

DIE MITTE FINDEN

Du sitzt hier vor mir mit geschorenem Kopf in einer rotbraunen Robe. Welcher Schule des Buddhismus gehörst du an?

Meine äußere Erscheinung und die Art, wie ich lebe, entsprechen dem Theravada-Buddhismus. Die Klöster in Thailand und Großbritannien, in denen ich ausgebildet worden bin, gehören zur sogenannten thailändischen Waldtradition. Ich lebe als Bhikkhuni, das ist die höchste Weihe für weibliche Ordensleute in allen drei Schulen des Buddhismus. Männer werden als Bhikkhus bezeichnet. Zusätzlich bin ich auch von Shechen Rabjam Rinpoche, meinem Lehrer aus der Nyingma-Tradition⁸ des tibetischen Buddhismus, beeinflusst. Diese Lehren haben mir damals vieles eröffnet, was ich im Theravada nicht finden konnte.

Welche großen Traditionen gibt es innerhalb des Buddhismus und worin unterscheiden sie sich?

Die gängige Klassifikation unterscheidet den Theravada-Buddhismus, auch die Schule der Älteren genannt, die auf dem

8 Neben Kagyü, Sakya und Gelug die älteste der vier großen Traditionslinien des tibetischen Buddhismus (Vajrayana).

Pali-Kanon⁹ beruht, und den Mahayana-Buddhismus sowie den Vajrayana-Buddhismus, den tibetischen Buddhismus. Allerdings wird diese Einteilung in die drei großen Schulen heute zunehmend hinterfragt. Außerdem wurde lange angenommen, dass diese Schulen gewissermaßen zeitlich hintereinander entstanden sind.

Zeitgenössische Gelehrte haben begonnen, die frühesten Schichten von Materialien in den verschiedenen Schulen miteinander zu vergleichen und Überlappendes in Pali-Quellen, in chinesischen und in tibetischen gefunden. Heute setzt sich der Begriff früher Buddhismus immer mehr durch. Dieser gibt die Essenz der Lehre wieder, wie sie vom Buddha selbst gelehrt worden ist, als er vor mehr als 2.500 Jahren auf der Erde weilte. Das kann man durch vergleichende Forschung mit ziemlicher Sicherheit eingrenzen.

Im Laufe der Geschichte haben sich in Tibet, China oder Japan so unterschiedliche Ausdrucksformen der buddhistischen Lehre entwickelt, dass man auf den ersten Blick gar nicht so klar sehen kann, dass es in der Essenz immer um das Gleiche geht. Die ersten Europäer, die nach Asien gereist sind, haben nicht verstanden, dass das alles Buddhismus ist. Sie haben geglaubt, dass es sich um verschiedene Religionen handelt.

Bei Treffen oder Kongressen ist es meist nicht schwierig, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Die Vier Edlen Wahrheiten werden der Fußabdruck des Elefanten genannt. In den

9 Der Pali-Kanon ist die Sammlung der Lehrreden des Buddha in der Theravada-Schule.

Fußabdruck des größten Tieres passen alle verschiedenen Lehren innerhalb des Buddhismus. Wenn irgendetwas da nicht hineinpasst, so ist das nicht Buddhismus.

Die Kernaussage des Buddhismus passt auf eine Postkarte. Die Vier Edlen Wahrheiten könnte man so zusammenfassen: Es gibt Leid oder Stress. Was ist der Grund für den Stress? Das Anhaften. Und der Ausweg ist das Loslassen. Dazu gibt es den Achtfachen Edlen Pfad, Ariya Atthangika Magga, der das Loslassen durch Einsicht möglich macht:

- Rechte/Weise Erkenntnis
- Rechte/Weise Ansicht
- Rechte/Weise Rede
- Rechtes/Weises Handeln
- Rechter/Weiser Lebenserwerb
- Rechtes/Weises Bemühen
- Rechte/Weise Achtsamkeit
- Rechte/Weise Sammlung

Der Achtfache Edle Pfad beschreibt keinen linearen Fortschritt – alles ist zutiefst miteinander verwoben. Rechte/Weise Ansicht zum Beispiel ist auch mit den sieben anderen Teilen des Pfades verbunden, so wie ein Seil, das aus acht Strängen besteht, die alle zusammenwirken. Der Achtfache Edle Pfad wird oft in drei Gruppen unterteilt: Die erste Gruppe behandelt Weisheit, Panna; die zweite Ethik, Sila, und die dritte Sammlung oder Meditation, Samadhi.

Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Mittel und

Wege benutzt, um diese Essenz zu kommunizieren. Das ist einer Mitteleuropäerin anfänglich etwas fremd, wenn man ihr nicht erklärt, worum es hier geht.

Kann man sagen, welche buddhistische Schule für Europäerinnen und Europäer am leichtesten zu verstehen ist?

Das kann man schwer sagen. Man weiß ja nicht, was jemand im Vorleben praktiziert hat. Ich habe in Thailand bei Ajahn Buddhadasa in der Waldtradition zu meditieren begonnen. In den ersten Wochen wurde mein Geist von Bildern aus dem Vajrayana überflutet. Dabei bin ich aus Bruck an der Mur in der Steiermark! Diese Bilder waren schon in mir, aus einem früheren Leben, würde ich rückblickend sagen. Sie sind durch die ganze Umgebung und die Anstöße, die mir in Ajahn Buddhadasas Kloster gegeben wurden, aktiviert worden.

Für jemand anderen kann es aber befremdend, verwirrend oder sogar furchterregend sein, wenn er zum ersten Mal einen Vajrayana-Schreinraum betritt. In Tibet sind zwei verschiedene Traditionen, Schamanismus und Buddhismus, ineinander geflossen und haben diesen unglaublichen Überschwang an Formen geboren.

Die Einfachheit und Klarheit der Theravada-Lehre ist eine sehr gute Basis, um anzufangen. Man beobachtet den eigenen Geist, lernt, wie er funktioniert und wie man ihn durch Training in eine heilsame Richtung lenken kann. Der erste Schritt ist also, sich selbst anzuschauen. Dabei wird man Dinge sehen, die man allein nicht lösen kann, die nur in einer Beziehung – mit einem Lehrer oder einer Lehrerin – gelöst werden

können. Ohne Grundausbildung, einem Ruhen in sich selbst, einem gewissen Verstehen, wie man tickt, wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen, wie der Geist funktioniert, ist man nicht wirklich in der Lage, komplexere Unterweisungen zu nutzen.

Im Vajrayana-Buddhismus gibt es sogenannte geschickte Mittel. Was kann ich mir darunter vorstellen? Kannst du mir ein Beispiel geben?

Sogenannte geschickte Mittel gibt es in allen Schulen des Buddhismus, die ganze Lehre kann als eine Ansammlung solcher geschickter Mittel betrachtet werden. Diese geschickten Mittel sind dazu da, abgestimmt auf den jeweiligen Charakter, gewisse Filter aufzulösen.

Am Anfang meiner buddhistischen Praxis habe ich von nichts eine Ahnung gehabt. Mit meinem ersten Lehrer, Ajahn Buddhadasa, habe ich nie gesprochen. Sehr viel ist ohne Worte von Herz zu Herz oder von Geist zu Geist gelaufen. Das kann zwischen Lehrer und Schüler passieren, wenn eine gute Resonanz vorhanden ist. Aus dieser Möglichkeit hat der tibetische Buddhismus die sogenannten Sadhanas gemacht. Eine ganze Erfahrungswelt wird auf einer bestimmten Wesenheit aufgebaut: Es gibt eine Visualisierung, Gebete, Mantras¹⁰, gefolgt von einem Empowerment, einer Ermächtigung, durch visualisierte Lichtstrahlen. Am Ende wird dieses geistige Konstrukt aufgelöst. Dabei wird durch Wiederholung klar: Alles ist leer.

10 Meditationswörter oder -silben, die wiederholt rezitiert werden.

Etwas wird aufgebaut, dann wird es als geschicktes Mittel benutzt und am Ende aufgelöst.

Durch Übung wird somit die ganze Welt zunehmend als ständig in Auflösung, in Veränderung befindlich verstanden und begriffen. Die geschickten Mittel sind Methoden, wie man sich das selbst näherbringen kann. Bei allen Übungen ist es wichtig, nicht in der Faszination für exotische Formen und ungewöhnliche Situationen unterzugehen und diese als Flucht vor der inneren Arbeit zu benutzen.

Im Theravada-Buddhismus konzentrierst du dich in der Meditation zum Beispiel auf deinen Atem. Immer wieder schweift der Geist ab und du bringst ihn zurück. Wenn du so mit dem Atem arbeitest, sinkt es irgendwann ein: Alles verändert sich ständig. Voll zu begreifen, dass alles, was entsteht, auch vergeht, darum geht es wirklich. Das ist das Eingangstor in Richtung Befreiung.

Die Prinzipien, die verstanden werden müssen, um sich von beschränkenden Mustern zu lösen, sind grundsätzlich wirklich einfach: Das erste ist die Vergänglichkeit, die Wandelbarkeit aller Erscheinungen, die entstehen und vergehen. Im Pali-Kanon wird das als Anicca bezeichnet. Das zweite ist die Unzulänglichkeit, Dukkha. Jedes Ding ist im Endeffekt unzulänglich. Es entsteht und vergeht, und das unterliegt nicht unserer Kontrolle. Das Aufnahmegerät für unser Gespräch, das da auf dem Tisch liegt, ist momentan sehr befriedigend für dich, irgendwann einmal wird es das nicht mehr sein. Und das dritte Prinzip, das verstanden werden muss, ist die Leereheit, das Nicht-Selbst, Anatta, wie es im Pali-Kanon genannt

wird. Dieses Prinzip besagt, dass alles, was sich ständig verändert, keine separat existierenden Dinge sind, sondern zutiefst vernetzte Prozesse. Dieses Aufnahmegerät besteht aus vielen Teilen. Was immer die Bestandteile sind, auf jeden Fall ist das ganze Universum daran beteiligt, es besteht aus Sternenstaub, der vor Milliarden von Jahren entstanden ist.

Das ist nicht wirklich kompliziert. Wichtig ist aber, dass man sich daran erinnert, wenn die Emotionen hochgehen. Dann braucht man dieses Wissen. Darum geht es eigentlich. Alle buddhistischen Schulen versuchen, das auf ihre spezielle Weise zu erklären. Das sind einfach verschiedene Ansätze, die auf verschiedenen Kulturen basieren.

Welche kulturellen Eigenheiten hat der Theravada-Buddhismus?
Der Theravada-Buddhismus wird auch Südlicher Buddhismus genannt. Er hat sich von Indien aus nach Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Laos und Kambodscha verbreitet. Man sagt, vor langer Zeit hat es auf der ganzen malaiischen Halbinsel – bis hinunter nach Borneo – Theravada, Mahayana und Vajrayana gegeben.

Auf Java gibt es den Borobudur-Tempel der Mahayana-Schule, das größte buddhistische Monument auf der Welt. In Ajahn Buddhadasas Geburtsdorf in Chaiya in Südhailand hat man eine Statue von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls im Mahayana-Buddhismus, ausgegraben. Im Kloster Suan Mokkh steht eine Kopie davon. Die Grenzziehungen zwischen den einzelnen Schulen waren nicht so genau, Lehrende und Ordensleute sind gewandert und haben so ihre Lehren weitergetragen.