

# Buddhismus – Lebensphilosophie oder Religion?



S.H. der Dalai Lama spricht im Mai 2003 in Berlin vor rund 10.000 Menschen. Menschliche Werte zu vermitteln ist ihm wichtiger, als den Buddhismus zu verbreiten.

von Cornelia Weishaar-Günter

Als ich in den späten siebziger Jahren anfang, mich mit dem Buddhismus zu beschäftigen, kam er für mich zunächst nur als unverbindliche Lebensphilosophie in Frage. Ich praktizierte und studierte zwar eifrig, hätte aber nicht im Traum daran gedacht, mich existenziell an mein Hobby zu binden. Dennoch folgte ich etwa drei Jahre später, etwas verwirrt, einer plötzlichen Aufforderung meines Meditationslehrers Lama Jampa Thaye, und nahm in einer privaten Zeremonie Zuflucht und wurde „offiziell“ Buddhistin. Der Schritt erwies sich als positiver Durchbruch, viele Hindernisse verschwanden, hinterher blieben nur kleinere Identitätsfragen zu klären.

Heute, fast dreißig Jahre später weiß ich: Jampa Thaye hatte das richtige Gespür und ich das seltene Glück einer persönlichen Betreuung. Durch alle Schwierigkeiten und Ernüchterungen hindurch blieb die Zufluchtnahme fest und gab mir eine starke innere Ausrichtung. Der Buddhismus wandelte sich dadurch für mich von einer Lebensphilosophie in eine Religion im besten Sinn des Wortes: keine Religion, die es äußerlich zu bekennen gilt oder die mich hindert, von anderen Lebensphilosophien und Religionen zu lernen. Vielmehr ist der Buddhismus für mich eine Stütze, die für mein Leben tragfähig geblieben ist und meinen Übungen eine Dimension verleiht, die weit über mein persönliches Leben hinausgeht.

Das Interesse am Buddhismus im Westen ist groß. Cornelia Weishaar-Günter erörtert die verschiedenen Möglichkeiten, sich mit dem Buddhismus zu beschäftigen: als Lebensphilosophie oder als Religion auf der Basis der Zufluchtnahme.

Seit einigen Jahren jedoch gebe ich praxisorientierte Kurse für Nicht-Buddhisten und bin dadurch, zumindest als Kursleiterin, wieder beim Buddhismus als Lebensphilosophie gelandet. Einige meiner Teilnehmer praktizieren nun schon seit Jahren mit anhaltendem Interesse, aber Zuflucht scheint kaum ein relevantes Thema. Manche dieser Personen sind überzeugte Christen, und ich freue mich darüber, dass wir uns somit einer Zielvorstellung des Dalai Lama annähern: ein freies Lernen unterschiedlicher Richtungen von- und miteinander, ohne jeden Versuch der Missionierung.

Anderen Teilnehmern scheint jedoch der innere Halt zu fehlen, und ich frage mich zuweilen, ob mein erster Meditationslehrer bei dem einen oder anderen genauso intervenieren würde wie damals bei mir. Es wäre jedoch nicht ratsam, ihn imitieren zu wollen, und so folge ich lieber der Anweisung des Dalai Lama, im Zweifelsfall zum Buddhismus als bloßer Lebensphilosophie zu raten, um spätere Verwirrungen zu vermeiden.

## MEHR GLÜCK IM HIER UND JETZT

Was bewirkt der Buddhismus, wenn er als Lebensphilosophie betrachtet und praktiziert wird? Die Grundlage des Buddhismus bildet die Übung der Ethik, zum Beispiel das Unterlassen unheilsamer Handlungen, insbesondere des Schädigens anderer. Wer diese Ethik praktiziert, fördert die Harmonie in sich und mit anderen sowie die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Darüber hinaus gibt es viele Meditations- und Achtsamkeitsübungen des Buddha, die sich auch Nicht-Buddhisten leicht zu eigen machen können. Ob die Atemmeditation oder die Praxis von Mitgefühl und Geduld – die Übungen können dazu führen, dass wir uns selbst und andere mehr akzeptieren, sie können innere Ausgeglichenheit und Heiterkeit bringen. Wir werden mit uns selbst und unserem Geist vertrauter.

Auch die Schulung der Weisheit ist bis zu einem gewis-



Achtsamkeitsübungen können auch Nicht-Buddhisten helfen, mehr Ausgeglichenheit zu finden.

sen Grad hilfreich für Nicht-Buddhisten. Wer sich etwa mit einer der Grundlehren des Buddha von der Vergänglichkeit vertraut macht, dem wird die Kostbarkeit, aber auch die Fragilität des Lebens sehr bewusst. Dadurch können wir uns im Leben auf das Wesentliche konzentrieren. Wenn wir stärker mit der Realität verbunden sind, ist unser Geist ruhiger und ausgeglichener.

Der Buddhismus ist als Lebensphilosophie grundsätzlich mit jeder anderen humanistisch orientierten Weltanschauung oder Religion vereinbar, denn wir können uns in der Praxis auf diejenigen Aspekte beschränken, die auf unser unmittelbares Leben gerichtet sind.

## BUDDHISMUS ALS RELIGION

Zur Religion oder existenziellen Stütze wird der Buddhismus dann, wenn es um die tiefere Bedeutung des Seins geht. Dabei mache ich immer wieder die für mich erstaunliche Erfahrung, dass Diskussionen über Karma (eine relative Wahrheit) deutlich beliebter sind als Diskussionen über die tiefste Sichtweise (die endgültige Wahrheit).

Dennoch löst die Vorstellung von Karma und Wiedergeburt in unserer westlichen Kultur sehr oft zwei typische Reaktionen aus: spontane Ablehnung oder Verharmlosung. Die Ablehnung erfolgt unter westlichen Buddhismus-Interessierten in der Regel undramatisch: Man nimmt die fremde Meinung zur Kenntnis und lässt sich nicht weiter beunruhigen. Dennoch steckt hinter dem Unwillen, die Möglichkeit der Wiedergeburt ernst zu nehmen, vermutlich der Wunsch nach Sicherheit, mit dem Tod endlich Ruhe zu finden.

Hier findet sich eine auffällige Parallele in der Reaktion der Chinesen auf ihre ersten Begegnungen mit dem Buddhismus. Die Sinologin Livia Kohn fasst zusammen: „The Chinese were utterly horrified by the notion of an ongoing responsibility.“ („Die Chinesen waren entsetzt über die Auffassung, dass es eine andauernde Verantwortung gibt.“, Livia Kohn, *Laughing at the Tao, Debates among Buddhists and Taoists in Medieval China*, 1995, S.4). Dabei verstanden die Chinesen zweifellos besser als wir heute, welche fürchterliche Maschinerie der Daseinskreislauf nach den indischen Lehren darstellt. Sie zogen es vor, sich als Teil der Natur zu fühlen und sich zu entspannen, anstatt sich über den Tod hinaus zu sorgen.

Bei anderen westlichen Menschen löst die Idee der Wiedergeburt hingegen oft positive, ja tröstliche Assoziationen aus. Ein Grund könnte das Hängen am Ego sein. Das Ego möchte gern überleben und erfreut sich an dem Gedanken, über den Tod hinaus weiterzubestehen. Allerdings wird Wiedergeburt hier gründlich missverstanden, denn dem Buddhismus zufolge überlebt das Ego den Tod nicht! Wiedergeburt bedeutet, dass sich auf der Basis eines subtilen Bewusstseinskontinuums eine neue Identität mit einem ganz neuen Umfeld bildet.

Bei anderen westlichen Menschen löst die Idee der Wiedergeburt hingegen oft positive, ja tröstliche Assoziationen aus. Ein Grund könnte das Hängen am Ego sein. Das Ego möchte gern überleben und erfreut sich an dem Gedanken, über den Tod hinaus weiterzubestehen. Allerdings wird Wiedergeburt hier gründlich missverstanden, denn dem Buddhismus zufolge überlebt das Ego den Tod nicht! Wiedergeburt bedeutet, dass sich auf der Basis eines subtilen Bewusstseinskontinuums eine neue Identität mit einem ganz neuen Umfeld bildet.

## URSACHEN DER ZUFLUCHTNAHME

Den Buddhismus als Religion zu praktizieren ist eine echte Lebensentscheidung, die uns eine stabile innere Ausrichtung geben soll. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns aufrichtig prüfen, bevor wir Zuflucht nehmen, d.h. Buddhist werden. Nicht wenige im Westen sind von einigen äußeren Aspekten der Kirchen enttäuscht und wenden sich dann dem Buddhismus zu. Sie werden sich später genauso von den buddhistischen Organisationen abwenden, wenn sie ihre menschlichen Seiten und Schwächen nur besser kennenlernen.

Als die klassischen Ursachen der Zufluchtnahme wer-



**„Die Übung der Ethik fördert die  
Harmonie mit sich und anderen.“**

den Furcht und Vertrauen sowie, speziell im Mahāyāna-Buddhismus, zusätzlich Mitgefühl genannt. Die Furcht betrifft das, was unsere Geistesgifte und negativen Emotionen (Hass, Begierde, Verblendung) anrichten – und zwar nicht nur in diesem Leben, sondern vor allem auch in der Gesamtheit des Daseinskreislaufs, also auch nach dem Tod.

Furcht ist kein so angenehmes Gefühl wie das Entspannen im Hier und Jetzt, und warum sollen wir ausgerechnet Furcht erzeugen? Der Buddhist wird antworten: weil der Daseinskreislauf eine wahre Tatsache ist. Lässt sich das beweisen?

Im üblichen Aufbau der buddhistischen Unterweisungen wird das Karmagesetz (der Zusammenhang von Ursache und Wirkung im Daseinskreislauf) zumeist zuerst ex cathedra erklärt, d.h. Kraft der Autorität des Buddha und der Siddhas, die seine Lehren in ihren Erfahrungen bestätigt haben. Solange wir keinen Widerspruch in diesen Aussagen finden, gelten sie im Buddhismus als logisch erwiesen. Hier werden wir als westliche Menschen Einspruch erheben, denn Logik bedeutet für uns, dass gewöhnliche Personen ohne besonderes Geistestraining alles nachvollziehen können. Dennoch können wir uns bewusst machen, dass wir genauso die Aussagen von Atomphysikern ernst nehmen, weil sie von ihren Kollegen bestätigt werden, auch wenn sie ohne jahrelanges Spezial-Training für uns nicht wirklich nachvollziehbar sind.

Der etwas bittere Geschmack von Vorschussvertrauen kann sich jedoch auflösen, wenn wir zu den fortgeschritteneren Unterweisungen der Leerheit und des Abhängigen Entstehens gelangen: Jetzt wird die Karmalehre zumindest hochwahrscheinlich, denn wenn es keinen inhärenten Beginn einer Energie, z.B. unseres Bewusstseins, gibt, was sollte sie beenden? Je mehr das Verständnis der Leerheit wächst, um so mehr kommen wir nicht umhin, die unglaubliche Macht des Geistes, der Himmel und Höllen schafft, anzuerkennen.

Wer zutiefst Zuflucht nehmen und seine innere Stütze im Buddhismus finden möchte, muss die Macht seines Geistes im Positiven wie im Negativen sehen, und nur das ist es, was hier mit Furcht gemeint ist.

Der zweite Aspekt ist das Vertrauen: Vertrauen in die Fähigkeit der buddhistischen Methoden, unsere inneren Anlagen (Buddhanatur) zur Entfaltung zu bringen. Dieses Vertrauen wird langsam mit der Erfahrung wachsen. Auch wenn uns die höheren Dimensionen noch verschlossen bleiben, sehen wir Schritt für Schritt, wie wir Weisheit, umfassendes Mitgefühl und Fähigkeiten weiter kultivieren können.

## WEISHEIT MIT DER ESSENZ DES MITGEFÜHLS

In manchen Mahāyāna-Texten wird auch Mitgefühl mit allen Lebewesen als Ursache für die Zuflucht genannt.



Wer den Buddhismus als Religion praktiziert, kann dadurch Halt und Orientierung finden.

Dahinter steht ein wahrhaft umfassendes Verständnis des Universums: "Wie Glieder eines einzigen Körpers" (Śāntideva) sind wir mit allen Lebewesen untrennbar verbunden.

Nicht nur zeitlich, auch räumlich und jedem einzelnen Wesen gegenüber entwickeln wir nach und nach grenzenlose Offenheit. "Leerheit mit der Essenz des Mitgefühls" ist die wohl schönste Beschreibung für das, was wir in unserer tiefsten Natur erfahren können.

Mitgefühl mag für entsprechend veranlagte Menschen sofort eine höchst inspirierende, freudige Ursache für Zuflucht sein, aber unsere eigene innere Festigkeit ist die Basis dafür, andere überhaupt konstruktiv unterstützen zu können. Besonders Anfänger könnten dazu neigen, ihr Selbstwertgefühl nicht aus sich selbst zu ziehen, sondern sich aus verstecktem Wunsch nach Anerkennung für andere so zu verausgaben, dass sie schließlich ausgebrannt sind. Das ist in westlichen buddhistischen Zentren leider oft zu sehen. Es ist zwar wesentlich, so früh wie möglich eine umfassende Sichtweise und Motivation zu pflegen, aber in der Praxis bescheiden bei unseren Möglichkeiten und Grenzen zu bleiben.

"Die Zeit der Missionierung ist vorbei, die Zeit des gegenseitigen Lernens ist angebrochen", so verkündet der Dalai Lama unermüdlich - und entsprechend seien Buddhisten wie Nicht-Buddhisten ermutigt, von und mit anderen Religionen und Philosophien zu lernen. Wir gewinnen jedoch viel, wenn wir uns darum bemühen, in einer der großen Religionen unsere innere Ausrichtung und Stütze zu finden.

Dr. Cornelia Weishaar-Günter ist Schülerin verschiedener Lehrer unterschiedlicher tibetischer Schulrichtungen. Sie arbeitet hauptberuflich als Tibetisch-Übersetzerin und Kursleiterin für tibetischen Buddhismus im Raum Wiesbaden.



## „Die buddhistische Zufluchtnahme kann dem Leben eine stabile innere Ausrichtung geben.“