



Buddhistische Beiträge zur großen Transformation

Dharma und Engagement

VON MANFRED FOLKERS



© Werner Steiner

Als die Klimaaktivistin Luisa Neubauer von der Zeitschrift *Chrismon* gefragt wurde, ob das Leben einen Sinn habe, gab sie eine sehr buddhistisch klingende Antwort: „Ja. Nicht zuletzt, weil wir Liebe spüren. Weil wir fähig sind, uns wild zu begeistern für Dinge und Menschen, die vergänglich sind.“

Diese Wertschätzung verband sie sofort mit ihrer zentralen Lebensaufgabe: „So lassen wir uns auch auf den Kampf gegen ökologische Katastrophen ein. Der könnte vergeblich sein – aber wir tun es trotzdem, weil es diese kleine Chance gibt, dass es am Ende gut wird.“

Was kann das Dharma zu diesem Kampf beitragen?

Moderne Seinslehre

Vor 2 500 Jahren gelang dem Buddha eine Umgestaltung der damals in Indien vorherrschenden brahmanischen Weltanschauungen in eine Seinslehre, die sich bis heute erhalten und weiterentwickelt hat. Besonders gut passt das Dharma ins 21. Jahrhundert, weil Buddhas Auffassungen durch ein naturwissenschaftliches Vorgehen bestätigt werden und ein modernes Weltbild überzeugend untermauern können. Auf diesen Aspekt

hat Geshe Thubten Ngawang als Leiter des tibetischen Zentrums Hamburg bereits vor 30 Jahren hingewiesen. Damals sagte er in der ZDF-Sendung „Buddhismus in Deutschland“: „Der Buddhismus hat anderen Religionen gegenüber einen Vorzug: Er begründet (!), warum es gut ist, Liebe zu entwickeln und den Geist zu schulen. Deshalb ist diese Lehre für heutige Menschen, die kritisch sind und nicht blind glauben wollen, so wichtig.“

Die Aussage von Geshe Thubten Ngawang wirft allerdings die Frage auf, ob das Dharma überhaupt eine Religion im Sinne eines Glaubenssystems ist. Schließlich hat der Buddha seine Lehre von den für viele Religionen üblichen Projektionen wie Gott und Seele befreit. Darüber hinaus führt die Dharmapraxis durch die Anwendung von Methoden wie „Anhalten“ (*samatha*) und „genaues Hinschauen“ (*vipassana*) zu einer Geisteshaltung, die faktenorientiert und flexibel ist und als wahrheitssuchend und intellektuell redlich bezeichnet werden kann.

Wandel und Verbundenheit

Das Bekenntnis der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) fasst zentrale Aspekte des Dharma zusammen. Darin heißt es unter anderem:

*Ich habe festes Vertrauen in die Lehre des Buddha:
Alles Bedingte ist unbeständig.
Alles ist ohne eigenständiges Selbst.
Alles Bedingte ist leidvoll.
Nirvana ist Frieden.*

Diese Aussagen führen zu der Frage, wie eng Dharma und Engagement zusammengehören.

Unbeständigkeit: Unbeständigkeit (*anitya*) ist ein grundlegendes Merkmal des Daseins. Ohne sie wäre Leben nicht möglich. Nichts ist von Dauer; Stillstand gibt es nie und nirgends; alles ist immerzu in Bewegung und verändert sich unaufhörlich. So offenkundig diese Beobachtung ist, eröffnet sie doch ein tiefes Verständnis des Lebens. Der Philosoph Heraklit erfasste diese Weisheit mit: „Alles fließt“ (*panta rhei*).

Kein eigenständiges Selbst: Ein zweites Daseinsmerkmal hat der Buddha in der prinzipiellen Abwesenheit eines eigenständigen Selbst (*anatman*) entdeckt. Die Erkenntnis, dass es sich bei dem eigenständigen Selbst um ein Konstrukt handelt, hat ihn zu der Einsicht geführt, dass wir als Menschen weder auf körperlicher noch auf spiritueller Ebene vom Universum getrennt sind.

Das Zusammenspiel dieser beiden Kennzeichen sorgt dafür, dass Leben niemals statisch ist oder isoliert und unabhängig für sich stattfinden kann, sondern sich durch Wandel und Verbundenheit auszeichnet. Dieses Wissen um wechselseitige Durchdringung und gemeinsame Entwicklung bildet die Essenz des Dharma. Gleichzeitig führt diese Einsicht zur ethischen Einstellung, sich in jeglicher Hinsicht einbezogen und verantwortlich zu fühlen für die Entwicklung des Lebens. Transformation hat immerzu und überall auf alle Wesen zu achten („Global denken – individuell handeln“).

Leid erkennen und überwinden: Für buddhistisch motiviertes Engagement gibt es ein klares Ziel. Schließlich besteht Handeln im Sinne des Dharma darin, Angst und Leid (*duhkha*) und deren Ursachen zu erkennen und zu überwinden. Dabei geht es vor allem darum, unheilsame Motive wie Gier, Hass und Verblendung zu identifizieren und gegen heilsame Bestrebungen und Fähigkeiten wie Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (*brahma-viharas*) auszutauschen.

Für die Gestaltung eines integren Lebens sind einige buddhistische Methoden besonders ergiebig, da sie alltagstauglich und konstruktiv ausgerichtet sind. So regen meditative Übungen dazu an, sich intensiv dem Geschehen im Hier-und-Jetzt zu widmen. Diese Konzentration führt dazu, nicht nur körperlich, sondern auch geistig vollständig in dieser Welt anzukommen und die eigene Verabredung mit dem Leben auch tatsächlich einzuhalten. Diese Übung der Achtsamkeit ermöglicht eine bewusste gelassene Annahme aller gegenwärtigen Erfahrungen. Deren

Ziele sind „klares Sehen“ (*sati*) und eine Anwendung des gesunden Menschenverstands auf das gesamte Leben und das Leben als Ganzes.

Meditation und Achtsamkeit führen zu einer Lebensweise, die als „Mittlerer Weg“ erfahren werden kann. Er entspricht einer Ethik, die Extreme vermeidet, indem sie auf individueller Ebene eine unvoreingenommene Geisteshaltung beherzigt. Auf ökonomischer Ebene folgt sie zwei Prinzipien, um im Gleichgewicht mit der lebendigen Welt zu bleiben. Jason Hickel formuliert sie in seinem Buch „Weniger ist mehr“, das dieses Jahr erschienen ist, folgendermaßen: „1. Entnimm nie mehr, als die Ökosysteme regenerieren können. 2. Erzeuge nie mehr Abfall oder Verschmutzung, als die Ökosysteme sicher absorbieren können.“

Frieden: Dharmapraktizierende streben ein attraktives Ziel an: Frieden (*nirvana*). Dieser Zustand lässt sich zwar sprachlich nicht exakt beschreiben, aber Thich Nhat Hanh hat sich in seinen Büchern „Mit dem Herzen verstehen“ und „Das Herz von Buddhas Lehre“ erhellend mit der Dimension des Nirvana befasst. Er weist darauf hin, dass die Wirklichkeit drei Geschenke für uns bereithält: 1. Die materiellen Mittel (dass überhaupt etwas da ist). 2. Die Technologie (dass das, was da ist, auch funktioniert). 3. Das Geschenk der Nicht-Angst (also die Einsicht, dass Angst wie auch Leid kein universales Merkmal ist, sondern erst im Geist des Menschen entsteht und durch die Beseitigung der Ursachen beendet werden kann).

Der Ursprung und das Ziel des Dharma ist die Abwesenheit von Angst im Zentrum aller Phänomene.

Das Dharma als Kraftquelle

Globale Erhitzung, Dürren, Stürme, Pandemien, atomare Bedrohung, soziale Ungleichheiten, Bodenerosion – es gibt viele Gründe, Angst zu haben und die Zukunftsfähigkeit unseres Lebensstils zu hinterfragen. Eine große Transformation ist unausweichlich. Wer, wie Luisa Neubauer, „diese kleine Chance“ sieht, „dass es am Ende gut wird“, benötigt Resilienz im Sinne einer jederzeit überprüfbar geistigen Einstellung. Indem das Dharma überzeugend begründet (!), warum es wichtig ist, nach innerem Frieden zu streben, und praktische Wege dahin aufzeigt, ist es eine ergiebige Kraftquelle für ein rechtzeitiges Engagement in Richtung Frieden in der Welt.

Im Grunde sind wir Menschen – wie alle Wesen – nicht in dieser Welt, um Angst zu haben, sondern um unsere Anwesenheit wahr- und ernst zu nehmen. 🌸

Weitere Informationen: Die Überlegungen in diesem Text sind auch Grundlage des Leitbilds „Dharma – Mitwelt – Engagement“, das die Arbeitsgemeinschaft Buddhismus und Umwelt der DBU sich gegeben hat: buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt