

## BUDDHA UND JESUS

### Durch spirituelle Transformation die Krisen der Menschheit überwinden

Die Krisen der Menschheit können, so scheint mir, nur durch eine spirituelle Transformation überwunden werden. Natürlich bedarf es auch eine wirtschaftlicher und politischer Veränderungen. Aber erst durch spirituelle Transformation gewinnt der Mensch seine psychische Identität. Was ist eine spirituelle Transformation, die psychische Identität aufbaut und gleichzeitig das, was wir als Krise der Menschheit, der Erde und unserer eigenen psychischen Struktur wahrnehmen, überwinden hilft? Ich möchte es an zwei kleinen Geschichten zu verdeutlichen versuchen, eine stammt aus der buddhistischen, eine aus der christlichen Tradition.

Die erste Erzählung ist überliefert in der Kôan-Sammlung Hekiganroku (chin. Bi-yän-lu, Nr. 52), die als Zen-Text im China der Sung-Zeit, von dem Meister Hsüä-dou (980–1052) zusammengestellt wurde: Ein Mönch sagte zu Joshu: „Joshus Steinbrücke ist weit im Land berühmt, aber nun bin ich hierher gekommen und finde nur einige Trittsteine.“ Joshu sagte: „Du siehst nur die Trittsteine, nicht aber die Steinbrücke.“ Der Mönch sagte: „Was ist die Steinbrücke?“ Joshu sagte: „Sie läßt die Esel und die Pferde über sich hinweggehen.“

Diese Geschichte hat unterschiedliche Dimensionen, und ich möchte nur eine hervorheben. Der Mönch sieht

die Trittsteine, aber nicht die Steinbrücke. Wir können uns diese Brücke vorstellen, von denen es im alten China sehr viele gab. Einige waren sehr berühmt, und manche waren wegen ihrer künstlerischen Qualität Touristenziele, übrigens nicht nur in der damaligen Zeit. Eine Steinbrücke besteht aus mehreren Steinen, die wie eine Furt durch den Bach hindurch gelegt worden sind. Der Mönch sieht nur die einzelnen Steine, er nimmt aber nicht wahr, daß genau dies die Steinbrücke ist. Die Geschichte weist also auf ein Problem des Sehens und der Interpretation des Gesehenen hin: Es geht um eine Transformation der Wahrnehmung. Nichts verändert sich in der äußeren Realität, aber es verändert sich alles in der Wahrnehmung. Der Übergang vom Sehen der Steine zum Sehen der Brücke ist das, was wir, vielleicht etwas hochtrabend, spirituelle Transformation nennen. Aber nun ist eine Brücke auch das Symbol für die Überquerung des *samsāra*, des leidvollen Daseinskreislaufs. Leidvoll ist der Daseinskreislauf nach buddhistischer Erfahrung deshalb, weil der Mensch eine in sich selbst verstrickte Persönlichkeit ist, weil er an seinen eigenen Projektionen hängt, sich mit ihnen identifiziert und darum allgemein eine egozentrisch orientierte Mentalität entwickelt. Die „Überquerung“ ist nun der Aufbruch zu einem anderen Ufer, zu einer anderen Geisteshaltung. Wer dieselbe erlangt hat, tritt in den Zustand ein, den der Buddhismus *nirvāna* nennt, d.h. auf deutsch: Das Verlöschen des Anhaftens an egozentrischen Projektionen. Die Steinbrücke ist also nicht nur irgendeine Steinbrücke, die es wahrzunehmen gilt, sie ist auch der Weg des Menschen zu seiner wahren Identität. Das ist eine Transformation, die sich erst durch lange

Übung und in intensivierter Wahrnehmung einstellt, die vor allem durch Achtsamkeit geübt werden kann. Der Weg der Überwindung der Krise ist diese Achtsamkeit, und zwar in allen Bezügen, in allen Dimensionen, in jedem Lebensvollzug des Menschen.

Die andere Geschichte ist scheinbar völlig anders und stammt auch tatsächlich aus einer anderen Welt. Sie ist eine Episode aus der Auferstehungsgeschichte, wie sie im Matthäusevangelium erzählt wird (Matth. 28,2-6): Jesus ist ins Grab gelegt worden, und Maria Magdalena und die andere Maria sind zum Grabe gegangen. „Da kam ein Engel des Herrn vom Himmel herab, trat hinzu und wälzte den Stein ab und setzte sich darauf. Und seine Erscheinung war wie der Blitz und sein Kleid weiß wie Schnee. Die Wächter aber erschrakten vor Furcht und wurden, als wären sie tot. Aber der Engel hob an und sprach zu den Frauen: Fürchtet euch nicht. Ich weiß, daß ihr Jesus, den Gekreuzigten, sucht. Er ist nicht hier. Er ist auferstanden, wie er gesagt hat.“

Auch diese Geschichte – und es gäbe viele andere ähnliche Erzählungen – ist eine Geschichte über die Veränderung der Wahrnehmung als spirituelle Transformation. Die Frauen suchen etwas. Sie haben ein Bild, ein religiöses Bild: Es ist der gekreuzigte Jesus, den sie aus der Geschichte, aus dem Umgang mit ihm, aus den Jahren gemeinsamen Lebens kennen. Sie haben ein bestimmtes inneres Bild und haften emotional an diesem Jesus-Bild an. Für sie ist Jesus der Mensch, dem ein übles Geschick widerfahren ist, und so sind sie betrübt. Sie sehen nichts, sind verzweifelt, und fürchten sich. Da erscheint der Engel, der Repräsentant eines höheren Bewußtseins, und

spricht: „Fürchtet euch nicht. Was ihr sucht, ist nicht hier. Öffnet die Augen, um das zu sehen, was hier ist.“ Es geschieht auch hier die Befreiung der Wahrnehmung dadurch, daß gleichsam die Scheuklappen des Vorurteils weggezogen werden. Die von Vorurteilen geprägten Bilder allerdings sitzen in unserem Bewußtsein, in unserer Seele zum Teil außerordentlich tief. So bedarf es langer Übung oder eines schockartigen Erlebnisses, um diese Blockaden zu durchbrechen. Spirituelle Transformation heißt also nicht, daß man irgend etwas völlig Udenkbares schaut oder etwas Unerhörtes gierig aufnimmt, sondern daß man alles, was bisher dagewesen ist, fallen läßt. Spirituelle Transformation ist ein Weggeben und nicht ein Ergreifen. Wenn die Vorurteile, die Bilder, die Konzeptionen, die eingefahrenen – buddhistisch gesprochen: karmischen – Strukturen unseres Wahrnehmens, unseres Empfindens, unseres Reagierens, unseres Handelns usw. aufgelöst werden, dann vollzieht sich diese spirituelle Transformation, die gleichzeitig die Befreiung der wahren psychischen Identität des Menschen ist. Nochmals anders ausgedrückt: Ob es Joshu oder ob es Matthäus ist, ein neuer Blick, eine neue Wahrnehmung, ein ganz frisches geschärftes Dasein in jedem Augenblick, das ist es, worum es geht, und das ist es, was notwendig ist, wenn wir die spirituellen Krisen unserer selbst überwinden wollen.

Wir sind immer sehr schnell bei der gesamten Welt, bei der Menschheit und bei weltverbessernden Utopien, müssen aber erst einmal in uns selbst schauen und in unsere eigenen kleinen Lebenskreise (Gruppen, Kirchen, Parteien usw.), um dann die entsprechende Transformation vollzie-

hen zu können. Das verlangt Übung bzw. eine Umkehrung der alltäglichen, gewohnheitsmäßig bedingten Wahrnehmung. Das Problem ist also, um es noch einmal mit dem Bild von Joshus Steinbrücke zu sagen, das Problem einer nicht-egozentrischen Wahrnehmung.

Wir haben wohl heute mehr denn jemals zuvor in der Menschheitsgeschichte die Wahl, wer wir sein wollen. Und zwar individuell wie auch gesellschaftlich. Geschichte kommt nicht einfach über uns herab wie ein Schicksal, sondern sie wird von uns gestaltet. Da es sich nun aber um eine Wahl handelt, stellt sich sofort die Frage, wer wir denn sein sollen, damit wir sein können, was wir sein wollen. Diese Frage nach dem Sein-sollen läßt sich also nicht einfach in die Schublade der Geschichte vergangener autoritärer religiöser Traditionen schieben, sondern sie stellt sich für jeden von uns, der die Wahl verantwortlich, d. h. in psychischer Identität, vollziehen will und muß. Anders ausgedrückt: Dieses Wählen-können nach einem Sollen, das wir uns selbst vorstellen, verlangt nach Leitbildern, nach Werten. Diese Werte und Leitbilder sind, wie mir scheint, die einzigartige Chance in unserer Situation. Sie kommen uns in einer großartigen Fülle aus den religiösen und spirituellen, aus den ästhetischen und philosophischen Traditionen der gesamten Menschheit entgegen. Diese Vielfalt ist aber auch verwirrend, denn man kann in ihr ertrinken. Wir sind nicht mehr festgelegt auf einen einzigen kulturellen Überlieferungsstrang, auf eine einzige Nabelschnur unserer geistigen Entwicklung. Vor uns liegt die Palette der Menschheitsgeschichte, so daß wir nicht umhin können, unser eigenes Bild, unsere eigene Identität aus dem Geist der Transfor-

mation heraus zu formen. Was da ist an Traditionen, Bildern, an Leitbildern und Werten, ist zunächst nur die Palette. Daraus eine Gestalt zu formen, die Farben nicht einfach wild durcheinander zu mischen, so daß es nur noch einen braunen oder grauen Brei ergibt, ist die schwierige Aufgabe. Wir müssen es lernen, in dieser Wahlfreiheit tatsächlich Kulturen, d. h. eine psychische Identität aufzubauen, mit der wir die Welt und uns selbst gestalten. Dazu verhelfen wiederum die Leitbilder der spirituellen Transformation. Denn sie zeigen uns, wer und was wir eigentlich sind bzw. sein sollen und sein dürfen. Ob wir den Buddha anschauen oder Laotse, Jesus oder Mose oder wen auch immer: Es kommt darauf an, sorgsam diese vielfältige Palette zu betrachten und zu erproben, wie wir unser eigenes Bild, unser eigenes gewolltes und bewußt zu formendes Bild in der Achtsamkeit der spirituellen Transformation gestalten können. Nur diese verantwortliche Wahrnehmung und ein behutsames Aufnehmen der Geschichte in unsere Situation wird uns helfen, die Zukunft zu meistern. Wir haben es also nicht mehr so stark mit einer autoritär aus der Tradition vorgegebenen oder durch das Über-Ich vermittelten Identitätsfindung zu tun, sondern mit einer bewußten Identitätsgestaltung, die eigener Praxis und Übung entspringt. Diese bewußte Identitätsgestaltung ist entscheidend für das, was wir spirituelle Transformation und damit auch Überwindung der Krisen der Menschheit nennen können.

Wir haben es mit zwei unterschiedlichen, aber zusammengehörigen Begriffen zu tun: Identität und Transformation. Sie verhalten sich zueinander wie die Brennpunkte einer Ellipse; die Ellipse repräsentiert die menschliche Rei-

fung. Identität ist notwendig für die Stabilität des Willens. Denn wo die Stabilität des Willens nur schwach entwickelt ist, kann sich ein Mensch kaum auf den langwierigen und schwierigen Übungsweg der Transformation einlassen. Identität aber ist nicht statisch, sondern sie wächst und verändert sich in transformativen Prozessen. Transformation ist also ebenfalls notwendig. Denn starre Identitäten gehen am Leben vorbei, weil alles fließt. Nichts ist ja permanent, alle Erscheinungen kommen ins Dasein und vergehen. Genau das ist der Reichtum und die Schönheit des Lebens, deren Kehrseite freilich immer auch Schmerz ist. Um diesem Gesetz zu entsprechen, mit einem alten Wort gesagt: um zu reifen, bedarf es der Transformation, durch die, wenn sie in Achtsamkeit und bewußter Wahl geschieht, psychische Identität entsteht: Es ist eine Transformation, die jeweils die Identitätsstufe, die wir gerade gefunden haben, zu überschreiten bereit ist.

Den Begriff Krise möchte ich so verstehen: Krise ist ein Transformationsstau. Dort nämlich, wo sich das Bedürfnis nach Transformation angestaut hat und sich nicht verwirklichen kann, weil wir aus den unterschiedlichsten psychischen, sozialen oder politischen Gründen an einer bestimmten Identität festhalten, entsteht ein gefährlicher Transformationsstau. Anders ausgedrückt: Wir geraten dann in eine Krise, wenn das Leben, das sich im Fluß befindet, an diesem Fließen gehindert wird. Das ist es, was wir sehr häufig in den intrapsychischen Krisen unserer Zeit erleben. Jeder Psychotherapeut, der damit umgeht, kennt diesen Zusammenhang. Aber genau das ist es auch, was die politische und ökonomische Krise unserer Zeit kennzeich-

net. Krise also ist ein Transformationsstau, der aufgelöst werden muß, damit die Lebensbewegung wieder in Gang kommt. Aber was ist der Charakter dieser Bewegung? Es ist eine Bewegung, die mit äußerster Achtsamkeit, mit einem integrierten Bewußtsein, dem Leben selbst verbunden ist. Was ist ein solches Bewußtsein? Um diese wichtige Frage zu beantworten, möchte ich einen Text zitieren, der die Problematik bereits vor über zweitausend Jahren sehr exakt beschrieben hat, nämlich das Sāmaññaphla-Sutta des Dīgha-Nikāya im Pāli-Kanon. Ein Sutta (Sanskrit: Sūtra) ist ein Text, der dem Buddha in den Mund gelegt wurde und – zumindest in diesem Fall – sicherlich auf die ursprüngliche Erfahrung des Buddha selbst und seine früheste Lehre zurückgeht. Der Buddha spricht in diesem Sutta zunächst von verschiedenen Vorstufen des angemessenen Verhaltens wie auch von der Überwindung der hindernden Begierden, die einen Menschen gefangen nehmen. Das wurde häufig mißverstanden und in dem Sinne interpretiert, daß Begierde alles Leibliche sei, das man ablehnen müsse. Man solle vielmehr äußerste Askese und Selbstkasteiung üben. Das ist aber gar nicht das Problem. Vielmehr besteht das Anliegen des Buddha darin, zu zeigen, daß alles ist wie es ist, das Leibliche ebenso wie das Spirituelle. Es wird erst dann hinderlich und höchst problematisch, wenn das entsteht, was wir einen „Identitätsstau“ nennen können, einen Stau, der sich nicht auflösen kann in eine Transformation, so daß daraus ein Transformationsstau im oben genannten Sinn, also eine Krise wird. Identitätsstau ist das Anhaften an einer einmal gefundenen oder erfahrenen Form, an einer einmal entstandenen festen Gestalt. Warum

haftet man an? Um sich selbst Sicherheit und Gewicht, also Identität zu geben. Dazu können viele Formen und Gestalten dienen: andere Menschen, die man zum eigenen Identitätsgewinn instrumentalisiert, sexuelle Erlebnisse, die zur rauschhaften Ich-Stabilisierung benutzt werden, unmäßiger Genuß von Nahrung und Getränken sowie Rauschmitteln usw., durch die man sich selbst „spüren“ möchte. Aber auch Güter wie Ansehen und Würde, ganz besonders auch spirituelle Praxis, können dazu benutzt werden, das Ich aufzublähen und Identität vorzuspiegeln. Das ich-zentrierte Anhaften an einer spirituellen Praxis ist nicht weniger problematisch als z. B. die Gier nach übermäßigem sexuellen Genuß.

Es kommt also darauf an, Freiheit von diesem Anhaften zu gewinnen, eine Freiheit von den Formen, eine Freiheit von den einmal feststehenden Identitäten, damit die Transformation in Bewegung kommen kann. Denn, so sagt der Buddha in dem erwähnten Sutta: aus Freiheit kommt Ruhe, aus Ruhe kommt Freude, und aus Freude kommt Konzentration. Das ist, in dieser Reihenfolge, eine hoch interessante Vierheit. Freiheit erzeugt Ruhe. Nur ein freier Mensch, ein freies Bewußtsein, ein angstfreies Bewußtsein kommt zu der Ruhe, die notwendig ist, damit Freude entsteht. Ganz wichtig ist hierbei: Wer ohne Freude meditiert, der kommt vom Weg ab. Auf der Grundlage dieser heiteren und selbstvergessenen Freude erst kann Konzentration erwachsen. Die hier angegebene Reihenfolge der geistigen Zustände ist ein Erfahrungswissen, die Achtsamkeit zu erzielen, die dann tatsächlich in der Lage ist, dem Leben den Rhythmus abzulauschen, nach dem wir unsere festge-

fahrenen Identitäten überwinden und in Transformationen gelangen können. Das ist es: *Achtsamkeit, um dem Leben den Rhythmus abzulauschen, damit wir uns für die notwendigen Transformationsprozesse öffnen.* Dies gilt für intrapsychische Strukturen ebenso wie für politische und ökonomische. Es handelt sich um ein Strukturgesetz des Menschlichen.

Der Buddha unterscheidet nun in diesem Text vier Stufen der Meditation bzw. vier Stufen dieses Integrationsweges. Die erste Stufe möchte ich nennen: die Abgeschiedenheit von Begierden, die zweite die Abgeschiedenheit von Objekten. Beide Stufen gehören zur psychischen *Integration*. Darauf folgt die dritte Stufe: Die Abgeschiedenheit von inneren Objekten, vom inneren Objekt der Freude, könnten wir sagen. Das ist der erste Schritt in die *spirituelle Transformation*, die vollendet wird auf der vierten Stufe. Um sie zu benennen, benutze ich ein Wortspiel, das an Meister Eckhart erinnert: die Abgeschiedenheit von der Abgeschiedenheit.

Die vier Stufen sollen nun kurz erläutert werden. Die erste Stufe, die für die psychische Integration notwendig ist, ist die *Abgeschiedenheit von Begierden*. In dieser Abgeschiedenheit gibt es, so der Buddha, keine Anhaften mehr, wohl aber noch die Vorstellung von Objekten. Das heißt, die Dualität von Subjekt und Objekt, von einem, der etwas wahrnimmt, und von etwas, das wahrgenommen wird, bestimmt noch das Bewußtsein. Erinnern wir uns an Joshus Steinbrücke: Da nimmt jemand entweder Steine oder eine Brücke wahr. Aber vielleicht sieht er in dieser Steinbrücke ja auch irgendeine Form, z. B. eine Gruppe von Schildkrö-

ten. Das heißt, die Wahrnehmung wird vom Subjekt gesteuert. Die Welt, die wir wahrnehmen, ist ja nicht die Welt, wie sie ist, sondern wie wir sie konstruieren durch unsere Begriffe, durch unsere Sprache, durch unsere Gewohnheiten, durch die Eindrücke, die wir in diesem Leben und – je nach der zugrunde gelegten Weltanschauung – vielleicht auch in vorigen Leben bereits empfangen haben. Wir konstruieren dabei auch einen Gegensatz von Subjekt und Objekt. Wir tun dies nicht willentlich, sondern das Bewußtsein arbeitet hier ganz unwillkürlich. Gerade deshalb begleitet dieser Gegensatz jedes Erkennen des alltäglichen Bewußtseins, und so begehren wir das jeweilige Objekt, um dem Subjekt Stabilität und Dauer zu geben. „Verweile doch, du bist so schön.“ Was immer das Objekt dieses Goetheschen Satzes sein mag, wir benutzen es zur Ichstabilisierung, und gerade so verfehlen wir, es in sich selbst in seiner eigenen Schönheit zu erkennen. Im Laufe der Menschheitsgeschichte ist dieses Problem immer wieder analysiert und erkannt worden. Erich Fromm etwa hat diesen Sachverhalt beschrieben, indem er die Grundhaltungen des Seins und des Habens unterschieden hat. Die Begierde ist die Haltung des Habens. Man sollte nun aber nicht bei der Erkenntnis des Problems stehenbleiben, sondern zur Praxis seiner Überwindung schreiten. Überwindung von Begierde würde bedeuten, daß ich mich mit dem Objekt wirklich identifiziere, mit ihm in eine empathische Beziehung trete, wie man in modernem Sprachgebrauch sagen kann. Wie ist das möglich? Durch liebende Güte (*metta*), würde der Buddha sagen. Durch liebende Selbsthingabe (*agape*), würde Jesus sagen. Es ist ein Aus-sich-Her-

austreten und Hineingehen in das „Objekt“ und nicht eine Benutzung des Objekts, um sich selbst zu stabilisieren. Es bedeutet, wirklich beim, ja im Objekt zu sein. Das, so wissen wir aus unserer eigenen Erfahrung, ist die Quelle von Freude und Glück. Allerdings verläßt uns meistens eine solche Bewußtseinshaltung sehr schnell, und wir fallen wieder ins Gegenteil zurück. Es bedarf der Übung und der Achtsamkeit, damit sich das Bewußtsein „umgewöhnt“. Immerhin haben wir damit die erste Stufe der Meditation und psychischen Integration betreten.

Die zweite Stufe ist die *Abgeschiedenheit von Objekten*. Hier hört nun auch jede Gegenständlichkeit auf, und man tritt in ein Bewußtsein der Nicht-Dualität ein. Praktisch bedeutet dies eine Integration, ein Einswerden der unterschiedlichen und widersprüchlichen Empfindungen. In jedem Meditationsprozeß durchlaufen wir diese Nicht-Dualität von Empfindungen. Normalerweise haben wir eine freudvolle Empfindung, eine leidvolle Empfindung, eine Empfindung, die uns Glück beschert, eine Empfindung, die uns Trauer bereitet usw. Je nachdem, worauf sich das Bewußtsein richtet, wechseln die Empfindungen, manchmal sogar sehr schnell. Das Bewußtsein kann sich nun aber darin üben, den unterschiedlichen Objekten gegenüber neutral zu bleiben und in seiner eigenen Stabilität zu verweilen, gleichsam als Zuschauer eines inneren Films. Dann erkennt man: Es liegt nicht an den Objekten, es liegt nicht an den Dingen, es liegt nicht an der Welt, es liegt an unserem Bewußtsein, am Fokus, den wir einstellen. Der Fokus erzeugt ja die Unterschiedenheit der Objektwelt, die auf dieser Stufe aufhört, d. h. die Empfindungen

werden eins. Es ist eigentlich gar kein Denken mehr da, jedenfalls kein unterscheidendes Denken, nur noch das Gefühl als eine Art Plateau von Freude und Glück. Das Sāmaññaphala-Sutta zieht einen Vergleich, der deutlich machen kann, worum es geht: Der hier gemeinte Bewußtseinszustand wird verglichen mit einem See, der sich aus seinem eigenen Quellwasser speist und erneuert. So ist das Bewußtsein des Menschen, der diese psychische Integration vollzogen hat. Das Glück, die Freude, die Stabilität – alles kommt aus der eigenen stabilen Bewußtseinskraft. Und alle Objekte, alle Ereignisse, denen wir begegnen, fallen in diese Ruhe, in dieses Glück, in diese Freude hinein. Wir benutzen sie nicht, sondern wir sind in unserer Ausstrahlung allen Objekten gegenüber gleichförmig geöffnet.

Diese Erfahrung wird nun auf der dritten Stufe, die ich die *Abgeschiedenheit vom inneren Objekt der Freude* nenne, zu einer spirituellen Transformationserfahrung vertieft. Hier kommt im Text ein wichtiges Wort vor: *upekkhā* in Sanskrit *upekṣā* das meist mit Gleichmut übersetzt wird. Dieser Gleichmut ist die völlig gleiche, nicht vorurteilsgeprägte, nicht von eigenen Interessen oder egozentrischen Motivationen gelenkte Annahme dessen, was begegnet. Das, was begegnet, kann von außen oder von innen kommen. Auf dieser Stufe gibt es auch kein inneres Wünschen, auch keinen Wunsch nach spiritueller Erfahrung oder „Heil“. Normalerweise wünschen wir uns Objekte, beispielsweise ein neues Auto, einen neuen Beruf, eine neue Freundin oder einen neuen Freund. Es gibt aber viel subtilere Wünsche, die schwerer zu durchschauen sind, z. B. das heilssüchtige Streben nach spiritueller Erfahrung. Was tun

wir nicht alles, was investieren wir nicht, um solche Wünsche zu befriedigen.

Solange derartiges Wünschen noch nicht zur Ruhe gekommen ist, behandeln wir das, was die Religionen „Heil“ nennen (sei es buddhistisch das *nirvāṇa* oder christlich das Reich Gottes), als Objekt. Damit aber bewegen wir uns wieder im Gegensatz von Subjekt und Objekt, von dem wir gesagt hatten, daß er zu überwinden ist. Hier aber gibt es auch kein spirituelles Verlangen mehr, sondern eine ununterschiedene Glückseligkeit. Seng-ts' an, der dritte Patriarch des Zen (gest. 606), nennt es: kein Wünschen, kein Wollen, keine Wahl. Der Buddha gebraucht auch hier wieder einen Vergleich und sagt: Es ist wie ein Lotos im Wasser, bei dem die Blüte noch unter der Oberfläche ist, d. h. der Lotos wird völlig vom Wasser durchtränkt. Der Lotos wächst zunächst unter der Oberfläche und streckt sich dann über das Wasser hinaus, d.h. die Blüte ist unter der Oberfläche schon da, wenn auch noch zusammengefallen. Und gerade so ist sie völlig durchtränkt vom Wasser. Will sagen: Jede einzelne Empfindung, jede einzelne Wahrnehmung im alltäglichen Leben wird durchtränkt von dieser ununterschiedenen Glückseligkeit. Dies ist der erste Schritt zu einer spirituellen Transformation. Der Mensch verweilt nun ruhig in sich selbst, er ist völlig abgeschieden. Aber damit ist die spirituelle Transformation natürlich noch nicht abgeschlossen.

Die vierte Stufe ist die *Abgeschiedenheit von der Abgeschiedenheit*. Dies ist eine Haltung von vollkommenem Gleichmut, wo selbst der Gleichmut noch losgelassen wird. Diese Abgeschiedenheit ist ganz und gar selbstvergessen, denn

auch die Abgeschlossenheit, die spirituelle Übung, die Meditation, die Religion, die spirituelle Transformation werden losgelassen. Am ehesten kann man diesen Zustand als spontane Seligkeit bezeichnen, die voll bewußt ist. Im Sāmaññaphala-Sutta heißt es dazu: Der (in diesem Geisteszustand Verweilende) sitzt dann da, diesen Körper mit dem gereinigten, dem geklärten Geist durchdringend; vom ganzen Körper bleibt ihm nichts undurchdrungen, von dem gereinigten, dem geklärten Geist. Auch hier handelt es sich um die Einheit aller Empfindungen und aller Gedanken. Da nun aber auch eine Abgeschlossenheit von der Abgeschlossenheit erreicht ist, fällt der Unterschied von meditativer Ruhe und nach außen engagierter Aktivität weg. Alles Handeln und Nicht-Handeln ist eins. Das ist die vollkommene Integration des spirituell transformierten Menschen.

Das Bewußtsein in einen solchen Zustand zu bringen ist notwendig, wenn wir die spirituellen und sonstigen Krisen unserer selbst und auch der Menschheit meistern wollen. Nun könnte man sagen, daß dies eine völlige Überforderung des Menschen wäre. Ja, daß gar die Menschheit als Ganze eine Transformation derartigen Ausmaßes vollziehen könnte, erscheint als ganz und gar unwahrscheinlich. Zumal im traditionellen Buddhismus in jedem Weltzeitalter nur ein Buddha existiert, und im Christentum ist die Einzigartigkeit Jesu ohnehin eine (fast) allgemein akzeptierte Anschauung. Jedoch übersieht ein solcher Einwand, daß es um einen Weg, gleichsam um ein pädagogisches Programm geht. Und zwar um ein pädagogisches Programm der Geistesschulung, nicht nur der Schulung des mentalen Diskurses, wie wir es in unserem Bildungssystem gewohnt

sind. Geistesschulung in diesem weiteren oder tieferen Sinne bedeutet auch die Schulung der Emotionen, des Geistes, die Zügelung der Gedanken. Daß es dafür Beispiele und Vorbilder in der Menschheitsgeschichte gibt, die uns inspirieren können, ist unbestritten.

Zwei solcher Beispiele möchte ich nennen: Gautama, den Buddha, und Jesus, den Christus. Und ich werde nun zu zeigen versuchen, wie der Buddha und Jesus dieses Programm auf sehr unterschiedliche Weise, in verschiedenen Sprachen, mit verschiedenen Bildern und in verschiedenen Lebensbezügen gelebt haben. Die Wege, die Gautama und Jesus gehen, haben jeweils sehr spezifische Merkmale. Gautama geht und zeigt einen Versenkungsweg, der das Bewußtsein zähmt. Jesus lebt in einer innigen personalen Gottesbeziehung, die eine vollkommene Hingabe des Herzens erfordert. Aber die Bewußtseinszähmung und die vollkommene Hingabe des Herzens haben beide mit den oben genannten Stufen drei und vier zu tun. Beide appellieren nämlich an den Willen zur Umkehr, an den Willen zur Veränderung bzw. Transformation. Das Streben Gautamas zielt auf das *nirvāṇa*, d. h. auf einen Bewußtseinszustand, der bereits jetzt in dieser Welt erlangt werden kann. Jesus hingegen erwartet ein neues Zeitalter der Gottesherrschaft, das in unmittelbarer Zukunft anbrechen wird und das die bisherige Geschichte aufhebt. Aber auch bei Jesus wird deutlich, jedenfalls nach dem Zeugnis des Johannesevangeliums, daß dieses Zeitalter jetzt schon im Bewußtsein der Menschen anbricht, die sich ungeteilt auf den Weg der vollkommenen Hingabe einlassen.

Ganz verschieden ist auch der Tod beider. Gautama

stirbt, obgleich vielleicht aus Eifersucht vergiftet, einen friedvollen Tod in meditativ ruhendem Bewußtsein, der für seine Schüler vorbildhaft ist. Jesus stirbt, hingerichtet als Verbrecher, einen qualvollen Tod, der von seinen Schülern als Opfertod mit Heilsbedeutung interpretiert wird. Aber diese Vorstellung vom Opfertod mit Heilsbedeutung, die nicht erst uns Heutigen Probleme bereitet, ist keineswegs die einzige theologische Deutung des Todes Jesu gewesen. Schon in der frühen Christenheit und dann durch die ganze Kirchengeschichte hindurch gibt es andere Deutungen, und eine von ihnen kommt durchaus in die Nähe buddhistischer Erfahrung. Diese Bedeutung geht bis auf das Thomasevangelium zurück, und bedeutende Theologen wie Abaelard (1079–1142) oder Schleiermacher (1768–1834) weisen in diese Richtung. Sie ist allerdings aus verschiedenen Gründen immer an den Rand gedrängt worden. Nach dieser Vorstellung stirbt Gott in Jesus einen solch grausamen Tod, um in den Menschen die Fähigkeit zu erwecken, die zutiefst menschlich ist und den Egozentrismus überwindet: das Mitleid. Und zwar aus keinem anderen Grund als dem, daß eine spirituelle Transformation, ein wirklicher Reifungs- und Wachstumsprozeß in Gang gebracht wird. Also nicht ein stellvertretendes Strafleiden, ein Opfertod, durch den dem Teufel ein Lösegeld gezahlt wird, sondern ein Leiden mit pädagogischem Sinn, damit die Menschheit zu einem spirituellen Reifungsprozeß angeregt wird. Die Nähe zu buddhistischer Geisteshaltung ist offenkundig. Allerdings ist für Gautama das Grundübel die Unwissenheit und die daraus folgende Begierde bzw. der Haß, die alles Leid verursachen. Für Jesus hingegen ist das Grundübel die Sün-

de, die der Vergebung bedarf. Dieser Unterschied gründet darin, daß beide in völlig unterschiedlichen Weltbildern beheimatet sind. Gautamas Botschaft will von der Angst um das Ich befreien. Jesu Botschaft will von der Schuld befreien. Gerade an dieser letzten Gegenüberstellung sehen wir, daß das Weltbild und der „Mythos“, in denen die Voraussetzungen ihres Denkens und Handelns gründen, verschieden sind. Denn für Gautama, den Buddha, ist die Welt ein selbst verursachtes System gegenseitiger Abhängigkeit, das der reziproken Kausalität des *karman* folgt (die Wirkung wirkt auf die Ursache zurück). Für Jesus ist die Welt ein nach dem Willen Gottes geschaffenes System, das schlechthin vom Schöpfer abhängig ist. Gautama spricht von mentalen Verunreinigungen, den *kleśas* (Unwissenheit, Haß, Gier usw.). Jesus dagegen bezieht sich auf eine metaphysische Realität. Und daraus ergibt sich nun folgender Unterschied: Zwar zeigen beide einen Weg zur Überwindung des, wie ich sagen würde, existentiellen Elends des Menschen. Und bei beiden ist das Elend letztlich im Egozentrismus des Menschen verankert. Für Gautama aber ist das Elend *duḥkha*, die leidvolle Vergeblichkeit, mit der der Mensch sein illusionäres Ich durch Projektionen zu stabilisieren sucht. Man kann aber dem Ich nicht Dauer und unabhängige Macht sichern, und so giert es nach Selbstbestätigung und reagiert mit Haß, wenn sich dieser Gier Widerstände entgegen stellen. Für Jesus hingegen ist das Elend die Sünde. Die Sünde ist der Inbegriff der Auflehnung gegen Gott. Sie besteht darin, das Ich, das zwar wirklich, aber ganz und gar von Gott abhängig ist, aufzublähen und an die Stelle Gottes zu setzen. Das führt dann ebenfalls

dazu, daß Gier und Haß alle menschlichen und überhaupt kreatürlichen Beziehungen vergiften. Beide Vorstellungen sind prägnant, beide sind konsequent in ihren eigenen Systemen, in ihrer eigenen Weltanschauung, in der Kosmologie und der Anthropologie. Sie sind beide in dem „Mythos“ der jeweiligen Kultur verankert. Sie sind verschieden, aber sie sind keine Gegensätze, sondern entsprechen eher unterschiedlichen Aspekten innerhalb des menschlichen Bewußtseins. Denn wenn Jesus so sehr an den Willen appelliert und an die Überwindung der Sünde durch die Tat, durch eine liebevolle Beziehung zu Gott und allen Menschen, dann scheint mir darin geradezu ein *verhaltenstherapeutischer* Ansatz zu liegen. Wenn der Buddha das Problem in der grundlegenden Fehlwahrnehmung lokalisiert – ich erinnere nochmals an Joshus Steinbrücke – und diese Fehlwahrnehmung darin besteht, daß der Mensch aus seinem Identitäts- und Stabilitätsbedürfnis heraus Wünsche auf die Wirklichkeit projiziert und dadurch die Wirklichkeit nicht angemessen wahrnimmt und aufgrund der daraus resultierenden Fehltritte mit Gier und Haß reagiert, wenn ihm die Wirklichkeit begegnet, dann empfiehlt der Buddha zur Therapie hier gleichsam einen *bewußtseinsanalytischen* Ansatz. Zwischen beiden besteht durchaus kein Widerspruch. Praktizierende Psychotherapeuten wissen, daß es zwar unter den psychologischen Schulen einen entsprechenden Schulstreit gibt, daß aber jeder, der wirklich den Menschen helfen will, tunlichst bewußtseinsanalytisch wie auch verhaltenstherapeutisch praktiziert. Nicht, weil hier Dinge vermengt werden sollen, sondern weil dadurch gewisse Einseitigkeiten, die mit der

kulturellen Entwicklung, mit der Mythen- und Religionsgeschichte zusammenhängen, überwunden werden können. Denn es geht darum, die Psyche des gesamten Menschen zu stabilisieren. Es kommt also darauf an, Einseitigkeiten zu überwinden: Einseitigkeiten bei der Wahrnehmung der psychischen Identität, die, wie wir gesehen haben, nur in abgestuften Wandlungsprozessen angemessen erfaßbar ist; Einseitigkeiten auch bei der Wahrnehmung der spirituellen Transformation, denn auch hier haben wir es mit Stufen zu tun. Allerdings soll man so präzise wie möglich wissen, wo und auf welcher Stufe man sich befindet, um dann entsprechend zu üben oder zu therapieren. Unter unseren gegenwärtigen kulturellen Bedingungen kommt es vor allem auch darauf an, die Einseitigkeit des Rationalismus zu überwinden, die selbst ganz unvollkommen rational und nicht selten irrational ist. Sie ist es, die viele Menschen aus der lebensnotwendigen Geborgenheit und dem Grundvertrauen vertrieben hat. Diese Überwindung kann freilich nicht bedeuten, die kritische Rationalität aufzugeben und etwa hinter die Aufklärung zurückfallen zu wollen. Das wäre eine verhängnisvolle Regression in irgendeinen Mutterschoß, die kollektiven Wahn erzeugen kann – mit allen Folgen, an denen dieses Jahrhundert mehrfach gelitten hat. Die selbstverschuldete Unmündigkeit, um mit Kant zu sprechen, darf nicht wieder einzelne oder ganze Völker verblenden. Feindschaft gegenüber dem Denken kann sich gerade nicht auf die christlich-mystische Tradition und schon gar nicht auf die buddhistischen Meister berufen. In der Sprache des Zen ausgedrückt: Nicht nur das Denken, sondern auch das

Nichtdenken ist zu überwinden. Und der berühmte Spruch des Zen-Meisters Hakuin (1686–1769) heißt bekanntlich: Denke das Nichtdenken. Herauszufinden, was das heißt, und wie es geübt werden kann, ist genau der spirituelle Transformationsprozeß, von dem wir hier sprechen. Das trifft natürlich auf alle spirituellen Übungswege in ähnlicher Weise zu.

Abschließend wollen wir, von den Texten etwas abstrahiert, darüber nachdenken, wie der Buddha und Jesus diese Achtsamkeit heute lehren würden. Wir stehen schließlich in einem spezifischen Kontext, aus dem wir uns nicht individuell herauswünschen können, sondern in dem wir danach suchen müssen, wie die Krisen der Menschheit als Krisen der Erde und die Krisen der Erde als Krisen der Menschheit verstanden und überwunden werden. Dadurch wird tätige Praxis möglich. Der Buddha lehrt Achtsamkeit und Zügelung des Geistes. Mir scheint dies tatsächlich das pädagogische Programm zu sein, das notwendig ist, damit wir überhaupt wahrnehmen, was die Probleme sind, und Wege finden, wie sie überwunden werden können. Ich sagte, daß dies eine analytische Bewußtseinstherapie ist. Jesus entwickelt demgegenüber eine andere Mentalität. Der zentrale Begriff seiner psychischen Identität ist das Wort *Abba*. Das ist Aramäisch und heißt, wenn man es ins Deutsche übersetzt, „Väterchen“ oder „Papa“.

Das, worauf sich Jesus unbedingt verlassen kann, wo alle Angst schwindet, nennt er Väterchen oder Papa. Wenn wir diese Anrede an Gott im Kontext seiner Zeit betrachten, erscheint sie unglaublich intim. Jesus war zwar nicht der erste, der so sprach, aber er tat es mit einer besonderen

Glaubwürdigkeit und Wirkungskraft. Das heißt, er appelliert gleichsam an eine kindhafte Einheit jedes einzelnen Menschen mit dem Ursprung und der Ganzheit des Universums. Diese Art von gläubigem Vertrauen kennen wir übrigens auch im Buddhismus. Durch eine solche Einheit, durch die entsprechende psychische und mentale Haltung, entsteht psychische Integration, aus der dann tätige Liebe wachsen kann. Diese tätige Liebe ist dann der Heilungsprozeß selbst. Das ist die verhaltenstherapeutische Übung, die Jesus empfiehlt. *Beim Buddha geht es um Liebe als geistige Ausstrahlung, bei Jesus geht es um Liebe als Tat, jetzt und hier, bis zur Selbsthingabe am Kreuz.* Natürlich spricht auch der Buddha von Liebe, und der ganze Buddhismus ist geprägt von der Haltung der Barmherzigkeit (*karuṇā*). So heißt der zukünftige Buddha Maitreya, und das bedeutet: der Liebevollste oder der Liebende, abgeleitet von dem Wort *maitrī*, Liebe. Sie gilt im Buddhismus als eine der Vier Vollkommenheiten.

Maitreya aber ist eine physische Erscheinung des Buddha in der Zukunft. Wenn sich der Buddha und Jesus heute umarmen, und zwar nicht irgendwo im Himmel, sondern im Bewußtsein eines jeden von uns, dann wird gleichsam diese Struktur der Zeit, des Zukünftigen und Vergangenen, überwunden in einer Aktualisierung des Jetzt, in diesem Augenblick. Und das ist es, was ich die psychische und spirituelle Transformation nennen möchte. Für beide, für Buddha und Jesus, ist die Motivation entscheidend. Beide Religionen integrieren die abgespaltenen Aspekte der Wirklichkeit auf eine je eigene Weise. Aber immer geht es um eine Transformation des jeweils Bestehenden. Es

kommt nun nicht darauf an, daß wir nachsprechen, was der Buddha oder Jesus getan und gesagt haben, sondern es kommt darauf an, daß wir uns von ihnen inspirieren lassen, den Geist der Transformation in uns aufnehmen und mit unserem inneren Jesus und unserem inneren Buddha tatsächlich „mitleben“. Nachfolge ist in beiden Traditionen das große Wort für die Gemeinschaft derer, die nachfolgen. Es kommt darauf an, daß wir in unserer Situation die Struktur erkennen, nämlich die Struktur der Transformation des Bestehenden, innerlich wie äußerlich, und dafür verhaltenstherapeutische und meditativ-bewußtseinstherapeutische Ansätze im individuellen Bereich wie im gesellschaftlichen und ökonomischen Bereich fruchtbar machen. Es geht natürlich auch um eine Transformation beider Religionen. Denn deren Lebenswirklichkeit ist nicht selten allzu blaß, weil die Inspiration aus den Quellen oft nur dürftig ist. Sowohl das unaussprechliche *nirvāna* als auch das, was die Befreiungswirklichkeit der Auferstehung genannt wird, sind weit entfernt von dem, wie sich die Menschen gebärden, die diese Vokabeln leichtfertig gebrauchen. Indem also dieser bewußtseinstherapeutische Ansatz in die Verhaltenspraxis kommt und die Verhaltenspraxis in die Bewußtseinstherapie integriert wird, kann ein tatsächlicher Schritt zu einer Transformation getan werden, der für die Heilung der Menschheit wesentlich wäre.

Wir sahen: Die Wirklichkeit wird in beiden Traditionen auf je eigene Weise wahrgenommen. Erinnern wir uns nochmals an Joshus Steinbrücke und an das Grab Jesu, das die verwunderten Frauen leer vorfanden. Beide Geschichten sagen, daß das, was wir für Wirklichkeit halten, eine

Frage der Wahrnehmung ist. Wahrnehmung hängt davon ab, was und wie wir wahrnehmen können und wollen. Dieses Wollen wird wiederum gesteuert von den inneren Bildern, die wir mitbringen, noch bevor wir etwas wahrnehmen. Die Wirklichkeit wird in beiden Traditionen – und das ist wohl das Wichtigste, was uns Gautama und Jesus in bezug auf unsere Fragestellung lehren können – als ein Organismus wahrgenommen. Jesus stellt das im Bilde vom Weinstock und den Reben dar (Joh. 15): Er ist der Weinstock, die göttliche Energie, die alles durchströmt; und wir sind die Reben, die durchströmt und dadurch am Leben erhalten werden. Die Wirklichkeit der Milliarden von Menschen ist nicht so, als ob unzählige Sandkörnchen im Universum orientierungslos durcheinanderwirbelten oder als ob einzelne Planeten oder Sterne ziellos im dunklen Nichts kreisen würden, sondern alle Wesen – die Menschen, die Tiere, die Pflanzen, die Steine – sind in diesem Weinstock versammelt, der Jesus selbst ist. Es ist *ein* Organismus, durchströmt von *einer* Energie. Der Buddha drückt eine ganz ähnliche Erfahrung in abstrakterer Sprache mit dem Begriff *pratītyasamutpāda* aus. Dieser Begriff bezeichnet das Entstehen aller Dinge und Erscheinungen in gegenseitiger Abhängigkeit bzw. den universalen Zusammenhang aller Wesen und Erscheinungen. Das bedeutet: Es existiert nicht einfach hier ein Glas, dort eine Uhr, hier ein Blatt Papier, dort ein Mensch, hier ich selbst – einzelne Wesen, die erst entstünden und nachträglich in Beziehung zueinander treten würden, sondern diese scheinbar getrennten Existenzen *sind* in Wirklichkeit nur, indem sie in gegenseitiger Abhängigkeit ins Sein treten. Nur die ge-

trennten Wesen wahrzunehmen, bedeutet, bei Joshus Steinbrücke nur die einzelnen Steine, nicht aber die Brücke zu erkennen. Wer hingegen den Zusammenhang wahrnimmt, wird der Brücke gewahr. In Wirklichkeit also hängen alle Wesen und Erscheinungen, jedes Atom, jedes Energiequantum, voneinander ab und entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit. *Nicht die Substanz ist der Ursprung der Welt, sondern die Beziehung.* Wenn wir das lernen und Joshus Steinbrücke so verstehen, daß wir den wirklichen Zusammenhang aller Lebewesen und Erscheinungen erkennen, den ursprünglichen Zusammenhang aller Geschehnisse im Universum und aller Geschehnisse in der Geschichte der Menschheit wie auch den Zusammenhang dessen, was wir als Buddhismus und als Christentum bezeichnen, und damit auch den Zusammenhang der Gestalten, die wir den Buddha und den Christus nennen, wenn wir den Zusammenhang der verschiedenen psychischen Energien der unterschiedlichen Ebenen des psychischen und spirituellen Geschehens anschauen, wenn wir den Zusammenhang aller Lebewesen, nicht nur der Menschen, erkennen – und das nicht nur als eine intellektuelle Vorstellung, sondern als ein existentiell empfundenenes, in der Tiefe unserer Seele verwurzeltes und in der Meditation direkt erfahrbares Geschehen begreifen, dann, so scheint mir, haben wir einen ersten Schritt in der Pädagogik der spirituellen Transformation getan, der notwendig ist für die Überwindung dessen, was wir den Transformationsstau genannt haben, für die Überwindung der Krise also.