

MEDITATIONSSÜCHTIG

F: Seit Jahren meditiere ich täglich, und wenn ich heute einen Tag auslasse, merke ich, dass ich beginne, mich verrückt und irgendwie nicht menschlich zu fühlen. Schwer zu glauben, dass ich, bevor ich zu praktizieren begann, so lange Zeit meines Lebens in diesem Zustand verbracht habe. Ist es möglich, dass Meditation zur Sucht wird, mit Entzugserscheinungen, was das Leben schwieriger macht, als es für jemanden ist, der gar nicht meditiert?

A: Da du nicht erwähnst, welche Art von Meditation du seit Jahren täglich praktizierst, ist es etwas schwierig zu antworten, aber wenn du dich »verrückt und irgendwie nicht menschlich fühlst«, sobald du einen Tag auslässt, stimmt irgendetwas nicht.

Sofern du nur *shamatha* übst, könnte ich mir durchaus vorstellen, dass es da ein Suchtpotential gibt. Das Beruhigende und Konzentrierte von Shamatha kann wie ein Opiat wirken, wenn es nicht ausgeglichen wird durch *vipassana*, welches uns Einsicht, klares Sehen und die intuitive Wahrnehmung der drei Merkmale der Existenz vermittelt – das sind die Unbeständigkeit, das Leidhafte und Nicht-Selbst aller physischen und mentalen Phänomene. Der Buddha übte über einige Zeit nur Shamatha und stellte fest, dass es keine wirkliche Veränderung bewirkt, denn wenn man sich nach dem Sitzen erhebt und eine Zeit lang vielleicht noch ausge-

ruht und friedlich ist, kehren die ungunten mentalen und physischen Zustände doch unvermeidlich zurück. Womöglich ist es das, was dir passiert.

Ist deine Praxis ausgeglichen, dadurch dass du deine Aufmerksamkeit nicht nur auf das Beruhigen, sondern auch auf die Einsicht richtest? Beschäftigst du dich mit den Gelübden, um deinen ethischen Pfad zu klären? Stehst du mit einem Meditationslehrer, einer -lehrerin in Verbindung? Arbeitest du mit den Inhalten deines Geistes oder versuchst du, sie zu unterdrücken? Bist du offen dafür, schmerzhaft kognitive und emotionale Zustände, die möglicherweise auftauchen, zu erleben und mit ihnen umzugehen? Kann es sein, dass du eher Trost suchst als Erwecken? Und am wichtigsten (zumindest aus Mahayana-Sicht): Dient deine Praxis zuallererst dem Wohle und der Befreiung aller Wesen?

ABTREIBUNG

F: Eine Freundin denkt darüber nach, abzutreiben. Sie hat mich um Rat gebeten, doch als Buddhistin weiß ich nicht wirklich, was ich ihr sagen soll. Ich mache mir Sorgen, dass eine Abtreibung das erste Gelübde verletzen und negative karmische Folgen haben wird, doch tiefinnerlich empfinde ich es als weitaus komplizierter. Was würdest du jemandem in der Situation meiner Freundin raten?

A: Der Dalai Lama hat gesagt: »Natürlich ist Abtreibung aus buddhistischer Sicht ein Tötungsakt und ganz allgemein etwas

Negatives. Doch es hängt von den jeweiligen Umständen ab. ... Ich denke, Abtreibung sollte je nach Umstand gebilligt oder abgelehnt werden.« (*New York Times*, 28. November 1993)

Um jemandem hier einen Rat geben zu können, müssen wir die speziellen Umstände kennen. Ich würde nicht jede Abtreibung kategorisch als Unrecht bezeichnen. Es gibt eine Richtlinie (das erste Gelübde: Nicht töten), und es gibt Umstände. Hast du deiner Freundin genau zugehört, um die Gründe zu verstehen, aus denen sie eine Abtreibung erwägt? Über welche Alternativen hat sie nachgedacht? Besteht für sie die Möglichkeit, das Kind auszutragen und es einem Paar zu geben, das keine Kinder bekommen kann und eines adoptieren möchte? Oder sind Leben und Gesundheit der Mutter in Gefahr, wenn sie das Kind bis zum Ende austrägt? Welche Antwort ist die mitfühlendste in dieser Situation? Mit anderen Worten, was würde bei allen Betroffenen am wenigsten Leid verursachen?

Für welche Handlungsweise sich deine Freundin auch entscheidet, sei dir bewusst: Sobald der Tod beteiligt ist, wird es Trauer geben. Sie wird sich um sich selbst und ihre Trauer kümmern müssen, vielleicht indem sie mit ihrem Lehrer arbeitet, mit einer Therapeutin oder einem Trauerbegleiter. Sie könnte es zudem hilfreich finden, an einer Zeremonie teilzunehmen, in der Bodhisattva Jizo um Unterstützung angerufen wird. Und natürlich hoffe ich, dass du, da sie deine Freundin ist, ihr ebenfalls Unterstützung anbieten wirst.

MIT ODER OHNE LEHRER

F: Mein Lehrer starb vor zweiundzwanzig Jahren. Seit jener Zeit habe ich meine Verbindung zur Sangha aufrechterhalten und praktiziere weiterhin in der tibetisch-buddhistischen Tradition. Doch das sind nur zwei der Drei Juwelen. Erweise ich mir und der Tradition einen schlechten Dienst, indem ich versuche, Buddhismus ohne Guru zu praktizieren? Wäre es besser, mich für eine andere Praxis zu entscheiden – etwa säkulare Achtsamkeit –, die ich ohne Lehrer oder Lehrerin ausüben kann?

A: Ich denke, es ist sicherlich besser, den Buddhaweg ohne einen Lehrer oder eine Lehrerin zu praktizieren als überhaupt nicht zu praktizieren. Du hast jedoch nichts darüber gesagt, warum du ohne einen Lehrer praktizierst. Lebst du an einem Ort, wo es keine Lehrenden gibt? Fühlt es sich für dich irgendwie illoyal deinem ursprünglichen Lehrer gegenüber an, wenn du mit einem neuen Lehrer, einer neuen Lehrerin arbeitest? Hast du dir diese Frage in Hinblick auf den Verstorbenen in deinem Herzen gestellt, während du meditiert hast?

Falls deine Umstände dir die Möglichkeit bieten, sowohl mit einem Lehrer oder einer Lehrerin als auch mit einer Sangha zu praktizieren, würde ich das empfehlen, einerlei ob es sich um die Praxis des Vajrayana, »säkulare Achtsamkeit«, Zen oder Einsichtsmeditation handelt. Ein Lehrer kann ein Spiegel sein, der einem hilft, Gewohnheiten des Anhaftens zu

erkennen, die einem womöglich Leid bereiten oder zu ungu-
ten Handlungen mit Körper, Sprache und Geist verleiten. In
gleicher Weise können uns gute Freundinnen und Freunde aus
der Sangha unterstützen.

Wenn du mit einer Lehrerin praktizierst, hast du in ihr zu-
dem eine leicht zugängliche Empfängerin, der gegenüber du
Dankbarkeit empfinden und ausdrücken kannst für dein gro-
ßes Glück, lebendig, in einem menschlichen Körper geboren
und dem Buddhadharma in diesem Leben begegnet zu sein.

DIE KLUFT ZWISCHEN SELBST UND ANDEREN

F: Buddhistische Lehren sprechen davon, dass es zwischen
»Selbst« und »Anderen« keinen Unterschied gebe. Sie spre-
chen aber auch davon, durch Meditation das eigene »wahre
Selbst« zu entdecken. Wenn wir versuchen, die Kluft zwischen
Selbst und Anderen zu verringern, wie dient das Entdecken
des eigenen Selbst dann diesem Prozess? Wenn ich meditiere,
finde ich mehr über mich selbst heraus, doch das scheint mir
hinderlich dabei, mein Selbstgefühl aufzugeben. Also, mich
verwirrt das sehr!

A: Ja, der Buddha lehrte die Unterschiedslosigkeit von »Selbst«
und »Anderen«, und er lehrte ebenfalls die Befreiung vom Lei-
den der Anhaftung an einem Selbst. Er lehrte, indem er an
seiner direkten Erfahrung der Befreiung teilhaben ließ. Und
er lehrte, dass ein von aller Existenz getrenntes »Selbst« ein
Konstrukt des Geistes und in der Realität nirgendwo aufzufin-

den sei. Somit bedeutet, das »wahre Selbst« zu entdecken, die Identität mit allem, was ist, unmittelbar zu erleben; es ist das »Eins-Sein mit allem«. Wir meditieren nicht, um die Kluft zwischen Selbst und Anderen zu verringern. Sondern wir praktizieren, um direkt zu erkennen, dass es eine solche Kluft in der Realität nicht gibt. Die Trennung wird durch unsere Gedanken und unser lebenslanges Konditioniertsein geschaffen.

LEIDENSCHAFT

F: Wie können wir uns in unserem Leben unsere Leidenschaft bewahren und dennoch der Lehre folgen, dass wir alle Dinge des Lebens mit Gleichmut annehmen sollten?

A: Ist diese »Leidenschaft im Leben«, die du bewahren möchtest, etwas anderes als das rückhaltlose Engagement im Praktizieren des Buddhaweges, um allen Wesen förderlich zu sein? Oder ist sie etwas anderes als tiefe Wertschätzung und innige Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens? Hat sie irgendetwas zu tun mit der Vorstellung, etwas zu erreichen oder damit, etwas zu bekommen, das du nicht zu haben glaubst?

Der lateinische Begriff für Leidenschaft (englisch: *passion*, d. Ü.) stammt meinem Lexikon zufolge von dem Verb *pati* ab, was »leiden« bedeutet. Im Englischen bezieht sich *passion* auf starke Emotionen, die entweder positiv oder negativ sind, also Liebe oder Hass. »Gleichmut« hingegen bedeutet geistige Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Heiterkeit, Ruhe. Es stimmt, dass wir im Buddhadharma angeregt werden, die Vier Unermessli-

chen Geisteszustände (*brahmavihara*) zu kultivieren: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Ich sehe nicht, dass Gleichmut zu kultivieren einen davon abhielte, das Leben und die Welt zu lieben oder sich zu freuen, doch vielleicht mäßigt es eifrig vertretene Vorlieben und Meinungen und die damit meist einhergehenden aufgewühlten Emotionen.

Mein Lehrer Suzuki Roshi regte uns an, die »Dinge, wie sie sind« zu schätzen. Ebenso sagte er: »Einfach am Leben sein genügt.« Viele Lehrgeschichten des Zen enden mit der Pointe: »Einfach dies!« oder »Es ist einfach dies.« Diese Lehre, alles im Leben mit Gleichmut oder sogar mit Dankbarkeit anzunehmen, ist eine sehr mitfühlende Haltung. Die Ereignisse unseres Lebens sind so, wie sie sind, hängen von den Ursachen und Bedingungen des jeweiligen Moments ab. Unsere Absichten und die Handlungen mit Körper, Sprache und Geist sind selbstredend Teil dieser Ursachen und Bedingungen. Was auch geschieht, wir sind frei zu wählen, ob wir mit Leidenschaft oder Gleichmut antworten.

BUDDHADHARMA UND TIERE

F: Warum wird in buddhistischen Kreisen oder buddhistischen Magazinen der grausame Umgang mit Tieren nie diskutiert oder in Frage gestellt? So viele Buddhistinnen und Buddhisten essen weiterhin Fleisch und tragen Leder und Pelz. Das verstehe ich nicht. Wie denkst du darüber, und wie können wir, die wir dem Dharma gemäß leben, eine Änderung herbeiführen?

A: Meiner Ansicht nach ist es am wirkungsvollsten, durch das Beispiel unserer eigenen Lebensweise eine Veränderung in der uns umgebenden Welt herbeizuführen. Das überzeugendste Argument dafür, alle Wesen mit Güte und Mitgefühl zu behandeln, ist jemandem zu begegnen, der das aufrichtig tut. Wir empfinden die Wirkung dieser Güte und des Mitgefühls und bemerken auch, dass ein Mensch, der so lebt, meist glücklich und dankbar ist und liebenswürdig dazu.

Deine hier gestellte Frage wird Praktizierende des Dharma anregen darüber nachzudenken, ob wir mit unserer Art zu leben gut zu allen Wesen sind, nicht nur zu Menschen. Als ich beispielsweise gerade im Begriff war, zu schreiben, dass ich Dharma-Freundinnen und -Freunde nie Leder oder Pelz tragen sehe, abgesehen von Schuhen, begann ich zu überlegen, ob ich vielleicht passendes Schuhwerk finden könnte, das nicht aus Leder gemacht ist. Ich halte es also für sinnvoll, diese Frage aufzuwerfen, weil wir unsere Entscheidungen dann eventuell rücksichtsvoller treffen. Wir sollten jedoch achtgeben, dass wir nicht in einen schmerzhaften Geisteszustand geraten, der damit einhergeht, über andere zu urteilen und sie zu kritisieren. Während in den Vereinigten Staaten die meisten Dharma-Gruppen, die mir bekannt sind, nur vegetarische Speisen reichen, solltest du dir klarmachen, dass es traditionelle buddhistische Kulturen gibt, die in Höhen und Breitengraden leben, deren Klima es nicht zulässt, dass menschliche Populationen überleben, wenn sie sich einzig von den dort wachsenden Pflanzen ernähren. Diese Kulturen haben sich in Abhängigkeit von Nahrung tierischen Ursprungs entwickelt.