

The background of the cover is a photograph of a mountain landscape. A dirt road with two tracks winds through a lush green meadow on a hillside. In the distance, a large, rustic wooden cabin with a gabled roof and several windows sits on the crest of the hill. The sky is filled with dramatic, grey and white clouds, with a faint rainbow visible in the upper center. The overall mood is serene and contemplative.

Andreas D. Werner

BUDDHISMUS

für Anfänger

**Fortgeschrittene und
Gottverlassene**

eBook

**Buddhismus
für
Anfänger,
Fortgeschrittene
und
Gottverlassene**

von Andreas D. Werner

© Texte: Andreas D. Werner
andreas.werner@kloster-der-zuflucht.de
www.kloster-der-zuflucht.de

© Cover: Rika Berg
rika.berg@bluewin.ch

Lektorat und E-Book-Gestaltung: Ingrid Kaech
www.das-schriftstellerhaus.de

Korrektur: Brigitta Heinrich
www.frau-heinrichs-schreibwerkstatt.de

Alle Rechte vorbehalten
2., überarbeitete Auflage
Berlin, Dezember 2019
ISBN: 978-3-7380-9277-6

Das Buch ist auch als gedrucktes Buch bei [BoD](#) erschienen mit der ISBN-13: 9783744831437

Inhalt

Lesen Sie dieses Buch bitte mit dem 1. Kapitel beginnend.

Das Inhaltsverzeichnis soll Sie nicht dazu verführen, aus besonderem Interesse einzelne Kapitel, aus dem Zusammenhang gerissen, vorzuziehen, denn die Themenauswahl folgt einer wohlüberlegten Systematik, die Ihrem Verständnis dient.

Andernfalls fehlen Ihnen die vorangegangenen beschriebenen Erkenntnisse und Sie könnten Ihr Ziel verfehlen, könnten womöglich einzelne Kapitel und schlussendlich das Buch nicht verstehen.

Wir sammeln uns
Vorwort

Teil I – Für den Anfang

1. Zielsetzung und Begriffserklärungen

Was ist Ihr Ziel?

Buddha und sein Ziel

Die Schultraditionen

Der Suchende

Der Erleuchtete

Die Erleuchtung – das Satori

Grundvoraussetzungen

Die grundlegenden Fähigkeiten

Bodhisattva

Am Anbeginn des Weges

Abseits des Weges

Der Weg als Prozess

2. Von der Begriffserklärung zu den ersten Übungen

Meditation

Sammlungs- und Konzentrationsfähigkeit

Anweisung zum richtigen Meditieren

Der richtige Meditationsort

Die richtige Meditationsstellung
Sinn des Atmens
So üben wir das Atmen
Die Richtige Atemtechnik
Die Richtige Meditationstechnik
Die Meditation der Leere
Das Lächeln
Genießen Sie Ihre Fähigkeit zu meditieren!
Kontemplation nach der Meditation
Der Geist – unser schlimmster Feind
Der Geist – unser bester Freund

3. Von der Lehre Buddhas und erste praktische Anwendungen

Die Lehre Buddhas
Die Vier edlen Wahrheiten
Die 1. Wahrheit – Die Wahrheit vom Leiden
Die 2. Wahrheit – Die Wahrheit von der Entstehung
und den Ursachen des Leidens
Das Karma aus buddhistischer Sichtweise
Die 3. Wahrheit – Die Wahrheit vom Aufhören
des Leidens
Loslassen
Die 4. Wahrheit – Die Wahrheit vom Weg zur
Beendigung des Leidens durch die Aufhebung
der Ursachen

Der Achtgliedrige Heilsweg

1. Rechtes Verstehen
 2. Rechtes Denken
 3. Rechtes Reden
 4. Rechtes Handeln
 5. Rechter Lebensunterhalt
 6. Rechte Anstrengung
 7. Rechte Achtsamkeit
- Veränderungen und Vergänglichkeit
Im Hier und Jetzt

Übung macht den Meister
8. Rechtes Sammeln
Wo bleibt das Satori-Erlebnis
Sei wie ein Spiegel – eine Metapher

Erste Anleitung zum Glücklich- und Zufriedensein
Buddhismus: Weltreligion, Philosophie, Psychologie, Mythos

Teil II – Für Fortgeschrittene

Der Sinn des Lebens oder die Sinnlosigkeit
Gedanken – zum Hund
Die wahre Natur des „Ichs“ und die Ichlosigkeit
Das „Ich“ in der Krise
Nur im Hier und Jetzt leben wir wirklich
Die Aufhebung des Dualismus und die wahre Natur der
Dinge
So funktioniert nicht dualistisch

Die Leerheit aller Dinge oder die wahre Natur der Dinge
Zweifel
Satori – ein nochmaliger Versuch
Suizid – suizidale Impulse
Satori – Impulse
Meditation der Leere – Die wahre Natur des Geistes

Die Reinkarnation
Die gewöhnliche Reinkarnation
Die außergewöhnliche Reinkarnation
Die Angst vor dem Tod – Resümee und Fazit
Die Reinkarnation im Hier und Jetzt
Das „Ich“ eliminieren – und sterben können
Ohne Karma keine Reinkarnation

Mitgefühl – liebende Güte – Nächstenliebe
Mitgefühl entwickeln und erleben
Mitgefühl und Distanziertheit
Verantwortung und Mitgefühl

Mönch werden und alles verschenken?

Der Blick in die Zukunft und in die Vergangenheit

Fehlendes: Bewusstsein und Unterbewusstsein

Mind of Buddha

Buddha ist auch in dir – Buddha ist in jedem von uns

Mein eigener Weg – Die Legitimation zu diesem Buch

Am Ende des Weges – Die Versöhnung mit Gott

Wenn der Erfolg ausbleibt – am Ende des Studiums

Teil III – Für die praktische Anwendung

Der Mystagoge

Identitätsfindung

Gedanken können Probleme lösen

Grenzenlose Freiheit

Strategien

Buddhistische Übungen

Ihr geliebter Lebenspartner bringt Sie zur Weißglut

Und dann ist da noch mein leidiger Arbeitsplatz ...

Kopflös – die schlimmsten nur denkbaren Krankheiten

Noch schlimmer als jede Krankheit – der Tod

Der Geist – Fluch oder Segen?

Zehn gute Eigenschaften und ...

... und Lob und Anerkennung nicht vergessen!

Kritik – ohne zu verletzen

Auge um Auge – Zahn um Zahn

Notwehr

Die verschiedenen Welten

Die eigene Einstellung und Sichtweise

Sie müssen nicht reagieren

Die Firewall im Geist

Innerhalb von 3 Sekunden – Der Wimpernschlag

Zum Ende

Ein Kloster – Ort der Zuflucht

Wir sammeln uns

Ein unerbittlich kalter Nordwestwind stürmt – über das offene Meer kommend – die Steilküste empor, um mit ungezügelter Kraft das bis an den Klippenrand herangewachsene Strandgras zu zerfleddern, den verbliebenen Strandrosen die letzten Blätter abzureißen und den wenigen bereits entlaubten Bäumen am Wegesrand die nicht nur dörren Äste – manche armdick – zu knicken. Blätter, Äste, ganzes Buschwerk und Papierfetzen wirbeln, dicht über dem Boden kreisend, über den menschenleeren Weg, der zu meiner Hütte führt und die weitläufigen Wiesen, die das kleine Haus umgeben, als wolle der Sturm die schon jetzt zerschunden aussehende Natur bis aufs Äußerste zerstören und strafen gleichermaßen.

In unregelmäßigen Abständen hält der Wind inne, scheint verschnaufen zu wollen, was nichts anderes ist als Kräfte sammeln, um dann umso unerbittlicher auf die Landschaft und das kleine Blockhaus einzustürmen.

Schneeflocken wirbeln wie irre in der Luft umher. In dem sich abschwächenden Licht der Abenddämmerung offenbart sich mir eine zügellose Naturgewalt. Mit jeder neuen Bö schlägt der Wind heftiger gegen die Eingangstür und gegen die geschlossenen Fensterläden, dabei aufheulend, als wollte er seinen Unmut kundtun, weil er es nicht vermag, in dieses Haus einzudringen.

Müsste ich diese Naturgewalt beschreiben, so täte ich es mit den Worten: erbarmungslos und völlig sinnlos.

In dieser Abgeschiedenheit ist dieses Blockhaus weit und breit die einzige menschliche Behausung. In Ermangelung elektrischen Stroms brennt eine Petroleumlampe auf dem hölzernen Tisch inmitten des Raumes. Mit jedem Aufheulen des Windes duckt sich die Flamme oberhalb des Dochts nervös in alle Richtungen weg und erzeugt eine Atmosphäre höchster Aufmerksamkeit, und auch das offene Kaminfeuer gleicht in seinem Verhalten dem des nervösen Flämmchens in der Petroleumlampe.

Allein mein Hund scheint von der Erbarmungslosigkeit der Naturgewalten wenig beeindruckt. Erschöpft von unserem langen

Marsch und satt vom Fressen, hat er sich nun am Rand der steinernen Fläche vor dem Kamin, die eigentlich dem Funkenflug Raum geben soll, ausgestreckt und seinen Rücken dem knisternden Feuer zugewandt. Vertrauensvoll und unendlich viel Ruhe ausstrahlend hat er seine blauen Augen auf mich gerichtet, beobachtet mein Treiben, wie ich, in einem alten Armlehnsessel, der mit olivgrünem Leder überzogen ist, Platz nehme, mir eine karierte Woldecke über den Schoß lege und Füße und Beine mit ihr sorgfältig einschlage. Zu meiner Linken habe ich ein Beistelltischlein hingerückt, auf welchem ein Stövchen mit einem kleinen Teelicht steht, das im Schutz meines Körpers viel ruhiger brennt als die Petroleumlampe. Auf dem Stövchen ruht eine schwarze, gusseiserne Teekanne mit heißem Wasser. Eine kleine, grün-rot lackierte und goldverzierte Teedose, die ich immer in meinem Gepäck habe, gefüllt mit meinem grünen Lieblingstee, steht offen neben dem Stövchen und verströmt einen angenehmen Duft von Jasmin.

Während ich den heißen Jasmintee schlürfe, darauf bedacht, die grünen Teeblätter, die noch nicht alle den Grund der Tasse gefunden haben, nicht mit aufzusaugen, noch immer beäugt von den blauen Augen meines Hundes, dem sichtlich wohl zumute ist, kommt mir eine Frage in den Sinn: „Kann auch ein Hund vom Buddhageist, dem *Mind of Buddha*, beeinflusst sein?“ Ein Geschöpf aus Fleisch und Blut wie ich selbst, und wenn ich es auf das Wesentliche reduziere – Essen, Schlafen, Trinken, et cetera – dann wohl auch mit gleichen Bedürfnissen. Wenn ich ihn da so liegen sehe, dann könnte ich glauben, er sei schon vorausgeeilt ins *Sukhavati*, ins Land der Seligkeit. Er scheint einfach glücklich und zufrieden zu sein, trotz des draußen tobenden Unwetters und des hier drinnen Funken sprühenden Feuers.

An dieser Stelle, ich vor dem Kaminfeuer sitzend, den Blick auf meinen Hund gerichtet – mache ich einen abrupten Schnitt.

Vorwort

Mit dieser Einleitung, die weder den Titel noch den Inhalt des Buches aufgreift, möchte ich Sie aus Ihrem eben noch belastenden und fordernden Alltag herausziehen, um Sie nicht unvermittelt, nicht völlig unvorbereitet mit dem Thema Buddhismus zu konfrontieren.

So, wie ich es in der verschneiten Blockhütte tat, empfehle ich Ihnen: Suchen Sie sich zum Lesen dieses Buches einen ruhigen Ort. Für diese Thematik brauchen Sie Ruhe und Abstand, Abstand von Ihrer alltäglichen Hektik – die Thematik selbst braucht Ihre volle Aufmerksamkeit. Der Text „Wir sammeln uns“ soll Ihnen helfen, sich auf etwas Neues zu konzentrieren, sich auf etwas Neues einzulassen, auf etwas ganz Außergewöhnliches, auf etwas wahrhaft Fantastisches. Und, gleich ob Anfänger, Fortgeschrittener oder gar Meister, wir sammeln uns imaginär an demselben Ort und beschreiten gemeinsam den gleichen Weg. Einen Weg, den ich kenne, den ich selbst schon unzählige Male gegangen bin, und der für einen jeden von Ihnen zu außergewöhnlicher Erkenntnis, zu mehr Wissen, Einsicht und sogar zur Erleuchtung führen kann.

Meine Freunde und Mitmenschen haben mich in Anbetracht meines Lebensweges schon zum wiederholten Male bedrängt, ihnen möglichst verständlich zu erläutern und aufzuschreiben, was sich hinter dem Buddhismus verbirgt, was den Buddhismus ausmacht, wie man ihn verstehen und damit seine persönlichen Probleme lösen kann. Einige von ihnen sind durch den Verlauf ihres bisherigen Lebens an den Rand der Leidensfähigkeit gedrängt worden. Sie sprechen von Schicksalsschlägen, schrecklichen Ereignissen, von Unglück und Krankheit, von tiefen Verletzungen, von Schmerz und Leid. Einige glaubten am Leben zu verzweifeln, dachten gar an Suizid. Leiden bestimmte ihren Alltag, ihr Leben. Und einige brachten sich um, weil der Lebenspartner sie verlassen, ihr Lebenswerk keine Anerkennung gefunden hatte, ihnen der Arbeitsplatz gekündigt worden war, sie nur noch eine düstere, ausweglose und unerträgliche Zukunft vor Augen hatten.

Buddhistische Denkweise hätte helfen können, Schmerz, Leid und Suizid zu vermeiden.

Dieser Satz: „Buddhistische Denkweise hätte helfen können, Schmerz, Leid und Suizid zu vermeiden“ – dieser Satz ist schnell gesagt und schnell aufgeschrieben. Aber wenn in einer akuten Situation genau diese buddhistische Denkweise die so unbedingt erhoffte Hilfe sein könnte, vielleicht sogar lebensrettend, wenn es also darauf ankommt, dann fehlt es den Betroffenen oft an elementarem Grundwissen bezüglich des Zusammenspiels verschiedener buddhistischer Disziplinen. Es fehlt an Verständnis, an Einsicht und letztendlich auch an Übung, um im richtigen Moment das Richtige anzuwenden.

Wer buddhistische Denkweise beherrscht, ich meine wirklich beherrscht, der kann die widrigsten Lebenssituationen meistern, sich in jeder Situation selbst helfen und Leid, Schmerz und Suizid vermeiden.

Hat das Schicksal zugeschlagen, ist jemandem Schlimmstes widerfahren, erscheint die Situation völlig ausweglos, dann fehlt den meisten Betroffenen die Zeit, die Kraft, die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit, sich die buddhistische Lehre, die noch helfen könnte, anzueignen und sie dann auch anzuwenden. Was man zuvor nicht gelernt und nicht geübt hat, steht einem dann, wenn man es bräuchte, nicht zur Verfügung. Das wäre eine Erklärung, warum Unerfahrene, Anfänger, Ungeübte dann, wenn es am nötigsten wäre, von der buddhistischen Denkweise nicht profitieren, sie keinen Nutzen aus ihr ziehen können. Lassen Sie es nicht so weit kommen.

Man kann nicht früh genug beginnen, sich mit dem Buddhismus zu beschäftigen. Ein klarer Verstand und etwas Konzentrationsfähigkeit sowie anhaltendes Interesse sind für den Anfang die einzigen Voraussetzungen.

Einige haben schon Bücher über Buddhismus gelesen, das eine oder andere über Buddhismus gehört, haben vielleicht an Seminaren teilgenommen. Andere reisten gar nach Asien, um Klöster zu besuchen, mit Mönchen vor Ort zu sprechen und buddhistischen Meistern von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Ihr Verständnis für Buddhismus blieb aber „irgendwie schwammig, nicht so recht greifbar, neblig verschwommen“. So erklärten mir einige von ihnen

anschließend ihr Empfinden. Immer fehlte etwas, immer war ihnen ein Aspekt nicht ganz klar geworden, und keiner konnte sagen, was ihm eigentlich fehlte. Noch immer wussten sie nicht, wie sich Leid, Schmerz und Suizid vermeiden ließen.

Meinen Freunden und Mitmenschen zuliebe und somit auch Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, möchte ich mit diesem Buch aufzeigen, was sich hinter dem Begriff Buddhismus verbirgt. Ich möchte Ihnen buddhistische Geisteskultur vermitteln und Ihnen helfen, Buddhismus zu verstehen und buddhistische Denkweise zu praktizieren. Und schlussendlich will ich Ihnen auf dem Weg zu Ihrer Erleuchtung Orientierungshilfe geben.

Sollten Sie sich fragen, warum ich das tue, erlaube ich mir eine klare Antwort: „Ich denke, weil ich es kann.“ Und ich bin mir sicher, wenn Sie etwas Zeit und Mühe investieren, dann können Sie es auch, dann können Sie am Ende des Buches klar erkennen, was sich hinter dem Begriff Buddhismus verbirgt.

Sie haben die Chance, buddhistische Geisteskultur zu verstehen und buddhistische Denkweise zu praktizieren. Ihnen steht dann ein fantastisches Erlebnis bevor.

Am Ende des Weges, vielleicht schon am Ende des Buches, sollten Sie sagen können: „Ja, ich kann es“, und „ja, ich bin es – ich bin glücklich und zufrieden.“

Ich habe diese Abgeschlossenheit gewählt, um nicht wieder, wie in den Jahren zuvor geschehen, der Aufgabe auszuweichen. So begeben Sie sich in Gedanken zurück in die einsame Blockhütte, in den alten, mit olivgrünem Leder überzogenen Armlehnersessel, denken Sie zurück vor das Kaminfeuer, den Hund zu Füßen, in eine Woldecke eingemummelt, aber diesmal mit einem Schreibblock auf dem Schoß und einem Füller in meiner Rechten. Jetzt ist die Zeit gekommen, dass ich selbst die Rolle eines *Bodhisattva* – zumindest während ich dieses Buch schreibe – einnehme.

Und los geht's!

Teil I

Für den Anfang

1. Zielsetzung und Begriffserklärungen

Dieses Buch richtet sich an diejenigen, die hoffen, im Buddhismus etwas zu finden, was ihnen bisher fehlte; an diejenigen, die mehr wissen wollen, die das Mysterium Buddhismus verstehen wollen; und an diejenigen, die weniger leiden wollen, weniger Schmerz empfinden möchten, die Glück und Zufriedenheit suchen. Und es richtet sich auch an diejenigen, die anderen genau bei diesem Unterfangen helfen wollen, aber selbst noch nicht die richtigen Worte, den richtigen Ansatz dafür fanden. Das Ziel ist, dass sowohl die einen als auch die anderen bis zum Ende des Buches ihr selbst gestecktes Ziel erreicht haben, und falls nicht – dann zumindest wissen, woran es fehlte, woran sie scheiterten.

Wer sich mit dem Buddhismus beschäftigt, macht schnell die Erfahrung: Das Thema ist äußerst komplex. Und nicht nur das. Die einzelnen buddhistischen Aspekte, sprich Betrachtungsweisen, und die Art zu denken, sind für uns Europäer oft schwer nachvollziehbar. Schnell entstehen Verständnislücken. Der Blick fürs Ganze öffnet sich nicht. Vieles bleibt nebulös, schwammig, ist unbefriedigend. Tiefergehende Einsichten stellen sich nicht ein. Zweifel macht sich breit, Unmut und Widerspruch kommen auf.

Warum haben Sie sich in eine esoterische Buchhandlung verirrt, warum sind Sie überhaupt in die Abteilung für buddhistische Literatur gegangen, warum haben Sie zu diesem Ratgeber gegriffen, warum kauften Sie die anderen themenbezogenen Bücher, die schon zu Hause in Ihrem Regal stehen? Weshalb interessieren Sie sich gerade für dieses Thema?

Aus Langeweile? Zum Zeitvertreib? Überlegen Sie sich die Antwort, warum Sie buddhistische oder ähnliche Bücher lesen. Wenn Sie Antworten gefunden haben, dann schreiben Sie sich diese bitte auf einen Notizzettel, oder noch besser wäre es, Sie legen sich für diese Thematik einen eigenen Schreibblock zu.

1. Warum griffen Sie zu einem buddhistischen Buch?

Ihre Antwort:

Wenn Sie jetzt über die Ihnen anempfohlene Vorgehensweise irritiert sind, dann bedenken Sie bitte, was Sie erreichen wollen, wo Sie hinmöchten. Jedes Handwerk, das Sie erlernen, gleich ob Autoschlosser oder Bäcker, bedarf in der Regel einer Lehrzeit von drei Jahren. Mit erfolgreichem Abschluss sind Sie dann ein Geselle, nach weiteren zwei Jahren Altgeselle. Zum Meister bedarf es noch weiterer Lehrjahre, zusätzlicher Prüfungen und der Anfertigung eines Meisterstückes. Nicht viel anders verhält es sich bei den akademischen Berufen. Fünf bis sechs Jahre intensives Studium und unzählige Prüfungen sind Voraussetzung für einen Arzt- oder einen Ingenieurtitel, um nur zwei Beispiele zu nennen. Sogar eine Führerscheinprüfung erfordert viele Stunden theoretischer und praktischer Übungen, bis Sie endlich selbst ein Auto fahren dürfen.

Sie werden dem Thema also schon etwas Zeit widmen müssen und Sie werden – wie auf dem Weg zum Gesellen oder Akademiker – einige Mühen aufwenden müssen, um den von Ihnen angestrebten Erfolg zu haben, um den ursprünglichen Buddhismus begreifen zu können. Warum wählen Sie ein buddhistisches Buch? Die Gründe können sehr vielfältig sein. Ich versuche, einige der denkbaren Gründe aufzuzählen:

- Sie haben das Gefühl oder glauben, Ihr Leben macht keinen Sinn,

- Vieles, was Sie unternehmen, ist nutzlos, falsch oder von wenig Erfolg gekrönt.
- Sie haben permanent Pech, sind vom Unglück verfolgt, werden im Leben regelmäßig benachteiligt, vom Partner und von Freunden vernachlässigt.
- Gesundheitlich geht es Ihnen nicht gut, Sie sind angeschlagen, matt und müde, fühlen sich überfordert.
- Keiner liebt Sie. Wen interessiert es schon, ob Sie leben oder tot sind. Ihr Leben ist durch Verletzungen, Schmerz und Leiden bestimmt.
- Sie haben Sorgen, gar Angst – um Ihren Arbeitsplatz, Ihre Kinder, Ihren Lebenspartner. Zukunfts- und Verlustängste quälen Sie regelmäßig.

Ich bin sicher, Dutzende von Möglichkeiten nicht berücksichtigt zu haben. Die Aufzählung aller Gründe meiner Leser, insbesondere die für Leid und Schmerz, würden die Seiten eines weiteren Buches problemlos füllen. Denken Sie einmal ganz in Ruhe nach. Werden Sie sich Ihrer ganz persönlichen Probleme bewusst und schreiben Sie Ihre persönliche Antwort auf.

2. Was verursacht bei Ihnen Leid und Schmerz?

Ihre Antwort:

Am Ende dieses Buches sollten Sie vor all Ihren persönlichen Problemen keine Angst mehr haben und die Ursachen erkennen und abstellen können. Im Idealfall könnten Sie zu der Überzeugung gelangen, gar keine Probleme mehr zu haben.

Wenn es bei mir persönlich einmal hart auf hart kommt, habe ich für mich selbst einen immer gleichlautenden Spruch: „Es gibt gar keine Probleme. Es gibt nur buddhistische Übungen.“ Manche

Übungen sind leicht und für Anfänger gedacht, andere sind derart schwer, dass sie nur dem fortgeschrittenen Meister zufallen. Auf den hohen Schwierigkeitsgrad einer solchen Übung sollte ich daher stolz sein.“

Auf meinem Lebensweg traf ich Menschen, die auf unterschiedlichste Weise versuchten, sich dem Buddhismus zu nähern. Von einigen, denen ich begegnete, möchte ich Ihnen berichten.

Ein sehr guter Freund hat auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, bei dem jahrelangen Versuch, die buddhistischen Lehren zu verstehen, in einem seiner Zimmer seine alten Gardinen gegen neue Leinenstoffe ausgetauscht, gegen solche, die er zuvor mit Kurkuma eingefärbt hatte, einem Gewürz, das auch als gelbe Naturfarbe dient. Die Wände dieses Zimmers verzierte er aufwendig mit Blattgold. Aus jeder Ecke des Raumes schaute mich ein Buddha an. Die Bilder an der Wand zeigten lauter Buddhas, liegende und sitzende, als Kupferstich oder in Aquarell gemalt. Die Handgelenke meines Freundes schmückten bunt gefärbte Gebetsbänder. Einige Bänder symbolisierten den Grad seiner ihm von buddhistischen Mönchen bereits zugesprochenen Weihen.

Wenn ich Lust hatte, ein buddhistisches Buch zu lesen, dann fand ich in seinem Bücherregal immer eines, das ich noch nicht kannte. Und wenn ich mir über irgendeinen geschichtlichen Zusammenhang oder eine Schreibweise eines großen buddhistischen Meisters nicht mehr ganz sicher war, er wusste es, er hatte die passende Literatur sofort griffbereit, und immer war er mir ein tiefgründiger, fachlich fundierter Gesprächspartner. Doch verhalfen ihm all seine Bemühungen nicht, dort anzukommen, wo er gerne hingelangen wollte. Stets was er von tiefem Hass und großem Zorn erfüllt, wenn er über Geschehnisse seiner Kindheit, seiner Jugendzeit und Begebenheiten aus seinem Leben erzählte. Er konnte nicht loslassen. Er wollte es nicht. Wehe denen, die ihm je Leid zugefügt hatten, mochten sie nie mit ihm an einem Ort zusammentreffen. Er blieb ewig ein *Suchender* und wäre doch zu gern angekommen, hätte zu gern die letzte absolute Wahrheit erfahren, hätte loslassen wollen von allen bösen Erinnerungen.

Aus beruflichen Gründen suchte ich einst ein Ehepaar auf, das sein Haus zum Verkauf anbieten musste. Das gesamte Haus war innen eingerichtet wie eine buddhistische Gedenkstätte, wie ein Gebetshaus. Ich musste mir vor der Hauseingangstür die Schuhe ausziehen, wurde an einem mit Buddhafiguren geschmückten Altar vorbeigeführt, bekam ein buntes Tuch umgehängt, sollte zu Ehren des „Allerheiligsten Buddha“, wie sie ihn nannten, gleich mehrere Räucherstäbchen in einem mit bunten Steinen gefüllten Tongefäß anzünden und durfte dann endlich Platz nehmen, auf einem Gebetskissen auf dem Fußboden – um mir anschließend ihre Schimpfkanonaden anhören zu müssen, über den Arbeitgeber, der dem Ehemann vergangenen Monat gekündigt hatte, über ihre „Scheiß-Nachbarn“, die sie gerade verklagen würden und über die Baufirma, die ihnen diese viel zu teure Elektro-Fußbodenheizung aufgeschwätzt und eingebaut habe, deren Stromverbrauch sie ruiniere, und sie nun zum Verkauf ihres unbezahlbar kostbaren Hauses zwingt. „Alles nur Verbrecher“, so ihre Worte. Auch sie gehörten zu den ewig Suchenden, wären sicherlich gern viel, viel tiefer in die buddhistische Lehre eingetaucht.

Genug dieser Art von Beispielen. Um den tieferen Sinn der buddhistischen Lehren zu verstehen, müssen Sie keine kleinen, dickbäuchigen Buddhafiguren auf Ihren Nachttisch oder in Ihre Wohnzimmervitrine stellen. Und haben Sie sich gar schon einen kleinen Buddha-Schrein oder -Altar gezimmert, entfernen Sie diesen möglichst bald.

Ein buddhistischer Meister äußerte einmal sinngemäß: „Kommst du an einen Ort, an dem aus jeder Ecke dich ein Buddha anlächelt, so gehe schnell weiter. Verweile, wenn es weit und breit keinen Buddha gibt.“

In unseren Breitengraden scheint vieles rund um den Buddhismus zu einer Modeerscheinung geworden zu sein. Viele glauben, es macht etwas her, die Wohnung mit buddhistischen Accessoires zu schmücken, ein Bild vom 14. Dalai Lama im Flur hängen und eine Blumenvase mit aufgemalten Buddhafiguren im Wohnzimmer neben dem Sofa stehen zu haben. Sicher, solche Accessoires mögen schön aussehen, dann haben sie aber auch den gleichen

Stellenwert und den gleichen Sinn wie Dekoration. Dekoration verhilft aber nicht zu Einsicht und Weisheit.

Beginnen Sie, kritisch zu hinterfragen, wozu was dient.

Buddhistisches Gedankengut begreifen Sie nicht durch das Abbrennen von Räucherstäbchen, nicht durch Weihrauch oder das Abspielen von Meditationsmusik. Um zur inneren Ruhe und zur richtigen Meditation zu gelangen, bedarf es keines Lotussitzes, bei dem Ihnen die Beine einschlafen oder gar schmerzen – das jedenfalls behaupte ich. Verzichten möchte ich auch auf die vielen mystischen Fachausdrücke, und auf die vielen indischen, nepalesischen oder chinesischen Begriffe. Insbesondere werde ich jegliche sanskritische Schreibweise zu vermeiden suchen. Sanskrit ist eine altindische Literatur- und Gelehrtensprache, die noch heute in Indien verwendet wird. Und auch für die in buddhistischen Texten oft gebräuchlichen Pali-Fachausdrücke werde ich für uns Europäer besser verständliche, adäquate Bezeichnungen wählen. Die meisten Leser haben mittlerweile die Nase voll von diesem Fachchinesisch. Was habe ich mich mit solchen Texten schon gequält. Ihnen möchte ich diese Quälerei und den Frust ersparen.

Nein, wir Europäer sind nicht zu dumm, die buddhistischen Lehren zu verstehen. Aber den Weg der Erleuchtung kann nur derjenige einem anderen vermitteln, der selbst diesen Weg bereits erfolgreich gegangen ist, der am Ziel angekommen ist. Die Abarbeitung einer detaillierten Anleitung, wie sie in vielen Büchern zum Buddhismus zu finden ist, kann zwar die Richtung aufzeigen, aber mehr auch nicht. Schon demjenigen, der Erleuchtung selbst erfahren hat, fällt der Versuch, das Phänomen und den Auslöser der Erleuchtung erklären zu wollen, unendlich schwer. Es gibt in unserer Sprache nicht die passenden Begriffe dafür und dieser Zustand ist auch nicht präzise definierbar, ist unscharf und nicht beständig, wie ich Ihnen später noch ausführlich aufzeigen werde.

Nun haben Sie seitenweise erfahren, was Sie nicht weiterbringen wird, was Sie schon zu Beginn Ihres Weges nicht tun sollten und was Sie hier nicht zu lesen bekommen werden. Aus den Quizsendungen sind wir ja mit dem Ausschlussverfahren zum

Finden der richtigen Antwort hinreichend vertraut, kann doch das Ausschlussverfahren am schnellsten helfen, sich von unnötigem Ballast, Verblendung und irrigen Annahmen zu trennen.

Dieses Buch führt Sie also nicht zur buddhistischen Religion, nicht zum Hinduismus, nicht zur buddhistischen Philosophie und nicht zur buddhistischen Geschichte. Denn – alle eben genannten Themenbereiche helfen uns nicht, den Mind of Buddha, das Wesen des Buddhismus, zu verstehen.

Aus meiner Zeit als Redakteur einer kleinen Zeitung ist mir ein Satz in Erinnerung geblieben, der bei der Abhandlung schwieriger Themen häufiger gesagt wurde: „Das habe ich nicht verstanden, kannst du es bitte nochmal erklären, aber mit deinen eigenen Worten.“ Mit eigenen Worten erklären – genau das mache ich hier.

Um den tieferen Sinn des Buddhismus zu verstehen, können Sie Zen, Mahayana- oder Hinayana-Buddhismus studieren und unzählige Lehrbücher lesen – sollte dies alles Ihnen nicht weiterhelfen, hier in diesem Buch erkläre ich es Ihnen mit meinen eigenen Worten, gebe ich Ihnen eine Interpretation, die für uns Europäer leichter nachvollziehbar ist.

Das Buch soll Ihnen aufzeigen, wie Sie auf die Sonnenseite des Lebens gelangen können, soll Ihnen helfen, zu jeder Zeit und in jeder erdenklichen Situation, unter allen Umständen, glücklich und zufrieden zu sein, und – wenn nur irgendwie möglich – ohne buddhistische Wahrheitssprüche, ohne dabei Räucherstäbchen abzubrennen, ohne bunte Fähnchen an die Türen zu heften, ohne die Verwendung fremdartiger oder missverständlicher Ausdrücke.

Was ist Ihr Ziel?

Zwei Fragen stehen nun schon auf Ihrem Schreibblock:

1. Warum griffen Sie nach einem buddhistischen Buch?
2. Was verursacht bei Ihnen Leid und Schmerz?

Nun frage ich Sie: Was wollen Sie? Was ist Ihr Ziel?

Schreiben Sie bitte auch diese Frage auf Ihr Blatt.

3. Was wollen Sie? Was ist Ihr Ziel?

Ihre Antwort:

Werden Sie jetzt bitte nicht ungeduldig. Diese Vorgehensweise, Ihnen solche Fragen zu stellen, habe ich absichtlich gewählt. Die Fragen sollen dazu dienen – ähnlich einem roten Faden – jeden Leser an möglichst dem gleichen Punkt mitzunehmen, ihn gerade jetzt am Anfang an die Hand zu nehmen, damit jeder einzelne von Ihnen die Chance hat, sich den wesentlichen Gesichtspunkten des Buddhismus, dem Mind of Buddha, zu nähern; damit alle die Chance haben, die so schwierige Thematik zu verstehen.

Beschäftigen wir uns doch einmal mit den Fragen und den denkbaren Antworten.

1. Die Antwort auf meine erste Frage könnte lauten: Ich habe ein Problem, ich suche Hilfe.
2. Die Antwort auf meine zweite Frage könnte die Aufzählung all Ihrer persönlichen Sorgen und Ängste, also Ihrer Probleme, sein.
3. Und als Antwort auf die dritte Frage könnten Sie schon ungeduldig äußern: Nun, wenn ich schon ein Problem habe – also meine Sorgen und Ängste benennen kann – dann will ich das Problem auch

lösen und abstellen! Damit wären Leid und Schmerz gebannt.

Diese denkbare Antwort wäre nachvollziehbar, erscheint richtig, aber diese Schlussfolgerung ist falsch, denn: Mit der Lösung Ihres Problems verschwinden nicht gleichzeitig Schmerz und Leid.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, darüber nachzudenken. Manche Menschen sind prädestiniert dafür, Probleme zu lösen – jeden Tag aufs Neue. Vielleicht glauben sie sich glücklich und zufrieden, wenn sie das Problem gelöst haben, aber zutiefst in ihrem Empfinden sind sie deshalb noch lange nicht glücklich. Und die Frage drängt sich auf, warum manche Menschen ständig Probleme haben, immer wieder.

Ich möchte behaupten, fast alle Menschen denken ergebnisorientiert. Habe ich auf der einen Seite ein Problem, das Leid und Ungemach verursacht, dann brauche ich auf der anderen Seite eine Lösung des Problems. Ist das Problem gelöst, vergehen Leid und Ungemach – dann könnten sich *Glücklich- und Zufriedensein* wieder einstellen. Diese Gedankenkette: Problem kommt auf → Leid und Ungemach entstehen → ich löse das Problem → Leid und Ungemach vergehen → ich bin glücklich und zufrieden, geht in der Praxis nicht auf.

Zwar bin ich dann vorübergehend glücklich und zufrieden darüber, das Problem gelöst zu haben, mein Leben wird deshalb aber nicht gleichbedeutend glücklich und zufrieden. Ganz offensichtlich liegen die Ursachen für Unglück, Leid und Schmerz noch vor der hier beschriebenen Kausalkette, noch weit vor dem Moment, wo wir glauben, ein Problem zu erkennen; und weit vor dem Zeitpunkt, wo sich ein Problem tatsächlich ausbildet.

Daher möchte ich Sie bitten, als Antwort auf die dritte Frage unter Ihre eigene Antwort, oder anstelle der Ihren, folgende Antwort zu schreiben:

Was wollen Sie? Was ist Ihr Ziel?

Die Antwort:

**Ich will glücklich und zufrieden leben!
Ich will nicht leiden!**

Ich will glücklich und zufrieden leben – ich will nicht leiden. Den Weg dahin können wir gemeinsam beschreiten. Aber – wir werden nicht an dem Ziel ankommen, das gemeinhin, und vermutlich auch von Ihnen, am Anfang Ihres Weges als Glücklich- und Zufriedensein definiert wird.

Wer von Ihnen bei der von mir vorformulierten Antwort eine innere Aversion verspürt, weil sein Ziel ein ganz anderes ist, zum Beispiel: „reich und erfolgreich sein“ oder „berühmt und verehrt“, der möge sich fragen, warum er diese Ziele hat. Doch nicht, um unglücklich und unzufrieden zu sein, sondern doch eher, um infolgedessen auch glücklich und zufrieden zu sein. Das ist ein wichtiger Aspekt. Jeder Mensch hat ganz offensichtlich eine eigene Vorstellung, was für ihn persönlich wichtig im Leben ist und was eintreten muss, um glücklich und zufrieden sein zu können. Reich und erfolgreich, berühmt und verehrt, verheiratet sein und Kinder haben, gesund und schön sein, sind nur einige der denkbaren Antworten. Mancherorts sind Menschen schon glücklich und zufrieden, wenn sie etwas zu essen und zu trinken haben, etwas anzuziehen, ein Dach über dem Kopf oder Brennstoff, um sich in der kalten Jahreszeit zu wärmen. Unterschiedliche Menschen haben offensichtlich auch unterschiedliche Vorstellungen vom Glücklich- und Zufriedensein. Was ist der Grund, dass der eine für sein Glücklichsein einen Ferrari benötigt, und ein anderer nur eine warme Mahlzeit.

Die Ursachen des Leids herauszufinden, wie man dem Leid entgegentritt und es zu besiegen vermag, und in Folge die Quelle, den Ursprung von Glücklichsein und Zufriedenheit ausfindig zu machen, das war das Ziel von Buddha. Die Erkenntnis, die er

damals als Antwort erfuhr, war seine Erleuchtung – und die Antwort, die er fand, gilt noch heute uneingeschränkt. Diese allumfassende Antwort werden wir uns Stück für Stück erarbeiten, in der Hoffnung, dass wir nicht ganz so lange für die richtige Erkenntnis benötigen wie der historische Buddha. Aber es kann nicht schaden, wenn Sie selbst sich auch schon einmal ein paar Gedanken zu den Ursachen von Leid machen und darüber, worauf Glückseligkeit und Zufriedenheit beruhen. Buddhismus ist eine Geistesangelegenheit, und wir können gar nicht früh genug damit beginnen, unseren Geist etwas zu fordern.

Buddha und sein Ziel

Der historische Buddha, Siddhārtha Gautama lebte um 560 - 480 v. Chr. Er war der Sohn der Herrscherfamilie Shākya, und wuchs in sehr behüteten und wohlhabenden Verhältnissen im heutigen Nepal auf. Es fehlte ihm an nichts, so besagt die Legende. Eines Tages stellte er fest, dass es neben der Sonnenseite des Lebens, dem Leben im Luxus und Reichtum, auch noch eine Schattenseite des Lebens gibt: Krankheit, Armut, Elend, vielfältiges Leid und den Tod. Fortan kreisten seine Gedanken darum, die Ursachen für das Leid und Unglück zu ergründen. So zog er im Alter von 29 Jahren in die Welt hinaus, um auf unterschiedlichen Wegen die Ursachen und die Gründe des Leids ausfindig zu machen. In dieser Zeit der Askese erhielt er den Beinamen „Shākyamuni“, was so viel bedeutet wie: der Weise aus dem Geschlecht der Shākyamuni. Er wurde damals ein Suchender, so wie heute einige meiner Leser es sind. Er hoffte, alles Leid abstellen, besiegen zu können, wenn er die Ursachen ergründen könnte. Er wollte die Menschen vom Leid befreien. Das war sein Ziel. Er wollte einen Weg finden, trotz all des Leids, das uns Menschen zustoßen kann, glücklich und zufrieden leben zu können. Was wir heute wollen, ist mit Buddhas Ziel vor rund 2500 Jahren identisch.

Er erreichte sein Ziel. Nach langer Zeit der Entbehrung und unter großen Anstrengungen gelang ihm mit 35 Jahren, unter dem legendär gewordenen Bodhibaum meditierend, die Antwort auf all seine Fragen klar zu sehen. Er empfand es als Erleuchtung seines Geistes, wie das Erwachen aus trübseliger Verblendung.

Die Erleuchtung verhalf ihm zu vier ganz wesentlichen Erkenntnissen. Er erkannte, dass Menschen auf vielfältige Art von Leid betroffen sind und sie sich ihrem Leid nicht entziehen können. Er erkannte die Ursachen allen Leids. Er erkannte, dass sich diese Ursachen und folglich das Leid grundsätzlich aufheben lassen. Und er erkannte den Weg zur Aufhebung des Leids, wie wir vorgehen müssen, um jegliches Leid abstellen zu können.

Diese grundlegenden Erkenntnisse formulierte er als *Die Vier edlen Wahrheiten*, die da lauten:

- 1. Die Wahrheit vom Leiden**
- 2. Die Wahrheit von der Entstehung und den Ursachen des Leidens**
- 3. Die Wahrheit vom Aufhören des Leidens**
- 4. Die Wahrheit vom Weg zur Beendigung des Leidens durch die Aufhebung der Ursachen**

Ab diesem Erleuchtungserlebnis nannte sich Siddhārtha fortan Buddha (wörtlich: der Erwachte), und mit dieser Erkenntnis über die Vier edlen Wahrheiten beginnt die Lehre Buddhas. Buddhismus gründet sich auf diese fundamentalen Erkenntnisse, Erkenntnisse, auf die auch wir aufbauen können. Bis zu seinem Tod unterrichtete er eine große Zahl von Schülern und Wissbegierigen aus allen Bevölkerungsschichten und vermittelte so seine Erkenntnisse einer stetig wachsenden Anhängerschar. Er verstarb im Alter von achtzig Jahren.

Die Schultraditionen

In vielen Ländern dieser Welt versuchen buddhistische Mönche und an Buddhismus interessierte Laien, Buddhas Erleuchtung mithilfe recht unterschiedlicher Schultraditionen nachzuvollziehen. Zu diesen Schultraditionen des Buddhismus zählen unter anderem der Hinayāna-Buddhismus (auch „Kleines Fahrzeug“ genannt) mit dem Theravāda („Die alte Lehre“, „Lehre der Ordensältesten“), der Mahāyāna-Buddhismus („Großes Fahrzeug“) zusammen mit dem Zen-Buddhismus und der Vajrayāna-Buddhismus („Diamantfahrzeug“). Diese Schultraditionen werden wiederum in unterschiedlichen Klöstern und Lehrstätten, die sich anfänglich in Indien und dann auch in China, Korea, Japan, Tibet, der Mongolei, Vietnam, Laos, Burma, Kambodscha, Ceylon (Sri Lanka) und Thailand etablierten, auf nicht immer einheitliche Weise gelehrt. Die Verbreitung der Lehre, auch Dharma genannt, erfolgt in der Regel von engagierten Mönchen und hoch angesehenen Lehrmeistern, die wiederum auf recht unterschiedliches Wissen und vielschichtige, aber uneinheitliche Erfahrungen zurückgreifen. Jede Schultradition entwickelte ihre eigenen Lehr- und Übungsmethoden, jede dieser Mönchsgemeinschaften hat ihre eigenen Regeln. Über die Jahrhunderte wurden die Lehren und Regeln wiederholt angepasst und zwar an den jeweils vorherrschenden Zeitgeist, die länderspezifischen Gepflogenheiten, die vor Ort dominierenden Religionen, politischen Strömungen und die persönlichen Auffassungen und Auslegungsideen der jeweiligen Lehrmeister. Das erklärt die unterschiedlichen Schultraditionen und die große Vielfalt, die wir heute rund um den Begriff Buddhismus beobachten – was uns aber in unseren eigenen Bemühungen nicht unbedingt weiterhilft.

Viele Menschen haben sich schon mit dem Studium derartiger Schultraditionen beschäftigt und viele haben nicht gefunden, was sie suchten, haben den tieferen Sinn der Lehren Buddhas und seiner Erleuchtung nicht verstanden. Es gibt nicht den idealen Weg, nicht die beste Lehrmethode, nichts garantiert den Erfolg. Auch ich kann Ihnen Buddhismus und was sich dahinter verbirgt nur mit meinen

eigenen Worten beschreiben, aus meinen eigenen Erfahrungen schöpfen, aber mit der Gewissheit, am richtigen Ziel angelangt zu sein – zu wissen, was Buddha uns vermitteln wollte. Ich habe das Wissen und die Erkenntnis dazu, an jedem Ort zu jedem Zeitpunkt glücklich und zufrieden leben zu können.

Folgen Sie mir, ich kenne das Ziel, weiß, wo wir hinmüssen.

Der Suchende

Suchende wollen den Sinn der Lehre, den Sinn des Lebens verstehen lernen, wollen verstehen, was Buddha den Menschen mit seiner Lehre vermitteln will.

Im Wort Suchender zeigt sich einerseits Neugier, Sehnsucht und die Hoffnung, Antworten zu finden auf all die unbeantworteten und oft so quälenden Fragen, und andererseits die Hilflosigkeit, Verzweiflung bis hin zur Aussichtslosigkeit.

Besonders in extrem belastend oder gar aussichtslos empfundenen Situationen besinnen sich Menschen ihrer Religionszugehörigkeit, suchen Zuflucht in ihrem Glauben, erhoffen sich Hilfe durch Beten und rituelle Zuwendung, durch Zwiesprache mit Gott, mit dem Allmächtigen.

Zweifellos mag es Menschen geben, die in ihrem Glauben Zuflucht, Schutz und Geborgenheit finden, und deren Religion und deren Gott ihnen Antwort auf all die Fragen gibt – auch in den widrigsten Situationen.

Aber diejenigen, die keine Hilfe erfahren, die nicht erhört werden, die kein Zeichen der Zuwendung verspüren, deren Stoßgebete in größter Not ins Leere gehen, die immer wieder nicht einmal den geringsten Trost bekommen, diese Menschen verzweifeln, begeben sich auf die Suche, werden somit Suchende.

Ihr Selbsterhaltungstrieb und das tief sitzende Gefühl, eine Lebensberechtigung zu haben, auch der Wunsch nach Glück und Zufriedenheit, sind ihnen Motivation genug.

Das Gefühl, von Gott und der Welt (gar von allen guten Geistern), verlassen zu sein, führt den Menschen nicht selten in eine esoterische Buchhandlung, zu den Regalen mit den buddhistischen Büchern, oder er bekommt von einem mitfühlenden Menschen, von einem Leidensgenossen, ein buddhistisches Buch in die Hand gedrückt.

Oft ist dies der Anfang des Weges, mit buddhistischem Gedankengut zu sympathisieren, und in dem Moment tut es demjenigen gut. „Es tut gut“ ist eine Erfahrung, die man nicht vergisst, und die immer dann ins Gedächtnis zurückkehrt, wenn sich

Leid und Ungemach erneut einstellen. Buddhistisches Denken tut gut. Buddhismus kann helfen, auf eine ganz andere Art Zuflucht zu finden, kann helfen, auf eine ganz besondere Weise dem Leid und Unglück zu begegnen, kann helfen, letztlich Glück und Zufriedenheit zu erfahren.

Wenn Sie sich auf diesen Weg begeben, werden Sie mit jeder neuen Erkenntnis reifen. Das Lesen und Studieren buddhistischen Gedankenguts ist dabei nur einer von vielen Aspekten. Das Wichtigste auf Ihrem Weg ist Ihr ureigenes, persönliches Erlebnis mit diesem Gedankengut, wie Sie in der Praxis damit umgehen, den Sinn erkennen und wie Sie die selbst gemachten Erfahrungen in Ihr reales Leben umsetzen und integrieren. Der Impuls liegt bei Ihnen, das anhaltende Bestreben liegt bei Ihnen, auch der Erfolg liegt allein bei Ihnen.

Mit anderen Worten: Alles, was ich hier aufschreibe, ist meine Erfahrung, und noch nicht Ihre. Machen Sie Ihre eigene Erfahrung, machen Sie buddhistisches Gedankengut zu Ihrem. Das ist fundamental wichtig. Ich kann nur Ihr Wegweiser sein.

Wenn Sie hungrig und durstig sind, dann nützt es Ihnen nichts, wenn ich für Sie esse und trinke. Um Ihren Durst und Ihren Hunger zu stillen, müssen Sie selbst essen und trinken. So verhält es sich auch mit dem Buddhismus. Sie selbst müssen Buddhismus praktizieren und selbst erleben, um den Weg zu einem glücklichen und zufriedenen Leben zu finden.

Ich zeige Ihnen also den Weg zum Glück- und Zufriedensein und Sie werden – am Ziel angekommen – feststellen, es ist nicht das, was Sie anfänglich annahmen, beziehungsweise vermuteten oder mutmaßten. Ihr Weltbild und Wertesystem können sich auf dem Weg dahin grundlegend verändern, sogar aus den Fugen geraten, und das kann bei Ihnen zu ganz erheblichen Verwirrungen und Irritationen führen. Während des Weges müssen Sie sich auf diese Veränderung einstellen, muss sich Ihre Persönlichkeit stabilisieren und festigen, um mit derartigen Verwirrungen und Irritationen schadlos umgehen zu können. Aber ich verspreche Ihnen, Sie haben gute Chancen – am Ziel angekommen – wirklich glücklich und zufrieden sein zu können.

Hinsichtlich der Vorstellung, was Glücklich- und Zufriedensein bedeutet, wird mit großer Wahrscheinlichkeit bei der überwiegenden Zahl der Suchenden, und vielleicht auch bei Ihnen, schon am Anfang des Weges ein Missverständnis vorliegen. Dieses Missverständnis gründet sich auf unsere unterschiedliche Vorstellung vom Glücklich- und Zufriedensein. Es wird anfänglich eine unbequeme Erfahrung sein, denn Geld, Erfolg, Ruhm und Ehre sind kein Garant fürs Glücklich- und Zufriedensein, sind nicht das gesuchte Ziel, sind nicht die Lösung. Der Weg zu Wohlstand, Erfolg, Ruhm und Ehre ist kein Irrweg, aber nicht der Weg, um nachhaltig glücklich und zufrieden leben zu können.

Der Erleuchtete

Ein *Erleuchteter* ist jemand, der den Sinn des Lebens gefunden hat. Es ist ein Mensch, den jegliches Unglück, all das persönlich empfundene Leid und auch das Leid in dieser Welt nicht mehr verzweifeln und ratlos werden lässt, den all dies nicht aus der Bahn wirft, jemand, der verstanden hat, mit Sorgen und Nöten umzugehen und es versteht, glücklich und zufrieden zu sein.

Der Zustand der Erleuchtung wird unter Buddhisten als der ultimative Zustand – als das Ziel überhaupt – angestrebt. Wer erleuchtet ist, kennt den Sinn des Lebens, hat alles begriffen.

Diejenigen, die anstreben, eines Tages die Erleuchtung zu erfahren, nennt man die Suchenden. Zwischen dem Zustand eines Suchenden und eines Erleuchteten liegt ein langer Weg. Und wie Sie vielleicht schon ahnen: Es gibt viele Wege zur Erleuchtung. Aber es gibt noch weitaus mehr Wege, die nicht zur Erleuchtung führen – Wege, auf denen man den Sinn des Lebens nicht findet, Wege, die nicht zu Glück und Zufriedenheit führen.

Der historische Buddha, Siddhārtha Gautama, hat die Antwort auf seine Frage zum Leid der Menschen rund 500 v. Chr. unter dem Bodhibaum in Bodhgaya sitzend, gefunden. Er erfuhr Erleuchtung.

Das Wort „Buddha“ ist kein Eigenname, sondern bedeutet: „Der Erwachte“. Gleichbedeutend wie „Der Erleuchtete“. Neben dem historischen Buddha werden auch die Menschen als Buddha bezeichnet, die vollkommene Erleuchtung erfahren haben.

Buddhistische Religion, Philosophie und Geschichte entwickelten sich erst nach Buddhas Erleuchtung und führten erst nach seinem Ableben zu Ritualen wie dem wiederholten Aufsagen buddhistischer Verse, dem Abbrennen von Räucherstäbchen oder dem Drehen von Gebetstrommeln.

Buddha selbst war kein Buddhist.

Je mehr Sie darüber nachdenken, was nach Buddhas Ableben geschah, je besser Sie differenzieren lernen, was alles in Form von Religion, Philosophie, Geschichtenerzählung, Mythen, Esoterik und

Verblendung dem ursprünglichen Gedankengut des Buddha hinzugefügt wurde, desto schneller kommen Sie an das Ziel, Buddhas ursprüngliche Gedanken zum Zeitpunkt seiner Erleuchtung zu begreifen und daraus die für Sie persönlich wichtigen Schlussfolgerungen für ein glückliches und friedliches Leben zu ziehen.

Die Erleuchtung – das Satori

Der Begriff *Erleuchtung*, der überwiegend in buddhistischen Texten Verwendung findet, hat die gleiche Bedeutung wie der Begriff *Satori*, der im Zen-Buddhismus gebräuchlich ist und im Prinzip denselben Zustand, eine Erleuchtung, beschreibt. Nur sind die Wege dorthin recht unterschiedlich.

Weil Erleuchtung – im buddhistischen Sinn – viel mehr ist als der Begriff an sich vermuten lässt, bevorzuge ich persönlich zur Benennung dieses Phänomens persönlich lieber den Begriff *Satori*. Schon weil es diesen Begriff im deutschen Sprachgebrauch nicht gibt, erscheint er mir zweckmäßiger und lässt für die Umschreibung bzw. Beschreibung des Phänomens Erleuchtung/*Satori* eine umfänglichere Interpretation zu. Der Begriff *Satori* verleitet weniger zu Assoziationen und somit auch weniger zu Missverständnissen oder gar Fehlinterpretationen als Erleuchtung. Ich werde aber abwechselnd beide Begriffe verwenden, abhängig davon, wie die Begriffe den angedachten Sinn des Textes unterstützen können.

Wenn Sie vorrangig nach der Erleuchtung, beziehungsweise dem wesensgleichen *Satori*-Erlebnis streben und glauben, sich nunmehr notgedrungen mit dem buddhistischen Gedankengut auseinandersetzen und mit speziellen Übungen beginnen zu müssen, dann werden Sie mit dieser Vorgehensweise nur sehr, sehr schwer das ultimative Ziel erreichen.

Die Vorgehensweise wäre vergleichbar mit dem Wunsch, ein Schriftsteller zu werden und dann mit dem Schreiben zu beginnen. Die umgekehrte Reihenfolge wäre Erfolg versprechender, nämlich erst einmal mit dem Schreiben zu beginnen und daran Spaß und Freude zu haben. Nur so hätten Sie auch eine Chance, eines Tages als Schriftsteller zu gelten.

Sie sollten also zuallererst die buddhistischen Grundgedanken verinnerlichen und mit einigen Übungen dazu beginnen und in Folge praktizieren lernen. Wenn Sie daran Spaß und Freude empfinden und die buddhistischen Grundgedanken erkannt und verinnerlicht haben, dann haben Sie auch die Chance, eines Tages Ihre ganz

persönliche Erleuchtung zu erfahren. Aber den Akt der Erleuchtung kann man nicht erzwingen, egal wie stark Sie sich darum bemühen, egal wie viel Sie lesen, studieren oder üben – schlussendlich muss die Erleuchtung zu Ihnen kommen. Wenn es soweit ist, wenn dies erfolgt, dann werden Sie es auch sofort verspüren. Sie werden dann, zu einem für niemanden vorhersehbaren Zeitpunkt, von einem außergewöhnlichen Gefühl ergriffen. Sie werden dabei sehr große Freude und unendliche Erleichterung und ein einzigartiges Freiheitsgefühl empfinden, auch wenn Sie selbst nicht so recht wissen, was eigentlich mit Ihnen gerade passiert ist. Sie werden dann unumstößlich verspüren, dass Sie endlich einen Weg gefunden haben, sich an jedem Ort dieser Welt – und mag er noch so unwirtlich sein – allzeit in den Zustand des Glücklich- und Zufriedenseins versetzen zu können. Egal ob neben dem Teufel in der Hölle, im Angesicht des Todes, auf dem Sterbebett, in absoluter Armut oder mit einem Lottogewinn, Sie werden in jeder Situation den Weg zum Glücklich- und Zufriedensein finden.

Diese Gabe wird Ihnen niemand ansehen. Ansehen wird man Ihnen ausschließlich Ihr überaus freundliches Wesen, Ihre Ausgeglichenheit, Ihre Gelassenheit – das Lächeln in Ihrem Gesicht. Von Ihnen wird dann eine spürbar angenehme Ausstrahlung auf Ihre Mitmenschen ausgehen.

Wem ein Erleuchtungs-/Satori-Erlebnis widerfahren ist, wird dadurch nicht automatisch glücklich und zufrieden, auch wird er dadurch nicht automatisch zu einem besseren Menschen. Vielmehr vollzieht sich im Kopf desjenigen eine Art geistiger Durchbruch, eine Erhellung des Geistes, auch gern als ein Erwachen beschrieben. Fortan meint man, den Sinn des Lebens bei jeder erdenklichen Konstellation ergründen und verstehen zu können. Man glaubt, die Wahrheit über das Wesen aller Dinge erkennen zu können, auch den Sinn seines eigenen Daseins. Dabei bekommt die Erkenntnis über Sinn und Sinnlosigkeit des eigenen Lebens eine völlig neue Wertigkeit.

Das Erleuchtungs-/Satori-Erlebnis erlebt man auch nur einmal in seinem Leben. Sie können es nicht z.B. wie einen Orgasmus nach Belieben immer wieder aufs Neue wiederholen. Das Erleuchtungserlebnis bleibt ein einmaliges Aha-Erlebnis.

Nach Ihrer Erleuchtung werden Sie auch am darauffolgenden Tag zur Arbeit gehen, Ihren Haushalt machen, sich um Ihre Kinder kümmern wie jeden Tag zuvor, und vielleicht auch sonntags in die Kirche oder die Moschee gehen, als wäre nichts geschehen. Der Zustand der Erleuchtung macht Sie nicht heilig, nicht unfehlbar. Sie bleiben, wer Sie sind. Aber fortan werden Sie vor nichts mehr Angst haben, werden jeden Schicksalsschlag – und möge er noch so extrem erscheinen – nur als eine buddhistische Übung ansehen, eine von vielen. Ihre Fähigkeit, sich an jedem Ort, allzeit in den Zustand des Glücklich- und Zufriedenseins versetzen zu können, werden Sie dann nie mehr verlieren.

Je mehr Sie bereits vorher vom Erleuchtungs-/Satori-Erlebnis wissen wollen, desto eher laufen Sie Gefahr, sich schon jetzt eine derart feste Vorstellung von diesem Phänomen anzueignen, dass Sie eine völlig falsche Erwartungshaltung bekommen, sich damit selbst blockieren und sich viel zu sehr unter Erfolgsdruck setzen. Seien Sie trotz dieser Einführung freimütig und ergebnisoffen. Machen Sie sich im Anschluss an dieses Kapitel keine weiteren Gedanken über dieses Phänomen. Sie werden schon merken, wenn es Ihnen zuteilwird.

Haben Sie das Ziel erreicht, wird genau dieses Ziel nicht mehr die höchste Priorität haben. Sie haben das Gefühl, alles kehrt sich zum Gegenteil, alles bisher Wichtige wird völlig sinnlos. Für den Erleuchteten gilt die ursprüngliche Zielsetzung von einem Moment auf den anderen nicht mehr. Diejenigen, die zwar glauben, am Ziel angekommen zu sein, aber Glück und Zufriedenheit noch immer als oberstes Ziel verfolgen, haben noch nicht wirklich loslassen können und sind noch nicht erleuchtet.

Der Erleuchtete trachtet nicht mehr nach Glück und Zufriedenheit im ursprünglichen Sinne. An das anfängliche Ziel verschwendet er keinen Gedanken mehr. Wenn er – unter anderem – auch von diesem anfänglichen Wunsch losgelassen hat, erst dann kann er zu den Erleuchteten gehören und kann glücklich und zufrieden sein.

Verstehen müssen Sie das jetzt am Anfang des Weges noch nicht.

Die Erkenntnis kommt später – in der letzten Phase auf dem Weg zur Erleuchtung. Rein hypothetisch: Würde man in die Lage versetzt,

durch eine einfache Anweisung, nach dem Lesen einer kurzen Beschreibung, sofort das Satori zu erfahren, bestünde mit Sicherheit die Gefahr, dass man mit dem schlagartigen Erwachen, mit den derart unvorbereitet erlangten Erkenntnissen und Fähigkeiten, umgehend suizidgefährdet wäre. Loslassen bedeutet, auch vom Leben loslassen zu können; der Gedanke kommt.

Dieser Hinweis soll Sie davon abhalten, mal fix eines der späteren Kapitel vorzuziehen, um den Weg zur Erleuchtung abzukürzen. Das funktioniert nicht. Sie müssen erst die großen Zusammenhänge aller Faktoren erkennen, einen Prozess durchlaufen, und folglich das Buch von Anfang bis Ende lesen.

Ein Satori-Erlebnis und den Zustand der Erleuchtung kann man nicht ohne Weiteres in Worte fassen. Wenn Sie von Ihrem Satori-Erlebnis und Ihrem neu gewonnenen Wissen berichten, werden Ihre Freunde und Kollegen Sie vermutlich etwas verwundert betrachten. Vielleicht wird man Sie fragen, welche Art von Drogen Sie gerade genommen haben. Vielleicht vermutet man auch nur, dass Sie zu lange in der Sonne saßen.

Das einmal erfahrene Satori manifestiert sich aber nicht in einem dauerhaft anhaltenden Zustand. Es ist vielmehr eine Option, auf die Sie jederzeit zugreifen können.

Nach dem einmal erlebten Satori empfinde ich persönlich den Einfluss des Erleuchtet-Seins wie eine sinusartige Schwingung, die mein Empfinden für diesen Zustand regelmäßig abflachen lässt, und die ich nach eigenem Wunsch selbst auf einen Zustand maximaler Amplitude bewegen kann. Ich muss mich darauf nur kurz konzentrieren und habe dann die Auswirkungen des Satoris wieder präsent. Meditation z. B. ist eine Methode, in diesen Zustand zurückzuschwingen. Insbesondere wenn ich beginne, das bunte Prospektmaterial – die Beilagen in meiner Tageszeitung – intensiv zu studieren, damit liebäugle, mir vielleicht doch einen schnelleren Computer zu kaufen, obwohl ich keinen schnelleren zum Schreiben meiner Texte brauche, oder an dem so preisgünstig wirkenden Backformen-Sortiment Gefallen finde, mit dem ich jedoch nicht mehr oder besser als mit meinen alten Formen backen kann. Oder ich beginne, mich über dies oder das zu ärgern; oder lästere mit einem

Freund über einen dritten; oder überlege, bei einem geschäftlichen Transfer mir durch meine Erfahrung, mein besseres Wissen, oder gar mit einer List, einen zusätzlichen Vorteil zu verschaffen, und sei er noch so klein. Dann ist es Zeit, mich in einer Meditationssitzung der Erleuchtung zu erinnern und mir ein paar Gedanken über Tugenden und Moral zu machen – einem Themenbereich, dem ich an späterer Stelle noch Raum geben werde. Auch Sie können sich, an diesem Punkt einmal angelangt, dann jederzeit eines Besseren besinnen.

Das Satori-Erlebnis birgt aber auch eine Gefahr. Der hier beschriebene Erleuchtungszustand beinhaltet die Fähigkeit, ohne jegliche Anhaftung zu sein, also von allem loslassen zu können. Durch den Verlust der Ängste einerseits, durch die gewonnenen Erkenntnisse über die ultimative Wahrheit, den Sinn des Lebens andererseits, wären Sie – derart erleuchtet – in der Lage, vom Rand einer Klippe zu springen. Sie wären dann in der Lage, innerhalb von Sekunden tatsächlich von allem loszulassen – sogar von Ihrem Leben. Das wird Ihnen bei einer Satori-Erfahrung und im Anschluss daran auch später regelmäßig bewusst sein, insbesondere wenn Sie den wahren Sinn des Lebens erkannt haben und sich Ihrer eigenen Position in diesem Gefüge bewusst geworden sind. Da das eine echte Gefahr für Ihr Leben sein kann, müssen Sie schon vorab lernen, nach einem Satori-Erlebnis mit der neu gewonnenen Erfahrung und Lebensanschauung intelligent und weise umzugehen. Tun Sie das nicht, wird einiges in Ihrem Leben schief laufen und Sie werden nur kurze Zeit Freude an Ihrem neu gewonnenen Zustand haben.

Vor Jahren las ich in einer Tageszeitung einen Artikel über einen Mönch, der ganz allein einem kleinen Kloster vorstand. Nachdem er eines Tages in seinem Kloster wohl das Satori-Erlebnis hatte und sich fortan erleuchtet fühlte, betrank er sich tagelang völlig hemmungslos, ging seiner Arbeit nicht mehr nach und ließ alles verwahrlosen. Der weiblichen Reinigungskraft, die regelmäßig zum Putzen ins Kloster kam, machte er unmissverständlich eindeutige Angebote und warf regelmäßig Besucher des Klosters einfach hinaus. Dies verstand er wohl unter frei sein, von allem loslassen

können, unter Glücklich- und Zufriedensein. Er geriet völlig außer Kontrolle und wurde seines Amtes enthoben.

Damit Vergleichbares nicht geschieht, müssen gleich am Anfang des Weges, bevor man sich auf den Pfad der Erleuchtung begibt, ein paar Grundvoraussetzungen erfüllt sein, mit denen ich Sie nun vertraut machen möchte.

Grundvoraussetzungen

Die grundlegenden Fähigkeiten

Jeder – ohne Ausnahme – der sich mit der buddhistischen Lehre Erfolg bringend beschäftigen möchte, wer Buddhismus begreifen und sich auf das Gedankenkonstrukt und die Art zu denken einlassen will, muss sich der buddhistischen Grundgedanken bewusst werden, muss sich bewusst werden, was der historische Buddha den Menschen vermitteln wollte und muss sich dementsprechend einige Fähigkeiten aneignen.

Zu diesen Fähigkeiten zählen:

1. **Sammlungsfähigkeit** - Die Fähigkeit zur Konzentration und Sammlung. Sie müssen meditieren können.
2. **Tugend und Moral** - Sie müssen über gewisse Tugenden und über eine buddhistisch orientierte Moral verfügen und
3. **Wissen und Weisheit** - Sie brauchen Weisheit, gepaart mit Wissen.

Diese drei grundlegenden Fähigkeiten werde ich Ihnen später in Verbindung mit den Vier edlen Wahrheiten noch ausführlicher erläutern. Sie sollen Sie davor bewahren, trotz oder gerade wegen des Satori-Erlebnisses vom Weg abzukommen.

Bodhisattva

Diejenigen, die begriffen haben, was den Buddhismus ausmacht, und die folglich die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gefunden haben, leben meist sehr zurückgezogen, sehr bescheiden und drängen sich mit ihrem Wissen niemandem auf. Sie verhalten sich, als wären sie unsichtbar. Sie schreiben in der Regel keine Bücher und geben keine Kurse. Und sie missionieren nicht. Das ist eine Konsequenz, die sich unter anderem aus der Erleuchtungserfahrung und der fortgeschrittenen, buddhistisch

geprägten Kultivierung des Geistes einstellt. Nur die spirituellen Meister und buddhistischen Autoritäten, die Erleuchtung erfahren haben, und gewollt eine Sonderrolle als Bodhisattva einnehmen wollen, dürfen davon abweichen. Bei einem Bodhisattva ist jeglicher karmische Impuls, der zu einer Reinkarnation führen könnte, erloschen – ein Zustand, den ich im Kapitel *Reinkarnation* noch ausführlich erläutern werde. Ein Gelübde erlaubt ihnen, die buddhistische Lehre zu verbreiten, so wie Buddha es auch schon tat, und es erlaubt ihnen, anderen Lebewesen aufzuzeigen, wie sie Leid vermeiden und glücklich und zufrieden leben können.

Am Anbeginn des Weges

Jetzt sind Sie schon ganz tief eingetaucht in das Hauptthema: Ganz beiläufig haben wir erläutert, was man unter einem *Erleuchteten* versteht, was man sich unter dem *Satori, der Erleuchtung*, vorstellen kann, und dass es verschiedene Schultraditionen gibt, die auf ganz unterschiedlichen Wegen zur Erleuchtung führen. Wir kennen nun den Begriff des *Suchenden*. Zu diesen Suchenden möchte ich Sie nun dazuzählen. Und wir wissen von den mannigfachen Wegen, die den Suchenden ans besagte Ziel bringen können. Am Anfang des Weges haben Sie nun ein Mindestmaß an Grundwissen, um sich auf den Weg zu machen.

Abseits des Weges

So wie man bei einer Flussfahrt mit einem Boot immer bemüht sein wird, sich in der Mitte des Flusses zu bewegen, so sollte man sich sinnbildlich auch auf dem Weg zur Erleuchtung tunlichst in der Mitte des Weges bewegen.

Die Bilder einer Flussfahrt oder der Beschreitung eines Weges sollen helfen, Gefahren, die am Wegesrand auf uns lauern und die uns von unserem Weg zur Erleuchtung abbringen könnten, als solche besser zu erkennen. Bei einer Fahrt auf einem reißenden Fluss sollte man mit seinem Boot dem steinigen, schroffen Ufer nicht zu nahekommen. Gefahren abseits des Weges können zum Beispiel Versuchungen jeglicher Art sein, unnachgiebiges Festhalten an

Vorstellungen, ein falsches Verständnis vom Glücklich- und Zufriedensein.

Buddhas Erkenntnis während seiner Erleuchtung war, dass das Leid nicht nur von offensichtlichen Schicksalsschlägen oder negativen Umständen wie Tod, Krankheit, Armut, Trennung und Verlust verursacht wird. Oberflächlich betrachtet liegt es zwar auf der Hand, dass wir uns bei den vorgenannten widrigen Begebenheiten den schmerzhaften Gefühlen hingeben und diese widrigen Begebenheiten als Ursache unseres Leidens sehen. Buddha erkannte aber, dass auch daraus Leid für uns entstehen kann, wenn wir dem Vergnügen frönen, uns Ausschweifungen hingeben und sprichwörtlich im Glück schwelgen. Dieser Umstand ist nicht sofort ersichtlich. Der Volksmund kennt das Sprichwort: „Geld allein macht nicht glücklich.“ Wer kennt aus seinem eigenen Umfeld nicht selbst Menschen, die trotz Reichtum, Wohlstand, Einfluss und Macht nicht glücklich sind.

Buddha erkannte: Das Leid entsteht in uns.

Das bedeutet, dass wir selbst das Leid verursachen, und es nicht vordringlich durch äußere Umstände, durch die besagten Schicksalsschläge begründet ist.

Das Leid entsteht einerseits durch Gefühlsregungen wie Hass, Neid, Eifersucht, Zwietracht, aber auch durch die negativen körperlichen Auswirkungen exzessiven Schwelgens und übermäßigen Vergnügens, oder durch Verlustängste, wenn uns Glück und Zufriedenheit, Wohlstand, Ehre und Ruhm zuteilwird und wir nichts von dem verlieren wollen.

Das „sich im Vergnügen gehenlassen“ wird symbolisiert von dem einen Ufer bzw. dem einen Wegesrand. Das „sich in schmerzhaften Gefühlen gehenlassen“ wird von dem anderen Ufer bzw. Wegesrand symbolisiert.

Sie sollten sich weder auf der einen Seite festfahren noch auf der anderen hängenbleiben. Sie sollten weder dem Vergnügen frönen noch sich schmerzhaften Gefühlen hingeben. Bleiben Sie im Geiste stets in der Mitte des Weges, in gehörigem Abstand zu beiden Extremen. Streben Sie im Geiste eine Harmonie zwischen den beiden Extremen an.

Nie werden wir immer nur die Mitte beschreiten können, denn durch die äußeren Reize und Lebenseinflüsse und unsere eigenen Gedanken werden wir immer von einer Seite zur anderen schwanken und ab und an werden wir auch hängen bleiben. Auch ein Buddhawesen, ein Erleuchteter, kann sich nicht ständig in der Mitte des Weges bewegen, vermag nicht permanent in absoluter Harmonie zu verharren. Unsere Gedanken geraten schnell in Schwingungen, sind unglaublich aktiv und neigen auch zu Extremen, insbesondere wenn sie von äußeren Reizen kräftig genug angestoßen werden.

Neben dem „Gehenlassen im Vergnügen“ einerseits und dem „Gehenlassen in schmerzhaften Gefühlen“ andererseits kann uns auch unser eigenes Zweifeln, unser kritisches Hinterfragen vom Weg abbringen oder uns im Fortkommen ausbremsen. Ich habe so manches Mal ganz erhebliche Zweifel beim Studium buddhistischer Texte und Lehrsätze bekommen, habe so manches vermeintlich buddhistische Buch als fahrlässige Irreführung angesehen und als überflüssig aus meinem Bücherregal verbannt.

Wir brauchen hier und da aufkommende Zweifel nicht scheuen. Zweifel sind erlaubt. Zweifel können sogar zum richtigen Verständnis buddhistischer Weltanschauung beitragen. Mit jedem Zweifel, den Sie nach buddhistischen Kriterien verständlich auflösen, erhöht sich auch Ihre innere Harmonie und Ausgeglichenheit, Ihr Wissen und Ihre Weisheit.

Der Weg als Prozess

Ich werde Ihnen einen Weg zur Erleuchtung vorstellen, der für Sie einen ganz wesentlichen Vorteil aufweist: Sie werden sich mit jedem einzelnen Kapitel, mit jeder Übung, mit jedem noch so kleinen Zugewinn an Erkenntnis, Weisheit und Einsicht von Anfang an besser fühlen. Sehen Sie es wie ein großes Puzzlespiel. Jedes passende Puzzleteil, das Sie entdecken, wird sich an das vorangegangene anreihen und Ihnen helfen, ein Stück glücklicher und zufriedener leben zu können.

Wir werden uns gemeinsam auf den Weg zum ultimativen Ziel, der Erleuchtung, begeben. Aber gleich zu Beginn unseres Weges

werden wir vereinbaren, dort nicht ankommen zu müssen. Das Ziel soll nicht das ultimative Ziel sein, sondern der gemeinsame Weg in die richtige Richtung.

Die Bildnisse einer Flussfahrt oder die Beschreibung eines Weges verstehen Sie bitte als Metapher. Wir bewegen uns im Geiste.

Weg und Fluss, Anfang und Ziel, liegen nicht außerhalb von uns. Folglich sind auch die Hindernisse nicht außerhalb von uns. Der Weg führt in uns hinein. Der Impuls für den Aufbruch und das Ankommen liegt in uns. Der Prozess zur Erleuchtung findet in uns selbst statt. Außerhalb finden wir die Orientierungshilfe, die Gehilfen für den Geist, die Hinweise auf die Puzzleteile, die wir für das Erkennen und Verstehen des Gesamtbildes, für das Erkennen und Verstehen aller Phänomene benötigen.

Es wird Ihnen ungemein helfen, wenn Sie sich einem Puzzlestein nach dem anderen widmen, den Sinn jedes einzelnen erkennen und ihn verinnerlichen. Ihr Unterbewusstsein wird die Puzzleteile nach und nach selbst zu einem erkennbaren Bild zusammensetzen. Wie bei einem echten Bilderpuzzle wird sich Ihnen mit fortschreitender Zeit, ab einer bestimmten Anzahl zusammengefügter Puzzleteile, das Gesamtbild: die Wahrheit über den Sinn des Lebens und schlussendlich die Erleuchtung offenbaren.

Wie bei einem echten Bilderpuzzle sind manche Menschen in der Lage, schon nach gut der Hälfte der zusammengesetzten Puzzleteile das Gesamtbild zu erkennen. Andere müssen dafür auch noch das letzte Teil an die passende Stelle legen und benötigen vielleicht auch dann noch eine ganze Weile, bis sie es erkennen, weil von ihrem Standpunkt aus betrachtet, zu vieles noch allzu undeutlich aussieht.

Erleuchtung kann man nicht erzwingen. Es ist ein Prozess, der reifen muss, der seine Zeit braucht. Erleuchtung erfahren Sie eines Tages unvorhergesehen. Also lassen Sie sich für diesen Weg Zeit. Allzu groß wäre sonst die Gefahr, dass Sie über die letzte Wahrheit, über den wahren Sinn des Lebens so erschrocken sind, dass sie das Puzzle, die neu gewonnene Erkenntnis, mit einer Handbewegung auseinanderfegen und von alledem nichts mehr wissen wollen, weil die Erleuchtung, das Satori, ganz gravierend von Ihren bisherigen Vorstellungen abweichen wird.

Wenn Sie den letzten Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung nicht machen, gleich ob aus eigenem Unvermögen, einem Nicht-Verstehen oder aus Unbehagen vor den erkannten Folgen und den sich daraus anbahnenden Veränderungen in Ihrem Leben, dann ist das nicht weiter nachteilig für Sie, denn all die anderen positiven Einflüsse auf Ihr Leben bleiben Ihnen lebenslang erhalten. Sie werden viel glücklicher und zufriedener sein als je zuvor – auch ohne den letzten Schritt zum Satori gemacht zu haben.

2. Von der Begriffserklärung zu den ersten Übungen

Meditation

Sammlungs- und Konzentrationsfähigkeit

Eines der wichtigsten Puzzleteile auf dem Weg zur Erleuchtung ist die Fähigkeit zu meditieren. Sie kommen nicht daran vorbei, sich mit dem Thema genau zu beschäftigen. Vielmehr müssen Sie die Fähigkeit zu meditieren – zu jeder Zeit und an jedem Ort – unbedingt üben und beherrschen lernen. Verfallen Sie bitte jetzt nicht in Panik, denn mit richtiger Anleitung ist Meditation das Einfachste und Entspannendste der Welt.

Beginnen wir vorerst mit der Überlegung, warum meditieren überhaupt notwendig ist. Unser vorrangiges Ziel wird sein, den Geist zur Ruhe zu bringen und ihn anschließend zu kultivieren. Wir wollen eine Harmonie im Geiste anstreben, den Geist klar werden lassen. Wenn das erreicht ist, können wir uns sammeln und uns auf ganz bestimmte Aufgabenstellungen konzentrieren.

Ist Ihnen schon aufgefallen, wie aktiv Ihre Gedanken sind? Achten Sie einmal darauf, was Ihnen zum Beispiel morgens so alles durch den Kopf geht, kurz nach dem Aufwachen, wenn Sie noch im Bett liegen und eigentlich noch etwas ruhen wollen; oder abends, wenn Sie wieder im Bett liegen und eigentlich schlafen wollen; wenn Sie vor einem Personenaufzug warten müssen, oder vor der Kasse in einem Supermarkt Schlange stehen. Achten Sie einmal bewusst darauf.

Unser Gehirn produziert unentwegt Gedanken, die es dann wie Blitze freisetzt, ähnlich den Strahlen der Sonne, die permanent von ihrer Oberfläche ausgesendet werden. So wie die Sonne ihr Strahlen nicht abrupt einstellen kann, so können wir unserem Geist die Gedankenblitze nicht untersagen. Es gibt keinen Ausschaltknopf. Versuchen Sie einmal bewusst Ihre Gedanken abzustellen. Sie können sich noch so intensiv bemühen, nicht zu denken, keine Gedankenblitze entstehen zu lassen. Sie schaffen es vielleicht ein,

zwei Sekunden, doch dann brechen die Gedanken wieder hervor. Niemand schafft es, seine Gedanken abzustellen oder, bildlich gesprochen, einzufrieren. Das muss uns von Anbeginn bewusst sein.

Und doch lässt sich unser Geist zur Ruhe bringen, kultivieren und harmonisieren.

Wenn wir schon die ständigen Gedankenblitze nicht abstellen können, so können wir doch versuchen, uns ihrer nicht anzunehmen. Wir nehmen die herausschießenden Gedanken einfach nicht auf, lassen sie ziehen. Stellen Sie sich vor, unsere Gedanken wären Pfeile, die unentwegt von unserem Geist in alle möglichen Richtungen abgeschossen werden. Lassen Sie die Pfeile ungehindert fliegen, ohne nach ihnen zu greifen, ohne jegliches Interesse, wohin sie fliegen.

Das kann man üben, das funktioniert mithilfe richtiger Meditation und führt regelmäßig zu einer Beruhigung des Geistes, der sich dann auch kultivieren und harmonisieren lässt. Auch Buddha hat diesen Weg beschritten.

Über die Art und Weise, wie man meditieren soll, sind unzählige Bücher geschrieben worden und es gibt die unterschiedlichsten Meinungen darüber. Das typische Bild ist wohl der im verschränkten Schneidersitz, im Staub oder auf einem Nagelbrett, sitzende Yogi mit dem gewickelten Lendenschurz aus hellem Leinenstoff und seinen zum Himmel geöffneten Händen.

Von dieser klischeehaften Vorstellung von – vielleicht noch schmerzhafter und unbequemer – Meditation können Sie sich gleich verabschieden. Haben Sie etwas Vertrauen und folgen Sie bitte meiner Methode des Meditierens, ohne sich auf irgendwelche anderen Meditationsarten einzulassen. Denn einige bergen die Gefahr, vom Weg abzukommen und haben mit unseren Zielen nicht mehr viel gemein.

Anweisung zum richtigen Meditieren

Was hat es mit der Meditation auf sich? Welchen Sinn macht sie? Wozu dient sie? Einiges haben Sie vielleicht schon über das Meditieren gehört oder gelesen. So hörte ich einst von einem Freund, der bereits durch verschiedene Kursbesuche Erfahrung im Meditieren gesammelt hatte, dass er von seinem Kursleiter gleich zu Beginn ein Mantra zur Meditation ausgehändigt bekam. Ein Mantra ist ein ganz spezielles Wort, kann aber auch ein ganzer Satz oder Vers jeglicher Sprache sein. Das Mantra soll individuell auf einen Meditierenden allein abgestellt sein und soll vom jeweiligen Empfänger geheim gehalten und nicht weitererzählt werden. Während der Meditationssitzung soll der Meditierende an dieses Mantra denken, es sich im Geiste aufsagen und sich nur darauf konzentrieren.

Eine weitere sehr beliebte Meditationsmethode ist, sich selbst einen Begriff auszudenken oder sich ein vorgegebenes Bild vor Augen zu führen und sich dann während der Meditationssitzung auf den Begriff oder das Bild zu konzentrieren.

Eine Variation besteht darin, im Hintergrund Meditationsmusik abzuspielen und sich auf diese Klänge zu konzentrieren. Sehr beliebt und verbreitet ist das Anschlagen von Klangschalen, auf deren Ton sich der Meditierende konzentrieren soll. Eine weitere Variation ist, aus Duftfläschchen oder Duftkerzen sinnliche Düfte aufzunehmen und sich auf diese zu konzentrieren.

All diese Methoden werden wir nicht anwenden. Auch werden Sie von mir kein Mantra bekommen.

Erinnern Sie sich bitte an meine Ausführungen zu den unablässigen Aktivitäten unseres Geistes, der einem Funkenflug gleich, unentwegt Gedanken produziert. Gedanken, die wie Strahlen, wie Blitze aus unserem Geist hervorschießen und deren Entstehung wir nicht aufhalten oder unterbinden können. Gedanken, die uns ständig an irgendetwas denken lassen, uns Sorgen und Angst bereiten können und uns permanent von Wichtigerem abzulenken versuchen.

Meine vorangegangene Empfehlung lautete, versuchen Sie, nicht jeden Gedanken zu verfolgen und im Geist aufzunehmen. Dieser Vorschlag war vermutlich für die meisten Leser unverständlich, nicht vorstellbar und wurde wahrscheinlich von manchen überlesen. Jetzt soll hier aber noch einmal darauf eingegangen werden.

Über unsere fünf Sinne – Augen, Ohren, Nase, die Geschmacksnerven der Zunge und den Tastsinn von Haut und Händen – erhalten wir unentwegt Sinneseindrücke, die allein schon unsere Gedanken anregen. Die vielerorts praktizierten Methoden, Sinneseindrücke gezielt zu überlagern, zum Beispiel durch vorgegebene Düfte, spezielle Meditationsmusik, Töne von Klangschalen, oder zu versuchen, die Gedanken an Mantras oder andere Begriffe zu binden, verschieben das Problem nur auf andere Sinneseindrücke. Das entlastet aber unseren Geist nur unwesentlich und kann uns erst recht nicht von Gedanken befreien, insbesondere nicht von denen, die Leid und Schmerz verursachen.

Diese – ich sage dazu gegenstandsbezogene Meditationsvarianten - sind unter anderem dem heutigen Modetrend geschuldet. Meditieren gilt in manchen Kreisen als schick. Es hört sich in Gesellschaft gut an, wenn man erzählt, Meditation zu praktizieren. Bei Gästen weckt es schon Interesse, wenn in Ihrem Flur dekorativ Schalen mit im Wasser schwimmenden bunten Duftkerzen zu sehen sind oder auf Ihrem Couchtisch eine schwere Messing-Klangschale mit einem Klöppel steht.

Und fürwahr, in unserem hektischen Zeitalter wird jede Meditationsvariante, die etwas Entspannung und innere Ruhe verspricht, als hilfreich angesehen und dann auch praktiziert.

Aber auf dem Weg hin zur Erleuchtung wäre das nicht zielführend. Wir suchen nicht nach kurzweiliger Entspannung und flüchtiger innerer Ruhe, sondern wir suchen Erkenntnis, den Sinn des Lebens, die Befreiung vom Leid, suchen den Weg zur Erleuchtung.

- Ende der Buchvorschau -

Impressum

Texte © Copyright: Andreas D. Werner
andreas.werner@kloster-der-zuflucht.de
www.kloster-der-zuflucht.de

Bildmaterialien © Copyright: Rika Berg
rika.berg@bluewin.ch

Alle Rechte vorbehalten
2., überarbeitete Auflage
Berlin, Dezember 2019

ISBN: 978-3-7380-9277-6