

Ulrich Pfeifer-Schaupp

# Leben mit dem Herzen eines Buddha

Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl  
für das 21. Jahrhundert



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2016 Ulrich Pfeifer-Schaupp (Hrsg.)  
© 2016 Arbor Verlag GmbH, Freiburg i. Br.

Alle Rechte vorbehalten  
1. Auflage 2016

Titelfoto: © istockphoto.com/phoopanotpics  
Lektorat: Andrea Ocker  
Druck und Bindung: Westermann, Zwickau  
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter  
[www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt)

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

ISBN 978-3-86781-170-5

# Inhalt

Vorwort 7

**Ulrich Pfeifer-Schaupp**

Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl in die Welt bringen  
Angewandter Buddhismus im 21. Jahrhundert 9

**Bhikshu Thich Chan Phap An (Dr. Thu Pham)**

Angewandter Buddhismus – Die Praxis des ‚Nicht-Selbst‘  
In Berührung sein mit ‚anderen Möglichkeiten‘, zu leben 31

**Karl-Heinz Brodbeck**

Umriss der buddhistischen Wirtschaftsethik 45

**Sylvia Wetzel**

Ein gutes Leben, auf dem Kissen und im Alltag 61

**Rick Hanson**

Die beiden Flügel des psychologischen Wachstums  
und der kontemplativen Praxis 87

**Annabelle Zinser**

Essen und Tierschutz: Tiere sind fühlende Wesen wie wir  
Wie können wir das in unserem Konsum beherzigen? 103

<b>Kai Romhardt</b> Grundlagen Achtsamen Wirtschaftens Mit wachem Blick zu einer heilsamen Wirtschaft jenseits scheinbarer ökonomischer Normalitäten im Denken und Handeln	121
<b>Lienhard Valentin</b> Herausforderungen des Elternseins Achtsames Selbstmitgefühl oder Freundschaft schließen mit sich selbst	151
<b>Anne von der Lühe</b> Achtsamkeit im Schulalltag	159
<b>Ulrich Pfeifer-Schaupp</b> „Ich nehme das Gefühl an und umarme es mit Liebe“ Achtsamkeit in der Hochschule	193
<b>Yesche U. Regel</b> Herzens-Energiewende in der Welt	227
<b>Helmut Wetzel</b> Dachau als Erbe – Die Wunden des Krieges in uns heilen	251
Autorinnen und Autoren	275

## Vorwort

Unsere Welt braucht Menschen, die erwachen. Menschen, die fähig sind, in ihrem täglichen Leben, in ihrer Familie, an ihrem Arbeitsplatz, in ihrer Nachbarschaft Mitgefühl und Achtsamkeit zu praktizieren. Wir brauchen Menschen, die fähig sind, mit dem Herzen eines Buddhas zu leben und zu handeln.

Unsere Welt braucht darüber hinaus aber auch eine große Transformation, ein „kollektives Erwachen“. Die individuelle Erleuchtung genügt heute nicht mehr. Wie können die Lehren Buddhas uns hier einen hilfreichen Weg weisen? Können sie als „angewandter Buddhismus“ helfen, nicht nur individuelles Leiden zu lindern, sondern auch kollektives Leiden, „strukturelles Dukkha“, zu vermindern?

Die Aufsätze in diesem Buch geben dafür lebendige, positive Beispiele, die uns inspirieren und ermutigen können auf dem Weg. Hier sind Texte versammelt, die beispielhaft zeigen, wie Achtsamkeit und Mitgefühl in unterschiedlicher Weise und in verschiedenen Kontexten unserer modernen Welt lebendig werden können. Es sind praxisrelevante Texte, die kein „rechnendes“, sondern ein „vernehmendes Denken“ ausdrücken. Die Menschen, die in diesem Buch zu Wort kommen, sind keine Buddhisten oder Indologinnen, sondern Praktizierende, die Buddhas Lehren in ihrem Leben und in der Welt anwenden. Darüber berichten sie. Sie haben so geschrieben, dass nicht nur der Kopf, sondern

auch die Herzen der Leserinnen und Leser berührt werden. Es geht in diesem Buch also nicht um Wissensvermehrung, sondern um „transformative Praxis“ und „transformative Wissenschaft“.

Achtsamkeit, *mindfulness*, ist ein zentrales Element der buddhistischen Praxis. Sie steht im Mittelpunkt der Beiträge dieses Buches. Ihre Bedeutung wird heute bereits in vielen Bereichen erkannt: in der klinischen Psychologie, in Pädagogik, in Medizin und Gesundheitswissenschaft, in der Sozialen Arbeit und im Management. Achtsamkeit wird seit mindestens 2.500 Jahren von Millionen von Menschen geübt, um den Geist zu beruhigen und Frieden und Glück zu finden. Sie ist, das kann man wohl ohne Übertreibung sagen, ein zentrales Element aller großen spirituellen und Weisheitstraditionen. Achtsamkeit als Technik wird immer beliebter, genügt aber nicht. Es wird – bei aller Freude über diese Entwicklung – auch immer deutlicher, dass der gegenwärtige „Achtsamkeitsboom“ die Gefahr einer Verflachung und „Instrumentalisierung“ des Achtsamkeitskonzepts und der Achtsamkeitspraxis mit sich bringt. Wie kann dieser Entwicklung begegnet werden? „Rechte Achtsamkeit“, also Achtsamkeit, die heilsame Wirkungen hat, ist ein zentrales Element der Lehren Buddhas. Sie ist aber nur einer der drei Pfeiler der buddhistischen Lehren. Neben der Achtsamkeit, der rechten Meditation und Konzentration (*smṛiti* auf Sanskrit), gehören zwei wichtige andere Elemente zu diesem Pfad: Mitgefühl (*karuṇa*), bzw. Ethik (*śīla*) und Weisheit (*prajñā*). Dieses Buch möchte neue Perspektiven aufzeigen, wie diese drei Pfeiler von Buddhas Lehren im heutigen Leben umgesetzt werden können. Die Bedeutung des angewandten Buddhismus für eine persönliche und gesellschaftliche Transformation soll exemplarisch für verschiedene Felder gezeigt werden.

Möge dieses Buch ein Beitrag sein zu einem Bewusstseinswandel und zu einem Paradigmenwechsel in Gesellschaft und Wissenschaft.

Freiburg i. Br., im März 2016  
Ulrich Pfeifer-Schaupp, True Deep Meaning

# Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl in die Welt bringen – Angewandter Buddhismus im 21. Jahrhundert

Ulrich Pfeifer-Schaupp

Wenn das Dharma sich für unser tägliches Leben als nützlich erweist, wenn es uns hilft, das Leben zu meistern, dann ist es echtes Dharma.

Thich Nhat Hanh

**W**ir jagen äußeren Zielen nach und sind dabei vielleicht sogar erfolgreich, verdienen viel Geld, erreichen unsere beruflichen Ziele, haben ein schönes Auto, ein luxuriöses Haus. Aber oft sind wir trotzdem innerlich arm und unzufrieden. Wir können nicht mehr entspannen. Wir haben die Stelle, die wir uns lange ersehnt haben, wir machen die erträumte große Reise. Aber innerlich sind wir voller Unruhe. Wir können nicht mehr innehalten und dem Schnee zuschauen,

der vor unserem Fenster fällt. Wir sehen nicht das Gesicht und das Lächeln des geliebten Menschen, der mit uns lebt.

Viele von uns erfahren das, was Mutter Theresa einmal „die Armut des Westens“ genannt hat. „Die Armut des Westens“, sagte sie, „ist die spirituelle Armut, die Armut an Liebe.“ Leiden und Sorgen plagten auch diejenigen unter uns, die nicht erfolgreich sind, denen der Verlust ihres Arbeitsplatzes droht, die ihre Stelle verloren haben, die beruflichen und sozialen Abstieg verkraften müssen, die von ihrem Partner verlassen wurden, die plötzlich mit der Diagnose einer schweren Krankheit konfrontiert sind und die Zerbrechlichkeit des Lebens schmerzlich erfahren. Und wir stellen uns vor, dass es uns besser gehen würde, wenn wir mehr Geld, mehr materielle Möglichkeiten, mehr freie Zeit hätten. Die Erfahrung so vieler Menschen, die all das haben, zeigt, dass das meistens eine Illusion ist.<sup>1</sup>

### **Angewandter Buddhismus – eine Antwort auf moderne Fragen?**

Die Weisheit des Buddhismus verspricht einen Weg zur Beendigung des Leidens, zu Glück und Wohlbefinden. Diesen Weg sind in den letzten 2.500 Jahren Millionen von Menschen gegangen. Könnte es sein, dass dieser Weg auch für uns „moderne“ gestresste Menschen bedeutsam ist und dass er unser Leben bereichern kann? Könnte es sein, dass die Begegnung mit Buddhas Lehren uns in heilsamer Weise verändern kann, dass sie vielleicht sogar ein neues Licht auf unsere eigenen spirituellen Wurzeln werfen kann – und dass wir dazu nicht Buddhisten im religiösen Sinne werden müssen?

Dabei stellt sich zunächst die Frage: Was ist eigentlich das Wesentliche am Buddhismus? Worum geht es beim „Dharma“, bei der Lehre Buddhas? Bilder von buddhistischer Kultur und Kunst sind inzwischen weit verbreitet. Zum Beispiel kennen wir alle die Bilder von Pagoden, deren Dächer im Sonnenaufgang

golden leuchten, von lächelnden Buddha-Statuen und bunten Gebetsfahnen, die im Winde flattern. Diese Bilder zeigen aber nur einen kleinen, vielleicht sogar nicht einmal den entscheidenden Teil dessen, was Buddhismus sein kann. Ja, der Buddhismus ist *auch* eine fremde Religion. Aber: Ist der Buddhismus wirklich (nur) eine Religion oder kann man ihn auch anders verstehen? Für viele Menschen im Westen ist er tatsächlich hauptsächlich eine Religion – eine sympathische Religion zumeist, eine mit exotischem Beigeschmack, die nach Räucherstäbchen duftet und die von Menschen mit entrücktem Lächeln auf den Lippen praktiziert wird, die weit weg von den Problemen der Welt friedlich auf ihrem Kissen meditieren. Aber ist das die einzige Form des Buddhismus? Hat der Buddhismus Relevanz für den Alltag in unserer modernen Welt? Hat der Buddhismus eine Bedeutung, auch für Menschen, die mit Religion oder Spiritualität gar nichts anfangen können, die Agnostiker sind, Atheisten oder die einfach nicht interessiert sind an „jenseitigen Fragen“? Hat er vielleicht sogar denen etwas zu sagen, die gut verwurzelt sind in ihrer eigenen – im Westen zumeist der christlichen – spirituellen oder religiösen Tradition? Was ist mit „angewandtem“ Buddhismus gemeint? Ist es das Gleiche wie engagierter, auf politische Veränderung ausgerichteter Buddhismus, etwa entsprechend der Befreiungstheologie im christlichen Kontext? Gibt es auch „nicht angewandten“ Buddhismus?

### **Ist der Buddhismus eine Religion?**

Wenn wir danach fragen, was unter angewandtem Buddhismus verstanden werden kann, müssen wir zunächst feststellen: Was der Buddhismus ist, verändert sich, je nachdem, welche Brille wir aufsetzen oder unter welcher Perspektive wir ihn betrachten. Je nach Sichtweise erscheint uns der Buddhismus also sehr unterschiedlich.

Für Millionen von Menschen, vor allem in Asien, ist der Buddhismus tatsächlich eine Religion, in der sie ihre spirituelle

Heimat haben – sie werfen sich vor goldenen Buddha-Statuen nieder, beten um Glück und Wohlstand oder um den Erfolg ihrer Kinder bei der Prüfung. Weihrauch opfern, an Ritualen teilnehmen, die von Priestern geleitet werden und „Verdienste sammeln“ durch Geldspenden sind hier wichtige Formen der Frömmigkeit. Die Praxis ist devotional. Meditation im westlichen Sinne spielt keine oder eine untergeordnete Rolle. Meditationspraxis wird von Mönchen erwartet und hat für Laien in asiatischen Ländern eine geringe Bedeutung. Eine persönliche Frömmigkeit, die sich in einem Ich-Du-Verhältnis zum Transzendenten ausprägt, ist im Buddhismus ein ganz wichtiger Faktor der Religionspraxis. Buddha oder Bodhisattvas werden als Götter verehrt und von ihnen wird ein Eingriff in den Lauf der Welt erwartet.<sup>2</sup> Ohne diese buddhistische Volksfrömmigkeit abzuwerten kann gesagt werden, dass es auch andere Formen buddhistischer Praxis gibt, insbesondere den im Westen immer weiter verbreiteten „Meditationsbuddhismus“.

Als *Psychologie* oder als *Methode der Geistesschulung* betrachtet ist der Buddhismus vor allem eine Praxis, ein Weg, um Frieden und Glück zu finden und das existenzielle Leiden, *dukkha*, zu überwinden. Hier ist der angewandte Buddhismus zu verorten: Buddhismus als angewandte Wissenschaft des Geistes, der uns hilft, mit dem individuellen genauso wie mit dem strukturellen Leiden heilsamer umzugehen. Von seinem Ursprung her ist der Buddhismus tatsächlich weniger eine Religion, sondern eher eine angewandte Wissenschaft des Geistes, eine praktische Lehre zur Befreiung. Das betonen buddhistische Lehrer wie der Dalai Lama, Jack Kornfield oder Thich Nhat Hanh immer wieder. Den Ursprung des frühen Buddhismus kann man also als eine Form des „angewandten Buddhismus“ beschreiben. Der Ursprungs-Buddhismus war nicht metaphysisch-religiös, sondern sehr stark empirisch und rational orientiert.<sup>3</sup>

## Der Geschmack der Befreiung

Buddhas Lehre hatte nur ein Ziel: die Verminderung von Leiden. „Der Tathagata hat immer nur im Hinblick auf eine Sache gesprochen“, sagte er von sich selbst – „im Hinblick auf das Leiden und das Ende des Leidens.“<sup>4</sup> Seine Lehre hatte nur einen Geschmack: den Geschmack der Befreiung.<sup>5</sup>

Der buddhistische Leidensbegriff hat allerdings eine andere, wesentlich tiefere und weitere Bedeutung als unser westlicher Begriff des Leidens. „Leiden“, auf Pali *dukkha*, heißt Leidunterworfenheit, Unzulänglichkeit, Elend, Übel.<sup>6</sup> Man könnte *dukkha* auch mit „Probleme“ und „Stress“ übersetzen.<sup>7</sup> Allerdings ist auch das noch zu eng: Leiden im buddhistischen Sinne kommt dem nahe, was in der existenzialistischen Philosophie mit Entfremdung beschrieben wird. Leiden im umfassenden buddhistischen Sinn ist die existenzielle „Grundbefindlichkeit der Angst“ und das „Sein zum Tode“, von dem Heidegger spricht. In diesem Sinne ist menschliches Leben unvermeidlich verbunden mit „Leiden“. Oder einfacher gesagt: Es ist normal, Probleme zu haben.

Um den Weg zur Verminderung des Leidens zu gehen, den Buddha gewiesen hat, muss man nicht im religiösen Sinne Buddhist werden. Der Dalai Lama warnt sogar immer wieder westliche Menschen entschieden davor, „Buddhisten“ im religiösen Sinne zu werden. Es liege ganz und gar nicht in seiner Absicht, sagt er, andere zum Buddhismus bekehren zu wollen. „Ich weise sogar, wenn ich gebeten werde, im Westen buddhistische Unterweisungen zu geben, oft darauf hin, dass ich es nicht für unbedingt gut halte, religiöse Praktiken zu übernehmen, die nicht in der eigenen Kultur und Erziehung verwurzelt sind. Denn das kann schwierig sein und zu einer unnötigen Desorientierung führen.“ (Dalai Lama 2011, 38) Das Wesentliche am Buddhismus, so sagt er, sind Menschlichkeit, Toleranz und Mitgefühl.

Buddha lehrte keine metaphysischen, intellektuellen Wahrheiten, sondern eine Praxis, einen Weg, den man gehen kann – und bei dem man selbst prüft und erfährt, ob das stimmt, was da

gelehrt wurde. Es ist also ein empirischer Ansatz, der da vermittelt wird, kein theoretischer. Es geht nicht um Erkenntnistheorie, sondern um Erkenntnispraxis. Ursprünglich war Buddhas Weg zum Erwachen also kein Weg des Glaubens, keine Religion. Es geht bei diesem Weg um die Dekonstruktion unheilsamer Lebensweisen und Praktiken mit dem Ziel der Befreiung. Im Zentrum steht, wie wir gerade gesehen haben, die Befreiung von Leiden, von *dukkha*. Dabei ist Befreiung kein überweltlicher Verzückungszustand, keine rein theoretische Angelegenheit, sondern eine ganz konkrete Alltagserfahrung. Befreiung, Nirvana, heißt eigentlich „Verlöschen“ – es geht um das Verlöschen der drei grundlegenden Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung oder Unwissenheit. Noch konkreter gesagt: es geht um Versöhnung und Frieden mit uns selbst, in und mit unserer Familie, mit unseren Eltern. Es geht um Zufriedenheit bei der Arbeit, es geht darum, glücklich zu sein beim Putzen oder Kochen... Befreiung ist im angewandten Buddhismus aber keine rein „private“ oder individuelle Angelegenheit – es geht auch um die Befreiung von „strukturellem Dukkha“, von Strukturen, die Krieg, Ungerechtigkeit, Ausbeutung und die Zerstörung unseres Planeten verursachen (Loy 2003; Hattam 2004). Der Weg der Befreiung ist also auch ein Weg zu einem friedvollen und freudvollen Einsatz für eine bessere Welt, zumindest für eine Welt, in der es etwas weniger Leiden gibt.

### **„Buddhismus für die Welt“**

Die Essenz des angewandten Buddhismus, Toleranz, Menschlichkeit und Mitgefühl war bereits im frühen Buddhismus ganz zentral. Sie wurde von Buddha vor allem in den fünf *silas*, den fünf ethischen Richtlinien für LaienanhängerInnen, gelehrt. Buddha hat sie z. B. in der Lehrrede für die Weißgekleideten entfaltet.<sup>8</sup> Es sind Lebens-Regeln, die aufzeigen, wie buddhistische Weisheit im alltäglichen Leben wirksam werden kann. Sie sind keine Gebote, die wir befolgen, weil es eine Autorität – der Buddha oder Gott –

gebietet, sondern sie beruhen auf der Einsicht der Verbundenheit alles Seienden, des Interseins, auf der Weisheit, die erkennt, dass wir nicht getrennt existieren von allem anderen. Alles ist mit allem verbunden und deshalb schädigen wir uns selbst, wenn wir andere Menschen, Tiere oder unsere Mutter Erde schädigen. Mitgefühl wird so zu einer rational gebotenen, emotional erlebbaren und motivational verankerten Haltung.

Diese Regeln oder Achtsamkeitsübungen, wie Thich Nhat Hanh sie nennt, sind nicht nur bedeutsam für die individuelle Lebensgestaltung. Schon in den klassischen Pali-Texten und den chinesischen Entsprechungen dazu, den Agamas, finden sich viele Stellen, in denen davon gesprochen wird, dass Armut Wut und Hass und viele andere unheilsame Geisteszustände hervorruft und dass deshalb die Beseitigung von Armut eine Voraussetzung für moralische Entwicklung ist, z. B. im Sutra über die acht Verwirklichungen der Großen Wesen (Hanh 1995; Jenkins 2003). Das heißt, dass soziale Wohlfahrt und Gerechtigkeit schon im Ursprungsbuddhismus eine wichtige Bedeutung hatten.

Gesellschaftlich erstmals in größerem Maßstab tatsächlich umgesetzt wurde diese Ethik in Indien bereits etwa hundert Jahre nach Buddhas Tod. Der berühmte indische Kaiser Ashoka hat die buddhistische Mitgefühls-Ethik im 3. vorchristlichen Jahrhundert zu einem Reformprogramm gemacht und die buddhistische Vision von Frieden, Toleranz und Mitgefühl auch als Leitlinie für die Gestaltung der Gesellschaft verstanden: Er richtete Spitäler für Menschen und Tiere (!) ein, versuchte, das Schlachten von Tieren weitgehend zu verhindern, verzichtete auf die Jagd, übte religiöse Toleranz und sorgte für Gerechtigkeit gegenüber den Armen. Er kann als ein Wegbereiter des modernen angewandten Buddhismus gelten. Auch im weiteren Verlauf der historischen Entwicklung war die gesellschaftliche Umsetzung der buddhistischen Ethik von zentraler Bedeutung. Buddhistische Mönche und Gelehrte berieten Könige, wie sie weise und gerecht regieren können. Ihre Vorschläge sind auch heute noch wegweisend. So

hat der berühmte und heute noch hochverehrte buddhistische Gelehrte Nagarjuna im 1. Jahrhundert u. Z. in seiner berühmten „Juwelenkette“ dem König, der ihn als Ratgeber aufsuchte, empfohlen, anderen Wesen niemals zu schaden, Gefangene freizulassen und soziale Wohlfahrt zu fördern. „Um das Leiden der fühlenden Wesen, der Alten, Jungen und Gebrechlichen zu lindern, solltet Ihr in den Gebieten (über die Ihr herrscht) Ärzte und Barbieri durch das Land schicken. [...] Übt immer Mitleid mit jenen, die krank, schutzlos und vom Leiden geschlagen sind, den niederen Ständen und den Armen. Achtet besonders darauf, sie zu speisen. Bevor Ihr Bettler und Mönche nicht angemessen mit Essen und Trinken [...] versorgt habt, solltet Ihr nichts zu Euch nehmen. [...] An den Wasserstellen lasst Schuhe bereitstellen, Schirme, Siebe, Pinzetten, um eingetretene Dornen zu entfernen...“ (Hopkins 2006, 191)

Nachdem der Buddhismus vor allem nach der westlichen Kolonialisierung in den meisten asiatischen Ländern einen Niedergang erlebte und oft (aber nicht überall!) in Ritualismus und Dogmatismus erstarrte, gab es in mehreren buddhistischen Ländern im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts Erneuerungsbewegungen, die als Vorläufer des heutigen angewandten Buddhismus betrachtet werden können.<sup>9</sup> Der chinesische Mönch Taixu (1890 – 1947) beispielsweise setzte sich für die Reform der buddhistischen Erziehung und der Tempelverwaltung ein und formulierte die Idee eines weltzugewandten, praktisch wirksamen Buddhismus. Sein Programm nannte er „Buddhism for this World“ und „Buddhism for Human Life“. Zentral waren für ihn die Erziehung, ein modernes Verlagswesen, Soziale Arbeit und die Stärkung von Laieninitiativen. Er inspirierte die buddhistische Erneuerungsbewegung, die zwischen 1920 und 1951 auch dem Buddhismus in Vietnam wichtige Impulse gab.<sup>10</sup> „Buddhismus für diese Welt“ heißt auf chinesisches *renjian fojiao*. „*Renjian fojiao* is not a Buddhism in which you leave the human realm and become a god or a ghost, or for everyone to take monastic vows, go to a Temple, or

become an eremite in the forest. It's a Buddhism which, in accordance with Buddhist teachings, reforms society, helps humankind to progress, and improves the whole world.“<sup>11</sup> Die Bewegung des engagierten Buddhismus blühte dann im 20. Jahrhundert in verschiedenen buddhistischen Ländern auf. Hier verbindet sich die buddhistische Weisheit mit politischem Aktivismus und mit dem Kampf für soziale Gerechtigkeit. In diesem Zusammenhang kann ich nur einige wenige Beispiele dafür geben.<sup>12</sup> In Japan war der engagierte Buddhismus inspiriert durch Hisamatsu Sin'ichi, der die F.A.S.-Gesellschaft gründete. In Thailand wirken Sulak Sivaraksa und die thailändische interreligiöse Kommission für Entwicklung (TICD).<sup>13</sup> In Sri Lanka gründete A.T. Ariaratne die Sarvodaya Shramadana Bewegung, die sich auch heute noch für Versöhnung und Frieden zwischen Tamilen und Singhalesen einsetzt.<sup>14</sup> In Kambodscha wirkte Maha Gosananda auch nach den Massakern der Roten Khmer unter den Flüchtlingen in den thailändischen Lagern unermüdlich für Frieden und Versöhnung.<sup>15</sup> Thich Nhat Hanh gründete Anfang der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts im damaligen Saigon eine buddhistische Universität und eine Schule für Soziale Arbeit. Seine Vision war es, Führungskräfte in der Praxis des engagierten Buddhismus auszubilden. Insgesamt arbeiteten zehntausend SozialarbeiterInnen in südvietnamesischen Dörfern für soziale Entwicklung und Frieden.

Wie entwickelte sich dieser Ansatz des engagierten zum angewandten Buddhismus weiter? Thich Nhat Hanh selbst sagte dazu in einem Dharmavortrag im Jahr 2009: „First we had the term ‚Engaged Buddhism‘. Engaged Buddhism means that you practice all day without interruption, in the midst of your family, your community, your city, and your society. The way you walk, the way you look, the way you sit inspires people to live in a way that peace, happiness, joy and brotherhood are possible in every moment.“

The term Engaged Buddhism was born when the war in Vietnam was very intense. To meditate is to be aware of what is going on, and what was happening then was bombs falling, people being

wounded and dying: suffering and the destruction of life. You want to help relieve the suffering, so you sit and walk in the midst of people running from bombs. You learn how to practice mindful breathing while you help care for a wounded child. If you don't practice while you serve, you will lose yourself and you will burn out."<sup>16</sup>

Engagierter Buddhismus ist für ihn also nicht nur politische Aktion, sondern Meditation im Alltag. Er fährt fort: „When you are alone, walking, sitting, drinking your tea or making breakfast, that is also Engaged Buddhism, because you are doing it not only for yourself, but in order to help preserve the world. This is interbeing. Engaged Buddhism is practice that penetrates into every aspect of our world.“

Wie sieht er nun in Bezug dazu den „Angewandten Buddhismus“?

„Applied Buddhism‘ is a continuation of Engaged Buddhism. Applied Buddhism means that Buddhism can be applied in every circumstance in order to bring understanding and solutions to problems in our world. Applied Buddhism offers concrete ways to relieve suffering and bring peace and happiness in every situation.“<sup>17</sup>

Daran schließt sich die Frage an: Gibt es auch „nicht angewandten Buddhismus“? Wenn wir der vorgeschlagenen Definition folgen, wäre „nicht angewandter Buddhismus“ vor allem

1. eine rein devotionale Praxis ohne Konsequenz für den Alltag: Geld spenden, Räucherstäbchen opfern, Gebete sprechen für mehr Wohlstand oder bessere Prüfungsergebnisse, ohne dass dies das Alltagsleben sonst irgendwie in heilsamer Weise verändert;
2. Buddhismus als philosophische Spekulation, als bloße intellektuelle Angelegenheit, als „Buddhologie“ und
3. Buddhismus als bloße Wellness-Erfahrung, bei der wir dem Alltag lediglich entfliehen oder ihn mit buddhistischen Symbolen, Räucherstäbchen und Buddha-Statuen garnieren, ohne uns selbst zu verändern.

Zusammenfassend können wir feststellen: Der engagierte Buddhismus kann als Entsprechung der christlichen Befreiungstheologie gesehen werden, es gibt hier viele Gemeinsamkeiten. Der angewandte Buddhismus, wie wir ihn hier verstehen, kann als eine Fortsetzung und Erweiterung des engagierten Buddhismus betrachtet werden. Der angewandte Buddhismus bezieht sich nicht nur auf politische Aktion, sondern auf ein Hineinwirken buddhistischer Lehren in unterschiedlichste Lebensbereiche.

Der Horizont des „engagierten Buddhismus“ – mit seinem Schwerpunkt auf politisch-emanzipatorischer Arbeit – wird hier also „aufgehoben“ im dreifachen Hegelschen Sinne und damit auch deutlich erweitert: aufgehoben im Sinne von aufbewahrt, im Sinne von hinaufgehoben auf eine andere Stufe der Praxis und aufgehoben im Sinne der Aufhebung der Geltung eines Gesetzes. Letzteres deshalb, weil es beim angewandten Buddhismus (so wie ich ihn verstehe), anders als beim engagierten Buddhismus, nicht (nur) um politische Veränderungsarbeit im engeren Sinne geht, sondern auch um persönliche Transformation, um andere Familienbeziehungen, einen anderen Umgang mit unseren Kindern oder anderes Arbeiten und Konsumieren. Diese persönlichen Veränderungen haben jedoch, wenn wir sie genauer betrachten, immer auch eine politische Wirkung.

## **Themenfelder und Fragestellungen**

In welchen Kontexten wird nun der Buddhismus heute „angewendet“ und wie sieht das in der Praxis aus? Die Beiträge in diesem Buch geben darauf aus verschiedenen Perspektiven Antworten und Anstöße. Es sind keine erschöpfenden Antworten, sie sind exemplarisch und es gibt viele weitere Kontexte, in denen der Buddhismus heute wirksam wird. So übt die buddhistische Psychologie einen zunehmenden Einfluss auf „westliches“ Denken, insbesondere auf Psychologie, Psychotherapie und Gesund-

heitsförderung aus. Vor allem achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren (MBSR, MBCT, DBT, ACT, MBRP usw.) integrieren Meditationsübungen, deren Wurzeln (auch) in der buddhistischen Psychologie liegen. Darauf wollen wir hier nicht eingehen, das wurde an anderer Stelle kompetent beschrieben.<sup>18</sup>

Welcher Struktur folgen die Aufsätze in diesem Band? Welcher „rote Faden“ verbindet sie? Ein möglicher innerer Zusammenhang und eine Struktur bei der Lektüre ergibt sich, wenn die Beiträge als Erläuterungen und Auslegungen einzelner Elemente des edlen achtfachen Pfades gelesen werden. Der edle achtfache Pfad ist der Weg, den Buddha zur Überwindung des Leidens gelehrt hat. Er ist die Methode und die grundlegende Essenz bei der „Anwendung“ des Buddhismus in unserem persönlichen Leben und in der Welt. Mit dem Adjektiv „recht“, auf Sanskrit *samyak*, mit dem jedes seiner Elemente gekennzeichnet wird, ist gemeint, dass die einzelnen Glieder dieses Pfades heilsam und nützlich sind bei der Transformation und Überwindung des Leidens. Es geht also nicht um irgendeine philosophisch-allgemeine Richtigkeit, sondern eher um Angemessenheit zur Erreichung eines Ziels. Im Roman des israelischen Schriftstellers Amos Oz, „Eine Frau erkennen“, wird das so ausgedrückt: „Vielleicht existiert die absolute Wahrheit und vielleicht nicht, das ist die Sache der Philosophen, aber andererseits weiß doch jeder Idiot und jeder Schurke haargenau, was eine Lüge ist.“<sup>19</sup> Erinnerung wir uns an die acht Glieder, aus denen dieser Pfad besteht; man könnte sie vielleicht auch als acht Formen der Praxis oder acht Übungswege verstehen:

1. Die Übung der rechten Erkenntnis. Mit rechter Erkenntnis ist nicht irgendeine allgemeine Erkenntnis gemeint, sondern eine sehr spezifische: das Leiden verstehen, die Ursache des Leidens erkennen, sich bewusst werden, dass es nicht nur Leiden, sondern auch Wohlergehen gibt, wenn Gier, Hass und Verblendung verlöschen und schließlich den Weg zur Überwindung des Leidens verstehen.

2. Die Übung des rechten oder des angemessenen Denkens: die Einübung eines Denkens, das zur Verminderung unseres eigenen und des Leidens in der Welt führt.

3. Die Übung der rechten Rede: die Vermeidung von Lüge, von barschen Worten und Geschwätz. Positiv ausgedrückt geht es dabei darum, achtsames, aufrichtiges Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu erlernen.

4. Die Übung des rechten Handelns: Vermeidung des Tötens von Lebewesen, oder, positiv ausgedrückt, der Schutz von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien, die Sorge für unsere Mutter Erde. Vermeidung sexuellen Fehlverhaltens.

5. Die Übung des rechten Lebenserwerbs: die Ausrichtung auf das Ziel, unseren Lebensunterhalt so zu verdienen, dass dadurch weder Menschen, noch Tiere oder Pflanzen geschädigt werden. Im weiteren Sinne die Einübung in achtsames Wirtschaften, einschließlich unserer Geldanlagen.

6. Die Übung des rechten Bemühens, rechte Anstrengung: so zu leben, zu meditieren, mit uns selbst umzugehen, dass heilsame Samen in uns gewässert werden und unheilsame Samen sich transformieren; Mitgefühl für uns selbst und andere.

7. Die Übung der rechten Achtsamkeit: Ganz präsent sein im gegenwärtigen Moment; mit Güte und Akzeptanz das wahrnehmen, was ist.

8. Die Übung der rechten, angemessenen und heilsamen Meditation: so meditieren, dass es uns Freude macht, dass Wohlergehen gefördert und Leiden vermindert wird.

Die Beiträge in diesem Buch können als Erläuterung, als Kommentar zu einzelnen oder mehreren dieser Übungen verstanden werden. Sie beschäftigen sich mit verschiedenen praktischen Umsetzungsmöglichkeiten des edlen achtfachen Pfades in unserem Alltag. Die acht Glieder des Weges hängen eng miteinander zusammen, sie bedingen sich gegenseitig und können nicht voneinander getrennt betrachtet und geübt werden. „Intersein“ ist auch hier bedeutsam.

In den ersten beiden Beiträgen geht es um rechte, heilsame Erkenntnis und rechtes Denken. Sie geben eine grundlegende Orientierung und spannen den Horizont des Themas auf. Zunächst gibt *Thay Phap An* eine interessante, kurze und prägnante Antwort auf die Frage, was „angewandter Buddhismus“ eigentlich genau ist. Als Direktor des Europäischen Instituts für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl bei Köln hat er dazu viel praktische Erfahrung: Angewandter Buddhismus, so sagt er, ist die „Praxis des Nicht-Selbst“ und die Verwirklichung des „mittleren Weges“. Beides sind keine philosophischen Konzepte, sondern Anleitungen zur Erkenntnis*praxis*. Buddha lehrte die *Praxis* der Erleuchtung. Wir gehen nicht irgendwann ins Nirvana ein – Nirvana, das Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung, ist hier und jetzt gegenwärtig, in unserem erleuchteten Handeln mitten in dieser Welt, mitten in unserem Alltag.

*Karlheinz Brodbeck* skizziert danach zusammenfassend die grundlegenden Elemente dieser Erkenntnispraxis des Buddhismus: Ganz wesentlich für die Praxis rechter Erkenntnis und rechten Denkens, so zeigt er, ist vor allem das „Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit“, das so viele erstaunliche Parallelen mit modernem systemischem Denken hat. Anders ausgedrückt geht es darum, was Leerheit und Nicht-Selbst praktisch bedeuten und welche Konsequenzen diese für manche sehr fremd anmutenden Konzepte für die (Wirtschafts-)Ethik haben. Er arbeitet prägnant Unterschiede zur westlichen Substanzphilosophie heraus und zeigt den erkenntnistheoretischen Paradigmenwechsel in der Lehre Buddhas. Das alles sind aber, es sei nochmals betont, keine rein theoretischen Spekulationen: Sein Beitrag entfaltet daraus die spannenden und sehr praktischen *wirtschaftsethischen Konsequenzen* einer buddhistischen Weisheit angesichts von Finanzkrisen, Bankenzusammenbrüchen und schrankenloser Gier an den Finanzmärkten. Hier thematisiert er die Übung des rechten Lebenserwerbs.

*Sylvia Wetzel* gibt „Anleitungen für ein gutes Leben – auf dem Kissen und im Alltag“. Ihr Beitrag kann als zusammenfassende

„Übersetzung“ der vier edlen Wahrheiten und des edlen achtfachen Pfades für unsere Zeit gelesen werden. Sie übersetzt diese Lehren in unsere moderne Sprache und zeigt ihre Bedeutung für unsere moderne Welt und unser Leben mit seinen täglichen Mühen, Kleinkriegen und Freuden. Wie können wir in unserem persönlichen Leben praktizieren, um Leiden und Stress zu reduzieren, Burnout vorzubeugen und uns geistig und körperlich gesund zu erhalten? Was heißt rechtes Denken, rechte Einstellung, rechte Rede, rechtes Verhalten, rechter Lebenserwerb, rechte Achtsamkeit, rechtes Bemühen und rechte Sammlung im 21. Jahrhundert? Wie können wir damit täglich so üben, dass unsere Freude und unser Glück genährt werden?

Im Beitrag von *Rick Hanson* geht es um die Meditationspraxis, d. h. um rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. Er reflektiert die Bedeutung der beiden *Aspekte der Meditation*, die eng zusammengehören, die sich gegenseitig bedingen und die doch auch unterschieden werden können: „Mit etwas sein“ und „Mit etwas arbeiten“. Einerseits geht es bei der Meditation und bei jeder kontemplativen Praxis darum, achtsam und mitfühlend mit dem zu sein, was ist, es *wahr zu nehmen*, d. h. seine Wahrheit so zu akzeptieren, wie sie jetzt gerade ist: wenn Schmerz da ist, ist der Schmerz die Wahrheit, wenn Freude da ist, ist Freude das, was wir wahrnehmen. Andererseits geht es immer auch darum, konkret mit dem zu arbeiten, was ist, es zu transformieren und unheilsame Geisteszustände in heilsame zu verwandeln.

Der Schutz des Lebens und das Nicht-Töten sind ein wichtiges Element des rechten Handelns. Was und wie wir essen, spielt hier eine große Rolle. *Annabelle Zinser* fragt danach: Wie fördert das, was wir essen, unser Mitgefühl? Wie können wir uns beim Essen des *Leidens der Tiere* bewusst sein, die dafür gestorben sind? Sie zeigt, wie wir unser Mitgefühl beim *achtsamen Essen* nähren und mit dem Leiden der Tiere in Berührung kommen können, ohne zu verzweifeln. Eine Möglichkeit ist vegetarisches oder veganes Essen. Es vermindert ganz konkret das Leiden in der Welt: es ist

der effektivste Beitrag zum Klimaschutz, den jede und jeder von uns leisten kann. Außerdem trägt es dazu bei, dass weniger Wälder für Soja, Mais und andere Futterpflanzen abgeholzt werden.

Die Dimension der rechten Lebensführung steht bei der achtsamen Wirtschaft im Mittelpunkt. *Kai Romhardt* entfaltet die Praxis des achtsamen Wirtschaftens und zeigt positive Wege aus einem wirtschaftlichen Status Quo, der immer mehr Risse bekommt. Seine Kernthese: „Wir sind die Wirtschaft!“ Unser Verhalten ist es, welches das Wirtschaftsleben ausmacht. Gier, grenzenloses Streben nach Profit und Effizienz sind nur ein Weg. Die geistige Dimension des Wirtschaftens zu erkennen, gibt uns Möglichkeiten, uns anders zu verhalten und einen Beitrag zu leisten, um eine sinnvollere, nachhaltigere, dem Leben dienende Wirtschaft möglich zu machen.

In der Art, wie wir mit unseren Kindern umgehen, wie und was Kinder und Jugendliche in der Schule lernen und was und wie Studierende in unseren Hochschulen lernen, legen wir die Samen für das Glück und das Wohlergehen oder das Unglück und das Leiden künftiger Generationen. Hier spielen mehrere Elemente des achtfachen Pfades zusammen: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Lebensführung und rechte Achtsamkeit. Die drei folgenden Beiträge leuchten diese Dimensionen aus.

*Lienhard Valentin* gibt Anregungen dazu, wie wir mit Kindern wachsen können, statt sie zu „erziehen“, sie irgendwohin zu „ziehen“, wo wir sie haben wollen. Hier ist eins der wichtigsten Felder rechten Bemühens und rechter Achtsamkeit. Das Wichtigste dabei sind nicht „Erziehungstechniken“, sondern eine Grundhaltung der Akzeptanz: achtsames Selbstmitgefühl und die Freundschaft mit uns selbst. Der Beitrag geht u. a. darauf ein, was dies neurowissenschaftlich bedeutet.

Kann rechte Achtsamkeit auch einen Beitrag zur heilsamen Transformation unserer Schulen liefern? *Anne von der Lühe* beschäftigt sich mit der Vision einer achtsamen Schule, einer Schule, in der nicht Leistung, Konkurrenz und Egoismus kultiviert werden,

sondern Kooperation und Mitgefühl. (Wie) können Kinder in einer ganz normalen Schule Menschlichkeit lernen – nicht auf einer pädagogischen Insel für die Kinder von Privilegierten, sondern in einer normalen Regelschule? Wie können Kinder und Lehrerinnen miteinander ein glückliches Leben einüben? Ihre Berichte und Vignetten aus dem Schulalltag geben hierzu interessante und inspirierende Anregungen.

Das Studium an Hochschulen kultiviert oft einseitig den Kopf. Die Dimensionen von Herz und Hand bleiben „unterbelichtet“. Wie können Achtsamkeit und Mitgefühl in der Hochschule gelehrt und gelernt werden? In meinem eigenen Beitrag beschreibe ich (*Ulrich Pfeifer-Schaupp*) die Erfahrungen mit Achtsamkeitsseminaren, die ich an unserer Hochschule seit vielen Jahren anbiete. In diesen Seminaren machen die Studierenden der Sozialen Arbeit ein Semester lang konkrete Erfahrungen mit Achtsamkeits- und Meditationspraxis und nutzen diese auch für ihre professionelle Entwicklung. Die Rückmeldungen und Erfahrungen der Studierenden über mehrere Jahre hinweg zeigen, dass hier ein großes Potenzial liegt, das ausgebaut und vertieft werden könnte.

Wie können wir uns mit offenen Herzen und offenen Augen der Klimakrise und der Zerstörung von Mutter Erde stellen, die direkt vor unseren Augen so rasant voranschreitet, ohne zu verzweifeln? Wie können wir praktizieren, ohne vor der Welt und den ökologischen Katastrophen unserer Zeit zu fliehen? *Yesche Udo Regel* verknüpft die Dimensionen des rechten Denkens, des rechten Handelns und der rechten Meditationspraxis zu einer „*Herzens-Energiewende*“. Er gibt praktische Anstöße, wie wir mit unserer Angst praktizieren können und wie wir Zeichen der Hoffnung für uns und andere setzen können. Wir warten nicht, bis die Politiker und Wirtschaftsführerinnen irgendwann anders werden, wir klagen nicht nur an und kritisieren nicht nur, sondern wir kultivieren positive Samen in uns selbst und in der Welt.

Das Erbe des Krieges wirkt in unserem Denken und Handeln über Generationen weiter, oft ohne dass wir uns dessen bewusst

werden. Es gab in Mitteleuropa im 20. Jahrhundert keine kriegsfreien Räume. Rechtes Mühen, heilsame Anstrengung, kann uns helfen, dieses Erbe zu transformieren und aus dem Schlamm der Vergangenheit den Lotos der Gegenwart wachsen zu lassen. *Helmut Wetzel* gibt Anregungen zur Transformation von Gewalt und Krieg in uns. Er beschreibt als Nachfahre eines KZ-Häftlings seinen persönlichen Prozess der inneren und äußeren Verwandlung und der Versöhnung – einen Ausstieg aus dem Kreislauf der Gewalt und eine Versöhnung auch mit der eigenen persönlichen Geschichte. Mit diesem mutigen Bericht zu einem wichtigen, aber immer noch oft totgeschwiegenen Thema rundet er den Band ab und schließt auch den Kreis zum Anfang: zur rechten Erkenntnis, die eine Erkenntnis des Leidens und seiner Transformation ist.

### **Fazit: Die Schreie der Welt hören**

Angewandter Buddhismus ist ökumenisch, nicht sektiererisch. Jack Kornfield spricht vom Buddhayana, dem „Buddha-Fahrzeug“, das im 20. Jahrhundert durch die Begegnung der verschiedenen buddhistischen Traditionen entstanden ist, die vorher jahrhundertlang praktisch ohne Kontakt nebeneinander existiert haben. Im tieferen Sinne geht es dabei um eine neue Form des Buddhismus, der verändernd in die Welt hineinwirkt und einen Beitrag zum kollektiven Erwachen leistet, vielleicht auch ein Schritt zu einem authentischen „westlichen Buddhismus“, der keine Religion ist, sondern an die ursprüngliche Bedeutung des frühen Buddhismus als „angewandte Wissenschaft des Geistes“ anknüpft. Wichtig ist, dass dies traditionsübergreifend geschieht bzw. einen Raum für Dialoge von Praktizierenden aus unterschiedlichen buddhistischen und christlichen Traditionen öffnet.

Angewandter Buddhismus ist keine neue, bessere Religion. Buddhismus wird hier überhaupt nicht als Religion verstanden, das sei zum Schluss nochmals betont, sondern als Praxis der Befrei-

ung. Diese Befreiung ist pragmatisch: auf das Diesseits ausgerichtet, auf die normalen menschlichen Probleme, am gesunden Menschenverstand orientiert, weltzugewandt, nicht weltflüchtig. Buddhas Lehren waren immer schon empirisch orientiert: Sie geben Anweisungen fürs konkrete Handeln, deren Wirkung anhand der eigenen Erfahrung überprüft werden kann und soll. Beim angewandten Buddhismus geht es darum, die Schreie der Welt zu hören, wie es Avalokiteshvara, die Bodhisattva des großen Mitgefühls, tut: nicht um ein Paradies auf Erden zu schaffen, sondern um das Leiden zu vermindern.

## ANMERKUNGEN

- 1 Für hilfreiche Anmerkungen zu diesem Text danke ich herzlich Hinnerk Brockmann, Regine Pfeifer und Helmut Wetzels.
- 2 Bertelsmann Stiftung 2007, 231ff.
- 3 Kalupahana 1993; Varela & Thompson 1992; Batchelor 2011
- 4 Samyutta-Nikaya XXII, 6, in Hanh 2003b, 35.
- 5 Udana V,4, Schäfer 2004, 75
- 6 Nyanatiloka 1999
- 7 Kabat-Zinn 2006
- 8 Hanh 2003
- 9 Von Brück & Lai 2000
- 10 Im Folgenden beziehe ich mich auf De Vido 2007.
- 11 Zit. bei De Vido 2007, 257
- 12 Zur Vertiefung: Queen 2000; Queen & King 1996; Queen, Keown & Prebish 2003; Kotler 1999
- 13 Von Brück & Lai 2000, 556ff.; Sivaraksa 2009
- 14 Bond 1996, 126ff.
- 15 Weiner 2003
- 16 Hanh 2015, 25
- 17 Hanh 2015, 25
- 18 Z. B. Heidenreich & Michalak 2009; Germer u. a. 2009
- 19 Oz, Amos (1992). Eine Frau erkennen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. 208.

## LITERATUR

- Batchelor, Stephen (2011). *Buddhismus für Ungläubige*. 11. Aufl. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2007). *Religionsmonitor 2008*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Bond, George D. (2003). Sarvodaya Shramadana's Quest for Peace. In: Queen, Prebish & Keown 2003, 128–135.
- Bond, George D. (1996). A.T. Ariyaratne and the Sarvodaya Shramadana movement in Sri Lanka. In: Queen & King 1996, 121-146.
- Brück, Michael von & Lai, Whalen (2000). *Buddhismus und Christentum. Geschichte, Konfrontation, Dialog*. München: C.H. Beck.
- De Vido, Elise Anne (2007). „Buddhism for This World“: The Buddhist Revival in Vietnam, 1920 to 1951, and its Legacy. In: Taylor 2007, 250–296.
- Germer, Christopher, Siegel, Ronald & Fulton, Paul (Hrsg.) (2009). *Achtsamkeit in der Psychotherapie*. Freiamt: Arbor.
- Hanh, Thich Nhat (2003b). *Der Buddha sagt. Seine wichtigsten Lehrreden*. Berlin: Theseus.
- Hanh, Thich Nhat (2015). What is „Applied Buddhism“? Mindfulness Bell 68, Winter/Spring 2015.
- Heidenreich, Thomas, Michalak, Johannes (Hrsg.) (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*. (3. überarb. u. erw. Aufl.). Tübingen: dgvt.
- Hopkins, Jeffrey (Hg.) (2006). Nagarjunas Juwelenkette. Buddhistische Lebensführung und der Weg zur Befreiung. Kreuzlingen/München: Hugendubel.

- Kabat-Zinn, Jon (2006). *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt: Arbor.
- Kalupahana, David J. (1993). *A History of Buddhist Philosophy. Continuities and Discontinuities*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Kotler, Arnold (1999): *Mitgefühl leben. Engagierter Buddhismus heute*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Nyanatiloka (1999). *Buddhistisches Wörterbuch*. Stambach-Herrnschrot: Beyerlein & Steinschulte.
- Queen, Christopher (Ed.) (2000). *Engaged Buddhism in the West*. Boston: Wisdom Publications.
- Queen, Christopher & King, Sally B. (Ed.) (1996). *Engaged Buddhism. Buddhist Liberation Movements in Asia*. New York: University of New York Press.
- Queen, Christopher, Prebish, Charles and Keown, Damian (2003). *Action Dharma: New Studies in Engaged Buddhism*. London: Routledge.
- Schäfer, Fritz (2004). *Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udana und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- Sivaraksa, Sulak (2009). *The Wisdom of Sustainability: Buddhist Economics for the 21st Century*. Kihei, Hawai'i: Koa Books.
- Taylor, Philip (Ed.) (2007). *Modernity and Re-enchantment. Religion in Post-revolutionary Vietnam*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.
- Varela, Francisco & Thompson, Evan (1992). *Der mittlere Weg der Erkenntnis. Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft*. Bern: Scherz.
- Weiner, Matthew (2003). Maha Gosananda as a contemplative social activist. In: Queen u. a. 2003, 110–125.

# Angewandter Buddhismus – Die Praxis des ‚Nicht-Selbst‘ In Berührung sein mit ‚anderen Möglichkeiten‘, zu leben

Bhikshu Thich Chan Phap An  
(Dr. Thu Pham)  
Thay Phap An

**F**reunde, die das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) besuchen, fragen mich manchmal, was eigentlich unter ‚Angewandtem Buddhismus‘ zu verstehen ist, und wie er sich von anderen Formen des Buddhismus unterscheidet. Ich freue mich immer sehr, wenn auf diese Weise nachgeforscht wird, und möchte gerne einige Gedanken zu diesem Thema mit Ihnen teilen. Viele der hier vorgestellten Punkte habe ich in den zahlreichen Kursen, die ich an unserem Institut gehalten habe, sehr viel weiter ausgeführt und vertieft.

Der Buddhismus hat viele verschiedene Aspekte und wir können ihn durch sehr unterschiedliche Brillen betrachten. Zum Beispiel durch die Brille eines Religionshistorikers, durch die eines Philosophen, durch die eines Anthropologen, durch die eines

Gläubigen oder einfach durch die der spirituellen Praxis, wo der Buddhismus als Orientierung genutzt wird, um ein glückliches, gesundes Leben zu führen, etc.

Lassen Sie uns einige dieser Aspekte kurz beleuchten, indem wir uns folgende Fragen stellen: Was macht ein spirituelles Leben aus? Was sind die Kernpunkte eines spirituellen Lebens? Brauchen wir eigentlich eine Religion, um ein spirituelles Leben zu führen? Wie ist das Verhältnis zwischen Religion und spirituellem Leben? Brauchen wir für das friedliche Zusammenleben auf unserem Planeten eine Art Glaubenssystem? Und wenn ja, wie viel Glauben, wie viel Überzeugung sollten wir haben, um ein spirituelles Leben zu führen? Oder anders herum gefragt: Wie viel spirituelles Leben braucht unser Glaubenssystem?

Wenn wir unsere eigene Vergangenheit und ebenso den Weg der Menschheit tiefer betrachten, dann können wir erkennen, dass unser Leben auf verschiedenen Überzeugungen und Glaubenssätzen aufbaut. So gesehen sind wir in bestimmten Bereichen alle praktizierende Gläubige. Manche Überzeugungen haben uns Freude und Glück beschert, während uns andere in die Irre geführt haben, in Verwirrung, Leid und Zerstörung. Jede Gelegenheit, innezuhalten und unser Leben tiefer zu betrachten, aufrichtiger und ehrlicher, und uns über die Natur der Glaubenssätze und Überzeugungen, die wir gewählt haben, Klarheit zu verschaffen, ist bereits der Anfang eines spirituellen Lebens. Ein spirituelles Leben zu führen, bedeutet nämlich, sich auf Entdeckungsreise zu begeben. Wir lernen uns selbst und andere entdecken und ebenso entdecken wir die Ganzheit des Lebens, unserer Umgebung und des gesamten Kosmos.

Als Prinz Siddharta im 5. Jahrhundert vor Christus von zu Hause fortging und diesen wichtigen Akt vollzog, innezuhalten und seine eigenen Lebenserfahrungen tiefer zu betrachten, begann seine spirituelle Reise. Die Legende erzählt, dass er sechs Jahre auf der Suche war. Dann fand er einen ganz bestimmten spirituellen Weg. Er wurde ein Buddha. „Buddha“ nennt man jemanden, der erwacht ist, der also Erleuchtung erlangt hat.

Die Natur seiner Erleuchtung wurde zum Thema zahlreicher Auseinandersetzungen und Diskussionen. Was macht jemanden zum Buddha? Welche Eigenschaften oder Geisteszustände oder was für eine Lebensweise macht jemanden zum Buddha? Es gab viele Streitgespräche darüber. Aber alle waren sich darin einig, dass der Buddha die Lehre des *Nicht-Selbst* und die Praxis des *Kein-Selbst* lehrte. *Nicht-Selbst* ist die Grundlage für das Verständnis und für die Entwicklung des Theoretischen bzw. Theologischen Buddhismus, während *Kein-Selbst* die Grundlage für das Handeln, die Ausübung und die Umsetzung des Angewandten Buddhismus im eigenen Leben ist.

Theoretisch lehrte uns der Buddha, dass wir keine dauerhafte, unwandelbare, ewige Identität namens Selbst hinter unserer einzigartigen Persönlichkeit eines menschlichen Wesens haben. Und wenn wir uns selbst genau beobachten, dann stellen wir tatsächlich fest, dass es tief in uns keine eigenständige, getrennte Wirklichkeit gibt, die wir als unser wahres Selbst bezeichnen könnten. Natürlich sagen wir im Alltag: Dies ist mein Körper, er ist mein Sohn, das ist mein Haus. Diese Art zu kommunizieren ist einfach zweckmäßig und hat ihre Berechtigung, wenn es darum geht, die Dinge auf konventionelle Art zu benennen. Bedauerlicherweise verleitet uns diese Art zu leben und zu sprechen aber dazu, mit der Zeit unbewusst davon auszugehen, dass es tatsächlich ein festes Gebilde namens ‚Ich‘ gibt. Wir wissen zwar nicht genau, was dieses ‚Ich‘ ist, aber es scheint in uns zu existieren und es scheint auch dauerhaft zu sein. Wir sind davon überzeugt, dass es in jedem ein festgefügtes Gebilde gibt, das uns zu denen macht, die wir sind. „Kennst du John?“ „Ja, ich kenne ihn recht gut.“ Wenn wir so eine Frage hören, taucht sofort in uns auf, wie John spricht, wie er denkt und sich verhält. Und aus dem, was John sagt, was er denkt und was er tut, formt sich ein Mann namens John. In unserer Wahrnehmung wird John unbewusst zu einem festgefügteten, dauerhaften Gebilde. Dabei ist Leben ein Prozess der Veränderung. Doch diese Neigung zur Festschreibung, zur



## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Ulrich Pfeifer-Schaupp

[arbor-verlag.de/ulrich-pfeifer-schaupp](http://arbor-verlag.de/ulrich-pfeifer-schaupp)

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)