

Buddhismus: Ursprung, Ziel und Weg

Der Ursprung des Buddhismus

Der Buddhismus geht auf Siddhartha Gautama zurück, der vor etwa 2500 Jahren in Lumbini, im heutigen Nepal, geboren wurde. Er stammte aus dem Fürstenhaus der Shakyas und wuchs in wohlhabenden Verhältnissen auf.

Siddhartha Gautama erhielt eine standesgemäße Ausbildung und entwickelte sich zu einer herausragenden Persönlichkeit. Bereits bei seiner Geburt hatten einige Priester prophezeit, dass er entweder in weltlicher oder in spiritueller Hinsicht Bedeutendes vollbringen werde. Daher war sein Vater sehr darauf bedacht, ihn ganz auf eine weltliche Laufbahn hin zu erziehen, abgeschirmt von allen Einflüssen, die sein spirituelles Interesse hätten wecken können.

Dennoch wurde Siddhartha Gautama mehrmals mit den Leiden der Krankheit, des Alterns und des Todes konfrontiert. Er erkannte, dass weder sein allgemeines weltliches Wissen und Können noch sein Reichtum und Einfluss bei der Bewältigung dieser alle Menschen betreffenden Leiden letztendlich helfen würden. Die Begegnung mit einem in Meditation ruhenden Yogi ließ in ihm den Entschluss reifen, sein weltliches Leben hinter sich zu lassen. Er entschied sich für den Weg nach innen, um alles Leid endgültig zu überwinden und seine inneren Fähigkeiten zu entwickeln.

Siddhartha Gautama verließ seine Familie und übte sich zunächst in härtester Askese. Bald erkannte er jedoch, dass ihn auch diese extreme Lebensform - ebenso wie der Überfluss, den er in seinem Elternhaus erfahren hatte - nicht zu seinem Ziel führen würde. Er entschloss sich daher für einen Weg der Mitte und wurde kraft seiner Meditation fähig, sein inneres Potential zu entfalten. Siddhartha Gautama verwirklichte Buddhaschaft, den Zustand eines "Erwachten". Er hatte alle leidbringenden Gefühle und Verhaltensweisen sowie seine Unwissenheit völlig überwunden und alle dem Geist innewohnenden Qualitäten voll entfaltet.

Die Verwirklichung, die der Buddha erlangte, ist nicht an eine bestimmte Rasse oder Kultur gebunden. Der Buddha war ein Mensch, hat als Mensch gelebt und unterstand dem gleichen Lebensgesetz wie jeder andere. Durch sein Beispiel zeigte er jedoch, dass jeder Mensch, unabhängig von seinem Geschlecht, seinem Alter und seinem sozialen Umfeld das Potential zur vollkommenen Verwirklichung besitzt und dieses durch entsprechendes Geistesstraining auch tatsächlich entfalten kann.

Etwa zwei Monate nach seiner Erleuchtung begann Buddha Shakyamuni mit seiner Lehrtätigkeit, die er bis an sein Lebensende, mehr als 40 Jahre lang, fortsetzte. Sein Wirken fiel in die Blütezeit der indischen Kultur - auf religiösem wie auf philosophischem Gebiet. Diese lange Lehrtätigkeit in einer geistig hoch entwickelten Gesellschaft erklärt die unendliche Fülle seiner Aussagen, sowohl zu praktischen lebensbezogenen Fragen als auch zu geisteswissenschaftlich -philosophischen Themen.

Was immer der Buddha lehrte - er lehrte es aus Erfahrung und als lebendige Wissensvermittlung. Auch gab er seinen Schülern immer wieder den Rat, die Lehren zu überprüfen und seinen Aussagen nicht blind zu vertrauen. Er lehrte nicht, um von ihm abhängige Schüler zu erhalten, sondern, um den Menschen ihre eigenen uneingeschränkten Möglichkeiten, ihre innere Freiheit bewußt zu machen.

Ziel und Weg des Buddhismus

Ziel des Buddhismus ist das Erlangen der Buddhaschaft. Damit ist einerseits das Freisein von allem Leid und allen Problemen und andererseits das Entfalten der dem Geist innewohnenden Fähigkeiten und Qualitäten gemeint.

Um aber dieses Ziel erreichen zu können, bedarf es zunächst einer Auseinandersetzung mit der Situation, in der wir uns gegenwärtig befinden, und genau diesem Zweck galten die ersten Lehren des Buddha, die "Wahrheit des Leidens" und die "Wahrheit der Ursache des Leidens". In einer Art Bestandsanalyse unserer Welt zeigte er, wie sehr unser Leben von Problemen durchdrungen ist, und dass die Ursache für das gesamte Leid in unserem Unverständnis bezüglich der Wirklichkeit liegt. Der Buddha machte deutlich, dass ein falsches Verständnis der eigenen Person und der uns umgebenden Welt zu inneren Störungen führt, die ständig Anlass zu leidbringenden Verhaltensweisen sind. Die negativen Handlungen und die Eindrücke, die sie im Geist hinterlassen, ziehen ihrerseits erneut Leid und Probleme nach sich.

Diese Gesetzmäßigkeit, die jeder Handlung zu eigen ist, wird mit dem Sanskritwort "Karma" bezeichnet. Karma bezieht sich darauf, dass auf jede Handlung eine Wirkung folgt, die der Natur der Handlung entspricht. So haben positive Handlungen Freude und Glück, negative Handlungen hingegen Leid und Probleme zur Folge. Karma bedeutet also nicht, einem vorbestimmten Schicksal ausgeliefert zu sein; vielmehr sind wir selbst diejenigen, die bestimmen wie es uns geht, denn mit unserer Einstellung und jeder einzelnen Handlung beeinflussen wir unser Karma, schaffen neues Karma und gestalten somit ständig die Qualität unseres Lebens.

Im Rahmen der falschen Vorstellungen, die der einzelne von sich selbst und der äußeren Welt hat, stellt er seine ganz persönliche Beziehung zu allem her, was ihm widerfährt, und er vermag auch alles nur im Licht seiner eigenen subjektiven Erfahrungen zu erleben, er ist in seiner Erlebniswelt gefangen. Dieser Prozess, der sich von Leben zu Leben fortsetzt, wird als bedingter Existenzkreislauf bezeichnet.

Das Erkennen der Zusammenhänge unserer gegenwärtigen Situation geht mit dem Verständnis einher, dass man selbst über das Potential der Buddhaschaft verfügt. Mit der "Wahrheit des Aufhörens des Leidens" und der "Wahrheit des Weges", dem dritten und vierten Teil der "Vier Edlen Wahrheiten", deutete Buddha auf dieses Ziel der Erleuchtung hin. Er zeigte, dass jeder einzelne tatsächlich fähig ist, sein Unverständnis bezüglich der eigenen Person und der Umwelt sowie seine Fehler zu überwinden und Buddhaschaft zu erlangen. Als Weg zur Verwirklichung der Buddhaschaft empfahl er genau jenen, den er selbst gegangen war.

Dieser Weg besteht grundsätzlich darin, durch Meditation, Achtsamkeit und richtiges Verhalten den eigenen Geist "in den Griff zu bekommen", ihn zu "zähmen". Mit Hilfe von Meditation und bewusst positivem Verhalten vertiefen wir einerseits Liebe und Mitgefühl für alle Lebewesen und andererseits die Einsicht in die Natur der Dinge. Dies führt allmählich zum Abschwächen der Ich-Zentriertheit, zum Erkennen der Wirklichkeit und letztendlich zur Buddhaschaft.

Meditation und Achtsamkeit sind eine Art Geistestraining, das uns zu einem gesunden, klaren und frohen Geist und zur Erkenntnis seiner unbegrenzten Natur- verhilft-. Wir werden fähig, uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt der Wirklichkeit entsprechend zu sehen und uns von den verschiedenen Vorstellungen, Interpretationen, Wünschen und Ängsten, die eine solche direkte Wahrnehmung unmöglich machen, zu lösen.

Positives Verhalten, d. h. Handlungen, die mit der „Motivation, anderen und uns selbst Gutes zu tun“, gesetzt werden, unterstützen dabei, unsere geistige Entwicklung; sie schaffen ein harmonisches Leben und die Grundlage für die innere Stärke, die für die Praxis der Meditation wichtig ist.

Je nach buddhistischer Tradition verwendet man etwas unterschiedliche Formen von Meditation, jedoch sind allen buddhistischen Schulen zwei Arten gemeinsam: die Meditation der Geistesruhe und der Klaren Einsicht.

Der Buddha analysierte also zuerst unsere Welt und ihre Gesetzmäßigkeit und zeigte darauf aufbauend einen Weg, der es dem Einzelnen ermöglicht, mit seinem Geist zu arbeiten, durch wachsende Erkenntnis und positives Verhalten das Leid zu überwinden und die Fähigkeit zu entwickeln, anderen zu helfen. Es ist ein Weg der völligen Eigenverantwortung - und selbst ein Buddha kann nichts anderes tun, als Ratschläge für diesen Weg zu geben, wobei es von jedem Einzelnen abhängt, ob er diese in seinem Leben auch wirklich berücksichtigt.

Das "Grundgerüst" des Buddhismus - die Vier Edlen Wahrheiten - ergänzte der Buddha mit vielen Unterweisungen zu den verschiedenen Themen und Lebensfragen. Die unterschiedlichen buddhistischen Traditionen heben dabei jeweils bestimmte Elemente besonders hervor.

Diese Vielfalt in Lehrdarlegung, Ausübung und Meditation entspricht den Neigungen der einzelnen Menschen. Denn ebenso, wie man für die Heilung diverser Krankheiten mehrere Arten von Arznei benötigt, bedarf es auch verschiedener Arten von Geistestraining, um die vielfältigen inneren Störungen in den Griff zu bekommen.

Welche buddhistische Tradition es aber auch sein mag, in allen wird das gleiche Ziel angestrebt: das Entfalten der inneren Fähigkeiten, das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl, das Erlangen von Geistesruhe und Erkenntnis, und letztendlich das Verwirklichen der Buddhaschaft, das volle Entfalten des jedem Menschen innewohnenden Potentials.