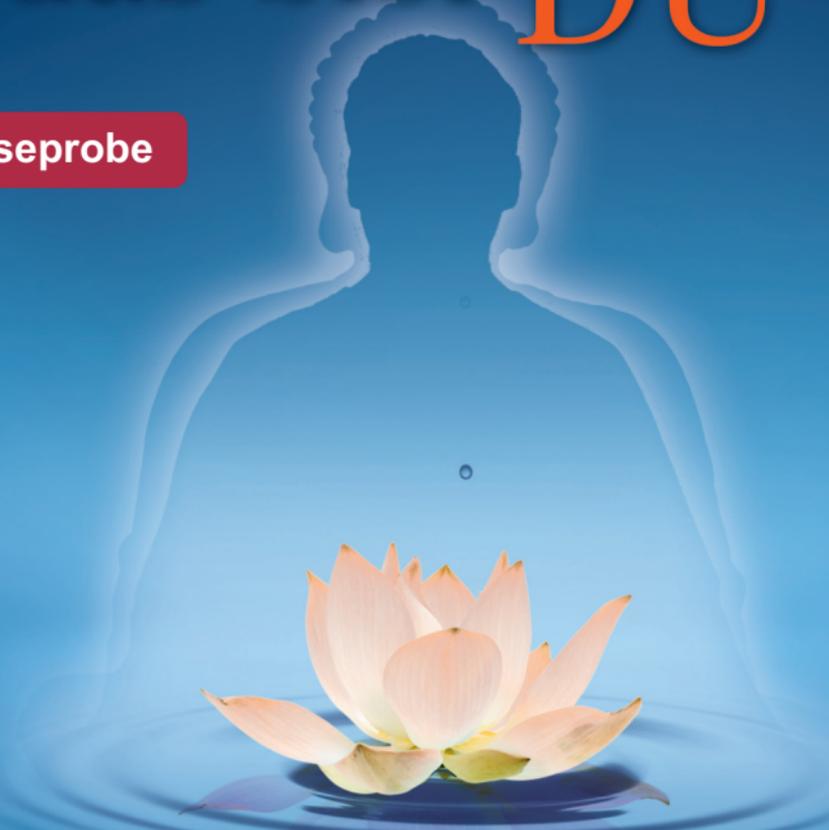


Der **Woody Hochswender,
Greg Martin & Ted Morino**

BUDDHA- das bist DU

Leseprobe

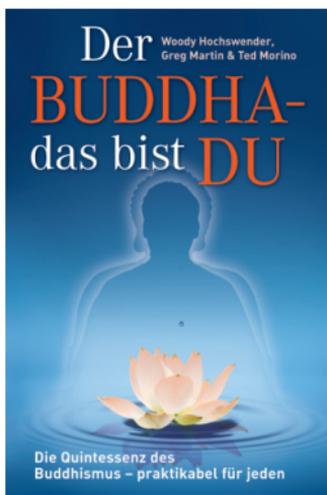


Die Quintessenz des
Buddhismus – praktikabel für jeden

Genau wie der Buddha damals macht dieses Buch praktische Vorschläge, um Schwierigkeiten im Leben zu meistern und anderen zu helfen, das Gleiche zu tun.

Die Autoren haben uns einen großen Dienst erwiesen: Sie haben die tiefgründigen Ausübungen des asiatischen Buddhismus in die westliche Begriffswelt übertragen. Die Leser werden in diesem Buch einen hilfreichen Freund finden. Ich kann es begeistert empfehlen.

Dr. David Chappell, Herausgeber von Buddhist Peacework:
Creating Cultures of Peace



Woody Hochswender, Greg Martin &
Ted Morino

Der Buddha – das bist DU
Die Quintessenz des Buddhismus –
praktikabel für jeden!

1. Auflage Februar 2015
ISBN: 978-3-937883-61-8
224 Seiten
€ 14,95 (D)

www.echnaton-verlag.de

3 Das Selbst und seine Welt

Eine große innere Revolution
in einem einzigen Menschen
wird das Schicksal der
Gesamten Menschheit
mitverändern.
– Daisaku Ikeda

In dem Filmklassiker *Singin' in the Rain* tanzt Gene Kelly eine Straße hinunter, während es in Strömen regnet. Klackernd schwingt er die Fersen in die Luft, fröhlich wirbelt er um Laternenpfosten – und das mitten im strömenden Regen.

Dieser Film eroberte jahrzehntelang die Herzen von Jung und Alt, wegen der guten Laune, die er macht, aber nicht nur deshalb. Er verweist auch auf eine tiefer liegende Wahrheit, die wir im Alltagsleben oft übersehen: Mag die Welt da draußen heiter oder wolkig sein – was wirklich zählt, ist der Zustand unseres Innenlebens.

Ein erleuchteter Mensch ist jemand, der einem Tsunami von Problemen mit Weisheit und Haltung begegnen kann. Dieses Bild von innerer Zufriedenheit inmitten von äußeren Turbulenzen eignet sich perfekt dafür, das buddhistische Konzept von der Einheit von Selbst und Umgebung vorzustellen.

Gewöhnlich denken wir, unsere Haut bilde die Grenze zwischen unserem Körper und der Außenwelt. Den Austausch zwischen diesen beiden getrennten Bereichen sehen wir üblicherweise beschränkt auf Nahrungsaufnahme, Atmung und die gelegentlichen Nadelstiche der Wirklichkeit. Doch in der

buddhistischen Philosophie ist unser Leben ein unentwirrbarer Teil unserer physischen Umgebung, in den tiefsten Tiefen vereint mit unseren Mitmenschen und mit der großen kosmischen Urkraft des Universums.

Anhand eines einfachen Beispiels lässt sich die Gültigkeit dieser groß angelegten Idee demonstrieren. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass die Schwerkraft der Erde auf alle lebenden Objekte einwirkt.

Nun einmal angenommen, Du wirfst einen Ball in die Luft. Die Flugbahn des Balls wird durch verschiedene Mechanismen beeinflusst, die im Ball selbst wirken – die Dichte des Gummis, die Elastizität und so weiter –, weiterhin durch die Kraft Deines Arms und den Gravitationswiderstand der Erde. Was aber weniger augenscheinlich ist: Der Flug des Balls wird auch durch die kosmischen Objekte im Universum subtil beeinflusst. Nicht nur die Erde, sondern auch Mond, Sonne und Sterne wirken auf den Ball ein. Dieser ferne Einfluss der Himmelskörper ist wie eine Botschaft von den Außenbereichen des Kosmos. Erstaunlich, dass ein Himmelskörper, der Lichtjahre von uns entfernt ist, das Leben hier auf der Erde beeinflusst. Dennoch ist es so.

Ein heimatnäheres Beispiel – nur knapp 150 Millionen Kilometer entfernt – kann dies verdeutlichen: Sollte die Oberflächentemperatur unseres Haussterns, der Sonne, nur um einige Grad steigen, wären die Auswirkungen hier auf der Erde katastrophal, vom Schmelzen des Polareises bis hin zu tödlicher UV-Strahlung, die uns alle in unsere vier Wände zwingen würden.

Unsere sogenannte Außenwelt ist durchzogen von unzähligen unsichtbaren Fäden, die das Individuum mit dem Makrokosmos verbinden. Der Ionengehalt der Luft und selbst

die Farbe eines Raums können unsere Gefühlswelt subtil beeinflussen. Unser eigenes Verhalten hat eine unleugbare Auswirkung auf die Menschen um uns herum. Und die Gesellschaft hat eine unleugbare Auswirkung auf unsere natürliche Umwelt.

Wir sind nicht getrennt von der Welt, in der wir leben, sondern befinden uns in einem ständigen dynamischen Austausch mit ihr. Der Buddhismus geht sogar noch weiter. In der Philosophie Shakyamunis, so wie sie Tiantai erläuterte und Nichiren im Japan des 13. Jahrhunderts perfektionierte, sind unsere Umgebung und momentanen Lebensbedingungen ein Spiegel unseres Innenlebens.

Alle drei Denker erkannten, dass die Welt und unsere Wahrnehmung von ihr nicht zu trennen sind. Darin nahmen sie die Erkenntnisse der Physiker aus dem 20. Jahrhundert voraus, die aus der Arbeit von Albert Einstein, Niels Bohr und Werner Heisenberg gewonnen wurden. Wer Du bist, bestimmt die Qualität Deiner Umgebung. Das ist ein Prinzip, das sich nicht so leicht akzeptieren lässt, denn es rüttelt an unserer tief verwurzelten Gewohnheit, andere und anderes für unsere Probleme verantwortlich zu machen. Und sein Leben danach auszurichten fällt besonders schwer, da wir im Westen äußerst erfolgreich damit waren, unsere Umwelt zu vernachlässigen und einen hohen materiellen Wohlstand dadurch zu schaffen, indem wir das Selbst und die Natur als etwas voneinander Getrenntes behandeln.

Im Buddhismus jedoch bedeutet diese Untrennbarkeit von Person und Umgebung eine umfassende Sichtweise auf die Realität. Nichiren schrieb einst an einen Anhänger:

Die Kernaussage dieser Sutras, die vor dem Lotos-Sutra gepredigt wurden, lautet: Alle Phänomene entspringen

dem menschlichen Geist. Das erklären diese Lehren mit dem Beispiel, dass der Geist mit der großen Erde vergleichbar sei, das Gras und die Bäume dagegen mit den Phänomenen. Nicht so das Lotos-Sutra, es lehrt: Der Geist ist selbst die große Erde, und die Erde ist selbst die Gräser und Bäume.

Das bedeutet nicht, das Leben sei ein Traum. Vielmehr behauptet es, dass es keinen grundlegenden Unterschied gibt zwischen Geist und Materie.

Wenn wir diese Erkenntnisse auf den Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen anwenden, gelangen wir zu weiteren Einsichten. So beginnen wir langsam zu erkennen, dass das Leben in unserer unmittelbaren Umgebung wie ein Spiegel unseres Innenlebens funktioniert.

Ganz allgemein gesprochen: Wenn jemand andere Menschen unfreundlich findet, dann ist das oft deshalb so, weil er oder sie diese Reaktion bei den anderen auf irgendeine Weise hervorruft. Und wenn diese Person selbst freundlicher wird, dann werden die Menschen in der unmittelbaren Umgebung dieser Person anders reagieren. Ein ungewöhnlich freundlicher und gutherziger Mensch neigt eher zu der Ansicht, dass die anderen genauso freundlich und gutherzig sind. Ein Mensch, der von Machtgier besessen ist, wird auch die selbstlosesten, wohlwollendsten Taten anderer für listige Züge in einem Machtspiel halten. Wenn wir den Menschen die gleiche tiefe Wertschätzung entgegenbringen wie einem Buddha, wird deren Buddhanatur zu unserem Schutz wirken.

Wenn wir hingegen Menschen gering schätzen oder verachten, werden wir im Gegenzug ebenfalls verachtet. Das funktioniert genauso, als würden wir unser eigenes Antlitz im

Spiegel betrachten. Auch wenn wir uns noch so sehr gegen diese Vorstellung sträuben: Ein Lächeln und ein paar freundliche Worte können in vielen Situationen nahezu Wunder bewirken, indem sie Feindseligkeit reduzieren. Es gibt Menschen, die betreten einen Raum und sofort verbreitet sich Leichtigkeit und gute Laune. Dies sind alles Beispiele dafür, was der Buddhismus als das »Prinzip der Einheit von Leben und seiner Umgebung« bezeichnet.

Die Einheit von Leben und Umgebung

Das Prinzip der Einheit von Leben – oder auch Subjekt – und Umgebung verdient eine genauere Untersuchung. Der japanische Begriff für dieses Prinzip lautet *Esho Funi*.

Das erste Wort ist eine Zusammenziehung von zwei Wörtern, nämlich *Eho* – die Umgebung/Umwelt – und *Shoho* – das Subjekt oder Selbst.

Das zweite Wort *Funi* bedeutet »zwei und doch nicht zwei«. Das Leben und seine Umgebung – oder mit anderen Worten – die fühlenden und nicht fühlenden Dinge, werden oft als getrennte Wesenheiten, also »zwei«, angesehen. So erscheinen sie uns und so betrachten wir sie auch. Doch auf einer anderen Ebene sind sie eben »nicht zwei«.

Die naturwissenschaftliche Forschung hat das komplexe Zusammenspiel zwischen lebenden Organismen und ihrer Umgebung immer weiter aufgedeckt. Die Kette von Ursache und Wirkung, die selbst ein absolut simples Phänomen umgibt – wie zum Beispiel ein Regentropfen, der auf Deine Wange fällt –, kann erstaunlich fein gewebt sein. Das Universum steckt voller

komplexer Systeme, die sich unserem vollständigen Verständnis entziehen, selbst bei noch so tiefgehender Analyse.

Die Funktionsweise unseres Gehirns oder die Entwicklung des Wetters sind augenfällige Beispiele dafür. Der sogenannte Schmetterlingseffekt mag hierzu noch weitere Einsichten vermitteln: Er liefert ein Modell, wie sogar winzigste Handlungen die Ursache für gewaltige Veränderungen sein können. Das Flattern eines Schmetterlingsflügels löst vielleicht ein einziges Blatt im tiefsten südamerikanischen Regenwald. Das Blatt verursacht kaum wahrnehmbare Wellen in einem stillen Teich und bringt so zahlreiche kleine Ereignisse in Gang, die immer weiter an Dynamik gewinnen bis zu dem Punkt, an dem das Ganze eine größere atmosphärische Veränderung in einem entfernten Kontinent auslöst. Hätte derselbe Schmetterling zu einem anderen Zeitpunkt mit den Flügeln geflattert, wäre vielleicht eine ganz andere, aber ähnlich komplexe Sequenz an Ereignissen in Gang gekommen – oder es hätte kaum eine Auswirkung auf irgendetwas gehabt.

Diese Ungewissheit ist der Gegenstand von immer mehr Forschungen. Die »Komplexitätswissenschaften« untersuchen sie auf unterschiedlichsten Gebieten: von dem, was die volatilen Bewegungen an der Börse verursacht, bis hin zu der Frage, wie sich durch die natürliche Auslese das komplexe menschliche Auge entwickelt hat.

Mit etwas Vorstellungsvermögen lässt sich der Schmetterlingseffekt leicht auf den Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen übertragen. Unsere gehobene Augenbraue oder ein kurzes Augenrollen können in einem Meeting – wenn von der falschen Person beobachtet – große Auswirkungen auf unsere Karriere haben. Die subtilste Geste in der Gegenwart des geliebten Menschen, der leiseste Seufzer der Ungeduld oder ein

kaum wahrnehmbares Schulterzucken – sie können den Lauf einer Beziehung verändern.

Während die immer ausgeklügelteren Methoden der modernen Wissenschaften die subtilen Zusammenhänge zwischen scheinbar getrennten Ereignissen in der Natur aufdecken und damit die tiefe Verbundenheit aller Dinge miteinander, ändert sich unsere Sicht auf die Welt. Tatsächlich findet das uralte buddhistische Konzept von »zwei und doch nicht zwei« allmählich Akzeptanz in der westlichen Welt. Der verstorbene britische Historiker Arnold Toynbee sagte einmal in einem veröffentlichten Dialog mit Daisaku Ikeda:

Die geistige Unterscheidung zwischen einem Lebewesen und seiner Umwelt würde, glaube ich, in der Realität-an-sich keine Entsprechung finden, vorausgesetzt, die Realität-an-sich wäre dem menschlichen Verstand begreiflich. (...) *Esho Funi* scheint eine genaue Erklärung dessen zu sein, was vermutlich der »wahre Zustand« ist.

Der egoistische Versuch eines Lebewesens, das Universum um sich herum zu organisieren, ist die Bedingung für seine Lebenskraft und zugleich dessen Ausdruck. (...) Altruismus – auch Liebe genannt – ist ein Versuch, die natürliche Bemühung eines Lebewesens, das Universum um sich herum zu ordnen, umzukehren. Die Liebe ist ein Gegenversuch des Lebewesens, sich dem Universum hinzugeben, statt es auszubeuten.

Niemand existiert für sich alleine. Wir sind verbunden mit unseren Eltern, die uns empfangen und großgezogen, mit

unseren Lehren, die uns ausgebildet, mit unseren Freunden, die uns Mut gemacht haben. Wir sind auch mit Menschen verbunden, denen wir nie begegnet sind: Menschen, die unser Essen ernteten und verfeinerten, die unsere Kleidung herstellten, die Bücher schrieben und damit unser Denken geformt haben – tatsächlich sind wir mit jedem verbunden, dessen Bemühungen dazu beitragen, dass das Gefüge der Gesellschaft zusammenhält. Es gibt keinen Einzigsten in dieser Welt, der nicht irgendeine Verbindung zu uns hat.

Der Dramatiker John Guare setzte diese Einsicht in ein Stück um mit dem Titel *Six Degrees of Separation* (dt. Filmtitel *Leben im Sechserpack*). Dort stellt eine Figur die Theorie auf, dass jeder Mensch mit jedem x-beliebigen Menschen auf diesem Planeten verbunden werden kann, indem man seine Beziehungen über maximal sechs Ecken zurückverfolgt.

Unser »Selbst« umfasst alle anderen Menschen. Auf einer tieferen Ebene betrachtet ist jeder mit jedem verbunden, und zwar schon allein durch die Tatsache, dass wir alle an dieser letztendlichen Wirklichkeit des Lebens teilhaben, der Buddhanatur.

Auch wenn die Innenwelt unseres Selbst und die Außenwelt der Wirklichkeit voneinander getrennt scheinen, so sind sie letztlich nicht zwei, sondern eines – nicht nur eng miteinander verwoben oder voneinander abhängig, sondern nicht trennbar voneinander. Im Buddhismus nennen wir diese Einheit »die wahre Ansicht aller Phänomene«, die letztendliche Wahrheit oder die Buddhanatur.

Nichiren nannte es auch das Mystische Gesetz, dessen Ausdruck er in Nam-Myoho-Renge-Kyo fand. Die Beziehung zwischen dem Selbst und der letztendlichen Wahrheit wird deshalb »mystisch« genannt, weil sie für uns intellektuell nicht

fassbar ist. Doch das bedeutet nicht, dass wir über sie nicht nachdenken, diskutieren oder deren Wert in unserem Leben nicht ausloten können. Außerdem: Auch wenn sie mystisch ist, sollten wir die Tatsache nicht aus dem Auge verlieren, dass sie eine Sicht auf Mensch und Kosmos umreißt, die zunehmend von den Wissenschaften bestätigt wird...

»*Der Buddha - das bist DU* macht Nichirens tiefgründige Lehre in einfachen Begriffen leicht zugänglich. Egal, ob Du dieses Buch nur aus Neugier liest oder ob etwas in Dir gerade verzweifelt nach einem besseren Leben schreit: Ich ermutige Dich warmherzig, die praktischen Anleitungen einmal ernsthaft auszuprobieren, die *Der Buddha - das bist DU* für Dich bereithält.«

Aus dem Vorwort von Herbie Hancock

Wer sich schon einmal mit Buddhismus beschäftigt hat, weiß: Er kann ganz schön verwirrend sein. Dieses Buch liefert fundiert und übersichtlich alles, um mit dem Buddhismus zu beginnen, ein glückliches Leben zu führen und die Erleuchtung – die Buddhaschaft – im jetzigen Leben spürbar zu verwirklichen. Und zwar so, wie Du bist – ohne Dein Aussehen, Deine Ernährungsweise oder Lebensgewohnheiten zu ändern.

Im Japan des 13. Jahrhunderts gab es einen religiösen Reformen namens Nichiren. Seine Lehre ist die Quintessenz des Mahayana-Buddhismus, denn sie verwirklicht den Wunsch des damaligen Buddha für die jetzige Zeit: Alle Lebewesen sollen Buddha werden. Nichiren schuf eine Ausübung, die in den modernen Alltag passt und vor allem eines ist: wirksam. Zwölf Millionen Menschen weltweit machen damit bereits ihre Erfahrungen. *Der Buddha das bist DU* lädt den Leser ein, mit dem Buddhismus das eigene Leben zu verändern, Schritt für Schritt und dennoch radikal.