

Daisaku Ikeda

# Das Buch vom Glück

Das buddhistische Verständnis  
von Leben und Tod

*Aus dem Englischen von  
Ursula Bischoff*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Weitere Informationen zum Buddhismus Nichiren Daishonins  
und zur Soka Gakkai International erhalten Sie über:  
[www.sgi-d.org](http://www.sgi-d.org)

Oder direkt bei: SGI-D e. V., Farmstraße 121,  
64546 Mörfelden-Walldorf, Tel. 06105 40910



Titel der Originalausgabe:  
*Unlocking the Mysteries of Birth and Death*  
ISBN 978-0-9723267-0-4  
© Soka Gakkai 2003

Für die deutschsprachige Ausgabe:  
© Langen Müller Verlag GmbH,  
München 2005

Unveränderter Nachdruck 2022

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Christian Langohr, Freiburg  
Umschlagmotiv: © hyena1515 – Fotolia-com

Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany  
ISBN 978-3-451-33369-9



# Inhalt

Vorwort 7

Geburt 29

Altern 48

Krankheit 65

Tod 100

Das grenzenlose Potenzial 135

Die Neun Bewusstseinsebenen 193

Die Essenz aller Lehren 213

Anmerkungen 238

Glossar 243

Register 251





## Vorwort

Jeder Mensch sehnt sich nach Glück, doch das Glück ist schwer fassbar, scheint sich immer wieder unserem Zugriff zu entziehen.

Viele Philosophen haben sich mit der Frage nach dem Glück beschäftigt. Ihre Schlussfolgerungen waren meiner Ansicht nach allesamt unvollständig. Auch die zahlreichen Selbsthilfe-Bücher, die »Wege zum Glück« aufzeigen, fruchten offenbar wenig, denn wir Menschen sehen uns noch weitgehend den gleichen Problemen gegenüber wie unsere Vorfahren. Die Armen streben nach Wohlstand, die Kranken wünschen sich baldige Genesung, die von häuslichem Unfrieden Geplagten sehnen sich nach Harmonie und so weiter. Selbst wenn wir das Glück haben, über Wohlstand, Gesundheit und ein harmonisches Familienleben zu verfügen, werden wir unweigerlich mit Schwierigkeiten in anderen Bereichen konfrontiert. Und sollte es uns tatsächlich gelingen, die Voraussetzungen für ein rundum erfülltes Leben zu schaffen, ist die Frage, wie lange wir diesen Idealzustand bewahren können. Nicht für immer, wie es scheint. Niemand ist in der Lage, Krankheiten und den langsamen Verfall des Körpers zu verhindern, die den Alterungsprozess begleiten, und niemandem gelingt es, dem Tod zu entinnen.

Die Probleme an sich sind gleichwohl nicht die eigentliche Ursache von Kummer und Leid. Nach buddhistischer Auffassung liegt die wahre Ursache darin, dass es uns an der inneren Kraft und Weisheit mangelt, sie zu lösen. Dabei trägt jeder Mensch eine unerschöpfliche Quelle der Kraft und Weisheit in sich, ein angeborenes Potenzial, das wir nur entwickeln müssen. Der Buddhismus richtet sein Augenmerk bei der Frage nach dem Glück nicht so sehr darauf, Kummer und Leid, die unabdingbar zum Leben gehören, auszulöschen, sondern weist vielmehr auf die Möglichkeit hin, die in uns verborgenen Potenziale voll zu entfalten. Kraft und Weisheit leiten sich aus buddhistischer Sicht von der Lebenskraft her. Wenn wir diese so gut wie möglich stärken, sind wir nicht nur optimal gerüstet, die Widrigkeiten des Lebens zu meistern, sondern diese auch in Herausforderungen zu verwandeln, die unser Glück und unsere innere Stärke mehren.

Wenn dies unser Ziel sein soll, müssen wir uns zuerst bewusst machen, dass das Leben schlussendlich immer leidvoll ist. Der Buddhismus beschreibt vier universale Ursachen des Leidens: Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Wir wissen, dass der Alterungsprozess unweigerlich seinen Lauf nimmt, auch wenn wir unsere Jugend am liebsten für immer bewahren möchten. Trotz aller Bemühungen um den Erhalt einer guten Gesundheit sind wir nicht vor Krankheit gefeit. Und noch grundlegender: Selbst wenn uns noch so sehr vor dem Gedanken an den Tod graut, kann jeder Augenblick der letzte sein (obwohl es natürlich nicht in unserer Macht liegt, zu wissen, wann er naht).

Wir können konkrete Ursachen für die Leiden der Krankheit, des Alterns und des Todes erkennen – biologische, physiologische und psychologische. Doch letzten

Endes ist das Leben selbst, die Geburt in diese Welt, die Ursache allen Leids, dem wir ausgesetzt sind.

In Sanskrit wird dieses Leid *dukha* genannt, ein mit Problemen befrachteter Zustand, in dem Menschen und Situationen nicht mit unseren Wünschen oder Vorstellungen übereinstimmen. Dieser Zustand leitet sich aus der Vergänglichkeit aller Phänomene ab. Jugend und Gesundheit währen nicht ewig und das gilt auch für das Leben selbst. Das ist aus der Sicht des Buddhismus die letztendliche Ursache des menschlichen Leidens.

Shakyamuni, der historische Gautama Buddha, entsagte einem Leben in Luxus, als er bei den so genannten Vier Begegnungen das Leid kennen lernte, eine Begebenheit, die in vielen buddhistischen Schriften geschildert wird. Um den jungen Shakyamuni, Prinz Siddhartha genannt, vor dem Leid der Welt zu schützen, sorgte sein Vater König Shudhodana dafür, dass er ein abgekapseltes, behütetes Leben hinter den hohen Mauern des Palastes führte. Als er sich eines Tages durch das Osttor davonstahl, traf er auf einen gebrechlichen Greis, der an einem Krückstock die Straße entlanghumpelte. Bei dessen Anblick wurde ihm in seinem tiefsten Innern bewusst, dass das Leben unausweichlich mit dem Leid des Alterns einhergeht. Bei einer anderen Gelegenheit, als er den Palast durch das Südtor verließ, erblickte er einen Kranken und erkannte, dass auch Krankheit ein Teil des Lebens ist. Als er ein drittes Mal, diesmal durch das Westtor, hinausschritt, wurde er auf einen Toten aufmerksam; diese »Begegnung« führte zu der Erkenntnis, dass alles, was lebt, am Ende sterben muss. Und als er eines Tages durch das Nordtor in die Welt hinaustrat, erspähte er einen frommen Asketen, dessen heitere Würde in dem Prinzen den Entschluss reifen ließ, sich einem religiösen Leben zu verschreiben.

Nachdem er sich viele Jahre mit verschiedenen religiösen Übungen befasst hatte, unter anderem auch mit Askese und Meditation, erlangte Shakyamuni die Erleuchtung und somit die Befreiung vom Leid der Geburt, des Alterns, der Krankheit und des Todes. Entschlossen, seinen Mitmenschen gleichermaßen den Weg zur Erleuchtung zu weisen, begann er zu predigen und wurde bald als »Buddha« verehrt, ein Begriff aus dem Sanskrit; er bedeutet der »Erleuchtete« und gemeint ist damit ein Mensch, der in seiner unendlichen Weisheit die ultimative Wahrheit des Lebens und des Universums zu begreifen vermag.

Es wird allgemein angenommen, dass Shakyamuni unmittelbar nach seiner Erleuchtung mit der Verbreitung seiner Lehren von den Vier Edlen Wahrheiten und dem Achtgliedrigen Pfad begann. Die Vier Edlen Wahrheiten sind:

- Die Wahrheit des Leids
- Die Wahrheit vom Ursprung des Leids
- Die Wahrheit von der Aufhebung des Leids
- Die Wahrheit vom Weg zur Aufhebung des Leids

Die Wahrheit des Leids bedeutet, dass alles, was in dieser Welt existiert, mit den vier zuvor genannten, dem Leben innewohnenden Arten des Leids konfrontiert wird. Die Wahrheit vom Ursprung des Leids beinhaltet die Erkenntnis, dass Leid durch die selbstsüchtigen Begierden nach den kurzlebigen Vergnügungen der Welt verursacht wird. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leids stützt sich auf die Feststellung, dass mit der Beseitigung dieser selbstsüchtigen Begierden auch das Leid ein Ende hat. Und Die Wahrheit vom Weg zur Aufhebung des Leids weist auf einen Weg hin, der das Leid auszulöschen vermag. Dieser



Weg wird traditionsgemäß als der Achtfache oder Achtgliedrige Pfad bezeichnet. Er enthält folgende Elemente:

- Rechte Ansichten, basierend auf den Vier Edlen Wahrheiten und dem richtigen Verständnis des Buddhismus
- Rechte Gesinnung oder Kontrolle über die eigenen Gedanken
- Rechte Rede
- Rechtes Handeln
- Rechte Lebensführung, basierend auf der Läuterung der eigenen Gedanken, Worte und Taten
- Rechte Anstrengung bei der Suche nach dem wahren Gesetz
- Rechte Achtsamkeit, verbunden mit dem stetigen Ringen um die rechten Ansichten
- Rechte Sammlung oder Innenschau

Die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtgliedrige Pfad zielten vornehmlich auf diejenigen Anhänger Shakyamunis ab, die wie er dem weltlichen Leben entsagt hatten und sich ganz der Ausübung des Buddhismus widmeten. Sie spiegeln die Grundhaltung und den Ansatz wider, die das Fundament von Shakyamunis frühen Lehren bilden. Diese konzentrierten sich überwiegend auf eine negative Lebens- und Weltsicht, um zunächst das Bewusstsein der Menschen für die harsche Realität zu wecken und sie für die spirituelle Erfahrung des Nirwana zu öffnen, die sich einer konkreten Beschreibung entzog. Buchstäblich befolgt, würden diese Lehren, die den Verzicht auf alle Wünsche und Bedürfnisse ermutigten, in letzter Konsequenz den Wunsch zu leben verleugnen. Die grundlegende Lösung für das Problem des menschlichen Leidens in dieser Welt wäre die Beseitigung der irdischen Wünsche und Bedürfnisse – das heißt, der

Begehrlichkeiten, Impulse und Leidenschaften aller Art, die der Tiefe des menschlichen Daseins entspringen. Die Befolgung dieser Lehren befähige den Menschen, so heißt es, die Fesseln zu durchtrennen, die ihn an den ewigen Kreislauf von Geburt und Tod binden, und einen Zustand zu erlangen, in dem die Wiedergeburt in dieser Welt nicht länger erforderlich sei: das heißt, er kann den Zustand des Nirwana erlangen.

Diese Lehren mögen für Mönche und Nonnen anwendbar und nützlich gewesen sein, doch für Laien waren sie extrem schwer zu befolgen. Shakyamuni war jedoch fest entschlossen, jedem Menschen auf dieser Welt auf den Weg zum Glück zu führen. Aus diesem Grund reiste er unermüdlich in der Region des Mittleren Ganges hin und her, seine Philosophie verbreitend. Doch seine Laienanhänger fanden es, selbst wenn das Nirwana ein erstrebenswertes Ziel darstellte, nicht nur unpraktisch, sondern schier unmöglich, sich von allen irdischen Wünschen und Bedürfnissen zu befreien. Sie standen schließlich mit beiden Füßen im Leben, mussten ihre Familien versorgen, einem Broterwerb nachgehen und andere alltägliche Aufgaben und Pflichten erfüllen. Das Nirwana mag ein Idealzustand gewesen sein, doch es war kein erreichbares Ziel. Dennoch gelang es Shakyamuni mit seiner unendlichen Weisheit und seinem tiefen Mitgefühl immer wieder, die gewöhnlichen Sterblichen, die unter einer Fülle unlösbarer Probleme litten, mit seiner Lehre anzusprechen. Andernfalls wäre es dem Buddhismus niemals gelungen, über den Status einer intellektuellen Beschäftigung hinauszugelangen. Shakyamuni beriet die Menschen, machte ihnen Hoffnung und Mut mit der Aussicht, dass jeder in der Lage war, das Leid zu überwinden und eine bessere Zukunft zu schaffen. Er verhiess beispielsweise denen, die seine Lehre be-

folgten, eine Wiedergeburt im Reinen Land, fern von dieser Welt, frei von allen irdischen Begierden, Leiden oder Ängsten.

So wie er die Mönche und Nonnen anspornte, seine zahlreichen Vorschriften zu beachten und dem Achtgliedrigen Pfad zu folgen, um das Nirwana zu erlangen, lehrte Shakyamuni seine Laienanhänger, den Glauben zu praktizieren, um im Reinen Land wiedergeboren zu werden. Doch weder die Auslöschung aller irdischen Wünsche und Bedürfnisse noch die Wiedergeburt im Reinen Land sind realistische Zielsetzungen. Es ist unmöglich, das Feuer der Begierde zu löschen und aus dem Kreislauf von Geburt und Tod auszubrechen, da Wünsche und Bedürfnisse dem Leben innewohnen, das Leben ewig währt und Geburt und Tod, die sich gegenseitig bedingen, zwei unausweichliche Aspekte des Daseins darstellen. Auch ist es unmöglich, ein Reines Land zu erreichen, das faktisch nicht existiert. Sowohl das Nirwana als auch das Reine Land waren Metaphern, die Shakyamuni benutzte, um sich seinen Anhängern verständlich zu machen.

Aus einer anderen Warte betrachtet, zielten die Lehren über das Nirwana auf die persönliche Befreiung durch das Erkennen der letztendlichen Wahrheit ab und die Lehre vom Reinen Land auf die Befreiung des Volkes generell. Diese Lehren sind kennzeichnend für die beiden Hauptströmungen des Buddhismus: Hinayana (das kleine Fahrzeug) und Mahayana (das große Fahrzeug). Sie wurden später in das Lotos-Sutra integriert, über das wir noch ausführlich sprechen werden. Das Lotos-Sutra stellt klar, dass zwei Aspekte der buddhistischen Ausübung unverzichtbar sind, wenn wir Erleuchtung erlangen wollen. Erstens sollten wir danach streben, uns selbst zu vervollkommen – in dem Sinne, dass wir die letztendliche Wahrheit erkennen

und das uns innewohnende Potenzial entfalten, und zweitens gilt es, anderen Menschen auf dem Weg zu dieser Vollkommenheit Hilfe und Anleitung zu geben.

Das Lotos-Sutra enthüllt darüber hinaus die wahre Bedeutung von Begriffen wie Nirwana und Reines Land. Es zeigt auf, dass wir das Rad des Lebens nicht anhalten müssen, um in das Nirwana einzutreten. Das Nirwana ist vielmehr ein Zustand der Erleuchtung, in dem wir Frieden mit dem Kreislauf von Geburt und Tod schließen, in den wir eingebunden sind, so dass er nicht länger eine Quelle des Leidens darstellt. Gleichmaßen müssen wir nicht krampfhaft allen Wünschen und Bedürfnissen entsagen, um das Nirwana zu erreichen, da wir irdische Wünsche in Ursachen des Glücks und darüber hinaus in eine Weisheit umwandeln können, die von Erleuchtung getragen wird. Dazu kommt, dass das Reine Land nicht unbedingt jenseits der Todesschwelle liegt. Wir können es schon im Hier und Jetzt genießen, wenn wir an das Lotos-Sutra glauben, das uns zeigt, wie wir unsere von Kummer und Leid erfüllte Welt in ein Reines Land voller Freude und Hoffnung verwandeln.

## Einige grundlegende Konzepte

In welcher Hinsicht enthält der Buddhismus die Lösung für die fundamentalen Probleme von Leben und Tod? Durch eingehende Betrachtung der vier grundlegenden Leiden – Geburt, Altern, Krankheit und Tod – lenkt dieses Buch die Aufmerksamkeit auf den Kurs der Wahrheit und der Weisheit, der unerlässlich ist, um unser Lebensschiff wohlbehalten durch das raue Meer des irdischen Leids zu steuern.

Nie zuvor in der Geschichte konnte die Wissenschaft derart rapide Fortschritte erzielen wie heute. Infolgedessen ist die Menschheit dem blinden Glauben an die Macht der Wissenschaft und Technologie verfallen und betrachtet die zum Leben gehörigen Probleme nur noch selten aus der Warte der Philosophie und Religion. Wenn man den Zustand anschaut, in dem sich unsere Welt derzeit befindet, hat man das Gefühl, dass wir uns nicht genug Mühe geben, diese fundamentalen Probleme in den Griff zu bekommen.

Aus der Perspektive der letztendlichen Wahrheit sind irdische Wünsche und die Probleme, die mit dem Leben und dem Tod einhergehen, keine Hindernisse, die unbedingt aus dem Weg geräumt werden müssen. Sie lassen sich in erleuchtete Weisheit umwandeln und das Leid von Geburt und Tod ist ein Mittel, um das Nirwana zu erlangen. Das Lotos-Sutra geht noch einen Schritt weiter und erklärt, dass irdische Wünsche und Bedürfnisse Erleuchtung und die Leiden von Geburt und Tod Nirwana sind. Mit anderen Worten: Es kann keine Erleuchtung ohne die Realität irdischer Wünsche und kein Nirwana ohne den damit verbundenen Kreislauf von Geburt und Tod geben. Diese einander entgegengesetzten Faktorenpaare sind Bestandteil des Lebens aller Menschen.

T'ien-t'ai, der berühmte chinesische Lehrer aus dem 6. Jh., verdeutlichte dieses Prinzip anhand einer Analogie. Wenn man eine bittere Dattelpflaume in einer Lösung aus Limetten oder Buchweizenspreu einweicht oder dem Sonnenlicht aussetzt, wird sie süß. Der süße und der bittere Geschmack sind in ein und derselben Dattelpflaume enthalten. Sie wurde nicht mit Zucker versetzt, sondern man hat ihr die Bitterstoffe entzogen, so dass sie ihre natürliche Süße entfalten konnte. Der Katalysator für die Umwandlung war die Lösung oder das Sonnenlicht. T'ien-t'ai

verglich die irdischen Begierden mit der bitteren Dattelpflaume, die Erleuchtung mit der süßen und den Prozess, der das verborgene Potenzial zum Vorschein brachte, mit der buddhistischen Praxis.

Um den Nutzen dieser wichtigen Konzepte im Alltag voll auszuschöpfen, müssen wir einige grundlegende buddhistische Lehren verstehen, die alle Dimensionen des facettenreichen Lebens beleuchten. Deshalb werden wir zwei wichtigen Konzepten auf den Grund gehen, die Höhepunkte des Mahayana-Buddhismus darstellen: »Ein einziger Lebensmoment enthält dreitausend Bereiche« und die »neun Bewusstseinssebenen«. Statt Wünsche und Leben in dieser Welt zu negieren, nehmen sie die Wirklichkeit so an, wie sie ist, und zeigen auf, wie wir sie umwandeln können, so dass sie uns auf den Weg der Erkenntnis führen. Das Grundkonzept, dass irdische Wünsche und Begierden Erleuchtung sind, lehrt uns, dass wir sie nicht auslöschen oder als sündig brandmarken, sondern als Trittstein für einen höheren, edleren Seinszustand betrachten sollten.

## Die Zehn Welten

Um die buddhistische Lebensphilosophie richtig zu verstehen, ist das Konzept der Zehn Welten unabdingbar. Die ersten sechs Welten leiten sich von den Sechs Pfaden her, einem alten indischen Paradigma, das sich auf die Reinkarnation bezieht. Diese Sechs Welten oder Pfade sind Hölle, Hunger (hungrige Geister, Gier), Animalität (Tiere, Instinkte), Ärger (*asuras*), Menschlichkeit (Menschen) und Himmel (himmlische Wesen). Es hieß, dass die neue Existenz, in die unerleuchtete Menschen eintraten, von ihren

[guten oder schlechten] Taten in früheren Leben abhängig war. Sie wurden in eine dieser sechs Welten hineingeboren, in denen sich der Kreislauf von Geburt und Tod endlos und unentrinnbar wiederholte. Selbst wenn die Reinkarnation auf der höchsten Ebene, im Himmel, erfolgte, war das Glück von kurzer Dauer und der Mensch fiel wieder in einen niedrigeren Daseinszustand zurück.

Die Reinkarnation in diesen Sechs Welten oder Pfaden könnte man mit einer Wanderung durch die einzelnen Etagen eines sechsstöckigen Gebäudes vergleichen, das von der Außenwelt abgeschottet ist. Die Ebene, die dem Himmel entspricht, befindet sich ganz oben, die Hölle im Keller und dazwischen liegen die Etagen, welche die übrigen Welten repräsentieren. Jede Ebene ist mit allen anderen verbunden. Die Menschen sind in diesem Gebäude eingesperrt und bewegen sich fortwährend auf und ab. Obwohl sie eine Zeit lang Trost und Frieden in den oberen Stockwerken – Himmel und Menschlichkeit – finden können, ist es ihnen nicht vergönnt, dort unbegrenzt zu verweilen.

Den Menschen im alten Indien graute vor dem Gedanken an diesen endlosen Zyklus, der auf eine unbeständige, sich immerzu verändernde Welt hindeutete. Sie sehnten sich danach, sich vom Einfluss des Karmas zu befreien, das sie an die irdische Welt kettete. Mit den Vier Edlen Wahrheiten und dem Achtgliedrigen Pfad bot ihnen Shakyamuni die Möglichkeit, diesem Kreislauf zu enttrinnen. Oder zumindest hatte es den Anschein. Denn der Fluchtweg aus dem Reinkarnationszyklus der Sechs Pfade war in Wirklichkeit eine Tür, die zur buddhistischen Wahrheit führte.

Unsere Welt ist eine Manifestation dieser Sechs Pfade. Der Versuch, ihr zu entfliehen, ist müßig und kann nicht zur Erleuchtung führen. Doch diese Erkenntnis ging über

das Auffassungsvermögen der Menschen hinaus und so lehrte Shakyamuni zunächst, dass der Mensch dem Kreislauf von Geburt und Tod nur durch Auslöschen der Begierden und des Lebens selbst entfliehen könne.

Der Buddhismus entwickelte das Konzept der Sechs Pfade weiter und erklärte, dass diese nicht nur als äußere Welten existieren, sondern auch einen inneren Zustand repräsentieren. Zum Beispiel stellt die Animalität zum einen die Tiere oder ihre Welt und zum anderen einen Zustand dar, in dem wir Menschen ausschließlich von triebhaften Wünschen und Bedürfnissen gesteuert werden. Nichiren, ein japanischer buddhistischer Meister aus dem 13. Jh., fasste das Konzept der Sechs Pfade folgendermaßen zusammen:

»Wenn wir von Zeit zu Zeit das Gesicht eines Menschen betrachten, sehen wir ihn manchmal voller Freude, manchmal wütend und manchmal ruhig. Hin und wieder erscheint Habgier im Gesicht des Menschen, ab und zu Dummheit und dann wieder Schlechtigkeit. Wut ist die Welt der Hölle, Habgier die des Hungers, Dummheit die der Animalität, Schlechtigkeit die des Ärgers, Freude ist die des Entzückens und Ruhe die der Humanität.«<sup>1</sup>

Solange wir zwischen den Sechs Pfaden hin- und herwechseln, ist unser Leben weitgehend ein Spielball der äußeren Umstände in unserer Umgebung, die sich stetig verändern. Wenn wir im Zuge dieses Wechsels jedoch die Weisheit und Klarheit des Geistes erlangen, die uns befähigen, die wahre Beschaffenheit unseres Lebens zu begreifen, können wir die Buddhaschaft manifestieren – das höchste Juwel in der Tiefe unseres Seins. Um dieses Ziel zu verwirklichen, müssen wir uns nach besten Kräften bemühen, Zugang zu einem Lebenszustand zu gewinnen, der auf einer höheren



Ebene angesiedelt ist und über die niederen Sechs Welten hinausgeht. Der Buddhismus macht drei weitere Welten zwischen den sechs niederen und dem Zustand der Buddhaschaft aus: die Welt des Lernens (Stimmen hören), die Welt der Erkenntnis (Begreifen des Kausalgesetzes) und die Welt der Bodhisattvas.

Der Zustand des Lernens bietet uns die Möglichkeit, uns durch Wissenserwerb der Unbeständigkeit aller Dinge bewusst zu werden. In der Welt der Erkenntnis nehmen wir diesen Wandel durch die eigene Beobachtung natürlicher Phänomene wahr, zum Beispiel das Welken und Schrumpfen von Blumen oder Laub. Im Zustand des Bodhisattva verschreiben wir uns infolge unseres tiefen Mitgefühls der Aufgabe, anderen zu helfen, handeln uneigennützig. Im Hinblick auf diese drei Welten schrieb Nichiren:

»Die Tatsache, dass alle Dinge dieser Welt vergänglich sind, ist uns vollkommen klar. Ist dies nicht so, weil die Welten der zwei Fahrzeuge in der Welt der Ruhe gegenwärtig sind? Sogar ein herzloser Schuft liebt seine Frau und seine Kinder. Auch er hat einen Teil der Bodhisattva-Welt in sich.«<sup>2</sup>

## Die Zehnte Welt

Die drei Höheren und sechs Niederen Lebenszustände ergeben insgesamt neun verschiedene Zustände, angefangen von der Hölle bis hin zur Bodhisattva-Ebene. Sie werden auch die Neun Welten genannt und repräsentieren die unterschiedlichen Lebenszustände gewöhnlicher Sterblicher. Über diese neun hinaus, die allen Menschen innewohnen, existiert noch ein weiterer Lebenszustand, der höchste, der die vier edlen Tugenden eines Erleuchteten

verkörpert: Ewigkeit, Glück, wahres Selbst und Reinheit. Dieser Zustand, die Buddhaschaft, existiert im Leben jedes Menschen als Potenzial, das nur durch die Ausübung des Buddhismus zur vollen Entfaltung gelangen kann. Wenn wir dieses unbegrenzte Potenzial manifestieren, werden die neun Lebenszustände der gewöhnlichen Sterblichen nicht ausgelöscht, wie man früher annahm, sondern unterliegen dem Einfluss der Buddhaschaft. Auf diese Weise tragen alle neun Zustände gleichzeitig und auf begründete Weise dazu bei, Glück für uns selbst und andere zu schaffen.

Buddhaschaft ist, mit anderen Worten, der Zustand des absoluten, unzerstörbaren Glücks. »Normales« Glück ist im Gegensatz dazu relativ. Wohlstand statt Armut, Gesundheit statt Krankheit und Frieden statt Konflikte sind Beispiele für relatives Glück – ein Glück, das von den Voraussetzungen und jeweiligen Umständen abhängt.

Doch sobald sich diese Umstände ändern, zerbricht unser Glück. Wenn der Verlust groß ist, fallen wir in ein tiefes Loch, lernen die Verzweiflung kennen. Und deshalb können wir unser Glück keineswegs als gesichert betrachten, auch wenn wir noch so großen Wohlstand, finanzielle Sicherheit, eine harmonische Familie und eine gute Stellung besitzen. Dazu kommt, dass wir es »nur« im Vergleich zu anderen gut getroffen haben, was an sich Ursache für Neid oder Eifersucht sein kann und nicht selten zum Unglücklichsein führt. Diese Endlichkeit und Unsicherheit der äußeren Umstände ist Bestandteil des irdischen Glücks und ein charakteristisches Merkmal des Lebens in dieser Welt.

Das absolute Glück der Buddhaschaft wird hingegen nicht von einer Veränderung der äußeren Umstände oder Schwierigkeiten beeinträchtigt. Obwohl es keine Freiheit von Leid und Problemen verspricht, geht damit der Be-

sitz einer pulsierenden, widerstandsfähigen Lebenskraft und eine Fülle der Weisheit einher, die uns befähigen, alle Widrigkeiten zu überwinden, denen wir begegnen. Wenn wir uns diesen Zustand zu Eigen machen, können wir unser Leben mit unerschütterlichem Selbstvertrauen in die eigenen Hände nehmen. Zu den weiteren Merkmalen der Buddhaschaft gehören unendliches Mitgefühl und grenzenlose Weisheit. Darüber hinaus sind alle Elemente, die uns ermöglichen, ein wahrhaft menschenwürdiges Leben zu führen, im Zustand der Buddhaschaft enthalten.

Diesen allerhöchsten Lebenszustand in uns zu erkennen und zu verkörpern bezeichnet man als »die Buddhaschaft erlangen«, das ultimative Ziel der Ausübung des Buddhismus. Doch die ausschließliche Konzentration auf die eigene Erleuchtung lässt sich weder mit der Theorie noch mit der Praxis des Buddhismus vereinbaren. Der Mahayana-Buddhismus betont die Bedeutung der Lehre, der Ermutigung anderer Menschen, den Weg der Erleuchtung zu gehen, und der buddhistischen Ausübung in der Gemeinschaft: das heißt, Buddhismus für sich selbst und gemeinsam mit anderen auszuüben. Diese beiden Aspekte sind genauso unerlässlich wie die beiden Schwingen bei einem Vogel. Das Engagement für eine Verbesserung unserer Gesellschaft und Umgebung leitet sich folglich ganz natürlich aus unserem inneren Bemühen ab, die Buddhaschaft zu erlangen. Aus buddhistischer Sicht sind Leben und Umgebung grundlegend eins oder untrennbar miteinander verbunden. Während Buddhisten ihre eigene Erleuchtung anstreben, sind sie gleichzeitig bemüht, zum Frieden und Wohlstand ihrer Gesellschaft, ihres Landes und der ganzen Welt beizutragen. Weltweit dauerhaften Frieden und Wohlstand zu schaffen, ist der grundlegende Sinn und Zweck der Verbreitung des Buddhismus in der Gesellschaft.

Die Manifestation der uns innewohnenden Buddhanatur stellt somit eine grundlegende Lösung dar, nicht nur für die vier universalen Leiden – Geburt, Altern, Krankheit und Tod –, sondern auch für alle andern Arten des Leids.

## Nichirens religiöser Ansatz

Nichiren verbreitete seine Lehre, die heute mehrere Millionen Gläubige in annähernd zweihundert Nationen hat, während des 13. Jh. in Japan. Trotz der zahlreichen Anhänger wissen viele Menschen wenig oder gar nichts über Nichirens religiösen Ansatz.

Seine Lehren wurden früher immer wieder falsch ausgelegt oder für eigene Zwecke ausgebeutet, wie im Fall der japanischen Militärbehörden, die sie als ultranationalistisch und superpatriotisch brandmarkten. Heute werden die Nichiren-Lehren von einigen Menschen als elitär und sektiererisch bezeichnet. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Nichiren lebte in einer Periode gesellschaftlicher Turbulenzen. Naturkatastrophen, Epidemien, Hungersnöte und die drohende Invasion durch ausländische Mächte versetzten die japanische Bevölkerung in Angst und Schrecken. Er erklärte immer wieder mit Nachdruck, das Land sei deshalb von Sorgen geplagt, weil die Bedeutung des Lotos-Sutra von den zeitgenössischen buddhistischen Schulen weder anerkannt noch gelehrt werde. Dieser Ruf nach Reformen wurde in zahlreichen Abhandlungen und Briefen erläutert. Nichiren rief mit seiner vehementen Kritik an der Regierung und anderen buddhistischen Schulen so viel Feindseligkeit hervor, dass er zwei Mal in die Verbannung geschickt wurde.