



Lebenslust mit
Buddha

insel taschenbuch

Sake, Sex und Nichtstun – wer hätte das gedacht – stehen auf dem Programm der lebenslustigen Anhänger Buddhas. Glück dem Biertrinker und Glück dem Fleischesser! ruft uns ein tibetischer Heiliger entgegen. Etwas feinsinniger schwärmt der japanische Dichter Issa für ein warmes Bad neben dem Gebet, während Zenmeister Ikkyu einem Becher Sake oder einem Besuch im Freudenhaus durchaus nicht abgeneigt ist. Der chinesische Meister Linji rät davon ab, sich um Essen und Kleidung zu sorgen, und Han Shan vom Kalten Berg empfiehlt mit viel Witz, sich den Bauch vollzuschlagen, »bevor erst Unkraut durch den Schädel sprießt«. Daß der Dalai Lama ein Vertreter des glücklichen Lebens ist, braucht nicht besonders ausgeführt zu werden. Gelacht wird in diesem Buch auch noch, wenn es weh tut, wie in der Geschichte, die der englische Buddhist Ajahn Brahm erzählt.

Gemeinsam ist dem Buddha und seinen Anhängern, die hier zu Wort kommen, die unbändige Freude am Augenblick, die sie befreit von der Sorge um Vergangenheit oder Zukunft genießen.

insel taschenbuch 3631
Lebenslust mit Buddha



Lebenslust mit Buddha

Ausgewählt von Ursula Gräfe
Insel Verlag

insel taschenbuch 3631

Originalausgabe

Erste Auflage 2010

© Insel Verlag Berlin 2010

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Quellenverzeichnis am Schluß des Bandes

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlag nach Entwürfen von Willy Fleckhaus

Satz: Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-35331-7

I 2 3 4 5 6 – 15 14 13 12 11 10

*Lebenslust mit
Buddha*

Man kann auf unterschiedliche Weise glücklich sein. Manche Menschen leben aufgrund einer geistigen Störung in einem Zustand naiven Glücks. Für sie ist immer alles in Ordnung. Dieses Glück ist aber nicht das Glück, um das es uns hier geht.

Für andere gründet das Glück auf dem Besitz materieller Güter und auf sinnlicher Befriedigung. Wir haben bereits auf die Fragwürdigkeit dieser Einstellung hingewiesen. Auch wenn Sie sich aus diesem Grund für wirklich glücklich halten – Sie werden doppelt leiden, wenn Ihnen die Umstände nicht mehr wohlgesinnt sind.

Andere wiederum sind glücklich, weil sie moralisch denken und handeln. Das ist das Glück, das wir brauchen, denn dieses Glück hat tiefere Wurzeln und hängt nicht von den Umständen ab.

Um dauerhaft glücklich sein zu können, müssen wir zuallererst erkennen, daß auch Leid zum Leben gehört. Das ist vielleicht anfangs deprimierend, aber auf lange Sicht können wir mit dieser Einstellung nur gewinnen. Wer es vorzieht, die Wirklichkeit zu leugnen, indem er Drogen nimmt, das falsche Glück in einer blinden Spiritualität sucht oder ungezügelt lebt, nur um nicht nachdenken zu müssen, erwirkt dadurch bloß einen kurzen Aufschub. Wenn dann die Probleme akut werden, sind diese Menschen oft nicht gegen Schwierigkeiten gefeit und »erfüllen das Land mit ihren Klagen«, wie man in Tibet sagt. Zorn oder Verzweiflung überkommen sie, und zu den anfänglichen Schwierigkeiten gesellt sich der Schmerz.

Versuchen wir herauszufinden, woher unser Leiden

kommt. Wie jedes andere Phänomen ist es das Ergebnis unendlich vieler Ursachen und Umstände. Hingen unsere Gefühle jeweils nur von einer einzigen Ursache ab, dann müßten wir nur einer einzigen »Glücksursache« ausgesetzt sein, und wir wären hundertprozentig glücklich. Wir wissen aber genau, daß dem nicht so ist. Geben wir also die Vorstellung auf, daß uns nur etwas Bestimmtes fehlt zum Glück, das wir nur finden müßten, um nicht mehr zu leiden. Anerkennen wir, daß das Leiden Teil des Lebens oder, buddhistisch gesprochen, des Samsara, des Kreislaufs der bedingten Existenzen, ist. Wenn wir Leiden als etwas Negatives oder Abnormales betrachten, dann führen wir ein erbärmliches Leben, denn dann werden wir Opfer unserer Einstellung. Glück ist nur dann möglich, wenn selbst das, was wir als Leid ansehen, uns nicht unglücklich macht.

Nach buddhistischer Auffassung führt die Beschäftigung mit der Existenz des Leids nie zu Pessimismus oder Verzweiflung. Sie läßt uns die eigentlichen Gründe für unser Unglücklichsein erkennen, nämlich Begierde, Haß und Nichtwissen, und durch dieses Erkennen können wir uns davon befreien. Mit Nichtwissen ist hier das Unverständnis für die wahre Natur der Wesen und Dinge gemeint. Es ist die Ursache der beiden anderen Gifte. Sobald das Nichtwissen sich auflöst, haben Haß und Begierde keine Grundlage mehr, und die Quelle des Leids ist erschöpft. Daraus ergibt sich ein spontan altruistisches Glück, das nicht mehr der Spielball negativer Gefühle ist.

[Dalai Lama XIV]

ZEHNTAUSEND JAHRE FREUDE

Die einzigartige Flöte in die Hand nehmen, die keine LÖcher hat –

Und müßig das Lied einer Freude spielen, die zehntausend Jahre währt.

[Zen]

WIE HERRLICH

Wie herrlich muß es sein, wenn ein Mensch ein schlichtes Leben führt, sich allen Aufwands enthält, kein Vermögen aufgespeichert hat und in dieser Welt nichts mehr begehrt. Es ist seit alten Zeiten kaum geschehen, daß ein Weiser über Reichtum verfügte.

In China lebte einst ein Mann namens Hsü Yu. Er besaß nicht das Geringste. Jemand, der ihm eines Tages zusah, wie er mit der bloßen Hand Wasser schöpfte und trank, schenkte ihm einen getrockneten Kürbis. Als Hsü Yu diesen Kürbis einmal an einen Baumzweig gehängt hatte, schaukelte dieser im Winde tönend hin und her. Da warf ihn Hsü Yu weg, weil ihn das störte, und er schöpfte beim Trinken wieder das Wasser mit der Hand. – Wie rein und weise muß dieses Mannes Herz gewesen sein!

Sung Ch'en besaß für die Wintermonate nicht einmal Decken, um sich nachts warm zu halten, nur einen Strohbund, auf dem er schlief und den er am Morgen wieder beiseite legte.

Chinesen haben dies voll Bewunderung aufgeschrieben, es der Nachwelt zu überliefern, aber in unserem Lande

käme keiner auf den Gedanken, dergleichen auch nur weiterzuerzählen.

[Yoshida Kenkō]

Jeder stirbt, aber keiner ist tot.

[Buddhistisches Sprichwort]

DER WURM UND SEIN WUNDERSCHÖNER MISTHAUFEN

Einige Menschen möchten einfach nicht sorgenfrei leben. Wenn ihnen ihre eigenen Probleme schon nicht reichen, stellen sie den Fernseher an und regen sich über das Schicksal erfundener Gestalten auf. Viele Leute halten Angst für etwas ungeheuer Anregendes und konsumieren Leid als gute Unterhaltung. Diese Menschen wollen nicht wirklich glücklich sein, denn sie hängen an ihrer Bürde.

Zwei Mönche, die ihr ganzes Leben lang befreundet gewesen waren, starben und wurden bald darauf wiedergeboren. Der erste fand sich als »Deva« – ein göttliches Wesen – in einer himmlischen Welt wieder, doch sein Freund begann das neue Leben als Wurm in einem Misthaufen.

Der Deva wußte das noch nicht. Er sehnte sich nach seinem alten Freund und fragte sich, wo der wohl seine Wiedergeburt erlebt hatte. In seiner eigenen himmlischen Welt konnte er ihn nicht entdecken, also suchte er die anderen himmlischen Reiche ab. Doch auch hier fand er keine Spur seines lieben alten Freundes. Unter Zuhilfenahme seiner himmlischen Kräfte weitete er seine Suche

auf die Menschenwelt aus, doch auch das war vergeblich. Er konnte sich nicht vorstellen, daß sein Freund als ein Tier wiedergeboren worden sein sollte, aber sicherheits- halber fahndete er auch in der Tierwelt nach ihm. Da er ihn auch hier nicht fand, gab er sich einen Ruck und stieg in die unterste Welt hinab, in die der Kriechtiere. Zu sei- ner großen Überraschung entdeckte er, daß sein Freund als Wurm in einem widerlich stinkenden Misthaufen ein neues Leben begonnen hatte!

Das Band der Freundschaft ist so stark, daß es oftmals den Tod überwindet. Der Deva fühlte sich verpflichtet, sei- nen Freund aus einer so unglückseligen Wiedergeburt zu befreien – ganz gleich, welches Karma ihm dieses Los be- stimmt hatte.

Also tauchte er vor dem ekelhaften Misthaufen auf und rief »Hallo, Wurm! Erinnerst du dich an mich? In unse- rem früheren Leben waren wir beide Mönche und sehr eng miteinander befreundet. Ich bin in eine wunderschö- ne himmlische Welt wiedergeboren worden und sehe zu meinem Entsetzen, daß du in diesem widerlichen Mist- haufen lebst. Aber Sorge dich nicht, denn ich kann dich in mein herrliches himmlisches Reich mitnehmen. Komm mit mir, mein lieber alter Freund!«

Der Wurm steckte das Köpfchen aus dem Misthaufen und begutachtete den Deva mißtrauisch. »Moment mal«, sagte er mürrisch. »Was ist denn so großartig an dieser ›himmlischen Welt‹, von der du da schnatterst? Ich fühle mich sehr wohl in meinem duftenden, warmen, leckeren Misthaufen und habe keine Lust, ihn zu verlassen, vielen Dank.«

»Du hast ja keine Ahnung!« rief der Deva und beschrieb

dem Wurm in allen Details die Schönheiten und Freuden des Himmels.

»Gibt es denn da auch Mist?« fragte der Wurm, der genau wissen wollte, woran er war.

»Natürlich nicht!« versetzte der Deva empört.

»Dann bleibe ich hier«, erklärte der Wurm mit Bestimmtheit. »Hau ab!«

Und er grub sich tief in den Misthaufen ein.

Der Deva überlegte, daß der Wurm die ganze Sache besser begreifen würde, wenn er den Himmel selbst erleben könnte. Also überwand er sich, steckte seine weiche Hand tief in den widerwärtigen Misthaufen und fahndete nach dem Wurm. Als er ihn gefunden hatte, zog er das widerstrebende Kriechtier sanft heraus.

»He, laß mich in Ruhe!« brüllte der Wurm. »Hilfe! SOS! Ich werde entführt!« Und der kleine schleimige Wurm ringelte und wehrte sich, bis er sich dem Griff des Deva entwunden hatte und wieder auf seinen Misthaufen gefallen war. Schnell buddelte er sich so tief wie möglich ein, um nicht wieder gefangen zu werden.

Der warmherzige Deva tauchte seine Hände abermals in den stinkenden Dung, ergriff den Wurm ein zweites Mal und versuchte ihn herauszuziehen. Er hatte es beinah geschafft, doch da der Wurm mit schleimigem Dreck überzogen war und sich heftig wehrte, gelang ihm die Flucht ein zweites Mal, und diesmal zog er sich noch tiefer in seinen Misthaufen zurück.

Der Deva versuchte einhundertachtmal, den armen Wurm aus seinem gräßlichen Misthaufen herauszuführen, doch der Wurm war nicht willens, von dem ekelhaften Dung,

in dem er lebte, abzulassen, und kämpfte sich immer wieder in die Scheiße zurück.

Letztendlich gab der Deva auf. Er kehrte in seine himmlische Welt zurück und überließ den Wurm seinem »herrlich duftenden Misthaufen«.

[Ajahn Brahm]

TEMPELEINSAMKEIT

Nichts tut so wohl, wie in der Einsamkeit eines Tempels Buddha zu verehren. Man hat keine Langeweile dabei, und alles Trübe im Herzen scheint sich zu klären.

[Yoshida Kenkō]

JOSHUS ZEN

Joshu begann mit dem Studium des Zen, als er sechzehn Jahre alt war, und setzte es bis zu seinem achtzigsten Lebensjahr, in welchem er Zen verwirklichte, fort.

Er lehrte vom achtzigsten Lebensjahr an, bis er das Alter von hundertzwanzig Jahren erreicht hatte.

Einst fragte ihn ein Schüler: »Wenn ich nichts in meinem Geist habe, was soll ich dann tun?« Joshu antwortete: »Wirf es hinaus.«

»Aber wenn ich gar nichts habe, wie kann ich es dann hinauswerfen?« fuhr der Frager fort. »Nun«, sagte Joshu, »dann trage es hinaus.«

[Meister Joshu]

Wenn ich mich im Januar für mehrere Tage in einen Tempel zurückziehe, muß große Kälte herrschen, viel Schnee gefallen und alles gefroren sein; denn wenn es regnet, ist es schrecklich.

Eines Tages unternahmen wir eine Pilgerfahrt zu dem berühmten Tempel Hase in der Yamato-Provinz. Während man unsere Unterkunft vorbereitete, fuhr unser Wagen dicht bis zur großen Haupttreppe, die aus Bambusstämmen zurechtgezimmert worden war und die steil zum Tempel hinaufführte.

Einige junge Priester, die keine Mönchskutte trugen und nur an der besonderen Schärpe ihres Kimonos erkenntlich waren, kletterten mit ihren hohen Holzschuhen sorglos die steile Treppe hinauf und hinunter, während sie einige Stellen aus den Heiligen Sutren vor sich hin murmelten, die ihnen gerade in den Sinn kamen. Das schien zu einem solchen Ort zu passen, und ich fand es sehr reizvoll.

Auf der steilen Treppe, die wir ängstlich hinaufkletterten, indem wir uns seitlich an das Geländer klammerten, bewegten sich die jungen Priester mit einer Selbstverständlichkeit, die mir Eindruck machte. Vorher war uns mitgeteilt worden, daß unsere Räume inzwischen hergerichtet seien, und sofort hatte man uns hilfreich aus dem Wagen geholfen.

Von den Damen, die mich begleiteten, hatten sich einige damit begnügt, ihre gewöhnlichen Gewänder anzulegen, andere jedoch trugen ihre offizielle Hoftracht mit dem farbenprächtigen chinesischen Überwurf. Sie zogen alle ent-

weder hohe Lederschuhe oder lackierte Halbschuhe an und bewegten sich in den Gängen mit zeremoniell schleifenden Schritten. Dies alles erinnerte mich etwas an das Leben im Palast.

Junge Männer, die überall im Tempel Zutritt hatten, begleiteten uns und erleichterten uns den Weg, indem sie je nachdem erklärten: »Hier herauf« oder »Hier hinunter«. Andere wiederum folgten uns, und einige unter diesen wollten uns zur Seite drängen, um bei uns vorbeizukommen. Doch unsere Führer griffen sofort ein: »Einen Augenblick! Das ist eine gesonderte Gesellschaft, der ihr euch nicht anschließen dürft!« Manche dieser Störenfriede sahen das ein und ließen uns in Ruhe; aber es gab auch andere, die dem, was man ihnen sagte, keine Beachtung schenkten und sich in einer Weise vordrängten, als ob sie als erste vor dem Antlitz Buddhas erscheinen mußten. Endlich erreichten wir die Barriere vor dem Altar, und ich wurde von Ehrfurcht ergriffen. Ich fragte mich in meinem Inneren, warum ich Monate hatte vergehen lassen, ohne zum Tempel zu gehen, und mit einem Mal erwachte in mir wieder meine ursprüngliche Frömmigkeit.

Im Heiligtum sah man nicht die Lampen, die sich gewöhnlich dort befinden. Sie waren durch andere ersetzt, die von Gläubigen als Opfergaben mitgebracht worden waren. Sie brannten mit solcher Helligkeit, daß man leicht in Schrecken versetzt wurde, und inmitten des Heiligtums leuchtete das Antlitz Buddhas.

Ein hoher Priester nach dem anderen erschien mit ehrfürchtiger Miene, und jeder sagte mit laut vernehmlicher Stimme ein Stoßgebet vor sich hin. Es herrschte daher ein solches Gemurmel in der Halle, daß es einem weder mög-

lich war, zu verstehen, was sie erklärten, noch, was sie versprachen und in Aussicht stellten. Alles, was ich hörte, war die Stimme eines Bonzen: »Tausend Lichter werden dargebracht, in der Absicht ...«; doch das, was folgte, entging mir leider.

Ich hatte mein Gewand etwas zusammengerafft und kniete nieder, um Buddha anzubeten, als ein Priester, der einen Aniszweig in der Hand hielt, auf mich zukam und mit feierlicher Miene erklärte: »Ich bin gekommen, um Euch diesen Zweig zu überreichen.« Ich war davon entzückt. Ein anderer Priester, der an der Barriere stand, näherte sich mir und versicherte, daß er die Gebete, die er in unserem Auftrag sprechen sollte, ganz besonders inbrünstig vorgetragen habe; dann fragte er uns, wieviel Tage wir im Tempel verweilen würden, und teilte uns mit, daß dieser und jener gleichfalls anwesend sei, um sich zu läutern, und danach entfernte er sich wieder.

Als wir schließlich in unseren Räumen angelangt waren, brachte man uns sofort das Kohlenbecken herein, reichte uns Früchte dar und versah uns mit allem, was notwendig war. Der Priester teilte uns mit, in welchen Zellen unser Gefolge untergebracht sei, und verließ uns einen Augenblick, um dort nach dem Rechten zu schauen. Eine Glocke kündigte die Lesung der Heiligen Sutren an, und ich wußte bereits, daß diese Glocke in meinem Auftrag erklang, und so hörte ich voller Hoffnung auf ihren Ton.

Im Nebenzimmer befand sich ein Mann, der, wie es hieß, ein hoher Würdenträger sei, und der sich fortgesetzt bis zum Boden verneigte und dabei seine frommen Übungen verrichtete. Als ich auf ihn aufmerksam wurde, glaubte ich zunächst, er würde sich so benehmen, weil er wußte,

daß man ihn im Nebenzimmer hören konnte. Doch bald sah ich ein, daß er tatsächlich in seine Meditationen vollkommen versunken war und, ohne auch nur einmal auszu-ruhen, seine Gebete fortsetzte. Dieser Mann beeindruckte mich sehr. Es dauerte nicht lange, da fing er an, mit In-brunst und lauter Stimme in den heiligen Schriften zu le-sen; doch sprach er leider nicht so laut, daß wir seine Worte auch wirklich verstehen konnten. Als wir plötzlich glaubten, er wolle etwas deutlicher sprechen, hielt er einen Augenblick inne, um sich zu schneuzen; doch tat er es so diskret und ohne das übliche Trompeten, so daß ich ganz erleichtert aufatmete. Ich fragte mich nur, was er sich wohl in seinem Inneren wünschte und was er durch sein frommes Beten herbeibeschwören wollte. Ich hätte es gern gewußt; doch hoffte ich auch so, daß seine Wünsche in Erfüllung gehen möchten.

An einem Tage ertönte die Glocke des Tempels beson-ders laut und vernehmlich, und aufhorchend fragten wir uns, wer wohl jetzt für sich Gebete hersagen ließ. Man teilte uns mit, daß es sich um eine vornehme Familie hand-le und daß man für die glückliche Niederkunft der Haus-herrin bete. Ganz ungewollt wurden wir neugierig, und gar zu gern hätten wir den Namen der Betreffenden ge-wußt. Die Nachricht von dem bevorstehenden freudigen Ereignis in jener Familie hatte uns so tief gerührt, daß wir uns sofort im Stillen den Gebeten der Priester und der an-deren anschlossen.

Alles, was ich hier vom Leben im Tempel erzähle, be-zieht sich nur auf die normalen Zeiten, wenn keine beson-deren Feste stattfinden. Am Neujahrstag, zum Beispiel, herrscht ein ganz anderer Eindruck; denn durch das stän-

dige Kommen und Gehen der vielen Pilger und Neugierigen ist der Tempel von Unruhe erfüllt, und dann mag es wohl vorkommen, daß man sich interessiert die Gesichter der Besucher beschaut, anstatt sich ehrfurchtsvoll nur auf das Antlitz Buddhas zu konzentrieren.

Diejenigen, die gegen Abend im Tempel ankommen, sind meistens solche Pilger, die die Absicht haben, hier mehrere Tage zu verweilen. So haben die jungen Bonzen und die Novizen des Tempels am Abend sehr viel zu tun. Ich beobachtete interessiert, wie die kleinen Meßgehilfen hohe Wandschirme herbeischleppten, die in den Gästezimmern zur Unterteilung des Raumes aufgestellt werden sollten. Diese Wandschirme erschienen jedoch so schwer, daß wir gar nicht begriffen, wie diese kleinen Bürschchen sie tragen konnten. Sie entledigten sich aber ihrer Aufgabe mit großem Geschick. Auch das Aufhängen der Bambusvorhänge auf die Barriere taten sie mit solch graziöser Miene, daß ich sie wirklich bewunderte.

Im gleichen Augenblick hörte ich das vornehme Rascheln von Seidengewändern, und eine Schar junger Damen kam eine schmale Stiege herunter. Sie wurden von einer Matrone geführt, die, stets geistesgegenwärtig, allerlei Anweisungen erteilte und Fragen stellte, wie etwa »Habt ihr das Feuer im Zimmer vollkommen gelöscht?«. Sie waren offensichtlich im Begriff, den Tempel zu verlassen. Ein Knabe von sieben bis acht Jahren rief seinen Diener mit lieblicher, doch stolzer Stimme. Ein Kind von drei Jahren hustete und wurde verdrießlich, weil es nicht schlafen konnte. Dies alles fand ich interessant.

Der Kult im Tempel dauerte die ganze Nacht hindurch; wir hörten einen unbeschreiblichen Lärm und konnten