

Gefahren auf dem buddhistischen Weg

Die Praxis des Buddhismus ist eine Möglichkeit, universelle spirituelle Erfahrungen zu machen. Sie kann aber auch benutzt werden, um einer echten Auseinandersetzung mit sich selbst auszuweichen. Martin Kalff schildert Gefahren für westliche Praktizierende.



Meditativer Zen-Garten: Meditation ist ein Weg, sich selbst zu erforschen.

von Martin Kalff

Den tiefen Wert östlicher Spiritualität hat C.G. Jung früh erkannt und in verschiedenen Schriften hervorgehoben. Gleichzeitig war er der Ansicht, dass östliche Spiritualität – er bezog sich dabei hauptsächlich auf Hinduismus und Buddhismus – im Westen nicht durch die Anwendung östlicher Meditationspraxis aufgenommen werden sollte. Stattdessen sei es besser, eine der westlichen Psyche angepasste Form von westlichem Yoga zu entwickeln. Jung vermied bei seiner Reise nach Indien den direkten Kontakt mit östlichen Lehrern. Er wollte das, was der Osten entdeckt hatte, selbst in der eigenen Psyche finden. So kritisierte er den Trend, die Armut der eigenen Seele „mit den Prachtgewändern indischer Weisheit“ zu überdecken.

Er sah eine nach außen gerichtete Haltung als große Gefahr für den westlichen Menschen. Denn durch die Außenorientierung verpasst er es, sich mit dem, was in ihm selber vorhanden

ist, auseinanderzusetzen, vor allem wenn es Dinge sind, die nicht willkommen geheißen werden. Im Gegensatz dazu steht ein Erforschen der eigenen Innenwelt. In der Psychologie von C.G. Jung spielt dabei die Auseinandersetzung mit den Träumen eine große Rolle, durch die wir die dunklen und hellen Seiten des inneren Lebens, das unser äußeres Handeln unbewusst prägt, erkennen können. Die Bewusstmachung dieser Seiten und ihre Integration ins Leben führt dazu, das Ich und die Qualitäten, mit denen sich unser Ichbewusstsein identifiziert, zu relativieren. Diese Relativierung kann letztlich zu der Erfahrung einer das Ich transzendierenden Schicht in uns führen, die Jung das „Selbst“ nannte. Diese Art der Erfahrung geht einher mit dem Erleben von Sinn und Zielgerichtetheit.

Jung erwähnt einen Traum, in dem er in dunkler Nacht einen wie aus sich selber leuchtenden Magnolienbaum erlebt hat. Diese Vision verband sich

mit dem Gefühl, dass hier ein inneres Ziel ausgedrückt war, über das man nicht hinausgehen kann. Er beschrieb auch einen längeren Prozess, in dem er spontan Bilder zeichnete, die er später in Anlehnung an den Osten „Maṇḍalas“ nannte. Er erlebte sie zunächst als Ausdruck eigener Stimmungen, stieß aber kraft der Intensität und Ausdauer, mit der er sich auf diese Erfahrung einließ, auf eine Schicht, die unter den oberflächlichen Stimmungen lag. Für ihn gipfelte die Erfahrung in der Erkenntnis, dass Maṇḍalas „Gestaltung, Umgestaltung. Des ewigen Sinnes ewige Unterhaltung“ (*Goethe, Faust II*) seien.

Meditieren, um unangenehme Seiten zuzudecken?

Wir müssen prüfen, ob wir östliche Vorstellungen und Übungen vor allem benutzen, um unangenehme Seiten in



Die berühmten zehn Ochsenbilder aus dem Zen skizzieren den spirituellen Weg: Der Ochse steht für die Natur des Geistes. Der Übende begibt sich auf die Suche nach dem Ochsen, findet ihn, erkennt seine eigentliche Natur und kehrt nach tiefer meditativer Erfahrung in die Welt zurück.

uns zuzudecken, oder ob wir durch östliche Werte und Methoden angeregt werden, in uns das entstehen zu lassen, was schon immer im Innern war.

In der Zen-Tradition gibt es die Serie der „Ochsenbilder“, in denen der meditative Prozess des Erwachens durch eine Folge von Bildern und Versen geschildert wird. Die direkte Erfahrung der eigenen Buddhanatur wird dort mit dem Wiederfinden und Zähmen eines entlaufenen Ochsen illustriert. Auf der Suche nach diesem Ochsen, der für die Buddhanatur steht, stößt der Hirte nach langem Suchen endlich auf seine Spuren.

Meister Ohtsu sagt dazu: „Alles, was (der Suchende) von außen empfängt, ist nur Spur. Das was Śākya lehrte, oder das, was Bodhi Dharma sagte, ist nicht der Herzens-Ochse selbst. Śākya ist Śākya, Bodhi Dharma ist Bodhi Dharma. Wir sind wir. Erst wenn wir uns im Lassen von all diesem den wahren Herzens-Ochsen angeeignet haben, können wir erfahren, dass das eigene Herz und das anfängliche Wesen unseres Selbst in allen Zeiten und an allen Orten unwandelbar besteht.“ (Daizohkutsu R. Ohtsu, *Der Ochs und sein Hirte*, S.78). Die direkte Realisation, auf die die Spuren hinweisen, wird im nächsten Bild erläutert, wo der Hirte den Ochsen findet.

Die Dimension, die hier als „anfängliches Selbst“ beschrieben wird, findet

ein vergleichbares Gegenstück in dem, was Jung als Selbst oder Ganzheit bezeichnet hat. Auch wenn es große Unterschiede geben mag, was Ausdruck und Erleben dieser Dimension betrifft, erscheint dahinter ein gemeinsamer Erfahrungsgrund. Im Buddhismus wird diese Dimension als „Buddhanatur“ bezeichnet. Diese kann als Leerheit des Geistes verstanden werden oder als vollständige Qualität des erwachten Geistes, die hinter den störenden Geisteszuständen liegt. Dabei geht es um eine Dimension in uns selbst, unabhängig davon, ob wir im Westen oder Osten leben.

Der Buddha betont für den Weg des Erwachens die Notwendigkeit, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie sind, frei von Projektionen und Fantasien. Es geht um die Erkenntnis der wahren Natur der äußeren Erscheinungen und der Person. Diese Natur war schon immer so vorhanden, sie ist aber überlagert von falschen Sichtweisen und Gedanken, die auf Unwissenheit basieren.

In der Biografie des Buddha wird beschrieben, dass er die Befreiung, die Vier Edlen Wahrheiten selber entdeckt hat. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass er sich bei den Meistern Ālāra Kālāma und Rāmaputta in die verschiedenen Stufen der Versenkung einführen ließ, denn diese führten nicht

zur Realisation des Nirvāṇas, die er aus eigener Kraft verwirklichte.

In Übereinstimmung mit der eigenen Erfahrung betont der Buddha vor seinem Verschenden gegenüber seinem Schüler Ānanda das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich durch die Praxis des Dharma zu befreien. Er lehnte es ab, jemanden zu bestimmen, der die Gemeinde nach seinem Verschenden führen sollte. „Deshalb, Ānanda, seid euch selbst ein Licht, seid euch selbst eine Zuflucht. Haltet euch an die Wahrheit, die euch leuchtet. Nehmt zur Wahrheit Zuflucht. Sucht in niemand anderem eure Rettung als in euch selbst.“

Wenn es richtig ist, dass die wesentlichen Dinge, auf die die spirituelle Praxis hinzielt, in uns selbst, im Innenraum der Psyche, gefunden werden können, so muss das natürlich auch für den Westen gelten. Ob es exakt die gleichen Realisationen sind, möchte ich offen lassen. Aufgrund der kulturellen Prägungen gibt es sicher auch Unterschiede, aber die Gemeinsamkeiten solcher Erfahrungen scheinen mir universell.

Das zeigt etwa ein Vergleich der Aussagen von Ety Hillesum und dem indischen Meister Śāntideva aus dem 8. Jahrhundert. Hillesum, ein Opfer des Holocaust, hat in ihren Tagebüchern ein beeindruckendes Zeugnis ihrer geistigen Entwicklung hinterlassen. So hat sie sich



täglich nach innen gewandt, um in die eigene Tiefe hineinzuhören. Dabei ist sie zu ähnlichen Schlüssen gekommen wie Śāntideva.

Ein Beispiel: Angesichts der Bedrohung durch die Nazis hatten viele ihrer Bekannten den Wunsch, dass die Deutschen ausgerottet werden sollten. Etty Hillesum notiert dazu in ihrem Tagebuch: „Wenn vom Ausrotten die Rede ist, dann sollte das Böse im Menschen, nicht der Mensch ausgerottet werden.“ (Etty Hillesum, *Das denkende Herz in der Baracke*, S. 94) Śāntidevas Reflexionen weisen in die gleiche Richtung: „Richtet sich meine Wut auf den Schlagenden, obschon ich von einem Stock geschlagen wurde, so müsste sich entsprechend, da er selber wiederum durch seinen Hass angetrieben wurde, meine Wut auf seinen Hass richten.“ (Śāntideva, Anleitungen auf dem Weg zur Glückseligkeit, Kapitel VI, Vers 41).

Angesichts des Leidens im Arbeitslager vor ihrem Abtransport nach Auschwitz formulierte sie: „Man möchte ein Pflaster auf vielen Wunden sein.“ Śāntideva drückt es so aus: „Möge ich Arzt, Medizin, Pfleger für alle kranken Wesen in der Welt sein, bis jeder geheilt ist.“ (Śāntideva, Kapitel X, Vers 55).

Mit Blick auf viele Übereinstimmungen zwischen den Erfahrungen im Westen und im Osten, würde ich sagen, dass das, was der Kern des Buddhismus ist,

Aus: *Zen-Geschichte: Der Ochs und sein Hirte*. Eine altchinesische Zen-Geschichte, erläutert von Meister Daizohkutsu R. Ohtsu, mit japan. Bildern aus dem 15. Jh. Verlag Günther Neske © 1958, mit freundlicher Genehmigung: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart

immer auch schon im Westen, in der Psyche westlicher Menschen angekommen ist. Denn es handelt sich um allgemein menschliche Potenziale. In Anlehnung an C.G. Jungs Idee von allgemeinen, archetypischen Prägungen in der menschlichen Psyche, würde ich hier von einer archetypisch geprägten Dimension geistiger Erfahrungen sprechen.

Projektionen: „Er ist wie Gott.“

Auch wenn es wahr ist, dass jeder letztlich in sich selbst und nicht im Außen die echte Zuflucht finden kann, sind wir auf äußere Formen, Methoden und auf Menschen angewiesen. Wesentlich im Buddhismus ist die Verbindung zu einem

geistigen Lehrer. Das spielte auch in Etty Hillesums geistiger Entwicklung eine große Rolle. Mit ihrem Lehrer, Julius Spier, verband sie eine große, oft auch quälende Liebe. Von ihm kann sie nach seinem Tod sagen: „Die Kräfte, über die ich verfüge, hast du in mir freigesetzt. Du warst ein Vermittler zwischen Gott und mir und nun bist du fortgegangen und mein Weg führt geradewegs zu Gott.“ (Etty Hillesum, S. 172).

Die Bedeutung des äußeren geistigen Meisters, Gurus, Lamas ist vor allem im tibetischen Buddhismus sehr ausgeprägt. Die Schriften Je Tsongkhas zum *Stufenweg zur Erleuchtung* (tib. Lamrim) betonen die hohe Bedeutung des Meisters, der Meisterin, gerade auch im Hinblick auf die Praxis des Tantra, wo er oder sie sogar als Buddha betrachtet wird.



Optisch wird seine hohe Stellung noch dadurch betont, dass er bei den Unterweisungen auf einem Thron sitzt und die Schüler und Schülerinnen sich vor ihm niederwerfen. In der Praxis des Tantra werden die vollkommenen Eigenschaften, die Buddhaqualitäten, beim äußeren Guru wahrgenommen. An und für sich sind es jedoch Qualitäten, die der Schüler auch als Potenzial in sich trägt. Weiterführende und tief-

geschätzten Eigenschaften in uns selbst zu fördern, statt nur den andern dafür zu bewundern. In der Praxis des Buddhismus geht es aber darum, die Projektion der Vollendung beim andern zu belassen und gleichzeitig in sich zu fördern. Eine Phase der Ernüchterung ist nicht vorgesehen.

Werden die Projektionen im andern belassen, kann es, im Falle von übertriebenen positiven Projektionen

diese Desillusionierung durch Konflikte unter den Lamas selber in Gang gesetzt, etwa den Streit um den „richtigen“ Karmapa oder den Konflikt um den Dharmabeschützer Dorje Shugden. Diese Konflikte könnten noch etwas Positives bewirken, wenn dadurch übertriebene Idealisierungen auf ein vernünftiges Maß zurückgeschraubt würden. Im negativen Fall hält man an der ungebrochenen Reinheit der eigenen Seite fest und verteufelt die jeweils andere Seite.

In der Tiefenpsychologie wird die Dynamik der Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Patienten untersucht. Solche Beziehungsformen gibt es auch im Alltag, etwa zwischen Liebespartnern, im Verhältnis des Angestellten zum Chef, des Sportlers zum Trainer. Hier spielt der Begriff der Übertragung eine große Rolle. Freud hatte entdeckt, dass in aktuellen Beziehungen Wünsche und Bedürfnisse, die sich ursprünglich in der Kindheit auf Elternfiguren bezogen, wiederholt werden und neu auftauchen. So kann zum Beispiel Allmacht, die das Kind den Eltern zugeschrieben hat, auf den Therapeuten projiziert werden. Auch Eigenschaften, die sonst Gott zugeschrieben werden, werden projiziert.

Mario Jacoby führt in seinem Buch *Übertragung und Beziehung in der Jungschen Praxis* (Walter Verlag, 2000) Beispiele dafür an. So erwähnt er eine Frau, die von Jung sagte: „Wissen sie, er ist wie Gott.“ Jung erkannte, dass hier die Suche nach dem Gottesbild in der eigenen Seele der Motor sein kann (Jacoby, S. 31). Glückt der Prozess, kann die Projektion und die damit verbundene Inspiration große Kräfte aktivieren, die zu einer tiefen Erfahrung des Selbst führen.

Aggressionen hinter dem „Großen Mitgefühl“?

Ein ähnliches Phänomen wie beim Anvertrauen an den Lehrer kann auch bei anderen Übungen beobachtet werden: Die Praktizierenden projizieren

„Alles, was der Suchende von außen empfängt, ist nur Spur.“ Meister Ohtsu

gründige Übungen führen dazu, die Einheit der eigenen tieferen Buddhanatur mit derjenigen des Lamas zu realisieren, die im Außen wahrgenommenen Eigenschaften in sich zu erwecken.

Vom Gesichtspunkt der Jungschen Psychologie her gesehen handelt es sich hierbei um eine Projektion des Selbst, der eigenen Ganzheit auf den geistigen Lehrer, die Lehrerin. Jung hat erkannt, dass unbewusste, also nicht bewusst gelebte Inhalte zuerst nach außen projiziert werden. In dieser Phase ist sich der Projizierende nicht bewusst, diese Eigenschaften in sich selber zu haben und hat sie auch nicht entwickelt.

In der Projektion kann er einen emotionalen Bezug zu diesen Eigenschaften wie Güte, Spontaneität, innere Freiheit usw. entwickeln. Als nächstes geht es darum, das außen wahrgenommene Potenzial in sich selbst zu erwecken. Dies wird als Rücknahme der Projektion bezeichnet. Dabei wird gewöhnlich auch erkannt, dass das Objekt oder die andere Person nicht in allem den positiven Projektionen entsprach, die man anfänglich hatte.

In einer Phase der Verliebtheit wird die andere Person oft idealisiert, doch mit der Zeit werden wir durch die Realität dazu gezwungen, diese Projektionen zurückzunehmen. Im Idealfall können wir durch die Rücknahme merken, dass es gilt, die am anderen ge-

dazu führen, dass der bewunderte Mensch bei fehlender Selbstkritik selber daran zu glauben beginnt, was auf ihn projiziert wird. Der Meister, der als Buddha bewundert wird, hält sich selber für Buddha oder mindestens für jemand sehr Besonderes. Diese Art der „Inflation“ oder Aufblähung, wie Jung diesen Vorgang umschrieben hat, ist nicht immer leicht erkennbar und kann sich in subtilen Formen von Selbstüberschätzung ausdrücken. Im schlimmsten Fall kann es dazu führen, Dienste der Schüler und Schülerinnen für eigene Zwecke wie Macht und materiellen Gewinn zu missbrauchen.

Auf der Seite des Projizierenden kann es zu einer Verfestigung von Minderwertigkeitsgefühlen kommen. Die Fähigkeit, selbständig zu handeln und zu denken, geht verloren. Es zählt nur, was der Meister, die Meisterin gesagt hat. Im negativen Fall droht das eigene Leben zu einem schemenhaften Abbild der unerreichbaren Größe des Meisters zu werden. Jung hat diese Situation so charakterisiert: „Die geistige Trägheit wird zur Tugend, man darf sich in der Sonne eines mindestens halbgöttlichen Wesens erfreuen.“

Für viele westliche Schüler und Schülerinnen ist es oft ein Schock, entdecken zu müssen, dass auch Lamas sehr menschliche Eigenschaften an den Tag legen können. Drastisch wurde



hohe Ideale und unterdrücken eigene Seiten und Bedürfnisse, um sich dem Ideal anzunähern. Ein Beispiel ist das Große Mitgefühl für alle Wesen. Hier besteht die Gefahr, dass man sich so sehr in die Bedürfnisse anderer Personen einfühlt, dass man den eigenen Ärger nicht mehr wahrnimmt.

So kann es Ärger in mir auslösen, dass mir in einem Betrieb mehr Arbeiten übertragen werden als anderen. Wenn ich diesen Ärger unterdrücke, weil ich denke, dass mein Mitgefühl für die anderen das verlangt, kann das zu einer ungesunden Überforderung meiner selbst führen, die am Ende allen schadet. Hier wäre es besser, Grenzen zu ziehen und das Bedürfnis nach gleicher Behandlung anzusprechen.

Oft scheut man sich aus einem zu großem Harmoniebedürfnis, Konflikte offen anzusprechen. Wenn man am Ende den Ärger nicht mehr spürt, kann man hölzern, leblos und mutlos werden. In diesem Zusammenhang ist wichtig zu verstehen, dass Mitgefühl nicht identisch ist mit nur sanften, liebevollen Handlungen, sondern dass Mitgefühl auch Bestimmtheit, Klarheit und Härte verlangen kann. Darauf weisen auch die zornvollen Manifestationen der Buddhas im Tantra hin.

Auch die Auseinandersetzung damit, wie Sexualität sinnvoll in den buddhistischen Weg integriert wird, kann neurotische oder ungesunde Entwicklungen fördern, besonders in Traditionen, in denen das monastische Ideal betont wird. Hier besteht die Gefahr einer Aufspaltung von Geist und Körper. Der Boden dafür ist bereits durch das Christentum bereitet. Hier wäre es wichtig zu sehen, dass Sexualität ein Bereich sein kann, um Mitgefühl zu leben und einzuüben. Dieses Mitgefühl kann sich im Spiel von Einstimmung auf die Bedürfnisse des Partners und die eigenen Grenzen und Möglichkeiten entfalten.

Psychotherapie, tiefenpsychologische Methoden und Selbsterfahrung können für buddhistische Übende hilfreich sein, um klarer zu erkennen, wann der Druck durch Ideale zum Beispiel

vorhandene depressive oder ängstliche Tendenzen noch verstärkt, statt sie lösen zu helfen.

Hilfreich für den Westen sind Methoden, die eine Kombination von westlichen und buddhistischen Methoden darstellen, wie die Übungen des „Fütterns der Dämonen“, die Tsültrim Allione entwickelt hat. Immer mehr Bücher beschäftigen sich damit, wie westliche Psychologie und buddhistische Weisheit zusammenwirken können, etwa das Buch von Harvey B. Aronson *Buddhist Practice on Western Ground* (Shambala Publications, 2004).

Darüber hinaus gibt es buddhistische Techniken, die, befreit von religiösen Inhalten, im Dienst der Gesundheit eingesetzt werden, wie die Methode der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) von Jon Kabat-Zinn. Manche Buddhisten kritisieren den Einsatz buddhistischer Methoden zur Entspannung und Bewältigung von Lebenskrisen, weil es die buddhistischen Ideale verwässere.

Ich denke jedoch, dass sich auf lange Sicht jemand, der zunächst auf einer weltlichen Ebene Hilfe erfährt, schneller den Weg des Erwachens einschlagen könnte als ein anderer, der sich durch falsch verstandene Ideale zu sehr unter Druck setzt und dabei versäumt, für seine psychische Gesundheit zu sorgen. Es geht darum, die richtigen Mittel zur richtigen Zeit einzusetzen, ohne seine Ideale aufzugeben.

Der Buddhismus wird ganz im Westen angekommen sein, wenn es genügend westliche Dharmalehrer und

Dharmalehrerinnen gibt, die sowohl die Tiefe buddhistischer Tradition verinnerlicht haben wie auch die Fähigkeit besitzen, den Dharma so weiterzugeben, dass er mit der Situation im Westen übereinstimmt. Dazu gehört auch der Mut, neue Formen zu entwickeln.

Eine große Aufgabe scheint mir die neue Gestaltung der Beziehung zwischen Lehrern und Schülern zu sein. Dies muss vom Ideal der Unterordnung befreit werden, für die der Thron ein Symbol ist. Der Thron stammt aus Zeiten vergangener Herrscher und Könige, im Westen sind solche Herrschaftsformen durch die Demokratie abgelöst worden. Lehrer sollten die Fähigkeit haben, Kritik Raum zu gewähren, sich durch Schüler in Frage stellen zu lassen und in bestimmten Bereichen auch von Schülern zu lernen.

Der japanische Professor Kawai hat in seinem Buch *Buddhism and the Art of Psychotherapy* (Tamu Press, 2008) die Einsicht formuliert: Wenn sich ein Therapeut nur mit der Rolle des Therapeuten identifiziert, könne es dem Patienten nicht gelingen, den Therapeuten in sich selbst zu entwickeln. Dies kann nur gelingen, wenn sich der Therapeut gleichzeitig bewusst ist, auch selber Patient oder Patientin zu sein. Ich denke, dass diese Erkenntnis auch für die Beziehung zwischen Lehrern und Schülern im Dharma wegweisend sein könnte. ▀



Martin Kalff lehrt Dharma und ist als psychologischer Berater mit Sandspiel tätig. Er praktiziert seit 1969 buddhistische Meditation, hat viele Jahre für Geshe Jampa Lodro aus dem Tibetischen übersetzt und von seinem Hauptlehrer die Erlaubnis erhalten, Dharma zu unterrichten. Er ist Mitbegründer und Vorstandsmitglied des Buddhistischen Zentrums in Zollikon nahe Zürich (www.buddhazollikon.ch), das seit über 30 Jahren existiert.