

EIN BUDDHAKOPF IST EIN BUDDHAKOPF IST EIN BUDDHAKOPF

VON ANDREA LIEBERS



Vor ein paar Wochen erzählte mir ein Bekannter, der mit einer Thailänderin verheiratet ist, von einem Vorfall im Gartencenter der Stadt, in der die beiden wohnen. Pam, so der Name der Frau, entdeckte einen großen Buddhakopf, der auf dem Boden in der Verkaufshalle stand. Spontan ging sie auf ihn zu, und verbeugte sich drei Mal tief und blieb mit aneinander gelegten Händen vor ihm stehen. Der Verkäufer, der in der Nähe stand, kam hinzu und fragte, was sie da mache. Pam erklärte ihm mit ruhiger Stimme, dass dort, wo sie herkäme, Buddhastatuen etwas seien, das das Höchste ausdrückt, was es im Leben gibt und dass sie verehrungswürdig seien. Symbole für das Erwachen des Geistes. Und dass es sie zutiefst betrübe, wenn sie so achtlos und ohne Wertschätzung einfach auf dem Boden stehen.

Jeder und jede kennt sie, diese Buddha-Köpfe und Buddha-Statuen, die in Gartencentern zum Verkauf angeboten werden. Wahrscheinlich käme niemand von uns auf die Idee, sich vor ihnen niederzuwerfen oder zumindest zu verbeugen. Sind doch irgendwie zwei Welten. Ein Gartencenterbuddhakopf ist ein Gartencenterbuddhakopf, und ein Tempelbuddhakopf ist ein Tempelbuddhakopf.

Wir haben uns an diese Schere im Kopf gewöhnt, seit der Buddhismus „in der Mitte der Gesellschaft angekommen“ ist. Überall Gebetsfähnchen – sind so schön bunt – Buddhastatuen und Buddhaköpfe – strahlen so eine große Ruhe aus, Mantren-

singen und Mandalas zum Ausmalen – fördern so ausgezeichnet die Ruhe und Konzentration. Nicht zu vergessen, die segensreiche Wirkung der Atemmeditation, die uns daran erinnern soll, dass dreimal tief Luftholen reicht, dass wir nicht in die Luft gehen.

Bei Thinley Norbu las ich gerade (in „Eine kurze Fantasiegeschichte von einem, der aus dem Himalaya kam, S. 84, siehe Rezension S. 79): „Die frühere reine Dharma-Gewohnheit des Ostens ist wie eine erlöschende Lampe fast gestorben. Die gegenwärtige schöne Dharma-Mode des Westens ist wie ein sich auflösender Regenbogen fast verschwunden. ... Im Westen gibt es viele nihilistische Dharma-Praktizierende mit einem „Rausfinden-was-los-ist“ Geist. Viele Philosophen mit einem Rausfinder-Geist, die aber keinen echten Glauben und kein echtes Mitgefühl haben, werden Dharma-Praktizierende, um an den Universitäten zu lehren und ein hohes Gehalt und großes Ansehen zu bekommen. Viele Journalisten mit einem Rausfinder-Geist und nihilistischen Vorstellungen werden Dharma-Praktizierende, um verleumderisch über Dharma-Tratsch zu berichten und dank ihrer herausragenden Berichte berühmt zu werden. Viele Athleten mit einem Rausfinder-Geist werden Dharma-Praktizierende, um Yoga Studios zu eröffnen. Viele Autoren mit einem Rausfinder Geist werden Dharma-Praktizierende, um Ideen für neue Bücher zu bekommen. Viele Künstler mit Rausfinder-Geist werden zu Dharma-Praktizierenden, um neue



Farben zu entdecken, mit denen sie ihre neuen Fantasien ausdrücken können. Viele Entertainer mit Rausfinder-Geist werden zu Dharma-Praktizierenden, um Dharma Mittagessen und Dharma Abendessen zu geben. Viele westliche Psychologen mit Rausfinder-Geist werden zu Dharma-Praktizierenden, um neue Dharma-Autorität zu gewinnen, durch die sie ihre Ex-Patienten zurückgewinnen. Viele unbewanderte Asiaten mit Schüler-Geist, einschließlich meiner selbst, werden Dharma-Lehrer, um spirituell naive Westler zu lehren und sie noch unbewandter im Dharma zu machen....

Sobald diese Leute mit zahlreichen Rausfinder-Absichten vorläufige Ergebnisse erlangen, werden sie Mönche im Ruhestand, Yogis im Ruhestand, Meditierende im Ruhestand, Klausner im Ruhestand. Sie nähen keine runden Sitzkissen mehr und hören auf, ihre Mantras zu rezitieren, sie hören auf, ihre Lehrer zu achten, und sie hören auf, zu den heiligen Bildnissen des Buddha zu beten.“

Das schrieb Thinley Norbu, der große Lehrer der Nyingma-Tradition und der älteste Sohn SH Dudjom Rinpoches vor ungefähr 20 Jahren. Er beklagt, dass selbst, wenn die Praktizierenden mit guter Motivation beginnen, es sehr schnell in einem Wettbewerb endet, wer die meisten und besten Einweihungen und Unterweisungen bekommen hat und wer die besten Lehrer hat und so weiter. Wie schnell ist man auf dem Pfad, den Trungpa

Rinpoche (1939-1987) in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts „spiritueller Materialismus“ nannte. „Wir selbst können uns glauben machen, daß wir uns spirituell entwickelten, während wir in der Tat nur durch spirituelle Techniken unsere Egozentrität erhöhen. Solch grundlegender Irrtum ist es, den wir hier als spirituellen Materialismus bezeichnen.“ (Spritueller Materialismus, vom wahren geistigen Weg, Aurum 1975, S.7)

Chögyam Trungpa macht drei „Herren“ aus, die die Meister darin sind, uns in der Umklammerung dieses Materialismus gefangen zu halten, weil wir uns ihnen nur zu gerne unterwerfen:

Der „Herr der Form“ ist der erste. Er redet uns ein, dass wir Bequemlichkeit, Sicherheit und jede Art Genuss brauchen. Deshalb halten wir durch unsere ausgeklügelten Technologien und Maschinen widrige und störende Einflüsse von uns fern. Trungpa nennt als Beispiele Fahrstühle, fertig abgepacktes Fleisch, Klimaanlage, Pensionsvorsorgeprogramme, Fernsehapparate, Massenproduktion. All das dient dazu, uns eine beherrschbare, erfreuliche Welt zu schaffen.

Der „Herr der Sprache“ hat uns durch Gedankengebäude in der Gewalt. Er flüstert uns Überzeugungen ein, durch die wir uns abgesichert fühlen. Ideologien, Ideen, die unsere Lebensart rechtfertigen gehören dazu. Diese sprachlichen Konstrukte dienen dazu, Zweifel, Ungewissheit und Verwirrung aus unserem Leben fernzuhalten.

Der dritte im Bunde ist der „Herr des Geistes“. Er herrscht, wenn wir spirituelle und psychologische Methoden wie Yoga, Meditation, Therapien anwenden, um uns eine wunderbar spirituelle Identität aufzubauen und positiv aufrecht zu erhalten.

Dass diese drei Herren äußerst mächtig sind, wusste schon der Buddha, er nannte sie Gier, Hass und Verblendung. Heute, in dem „absteigenden Zeitalter“, in dem wir uns befinden, sind sie mächtiger denn je. Denn sie haben ihr Arsenal deutlich erweitert und perfektioniert: Apparate-Medizin, Schmerzmittel, TV total, Internet, social media, Maßnahmen der Selbstoptimierung und bald selbstfahrende Autos... Wenn wir wollen, können wir rundum versorgt, unablässig unterhalten in einen Zustand vermeintlicher Glückseligkeit abdämmern.

Dazu kommt noch, was politisch kluge Köpfe als globale Herrschaft von wirtschaftlichem Liberalismus ausmachen, bei der sich eine extrem einfältige, ökonomisch geprägte Vorstellung ausgebildet hat, derzufolge wir allein unserem wirtschaftlichen Eigeninteresse folgen und meinen, dadurch einen Beitrag zum Gemeinwesen zu leisten. Die Menschen in den Verliererstaaten wenden sich autoritären Machthabern zu, die dazu aufrufen, den satten Westen zu zerstören. Es sind vor allem die tatkräftigen jungen, frustrierten Männer, die für eine Teilhabe an einem schönen und zufriedenen Leben keine Zukunft sehen, die aber auch ein Stück vom Kuchen haben wollen, den ihnen der „Herr der Form“ via Internet täglich neu auftischt. Vom „Herrn der Sprache“ mit den passenden Ideologien ausgestattet fühlen sie sich im Recht, sich dieses Stück zu holen. Moralische Überlegenheit flüstert ihnen der „Herr des Geistes“ ein, der ihnen zudem einen Platz im Paradies verspricht, wenn sie alles daran setzen, den „teufischen Mächtschafften“ des gottlosen Westens durch Gewalttaten einen Denkzettel zu verpassen und selbst dabei draufgehen.

Wir, die Gewinner, die wir uns um den Kuchen scharen, blocken ab und kuscheln uns in der vermeintlichen Sicherheit des Status quo eng zusammen. Der „Herr der Form“ gibt uns dafür gute Mittel an die Hand. Zudem legen wir uns natürlich Berechtigungen zurecht, warum das in Ordnung so ist (der „Herr der Sprache“ macht es möglich) und helfen uns mit Methoden, die wir den spirituellen Lebensweisen des Ostens entlehnen, uns den Anschein der Bescheidenheit und Empathie zu geben. Das alles bereitet uns immensen Stress. Denn die drei Herren verlangen schon einiges von uns ab, umsonst ist das alles nicht zu haben. Diesen Druck versuchen wir dadurch zu lindern, dass wir meditieren, entschleunigen, Achtsamkeit üben und Yoga machen, der „Herr des Geistes“ sieht das gerne und schenkt uns dafür das gute Gefühl, alles richtig zu machen und lässt uns die Illusion genießen, dass wir wirklich sehr an unserem inneren Wachstum, dem Weltfrieden und Umweltschutz interessiert sind und auch sehr viel dafür tun. Wie könnte so jemand nicht mit Recht ein Rosinenstück aus dem Kuchen bekommen, wo er und sie sich doch so um die Zukunft des Planeten sorgt und auch dafür, durch eigene innere Harmonisierung für die Harmonisierung der äußeren Welt etwas zu tun?

Auch wir gehen den drei Herren ganz schön auf den Leim. Wer die Augen für sie geöffnet hat, entdeckt sie in jeder Werbung und jedem Zentrumsprospekt, in jedem Yoga- und Achtsamkeitsangebot, jedem „buddhistisch inspirierten“ Workshop- und Seminarangebot und in fast jedem Buch, das als spiritueller Ratgeber auf den Markt geworfen wird. Heute zum Beispiel

bekam ich einem Ankündigungstext für eine Neuerscheinung zugeschickt, deren Grundstruktur für solcherlei Angebote austauschbar ist: Zunächst wird etwas versprochen, was einen besonders hohen emotionalen, sozialen und/oder spirituellen Wert hat: Erfüllte Liebe für sich selbst und in Partnerschaften zum Beispiel, Empathie für andere und unerschütterliche Selbstliebe, emotionale und materielle Fülle, die aus Großzügigkeit und Dankbarkeit resultiert, Achtsame Kreativität, die ungeahnte Quellen sprudeln lässt, tiefe Verbundenheit mit der spirituellen Urquelle. Oft ist es etwas, das uns als „eigentliche, tiefe Sehnsucht“ verkauft wird, die noch unerfüllt geblieben ist und jetzt aber erfüllt werden kann. Den Weg dahin weist eine Person, die langjährige Erfahrung hat. Oft werden verschiedene wohlklingende Stationen ihres spirituellen Weges aufgezählt, Meister genannt, bei denen diese Person „Lehrjahre“ verbracht hat, manchmal, wenn vorhanden, auch akademische Qualifizierungen. Noch besser wenn diese Person ein Zentrum mitbegründet oder gar eine Methode „erfunden“ hat. Nicht unerwähnt darf bleiben, wie vielen Menschen diese Person schon geholfen hat. Meist kommt dann ein Schwenk, wie verstrickt wir doch alle in Ängsten, Schuldgefühlen, Einsamkeiten und anderen Kümernissen stecken, aus denen uns dann ein Drei- Vier- oder Fünfschritte Programm herauszuführen verspricht. Achtsamkeitsübungen und Meditationsanleitungen sind so gut wie immer anbei, und ganz wichtig – fehlt so gut wie nie – diese Methode kann in den Alltag integriert werden und führt garantiert zu mehr Wohlbefinden, innerer Sicherheit und emotionaler und spiritueller Kompetenz. Als Gütesiegel wird ebenfalls so gut wie immer aufgedrückt, dass alle Erkenntnisse aus der „uralten buddhistischen Lehre“ stammen und dass deren Weisheit mit der Lebenswirklichkeit unseres Alltags verbunden wird.

Daran ist ja eigentlich auch nichts verkehrt. Es stimmt ja vermutlich auch alles. Natürlich kann Achtsamkeit zu einem erfüllteren Leben verhelfen, und ja, viele, viele Menschen leiden heute unter Ängsten, Einsamkeit, Selbstwertstörungen. Und bestimmt hat der/die AutorIn/SeminarleiterIn/Yogalehrerin eine lange Ausbildung hinter sich und viele inspirierende, gute Lehrer getroffen und bei ihnen Zeit verbracht. Und natürlich ist es notwendig, sich den tiefsitzenden negativen Mustern, die in uns sind, zuzuwenden und sie wenn möglich zu löschen.

Um was ging es noch einmal dem Buddha? War nicht er der Erhabene, der Tathagata, der aus der Soheit gekommene, in die Soheit Gegangene, der Vollendete, der, der sich aus dem Daseinskreislauf, aus dem Kreislauf des Leidens, befreit hat? Er ist der, er sich aus der Herrschaft der drei Herren befreit hat. Deshalb verehren wir ihn, deshalb versuchen wir seinem Beispiel zu folgen, aus diesem Grund folgen wir seinen Anweisungen zur Meditation und achtsam-ethischen Lebensführung. Deshalb verbeugen wir uns vor ihm, um sicherzustellen, dass wir uns nicht vor den „drei Herren“ verbeugen, und um uns daran zu erinnern, welchem Ziel wir folgen und wo wir Unterstützung bekommen.

Mein Bekannter erzählte übrigens noch, dass beim nächsten Besuch im Gartencenter der Buddhakopf auf einem schönen Sockel stand und die Kunden gingen weniger achtlos an ihm vorbei. So kam es Pam und ihm zumindest vor.