in den Sinn kam, Buddhas Lebensgeschichte aufzuschreiben. Für den Wahrheitssucher ist es unwesentlich, woher die Wahrheit kommt, es ist auch nicht nötig, daß sie von Buddha kommt. Einen Buddhisten kann man nicht ärgern,

indem man ihm sagt: »Ach was, den Buddha hat es gar nie gegeben, das ist jetzt gerade von Historikern bewiesen worden!« Da hätte er wahrscheinlich nur ein mitleidiges Lächeln übrig: Was soll's? Darauf kommt es ja gar nicht an.

Worauf kommt es dann an? Der Buddhist hat zu seiner Lehre ein ähnliches Verhältnis wie etwa der Physiker zur Relativitätstheorie. Ob diese stimmt, hängt nicht davon ab, ob Einstein tatsächlich jemals gelebt hat oder nicht. Einstein fand einfach gewisse Gesetzmäßigkeiten heraus, die unabhängig von ihm existieren. Hätte er sie nicht herausgefunden, wäre früher oder später vielleicht jemand anders darauf gekommen. Es gehört auch nicht zum Studium der Physik, eine Biographie über Einstein zu lesen. Das Leben von Einstein ist für die physikalischen Gesetzmäßigkeiten gar nicht relevant, und kaum ein Physiker kümmert sich darum. Es fällt auch keinem Physiker ein, im Zusammenhang mit der Relativitätstheorie nachzuforschen, was Einstein für ein Verhältnis zu Frauen gehabt hat oder ähnliches. Ich habe auch noch nie die Frage gehört, wie die Stellung der Frau in der Physik oder in der Relativitätstheorie im besonderen sei. Das wäre eine absurde Frage, und genauso absurd ist die Frage nach der Stellung der Frau im buddhistischen Weltbild. Wenn schon, müßte man nach der Stellung der Frau in buddhistischen Schriften oder in buddhistischen Ländern fra-

gen. Und buddhistische Länder und Schriften sind noch durch viele andere kulturelle Faktoren geprägt, neben der Tatsache, daß sie Buddhas Erkenntnisse als Grundlage ihres Weltverständnisses betrachten. Vielleicht wird man einmal in tausend oder zweitausend Jahren die Frage stellen, wie die Stellung der Frau in den westlichen Ländern zur Zeit Einsteins war.

Das Verständnis des Buddhisten für seine Lehre ist denn auch eher ein wissenschaftliches als ein gläubiges. Die Buddhisten haben Freude an allen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen des Westens, weil diese nur ihre Lehre bestätigen können. Es geht ihnen mehr darum, Gesetzmäßigkeiten zu verstehen, die einen weiterbringen, als eine Geschichte zu glauben. Wenn man die Gesetzmäßigkeiten einmal verstanden hat, kann man sie im täglichen Leben anwenden.

Buddhistische Schriften werden deshalb immer wieder neu geschrieben, da sie in Sprache, Form und Beispielen den Lebensbedingungen und dem Verständnis der jeweiligen Zeit wieder neu angepaßt werden müssen. Auch bei uns werden Lehrbücher immer wieder neu geschrieben, vor allem für die Schule. Von einem Physiker wird zum Beispiel nicht verlangt, daß er Latein lerne, damit er die Schriften Newtons lesen könne. Und niemandem käme es in den Sinn zu behaupten, solange er Newton nicht im

Original gelesen habe, verstehe er das Gesetz der Gravitation nicht und könne sich somit nicht Physiker nennen. Ein Physiker liest nicht einmal Einsteins Theorie im Originaltext.

Eine solche Sicht der Dinge bestimmt auch das Verhältnis des Buddhisten zu seinen Schriften. Im Buddhismus gibt es keine sogenannte »Heilige Schrift«, keine Offenbarung, in der alles enthalten und jedes Wort heilig wäre. Die ältesten Texte wurden erst 200 bis 400 Jahre nach Buddhas Tod niedergeschrieben und gelten nicht als durchwegs wahre oder richtige Aussagen Buddhas, insbesondere weil viele Ungereimtheiten darin enthalten sind. Zudem hatten selbst spätere Autoren die Gewohnheit, Ideen, die ihnen wichtig schienen, Buddha in den Mund zu legen. Der Buddhist ist aufgerufen, allem gegenüber, auch gegenüber seinen eigenen alten Schriften, kritisch zu sein. Er hat somit ein loseres Verhältnis zu religiösen Schriften als etwa ein Christ oder ein Moslem, der eine Heilige Schrift besitzt. Das buddhistische Schrifttum ist etwas sehr Lebendiges, indem jedes Zeitalter und jede Tradition wieder ihr eigenes Wissen beitragen. Das Buddha-Prinzip ist zeitlos, deshalb können sich alle Texte auf Buddha berufen, wenn sie wahrheitlich sind, d.h. aus der eigenen inneren Wahrheit kommen. Und das Gespür dafür schult ein Buddhist in seinen Meditationen, wo es um ein Gewahrwerden dessen geht, was ist.