

Manuskript

Bayern 2 - radioWissen

Der achtfache Pfad zur Erlösung: Die Lehren des Buddha

Autorin: Susanne Tölke
Redaktion: Bernhard Kastner

1. ZUSPIELUNG

Ich hatte schon einige Jahre meditiert, als sich eines Tages in meinem Bewusstsein eine ganz erstaunliche Veränderung abspielte. Es kam mir vor, als sei mein Gehirn in strahlendes Licht getaucht und als würde ich mich selbst außerhalb meines Körpers aufhalten.

SPRECHER

Was der indische Buddhist Pandit Gopi Krishna schildert, ist der Durchbruch in eine Bewusstseinssebene, die dem nicht meditierenden Menschen nicht offen steht. Die Meditation ist für den Buddhisten der Weg zur Erleuchtung. Aber was ist Erleuchtung?

ZITATORIN

Ein Pilger fragte den Buddha: „Bist Du ein Gott?“
„Nein“, erwiderte der Buddha.
„Ein Engel?“
„Nein“.
„Ein Heiliger oder ein Prophet?“
„Nein“.
„Was bist du dann?“
„Ich bin wach“.

SPRECHER

So beschreibt der Autor Philip Kapleau die Entstehung des Wortes Buddha. Im Sanskrit bedeutet „budh“ soviel wie „erwachen“, und „Buddha“ ist der Erwachte. Er wird so genannt, weil er aus der Nacht des Irrtums und der Unwissenheit erwacht und in das Licht der Erkenntnis getreten ist.

SPRECHERIN

Der Name deutet schon auf einen wesentlichen Unterschied zu den Offenbarungsreligionen hin: Der Buddha wird verehrt, weil er aus eigener Kraft, allein durch Meditation, sein Wissen erreicht hat, nicht durch die Offenbarung eines Gottes und nicht durch das Studium heiliger Schriften. Im Buddhismus geht es nicht um Glauben, sondern um Ethik und Erkenntnis. Daher gibt es für den Buddhisten auch nicht ein Gebot wie das erste der zehn Gebote im Christentum:

ZITATOR

Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst keine anderen Götter haben neben mir.

SPRECHERIN

oder die Sure 112 des Koran:

ZITATOR

Er ist der eine Gott, Allah, der Absolute.

SPRECHERIN

Dieses ausschließende Element gibt es im Buddhismus nicht. Wer an buddhistischen Übungen und Traditionen teilnehmen will, muss nicht seine Religion wechseln – jedenfalls nicht von buddhistischer Seite her.

SPRECHER

Buddha ist kein Gott, der einen anderen durch Gnade erlöst, sondern ein Wegweiser, ein Lehrer. Er ist ein Mensch, der wie alle Menschen dem Alter, der Krankheit und dem Tod unterworfen ist. Er unterscheidet sich von anderen Menschen dadurch, dass er alle Verblendung und alle Gier überwunden hat. Theoretisch kann es in verschiedenen Zeitaltern mehrere Buddhas geben. In unserer historischen Zeit ist jedoch nur ein Buddha erschienen: Siddharta Gautama aus dem Stamm der Shakyas, weshalb er auch Buddha Shakyamuni genannt wird, Weiser der Shakyas.

ZITATORIN

Kapitel eins: Das Leben des Buddha

SPRECHER

Siddharta Gautama kam ungefähr 560 vor Christus als Sohn einer vornehmen Familie in Lumbini, einem kleinen Ort nahe der Stadt Kapilavastu im heutigen Gebiet von Nepal zur Welt. Sein Vater Suddhodana war der Raja, das heißt, der Gouverneur oder Erste Minister des kleinen Königreichs Kosala. Um Buddhas Geburt ranken sich zahlreiche Legenden:

ZITATORIN

Seine Mutter Maya hat ihn jungfräulich empfangen. Eines Nachts träumte sie, dass ein weißer Elefant in ihre linke Seite fuhr - zehn Monate später gebar sie Siddharta. Sie war gerade auf dem Weg zu ihren Eltern, als die Geburt begann. Sie hielt sich an einem Baum fest, während Siddharta auf ihrer rechten Seite aus ihr heraustrat. Maya starb sieben Tage nach der Geburt, denn die Mutter eines Buddha darf nie wieder gebären. An ihre Stelle trat Mayas Schwester Prajapati, die sich um das Kind kümmerte.

SPRECHERIN

Im Gegensatz zu anderen Religionsstiftern ist Siddharta im Luxus aufgewachsen, im Palast seines Vaters Suddhodana.

ZITATOR

Ich habe mich nur mit feinstem Benares-Sandelöl gesalbt und mit feinstem Benares-Tuch gekleidet. Ich besaß ein Haus für den Sommer, eins für den Winter und eins für die Regenzeit.

SPRECHER

Die ersten 29 Jahre seines Lebens verbrachte er im Wohlstand. Die Welt außerhalb des Parks und der Palastmauern sah er selten. Der Legende nach nur viermal:

ZITATORIN

Bei der ersten Ausfahrt begegnete er einem Greis, bei der zweiten einem Siechen, der auf der Bahre getragen wurde, bei der dritten Ausfahrt einem Leichenzug und bei der vierten einem hageren Asketen.

SPRECHER

Er wurde also mit dem Alter, der Krankheit und dem Tod konfrontiert. Nach der Begegnung mit dem Asketen beschloss er, Wandermönch zu werden und die Wahrheit zu suchen.

ZITATORIN

Er verließ seine Frau und den neugeborenen Sohn, dem er noch den Namen „Rahula“, die Fessel, gegeben hatte. Sechs Jahre zog er umher. Nachdem er bei den weisen Predigern keine Erfüllung fand, ging er in die Einsamkeit und hungerte.

ZITATOR

Gleich dürrten Rohren wurden meine Gliedmaßen, gleich einem Büffelhuf wurde mein Gesäß und wie eine Kette mein Rückgrat. Wie an einem Haus die Dachsparren, so ragten meine Rippen hervor, und die Bauchdecke und das Rückgrat berührten sich fast.

SPRECHER

Doch auch die harte Askese brachte keine Erfüllung, und so begann er wieder zu essen und zu Kräften zu kommen. Er setzte sich unter einen Feigenbaum - der später Bodhi-Baum genannt wurde, Baum der Erweckung - und meditierte.

SPRECHERIN

Welcher Art die Erleuchtung des Buddha war, kann in Worten nicht beschrieben werden. Deshalb heißt es im Pali-Kanon, der seine wichtigsten Lehren und seine Lebensgeschichte enthält, ganz lapidar:

ZITATORIN

Nach 49 Tagen der Meditation erlebte Siddharta vollkommene Erleuchtung, erinnerte sich an alle seine früheren Existenzen und durchschaute das System von Tod und Wiedergeburt.

SPRECHER

Nun wanderte Buddha nach Benares und traf fünf Gefährten wieder, die sich, wie er, in der Askese geübt hatten. Sie erkannten, dass er die Erleuchtung erlangt hatte und baten ihn um Unterweisung. Von da an zog er 45 Jahre lang kreuz und quer durch den Nordosten Indiens und predigte – bis er 480 vor Christus im damals ungewöhnlich hohen Alter von 80 Jahren starb. Er war bei dem Schmied Cunda zu Gast und aß mit der Familie die Pilzspeise, obwohl er wusste, dass sie verdorbene Pilze enthielt. Am nächsten Tag, in einem Wald nahe der Stadt Kasia in Uttar Pradesh, legte er sich zum Sterben nieder. Sein Jünger Anand, der bei ihm wachte, fragte ihn, ob er nicht einen Nachfolger bestimmen wolle. Buddha gab zur Antwort:

ZITATOR

Anand, nicht andere sollen euch Zuflucht sein. Die Lehre soll eure Zuflucht sein.

ZITATORIN

Kapitel zwei: Die Lehre des Buddha

SPRECHER

Seine erste Predigt nach der Erleuchtung hielt Buddha 525 vor Christus in Benares. Er erklärte den Jüngern, dass nicht die Selbstpeinigung und die Askese zum Heil führe, sondern nur die Erkenntnis. Er nannte sie:

SPRECHERIN

Die Lehre von den vier edlen Wahrheiten

SPRECHER

Die erste Wahrheit:
 Das Leben ist Leiden.
 Die zweite Wahrheit:
 Das Leiden hat erkennbare Ursachen.
 Die dritte Wahrheit:
 Die Ursachen können beseitigt werden.
 Die vierte Wahrheit:
 Dafür gibt es ein Mittel.

SPRECHERIN

Wie sind diese kurzen Sätze gemeint? Bettina Hilpert von der Deutschen Buddhistischen Union in München erklärt:

2. ZUSPIELUNG (Hilpert)

Also der Buddha hat gelehrt, dass die erste edle Wahrheit ist, dass das Leben dukkha ist, das Pali-Wort für Leiden. Für das kleine Leiden, wie aber auch dieses ganz unscheinbare Leiden, dieses unzufrieden sein, dieses sich langweilen, irgendwas brauch ich immer noch in meinem Leben. Es ist vom ganz großen Schmerz, Verlust, Trauer bis zu diesem kleinen Unbefriedigt sein, das in der Existenz nie aufhört, das ständig da ist.
 Und die zweite edle Wahrheit, die er gelehrt hat: dieses dukkha, dieses Leidhafte, entsteht aus Begehren, weil wir immer etwas haben wollen, weil wir nie zufrieden sind mit dem, wie es ist. Das ist die Ursache für das Leidhafte.
 Und die dritte edle Wahrheit ist die, dass es einen Weg heraus gibt. Es gibt einen Zustand, in dem man das nicht mehr so erfährt. Und dieser Zustand heißt Nibana, nicht mehr brennen. Nibana ist das Paliwort, Nirwana ist der Sanskritausdruck, aber es ist dasselbe. Was uns treibt, ist weg. Der Mensch, der Nibana erlebt, ist zwar noch am Leben, er leidet aber nicht mehr. Die Existenz ist nicht mehr leidhaft für ihn oder sie. Die vierte edle Wahrheit, da hat er beschrieben, wie man diesen Weg geht, um zu Nibana zu kommen.

SPRECHER

Dieser Weg heißt der „edle achtfache Pfad“. Auch er ist kurz und schmucklos formuliert. Buddha hat nichts Schriftliches hinterlassen. Seine Lehre wurde erst 400 Jahre nach seinem Tod niedergeschrieben.

ZITATOR

Folgt den Gliedern des achtfachen Pfades
 Das erste Glied: rechte Anschauung

SPRECHERIN

soll heißen: die Kenntnis der vier edlen Wahrheiten

ZITATOR

Das zweite: rechtes Denken

SPRECHERIN

soll heißen: Überwindung der Ich-Bezogenheit

ZITATOR

Das dritte: rechtes Wort

SPRECHERIN

Verzicht auf Geschwätz und Verleumdung

ZITATOR

Das vierte: rechtes Handeln

SPRECHERIN

keine Taten begehen, die anderen schaden

ZITATOR

Das fünfte: rechte Lebensführung

SPRECHERIN

verdiene nicht deinen Lebensunterhalt mit Tätigkeiten, die Unglück bringen, wie der Verkauf von Waffen oder Drogen.

ZITATOR

das sechste: rechtes Streben

SPRECHERIN

es reicht nicht aus, schlechte Dinge zu unterlassen. Streng dich an, gute Dinge zu tun.

ZITATOR

Das siebte: rechte Achtsamkeit

SPRECHERIN

Verfolge Deine Handlungen und Gedanken. Sei dir in jedem Augenblick bewusst, was du gerade tust.

ZITATOR

Das achte: rechte Sammlung

SPRECHERIN

soll heißen: rechte Meditation.

Erst wenn es in der Meditation gelingt, den sprudelnden Springbrunnen der Gedanken abzustellen, kann sich „samadhi“ einstellen, die rechte Sammlung, die vollkommene Ruhe. Was für den Christen das Gebet, ist für den Buddhisten die Meditation. Ein Weg, der auch Menschen aus dem Westen offen steht. Bettina Hilpert erzählt, wie sie zum Buddhismus kam:

3. ZUSPIELUNG (Hilpert)

Ich bin über einen Zeitungsartikel und meine Neugier zum Buddhismus gekommen. Ich hab einen Artikel über Aja Kema gelesen. Und das hat mich so neugierig gemacht, dass ich sie unbedingt kennen lernen wollte. Das war eine Frau, das war eine deutsche Jüdin, die vor dem Krieg mit einem Kindertransport nach England kam, dann nach USA und Asien, und erst mit 35 dem Buddhismus begegnet ist. Sie ist dann diesen Weg sehr konsequent gegangen und hat sich als Nonne ordinieren lassen und die letzten zehn Jahre in Deutschland gelehrt. Durch sie bin ich dazu gekommen. Ich hab den ersten Meditationskurs bei ihr gemacht und das war so einleuchtend, dass ich wusste: Ja, das ist es, und seitdem ist nie mehr ein Zweifel aufgekommen, das es nicht so sein könnte.

SPRECHER

In den vier edlen Wahrheiten und dem achtfachen Pfad ist der gesamte buddhistische Weg zur Erlösung zusammengefasst. Wer ihn durch viele Wiedergeburten hindurch beschreitet und sich immer weiter vervollkommnet, kann das Nirwana erreichen, den ewigen Frieden.

SPRECHERIN

Die Vorstellung, dass der Mensch wiedergeboren wird, gab es in Indien schon in vorbuddhistischer Zeit. Der Brahmanismus, die zurzeit von Buddhas Geburt vorherrschende Religion, kannte bereits das Konzept vom Karma. Buddha hat es übernommen.

SPRECHER

Karma geht von der einfachen Regel aus, dass auf jede Aktion eine Reaktion folgt. Gute Handlungen haben gute Folgen, schlechte Handlungen haben schlechte Folgen. Warum aber gibt es Menschen, die gute Taten vollbringen und trotzdem leiden? Und was ist mit den Menschen, die schlechte Taten begehen und trotzdem erfolgreich sind? Auf diese Fragen gibt das Konzept des Karma eine Antwort. Wenn der Mensch die Auswirkung seiner Handlungen nicht in diesem Leben erfährt, dann geschieht es im nächsten oder übernächsten. Wer die Lehre des Buddha befolgt, nimmt erworbene höhere Bewusstseinsstufen mit in die nächste Reinkarnation. Auf diese Weise kann er sich durch viele Leben hindurch dem Nirwana nähern.

SPRECHERIN

Da die Texte der buddhistischen Lehre in Pali, der Sprache des einfachen Volkes gepredigt und niedergeschrieben wurden – ganz im Gegensatz zum Brahmanismus, der die tote Sprache Sanskrit verwendete - konnte sich die Lehre des Buddha schnell verbreiten.

SPRECHER

Die missionierenden Mönche haben als erstes die Schriften in die jeweilige Sprache des Landes übersetzt und dafür gesorgt, dass der Buddhismus in ganz Asien Wurzeln schlug.

ZITATORIN

Kapitel drei: Die verschiedenen Formen des Buddhismus

SPRECHER

Die ursprüngliche Lehre, wie Buddha sie verkündete, will ein Heilsweg für den einzelnen Menschen sein. Sie wird Hinayana genannt, das „Kleine Fahrzeug“. In diesem Fahrzeug kommt das Individuum voran.

SPRECHERIN

Da es keinen Gott gibt, der Gebote erlassen hat, sind alle Empfehlungen Buddhas für die Lebensführung sittliche Gebote.

ZITATORIN

1. Gebot: nicht verletzen oder töten
2. Gebot: nicht stehlen
3. Gebot: niemanden missbrauchen
4. Gebot: nicht lügen
5. Gebot: keine berauschenden Mittel zu sich nehmen

SPRECHER

Die ersten fünf Gebote gelten für alle. Mönche und Nonnen müssen noch weitere fünf Gebote befolgen:

ZITATORIN

6. Gebot: kein Sex
7. Verzicht auf weltliche Musik und Tanz
8. kein Schmuck, kein Parfum
9. nicht in weichen Betten schlafen
10. kein Geld besitzen

SPRECHERIN

Das sind die Vorschriften des Hinayana zur Selbstvervollkommnung. Dazu der Religionswissenschaftler Helmuth von Glasenapp.

ZITATORIN

Die ältere Ethik des Hinayana ist eine individualistische Gesinnungsethik. Das Wohl der Gesamtheit ist gewissermaßen eine Folge und ein schönes Nebenprodukt des rechten Tuns einzelner Menschen, aber es ist nicht das letzte Ziel.

SPRECHER

Anders verhält es sich im Mahayana, dem „Großen Fahrzeug“. Diese Form der buddhistischen Lehre entstand ab 100 vor Christus. Hier steht nicht so sehr das Individuum im Mittelpunkt, sondern die Gemeinschaft. Das Kleine Fahrzeug lehrte, dass nur wenige Menschen auserwählt seien, ein Buddha zu werden, und dass der erleuchtete Buddha ins Nirwana einget. Das Große Fahrzeug hält es für eine Geringschätzung des Menschen, zu glauben, dass nur wenige Auserlesene ihre eigene Erlösung herbeiführen, ohne etwas für das Heil ihrer Mitmenschen zu tun.

Mahayana glaubt, dass jeder Mensch eine geheime Buddhaschaft in sich trägt. Dazu Helmuth von Glasenapp:

ZITATORIN

Derjenige, der den Entschluss gefasst hat, nach der Buddhaschaft zu streben, muss ein feierliches Gelübde ablegen, allen Wesen zu helfen und fortan in allen seinen Wiedergeburten zum Wohl anderer Wesen tätig zu sein.

SPRECHER

Ein solcher Mensch heißt „Bodhisattva“. Der Bodhisattva geht nicht ins Nirwana ein, sondern er bleibt aus Mitleid auf der Erde und verkörpert sich aufs Neue, um seinen Mitmenschen den Weg zu zeigen, den er selber gegangen ist.

SPRECHERIN

Sowohl Hinayana als auch Mahayana wurde von missionierenden Mönchen verbreitet. Auf lange Sicht gewann Mahayana die Oberhand. Während der Buddhismus schrittweise aus seinem Ursprungsland Indien verschwand, wanderte er im Norden nach Zentralasien, China, Tibet, die Mongolei, Korea und Japan. Im Süden gelangte er nach Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos, Kambodscha und Indonesien. Allerdings, die sehr abstrakte, vergeistigte Lehre des Buddha hätte nie ganze Völker für sich einnehmen können, wenn die Menschen sich nicht noch eine große Zahl von Dämonen, Geistern und kleineren männlichen und weiblichen Gottheiten hätten erhalten dürfen, an die man sich wendete, wenn man persönliche und weltliche Wünsche hatte. Helmuth von Glasenapp:

ZITATORIN

Eine Heilslehre, die so rational ist und auf prunkvollen Kultus bewusst verzichtet, kann nur eine aristokratische Weisheitslehre für wenige sein. Den religiösen Bedürfnissen der meisten Menschen kann sie nur in begrenztem Umfang Genüge tun. Der Buddhismus musste diesen Bedürfnissen entgegenkommen, indem er Kultusformen, die vor ihm da waren, bestehen ließ, oder indem er bei sich selbst sakrale Zeremonien einführte, die an die Stelle des bisherigen Götterdienstes traten. Er hat beides getan. Dadurch hat die Heilslehre des Erhabenen im Verlauf der Jahrhunderte, in denen sie bei den verschiedensten Völkern Boden fasste, ein stark differenziertes Aussehen angenommen, wengleich sie in ihrem innersten Kern immer noch den Charakter einer Philosophie für Denker bewahrt hat.

SPRECHER

Buddha hat es ausdrücklich abgelehnt, sich darüber zu äußern, ob der Kosmos endlich oder unendlich sei. Der Buddhismus kennt kein Weltanfang und kein Weltenende. Er geht von einer endlosen Reihe von Weltentstehungen und Weltuntergängen aus, einem permanenten Prozess von Entstehung und Zerfall.