

Die ZEN Gebote  
Der Buddhismus – eine Antwort?  
Auszeit Gottesdienst am 4.3.2007  
Michael Rathgeb

## **Die In - Religion**

Seit Hermann Hesse mit "Siddharta" die Indienbegeisterung entfachte, liegt die Reise in den Buddhismus im Trend. Die Liste der Prominenten, die sich zum Buddhismus bekennen, ist lang. Sehr lang. Sharon Stone, Richard Gere, Meg Ryan. Leonardo di Caprio, Brad Pitt oder Tina Turner gehören ebenfalls dazu - und noch viel mehr Nichtprominente. Allein in Deutschland soll es über 500'000 Buddhisten geben,

Was macht den Buddhismus so attraktiv?

„Täglich besser werden - das schafft nur der Buddhismus, weil er ohne Druck wirkt“, sagt die französische Schauspielerin Sophie Marceau. Und ihre amerikanische Kollegin Shirley MacLaine meint: „Du lernst: Auch du bist Gott!“ Die säkulare Schweizer Zeitschrift „Das Magazin“ erklärt sich den Buddhismus-Boom so: „Er macht immun. Er hilft Hilflosigkeit ertragen. Der Buddhismus kultiviert die Leere. Statt beunruhigt und aufgebracht über den Zustand der Welt ist man lieb, heiter und glücklich.“ Sucht die Harmonie.

Auch die Wellness Welle und Filme wie "Sieben Jahre in Tibet" oder „Mount Everest“ haben die fernöstliche Weisheitslehre wieder neu ins Bewusstsein der westlichen Öffentlichkeit gerückt. Und: Nicht zu vergessen, der Dalai Lama.

Seine Autorität als Oberhaupt des tibetischen Buddhismus scheint ebenso unangefochten wie die Anerkennung, die er international als Weisheitslehrer genießt. Seine Bücher erreichen Rekordauflagen. In einer seiner letztjährigen Ausgaben schreibt das Magazin Geo-Wissen: „Der Dalai Lama gehört zur Kerngruppe der letzten moralischen Instanz auf der Erde ...“, er ist „entschieden weniger dogmatisch als der verblichene Johannes Paul II., spiritueller als Nelson Mandela, weltgewandter und intellektueller als Mutter Teresa, weniger unter diplomatischem Anpassungsdruck als Kofi Annan.“ „... ein mittelalterlicher Herrscher, der zu einem postmodernen Engel geworden ist“ (S.85). Laut einer Umfrage derselben Zeitschrift halten ihn viele deutsche Katholiken weiser als den Papst.

Wo liegen die Ursprünge dieser In – Religion?

## **Ursprünge des Buddhismus**

Aufgrund der wenigen Zeit hier nur ein paar kurze Anmerkungen:

Der Buddhismus ist vielschichtig. Er zeigt in den einzelnen Ländern seines Verbreitungsgebietes ein sehr unterschiedliches Gesicht. Sein Ursprung liegt in Indien. Dort entstand er im sechsten Jahrhundert als Reaktion auf den Einfluss einer bestimmten religiösen Herrscherschicht, der Brahmanen.

Zentrale Gründerfigur war Buddha, dessen Name ursprünglich Prinz Siddharta Gotama war. Die große Armut seines Volkes trieb ihn um. Sie stand im krassen Widerspruch zu seinem eigenen Lebensstil. Prinz Siddharta suchte nach Lösungen, schließlich nach Erlösung. Im Alter von 29 Jahren verlässt er seine Familie, geht in die Einsamkeit und unterzieht sich einer extremen körperlichen Askese. Da die gesuchte Erleuchtung nicht eintrat beschritt er den Weg der inneren Askese. Er setzte sich unter einen Baum und wartete. Hier fand er schließlich die Lösung, nach der er suchte: den Ausweg aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, die so viele um ihn herum knechtete. Gotama war nun der All-Erleuchtete, der nur noch Buddha genannt wurde.

## **Grundlagen der Lehre**

In den folgenden 40 Jahren gab er seine Erkenntnisse als Wanderprediger weiter, sammelte Mönche und später auch Nonnen um sich. Die erste Predigt Buddhas fasst die vier wesentlichen, so genannten „edlen Wahrheiten“ des Buddhismus zusammen:

Diese "Vier edlen Wahrheiten" lauten:

1. Dasein bedeutet Leiden.
2. Verlangen und Durst nach Leben erzeugen Leiden.
3. Die Aufgabe bzw. Überwindung aller Wünsche beendet das Leiden.
4. Das Verlangen kann ausgerottet werden, indem man den "Achtteiligen edlen Pfad" beschreitet.

Die acht Stufen zur Erleuchtung, die den "Achtteiligen edle Pfad" ausmachen, sind:

1. Die richtige Erkenntnis - das Verstehen der "Vier edlen Wahrheiten"
2. Der richtige Entschluss - die Bewahrung reiner Motive
3. Das richtige Reden in Wahrhaftigkeit
4. Das richtige Tun in Aufrichtigkeit und Friedsamkeit
5. Der richtige Lebenserwerb, ohne jemandem zu schaden
6. Das richtige Bemühen unter Selbstdisziplin
7. Die richtige Konzentration, unbeeinflusst durch die äussere Welt
8. Das richtige Sich-Versenken in Meditation und Yoga

Durch die Versenkung kann die Erkenntnis wachsen, dass alles aus dem Nichts entstand und demnach auch alle Wesen im Kern leer, ohne ein Selbst sind. Die Erkenntnis ein Nicht-Selbst zu sein, ist also nicht nur Ansatz, sondern auch Ziel des Buddhismus. Dieser „erleuchtete Zustand“ ist eine Auflösung des illusorischen Selbst hinein in ein kosmisches All oder Nichts.

Es wird also das Leiden der Menschen, dessen Ursprung, die Aufhebung der Ursachen dieses Leidens und ein Weg der zur Beendigung des Leidens führt vermittelt. Dieser Zustand nennt sich, Nirvana, die absolute Sehnsuchtslosigkeit. Buddha beschrieb das Nirwana als ausgelöschte Flamme, als Ende aller Leidenschaft: "Todlosigkeit ist erreicht".

## **Ursprünge der Zen Meditation**

Wie hängt die in unseren Breitengraden nicht unbekannt Zen Meditation mit dem Buddhismus zusammen? Die Zen-Meditation bzw. der Zen-Buddhismus ist eine Mischung aus buddhistischen Elementen, Yoga und dem Taoismus. Entstanden ist diese Weiterentwicklung des Buddhismus um 500 nach Christus in China. Das japanische Wort ZEN bedeutet Kontemplation oder Meditation. Vom praktischen Vollzug bedeutet das: die richtige Haltung, eine bestimmte Atemtechnik und ein Nicht-Denken.

### **Ziel der ZEN Meditation**

Ziel der ZEN Meditation ist die Erleuchtung, das nach buddhistischer Lehre den Eingang ins Nirwana ebnet. Die diesseits mögliche Erleuchtung ist ein Bruchteil der eigentlichen Erleuchtung im Nirwana. Dieses wird nach dem menschlichen Tod erreicht. Der Meditierende strebt die höhere Bewusstseinsform aber nicht direkt an. Er soll das kognitive Denken hinter sich lassen und quasi leer werden.

### **Vergleich buddhistisches Gedankengut und Christentum**

Der Buddhismus – eine Antwort?

Zunächst: Christen könnten von Buddhisten lernen.  
Zum Beispiel das Hier und Jetzt bewusst zu leben und nicht in die Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen. Oder: Achtsamkeit und Gelassenheit in widrigen Umständen zu entwickeln.

Buddha predigte Lebensregeln, die sich in den Grundzügen mit den Anweisungen von Jesus Christus decken.

Aber: Darüber hinaus entfalten seine Schriften eine Lehre, bei der der Mensch die Mitte darstellt. Noch deutlicher: Eine Lehre, bei der jeder Mensch sich selbst erlösen kann und muss. Durch meditative Versenkung einerseits und durch menschen- und schöpfungsfreundliches Handeln andererseits entsteht gemäß Buddha echte Erkenntnis und Weisheit, die schließlich in die Erleuchtung mündet.

In diesem Zustand des Nirwana wird der menschliche Geist endgültig von der Außenwelt befreit und jede Bindung gelöst. In einem seiner letzten Worte, das von seinem wichtigsten Schüler, Ananda, aufgezeichnet wurde, wies er seine Anhänger an, ihre Zuflucht nicht bei einer Gottheit zu suchen. Selbsterkenntnis und Meisterschaft über das Selbst führen zur Wahrheit und Erleuchtung. Nicht der Glauben an eine Religion und Zuflucht zu Göttern: "Man kann den Weg nicht abkürzen, nur weil man sich einem Glaubenssystem oder Dogma verschreibt. ..."

Buddhas Leitsatz an seine Jünger war: "Sei dir selbst eine Leuchte!" Diese Aufforderung steht in Kontrast zum biblischen Bekenntnis: "Dein Wort ist meines Fußes Leuchte" (Psalm 119, 105).

### **Die entscheidende Frage**

Die entscheidende Frage in der Auseinandersetzung zwischen Buddhismus und christlichem Glauben lautet dann auch: Gibt es einen Gott oder nicht? Sind wir von

Gott geschaffene individuelle Persönlichkeiten oder sind wir leer ohne eigenständige Existenz?

Im Dialog mit einer Gruppe von Christen betonte der Dalai Lama dass der Buddhismus keinen Schöpfergott und keinen persönlichen Erlöser kenne.

Die Kernaussage des christlichen Glaubens ist die Selbstoffenbarung Gottes in seinem Sohn Jesus Christus, den die Christen ihren Erlöser nennen. Der Mensch ist Gottes individuelles Geschöpf. Gott hat ihm ganz persönlich eine Seele und damit eine eigene Persönlichkeit verliehen. Die Seele wird zu seinem wahren Sein erlöst durch die Verbindung mit dem Erlöser Jesus Christus.

Ein weiterer Punkt:

Für Christen sind Friede, Freude, Liebe, etc. nicht ein Mittel der Erlösung. Menschen könnten das niemals leisten. Sie sind Gaben Gottes als Frucht des Lebens mit Gott. Die Frucht ergibt sich aus der Verbindung mit dem Geist Gottes und Jesus Christus.

Darüber hinaus verbinden Buddhisten mit Begriffen wie Barmherzigkeit oder Geduld Andere Inhalte als Christen. So bedeutet beispielsweise Barmherzigkeit keine Gefühlsregung im Sinne einer persönlichen Zuneigung. Diese darf ein Buddhist nicht aufkommen lassen. Dies würde ein Rückschritt in ein persönliches Empfinden und damit eine Bindung bedeuten. Ziel ist aber sich und andere als nicht-existent wahrzunehmen.

### **Neuere Formen des Buddhismus**

Neuere Formen des Buddhismus gehen in ihren Aussagen noch weit über die eben skizzierten Unterschiede hinaus. Der so genannte Mahayana Buddhismus, der die Grundlage für den japanischen Zen-Buddhismus ebenso wie für die Weisheiten des Dalai Lama bildet stellt z.B. fest:

- Tierische und menschliche Körper sind von Natur aus unrein (191), nicht mehr als ein Haufen Fleisch (187), gleich den weggeworfenen Leichen auf einem Friedhof (193).
- Frauen sollen dafür beten, als Männer wiedergeboren zu werden (289).
- Wer den Lebenssinn in Frau und Familie sieht, vergeudet sein Leben und wird als lüstern beschrieben.
- Als gierig wird bezeichnet, wer sich durch ganztägige Arbeit erschöpft (195). Diese Dinge werden als ein Klammern an das eigene Ich betrachtet (201), was das Erleiden von Höllenqualen zur Folge hat (195-199).

In solchen Ausführungen (in den Versen Shāntidevas) wird die Frauen- und Familienfeindlichkeit des Buddhismus deutlich: Sexualität, selbst in der Ehe, gilt als bedeutungslos und verwerflich, da sie unrein macht. „Wenn ihr sagt, ihr hättet kein Verlangen nach Unreinem, warum vereinigt ihr euch dann mit den Lenden anderer? Was sind sie anders als durch Sehnen zusammengebundene Knochenkäfige, vom Schlamm des Fleisches überpflastert?“ (189).

Wie unterschiedlich dazu ist die Lehre der Bibel:

Sexualität innerhalb der Ehe gehört zum guten Plan Gottes und ist als ganzheitliche Verbindung zu sehen, in der Körper, Seele und Geist eins werden. Der Mensch ist nach dem Ebenbild Gottes und demnach in Gottes Augen „sehr gut“ geschaffen worden (1 Mose 1,26.31). Darum hat der Mensch eine Sonderstellung vor Gott und bekommt den Auftrag, über die Tiere zu herrschen (1 Mose 1,28). König David dankt seinem Schöpfer, dass er wunderbar gemacht ist (Psalm 139,14).

## **Fazit**

Der Buddhismus mag in manchen seiner modernen europäisierten Varianten als attraktive In – Religion erscheinen. Da es in dieser Weltanschauung keine Verantwortung einem Schöpfergott gegenüber gibt, ist der einzelne Mensch nur noch sich selbst gegenüber verantwortlich. Dies entspricht dem modernen Individualismus. Sollte sich diese Haltung durchsetzen, würden die Kälte und der Egoismus in unserer Gesellschaft noch mehr zunehmen.

Weil viele westliche Menschen von der Kirche enttäuscht sind, scheint für sie der tibetische Buddhismus eine hoffnungsvolle Alternative zu sein. Buddhismus ist aber eben mehr als ein bisschen Yoga, ein paar Räucherstäbchen und das Foto des Dalai Lama. Wer jedoch etwas tiefer hinter die Fassaden dieses Gedankensystems geschaut hat, wird rasch erkennen, wie lebensverneinend diese Selbsterlösungs Religion ist. Sie zielt auf die völlige Auflösung des Individuums und der Individualität ab und will gerade nicht dabei helfen sich selber zu finden. Es geht ihr im Kern auch nicht darum sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, sie zu gestalten oder an ihnen zu wachsen.

Darum geht es aber dem Evangelium. Wir sind eingeladen Mit – Liebende in dieser Welt zu werden. Einer Welt die keine Illusion darstellt, sondern real ist. Unendlich schön und erlösungsbedürftig zu gleich. Wie jeder einzelne von uns. Dieser Aufgabe sollten wir uns stellen. Lächelnd wie Buddha, aber mit der Kraft und Zuversicht Gottes.

---

Der Weg der Erkenntnis öffnet sich, indem negative Emotionen, die das Selbst binden, überwunden werden. Dies geschieht wesentlich durch das Karma. Karma fußt auf Werten wie Frieden, Mitleid, Gelassenheit und Freude. Diese kreieren eine positive Energie, die hilft negative Gefühle zu überwinden, einen Erleuchtungsgeist zu entwickeln und das Ziel des Zustands der Leere (Nirwana) zu erlangen.

Allerdings geht er in seinen Ausführungen weit über allgemeine ethische Fragen hinaus. Er erhebt keinen geringeren Anspruch als den, das Leid aus der Welt zu schaffen: „Unbedingt erforderlich ist das tiefe Gefühl des Engagements und der Verpflichtung, dass ich selbst [Hervorhebung im Original] die Verantwortung auf mich nehmen werde, alle anderen Wesen vom Leiden zu befreien.“

Wie aus einer in Hamburg veröffentlichten Untersuchung des Magazins "Geo Wissen" hervorgeht, entschieden sich 37 Prozent der befragten Katholiken für den Dalai Lama als weiseste Persönlichkeit und 19 Prozent für Papst Johannes Paul II. Damit genießt der tibetische Nobelpreisträger in Deutschland bei Katholiken ein höheres Ansehen als bei der Gesamtheit der Befragten.