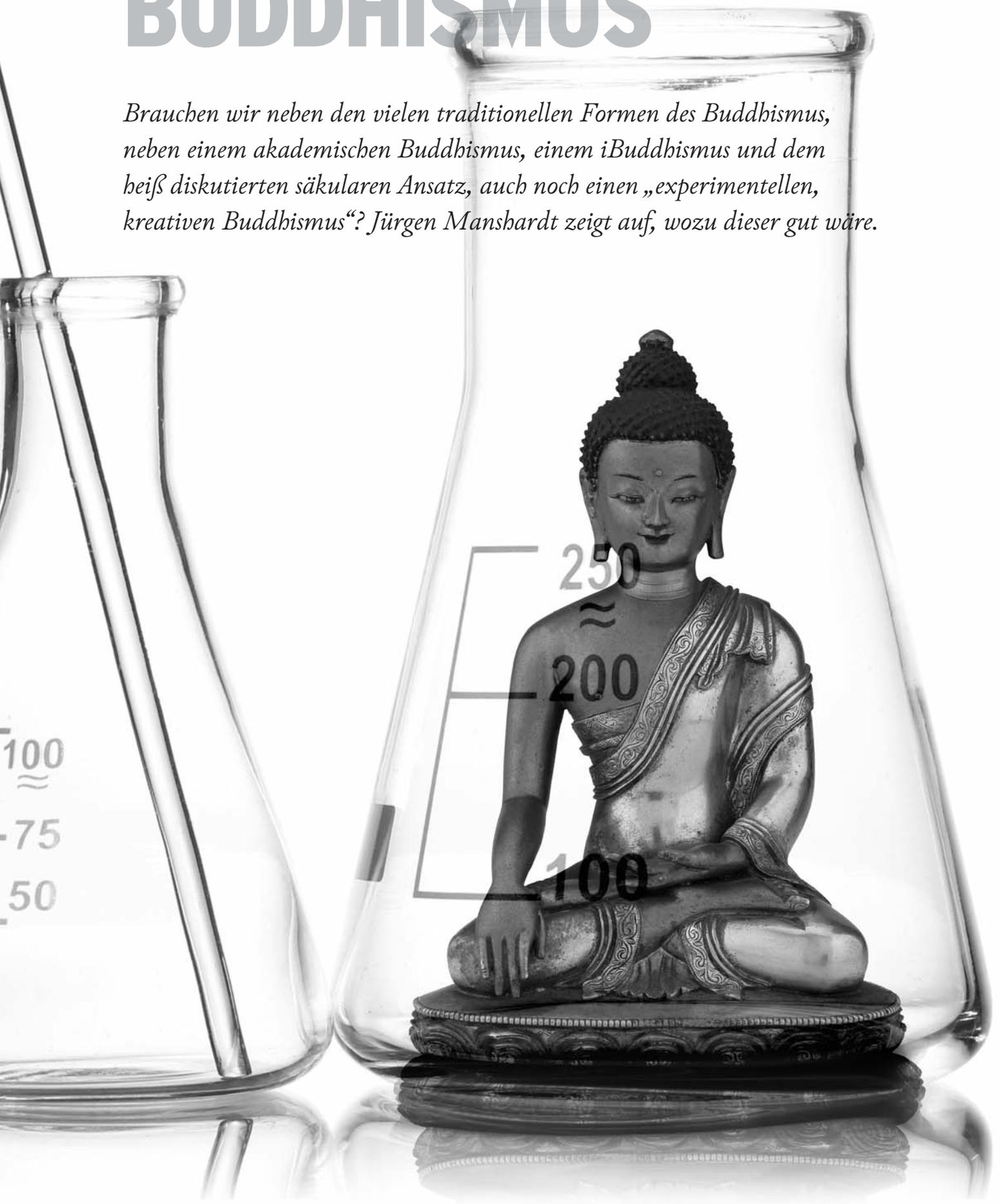


# EXPERIMENTELLER BUDDHISMUS

*Brauchen wir neben den vielen traditionellen Formen des Buddhismus, neben einem akademischen Buddhismus, einem iBuddhismus und dem heiß diskutierten säkularen Ansatz, auch noch einen „experimentellen, kreativen Buddhismus“? Jürgen Manshardt zeigt auf, wozu dieser gut wäre.*



In meinen Augen war der Buddha ein Forscher und Pragmatiker, der für die Überwindung der existenziellen Grundprobleme, insbesondere der Leiden und ihrer Ursachen, zunächst verschiedene damals gängige spirituelle Erklärungsmodelle und Meditationsformen ausprobierte und letztendlich einen eigenen erfolgreichen und weitgehend universellen Übungspfad entdeckte.

Bereits kurz nachdem er sein Prinzenleben hinter sich ließ und in die Hauslosigkeit zog, wurde er Schüler des Ālāra Kālāma und später des Uddaka Rāmaputta. In kurzer Zeit erkannte er jedoch, dass deren Lehren nicht zum eigentlichen Ziel, der Leidensaufhebung, führten, sondern lediglich bis zum Bereich der Nichtsheit, einem tiefen, aber weltlichen Versenkungszustand. Also verließ er diese Meister, um eigenständig weiter nach einer Lösung zu suchen.

Mehrere Jahre praktizierte er intensiv eine extreme Askese, gab diese jedoch wieder auf, als er erkennen musste, dass diese Kasteiung ihn eher an den Rand des Todes führte, statt ihn der Erlösung näher zu bringen. Fortan beschritt er den Mittleren Pfad und gelangte nach tiefen Einsichten schließlich zur Erlösung aus dem Wahn und den daraus hervorgegangenen Leiden. Er folgte also keinem vorgegebenen Pfad, sondern einem experimentellen Ansatz.

Auch in der weiteren Folge der Übermittlung und Umsetzung der buddhistischen Lehre bildeten sich viele neue Anwendungsformen heraus und kulturelle wie zeitgemäße Adaptionen. Fehlentwicklungen wurden oft durch neue Herangehensweisen wieder korrigiert. Ein berühmtes Beispiel dafür ist das Wirken des bengalischen Gelehrten Atiśa im 11. Jahrhundert in Tibet. Er gab dem tibetischen Buddhismus neue Impulse und korrigierte Auswüchse und falsche Sichtweisen wie beispielweise, dass sich

tantrische Praktiken und das Ausüben eines auf den Vinaya gestützten ethischen Verhaltens gegenseitig ausschließen.

Die gesamte Geschichte des Buddhismus zeigt, dass es ein dynamischer Prozess ist, der sich nur deshalb so erfolgreich fortsetzen konnte, weil sich für viele Nachfolger immer wieder ein ganz konkreter praktischer Nutzen ergeben hat. Insofern sind die Wurzeln der Lehre in einem ‚utilitaristischen‘, d.h. einem experimentellen und praxis- wie ergebnisorientierten Ansatz zu sehen. Diese Tatsache wird oft übersehen – insbesondere von den Traditionen und den Traditionalisten. Sie beharren mehr oder minder dogmatisch darauf, dass es sich bei der Buddha-Lehre bzw. bei ihrer eigenen Tradition um ein durchgängiges, einheitliches und homogen-konformes sowie vollkommen authentisches Lehrsystem handele, das in all seinen Inhalten direkt auf den Buddha zurückzuführen sei.

## TRADITION UND MODERNE - EIN KONFLIKT?

Eine solche Auffassung widerspricht weitgehend unserem modernen westlichen Kultur- und Selbstverständnis. Denn im Gegensatz zu den in Asien bis vor einigen Jahrzehnten vorherrschenden Sichtweisen ist der Westen seit mehr als eineinhalb Jahrhunderten stark vom Fortschrittsgedanken geprägt. Dies hat sicherlich seine Wurzeln in der Evolutionstheorie von Darwin, die sich, zusammen mit der Aufklärung und deren Idealen, dem Prinzip der Neuerungen verschrieb und durch die Kombination mit technisch-industriellen und wissenschaftlichen Revolutionen zu bis dahin unvorstellbaren „Fortschritten“ führte. Dieses Prinzip der dynamischen Weiterentwicklung und eines immerwährenden Fortschritts ist inzwischen zu einem

Dogma geworden, das uns in alle Bereiche unseres Lebens hinein verfolgt. Obwohl wir täglich Fluch und Glanz dieser Fortschrittsdoktrin erleben, sind wir trotz nostalgischer Rückbesinnungen doch bis in jede Faser von diesem Evolutionsgedanken geprägt.

Trifft nun diese Mentalität auf die in den Traditionen vorherrschende Haltung des Bewahrenwollens einer vermeintlich mehrtausendjährigen homogenen buddhistischen Lehre, kommt es auf lange Sicht zu einem unterschweligen Konflikt. Die eine Seite strebt eine Modifizierung an; die andere Seite möchte unverändert an den Überlieferungen festhalten. Dies führt zu einer Entkopplung und Entfremdung beider Seiten, was letztlich auch den Werten des Buddhismus sehr abträglich sein wird. Dieser Konflikt wird bereits an den Diskussionen und Richtungsstreitigkeiten über die Notwendigkeit eines säkularen Buddhismus deutlich. (s. auch die Artikel von Stephen Batchelor und Alan B. Wallace in *Tibet und Buddhismus* Nr. 99).

Meines Erachtens ist es wesentlich wichtiger, einige andere Aspekte hinsichtlich der Übermittlung des Buddhismus in den Westen zu diskutieren, nämlich wie der Zugang erleichtert und die Wirksamkeit der buddhistischen Praktiken erhöht werden kann. Denn für mich gilt die simple Formel: Je länger es dauert und je schwerer sich jemand tut, einen Nutzen aus den Lehren des Erhabenen zu ziehen, desto unwahrscheinlicher wird es, dass er sie dauerhaft anwendet. Neben einer in Teilbereichen wünschenswerten experimentellen Laborsituation erachte ich trotz allem große Anstrengungen zum Erhalt der Traditionen für ebenso wichtig, damit kein Buddhismus-light-Effekt, sprich: eine Verwässerung, oder eine Kommerzialisierung im Sinne eines Wellness-Buddhismus der tiefgründigen Lehren eintritt – Gefahren, die nicht von der Hand zu weisen sind.

So ist einerseits das Bewahren der kostbaren Überlieferungen entscheidend – sie bilden sozusagen den ‚Mutterboden‘ des reichen Erfahrungsschatzes –, und andererseits benötigen wir eine frische und experimentelle Weiterentwicklung bei der praktischen Umsetzung dieser Überlieferungen und ihrer Verknüpfung mit modernen Erkenntnissen und me-

man zwangsweise eingeschnürt wird. Es könnte dann hier und dort noch Gemeinden und Enklaven getreuer Buddhisten und Buddhistinnen geben, aber eine Kultur prägende dynamische Kraft wäre der Buddhismus auf diese Weise sicherlich nicht mehr. Die – etwas überspitzte – Frage ist also: Rückzug ins Schneckenhaus oder sich in die Wandelwelt der viel-

fühl, Mitfreude und Gleichmut etc. Diese verfolgen letztlich das Ziel, uns und andere Wesen aus den Leiden und den Ursachen der Leiden herauszuführen, um so ein immer höheres Maß an Freiheit und Wohlsein zu gewährleisten.

Wenn man sich nun aber fragt, wie man solche Einsichten, Verhaltensweisen und Erfahrungen erlangen kann, sollte es erlaubt sein, Neues auszuprobieren. Natürlich haben allein die buddhistischen Traditionen selbst schon eine schier unübersehbare Fülle an verschiedenen nützlichen Methoden erdacht, die zum Großteil bis heute überliefert sind. Doch sie alle sind in einem bestimmten kulturellen Umfeld und Kontext entstanden und mögen schlicht und ergreifend in manchen Fällen veraltet sein.

Wollten wir übermäßig an ihnen festhalten, übersehen wir leichtfertig, dass in der Neuzeit eine Vielzahl von effektiven und zeitgemäßen Strategien, Methoden, technischen Neuerungen, von hoch interessanten Erklärungsmodellen und Erfindungen aufgekomen ist, die mit den buddhistischen Zielen kompatibel sind. Meines Erachtens können sie, oft gerade in Verbindung mit tradierten buddhistischen Techniken, für Buddhisten und Nicht-Buddhisten von erheblichem Nutzen sein.

Bei vielen Alternationen bzw. Neuerungen geht es nicht nur um eine Steigerung der Effektivität und der Anpassung an die Mentalität der Empfänger und die Erfordernisse der Zeit, sondern schlichtweg darum, die notwendigen Voraussetzungen – z.B. die psychischen – für das richtige Verständnis und den richtigen Umgang mit den klassischen Meditationsformen zu gewährleisten. Um ein konkretes Beispiel zu formulieren: Eine engere Verknüpfung von westlicher Psychologie mit Therapie einerseits und buddhistischer Geistesschulung andererseits wäre sehr befruchtend. Als Therapeut und Buddhist versuche ich selbst, auch „zweigleisig“ zu fahren,

## „DER BUDDHA FOLGTE KEINEM VORGEgebenEN PFAD, SONDERN EINEM EXPERIMENTELLEN ANSATZ“

thodologischen Ansätzen. Ohne diese Verbindung drohen den bisherigen buddhistischen Traditionen Verkrustung und Dogmatisierung – und damit verlieren sie auch an Attraktivität für Sinnsuchende. Wollte man die althergebrachten Traditionen unverändert bewahren wie bisher, dann käme es dem Versuch gleich, den Wissensstand der Medizin mit all seinen entsprechenden Heilverfahren einzufrieren und sie weder an neue Anforderungen und Krankheitsbilder anzupassen, noch die verbesserten Verfahren und neuen technischen Instrumentarien nutzen zu wollen. Dies wäre absurd und geradezu fahrlässig.

Im Westen sind wir darauf eingestellt, einen Weg eigenständig, kreativ, individualistisch und ergebnisoffen zu beschreiben. Wenn die buddhistische Tradition uns vorgibt, wie alles auszusehen, wie anzuwenden, wie zu erklären und zu verstehen ist, dann wird diese geforderte Konformität unserer Mentalität widersprechen. Es wäre wie ein Korsett, in das

fältigen Möglichkeiten begeben? Ich möchte im Folgenden einige Aspekte eines solchen Ansatzes umreißen.

### ASPEKTE EINES EXPERIMENTELLEN BUDDHISMUS

Voraussetzung für einen solchen experimentellen Aspekt muss sein, dass die eigentlichen Ziele, Grundsätze und Kerngedanken der buddhistischen Lehre geklärt sein müssen. Jede Neuerung muss im Dienste dieser allgemeinen Grundsätze und Sichtweisen des Buddhismus stehen. Zu diesen Grundsätzen gehören unzweifelhaft eine der Gewaltlosigkeit und dem Mitempfinden verpflichtete Ethik, meditative Sammlung und Entfaltung von Einsicht in das Bestehen in gegenseitiger Abhängigkeit bzw. in die Leerheit der Phänomene. Hinzu kommen noch altruistische Elemente wie allumfassende Güte, Mitge-

indem ich buddhistische Meditationen u.a. durch Schattenarbeit und bioenergetische Körperarbeit komplementiere. Der nervöse, hyperaktive und entfremdete Großstadtneurotiker von heute benötigt schlicht andere Methoden als der klassische Asiat vor vielen Jahrhunderten! Oft heißt die Devise: erst einmal normal werden, um dann die buddhistischen Geistesschulung gewinnbringend anwenden zu können!

## MÖGLICHKEITEN UND BEISPIELE

Im Folgenden möchte ich zur Illustration und Anregung einige konkrete Möglichkeiten für einen angewandten experimentellen Buddhismus bieten. Beginnen wir mit der Hilfe bei der Vermeidung von Konflikten und Ärger: Die buddhistischen Methoden der Konfliktreduzierung und -vermeidung könnten konkret durch die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (Gründer des gemeinnützigen Center for Nonviolent Communication und international tätiger Mediator) ergänzt werden. Ein tibetischer Gelehrter, der über das Tibetan Centre for Conflict Resolution damit in Berührung gekommen war, äußerte anschließend, dass er nun verstehe, wie man konkret vorgehen müsse.

Aus der Gehirnforschung weiß man, dass bei negativen Emotionen die rechte Seite des Frontalhirns aktiv ist, also der vordere Bereich der Hirnrinde, während bei positiven Gefühlen die linke Seite aktiviert wird. Wenn wir in Rage sind, zieht die rechte Gehirnhälfte alle Gedanken, Erinnerungen, Wahrnehmungen in ihren negativen Bann. Um dies zu konterkarieren, experimentiere ich damit, meine Aufmerksamkeit speziell auf die linke Seite des Frontalhirns zu richten und mit der Vorstellung eines ruhig-heiteren und

sanften Lichts zu verbinden. Dadurch bin ich in der Lage, meinen Ärger besser in den Griff zu bekommen.

Überhaupt werden die Neurowissenschaften viele neue Anwendungsmöglich-

kann man – auch Kinder – sehr direkt und anschaulich alle wichtigen Prinzipien für die Meditation, insbesondere das richtige „Halten“ eines Objektes erlernen. In verschiedenen Abstufungen

# „EIN EXPERIMENTELLER ANSATZ SETZT VORAUSS, DASS DIE ZIELE, DIE GRUNDSÄTZE UND DIE KERNGEDANKEN DER BUDDHISTISCHEN LEHRE GEKLÄRT SIND“

keiten zu Tage fördern. Ich stelle mir beispielsweise öfters zur Beruhigung und zur Einstimmung auf die Meditation vor, wie ich mit einem imaginären Lichtstrahl beide Gehirnhälften synchronisiere und anschließend mein ganzes Nervensystem, insbesondere das Gehirn entspanne – eine Übung, die sich als sehr wirkungsvoll erwiesen hat.

Ich kann mir durchaus vorstellen, dass es in absehbarer Zeit möglich sein wird, ein mentales Feed-back-Gerät zu entwickeln, das anzeigt, ob man annähernd die korrekten Geisteszustände, z.B. bei der Konzentrationsübung, erzeugt. Oft verbringt der ungeübte Meditierende vielleicht Jahre seines Lebens in inkorrekten Sammlungszuständen, da er nicht gelernt hat, bestimmte Fehler wie Sinken und Erregung richtig zu identifizieren.

Ich habe auch des Öfteren zur Einführung in die Meditation ein haptisches Mittel, ein rohes Ei, benutzt, das man teilweise mit geschlossenen Augen mit nur wenigen Fingern am oberen Ende halten muss. An dieser einfachen Übung

kann man so eine gesteigerte konzentrierte Aufmerksamkeit spielerisch lernen und auf die innere meditative Praxis übertragen. Hinzu kommt, dass man diese Übung hervorragend in einer Gruppe praktizieren kann. (Mittlerweile wird diese simple Methode auch in anderen Einrichtungen angewendet.)

Aufgrund neuer technischer Möglichkeiten kann man bereits bestimmte Animationen, teilweise in 3D oder als Hologramm, nutzen, um komplexe Visualisationen – beispielsweise die von Manḍalas – anzuregen und zu erleichtern. Auch die Nutzung von modernen Kommunikationsmitteln wie ‚Webinaren‘, also Internet-Seminaren, wie sie zum Beispiel auch schon im Tibetischen Zentrum Anwendung finden, ist ein wichtiger Faktor bei der zeitgemäßen Vermittlung der Lehren.

Aus dem therapeutischen Bereich könnten Techniken wie das ‚Holotrope Atmen‘ nach Stanislaw Grof, Hypnose, tiefenpsychologische Methoden, Rückführungen, Bio-Feedback und viele wei-

tere effektive Methoden, auch aus der Körperarbeit, eingebunden werden. Bestimmte buddhistische Achtsamkeitsmeditationen könnten genutzt werden, um innere psychische Blockaden aufzuspüren und anschließend mit atemgestützten Techniken zu reduzieren. Um beispielsweise negative Konzepte und emotionale Verhaltensmuster aufzulösen, könnte man gezielt diese Geisteshaltungen, zum Beispiel Selbstzweifel, absichtlich induzieren, dann den Fokus auf die Atmung, die mit dieser Geisteshaltung einhergeht, richten und im nächsten Schritt diese Atmungsmuster durch neue ersetzen.

Für den Abbau energetischer Blockaden könnte man vor Meditationssitzungen intensive Körperarbeit, eventuell auch Powerdance durchführen und anschließend in die Stille eintauchen. Ich habe auf Seminaren solche Phasen abwechseln lassen, wodurch die Teilnehmer manchmal sehr schnell tiefe Meditationen erleben oder zumindest eine innere Ruhe empfinden konnten. Beides hat ihr Interesse an Meditationen weiter vertieft.

Zudem kann man auch viele Erklärungsmodelle aus den Wissenschaften benutzen, um u.a. die buddhistische Lehre von der Leerheit bzw. dem Bestehen in gegenseitiger Abhängigkeit zu illustrieren, denn in Teilbereichen haben die neueren Disziplinen viel genauere Fakten und Evidenzen zu Tage gefördert, als es die Buddhisten bisher vermochten.

Hier ein Beispiel: Unsere Selbst-Identifikation bzw. unsere Ich-Vorstellung beruht weitgehend auf Erinnerung. Anders ausgedrückt: Könnten wir uns nicht mehr erinnern, wüssten wir auch nicht, wer wir sind. Erinnerung und damit unsere eigene – erinnerte – Biografie ist jedoch äußerst subjektiv, trügerisch und wandelbar. Die Hirnforschung spricht deshalb vom ‚False Memory Syndrom‘, das sich beispielsweise in komplett falschen Erinnerungen ausdrückt. Auch in der Justiz gilt deshalb

der Grundsatz, dass keine Verurteilung allein aufgrund einer Aussage (Erinnerung) vorgenommen werden darf.

Der Gedächtnisforscher Daniel L. Schacter von der Harvard University spricht in diesem Zusammenhang von den „sieben Sünden des Gedächtnisses“, welche da sind: Flüchtigkeit, Unaufmerksamkeit, Blockade, falsche Zuordnung, Suggestivität, Vorurteil und Verhaftetsein (Persistenz; siehe zum Beispiel: Siefer/Weber: *Ich – wie wir uns selbst erfinden*, Campus Verlag, 2008: S. 155). Und der Gedächtnisforscher Hans Markowitsch fand heraus, dass Erinnerungen sich mit jedem Abruf verändern.

Man könnte sagen, das Ich ist eine Geschichte, die „wir“ „uns“ ständig selbst erzählen und dabei uns, das bewusste Ich, erzeugen. Allein an diesem Faktum kann man erkennen, dass es kein autonomes, beständiges und unteilbares Ich geben kann.

Als weitere Bereicherung könnten auch Erkenntnisse und Anwendungen aus der Didaktik und Pädagogik in traditionelle Arten der buddhistischen Wertevermittlung einfließen, so zum Beispiel aus der systemischen Pädagogik. So wäre es interessant, z.B. die Prinzipien der Familienaufstellung nach Hellinger auf buddhistisch-orientierte Gruppen anzuwenden. In einer Gruppe mit anderen Praktizierenden haben wir einige höchst inspirierende „Maṇḍala-Aufstellungen“ ausprobiert.

## ZUM ABSCHLUSS

Natürlich gibt es bereits auf breiter Ebene eine gegenseitige Beeinflussung von buddhistischen Traditionen einerseits und modernen Strömungen andererseits. Aber bisher werden der experimentelle Faktor und die großen Möglichkeiten, die eine bewusste Förde-

rung in dieser Richtung mit sich bringen können, entweder nicht ausreichend wahrgenommen oder gar weitgehend ausgeklammert. Dieser Artikel versucht, einen kleinen Beitrag zur Bewusstwerdung zu leisten und einige Denkanstöße in diese Richtung zu liefern.

So gilt für mich: die zeitlose Lehre des Buddha erhalten, aber in einem zeitgemäßen Rahmen und mit modernen Mitteln, so dass möglichst viele Interessierte einen persönlichen Nutzen daraus ziehen können.



JÜRGEN MANSHARDT ist Übersetzer, Autor und Herausgeber buddhistischer Bücher und Texte. Zudem arbeitet er als Seminarleiter (auf Anfrage auch zum Experimentellen Buddhismus), Meditationslehrer, wissenschaftlicher Fachberater und integrativer Gestalttherapeut. Seit einigen Jahren leitet er ein Child-Care-Project in Indien.

Den Buddhismus studiert er seit 1978 und war 7 Jahre Mönch in der tibetischen Tradition. Er unterrichtet u.a. im Tibetischen Zentrum und war auch an der Neugestaltung des Systematischen Studiums und der Erstellung der Unterlagen beteiligt. Er lebt mit seiner Familie in Berlin.