

Buddhistische Lebenskunst

Matthias Ennenbach

Buddhistische Lebenskunst

Mit dem (B)-Prinzip zu innerer Befreiung

L o t o s



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8239-2

Erste Auflage 2013

Copyright © 2013 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Anita Krätzer

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Nattika/shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Inhalt

Einleitung	9
Das (B)-Prinzip erkennen und verinnerlichen	13
Projekt Buddhismus	17
Auflösung der Dualität	22
Buddhismus als ein kultur- und religions- übergreifendes, heilsames Projekt	26
Vor dem Start das Fundament prüfen	34
Worum geht es eigentlich?	37
Was müssen wir wissen?	47
Die Eckpfeiler der buddhistischen Lehre	53
Die Lehre kommt ins Rollen: Das Ingangsetzen des Rades der Lehre	55
Das Karussell	57

Vier Edle Wahrheiten bei all den Lügen	61
1. Das Grundverständnis: Die Wahrheit, dass alle Wesen immer wieder leiden	64
Das Rad des Leidens und seine sechs Existenzbereiche	74
Das Rad des Leidens als unsere Hilfe	89
2. Die Ursachen: Die Wahrheit über die Ursachen des Leidens	93
Die drei Ursachen unseres vermeidbaren Leidens	95
Die drei Persönlichkeitstypen	98
Wie sich die Ursachen des Leidens verfestigen, und wie sie sich wieder auflösen lassen	100
Was die westliche Wissenschaft zu den Ursachen des Leidens sagt	114
3. Die Maßnahmen: Die Wahrheit, dass wir uns vom Leiden befreien können	121
Das Vier-Stufen-Prinzip zur Problembewältigung	122
Aufhören, das eigene Leiden noch zusätzlich weiter zu verstärken	132
Der Mittlere Weg und die Weisheit des Hier und Jetzt	136
Wir und alle anderen	144
4. Die Wege: Die Wahrheit vom rechten Weg für die Praxis	147
Der Achtfache Weg	148
Königsweg Meditation	152

Der Mittlere Weg zwischen Spiritualität und Materiellem	157
Businessdenken und Spiritualität	166
Veränderung zulassen durch Integration scheinbarer Widersprüche	173
Durch Achtsamkeit auf dem Mittleren Weg bleiben	180
Spirituelle Nahrung	185
Den Mittleren Weg im Alltag finden	188
Hier und jetzt zurück aus der Zukunft	203
Der Chor in uns	205
Meditation und Achtsamkeitstraining	208
Zusätzliche hilfreiche buddhistische Erkenntnisse	215
Karma oder die komplexe Verknüpfung von Ursache und Wirkung	217
Reinkarnation: Übergehen in ein anderes Sein	227
Die drei Daseinsmerkmale	231
Leerheit: Nichts existiert aus sich selbst heraus	240
Interdependenz: Nichts ist für sich	247
Weisheit	250
Mitgefühl	251

Die Anwendung unseres Wissens	257
Wandlung	262
1. Erkennen und verstehen	262
2. Akzeptieren und annehmen	267
3. Erforschen und ergründen	268
4. Nichtidentifizieren und befreien	269
Das (B)-Prinzip verwirklichen	277
Die vier Stufen des (B)-Prinzips	281
Spirituelles und Materielles sind eins	290
Bibliografie	297
Über den Autor	303

Einleitung

*Das Wesen aller Dinge ist der stete Wandel.
Auch der Buddhismus ist dem unterworfen.*

Dalai Lama

Das Thema Buddhismus wirkt auf sehr viele Menschen anziehend. Es macht neugierig, weil es gleichzeitig exotisch und interessant erscheint. Oft ist uns schon der Begriff Buddhismus sympathisch, weil wir damit Friedfertigkeit und Gelassenheit assoziieren. Und wenn wir dann ein buddhistisches Buch aufschlagen, mögen die Beweggründe dafür sehr vielschichtig sein, aber sobald wir einige Zeilen gelesen haben, sind wir, egal mit welcher Grundhaltung wir eingestiegen sind, immer sofort bei uns selbst angekommen.

Der Grund dafür liegt darin, dass die Beschäftigung mit dem Buddhismus stets eine sehr persönliche Angelegenheit ist. Es geht dabei nie um bloße Theorie, sondern immer auch um uns selbst. Aus den modernen und faszinierenderweise auch aus den jahrhundertealten buddhistischen Texten spricht eine Weisheit zu uns, von der wir uns gern berühren lassen. Sie zeigt uns etwas von uns selbst, ohne dass wir uns dabei schlecht fühlen müssen. Selbst wenn uns unsere menschlichen Probleme offenbart werden, fühlen wir uns meist auf eine wärmende Art verstanden.

Vielleicht ist das auch deshalb so, weil wir erkennen, dass wir unsere Schwierigkeiten mit anderen Wesen teilen und auf eine gute Art und Weise verstanden und mit unseren Unvollständigkeiten angenommen werden. Die Botschaft ist keine Verurteilung, sondern sie lautet: Du bist perfekt, so wie du bist, aber du solltest dringend etwas an dir ändern! Der buddhistische Weg ist humorvoll und zugleich ernst und deutet uns eine sinnvolle Route an. Er bietet uns neben Erklärungen auch konkrete Lösungsangebote. Und das alles geschieht ohne erhobenen Zeigefinger. Wir spüren beim Lesen oft die wohlwollende Kraft und Weisheit, die sich über so viele Generationen hinweg verwirklichen konnte.

Nun kommt dieser Erfahrungsschatz auch immer mehr in unserer Kultur an. Seit Jahrzehnten ist der Buddhismus im Westen bekannt und geschätzt. Auch trifft er hier auf fruchtbaren Boden. Immer mehr Menschen erfahren die heilsamen Wirkungen, die vom Buddhismus ausgehen.

Aber wie können wir einen Zugang zum Buddhismus bekommen? Etliche der vorhandenen buddhistischen Gebote wirken anfangs für viele von uns ziemlich fremd. Müssen wir uns anpassen? Muss er sich anpassen? Am Anfang tauchen immer viele Fragen auf. Womöglich tragen wir einige idealisierende Vorstellungen mit uns herum wie zum Beispiel die, dass Buddhisten stets gelassen bleiben, immer lächeln und niemals wütend, ängstlich oder depressiv werden. Andere Klischees sind vielleicht eher kritischer Natur wie zum Beispiel die Annahme, dass Buddhisten ständig weltabgewandt auf einem Meditationskissen sitzen und Gebetsmühlen drehen. Oder dass sie an keinen Gott glauben und meinen, alles sei leer und bedeutungslos.

Das vorliegende Buch wird versuchen, den kultur- und religionsübergreifenden Charakter des Buddhismus und damit seine Universalität und seine Alltagstauglichkeit für unsere Lebens- und Erfahrungsbezüge aufzuzeigen. Dabei wird die *nicht religiöse*, aber dennoch *spirituelle* Seite des Buddhismus dargestellt. Ziel ist es, einen für uns im Westen möglichst passenden und hilfreichen Zugang zum enorm großen Erfahrungsschatz des buddhistischen Wissens zu eröffnen. Darüber hinaus werden einige sehr konkrete Handlungskonsequenzen, die sich aus der buddhistischen Lehre ergeben, herausgearbeitet und angeboten.

Der buddhistische Weg ist weniger ein Weg des Glaubens als vielmehr einer des Verstehens, der Gewissheit und dann auch der Praxis. Er besteht aus den Etappen *Erkennen*, *Verinnerlichen* und *Verwirklichen*.

Es ist ein Weg der Selbsterfahrung und vor allem auch der Selbsterfahrbarkeit.

Das buddhistische oder Buddha-Prinzip, kurz (B)-Prinzip, entstand als Verdichtung der buddhistischen Lehre und ihrer Handlungsanweisungen. Es zeigt konkrete Handlungsmöglichkeiten und Selbsthilfeideen auf und gibt schrittweise aufeinander aufbauende Anleitungen, wie wir die bewährten buddhistischen Weisheiten und den damit verbundenen kostbaren Erfahrungsschatz in unseren Lebensalltag des 21. Jahrhunderts übertragen und optimal von ihnen profitieren können. Um den Kreislauf des Leidens zu lindern und schließlich aufzulösen, muss nicht jeder von uns das Rad jedes Mal neu erfinden.

Im nächsten Kapitel wird das (B)-Prinzip zunächst einführend beschrieben.

Die folgenden Kapitel dienen der weiteren Verinnerlichung. Dabei werden grundlegende buddhistische Erkenntnisse transparent gemacht und auf ihre Alltagstauglichkeit hin geprüft. Das geschieht auf der Basis zahlreicher Erfahrungen bezüglich ihrer Vermittelbarkeit und Umsetzbarkeit. Das Buch schließt mit Anleitungen zur praktischen Umsetzung des (B)-Prinzips.

Im Verlauf dieses Buches werden immer wieder Bewusstseins- und Handlungsanregungen gegeben, die einen kurzen Impuls geben möchten. All diese Impulse sowie die im Buch beschriebenen Lehrinhalte verdichten sich dann im Abschluss- teil zur praktischen Anwendung des (B)-Prinzips im Alltag, um die so oft beklagte Lücke zwischen Theorie und Praxis zu schließen.

Das (B)-Prinzip könnte als eine hocheffektive Selbsthilfe- maßnahme bezeichnet werden, die durch die tiefgründigen buddhistischen Wurzeln, über die sie sich nährt, neben Hand- lingsprinzipien für unser Alltagsverhalten auch unsere spiri- tuellen Belange umfasst. So wird das (B)-Prinzip vom Hand- lings- zum offenen Seinsprinzip: Handle nach den für dich sinnvollen Prinzipien und sei frei – (B)-free.

*Matthias Ennenbach
Weilheim, Februar 2013*

Das (B)-Prinzip erkennen und verinnerlichen

*Man kann vom Buddhismus vieles lernen,
auch ohne Buddhist zu sein.*

XIV. Dalai Lama

Das im Folgenden vorgestellte (B)-Prinzip ist aus meinem Verständnis der buddhistischen Lehre, aber insbesondere auch aus meinen konkreten Erfahrungen mit der Umsetzung dieser Lehre entstanden. Die mit dem (B)-Prinzip verbundene Haltung und auch das damit einhergehende Verhalten sind mittlerweile sehr gut erprobt und zeigen intensive und nachhaltige Wirkungen. Damit bietet das (B)-Prinzip eine Übersetzung der buddhistischen Lehre inklusive Handlungsanregungen für unsere Kultur und für unseren Alltag. Dass dies möglich ist, zeigt, wie aktuell, modern und alltagstauglich der Buddhismus auch für uns westliche Menschen ist. Und wie der Dalai Lama betont: Wir müssen nicht unbedingt Buddhisten sein oder werden, um vom Buddhismus zu profitieren.

Das (B)-Prinzip ist ein Versuch, die Grundlagen des Buddhismus für uns Menschen im Westen noch leichter zugänglich zu machen. Menschen mit den unterschiedlichsten religiösen und kulturellen Hintergründen, Männer wie Frauen

jeden Alters, konnten davon enorm profitieren, und im Laufe der Zeit kristallisierte sich eine erfolgreiche Vorgehensweise heraus, die hier in verdichteter Form als (B)-Prinzip vorgestellt wird.

Zur Steigerung unserer Erfolgchancen bei dem Versuch der Umsetzung des (B)-Prinzips benötigen wir allerdings ein hinreichendes Verständnis der wichtigsten buddhistischen Lehren. Nur wenn wir das Ziel ausreichend gut kennen und mit Informationen für den Weg versorgt sind, haben wir eine Chance, unser Ziel auch tatsächlich zu erreichen.

Dieses Buch verfolgt das Anliegen, die universelle Natur der buddhistischen Lehre deutlich zu machen. Das bedeutet, dass sie nicht als traditionsreiche asiatische Philosophie dargestellt, sondern in unsere moderne westliche Kultur übersetzt wird. Das entspricht dem Integrationscharakter des Buddhismus, der sich immer an die bestehenden kulturellen Gegebenheiten anpasste. Ich folge in diesem Buch also lediglich der traditionellen buddhistischen Auffassung, dass sich das klare Wasser der Lehre in jedes Gefäß füllen lässt. Manchmal ist die Form des Gefäßes höher und schmaler, manchmal breiter, einige ähneln einer Schale und manche bestehen aus Schläuchen. Die Form kann also sehr unterschiedlich sein, aber der Inhalt ist stets das klare Wasser der Lehre.

Die buddhistische Lehre beinhaltet einen Weisheitsschatz, den wir alle bereits intuitiv kennen, sodass sich immer wieder aufs Neue die Erfahrung machen lässt, wie schnell die unterschiedlichsten Menschen einen guten Zugang dazu finden. Die Religionszugehörigkeit spielt dafür ebenso wenig eine Rolle wie das Geschlecht, das Alter oder die Schulbildung. Frei nach dem Kleinen Prinzen sehen wir mit den Augen,

denken mit dem Verstand, aber das Erkennen erfolgt durch unser Herz.

Aber trotz der scheinbaren Beliebigkeit benötigt jede Kultur ihre eigene Form. Auch die westliche Kultur benötigt eine ihr entsprechende Form. Um diese zu finden, erfolgt hier eine Zusammenführung der buddhistischen Lehre mit den Elementen unserer westlichen Kultur, wobei die buddhistische Lehre anhand von vielen, auf unserem westlichen Verständnis basierenden Beispielen aus unserem Alltag erläutert wird. Ebenso wie in Tibet gibt es auch im Westen historisch gewachsene kulturelle Besonderheiten, die den Buddhismus abwandeln und ihn dadurch für mehr Menschen hier zugänglich machen können. Diese westlichen Besonderheiten bestehen zum Beispiel darin, dass wir Aussagen gern anhand von konkreten Sachverhalten überprüfen und auf der Basis von Meinungsfreiheit und Gleichberechtigung in einer aufgeklärten und kritischen Weise informiert und nicht missioniert werden wollen.

Darüber hinaus benötigen wir wohl alle möglichst konkrete Anregungen, wie wir die Kluft zwischen der guten Theorie und der anfangs schwierigen Praxis überwinden können, und zwar in einer möglichst verständlichen Sprache, die auf ein nur für Eingeweihte entschlüsselbares Fachchinesisch verzichtet. Und wenn diese Hilfestellungen dann noch eine spirituelle Dimension anbieten, ohne dogmatisch-religiös zu werden, dürfte der große heilsame Nutzen offenbar sein. Die buddhistischen Lehrer unterstreichen stets, dass die Lehre lediglich als Einladung dient, alles selbst zu überprüfen. Wir sollen nicht *glauben*, sondern *erkennen*, um dadurch die Notwendigkeiten zu verinnerlichen, damit wir sie dann in unserem Leben beachten und uns entsprechend verhalten.

Eigentlich könnte dieses Buch, wie vielleicht der gesamte Buddhismus, auf dieses eine Symbol reduziert werden: (B)-be, im Englischen, also: sei. Sei, wenn du gehst. Sei, wenn du arbeitest. Sei, wenn du isst. Sei, wenn du liebst oder leidest. Die Theorie an sich ist logisch und relativ leicht nachvollziehbar. Da aber die Umsetzung nicht so leicht ist, benötigen wir Unterstützung, die uns dabei hilft, die notwendigen Schritte tiefer zu verinnerlichen. Dieser Prozess gleicht ein wenig dem Goldschürfen. Wir müssen uns meist durch einige Schichten hindurchwühlen, die sich im Laufe vieler Jahre unheilsam angelagert haben. Aber wenn wir dann auf das in uns allen eingelagerte Gold stoßen, werden wir für die Mühen belohnt.

Immer wieder ist zu lesen, dass wir alle Anstrengungen aufgeben müssen, da das Ziel ja bereits in uns liegt. Gleichzeitig wird dann betont, wie wichtig Geduld, Disziplin und regelmäßiges Üben sind, und wir wundern uns über diesen scheinbaren Widerspruch.

Tatsächlich ist für einen befreiten Geist jedes Bemühen überflüssig, aber für uns mit unseren noch vorhandenen Problemen ist definitiv etwas Engagement vonnöten. Allerdings muss unsere Energie gelenkt werden, damit wir uns auf das richtige Ziel hinbewegen und nicht wieder in Kreisläufen gefangen werden. Dies geschieht durch das Erkennen des für die Umsetzung des (B)-Prinzips Nötigen. Durch die verschiedenen hier angebotenen Themenzugänge können wir unser Wissen dann sehr gut verinnerlichen und anwenden.

Projekt Buddhismus

*Wer als Buddhist ausgebildet und geschult worden ist,
sieht den Buddhismus nicht als Religion an.
Sie oder er betrachtet ihn als eine Art Wissenschaft,
eine Methode zur Erforschung unserer Erfahrungen
mithilfe von Techniken, die eine bewertungsfreie
und unvoreingenommene Untersuchung
und Überprüfung unserer Handlungen
und Reaktionen ermöglichen.*

Yongey Mingyur Rinpoche

Der hier gewählte Weg konzentriert sich auf die erste Lehrrede, in der Buddha seinen Weggefährten von seinem Bewusstseinswandel, den wir Erleuchtung oder Befreiung nennen, berichtete. Wir werden sehen, dass diese frühen Texte vollkommen unreligiöser Natur sind. Ebenfalls werden wir die Chance erhalten, selbst zu prüfen, ob und wie wir die alten Weisheiten tatsächlich heute für uns nutzbar machen können. Wir werden recht schnell spüren, dass uns diese Weisheiten zu berühren verstehen. Dafür benötigen wir kein Abitur, ebenso wenig eine buddhistische Meisterprüfung. Im Gegenteil: Solange wir nur nach einem intellektuellen Schlüssel suchen, werden wir wahrscheinlich noch viele frustrierende Runden in unserem Karussell drehen müssen.

Die buddhistischen Lehren berühren uns als Menschen. Sie wenden sich zwar auch an unsere Ratio, aber insbesondere an unser Herz und unser intuitives Gefühl. Wenn wir etwas darüber erfahren, wie wir als Menschen funktionieren und welche Möglichkeiten, aber auch welche Schwächen wir haben, dann sind wir natürlich auch immer eingeladen, uns gleichzeitig selbst zu prüfen. Das macht die Beschäftigung mit dem Buddhismus zu einer so persönlichen Angelegenheit.

Dieser persönliche Zugang kann durch unsere bewussten und unbewussten Abwehrmechanismen reduziert oder durch zu komplizierte oder fremdartige buddhistische Traditionen erschwert werden. Die buddhistischen Zeremonien im Himalaya sind für viele von uns exotisch und daher interessant. Sie zeigen eine tradierte Heilkraft. Aber wahrscheinlich ist diese Heilkraft für die Menschen dann am höchsten, wenn sie eine kulturkompatible Form annimmt.

Der Buddhismus ist also erst in unsere Kultur einzubetten. Vielerorts tritt er noch als sehr exotische Religion auf, von der sich allerdings viele Millionen Menschen im Westen tief angesprochen fühlen, die hier ihre neue spirituelle und religiöse Heimat finden. Das ist wunderbar, sollte aber nicht in Vergessenheit geraten lassen, dass es da noch einige sehr beachtenswerte weitere Ebenen des Buddhismus gibt, die wir unbedingt kennenlernen und für uns nutzbar machen sollten. Eine dieser Ebenen ist die durch den Buddhismus zu erzielende Geistesschulung, die eine Art von psychologischem und therapeutischem Training bietet. Darum geht es auch beim (B)-Prinzip, und ich werde hierauf im Folgenden noch näher eingehen.

Anzumerken ist, dass es natürlich ebenso wenig *den* Buddhismus wie *das* Christentum gibt. Alle großen alten Traditionen sind äußerst vielfältig und differenziert und weisen unterschiedliche Entwicklungslinien und Adaptionen auf. Das gilt auch für den Buddhismus, der in den 2500 Jahren seiner Geschichte in vielen Kulturen und Nationen ein Zuhause fand. Unter dem Oberbegriff Buddhismus finden wir inzwischen die unterschiedlichsten buddhistischen Traditionen, Schulen und Lehren, und die buddhistischen Traditionen in Japan und China sind heute anders als zum Beispiel die in Tibet, Thailand und natürlich in Ländern des westlichen Kulturkreises in Europa und Amerika.

Dennoch: Es gibt einen Wesenskern, eine Essenz der buddhistischen Lehre. Der Buddhismus nahm zwar immer wieder bestehende Traditionen in sich auf, aber er behielt sein eigenes Wesen bei. Hieran zeigt sich sowohl seine Flexibilität als auch seine Stabilität. Diese überaus hilfreichen Eigenschaften lassen den Buddhismus in ganz besonderer Weise für eine Integration in unsere Kultur geeignet erscheinen. Eine Tradition, die über 2500 Jahre hinweg überlebt hat und sich in viele sehr unterschiedliche Kulturen und Nationen einbetten konnte, benötigt sowohl eine große innere Stärke als auch eine enorme Anpassungsfähigkeit.

Verstärkt wird dies dadurch, dass die buddhistische Lehre zentrale Weisheiten über die Notwendigkeit beinhaltet, sich den ständig neuen Wandlungs- und Integrationsprozessen zu öffnen. Zu ihren Grundbausteinen gehört die Aufforderung, unsere große Schwierigkeit zu überwinden, den steten Wandel als ein Merkmal unserer eigenen und der uns umgebenden Natur zu akzeptieren. Wir gehen beispielsweise davon

aus, das uns die Menschen und Dinge, die uns lieb sind und an denen wir hängen, erhalten bleiben. Wenn wir darüber nachdenken, dann erkennen wir zwar unseren Irrtum sofort. Allerdings scheinen wir diese Erkenntnis permanent zu verdrängen, denn sonst würden wir nicht so enttäuscht reagieren, wenn sich die guten Dinge in unserem Leben verändern. Und wenn wir umgekehrt mit bestimmten Problemen kämpfen und mit unheilsamen Emotionen erfüllt sind, können wir uns ebenfalls oft nicht vorstellen, dass dieser Zustand wieder vergeht.

Unsere Schwierigkeit im Umgang mit dem Wandel wird in den buddhistischen Texten sehr ernst genommen. Seit vielen Jahrhunderten vermitteln buddhistische Meister ihren Schülern einige Grundlagen über die uns umgebende Natur und ihre Diskontinuität: Der stete Wandel besitzt einen universellen Charakter. Alles um uns herum und auch wir selbst sind dem unterworfen. Deshalb trifft dieses Prinzip auch auf den Buddhismus selbst zu. Seine Bereitschaft zum Wandel zeichnet ihn aus. Dass das nicht in jeder kleinen buddhistischen Gemeinde sofort spürbar ist, sollte uns nicht davon ablenken lassen, dass wir es hier mit einer der zentralsten buddhistischen Erkenntnisse zu tun haben, die auch in diesem Buch eine durchgehende Rolle spielt.

Das vorliegende Buch will und kann natürlich lediglich einen Anstoß und eine Inspiration geben, »den« Buddhismus besser in unsere westliche Kultur zu integrieren. Um dies zu ermöglichen, müssen zunächst einige grundlegende Missverständnisse ausgeräumt werden, etwa das vom Buddhismus als »gottloser Religion«. Es stimmt zwar, dass der Buddhismus nicht

auf dem Glauben an ein fernes göttliches Wesen basiert. Dennoch weist der Buddhismus viele Gemeinsamkeiten mit dem Christentum und den anderen große Weltreligionen auf. Zum Beispiel geht auch der Buddhismus davon aus, dass in jedem Menschen ein göttlicher Funke existiert. Dieser wird zwar in den verschiedenen religiösen und spirituellen Traditionen unterschiedlich benannt, aber es geht dabei stets um dasselbe Prinzip.

Wenn wir uns im Fernsehen Dokumentationen über den Buddhismus ansehen, werden wir in der Regel mit Bildern von kahl rasierten Mönchen und Nonnen konfrontiert, die Gebetsmühlen drehen und unverständliche Gebete murmelnd. Außerdem sehen wir dann noch exotische Tempelanlagen und Räucherstäbchen und hören dröhnende, fremd klingende Musik. In einer kargen Landschaft können wir ferne Gebirgszüge erkennen und im Vordergrund wehen bunte Gebetsfahnen. Des Weiteren sehen wir zufrieden wirkende Menschen, die oft in materieller Armut auf eine günstigere Reinkarnation hoffen.

Von diesem exotischen Szenario sind viele von uns fasziniert, und wenn wir die buddhistischen Zentren in Europa besuchen, finden wir oft Kopieversuche vor – Schreine und Altäre mit den unterschiedlichsten Darstellungen von Buddha und anderen buddhistischen Vorbildern. Es werden ebenfalls Räucherstäbchen abgebrannt und Niederwerfungen praktiziert, und oft hören wir für uns unverständliche Gebete, zum Beispiel im altindischen Sanskrit. Wenn wir dann mit den Eingeweihten sprechen, hören wir eine Vielzahl von sehr ungewohnten Begriffen wie zum Beispiel Atman, Buddha, Bodhi, Bodhicitta, Bodhisattva, Bhikkhu, Citta, Deva, Dharma,

Duhkha, Karma, Koan, Lama, Maitreya, Mandala, Mara, Moksa, Mudra, Nirodha, Nirvana, Rinpoche, Sakyamuni, Samadi, Sangha, Samsara, Sesshin, Sutra, Tantra, Tulku, Vipassana, Zen, um nur einige zu nennen.

Natürlich entwickelt jede Disziplin ihre eigenen Begriffe. Und wenn wir uns mit der jeweils dahinterliegenden Bedeutung beschäftigen, erfahren wir, dass jeder Begriff eine Verdichtung komplexer Zusammenhänge darstellt. Die Übersetzungen der Begriffe werden den dahinterliegenden Bedeutungen nur selten gerecht. Daher ist es immer spannend, sich mit dem Gemeinten intensiv auseinanderzusetzen und dann vielleicht sogar nach eigenen deutschen Begriffen zu suchen.

Im Westen haben bereits viele Millionen Menschen einen guten Zugang zum Buddhismus und seinen vielen nützlichen Weisheiten gefunden. Der Buddhismus vermittelt uns aber sowohl durch seine eigene Geschichte als auch durch seine Lehre vom steten Wandel, dass sich alles in unserem Leben fortwährend verändert. Dementsprechend entwickelt sich auch der Integrationsprozess des Buddhismus in unserer westlichen Kultur weiter.

Auflösung der Dualität

Nach dem Wegbrechen der christlichen Religion als ethische Zentralinstanz und der Familie als sozialer Basis leiden viele Menschen in der westlichen Welt unter dem Werteverfall und der Anonymisierung unserer Gesellschaft. Vor diesem Hintergrund ist es nur zu verständlich, dass das buddhistische

Konzept der Geborgenheit des Individuums in der Vernetztheit allen Seins zunehmend an Attraktivität gewinnt.

Ähnlich wie die Anhänger vieler anderer Religionen verneigen, knien, verbeugen und werfen sich auch Buddhisten vor den Bildern und Statuen, die ihre Glaubensinhalte symbolisieren, nieder. Allerdings gibt es bei den Buddhisten Besonderheiten: Wahre buddhistische Niederwerfungen oder Verneigungen basieren stets auf der eigenen Erfahrung der Auflösung der Dualität.

Die Auflösung von Dualität meint die Erfahrung der untrennbaren Verbundenheit allen Seins, in dem wir alle miteinander und mit der Natur leben. Durch die Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre und insbesondere auch durch meditative Übungen können die Praktizierenden durch Selbsterfahrung jede der zentralen buddhistischen Weisheiten selbst nachvollziehen. Zu diesen tiefen Erkenntnissen gehört neben der Diskontinuität, also dem steten Wandel, und der Lehre der Ichlosigkeit auch die Lehre von der Interdependenz und der Leerheit.

Auf diese Eckpfeiler des Buddhismus werde ich später noch genauer eingehen und mich hier auf die Lehre von der Leerheit beschränken. Bei dieser Lehre geht es um das Erkennen, dass wir selbst und alles um uns herum keinerlei Eigenschaften besitzen, die uns unabhängig machen. Davon sind wir leer. Wir, wie alles um uns herum, bestehen aus unzähligen Bausteinen, die in untrennbarer Abhängigkeit von allen anderen uns umgebenden Dingen und Wesen existieren. Es bedurfte unüberschaubar vieler Voraussetzungen, dass wir nun heute hier sind. Alles, was wir bei uns tragen, und selbst alles, was wir denken und fühlen, lässt sich in kleinere Bausteine

zerlegen und hat eine lange Vorgeschichte. Es besteht also eine komplette Vernetzung, in die jede und jeder von uns als ein Teil eingebunden ist.

Damit knüpft die Leerheit direkt an die Lehre der Interdependenz an, dem Erkennen der gegenseitigen Abhängigkeit. Dieses Erkennen bedeutet das Ende der Dualität, der klaren Abtrennung von dem, was wir, und dem, was andere sind.

Die duale Weltsicht teilt alles in gegensätzliche Kategorien auf, also beispielsweise in gut-schlecht, schön-hässlich, ich-du, hier-dort, wir-die anderen usw. Eine duale religiöse Sicht geht davon aus, dass wir arme Sünder sind und hier stehen und das sündenfreie göttliche Wesen dort, weit von uns entfernt und von uns sowohl örtlich als auch wesensmäßig getrennt.

Das Wahrnehmen und insbesondere das persönliche Erfahren von Leerheit, also unserer gegenseitigen Verbundenheit und Vernetzung oder Interdependenz, löst derartige Dualitäten auf. Wenn wir erkennen und erfahren, dass wir nur angefüllt sind mit unzähligen Kategorien, die kein reales Fundament besitzen, dann betreten wir Erfahrungsbereiche, die das eingeschränkte Alltagsbewusstsein transformieren.

Die Erkenntnis, dass wir keine unabhängigen und abgetrennten Wesen sind, mag vielleicht zuerst etwas ungewohnt klingen, aber sie beschreibt Erfahrungen, die in jüngster Zeit auch von den Naturwissenschaften, allen voran die Physik, untermauert werden. Auch hier wurden Einblicke gewonnen, die unser linearlogisches Realitätsverständnis zu verändern beginnen. Also stimmen die westlichen Wissenschaften heute den buddhistischen Weisheiten zu, sodass Ost und West heute verstehen, wie intensiv und wie fundamental wir mit

allen Dingen verbunden sind. Und je tiefer Wissenschaftler in die Komplexität des Seins vordringen, desto mehr lösen sich unsere gewohnten Wenn-dann- und Entweder-oder-Kategorien auf. Wir finden dann Bausteine, deren Entstehungsgeschichte so umfassend ist, dass wir uns nur noch als Teilchen in einem unüberschaubar großen Gefüge sehen können. Das bezeichnen Buddhisten als Leerheit. Wir sind also leer in Bezug auf Eigenschaften oder Substanzen, die uns unabhängig machen.

Wenn also Buddhisten durch ihre theoretischen und praktischen Schulungen eigene Erfahrungen von Leerheit und Interdependenz machen, erkennen sie, dass es nicht mich hier und den Buddha dort oben gibt. Und wenn sie sich in diesem Bewusstsein vor einer Buddhastatue niederwerfen oder verneigen, ehren sie das Symbol und die Kraft, für die sie steht, und gleichzeitig die Kraft, die in uns und in allen anderen fühlenden Wesen besteht. Damit ehren sie also den Buddha, die Buddhakraft, das Symbol, sich selbst und natürlich auch alle anderen fühlenden Wesen, in denen diese Kraft wirkt.

Zudem kann natürlich die Demut, die immer auch in der Verbeugung und insbesondere in der Niederwerfung zum Ausdruck gebracht wird, heilsam genutzt werden, falls das eigene Ego zu sehr aufgebläht wurde. Grundsätzlich wird aber stets eine *respektvolle* Niederwerfung vollzogen, die keinesfalls eine ausschließliche Demutsgeste eines armen Sünders ist.

Buddhismus als ein kultur- und religions- übergreifendes, heilsames Projekt

Der Buddhismus berührt also grundlegende menschliche Belange, und es ist spannend festzustellen, dass die Menschen vor 2 500 Jahren von sehr ähnlichen Problemen umgetrieben wurden wie wir heute. Auch in den weit zurückliegenden Zeiten, aus denen die buddhistischen Lehren stammen, wollten die Menschen glücklich werden. Sie liebten sich und litten unter Eifersucht und dem Wunsch nach ewiger Beständigkeit. Auch sie wollten sich an materiellen Gütern festklammern und bekämpften einander, wie wir es immer noch tun. Schließlich alterten sie und starben.

Aus diesem Wissen heraus, dass wir Menschen alle ähnlich sind, entstanden Lehren und Vorgehensweisen, die über viele Generationen hinweg getestet, überprüft und bestätigt wurden. Wir müssen zur Linderung unserer Probleme also nicht jedes Mal das Rad neu erfinden, sondern können einfach von den vielen Vorerfahrungen profitieren.

Um aufzuzeigen, wie wir die buddhistischen Lehren für uns nutzen können, begeben wir uns nun auf eine kleine Zeitreise. Seit vielen Generationen ist der Buddhismus als Weltreligion anerkannt, wobei die Ursprünge des Buddhismus, im Gegensatz zu allen anderen Weltreligionen, völlig unreligiös waren. Buddha war nicht auf der Suche nach Gott beziehungsweise nach den vielen indischen Göttern seiner Kultur, sondern er verfolgte ein Anliegen, das wir heute als humanistisch, philanthropisch oder therapeutisch bezeichnen würden: Er wollte einen Weg finden, das menschliche Leiden zu beenden. Dieses Bestreben ist natürlich kein spezifisch

buddhistisches Anliegen. Zahllose Menschen verschiedenster Kulturen, Religionen und Epochen verfolgten dieses Ziel, andere von ihrem Leiden zu befreien, und jeder Mensch verfolgt es für sich selbst. Wir wollen nicht leiden, wir wollen unser Leiden überwinden und glücklich sein. Das gilt auch für alle anderen fühlenden Wesen, also auch für die Tiere.

Zur Erreichung dieses grundlegenden und universalen Ziels bietet der Buddhismus konkrete, überprüfbare Lehren und Übungen an, und viele namhafte Wissenschaftler haben auf dieses heilsame Potenzial des Buddhismus verwiesen. So haben William James, einer der Begründer der westlichen Psychologie, Carl Friedrich von Weizsäcker und auch Albert Einstein die besonders wohltuenden Eigenschaften des kultur- und religionsübergreifenden Buddhismus schon früh betont. William James etwa nannte den Buddhismus eine Methode, die künftig wegweisend für die Psychologie sein werde. Zwar dominierten erst einmal psychoanalytische Ansätze, aber aktuell erleben wir auch in der Psychologie eine Trendwende hin zu buddhistischen Prinzipien. Gleichzeitig bürgern sich buddhistische Grundgedanken immer mehr in unsere Kultur ein. Der Wunsch, das Meditieren zu erlernen und sich eine »buddhistische« Gelassenheit anzueignen, ist mittlerweile sehr verbreitet.

Die großen therapeutischen Schulen reagieren natürlich auf derartige gesellschaftliche Entwicklungen. Ebenso wie zahllose andere Behandler übernehmen sie heute die grundlegenden buddhistischen Lehren, zum Beispiel in Form des Achtsamkeitskonzeptes. Darüber hinaus unterstützen namhafte buddhistische Lehrer wie zum Beispiel der Dalai Lama die westlichen Integrationsversuche des Buddhismus. Inzwischen gibt

es auf breiter Ebene Bemühungen, möglichst vielen Menschen die überaus heilsame Wirkungsweise der buddhistischen Lehren und Übungen zugänglich zu machen. Dabei geht es allerdings keineswegs darum, die Menschen im christlichen Sinne zu missionieren. Der Dalai Lama etwa wird nicht müde zu betonen, dass jeder Mensch seinen eigenen religiösen Wurzeln treu bleiben sollte. Aber nach der tief gehenden religiösen Entwurzelung im Westen sind viele Menschen wieder auf der Suche nach einer geistigen Heimat, wenn auch weniger nach einer religiösen als vielmehr nach einer spirituellen Heimat.

Viele von uns nehmen zunächst die zahlreichen äußeren Missstände in der Welt wahr und merken dann, dass wir die Neigung haben, uns zusätzlich zu diesen Problemen noch selbst darüber hinaus zu belasten und unter Druck zu setzen. Weil wir nicht mehr leiden wollen, beginnen wir aus dieser selbstkritischen Haltung heraus dann unsere Suche nach besseren Alternativen. Auf dem bunten Markt der Möglichkeiten gehen manche Menschen vielen Angeboten nach und geraten dabei in die Irre oder spüren im weiteren Verlauf ihrer Bemühungen früher oder später Blockaden. Auch hierfür möchte dieses Buch hilfreiche Anregungen geben.

Die buddhistischen Lehren und Übungen gründen in tiefen spirituellen Wurzeln und stellen keine Religion im westlichen Sinne dar. Sie müssen daher auch nicht religiös umgesetzt werden. Für viele von uns ist es schwer, zwischen Religion und Spiritualität zu unterscheiden, und daher erscheint es sinnvoll, wenn jeder für sich selbst seinen Standpunkt bestimmt.

Wichtige Anregungen für dieses Buch stammen aus der Buddhistischen Psychotherapie. Vor vielen Jahren wurden hier

die ersten Bemühungen unternommen, die buddhistischen Lehren im therapeutischen Rahmen zu vermitteln und nutzbar zu machen. Die ersten Umsetzungsversuche erfolgten in der Behandlung von Menschen, die weder mit der buddhistischen Lehre noch mit anderen wissenschaftlichen Traditionen vertraut und schlicht auf der Suche nach Hilfe waren. Dabei bestand die Notwendigkeit, Menschen mit sehr unterschiedlichen Hintergründen die buddhistischen Anleitungen näherzubringen. Inzwischen liegen vielfältige Erfahrungswerte zur Vermittelbarkeit der Lehre und der Übungen vor, und die Buddhistische Psychotherapie ist mittlerweile ein wissenschaftlich gesichertes und erfolgreiches therapeutisches Integrationsmodell, das die buddhistischen Lehren und Praxisübungen mit modernen psychotherapeutischen Theorien und Techniken ebenso verbindet wie mit aktuellen Ergebnissen aus den Naturwissenschaften wie zum Beispiel den Neurowissenschaften und der Evolutionsbiologie oder aus den Geisteswissenschaften wie der Psychologie, der Philosophie und der Soziologie. Das mag äußerst kompliziert und anspruchsvoll klingen, aber in der Praxis erweist sich die Buddhistische Psychotherapie als ein äußerst leicht zu vermittelndes Modell.

Viele westliche Psychotherapeuten, Heilpraktiker, Mediziner, Berater und auch viele Vertreter anderer Heilberufe verfügen über fundierte psychotherapeutische Kompetenzen. Sie sind in der Lage, das Leiden von Menschen gut zu diagnostizieren und auch zu verstehen. Aber oft sind sie nicht sonderlich erfolgreich, wenn es darum geht, den Betroffenen die Ursachen und alle relevanten Zusammenhänge ihres Leidens sowie ihre Vorgehensweise verständlich zu vermitteln oder sie gar davon zu heilen.

Da die buddhistische Lehre aber sehr stark über Verstehen und Erkennen funktioniert, ist eine umfassende Aufklärung über die Behandlungslehre ein unverzichtbarer und grundlegender Teil des Behandlungskonzepts. Die buddhistischen Psychotherapeuten haben also die Aufgabe, den unterschiedlichsten Menschen die Grundlagen der Buddhistischen Psychotherapie und damit auch der buddhistischen Lehre sowie einige Grundsätze der westlichen Wissenschaft zu erläutern, die oft ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen um Hilfe bitten. Dabei können sie sich, wie gesagt, heute auf die in vielen Jahren der Praxis gesammelten Erfahrungen mit der Vermittlung buddhistischer Lehrinhalte stützen.

Die zahlreichen außergewöhnlich positiven Behandlungsergebnisse belegen eindeutig, wie wirkungsvoll und alltags-tauglich die Verknüpfung buddhistischer Lehren mit den westlichen Traditionen ist. Wenn wir die buddhistische Lehre sowie die konkreten Anleitungen und Übungen von den uns fremden Ausdrucksformen lösen und eigene Formen finden, können wir das im Buddhismus schlummernde heilsame Potenzial auch nicht informierten Menschen unseres Kulturkreises zugänglich machen und zudem selbst einen höchst heilsamen Nutzen erfahren.

Die ausschließliche Reduzierung des Buddhismus auf seine religiösen Dimensionen bedeutet einen freiwilligen Verzicht auf dringend notwendige und hilfreiche Ressourcen, wie sie zum Beispiel das buddhistische Geistestraining liefert. Durch die Ausweitung über den spirituell-religiösen Rahmen lassen sich viele Menschen erreichen, die zum Beispiel von den gut erprobten buddhistischen Selbsthilfetechniken sehr profitieren

könnten. Das hier beschriebene Projekt Buddhismus dient dieser Erweiterung, damit uns sowohl die »luftig«-spirituellen als auch die »erdig«-konkreten Bereiche zugänglich sind.

Die Umsetzung erfolgt in einem ersten Schritt durch die Beschreibung der grundsätzlichen Elemente der buddhistischen Lehre, die unter Berücksichtigung unserer heutigen Lebensbezüge reflektiert werden. Dabei werden Vergleiche zwischen den westlichen Wissenschaften und den östlichen Philosophien gezogen und die langjährigen Erfahrungen der Buddhistischen Psychotherapie einbezogen, wodurch eine funktionierende Synthese von den modernen Natur- und Geisteswissenschaften mit der buddhistischen Lehre entsteht. Ein darauf aufbauender Schritt führt dann zu den konkreten Handlungs- und Verhaltensanregungen.

Natürlich verfügen sämtliche Weltreligionen neben rituellen religiösen Zeremonien auch über zahlreiche lebenspraktische Anweisungen und Übungen sowie über psychologische und humanistische Ansätze. Da der Buddhismus von seinem Ursprung her aber eine nichtreligiöse, spirituelle Heilmaßnahme ist und darüber hinaus ein enormes Integrationspotenzial besitzt und immer noch deutliche Schwerpunkte bei den lebenspraktischen Fragen setzt, scheint er sich in besonderem Maße als Basis für ein therapeutisches Modell zu eignen.

Der Grund liegt darin, dass der Buddhismus, wie der Dalai Lama und andere hochrangige buddhistische Mönche und Lehrer immer wieder betonen, keine Religion, sondern eine geistig fundierte Erfahrungswissenschaft ist, die weit über einen religiösen Rahmen hinausgeht. Buddhisten gehen nicht



Matthias Ennenbach

Buddhistische Lebenskunst

Mit dem B-Prinzip zu innerer Befreiung

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-8239-2

Lotos

Erscheinungstermin: Mai 2013

Die buddhistische Lebensschule für den westlichen Menschen

Wie finden wir unser Glück? Wie können wir Schwierigkeiten gelassener meistern? Und wie können wir dafür die jahrtausendealten buddhistischen Lebensweisheiten im modernen Alltag nutzen? Genau hier setzt der Erfolgsautor, Psychotherapeut und praktizierende Buddhist Matthias Ennenbach an: Mit seiner Methode des »B-Prinzips« wird es möglich, die buddhistische Lehre auf die westliche Lebenswirklichkeit zu übertragen. Schrittweise entsteht ein neues Verständnis des Buddhismus, das mithilfe praktischer Übungen umgesetzt werden kann: um Sinn und Orientierung zu finden, Alltagsprobleme zu lösen und entspannter, ausgeglichener und zufriedener zu leben.