

Frieden, Ruhe, Trost. Hunderttausende von Pilgern reisen jedes Jahr zum Mahabodhi-Tempel in Bodhgaya, Indien, um diesen Zustand zu erreichen. Es ist ein Ort, an dem Millionen von Menschen auf der ganzen Welt daran glauben, dass ein Mann die wahre Erleuchtung gefunden und ein neues spirituelles System geschaffen hat, eines das Millionen von Leben geprägt hat und das auch heute noch von großer Bedeutung ist, den Buddhismus. Die zentrale Botschaft des Buddhismus lautet, es gibt einen richtigen Weg in Harmonie zu leben und füreinander zu sorgen. Der Buddhismus ist eine offene Religion, er ist inklusiv und offen für alle, ganz egal ob man der Religion schon angehört oder nicht. Im Laufe der Jahrtausende hat sich der Buddhismus weiterentwickelt, angepasst und verbreitet und viele Aspekte der modernen Kultur beeinflusst. Achtsamkeitspraktiken, Meditation und Yoga sind einige davon und alles begann mit den Lehren seines Gründers, des Buddha. Der Buddha wird immer wieder als eine Art Therapeut oder Arzt beschrieben. Dem liegt die Vorstellung zugrunde, dass das Leiden allgegenwärtig ist und alle Menschen zu jeder Zeit betrifft. Aber wie kam der Buddha zu seiner Erleuchtung? Was war seine Botschaft und wie wurde aus einer spirituellen Tradition, die vor tausenden von Jahren in Nordindien entstand, eine der größten Religionen der Welt? Um den Buddhismus wirklich zu verstehen, muss man das Leben des Prinzen Siddhartha Gautama verstehen. Der Überlieferung nach wurde Siddhartha Gautama um das fünfte Jahrhundert vor Christus in dem kleinen Königreich Kapilavastu im heutigen Nepal nahe der indischen Grenze geboren. Seine Geburt stand unter glücksverheißenden Vorzeichen. In den frühen Tagen von Prinz Siddhartha führte er ein sehr behütetes Leben. Sein Vater hatte eine Prophezeiung erhalten, dass sein Sohn entweder ein großer König oder ein großer Entsager werden würde, das heißt jemand, der sich auf die Suche nach religiöser Wahrheit machen würde. Und wie alle Eltern war er darauf bedacht, dass sein Sohn nicht auf die Suche nach religiöser Wahrheit geht, sondern eine richtige Karriere einschlägt, nämlich die eines Prinzen und schließlich eines Königs. Also versorgte er ihn mit allen Annehmlichkeiten, die ihm einfielen und versuchte zu verhindern, dass Siddhartha der Härte des Lebens, der Bitterkeit des Lebens ausgesetzt würde. Er beschloss den Jungen vor allem Leid und Schmerz zu bewahren und ihn in einem Palast aufzuziehen, in dem er niemals Krankheit, Tod oder irgendetwas Schlimmes sehen würde. Siddhartha hatte also kein Verständnis für diese Dinge. Als er aufwuchs, lebte Siddhartha ein Leben voller Privilegien und Luxus. Doch das Leben außerhalb des Palastes war hart. Armut, Krankheit und Leid waren die Realitäten, mit denen die Menschen konfrontiert

waren. Es war eine Welt, die Siddhartha nie gesehen hatte, bis er den Palast zum ersten Mal verließ und vier Dinge erlebte, die sein Leben veränderten. Die vier Sichtungen sind das, was passiert, als der Prinz sozusagen aus diesem künstlichen Paradies, das sein Vater für ihn geschaffen hat, ausbricht und er der harten Realität ausgesetzt wird. Zunächst begegnete er einem sehr alten Menschen und er erkannte, dass dieser alte Mensch zeigt, dass jeder Mensch letztendlich altern wird. Es gibt kein Entrinnen vor dem Alter. Es wird jeden treffen. Beim zweiten Mal, als er sich aus dem Palast wagte, hatte er eine weitere Offenbarung. Er sah einen kranken Menschen und als er ihn leiden sah, brachte ihn das zum Nachdenken über den eigentlichen Zustand des Menschen. Und er erkennt, dass das Leiden ein unvermeidlicher Teil des menschlichen Daseins ist und dass dies etwas ist, das er auf seinem Lebensweg annehmen muss. Die dritte Offenbarung war die Begegnung mit einem Leichenzug und er erkannte, dass der Tod eine weitere Dimension des menschlichen Daseins ist, der er nicht ausweichen kann. Die vierte Offenbarung war, dass er vor das Tor ging und jemanden sah, der das praktizierte, was wir heute Askese nennen würden. Mit anderen Worten, rigoroses Fasten. Aber er bemerkte, dass diese Person sehr friedlich zu sein schien. Und er verstand dabei, dass man durch Askese auch die Versuchungen des Körpers besiegen und die Angst vor dem Leiden überwinden kann, um so wirklich zur Ruhe zu kommen. Und es sind diese vier Erkenntnisse, die die Grundlage für seine neue religiöse Tradition bilden. Die Natur des Leidens steht auch heute noch im Mittelpunkt der buddhistischen Philosophie. Das Leiden oder Dukkha ist ein sehr zentrales Konzept im Buddhismus. Es ist der Grund dafür, dass der Buddha den Weg sucht und schafft, den er geht. Und es wird auch als die Natur dieses Reiches verstanden. Das Erkennen des Leidens, das uns alle unweigerlich umgibt und das in diese Welt eingebaut ist, wird als wesentlich angesehen. Eine der Kernbotschaften des Buddhismus ist die Überwindung des Leidens durch die Beseitigung von Verlangen und Anhaftung an weltliche Bindungen. Deren Verlust erzeugt Leiden und das ist unvermeidlich, wenn wir diese Begierden haben. Heute praktizieren Buddhisten ein tägliches Gebetsritual, das auf diesem Verständnis des Leidens beruht. Der Buddhismus zieht die Menschen bis heute in seinen Bann, weil er ein Glaube ist, der akzeptiert, dass der Wandel beständig ist, dass das Leben voller Kampf und Leid ist und dass es einen Weg zur Vollkommenheit gibt. Nachdem er zum ersten Mal Leiden erfahren hatte, stand Siddhartha vor der Wahl, entweder sein Leben im Palast fortzusetzen oder in die Welt hinaus zu gehen und so einen Weg zu

finden, um das Leiden zu beenden. Er entschied sich, sein Zuhause zu verlassen und seine Antworten in der asketischen Lebensweise zu suchen. Dieser Moment ist unter Buddhisten als der große Aufbruch bekannt. Siddhartha sollte eigentlich bleiben und König werden und er war auf dem besten Weg dazu. Er war mit einem schönen Mädchen namens Yasodhara verheiratet und sie erwartete ein Kind von ihm, aber zu diesem Zeitpunkt hatte er die vier Sichtungen gehabt und so beschloss er, dass er gehen musste. Er musste fortgehen, um eine Antwort zu finden. Das ist eine sehr kraftvolle und tragische Szene. Seine Frau Yasodhara hat gerade seinen Sohn Rahula zur Welt gebracht, dessen Name Fessel bedeutet, ein Ding, das man einem Tier anlegt, um es zu bändigen und dann sieht Siddhartha ihn von der Tür aus und beschließt, in sich zu gehen. Er sagt zu sich selbst, ich kann nicht hineingehen und ihn holen, denn wenn ich das tue, werde ich nie wieder gehen. So stiehlt er sich in der Dunkelheit der Nacht davon, gleich nachdem seine Frau entbunden hat. Aber er berührt das Baby nicht, weil er weiß, dass er dann nicht mehr weg kann. Er verlässt den Palast. Es ist mitten in der Nacht. Er muss dies heimlich tun, weil sie versuchen würden, ihn aufzuhalten. In der Legende werden die Hufe seines Pferdes in Wirklichkeit von Göttern getragen, die ihn lautlos über die Palastmauern hinweg befördern. Indem er sein Zuhause verlässt und den Königstitel ablehnt, verstößt Siddhartha gegen die vedischen Traditionen, in denen er aufgewachsen ist. Die vedischen Traditionen waren eine frühe Form des Hinduismus, die das Dharma, die Pflicht über alles andere stellte. Er verwirft das vedische Konzept des Dharma, denn sein Dharma, seine persönliche Pflicht, wäre es gewesen, ein Prinz zu sein und schließlich König zu werden. Und von alldem wendet er sich ab. Im gewissen Sinne ist also der Aufbruch selbst ein ziemlich radikaler Akt, denn er beschließt, sich mit den Sramanas zu verbinden und spirituelle Antworten außerhalb der vedischen Tradition zu suchen. Das ist ein ziemlich radikaler Schritt. Als Siddhartha den Palast verlässt, lehnt er alle materiellen Dinge ab und wird ein asketischer Wanderer, der nach Antworten sucht, die helfen, allem Leiden ein Ende zu setzen. Dieser Weg führt ihn zu einem besseren Verständnis von Samsara, dem Kreislauf von Leben Tod und Wiedergeburt. Der Zyklus von Tod und Geburt im Buddhismus soll uns helfen das Leiden zu überwinden und zu einem erleuchteten Zustand zu gelangen. Aber das Leben ist ein Teil dieser Reise vom Moment der Geburt bis zum Tod und sie wird weitergehen bis man den Zustand des Nirvana erreicht. Samsara ist ein zentrales Konzept im Buddhismus. Diesem Glauben zufolge sind alle fühlenden Wesen in einem ständigen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt gefangen. Das

ultimative Ziel der buddhistischen Praxis ist es das Nirvana zu erreichen. Einen Zustand vollkommenen Friedens und der Freiheit von diesem Kreislauf. Aber das Nirvana ist nicht das Ende der Reise sondern ein Zustand des Seins. Nirvana wird mit Samsara identifiziert, denn Nirvana ist kein besonderer Ort an dem man gehen muss. Es ist nur die Art von Einstellung, die du in Bezug auf das Leben hast, wo du nicht vom Leben ausgetrickst wirst, wo du in der Lage bist die Kontrolle über deine Begierden zu behalten, so dass sie dich nicht mitreißen. Und der Schlüssel zum Erreichen des Nirvana liegt nach buddhistischem Verständnis darin Karma anzusammeln. Der Begriff Karma hat seine Wurzeln im alten indischen Denken und wird oft mit Handlung oder Tat übersetzt. Das Wort Karma bedeutet im Sanskrit einfach Handlung, aber das Konzept von Karma ist die Idee, dass Handlungen Konsequenzen für den Handelnden haben. Wenn man zum Beispiel anderen Personen gegenüber besonders schädigend oder aber hilfreich handelt, wird dies zu einem späteren Zeitpunkt Auswirkungen auf den Handelnden haben. Und wenn es nicht in diesem Leben geschieht, wird es in einem anderen Leben geschehen. Aus diesem Grund gibt es viele Praktiken, die Buddhisten ausführen, um mehr positives Karma anzusammeln. Eine der berühmtesten ist die Lebendbefreiung, die Befreiung von eingesperrten Tieren. Diese Praxis ist schon seit Jahrhunderten beliebt. Eines der berühmtesten Beispiele stammt aus dem Japan des 12. Jahrhunderts, als der Shogun Minamoto no Yoritomo, Herrscher von Japan, 1000 Kraniche freiließ. Einige moderne Buddhisten haben jedoch begonnen, diese Tradition in Frage zu stellen. Es gibt die Praxis, Tiere freizulassen, also Fische und Vögel freizulassen. Umgekehrt könnte genau das dazu führen, dass durch diese Praxis vorher ein Motiv dafür geschaffen wird, überhaupt Vögel zu fangen und einzusperren, was einige ethische Probleme aufwirft, mit denen man sich derzeit auseinandersetzt. Aber nichtsdestotrotz gibt es diese Idee, dass ein einzelner Mensch in der Lage ist, Modalitäten zu schaffen, bei denen gute Gebete und gute Absichten tatsächlich aktiv in der Welt verbreitet werden und dann vielen zugutekommen. Das Ziel der buddhistischen Praxis ist in der Regel, keinen Schaden anzurichten, aber auch möglichst vielen anderen möglichst großen Nutzen zu bringen. Vor 2500 Jahren versuchte Siddhartha, durch die Ablehnung der materiellen Welt ein Verständnis für Samsara, Karma und Leiden zu erlangen. Er ist ein Wanderer als geht. Er ist ein religiöser Praktiker. Er probiert viele verschiedene Dinge aus, zum Beispiel eine sehr anstrengende religiöse Praxis, bei der sie von einem einzigen Reiskorn am Tag leben. Er macht das jahrelang, aber in dieser Zeit verkümmert er und seinen Körper

verkümmert auch. Und dann erkennt er, wenn ich so weitermache, werde ich sterben und wenn ich sterbe, habe ich damit nichts gelöst. Nach buddhistischer Überlieferung hatte Siddhartha sich einer so strengen Entbehrung unterzogen, dass er kurz vor dem Tod stand. Viele künstlerische Darstellungen des Buddha zeigen ihn in einem ausgemergelten Zustand. Er ist zu diesem Zeitpunkt so abgemagert, dass er seinen Körper wiederbeleben muss. Also erhält er ein Geschenk von einem Mädchen. Sie gibt ihm Milch und Honig und er trinkt davon. Er erholt sich und erkennt, dass das nicht der richtige Weg ist, dass er zu einer besseren Einsicht kommen muss. Siddhartha erkannte, dass solch extreme Selbstkasteiung nicht der Weg zur Heilung vom Leiden ist. Und er erkannte, dass dies in gewisser Weise nur ein weiteres Extrem war. Vergleichbar mit dem, was er als junger Prinz mit diesen Vergnügungen und diesem Komfort erlebte, wo all seine Bedürfnisse immer befriedigt wurden und alle seine Wünsche erfüllt wurden. Das war das eine Extrem, eine Art hedonistisches Extrem, aber ein Leben mit extremen Entbehrungen und radikaler Selbstbeschädigung war genauso problematisch. Diese neue Einsicht in die Notwendigkeit eines Gleichgewichts zwischen dem Genuss weltlicher Vergnügungen und extremer Selbstverleugnung wurde als der mittlere Weg bekannt. Ein zentraler buddhistischer Wert, könnte man sagen, ist diese Idee der Mäßigung, einer Art Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen. Diese Erkenntnis, dass man in der extremen Askese zu weit gegangen ist und dann den Weg zurück zu einer Art Mittelposition gefunden hat, ermöglichte die transformative Einsicht, die als Erleuchtung oder Erwachen, Bodhi, beschrieben wird. Nachdem sein Körper wieder hergestellt war, setzte sich Siddhartha in den Schatten eines großen Feigenbaums, um seine Suche nach dem Ende des Leidens fortzusetzen. Der Schlüssel zu dieser Suche war die Praxis der Meditation. Die Meditation war im Buddhismus seit den Anfängen ein äußerst wichtiger Teil der Praxis. Es geht immer noch darum, diese Art von Selbsterkenntnis, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu finden, um diese tiefe Einsicht zu entwickeln. Man muss in der Lage sein, eine bestimmte Art von Selbstverständnis zu entwickeln und Meditation ist der Weg dazu. Denn während wir unser Leben leben, sind wir die meiste Zeit unaufmerksam gegenüber dem, was vor sich geht. Denn unsere Aufmerksamkeit ist in so viele verschiedene Richtungen und auf so viele verschiedene Dinge verteilt. Meditation ist die bewusste Kontrolle dieser Aufmerksamkeit. Meditation scheint fast durchgängig verschiedene Arten von Konzentration zu beinhalten. Eine Art von fokussiertem Denken, manchmal ist das die Konzentration auf eine bestimmte Wahrheit, ein bestimmtes Kunstwerk, eine bestimmte Wand

oder auf nichts oder auf eine bestimmte Reihe von Atemübungen. Aber all diese verschiedenen Arten der Konzentration bedeuten, dass man ein Bewusstsein dafür entwickelt, wo man sich in der Welt befindet, wie man sich in der Welt befindet, dass man sich all dessen bewusst wird, dass man erwacht und zur Erkenntnis der Natur des Leidens gelangt. Meditation ist fast zu einem Synonym für den Buddhismus geworden und ihre Beliebtheit hat sich weiter verbreitet. Heute meditieren schätzungsweise 300 bis 500 Millionen Menschen auf der ganzen Welt, darunter viele Nicht-Buddhisten, die glauben, dass sie die Achtsamkeit verbessert, Ruhe schafft und Stress abbaut. Auch Meditations-Apps für Telefone sind sehr beliebt geworden. Für Siddhartha war die Meditation sein Weg, das Leiden zu besiegen. Doch bevor er dieses Ziel erreichen konnte, sah er sich einer großen Gefahr gegenüber. Eines der symbolträchtigsten Bilder zeigt Siddhartha, wie er in Meditation versunken unter diesem Baum sitzt, als der Dämon Mara auftaucht, der ihn vom Pfad der Erleuchtung abbringen will. Der Prozess des Erwachens ist nicht einfach. Er muss sich mit der ungeheuren Realität der Versuchung auseinandersetzen, mit allen Arten von Versuchungen, psychologische, physische, alle möglichen Arten. Und dies wird in Form des Kampfes mit Mara personifiziert, einer Dämonen-ähnlichen Gestalt, die alle möglichen Energien, Mittel und Tricks einsetzt, um den Buddha daran zu hindern, auf seinem spirituellen Weg voranzuschreiten. Und er beginnt damit, dass er seine Töchter, diese schönen weiblichen Dämonen, anbietet, um ihn aus diesem Zustand herauszulocken. Siddhartha bewegt sich einfach nicht. Er zeigt mit keiner Geste, dass er es überhaupt zur Kenntnis nimmt. Als nächstes beginnt Mara, die Elemente gegen ihn einzusetzen, um ihn vom Platz unter dem Baum zu vertreiben. Also lässt er Regen fallen, erzeugt Stürme, wirklich heftiges Wetter, Winde. Trotz alledem bleibt Siddhartha unbewegt. Er verharrt in seiner Lotus-Sitzposition, weiter in tiefer Kontemplation versunken. Die dritte Strategie, die Mara verfolgt, besteht darin, gewalttätiger zu werden und zu versuchen, ihn zu vertreiben. Er beginnt, Pfeile auf ihn zu schießen, um ihn zu verletzen und ihn aus dem Schutz des Baumes zu vertreiben. bleibt Siddhartha ungerührt. Schließlich wendet sich Mara frustriert direkt an ihn und sagt, warum glaubst du, dass du dich mir widersetzen kannst? Warum glaubst du, dass du mächtig genug bist, das zu tun? Und dies ist die erste Bewegung, die Siddhartha macht. Und was er tut, ist einfach, eine Hand auf den Boden zu legen. Und sobald er das tut, beginnt der Boden zu zittern und Licht schießt nach oben. Mara wird schließlich besiegt und verschwindet. Das Licht hat hier also wieder einmal die Dunkelheit besiegt, ähnlich wie in anderen epischen Erzählungen. Aber in diesem

Moment erleben wir auch die Geburt des Buddha. Indem er Mara besiegt, wird Siddhartha in Buddha den Erleuchteten verwandelt. Der Ort, an dem Buddha Mara besiegte und Erleuchtung erlangte, beherbergt heute den Mahabodhi-Tempel, eine der berühmtesten Stätten der buddhistischen Tradition. Der Mahabodhi-Tempel in Bodhgaya ist so etwas wie das Zentrum der buddhistischen Welt. Es ist der Ort, der an die Erleuchtung des Buddha erinnert. Er wurde ab dem 19. Jahrhundert wieder aufgebaut. Im Zentrum steht ein riesiger, hoher Steinturm, der von Kaiser Ashoka erbaut wurde. Er geht also auf das dritte Jahrhundert vor Christus zurück und zeigt, dass diese Städte mindestens seit dieser Zeit aktiv verehrt worden ist. Interessanterweise gibt es auch noch einen lebenden Bodhi-Baum. Bäume, die als Bodhi-Bäume bezeichnet werden, gehen auf den ursprünglichen Feigenbaum zurück, unter dem der Buddha die Erleuchtung erlangte. Diese Bäume haben also etwas Besonderes an sich. Sie sind direkt mit dem Buddha verbunden. Sie sind Nachkommen des Baumes, unter dem der Buddha vor all diesen Jahren saß. Es gibt also eine gewisse Verehrung für diese Bäume. Wenn man sich in diesen Raum begibt, verbindet man sich sofort mit der Vergangenheit, die für das eigene Glaubenssystem und die eigene Identität von unglaublicher Bedeutung ist. Aber da ist auch dieser überaus charismatische Führer, mit dem man eine Verbindung eingeht. Es gibt da eine sehr mystische Dimension des Buddhismus, die mit der Figur des Buddha verbunden ist. Der Mahabodhi-Tempel wurde im Jahr 2002 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt, was seine Bedeutung noch unterstreicht. Schätzung zufolge besuchen jedes Jahr über 400.000 buddhistische Pilger den Tempel. Sie kommen, um sich mit dem Buddha und seinen Lehren zu verbinden. Lehren, die bald nach seinem Sieg und seiner Erleuchtung Gestalt annahmen. Nachdem er unter dem Bodhi-Baum die Erleuchtung erlangt hatte, wurde Siddhartha Gautama zu Buddha, dem Erwachten. Aber was würde der Buddha mit diesem großartigen neuen Verständnis tun? Der Buddha erkennt, dass er tatsächlich befreit ist und er denkt, es wäre schön, wenn er diese Botschaft, diese Lehre verbreiten könne. Aber seine erste Reaktion ist eigentlich der Gedanke, nein, niemand wird es verstehen. Und dann taucht der Gott Brahma auf und ein paar andere Götter und sie flehen ihn an und sagen, hör zu, bitte werde ein Lehrer Gottes für die Menschen. Wir versichern dir, einige Leute werden es verstehen und nicht nur das, denn du wirst Nachfolger haben und du musst es tun, denn das Leiden ist überall und du hast den Weg der Befreiung gefunden. Er machte sich auf den Weg, um seine neugewonnene Weisheit weiterzugeben und begann sein Wirken im Hirschpark von Sarnath in der Nähe

von Varanasi, Indien. Hier lehrte der Buddha seine Schüler sein Wissen, das er Dharma nannte. Der Buddha Dharma ist die philosophische Lehre des Buddha. Die Anweisungen, wie man sein Verhalten in der Welt ändern kann. Ethische Praktiken, Meditationspraktiken. Dharma umfasst im Grunde die buddhistische Lehre im Allgemeinen. Jedes Jahr versammeln sich Buddhisten, um die Übergabe des Dharma während eines Festes zu feiern, das als Asajapuja oder Dharma-Tag bekannt ist. Der Dharma-Tag soll im Grunde eine Art Feier des Tages sein, an dem Buddha die Erleuchtung erlangte und der Dharma-Tag feiert den Tag, an dem Buddha die erste Predigt im Hirschpark hielt. Asajapuja, auch bekannt als Dharma-Tag, fällt auf den Vollmond des achten Mondmonats normalerweise im Juli. Es wird in der gesamten buddhistischen Welt mit großer Ehrfurcht und Begeisterung gefeiert. Zu den Festlichkeiten gehören der Besuch von Tempeln, die Darbringung von Blumen, Weihrauch und Speisen, sowie rituelle Gesänge und Meditation. Manche halten sich auch an die Tradition des Viantian, bei der man mit Kerzen, Weihrauch und Blumen im Uhrzeigersinn um den Tempel geht, als Geste des Respekts für den Buddha und seine Lehren. Normalerweise sieht man Mönche, die singen, beten und Rituale durchführen. Man kann Menschen sehen, die den Bodhi-Baum reinigen. Am Dharma-Tag werden die Lehren des Buddha gefeiert, die er vor fast 2500 Jahren in seiner ersten Predigt vor fünf Anhängern in Sarnath, dem Hirschpark, darlegte. Und von diesen Lehren sind die vier edlen Wahrheiten vielleicht seine wichtigsten. Die vier edlen Wahrheiten sind die Zusammenfassung einiger der zentralen Prinzipien, der zentralen Erkenntnisse der Lehren des Buddha. Und diese Prinzipien sind die Richtschnur dafür, wie die Buddhisten auf der ganzen Welt über ihre tägliche Existenz denken. Die erste edle Wahrheit besagt, dass das Leiden ein angeborener Teil der menschlichen Existenz ist und dass es Teil ihrer Reise ist, schließlich über das Leiden zu triumphieren. Die zweite edle Wahrheit ist, dass die Ursprünge des Leidens in Gier, Hass und Unwissenheit liegen. Und das sind die drei Herausforderungen, die man überwinden muss. Die dritte edle Wahrheit ist, dass man, um das Leiden im Leben zu überwinden, Gier, Hass und Unwissenheit bekämpfen muss, bis man den Zustand des Nirwana erreicht. Und nur wenn man über sie triumphiert, wird man erfolgreich sein. Die vierte edle Wahrheit ist der Weg, dieses Ziel zu erreichen, der achtfache Pfad. Der edle achtfache Pfad gibt den Menschen einen praktischen Leitfaden an die Hand, um das Leiden selbst zu beenden. Er besteht aus acht miteinander verbundenen Elementen. Rechtes Verständnis, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt,



rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration. Jedes dieser Elemente ist also ein Aspekt, eine Komponente, die, wenn man sie perfekt praktiziert, dazu führen kann, diese Gifte, diese Unwissenheit, diesen Hass, dieses Verlangen oder diese Begierde zu unterdrücken. Das bedeutet im Grunde, dass man nicht einmal schlechte Gedanken haben sollte. Man soll keine bösen Worte sagen. Das ist ziemlich anspruchsvoll, ziemlich schwierig für die meisten Menschen. Ich meine, es ist sicherlich das Ziel, aber es wird nicht erwartet, dass es in diesem Leben in Perfektion geschieht. Die Buddhisten glauben, dass Buddha durch diese Lehren sowohl die Ursache für das Leiden der Menschheit diagnostiziert, als auch das Heilmittel gegeben hat. Der Buddha wird immer wieder als eine Art Therapeut oder eine Art Arzt beschrieben. Und so folgen diese Lehren, die vier edlen Wahrheiten, in ihrer Struktur der Art und Weise, wie man eine Krankheit behandelt. Die vierte edle Wahrheit ist eine Art Rezept, wobei der zu befolgende Pfad die Wahrheit des Pfades genannt wird. Der Pfad, dem man folgen muss, um das Verlangen, den Durst und das Leiden zum Aufhören zu bringen, wird vom Buddha dargelegt. Mit der Diagnose und Heilung des Leidens verbreitete sich die Botschaft des Buddha und er hatte bald viele Anhänger. Sie wurden als die Sangha bekannt. Sobald Siddhartha zum Buddha wird, die Erleuchtung erlangt, fasst er seine Lehren zusammen und entwickelt die Verehrung der drei Juwelen. Das erste Juwel ist der Buddha, der Lehrer. Das zweite ist die Dharma-Lehre. Wir haben also den Lehrer und die Lehre. Und das dritte Juwel, das sind die Sangha, die Schüler. Das Herzstück der Sangha ist die monastische Tradition, der die Mönche und Nonnen auch heute noch folgen. Um in dieses monastische Leben einzutreten, durchläuft man einen formalen Prozess, der als Ordination bekannt ist. Diese Zeremonie, die in den verschiedenen buddhistischen Traditionen unterschiedlich abläuft, bedeutet, dass der Einzelne dem weltlichen Leben entsagt und sich verpflichtet, der Lehre des Buddha zu folgen. Nach der Ordination ziehen die Mönche eine besondere Robe an und nehmen ein Verhaltenskodex an. Die verschiedenen Strömungen des Buddhismus haben unterschiedliche Auffassungen von Mönchen. In einigen ist es verboten, dass Frauen Mönche werden, aber in anderen Strömungen des Buddhismus gibt es Frauen, die Nonnen sind, um es in der westlichen Sprache auszudrücken. Und für eine Tradition, die Mäßigung und so weiter betont, gibt es einige ziemlich extreme Praktiken, an denen einige Mönche teilnehmen. Mönche und Nonnen müssen eine Menge Dinge tun, die Laien nicht tun. Dazu gehört zum Beispiel das Zölibatsgelübde. Sie müssen auch einfache Gewänder tragen. Sie schneiden sich die Haare

ab und betteln um Almosen. Sie betteln um Nahrung. Sie arbeiten also als wandernde Bettelmönche. Die Gesellschaft der Mönche und Nonnen zur Zeit des Buddha war wahrscheinlich sehr klein. Mit der Zeit wird sie ziemlich groß. Die Sangha spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung und Verbreitung der buddhistischen Lehre. Die Sangha hat die Aufgabe, die Lehre des Buddha zu bewahren und weiterzugeben, insbesondere durch die Bewahrung und Weitergabe von Texten, die zunächst auswendig gelernt und schließlich aufgeschrieben wurden. Das ist eine zentrale Aufgabe oder Funktion der Sangha, die Texte zu bewahren und damit die Lehre zu erhalten. Der Buddha unterrichtete die Sangha bis ins hohe Alter und sie waren bei ihm, als er sich den letzten Jahren seines Lebens näherte. Wenn wir über das Leben des Buddha sprechen, müssen wir auch über den Tod des Buddha sprechen. Er wurde von der Gemeinschaft der Mönche zwischen zwei Bäumen niedergelegt und durchläuft diesen rituellen Prozess, der ihm dabei helfen soll, in einen Zustand zu gelangen, den wir Parinirvana nennen. Und es ging letztlich darum, den Tod als eine Etappe anzunehmen, die er durchlaufen musste, um den endgültigen Triumph über das Leiden zu erlangen und in den endgültigen Zustand des Friedens überzugehen. Im Grunde ruft er seine Jünger zusammen und lässt sie wissen, dass er sterben wird und dass sie weitermachen müssen, denn alles ist vergänglich. Nichts wird ewig und das ist die Botschaft des Buddha, dass der Dharma weitergehen muss und die Sangha ohne ihn weitergehen muss, denn es geht nicht um ihn, sagt er seinen Jüngern, es geht um die Lehre. Als der Buddha starb, trat er in eine Reihe tiefer meditativer Zustände ein, die in der Erlangung des Parinirvana gipfelten, dem endgültigen Erlöschen der Flammen von Gier, Hass und Unwissenheit und dem Ende des Samsara-Kreislaufs. Danach stellen wir fest, dass es bald Beratungen gibt, um die Lehre des Buddha festzuschreiben und dabei gibt es Versammlungen, es gibt Meinungsverschiedenheiten und die Leute teilen sich in verschiedene Strömungen auf und so weiter. Jedes Jahr versammeln sich Buddhisten auf der ganzen Welt, um das Leben und den Tod des Buddha während eines Festes zu feiern, das als Vesag bekannt ist. Das buddhistische Vesag-Fest findet nicht überall in der buddhistischen Welt zur gleichen Zeit im Kalenderjahr statt, aber im Wesentlichen geht es darum, die Geburt Buddhas, den Tag seiner Erleuchtung und den Tag seines Todes zu feiern, die der Legende nach am selben Tag, aber in verschiedenen Jahren stattgefunden haben. Es ist also eine Feier der Ankunft des Buddha, seiner transzendenten Weisheit und seines Verlassens der Welt. Und es ist ein Tag des Feierns und des

Nachdenkens und des Ausdrucks der Dankbarkeit. Und es ist ein Tag, an dem die Menschen zum Beispiel in die Tempel gehen und Opfergaben bringen. An diesem Tag kommen die Menschen zusammen, feiern ein Fest und führen Lichtaktivitäten durch, die wiederum den Weg zur Erleuchtung symbolisieren sollen. Sie zünden also Kerzen an, sie zünden Laternen an, sie bringen allerlei Dinge mit, um diesen Moment der Transformation zu feiern. Heute wird das Vesak-Fest auf der ganzen Welt gefeiert. Jedes Land und jede Kultur füllt den Feiertag mit seinen eigenen einzigartigen Bräuchen und Traditionen und schafft so ein Kaleidoskop von Feierlichkeiten, die die reiche Vielfalt der globalen buddhistischen Gemeinschaft verkörpern. Ein Zeugnis für die rasche Verbreitung seiner Botschaft von Frieden, Weisheit und Transzendenz. Der Buddha war unglaublich erfolgreich, sogar zu seinen Lebzeiten. Zum Zeitpunkt seines Todes, und das heißt, dass er etwa 30 Jahre nach seiner Erleuchtung und dem Beginn seiner Lehre starb, unterstützten bereits die meisten Fürstentümer und Königreiche in Nordindien die buddhistische Sangha. In Indien gewann der Buddhismus im dritten Jahrhundert vor Christus mit König Ashoka, einen seiner wichtigsten Förderer. So verbreitet sich der Buddhismus in Indien und trifft dabei auf eine große Unzufriedenheit mit den vedischen Ritualen. So findet er bald viele Anhänger und schafft es bis an den Hof von König Ashoka, der ein sehr mächtiger König war und der Reue über das Gemetzel empfindet, dass er während seiner Kriegszeit Erkennt er, dass es genug ist und er nimmt Zuflucht zum Buddhismus. Er wird zum Förderer des Buddhismus und schickt seinen Sohn und seine Tochter als Missionare nach Sri Lanka. Nicht zuletzt dank der Bemühungen von König Ashoka verbreitete sich der Buddhismus in den nächsten 800 Jahren rasch in ganz Asien. Auch der Buddhismus hat einen Missionarischen Eindruck, den er Wie die christlichen Apostel gingen auch die buddhistischen Mönche hinaus und predigten und so hat sich der Buddhismus im Laufe der Zeit weit über seine Heimat Nepal hinaus verbreitet. So findet man ihn bald auch in den Himalaya Ländern, in Sri Lanka und sogar in China. Der Buddhismus veränderte die spirituelle Landschaft Asiens und während er sich ausbreitete, wurde er von den Chinesen und Indianern Und während er sich ausbreitete, wurde er von den Kulturen, auf die er traf, absorbiert und brachte eine Vielzahl von buddhistischen Ausdrucksformen hervor. Die sichtbarste und dauerhafteste Form dieses Ausdrucks findet sich in der buddhistischen Kunst und Architektur dieser Zeit. Wir haben die Yungang Höhlen und die Longmen Höhlen, in denen riesige in Stein gehauene Buddhas stehen. Die Bamiyan Buddhas waren stehende Buddhas und die Yungang und

Longmen Buddhas sind sitzende Buddhas. Eine der symbolträchtigsten und beständigsten Formen der frühen buddhistischen Architektur ist der Stupa, ein hügelartiges Bauwerk, das ursprünglich errichtet wurde, um die Reliquien des Buddha oder anderer verehrter Heiliger zu beherbergen. Diese heiligen Monumente dienen als Mittelpunkt für Pilgerreisen, Meditation und Rituale und symbolisierten die Gegenwart des Buddha und den Weg zur Erleuchtung. Im Laufe der Zeit entwickelte sich der Stupa zu aufwendigeren Formen, wie der Pagode, die in ganz Asien in unterschiedlichen Stilen und Materialien zu finden sind. Die buddhistische Kunst zelebriert Elemente, die vor allem mit dem Leben des Buddha in Verbindung gebracht werden. Viele der künstlerischen Darstellungen stützen sich also auf die Erzählung seines Lebens. Symbole wie das Lotusblatt und der Bodhibaum waren schon sehr früh von großer Bedeutung. Heute ist das Bild des Buddha natürlich ikonisch und in nahezu jedem Geschäft erhältlich. Und es gibt auch Abbildungen, die Buddha in verschiedenen Episoden seines Lebens zeigen. So werden diese Geschichten selbst zu ikonischen Darstellungen. Die Darstellung des Künstlers ist also vom Glaubenssystem Buddhas inspiriert, aber in vielerlei Hinsicht auch von den unterschiedlichen Stationen seines Lebens. Eines Lebens, das nach wie vor im Mittelpunkt der buddhistischen Tradition steht, wo auch immer sie praktiziert wird. Aber diese Tradition begann sich fast unmittelbar nach seinem Tod weiter zu entwickeln. Und je mehr sie sich verbreitete, desto mehr veränderte sich die Tradition, um sich den Bedingungen in den vielen Ländern und Regionen anzupassen, in denen sie Einzug hielt. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich daraus verschiedene, unterschiedliche Traditionen. Die älteste ist die Theravada oder die Lehren der Älteren. Der Theravada-Buddhismus ist eine der ältesten Formen des Buddhismus. Es ist die Lehre der Älteren, das bedeutet Thera, und es ist die Art von Buddhismus, die in Sri Lanka aufblühte. Im Theravada-Buddhismus liegt der Schwerpunkt nach wie vor auf den Mönchen. Es ist so, dass man im Grunde Mönch werden muss, um auch nur daran denken zu können, das Nirvana zu erreichen. Wenn man ein Laie ist, kann man höchstens hoffen, dass man durch praktizierten Respekt und Ehrfurcht vor den Mönchen und vor allem dem Buddhismus zu einer besseren Wiedergeburt gelangt. Das ist also die früheste Form des Buddhismus. Heute ist der Theravada-Buddhismus nach wie vor die vorherrschende Form des Buddhismus in Ländern wie Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Laos und Kambodscha, wo er weiterhin das spirituelle und kulturelle Gefüge dieser Gesellschaften trägt. Doch während der Theravada-Buddhismus als die älteste Tradition gilt, ist der Mahayana-Buddhismus die am

weitesten verbreitete und beliebteste. Mahayana, Maha bedeutet groß und Jana bedeutet Feuerzeug. Wir finden diese Form vor allem in Ostasien wieder. Manchmal wird es auch als Floß bezeichnet, aber im Grunde ist es ein Fahrzeug, auf das jeder aufspringen kann, der möchte. Der Mahayana-Buddhismus ist offener und liberaler als die Theravada-Schule. Die normalen Menschen spielen hier eine größere Rolle in der Sangha und auch sie haben eine Chance, das Nirvana zu erreichen. Diese Flexibilität und größere Freiheit machten ihn sehr populär. Im Laufe der Jahrhunderte verbreitete sich der Mahayana-Buddhismus in ganz Ostasien und schlug Wurzeln in China, Japan, Korea und Vietnam. Einer seiner zentralen und einzigartigen Aspekte ist seine Betonung des Bodhisattva-Ideals. In der Mahayana-Tradition, die sich in Ostasien abspaltet, liegt der Schwerpunkt darauf, ein Bodhisattva zu werden, also ein erleuchtetes Wesen. Der Bodhisattva nimmt wiederum den Buddha als moralisches Ideal, aber der Bodhisattva legt das Bodhisattva-Gelübde ab, das im Wesentlichen beinhaltet, dass ich die Erleuchtung für alle anstrebe und solange in der Welt bleibe, bis alle die Erleuchtung erlangt haben. Bodhisattvas wie der Dalai Lama halten also an einigen Anhaftungen fest, um in dieser Welt zu bleiben, um weiterzumachen, bis alle anderen bereit sind, die Erleuchtung zu erlangen. So bittet der Bodhisattva um die Gabe des Mitgefühls, damit er allen anderen helfen kann. Im Gegensatz zur früheren Theravada-Tradition führte der Mahayana-Buddhismus die Idee eines selbstlosen, mitfühlenden Pfades ein, auf dem spirituell Praktizierende nicht nur ihre eigene Erleuchtung anstreben, sondern auch danach streben, allen fühlenden Wesen zur Befreiung vom Leiden zu verhelfen. Obwohl sich die buddhistischen Schulen unterscheiden, haben sie eine Geschichte der Koexistenz. Das Bodhisattva-Ideal ist auch Teil des tibetanischen Buddhismus und manifestiert sich in der Person des Dalai Lama, ein Titel, der Großer Meister bedeutet. Wenn es eine buddhistische Tradition gibt, die Popkulturstatus erreicht hat, dann ist es der tibetanische Buddhismus. Der Dalai Lama ist heute wahrscheinlich das bekannteste Gesicht des Buddhismus und das schon seit Jahrzehnten. Denn der Westen hat die Meditationspraxis übernommen und vieles davon kommt aus Tibet. Die Wurzeln des tibetanischen Buddhismus lassen sich bis ins siebte Jahrhundert zurückverfolgen, als der Buddhismus erstmals von indischen und chinesischen Missbrauchern, in Tibet eingeführt wurde. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte sich diese spirituelle Tradition weiter und blühte auf. Heute ist der tibetische buddhistische Tempel eine weltweite Ikone des Buddhismus. Diese Tempel sollen Pilger anziehen und Verdienst oder Karma verbreiten. Wenn Sie sich

einem tibetisch-buddhistischen Tempel nähern, sehen Sie draußen vielleicht riesige Gebetsmühlen. Diese haben Gebete auf der Außenseite, aber auch lange Gebete auf der Innenseite, die man nie sieht. Wenn man diese Räder dreht, setzt man sie sozusagen tatsächlich physisch in die Welt. Das ist die gleiche Denkweise wie bei den Gebetsfahnen, die im Wind flattern. Die Idee dabei ist, dass die Gebete buchstäblich hinausgeschickt werden. Das sind alles sehr schöne Ausdrucksformen für die Art und Weise, wie Gebete physisch umgesetzt werden. Man produziert also tatsächlich auf physische Weise mehr gute Gebete, gute Gedanken, gute Taten in der Welt. Der Dalai Lama ist das Oberhaupt des tibetanischen Buddhismus und hat sich zu einer mächtigen spirituellen und politischen Figur entwickelt. Der Lama führt und leitet die Menschen in Tibet während seines Lebens und wird dann immer wieder reinkarniert. Der nächste Lama wird in der Regel gewählt, indem einer Gruppe ausgewählter Kinder ein Bündel von Habseligkeiten des verstorbenen Lamas vorgelegt wird. Und das Kind, das in der Lage ist, die Güter des verstorbenen Lamas zu identifizieren und danach greift, wird zur Wiedergeburt des Lamas erklärt. In den letzten Jahrzehnten hat der tibetische Buddhismus weltweit eine wachsende Zahl von Anhängern gewonnen, da die Menschen seine Botschaft des Mitgefühls, der Weisheit und der inneren Transformation annehmen. Heute gibt es weltweit rund 500 Millionen Buddhisten, die auf fast allen Kontinenten zu finden sind. In Europa, Nordamerika und Australien nimmt diese Zahl weiter zu. Das Interesse an den buddhistischen Lehren und Praktiken hat sich in den letzten Jahrzehnten erweitert. Die Menschen fühlen sich angezogen von der Betonung der Achtsamkeit, der Meditation und des persönlichen Wachstums im Buddhismus, sowie von seiner undogmatischen, integrativen Natur. Während viele die buddhistischen Lehren für sehr wertvoll und nützlich halten, sehen einige die Gefahr einer kulturellen Aneignung dieser Tradition. Ich meine, der Buddha wird bald nur noch ein Stück Dekoration sein. Der Dharma wird vergessen werden und alles, was uns bleiben wird, sind kleine Buddha-Statuen. Wir können im Westen der Zeit von zwei wichtigen Trends sprechen. Der eine ist die sogenannte Kommerzialisierung buddhistischer Meditationspraktiken, bei der die Leute zum Beispiel mit dem Verkauf von Meditations-Apps viel Geld verdienen. Und dann die Art und Weise, wie bestimmte buddhistische Praktiken und bestimmte buddhistische Lehren als Elemente eines Werkzeugkastens zur Selbsthilfe und Selbsttherapie vermarktet werden. Diese Art von Entwicklungen sind insofern problematisch, als sie in gewisser Weise einen zentralen Aspekt der buddhistischen Lehre ausblenden

oder verraten, nämlich, dass es kein authentisches Selbst gibt. Es geht also nicht darum, eine authentischere Beziehung zum eigenen Leben herzustellen, sondern es geht vielmehr darum, eine Art von Verblendung zu überwinden, die uns daran hindert, wirklich mit dem Leiden anderer Menschen in Berührung zu kommen, und zwar ganz grundsätzlich. Ich denke, hier wird die Herausforderung darin bestehen, dass wir uns nicht mehr mit dem Wissen, das wir kennen, Ich denke, hier wird die Herausforderung darin bestehen, diese zentrale buddhistische Lehre, die sehr anspruchsvoll ist, weiterhin in den Mittelpunkt zu stellen und sich immer daran zu erinnern, dass der Zweck des Buddhismus darin besteht, uns dabei zu helfen, uns von dieser grundlegenden Enttäuschung zu heilen, dass wir immer ein und dieselbe Person sind. Wir sollten diese Art von therapeutischer Betonung des Buddhismus im Studium seiner Philosophie, im Studium seiner Meditationspraktiken und seiner Anwendung in der Psychotherapie beibehalten. Dieses Element soll nicht verwässert werden. Ich denke, das ist sehr wichtig. Wie andere religiöse Traditionen, so steht auch der Buddhismus in der modernen Welt vor großen Herausforderungen. Dazu gehören die Kommerzialisierung buddhistischer Lehren und Praktiken, sowie die Notwendigkeit, sich mit sozialen Fragen wie der Gleichstellung der Geschlechter, der Ausbeutung und den Skandalen um den Kindesmissbrauch durch Mönche auseinanderzusetzen, die kürzlich ans Licht gekommen sind. Hinzu kommen die beunruhigenden Ereignisse in Myanmar, wo die buddhistische Mehrheit mit Gewalt und Diskriminierung gegen die muslimische Minderheit vorgeht. Wo es Leid gibt, da gibt es auch diejenigen, die nach einem Gegenmittel suchen. Von den frühesten Anhängern in den alten Himalaya-Königreichen bis hin zu den kosmopolitischen Städten unserer heutigen Welt haben die Lehren des Buddha dem Leben vieler Menschen Sinn und Einsicht verliehen. Der Kern dieser spirituellen Philosophie ist die Verringerung des Leids. Es ist eine spirituelle Philosophie, die sich mit jedem Jahrhundert weiterentwickelt hat und ihren Gläubigen eine Diagnose für die Probleme des Lebens und einen Weg zu deren Lösung bietet.