



„Jeder hat seinen eigenen Buddhismus!“

Ist der Buddhismus eine Religion, eine Psychologie oder eine Lebensweise? Professor Gomez fordert dazu auf, offen für Veränderungen zu sein.

INTERVIEW MIT LUIS GOMEZ VON BIRGIT STRATMANN

Im Westen sehen manche den Buddhismus als einen Lebensstil an, nicht als eine Religion. Funktioniert das? Kann man sich einfach aus dem Buddhismus ein paar Methoden und Ideen herausgreifen und andere beiseite lassen?

LUIS GOMEZ: Ich denke, es ist möglich, obwohl ich nicht genau sagen kann, wie das funktioniert. Ich verstehe jedoch, dass einige sagen, es sei nicht möglich. Lassen Sie uns einige Gründe dafür anschauen. Es gibt zwei Gruppen, die diese Meinung vertreten: die Historiker, die alles genau so bewahren wollen, wie es in der Vergangenheit war, und die Praktizierenden, vor allem die eher Konservativen, die ebenfalls nicht wollen, dass sich die Dinge ändern. Und auch wir Gelehrte gehören dazu, ja, besonders die Gelehrten sind häufig Fundamentalisten.

Auf der anderen Seite gibt es einen wichtigen Punkt zu bedenken: Der Buddhismus ist eine Tradition oder eine Ansammlung von Traditionen. Wer versucht, den Buddhismus zu praktizieren, sollte zumindest einen roten Faden haben, der die eigene Praxis mit der Tradition verbindet. Aus diesem Grund glaube ich, dass diejenigen Recht haben, die sagen „Vorsicht!“. Wenn sie jedoch behaupten, dass es unmöglich oder generell falsch sei, etwas zu verändern oder auszuwählen, dann stimme ich dem nicht zu. Und zwar deshalb nicht, weil sich der Buddhismus von Anfang an verändert hat. Von dem Moment an, als der Buddha seinen Mund öffnete, begann der Buddhismus, sich zu wandeln. Die Dinge wandeln sich ohne Unterlass! Ich kann mir nicht vorstellen, dass der Buddha seine Meinung nicht mehr als einmal änderte.

Können Sie ein Beispiel dafür nennen?

LUIS GOMEZ: (lacht) Nein, das kann ich nicht, denn ich weiß nicht, was er gesagt hat! Der Buddha war ein Lehrer, und alle Lehrer, die ich kenne, wiederholen und verändern Dinge ... Ich stelle mir den Buddha als menschliches Wesen

vor, und daher wird er Dinge mit der Zeit aus einer anderen Perspektive gesehen haben. Aber mit dieser Sichtweise gehöre ich unter den Buddhisten natürlich zu einer Minderheit.

Das Problem entsteht, wenn es um buddhistische Lehrmeinungen geht, die schlichtweg in der modernen Welt nicht funktionieren. Dann musst du entscheiden, ob du sie anpasst oder bei der Vielzahl der Lehren, die du aus der Tradition erhalten hast, an der wörtlichen Interpretation festhältst.

Zum Beispiel?

LUIS GOMEZ: Beispielsweise was die Einstellung zum Körper, zu den menschlichen Emotionen, zu Liebe ohne Sex betrifft. Ich bin Psychologin und finde, dass die buddhistischen Vorstellungen zum Familienleben, zur Liebe und der Eltern-Kind-Beziehung schwer zu akzeptieren sind. Der Buddhismus war während der längsten Zeit seiner Geschichte eine klösterliche Religion und hat daher eine spezielle Sicht auf diese Dinge.

Ich sehe schon den besonderen Wert der klösterlichen Tradition, d.h. es gibt etwas Wichtiges, das der Buddhismus durch das Mönchtum vermittelt: Man muss Dinge im Leben aufgeben, wenn man das erlangen will, was wertvoll ist. Der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz drückt es so aus: „Wenn Du zum Ganzen gelangen willst, musst Du durch das Nichts gehen.“ Du musst Dich auch zügeln und lernen, wie du dich zügelst.

Das Problem ist, dass Zügelung sich sehr leicht in Unterdrückung verwandelt oder, wie es die amerikanische Philosophin Martha Nussbaum ausgedrückt hat, in „Flucht vor dem Menschsein“. Am Ende benimmt man sich, als ob man nicht menschlich wäre. Wir sind Tiere und müssen diese Wirklichkeit akzeptieren. Wenn man seine menschliche und seine tierische Natur verleugnet, dann ist man am Ende nie man selbst, man ist kein Ganzes.

Wie müsste sich der Buddhismus verän-

dern, so dass ihn westliche Menschen besser in ihr Leben integrieren können?

LUIS GOMEZ: In manchen buddhistischen Gemeinschaften im Westen gibt es keine Mönche oder Nonnen. In Japan beispielsweise werden einige buddhistische Gemeinschaften seit dem 13. Jahrhundert von Laienanhängern geleitet, und das klappt gut. Die Ordensgemeinschaften müssen im Zuge der Entwicklung einer modernen säkularen, mehr offenen Gesellschaft vielleicht ihre Strukturen ändern usw.

Die traditionellen Buddhisten sagen, dass man Vollzeit-Praktizierende wie Ordinierte brauche, um den Dharma zu erhalten und weiterzugeben.

LUIS GOMEZ: Ja, aber dies könnte eine grobe Vereinfachung sowohl der Geschichte als auch des Dharma sein. Es gibt mehr als einen Weg, sich die Dharmapaxis vorzustellen. Mit Sicherheit kann man den Dharma auch im Rahmen des Berufs, der Familie usw. praktizieren. Es gibt andere Religionen, in denen es gar keine klösterlichen Traditionen gibt und die dennoch ziemlich erfolgreich sind, z.B. der Protestantismus, der Judentum, der Islam. Wenn man nicht den Dharma in allem, was man tut, praktizieren kann, dann ist es nicht wirklich der Dharma.

Wahrheit ist flexibel

Ich habe den Eindruck, dass wir versuchen, den Buddhismus zu 100 Prozent zu übernehmen und dabei unsere eigenen kulturellen Wurzeln außer Acht lassen – oder trifft dies hauptsächlich für die tibetischen Traditionen zu? Ist der Buddhismus mit der westlichen Kultur vereinbar?

LUIS GOMEZ: Aber ja! Es liegt aber noch eine Menge Arbeit vor uns. Wenn man sich die buddhistischen Texte anschaut, so haben sie eine bestimmte Art, Dinge auszudrücken; man kann es Rhe-

„Von dem Moment an, als der Buddha seinen Mund öffnete, begann der Buddhismus, sich zu wandeln“

torik nennen. Doch es gibt nicht nur eine einzige Art und Weise, in der man etwas vermitteln kann. Wir müssen neue Wege finden, Dinge auszudrücken. Gleichzeitig gibt es in den alten Texten sehr vieles, das meiner Meinung nach unglaublich modern und tiefgründig ist. Wenn wir an der traditionellen Formulierung buddhistischer Lehrern festhalten, verpassen wir möglicherweise vieles von dem, was ursprünglich und radikal in den klassischen Texten zu finden ist. Wir können nicht darauf hoffen, die Kultur der Empfänger in die Kultur der Übertragenden zu verwandeln. Der beste Beweis dafür ist die Verschiedenheit der buddhistischen Traditionen in Asien selbst.

Was passiert, wenn man den Buddhismus aus einer anderen Kultur und einer anderen Zeit herauslöst und in den Westen verpflanzt?

LUIS GOMEZ: Ist der Dalai Lama Inder?

Ein Weltbürger...

LUIS GOMEZ: Davon einmal abgesehen, ist er, kulturell gesprochen, kein Inder und auch kein Tibeter, er ist ein menschliches Wesen, das in den modernen Zeiten lebt, irgendwo zwischen Tibet, Europa, Amerika und vielleicht Indien. Der Buddhismus wurde in seiner Geschichte von vielen Kulturen geteilt. Diese Kulturen verstehen viele Dinge nicht auf die gleiche Art und Weise, nehmen Sie nur Japan und Korea. Und sogar innerhalb einer einzigen Gesellschaft haben die Menschen ein unterschiedliches Verständnis und unterschiedliche Praxis, so gibt es zum Beispiel verschiedene Arten des Buddhismus innerhalb Tibets.

Ich denke, dass wir Menschen gerne Wahrheiten hätten, die absolut und unveränderlich sind, aber in der Wirklichkeit ist Wahrheit sehr viel flexibler. Und wir müssen damit leben, dass beispielsweise Sie in einer Familie aufwuchsen, die sich von der meinen unterschied und sich daher Ihre Welt von meiner unterscheidet.

Wenn Sie mit jemandem im Auto sitzen, denkt einer von uns, es sei zu warm, und der andere meint, es sei zu kalt. Wir sagen: „Es ist kalt.“ Und die andere Person sagt: „Es ist nicht kalt.“ Die Sache ist: Ihnen ist kalt, mir ist warm – und das ist alles! Genauso wie unsere Körper unterschiedlich sind und wir die Welt unterschiedlich erleben, unterscheiden sich auch unsere Kulturen. Wenn Sie den Dharma praktizieren wollen, gehört dies zu den Dingen, die Sie lernen müssen. Jede Person hat einen eigenen Traum von der Wirklichkeit. Ist das nicht Teil des Weges zum Mitgefühl?

Es gibt eine Zeile des irischen Dichters Yates, die mir sehr gefällt. Es ist ein Liebesgedicht, aber ich übertrage es auf einen Bodhisattva. Sie lautet: „Ich bin arm, habe nur meine Träume; ich habe meine Träume unter Deine Füße gebreitet; Tritt sanft auf, denn Du trittst auf meine Träume ...“ Für mich ist das die beste Beschreibung dessen, wie die Sicht eines Bodhisattvas sein sollte. Er versteht, dass das Leiden ein Traum ist, aber dieser ist real, weil es wirklich weh tut. Die Person, die träumt, leidet.

In gleicher Weise mag meine Welt sich von deiner unterscheiden, und dennoch ist deine Welt real. Es ist dein Traum, und er ist real! Eltern sind in der Lage, dies zu sehen, denn Kinder sehen die Dinge aus einer anderen Perspektive. Als Erwachsener muss ich mich auf die gleiche Ebene wie das Kind begeben. Das ist ein Beispiel für praktizierten Dharma.

Was kann uns der Buddhismus heutzutage geben?

LUIS GOMEZ: Weisheit! Weisheit, die verborgene Ecken unseres Lebens erhellt, die wir oft übersehen, und Mitgefühl, besonders in der Art, wie ich es gerade be-

schrieben habe. Darüber hinaus bietet der Buddhismus viele Möglichkeiten, an uns selbst zu arbeiten. Wenn ich allerdings Meditation unterrichte, mache ich die Erfahrung, dass jeder Mensch anders ist. Das fängt schon beim Körper an.

Ich habe asiatische Lehrer gesehen, die darauf bestehen, dass sich die Hände in der traditionellen Meditationshaltung befinden müssen. Einige Menschen machen es so und andere anders. Auch daran müssen wir uns anpassen. Für manche wäre es eine Tortur, bei ihrer Meditation eine Buddha-Statue zu imitieren. Es gibt keinen Standardweg, man muss die Konstitution, das Temperament und die Erfahrungen der jeweiligen Person einbeziehen.

Buddhismus ist mehr als Therapie

Hat die Meditation therapeutische Wirkungen?

LUIS GOMEZ: Ja, wir müssen jedoch im Auge behalten, dass man in der buddhistischen Praxis mehr tut als in einer Therapie. Therapie, zumindest im engeren Sinn, bedeutet, ein bestimmtes Symptom zu lindern: Angst, Depression, Furcht usw. Das ist gut, und es ist Teil dessen, worum es in der Meditation geht. Der Zweck der Meditation ist weitergehend: Sie öffnet uns die Augen für die Realität und für eine bestimmte Sicht auf die Wirklichkeit. Und sie öffnet uns die Augen für die Gefühle anderer, für Mitgefühl.

Die Meditation ist auch Teil eines ethischen Systems. Ich betrachte alle Vollkommenheiten (Pāramitās) als ein ethisches System und mag es nicht, die Ethik auf die Śīla (Sittlichkeit) zu beschränken. Es ist ein System, an dem man wächst und sich zu einer tugendhaften Persönlichkeit entwickelt. Die buddhistische Meditation ist Teil dieses Systems.

Kann man psychische Krankheiten auch mit buddhistischer Meditation heilen?

LUIS GOMEZ: Ja, man konnte erfolgreich nachweisen, dass Meditation hilfreich ist beim Umgang insbesondere mit Zorn, Schmerz und Depression. Die Meditation, die aufgrund wissenschaftlicher Forschung als die wirksamste erkannt wurde, gehört zur Familie der Achtsamkeitsmeditationen, im Besonderen die MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), eine auf Achtsamkeit basierende Stressverminderung.

Welche Meditationen würden Sie im Westen nicht empfehlen?

LUIS GOMEZ: Das hängt von dem Einzelnen ab. Es gibt zum Beispiel Menschen, die einfach nicht konzentrierte Meditation (*Śamatha*) praktizieren können. Eine Freundin in Mexiko beispielsweise ist sehr aufgedreht, sie ist hyperaktiv und redet viel. Sie versuchte sich in *Śamatha*, und am Ende war sie wütend, es klappte nicht. Auch *Lojong* (*Tonglen*) kann sehr schädlich sein, wenn Menschen es als Selbstbestrafung benutzen. Außerdem gibt es Patienten, die Entsagung so deuten, dass sie keine selbstsüchtigen Gefühle haben dürfen. Sie verleugnen ihre Bedürfnisse und Wünsche völlig, statt sie als Teil des Prozesses zu verstehen und zu akzeptieren.

Darüber hinaus würde ich nicht die Unreinheit des Körpers lehren, obwohl dies eine der ersten Meditationen ist, die ich übte. Ich sah einen toten Hund, der neben einer Bushaltestelle lag, und ich sah ihn über mehrere Tage hinweg jedes Mal, wenn ich dort vorbeikam. Ich reagierte mit Gelassenheit, verstehe jedoch, wenn die meisten Menschen durcheinander geraten oder, noch schlimmer, ein Gefühl des Ekels sich selbst gegenüber entwickeln würden. Es ist eine extreme Art und Weise, den Zustand der Entsagung zu erlangen.

Was passiert, wenn Menschen meditieren, die psychisch instabil sind?

LUIS GOMEZ: Es kommt darauf an, was Sie unter instabil verstehen. Ich denke, man muss wirklich die Art der Meditation gemäß der Person und der Si-

tuation auswählen. Die Tradition ist ein bisschen zu starr hinsichtlich der Frage, welche Person was praktizieren kann. Die moderne Psychologie weiß heute, dass ein Mensch viel komplizierter ist. An einem bestimmten Punkt müssen Meditationslehrer anfangen, über Wege nachzudenken, Meditationen an westliche Menschen anzupassen.

Es gibt zum Beispiel Menschen, die gefühlsmäßig labil sind, ihre Emotionen nicht regulieren können und nicht in der Mitte sind. Solche Menschen müssen sehr vorsichtig sein, wenn sie meditieren.

Wenn man grundlegende buddhistische Methoden praktiziert, so geben diese immer Hand in Hand mit buddhistischen Konzepten. Meditation beispielsweise ist eingebettet in Entsagung, den Wunsch nach Befreiung.

LUIS GOMEZ: Das Problem besteht darin, dass wir unsere Hausaufgaben nicht machen. Was zum Beispiel meinen wir überhaupt mit „Befreiung von *Samsāra*“? Wenn man *Nāgārjuna* liest, wird man sehen, dass man auf dem Holzweg ist, wenn man das wörtlich versteht. Was ist *Samsāra*? *Nāgārjuna* sagt zum Beispiel, dass kein Unterschied besteht zwischen *Samsāra* und *Nirvāṇa*. Was bedeutet dann „Befreiung von *Samsāra*“?

Es ist jedoch eine völlig andere Herangehensweise, als wenn Meditation nur der Entspannung dient.

LUIS GOMEZ: Natürlich ist das etwas völlig anderes! Und nicht nur, was die Herangehensweise betrifft, sondern es ändert auch den Zweck der Meditation: Heitere Gelassenheit zu erlangen wird zweitrangig. Die Gelassenheit, um die es hier geht, die funktioniert auch außerhalb des Meditationsraums, selbst dann, wenn es hart wird. Das ist die Bedeutung von „*Samsāra* ist *Nirvāṇa* und *Nirvāṇa* ist *Samsāra*“! Es verändert alles. Aber es rückt die Meditation auch näher an die Ziele der Therapie heran, bei der es ja nicht darum geht, eine radikale Trennung zu machen zwischen innerer Gelassenheit und dem Trubel der Welt.

Es kommt also auf den Kontext an, in dem man meditiert!

LUIS GOMEZ: In der Tat! Man kann die gleichen Begriffe verwenden und dennoch unterschiedliche Dinge meinen. Das traf in Asien zu, und das gilt auch heute im Westen. Dennoch ist eine gewisse Kontrolle nötig, denn man will sich ja schließlich mit einer Tradition verbinden.

Der Buddhismus ist nicht eine einzige Tradition, sondern besteht aus vielen Traditionen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Begriffe und die Lehrmeinungen auszulegen. Aber man geht immer wieder zu einer Quelle zurück. Doch in 100 Jahren werden einige Quellen ganz verschwunden sein, anderen wird man eine größere Bedeutung beimessen, und vermutlich werden einige zeitgenössische Texte kanonischen Status erlangt haben. Eine Tradition ist dynamisch und entwickelt sich dialektisch.

Nehmen wir das zeitgenössische China als Beispiel. Wenn Chinesen von Buddha sprechen, beziehen sie sich in den meisten Fällen auf Vorbilder, die von

„Jeder muss selbst entscheiden, was er für die Essenz des Buddhismus hält“

ihren eigenen alten chinesischen Meistern, Buddhisten und Taoisten, geschaffen wurden.

Die Tibeter behaupten gerne, dass sie den wirklichen Dharma besäßen, aber natürlich stimmt das nicht, sondern das ist ihr eigenes Konstrukt. Die meisten tibetischen Mönche zum Beispiel lesen keine *Pāli-Sūtras*, sondern den Kommentar des Kommentars vom Kommentar des *Sūtras*. Daran ist nichts falsch, aber wir müssen immer wieder zurückgehen, um die Inhalte aufs Neue zu lesen und zu verstehen. Deshalb ist es so wichtig, dass es

eine Gemeinschaft von Gelehrten gibt, deren Mitglieder größtenteils vielleicht nicht neutral, aber zumindest nicht ausschließlich einer einzigen Tradition verpflichtet sind. Sie können sich die Texte unbefangen anschauen und sagen, was sie daraus lesen. Es muss einen Dialog geben über die verschiedenen Arten, die Texte auszulegen.

Das heißt für Sie, dass wir nicht herausfinden können, was die Essenz des Buddhismus ist? Dann kann der Buddhismus alles sein, selbst eine Therapie?

LUIS GOMEZ: Das kann sein, aber jeder muss selber entscheiden, was diese Essenz ist. Wir müssen unsere eigenen Ideen darüber entwickeln, was an einer Tradition wichtig ist, ohne uns aber an diese Ideen zu klammern. Also ein steter Prozess der Selbstreflexion. Aber das heißt nicht, „alles ist möglich“. Es heißt vielmehr, dass es viele Formen des Buddhismus geben wird, und sie werden alle offen sein für Kritik und für Veränderungen.

Das muss ich selbst entscheiden?

LUIS GOMEZ: Ja, das ist unvermeidlich und liegt in der eigenen Verantwortung. Wenn Sie sagen: „Die einzige Autorität im Buddhismus ist der Dalai Lama“, dann haben Sie diese Entscheidung getroffen – nicht der Dalai Lama! Jedes Mal, wenn Sie sich entscheiden zu praktizieren, liegt das in Ihrer Verantwortung. Daran ist so lange nichts falsch, so lange man sich bescheiden zurückhält und gewillt ist zuzuhören.

Bei Kierkegaard, einem meiner bevorzugten Autoren, gibt es eine wundervolle Passage in *Abschließende Unwissenschaftliche Nachschrift zu den Philosophischen Brocken*, in der er von einem Christen spricht, der glaubt, ein wirklicher Christ zu sein, aber am Ende ist nichts in seinem Herzen, nur Worte und Dogmen. Er kennt all die richtigen Worte und die Bezeichnungen und sonst nichts. Letzten Endes ist es eine ganz persönliche Wahl, nicht eine Reihe von Dogmen über die Wahrheit.

Heißt das, jeder pflegt seinen eigenen Buddhismus? Stephen Batchelor beispielsweise sieht den Buddha als Therapeuten, an der Universität mag man ihn als Gelehrten ansehen, Meditierende nehmen ihn als Yogi wahr...

LUIS GOMEZ: Ja, jeder hat seinen eigenen Buddhismus. Und ich habe das Recht zu widersprechen, wie ich es im Fall von Stephen Batchelor tue. Buddha war sehr viel mehr als ein Therapeut. Er war ein spiritueller Führer, der uns sagt, wie wir zu einem Menschen werden, der spirituell und tugendhaft ist. Und, nebenbei gesagt, war er auch mehr als ein Yogi oder ein Philosoph.

Und was meinen Sie mit spirituell?

LUIS GOMEZ: Spirituell heißt, dass man die eigene Haltung der Welt gegenüber auf eine Art und Weise verändert, die es einem erlaubt, die Realität in einem anderen Licht zu sehen und auf andere Weise mit anderen menschlichen Wesen in Beziehung zu sein. Vor allem geht es darum, einen Weg zu finden, der einen von den Erwartungen und Wünschen des normalen weltlichen Lebens abbringt. Und dies übersteigt die begrenzten Ziele einer Therapie, die lediglich dazu dienen soll, dass man sich im weltlichen Leben besser fühlt.

Aber spirituelle Bewegungen verwenden oftmals eine weltliche Ausdrucksweise. Ein Leitmotiv der New Age-Bewegung ist es, glücklich zu werden. Das ist in der Tat so populär geworden, dass selbst der Dalai Lama über das Glückseligsein spricht und Matthieu Ricard zum glücklichsten Menschen der Welt erklärt wurde; ich weiß nicht, wie sie das gemacht haben. Ich finde das lächerlich. Das ist zeitgenössischer Narzissmus! Denn es gibt Zeiten, in denen man unglücklich sein wird, obwohl man das Richtige tut, und Zeiten, in denen es nur menschlich ist, unglücklich zu sein. Das lehrt der Buddhismus, man findet es in vielen Passagen, und es ist ein völlig anderes Ziel. Auch in der Therapie muss man das manchmal lehren, denn es gehört zum glücklichen Leben in dieser Welt, die Tat-

sache zu akzeptieren, dass man nicht immer glücklich sein kann. Das Hauptziel jedoch besteht darin, das Leiden, das der Patient durchlebt, zu vermindern.

Sie würden jedoch nicht sagen, dass der Buddhismus spirituell ist, da er über dieses Leben hinausgeht und die Wiedergeburt postuliert?

LUIS GOMEZ: Nein, ich denke nicht, dass dies wesentlich ist. Obwohl es einen wichtigen doktrinären Rahmen für viele Buddhisten bildete und auch heute noch bildet. Aber, wie ich schon sagte, es gibt mehr als einen Weg, „Befreiung aus dem Samsāra“ zu verstehen.

Buddhismus ist eine Religion und keine Therapie – und zwar aus vielen Gründen. Zum Beispiel, weil es Rituale gibt. Ich habe einen Altar, und ich mag Räucherwerk und das Darbringen von Blumen, also bin ich Buddhist. Es gibt diese Buddhastatue, ich verbeuge mich vor ihr, und ich weiß, dass diese Statue das verkörpert, was auch ich in mir trage. Das unterscheidet sich sehr von Therapie und Philosophie.

Aus dem Englischen übersetzt von Antje Becker



PROF. DR. LUIS O. GOMEZ unterrichtet Indologie an Universitäten in den USA, Mexico und Puerto Rico. Schwerpunktmäßig beschäftigt er sich mit dem Mahāyāna-Buddhismus. Er hat auch einen Dokortitel in Klinischer Psychologie und unterrichtet Meditation und Textlektüre in buddhistischen Zentren. Seine Hauptlehrer sind die Zen-Meister Morinaga Sōkō und Maezumi Taizan.