

ALTE WEISHEIT MODERN INTERPRETIERT

Eine wachsende Zahl von Menschen im Westen zeigt Interesse für die ethischen und philosophischen Prinzipien des Buddhismus. Der Arzt und buddhistische Gelehrte Dr. Karl Brunnhölzl erläutert einige Kernaussagen der Lehre des Buddha.

INTERVIEW MIT KHENPO KARL BRUNNHÖLZL
VON AYSHEN DELEMEN

Wenn ich die Entwicklung des Buddhismus in der westlichen Welt beobachte, scheint die Lehre von Buddha Śākyamuni nach über zweieinhalb Jahrtausenden in vieler Hinsicht immer noch aktuell zu sein. Wie würden Sie diese Popularität erklären?

KARL BRUNNHÖLZL: Ich glaube, das liegt daran, weil es im Buddhismus nicht um Gott, sondern um den eigenen Geist geht. Ganz gleich, woran ein Mensch glaubt – oder auch, wenn er an gar nichts glaubt –, er hat doch immer noch einen Geist.

Im Buddhismus geht es darum, wie man mit seinem Geist arbeitet und in

diesem Geist Glück erlangt. Der Buddha sagte, dass sowohl Glück als auch Leid allein aus dem Geist entstehen. Mit anderen Worten, solange wir uns nicht um unseren Geist kümmern und unser Augenmerk nur auf die Außenwelt legen, können wir nicht zu wahrem Glück finden.

Das war zwar schon immer so, aber heutzutage vielleicht noch mehr als sonst, weil in unserer modernen Welt alles extrem nach außen oder ins Materielle verlagert ist. Zugleich merken aber auch immer mehr Menschen, dass dauerhaftes Glück und echte Befriedigung im Äußeren nicht zu erreichen sind. Sie wenden ihren Blick etwas mehr nach

innen und fragen sich, wie sie aus einer innerlichen Position heraus dauerhaftes Glück erlangen und mit ihren persönlichen Problemen umgehen können. Nach Buddhas Worten „Der Geist ist der König – alles andere folgt ihm nach“, folgen Körper und Sprache dem Geist.

Der Buddhismus erreicht uns im Herzen, oft sind wir auch von der Exotik der antiken Kultur Asiens fasziniert, in die diese Lehre eingebettet ist. Aber besteht dadurch nicht auch die Gefahr, dass unser Verständnis des Buddhismus recht ungenau und vage bleibt und wir nicht differenziert genug mit den Begriffen umgehen?

KARL BRUNNHÖLZL: Diese Gefahr besteht auf jeden Fall, und das passiert auch ständig. Heute haben wir alle möglichen Formen des Buddhismus im Westen. Das gab es in der Geschichte noch nie, dass so viele buddhistische Schulen parallel existieren. Vielmehr waren diese Traditionen Jahrhunderte lang an die jeweiligen Länder gebunden, die sonst oft nichts miteinander zu tun hatten. Das heißt, die Japaner wussten nicht, was die Tibeter machen, vielleicht wussten sie ein wenig mehr von den Chinesen. Diese wiederum hatten nicht viel Ahnung von dem, was in Thailand oder Burma passierte und umgekehrt.

Allein das ist schon eine Quelle von Missverständnissen, weil in diesen unterschiedlichen Traditionen bestimmte Begriffe anders gebraucht werden. Wie zum Beispiel der Begriff *Vipaśyana* oder *Vipassanā*. In der Theravāda-Tradition versteht man darunter etwas ganz anderes als in anderen buddhistischen Schulen. Daher müssen wir zunächst lernen, was diese Begriffe bedeuten. Alles was neu und spannend ist, fasziniert uns. Und wenn es dann auch noch besonders exotisch daherkommt wie etwa der Tibetische Buddhismus, so richtig mit viel Brimborium, Farben, Räucherstäbchen und Brokat, dann macht das erst einmal viel her.

Wenn man aber wirklich praktizieren möchte, geht es schlicht und einfach um die Arbeit mit dem eigenen Geist. Für viele Leute hört es da aber dann auch schon wieder auf. Mir drängt sich an dieser Stelle der Begriff des „Hobby-Buddhisten“ auf, der den Buddhismus irgendwie als einen weiteren Zeitvertreiber in sein Leben integriert. Und weil es da auch noch ganz viele andere Dinge gibt, läuft das so ein bisschen nebenher.

Der Buddha lehrte allerdings letztendlich nichts anderes als die totale Umwälzung von *Samsāra* – d.h. von allem, was wir kennen, einschließlich unserer Person und des eigenen Ichs. Insofern ist seine Botschaft recht radikal. Mittler-

weile gibt es im Westen aber viele abgemilderte Formen von Buddhismus wie zum Beispiel die Achtsamkeitsbewegung.

Was ja zunächst einmal nichts Schlechtes ist. Dass diese Werte und Einsichten heute in den therapeutischen Ansatz eingegangen sind, ist doch zu begrüßen.

KARL BRUNNHÖLZL: Nun, alles was den Wesen hilft, macht den Buddha glücklich. Nur wenn man tiefer gehen und seine Botschaft richtig umsetzen

WENN ALTE STRUKTUREN WEGFALLEN, IST DIES IN GEWISSE WEISE EIN EINBRUCHS-VERSUCH DER LEERHEIT IN UNSER LEBEN

möchte, sollte man wissen, was mit diesen Begriffen und der damit einhergehenden Praxis gemeint ist. Wenn wir die Begriffe einfach so stehen lassen, bringen sie nicht viel. Etwas Segen vielleicht, aber das war es dann auch schon. Es ist schon gut zu wissen, was man da eigentlich macht.

Nehmen wir beispielsweise das Wort ‚Citta‘, das im Deutschen zumeist ‚diffus mit ‚Geist‘ übersetzt wird, oder ‚Emotionen‘ für Kleśas. Ist das nicht völlig unzu-

reichend? Solche wichtigen Begriffe für sich richtig zu klären ist doch von großer Bedeutung.

KARL BRUNNHÖLZL: Ich kann nur zustimmen. Die wörtliche Übersetzung von einer Sprache in die andere ist das eine. Aber es gilt dabei auch, die geistig-kulturelle Übersetzung zu erfassen. Tibeter verbinden z.B. mit dem Wort ‚Leerheit‘ erst mal etwas ganz anderes als wir. Wenn wir den Kontext nicht kennen, haben wir eine andere Assoziation.

Wie interpretieren Sie ‚Leerheit‘ oder Śūnyatā – direkt und leicht verständlich?

KARL BRUNNHÖLZL: Leerheit bedeutet, dass die Dinge nicht so sind, wie sie zu sein scheinen. Aber auch nicht anders. Leerheit ist anfangslose Offenheit oder Unbestimmtheit. Man kann auch sagen, die Tatsache, dass unserer Existenz jeglicher Grund und Boden fehlt. Dadurch sind die Dinge nicht festgelegt, während wir immer versuchen, alles abzustecken und in kleine quadratisch-praktisch-gute geistige Schächtelchen hineinzulegen. Das gibt uns scheinbare Sicherheit.

Wenn eine Situation aber völlig offen ist, fühlen sich die meisten Menschen unsicher und haben unter Umständen mit Ängsten zu kämpfen. Bei einer Lebenskrise zeigt sich das dann ganz deutlich – wenn alte Strukturen wegfallen, eine Beziehung endet, die Familie auseinanderfällt oder man seinen Job verliert. In gewisser Weise sind diese Umstände Einbruchsversuche der Leerheit in unser Leben.

Das heißt, da zeigt es sich, wie die Dinge eigentlich wirklich sind, nämlich nicht festgelegt. Alles ist zu jeder Zeit im Wandel und nicht so super-real wie wir denken. Das ist die eine Seite. Und die klingt nicht immer so erfreulich. Auf der anderen Seite bedeutet Leerheit aber auch unendliches Potential. Wenn etwas vergeht, kann Neues entstehen.

Vergänglichkeit – ein anderer Kernpunkt des Buddhismus, um das Prinzip der Leerheit zu erfassen...

KARL BRUNNHÖLZL: Nāgārjuna meinte, wenn man die subtilste Form momenthafter Vergänglichkeit erkennt, erkennt man Leerheit.

Um Leerheit geht es auch in Ihrem Buch ‚Das Herzinfarkt-Sūtra‘. Wie der Name schon sagt, geht es darin um das Herz-Sūtra. Könnten Sie in wenigen Sätzen den Hintergrund dieses Textes erläutern?

KARL BRUNNHÖLZL: Das Herz-Sūtra ist traditionell das am meisten zitierte Sūtra im Mahāyāna. Dieser Text ist Mahāyāna-Allgemeingut und ist in seiner Bedeutung für Buddhisten vergleichbar mit den bekanntesten Stellen der Bibel im Christentum. Er beinhaltet die Quintessenz aller Prajñāpāramitā-Sūtren, die im Wesentlichen zwei Dinge lehren: zum einen die Leerheit – *Śūnyatā* –, das ist das explizite Thema.

Darüber hinaus zeigen diese Sūtren den Pfad der Bodhisattvas auf. Das heißt, was im Geist derer passiert, die sie sich auf die Leerheit eingelassen haben, die darüber reflektieren und meditieren und auch welchen Einfluss dies Odarauf hat, wie sie sich auf dem Pfad anderen gegenüber verhalten. Der Pfad der Bodhisattvas ist somit die Einheit von Erkenntnis und Mitgefühl, indem sie für andere aktiv sind.

Auf manche Menschen wirkt diese kurze Abhandlung recht aufwühlend. Worin besteht das Provokante dieses Sūtra?

KARL BRUNNHÖLZL: In seiner Aussage über den dualistischen, den gedanklich-rationalen, schwarz-weiß-denken Geist! Das ist der Aspekt des Geistes, der uns alle Probleme bereitet und der sich hier verabschiedet. Dieser Prozess ist für manche durchaus mit einem erschütternden Erlebnis verbunden, weil dies ganz eng mit dem Gefühl eines per-

sönlichen Ichs verbunden ist, das wir ja alle haben.

In den alten Texten heißt es, einige Menschen seien sogar daran gestorben, aber das ist nicht notwendigerweise im körperlichen Sinne eines Infarkts zu verstehen, es handelte sich dabei wohl eher um einen geistigen Herzinfarkt. Denn was da wirklich stirbt, ist eben der dualistische Geist.

Die Dynamik, der wir alle unterworfen sind, ist diese Instanz, die entscheidet, ob etwas Glück oder Leid ist. Die

WENN ES KEIN FESTES ICH GIBT, DAS BEDROHT WERDEN KANN, GIBT ES AUCH KEINEN GRUND FÜR ANGST

den Versuch unternimmt, das ‚Ich‘ zu beschützen vor Leid und sich ein Umfeld zurechtzubasteln, von dem man sich Glück verspricht.

Doch das Herz-Sūtra sagt ganz klar: Es gibt kein persönliches Ich! Es gibt keine solche zentrale, unwandelbare Instanz in unserem Geist oder Körper. Die meisten Menschen haben erhebliche Widerstände dagegen, so etwas überhaupt zu hören, geschweige denn sich da hinein zu vertiefen. Selbst Buddhisten sind vom Thema der ‚Leerheit‘ nicht immer begeistert. Ich denke, es liegt hauptsächlich

darin, dass es in vielen Fällen missverstanden wird. Für viele klingt es erschreckend, weil es nach ‚Nichts‘ klingt, was aber natürlich überhaupt nicht damit gemeint ist.

Die meisten Leute hören es nicht gerne, wenn jemand zu ihnen sagt: „Du hast kein Ich, und die Dinge um dich herum, die existieren eigentlich auch nicht so, wie sie dir erscheinen.“ Gleichzeitig sagt die moderne Physik aber genau das gleiche, zumindest was materielle Dinge betrifft. Das zu akzeptieren, macht den Leuten offenbar weniger Schwierigkeiten.

Interessanterweise verspricht das Sūtra, dass wir, wenn wir die darin liegende Weisheit erkannt haben, frei von Angst werden. Das ist sehr verlockend, leben wir doch gewissermaßen in einer Kultur der Angst. Was müssen wir verstehen, um frei von Angst zu werden?

KARL BRUNNHÖLZL: Wir müssen uns überlegen, warum und wovor wir Angst haben. Meistens geht es um die Angst, etwas zu verlieren. Oder die Angst davor, dass uns etwas passiert, was wir nicht wollen. Das sind im Wesentlichen unsere zwei Hauptängste, von denen sich alle möglichen weiteren Ängste ableiten lassen.

So lange wir denken, wir hätten etwas zu verlieren, sind wir nicht wirklich frei. Wir denken, wir müssten uns immer um alle möglichen Dinge oder Leute, um unser Ansehen oder unser Image kümmern. So können wir nicht tun, was wir wollen, sondern sind dadurch gebunden. Auch wenn wir ständig darüber grübeln, dass unsere Befürchtungen eintreffen könnten. So lange wir denken, dass etwas Schlimmes wirklich passieren wird, haben wir Angst davor.

Im Herz-Sūtra geht es darum, zu erkennen, dass die Dinge nicht wirklich so sind, wie wir sie immer interpretieren. Je mehr wir das erkennen, desto mehr ist es wie wenn wir in einem Traum merken, dass wir träumen. Dann sind wir nicht

mehr unter dem Einfluss oder der Gewalt dieser Erscheinungen.

Das Herz-Sūtra spricht davon, dass es nichts zu verlieren gibt. Und dass es auch nichts zu gewinnen gibt. Wenn wir das tatsächlich erkennen, gibt es keinen Grund mehr für Angst. Gleich, was passiert, es ist dann so viel geistiger Raum da, dass uns das nicht mehr aus der Bahn wirft. Das ist es, was man als geistige Freiheit bezeichnet.

Zu den Dingen zu erwachen, wie sie wirklich sind...

KARL BRUNNHÖLZL: Ja, genau. Das hat auch damit zu tun, dass wir an dieser Vorstellung von einem dauerhaften Ich arbeiten. Fürchten wir uns davor, dass etwas Schlimmes passiert, dann steht unser Ich mitten in der Zielscheibe dieses potentiell schlimmen Ereignisses. Fürchten wir uns vor etwas, dann steht das Ich immer im Mittelpunkt dieser Furcht. Wird uns sogar das Ich weggenommen, dann ist dies das Allerschlimmste.

Erkennen wir aber, dass es gar kein festes Ich gibt, das bedroht werden kann, dann erkennen wir zugleich, dass es niemanden gibt, der Schaden nehmen kann, und dass es auch nichts gibt, was uns schadet, noch jemanden, der etwas verliert, noch etwas, das wir verlieren – und dann gibt es auch keinen Grund mehr für Angst.

Das ist dann die Furchtlosigkeit.

KARL BRUNNHÖLZL: Ja, das ist die Furchtlosigkeit, bei der sich niemand mehr vor etwas fürchtet.

Das hört sich gut an. Doch wie lässt sich diese Erkenntnis in den Alltag umsetzen?

KARL BRUNNHÖLZL: Indem wir über uns selbst lachen! Die Situation mit Humor nehmen und vor allem uns selbst nicht so ernst nehmen. Das ist eine ganz praktische Art, mit Leerheit zu arbeiten.

Es geht ja darum, dass die Dinge nicht so festgefügt sind, wie wir glauben. Je mehr wir das erkennen, je mehr wir das leben, desto weniger leiden wir. In unserer modernen Gesellschaft rühren viele unserer Leiden ja nicht einmal mehr von den elementaren Leiden her wie etwa Naturkatastrophen. Zumindest hier in Deutschland sind diese ja relativ selten.

Wir sind auch nicht in Gefahr, von Tigern oder anderen wilden Tieren gefressen zu werden, wenn wir aus dem Haus gehen, oder vom nächstbesten Despoten ohne Grund eingesperrt und gefoltert zu werden, wie es in manchen Ländern vorkommt. Viele unserer Leiden rühren von kleinen Dingen her, aus denen wir einen Elefanten machen und sie dadurch immer mehr verfestigen.

Je mehr wir diese Tendenz durchbrechen und in diesem Moment zu uns selber sagen: „Hey, entspann’ dich mal! Sieh dir doch mal die Größenordnung dieser Geschichte an. Und lach’ mal drüber!“, dann ist das eine ganz praktische Anwendung von Leerheit.

Mit jeder Herangehensweise, bei der wir mehr Raum im eigenen Geist zulassen oder schaffen, arbeiten wir ganz direkt mit dem Prinzip der Leerheit. Insofern ist die Übersetzung für Leerheit, wie sie erfahren wird, eher ‚Offenheit‘ oder ‚geräumige Weite‘. Es geht nicht um einen ‚leeren‘ Geist, sondern es geht darum, einen weiten und offenen Geist zu haben, in dem die Dinge nicht so quadratisch sind.

Was möchten Sie uns in Bezug auf das Prinzip der Leerheit noch mitgeben?

KARL BRUNNHÖLZL: Leerheit sollte nicht als Nihilismus missverstanden werden. Oder als Gleichgültigkeit im Sinne von: „Tja, das ist dein Problem, aber das Problem gibt es gar nicht, denn es ist ja alles leer.“ Das ist sicher nicht damit gemeint.

Leerheit zu erkennen geht eigentlich nur, wenn sich gleichzeitig Mitgefühl in

uns regt. Oder wenn wir unser Mitgefühl kultivieren. Leerheit und Mitgefühl gehören in der buddhistischen Philosophie und Praxis immer zusammen. Wahre Leerheit ist nicht Wurschtigkeit, sondern schließt ihrer Natur nach mitfühlendes altruistisches Handeln zum Wohle anderer ein.

LESETIPP:

- ✿ Karl Brunnhölzl: Das Herzinfarktsutra. Ein neuer Kommentar zum Herzsutra Berlin 2014



DR. KARL BRUNNHÖLZL lebt und arbeitet in den USA. Er ist ein buddhistischer Gelehrter mit internationaler Lehrtätigkeit, der eine aufsteigende Klasse von westlichen buddhistischen Lehrern repräsentiert, deren tiefes Verständnis des Dharma auch von tibetischen Meistern anerkannt wird. Als erstem und bisher einzigem westlichen Lehrer, wurde ihm der Titel Khenpo verliehen. Brunnhölzl ist Autor und Übersetzer zahlreicher buddhistischer Werke sowie ein ranghoher Lehrer am Nitartha Institute und in der Nalandabodhi Organisation von Dzogchen Pönlop Rinpoche. Siehe: www.nalandabodhi.org/our-teachers.