

Der edle achtfache Pfad

Als einer der frühesten buddhistischen Texte ist diese Anleitung entstanden, der vierte Teil der „edlen vier Wahrheiten“, als Weg, die Ursache des Leidens zu beseitigen.

Die einzelnen Teile dieses Weges sind:

1. Rechte Erkenntnis/Sicht
2. Rechtes Denken/Gesinnung
3. Rechte Rede
4. Rechtes Handeln
5. Rechte Lebensweise
6. Rechtes Streben/Hingabe
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Versenkung

Was ist das nun für eine Anleitung, was können wir im Zen-Buddhismus damit anfangen, führt das Befolgen dieser acht Themen zur Einsicht, zur Erleuchtung, zur Buddhaschaft?

Um die letzte Frage als erstes zu behandeln: Nein, ganz bestimmt nicht. Weder zu Buddhas Zeit innerhalb seiner Mönchsgemeinde noch später im Zen-Buddhismus oder anderswo hat das Befolgen dieser Schritte zum letzten Ziel (so es eines gibt) geführt. Das ist sehr gut in Hesses „Siddhartha“ beschrieben, und sogar Meister Eckehard in der christlichen Mystik hatte erkannt, daß es keinen Weg zu Gott gibt, dem man folgen kann. Man kann ans Ziel gelangen, aber nicht, indem man einem Weg folgt.

Warum hat der Buddha - wenn der Text denn tatsächlich von ihm stammt - dann diese Anleitung gegeben? Das ist in den „vier edlen Wahrheiten“ dargestellt: Es geht um das Beenden des Leidens. Der achtfache Pfad dient dazu, in dieser Welt leben zu können, ohne daß man leiden muß. Er dient nicht dazu, Erleuchtung zu erlangen.

Die Freiheit Buddhas wird nicht erreicht, aber dennoch ein positiver Einfluß auf das Leben der Menschen ausgeübt, die sich ohne Führung ständig selbst

das Bein stellen.

Es gibt in den alten Schriften Anleitungen, Erläuterungen dazu, was mit den acht Punkten gemeint ist. Und da ist zum ersten Thema einfach formuliert: Rechte Erkenntnis ist, zu erkennen, daß die „vier edlen Wahrheiten“ richtig sind. So wie also die vierte edle Wahrheit auf den „achtfachen Pfad“ verweist, bezieht sich der erste Punkt des „achtfachen Pfades“ zurück auf die „vier edlen Wahrheiten“, damit sind die zwei Texte miteinander verzahnt. Was wir im Zen unter rechter Erkenntnis verstehen würden, wäre sicher etwas anderes - zumindest mal die Einsicht in die Natur der Leere.

Die alten buddhistischen Texte sind generell völlig anders aufgebaut als Zen-Texte. Zen-Mondos oder Koan provozieren meist mit ihrer prägnanten Kürze und selbst die Erläuterungen dazu sind nur verständlich, wenn man schon ein tiefes Verständnis erreicht hat. Die alten Texte der buddhistischen Gemeinschaft dagegen waren extrem langatmig, wiederholten jeden Inhalt hundertfach, denn sie sollten sich verbal einprägen, wurden nicht aufgeschrieben, sondern mündlich über Jahrhunderte wiederholt und so der Nachwelt überliefert.

1. Also: „Rechte Erkenntnis“ bedeutet, daß Leben Leiden ist, daß es eine Ursache des Leidens gibt, daß die Beseitigung der Ursache zur Beseitigung des Leidens führt, und daß der achtfache Pfad der Weg ist, die Ursachen des Leidens zu beseitigen.

Soll ich es noch zweimal wiederholen?

2. Punkt zwei, „Rechtes Denken“: Hier ist nicht gemeint, daß wir unseren Verstand sinnvoll nutzen sollen, sondern „Rechtes Denken“ bedeutet im „achtfachen Pfad“: Zu denken, daß wir der Welt entsagen sollen. Warum der Welt entsagen? Weil (nicht nur damals) die Familie, die Gesellschaft bestimmten, was man zu tun hatte, wie man dachte und fühlte. Eigenständigkeit, Freiheit, Abgelöstheit war dort nicht erreichbar - und ist es heute für die

meisten Menschen genauso wenig.. Daher gehörte zum ersten Schritt, wenn man den Weg des Buddha gehen wollte, sich von seiner Familie und seinem Beruf etc. endgültig zu lösen. Das war der zentrale Schritt: Die sozialen Zuordnungen hinter sich zu lassen und sich der Mönchsgemeinschaft anzuschließen. Man tauschte dabei allerdings nur eine Gemeinschaft gegen eine andere ein.

3. „Rechte Rede“ soll anregen, daß man negative, schädliche Äußerungen unterläßt (Lügen, Streit, Rechthaberei, Fluchen, andere Herabsetzen etc.). Daraus kann man schließen, daß Politiker wohl generell nichts mit dem Weg zu tun haben...

Weiterhin soll man die Sprache nutzen, um anderen auf dem Weg der Erkenntnis weiterzuhelfen - was zugegeben etwas schwierig ist. Leider ist die meiner Ansicht nach viel wichtigere Fähigkeit, richtig hören zu können, im achtfachen Pfad nicht formuliert. „Richtig Hören“ bedeutet, daß man das hört, was gesagt wird, und es nicht uminterpretiert. Ein schönes Beispiel dafür wird in dem Buch „der Leere Spiegel“ von Janwillem van de Wetering beschrieben. Ihm wird erläutert, wie man Zazen macht, und dennoch sitzt er wochenlang, monatelang im Zendo und rekapituliert alle sexuellen Erlebnisse, die er im Leben hatte, weil ihm so langweilig ist. Merkwürdigerweise bekommt er irgendwann sogar seine Erleuchtung bestätigt (im nächsten Buch beschrieben).

4. „Rechtes Handeln“ verbietet Töten, Stehlen und Ausschweifungen. Eigentlich klar, daß diese Tätigkeiten der Entwicklung des Menschen nicht förderlich sind. Daß „Rechtes Handeln“ damit aber noch nicht zum rechten Handeln wird, ist ebenso klar. Denn was für einen Menschen - oder für andere - recht ist und was nicht, ist wesentlich komplizierter und oft gar nicht auf den ersten Blick erkennbar. Dennoch war den Mitgliedern der Mönchsgemeinschaft eigentlich alles genau

vorgeschrieben - was sie besitzen durften, wie und wann und wo sie sich aufhalten, essen, schlafen sollten, und so weiter. Der Mönchs buddhismus war und ist eine Regelgemeinschaft. Wie sollte auch sonst in Gruppen von zum Teil 1000 Männern, die sich aus den verschiedensten Gründen dazu entschlossen hatten, in diese Gemeinschaft einzutreten, ein soziales Miteinander ohne Mord und Totschlag funktionieren?

5. „Rechte Lebensweise“ verbietet bestimmte Berufe und Tätigkeiten. Es ist z.B. verboten, mit Waffen und Drogen zu handeln, als Schlachter zu arbeiten etc. Im weiteren Sinn ist es verboten, Tätigkeiten auszuüben, die anderen schaden. Ein Politiker, der Soldaten nach Afghanistan schickt, ist ebenso auf dieser Liste wie ein Firmenchef oder Manager, der Gehälter drückt und Leute entläßt, oder ein ARGE-Angestellter, der nicht vermittelbare Menschen demütigt.

6. „Rechtes Streben“ fordert, die Inhalte des Geistes zu kontrollieren, die richtigen zu fördern und die falschen auszulöschen. Hier scheinen besonders die Emotionen gemeint zu sein, die ja ebenso wie die Gedanken Teil des Geistes sind. Das ist ein spannendes Thema, denn sowohl Liebe wie auch Haß können unendliches Leid verursachen, genauso wie die Gier nach Genuß. Dennoch wollen die meisten Menschen, selbst wenn sie sich mit dem Weg irgendwie beschäftigen, davon nicht lösen, weil sie Angst haben, das Leben würde leer und inhaltslos, wenn sie nicht mehr an ihren Emotionen haften. Dabei ist das Gegenteil der Fall - zu erleben, ohne anzuhafte, zu riechen, zu schmecken, zu sehen, zu hören, auch zu denken - ohne dabei anzuhafte, das ist viel intensiver und reichhaltiger als das übliche Alltagsleben.

7. „Rechte Achtsamkeit“ ist durchaus jedem zu empfehlen, es hilft beim Autofahren, keinen Unfall zu bauen, bei der Geldanlage, nicht bei Lehman zu investieren, beim Kochen, das Essen nicht anbrennen zu lassen. In vielen Schulrichtungen des Buddhismus

ist es das Allheilmittel, und ein Heilmittel ist es sicher. Viele Menschen könnten ein völlig anderes Leben führen, wenn sie achtsamer wären. Leider wird es weder in der Schule noch an der Universität gelehrt, auch in der Erziehung erfreut es sich zunehmender Unbeliebtheit. Achtsam atmen, achtsam gehen, achtsam denken, achtsam fühlen achtsam sprechen - alles sehr sinnvoll, wenn man die Qualität seines Daseins verbessern möchte. Achtsamkeit ist wie Medizin, ein Mittel, eine Technik.

Im Zen geht es nicht um die Entwicklung von Achtsamkeit, oder wenn, dann nur um einen Übergang für Neulinge zu schaffen. Eher geht es um Aufmerksamkeit, um ungerichtete Wachheit. Achtsamkeit hat einen Handelnden, der achtsam ist, und einen Gegenstand, der kontrolliert wird. Achtsamkeit ist immer noch Spaltung, nicht Einheit. Das Ziel des Zen aber ist die Einheit.

8. Rechte Versenkung bzw. Meditation wird als die letzte und sicher höchste Stufe des achtfachen Pfades genannt. Die Meditation, die im achtfachen Pfad gemeint ist, ist aber nicht die des Zen. Es geht um Kontrolle, um Konzentration, um einen einspitzigen Geist. Das Ziel ist Samadhi, das Erlöschen von anhaftenden Gedanken und Gefühlen, das Eingehen in einen Zustand der Ruhe und Sammlung. Ursprünglich hatte auch Zen das Ziel, sich aus der Welt zu lösen und abgeklärt und abgekehrt von der Welt für sich Frieden zu finden. Im Laufe der Jahrhunderte wurde aber erkannt, daß dann immer noch Trennung herrscht, daß die Welt da draußen, das Handeln, Schreien, die Alltagshektik auch Teil des Nirvana sind - und hat die Rückkehr in diese Welt zum letzten Ziel erklärt. Das wird sehr eindringlich in den zehn Ochsenbildern dargestellt, die ursprünglich in der Leere endeten und später bis zur Rückkehr des Erleuchteten auf den Markt erweitert wurden.

Zum „edlen achtfachen Pfad“ äußert sich auch das

Herz-Sutra, einer der zentralen Texte des Zen-Buddhismus. Dort heißt es:

„Form ist Leere, Leere ist Form. Da gibt es keine Edlen Vierfachen Wahrheiten: kein Leiden, keine Ursache des Leidens, kein Aufhören des Leidens, keinen zum Ende des Leidens fahrenden Pfad. Da gibt es keinen Zerfall und keinen Tod und keine Zerstörung des Begriffes von Zerfall und Tod. Da gibt es kein Wissen vom Nirvana, da gibt es kein Erreichen des Nirvana, da gibt es kein Nicht-Erreichen des Nirvana.“

Wenn also alle acht Bereiche des Pfades leer sind im Sinne des Zen, wenn selbst Bewußtsein nur etwas ist, was man überschreiten soll, dann ist der Umgang mit „Rechter Lebensweise“ und Gedankenkontrolle kein Thema für die Ausübung des Zen.

Da die verschiedenen buddhistischen Schulen vom Theravada bis zu den Tibetern aber alle mit Techniken, Übungen und Bewußtsein arbeiten, ist Zen etwas völlig Einzigartiges in der buddhistischen Landschaft. Keine Übung, kein Weg, weder etwas, das man erreichen möchte, noch etwas, das man loslassen möchte. Das Herz-Sutra ist schon ein heftiger Brocken, aber nur, wer ihn verdaut, erreicht das Nirvana.

Und dann ist es interessant, sich im Internet oder in Buchhandlungen umzuschauen, was denn von Zen-Meistern, Zen-Lehrern, Zen-Gruppen angeboten wird. Regeln und Übungen und Anweisungen (worüber soll man sonst auch schreiben und reden), Moral, Verhalten, Interpretationen. Ganz viel Geist, ganz viel Bewußtsein, und es wird so viel von und über Zen geredet und geschrieben, daß man gar nicht merkt, daß der Finger den Weg zum Mond doch nicht überwinden kann. Schon gar nicht, wenn der Mond nicht nur zufällig auf der anderen Seite unseres netten Planeten steht.

Christoph Jantzen

Juni 2009 www.haus-lueginsland.de