

Hans Gruber:

Großes Fahrzeug „Mahāyāna“ und Lehre der Ältesten „Theravāda“

Es wird heute relativ viel über den tibetischen Buddhismus und den Zen berichtet, doch wenig über den frühen Buddhismus Theravāda und dessen Achtsamkeitspraxis Vipassanā. Aber es sind diese drei, welche die Haupttraditionen des Buddhismus im Westen darstellen. Außerdem entsprechen sie jeweils den drei Hauptverbreitungsgebieten des Buddhismus in Asien, nämlich Tibet und kleine Anrainer; ganz Fernost; sowie Südostasien und Sri Lanka. Der Theravāda und das Vipassanā sind im Westen heute ähnlich einflussreich wie die anderen beiden und wachsen am stärksten. Beispiele: * Der deutsche Newsletter der größten Vipassanā-Tradition des „Körperhineinkommens“ von U Ba Khin und S. N. Goenka (www.dhamma.org) hat eine höhere Auflage als die Zeitschrift des deutschen buddhistischen Dachverbandes *Buddhismus Aktuell*. * Die an den deutschsprachigen Zentren dieses Vipassanā-Ansatzes (daneben gibt es weitere einflussreiche Ansätze) fortlaufend gegebenen Zehntageskurse mit rund hundert Teilnehmern sind immer früher ausgebucht. Man denkt hier drei Jahre nach Eröffnung des neuen deutschen Zentrums bereits an eine Erweiterung. * Am größten Meditationszentrum der Schweiz (Meditationszentrum Beatenburg, www.karuna.ch) wird fast nur das Vipassanā gelehrt. * An einem normalen Wochenende ohne Kurse hat das Theravāda-Kloster Amaravati außerhalb Londons rund 500 Besucher. * Bestsellerautoren wie Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn oder Daniel Goleman (mit *Emotionale Intelligenz*) gehen vom Vipassanā aus.

Die Gründe dafür, warum der Theravāda und das Vipassanā bisher in den Medien unterrepräsentiert sind:

Ein Eintreten namhafter Wissenschaftler und Autoren für den späteren Buddhismus, der eher als Brücke zum Glauben an Gott und ewige Seele des christlichen Abendlandes fungiert (vgl. die eigene Rezension in *Psychologie Heute* vom Februar, bzw. die Langfassung auf der Homepage „www-buddha-heute.de“). * Eine den Theravāda und das Vipassanā ignorierende Informationspolitik durch bestimmte buddhistische Gruppen, die sie als große Konkurrenz sehen und sehr auf effektive PR bedacht sind (vgl. etwa unten „Informationsquellen im Internet“, wo es um die Website der Gruppe um Ole Nydahl geht, die auch bei *Geo* ist). * Eine besondere Zurückhaltung des frühen Buddhismus, ausgehend vom altüberlieferten Selbstverständnis. Es gibt zum Beispiel keine Werbeplakate zu Vipassanā-Kursen, wohl aber zu tibetischen und Zen-Angeboten. * Mythos Tibet. * Eine Sympathie mit den Tibetern als einem der politischen und kulturellen Selbstbestimmung beraubten Volk. * Die hohe Bekanntheit des Dalai Lama. * Der tibetische Buddhismus kommt durch seine Rituale und Initiationen einem verbreiteten, etwa katholisch begründeten Bedürfnis nach Symbolik und Mysterium nach. * Der tibetische Buddhismus hat den unbegründeten Anspruch, ein alles enthaltender Dachbuddhismus zu sein.

Ein paar Unterschiede zwischen Mahāyāna und Theravāda, was ihr heutiges Auftreten im Westen angeht:

* Im Theravāda hat der Meister die Position eines beratenden „spirituellen Freundes“ (kalyāna-mitta). Es wird hier besonders die Selbstverantwortung und befreiende Einsichtspraxis betont. Im Mahāyāna hat der

Meister die Position eines „Guru“. Die Hingabe an ihn gilt als entscheidend für den eigenen inneren Fortschritt. * Der Theravāda und das Vipassanā halten sich weitgehend an das Prinzip des „Dāna“ (Freigiebigkeit). So werden bei Kursen oder Vorträgen generell Preise erhoben, die bloß zur Deckung der Unkosten dienen. Der Unterhalt der Lehrenden wird durch freiwillige Spenden bestritten. Manchmal (etwa in der Tradition des größten Vipassanā-Ansatzes des „Körperhineinkommens“ oder den Klöstern) werden selbst die Unkosten bloß durch freiwillige Spenden bestritten. Dennoch haben diese Traditionen keine finanziellen Probleme.

Denn wenn man etwas Wertvolles bekommt, und Geld hat, ist man generell auch bereit, entsprechend zu geben. Auf diese Weise ist der innere Weg hier für alle unabhängig vom Geldbeutel zugänglich. * Die größeren, in den Medien behandelten Skandale der letzten Jahre im westlichen Buddhismus haben sich nicht im Kontext des Theravāda und Vipassanā ereignet. * Die Meditationsansätze der Achtsamkeitspraxis oder Einsichtsmeditation Vipassanā beruhen auf den ältesten vollständig überlieferten Redensammlungen des Buddha im Pali-Kanon, die wissenschaftlich gesehen als die Quelle zu dessen Lehre gelten. (Zu den Unterschieden, was die Lehren des Mahāyāna und des Theravāda angeht, vgl. den eigenen Überblick *Der Buddhismus in Geschichte und Gegenwart* im *Harenberg Lexikon der Religionen*. Er steht auch auf der Website www.buddha-heute.de. Hier ist es der zweite Beitrag in der Rubrik „Die Wissenschaft“).

Hauptbegriffe zum späteren und frühen Buddhismus:

Mahāyāna (Sanskrit für „Großes Fahrzeug“): Etwa ab unserer Zeitwende im alten Indien und China entstandene große Bewegung des Buddhismus, die heute in Zentralasien und Fernost maßgeblich ist. Die dortigen Traditionen, wie tibetischer Buddhismus, Zen oder Amitābha-Buddhismus, sind Formen des Mahāyāna.

Die sechs Pfeiler des Mahāyāna:

- 1) Das Ideal vom selbstlosen Weltbefreier Bodhisattva (Sanskrit für „dem Erwachen hingegebenes Wesen“). Der Dalai Lama gilt als ein besonders hoher Bodhisattva.
- 2) Die altindische Philosophieschule des „Nur-Geist“ (Chittamātra, Yogachāra, ab 4. Jh. n. Chr., Indien). Sie lehrt, dass in Wirklichkeit die Außenwelt reine Vorstellung oder „Nur-Geist“ (also „nur“ der „Geist“ wirklich real) sei.
- 3) Die Denkrichtung des „Mittleren Weges“ (Madyhamaka), welche die universelle „Leerheit“ (Shunyatā) oder letztliche Nichtgreifbarkeit aller Dinge einschließlich „Geist“ betont. Sie baut unmittelbar auf den Lehren des Buddha auf. Sie war in ihren Anfängen mit Nāgārjuna (2.-3. Jh. n. Chr., Indien) keine „Philosophie“.
- 4) Die Lehre von einem Kernselbst, einer „Buddha-Natur“ (ab 3. Jh. n. Chr., Indien). Diese Lehre, die sich nicht in den alten Texten findet, ist der westlichen Auffassung von einer unvergänglichen „Seele“ vergleichbar.
- 5) Die ab unserer Zeitwende gezielt verfassten „Reden“ des Buddha „Sūtras“. Wissenschaftlich gesehen sind sie Jahrhunderte später als die Reden des Buddha im Pali-Kanon und nicht die Quelle zu dessen Lehre. (Weitere Erklärungen, warum der Pali-Kanon als diese Quelle gilt, fänden sich im anfangs erwähnten eigenen Überblicksbeitrag im *Harenberg Lexikon der Religionen*.)
- 6) Als letzte Entwicklung des altindischen Mahāyāna der tantrische Buddhismus, der auch in Wechselwirkung zum Hinduismus entstanden ist (ab Mitte des 1. Jahrtausends bis zum Ende des indischen Buddhismus im 12. Jh.).

Die heute bekannten Traditionen des Mahāyāna, wie sie in Zentralasien und Fernost maßgeblich sind, haben sich aus einzelnen Aspekten dieser sechs Grundlagen oder aus bestimmten Verbindungen zwischen ihnen entwickelt. Dabei sind etwa in Tibet und China noch stark einheimische Traditionen miteingeflossen (was zum Beispiel zu dem vielfältigen Pantheon des tibetischen Buddhismus geführt hat, oder in China zum Zen, der aus der Verschmelzung mancher altindischer Grundlagen mit dem chinesischen Taoismus hervorgegangen ist). Im Unterschied dazu beruht der frühe Buddhismus Theravāda alleine auf dem Pali-Kanon:

Theravāda (Pali für „Lehre der Ältesten“): Einzige Schule aus den ersten Jahrhunderten nach dem historischen Buddha (6.-5. Jh. v. Chr, Indien), die auch heute noch existiert. Deshalb „früher“ oder „alter Buddhismus“, der gegenwärtig in Burma, Thailand, Kambodscha, Laos und auf Sri Lanka maßgeblich ist. Die Grundlage des Theravāda (in allen eben genannten Ländern) ist der **Pali-Kanon**, welcher die ältesten vollständig überlieferten Sammlungen der Reden des Buddha enthält. Sie gelten als der primäre Zugang zur Lehre des historischen Buddha. (Es gibt auch noch Fragmente anderer frühbuddhistischer Schulen vor allem in chinesischen Übersetzungen, die aber in China nicht traditionsbildend geworden sind.)

Es gibt heute drei Formen des Theravāda, die sich so resümieren lassen:

- 1) Pragmatischer Breiten-Theravāda der Achtsamkeitspraxis oder Einsichtsmeditation „Vipassanā“. In diesem Kontext finden sich gegenwärtig sehr populäre Meditationslehrende, Bestsellerautoren und namhafte Wissenschaftler wie Jack Kornfield, Christopher Titmuss, Daniel Goleman (*Emotionale Intelligenz*) und Jon Kabat-Zinn. Letztere stehen für eine Synthese der Achtsamkeitspraxis mit der Psychologie und der Komplementärmedizin.
- 2) Ordinerter Traditions-Theravāda der Bhikkhus und Bhikkhunis. In diesem Zusammenhang ist besonders der „Weg der Ordensgemeinschaft“ von Ajahn Chah, des populärsten thailändischen Meisters, zu nennen. In Thailand folgen seinem Ansatz über 400 Klöster. Diese Linie ist auch mit einem relativ großen Zweig im Westen vertreten. Es ist ein historisches Novum, dass sich im Abendland eine frühbuddhistische Ordenstradition etablieren kann. Daneben gibt es noch diverse unabhängige, auf unterschiedlichen Gebieten wirkende Ordinierte.
- 3) Gelehrter Reflektions-Theravāda der abendländischen Pioniere. In diesem Kontext sind vor allem Namen wie Dr. Paul Dahlke (homöopathischer Arzt und Erbauer des ältesten buddhistischen Zentrum Europas von 1924, des „Buddhistischen Hauses“ in Berlin, Frohnau), Georg Grimm, Paul Debes oder Dr. Hellmuth Hecker zu nennen, welche den Buddhismus in Deutschland zuerst bekannt gemacht haben. 1955 entstand in diesem Kontext auch der mittlerweile größer gewordene buddhistische Dachverband „Deutsche Buddhistische Union“ (DBU). Lange war die einzige im Westen vertretene Form des Buddhismus der Theravāda.)

Vipassanā (Pali für „Klares Sehen“, „Hellblick“): Die weltweit einflussreichste Praxis des Theravāda, „Achtsamkeitspraxis oder Einsichtsmeditation“. Das Wort Vipassanā, obwohl es eigentlich ein inneres Ziel beschreibt, steht für eine Reihe von Methoden, um die Achtsamkeit zu entwickeln. Diese Entwicklung, die natürlich im Alltag oder durch systematische Meditation erfolgt, dient dem Zweck des befreienden Sehens (dass alles fließt, letztlich nicht tragfähig oder greifbar ist, im allverbindenden „Nicht-Selbst“, wie die Kernlehre des Buddha zur höchsten Wahrheit kurz lautet). Es gibt heute vier besonders einflussreiche Methoden des Vipassanā (vgl. *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*, Fischer).

Jhāna (Pali für „Vertiefung“, „Versenkung“): Durch gezielte Konzentrations- oder Ruhemeditation wachsende Zustände tiefer geistiger „Sammlung“ (Samādhi). Laut Pali-Kanon hat sie der Buddha nicht als notwendigen Zugang zur befreienden Schau gelehrt. Doch sie können, für manche „Typen“, einen solchen Zugang bedeuten. Ihre Gefahr ist, dass sie zur Identifikation (oder zum „Stehenbleiben“ bei) der ausgeprägten Ruhe des Geistes einladen. Für die befreiende Schau des Vipassanā genügt eine geringere Sammlung, als wie sie mit den Jhānas verbunden ist.

Atemmeditation: Ausgehend vom Pali Kanon hat sie zwei Formen: 1) Konzentrierte Atemmeditation, die eingeengt auf einen kleinen Bereich ist, etwa die Berührung des Atems unter den Nasenlöchern. Sie ist ein bloßes Mittel zur Beruhigung oder Sammlung, um die befreiende Einsichtspraxis des Vipassanā vorzubereiten. 2) Atemmeditation als in sich vollständiger Befreiungsweg, der sowohl zur geistigen Sammlung als auch den befreienden Einsichten führt. Es ist ein Hauptmerkmal der „natürlichen“ Ansätze der Achtsamkeitspraxis Vipassanā, dass sie das bewusste Atmen als einen vollständigen Befreiungsweg lehren. Dabei stützen sie sich auf Buddhas „Rede vom bewussten Ein- und Ausatmen“ (*Ānāpānasati-Sutta*) - eine seiner grundlegenden Meditationsreden zur befreienden Einsichtspraxis, gegenüber seinen Meditationsreden zur bloßen Praxis der Sammlung „Jhāna“.

Körpermeditation: Darunter wird heute vor allem der weltweit größte Vipassanā-Ansatz des „Körperhineinkommens“ (Body Sweeping) von S. N. Goenka und U Ba Khin verstanden, der in über 100 Ländern fortlaufend Zehntageskurse durchführt. Es handelt sich um ein systematisches inneres Abtasten (Body Scan) des ganzen Körpers, um alles zwanghafte Handeln aus automatischer Reaktion auf Körpergefühle aufzulösen. Körperliche Spannungsfelder gelten hier als „Niederschläge“ unangemessener Reaktionen. „Betrachte und reagiere nicht, oder Bewusstheit und Gleichmut“, lautet das Resümee dieses Ansatzes. Bei ihm dient die Betrachtung des Atems lediglich zur vorbereitenden Sammlung „Jhāna“ (vgl. unter „Atemmeditation“). Das Körperhineinkommen ist eine der „technischen“ Methoden der Achtsamkeitspraxis Vipassanā. Es stützt sich auf Buddhas „Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit“ (*Satipatthāna-Sutta*) - eine andere seiner grundlegenden Meditationsreden zur befreienden Einsichtspraxis im Pali-Kanon. Der deutsche Theravāda-Mönch Analayo hat eine viel beachtete Promotion zur letztgenannten Rede verfasst, mit dem Titel *Satipatthāna: The Direct Path to Realization*.

Brahmavihāras (Pali für „erhabene Verweilzustände“, freier „Unbegrenzte“): Das befreiende Sehen des Vipassanā öffnet das Herz auch für die „unbegrenzten“ Zustände von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, eine Kernlehre im Pali-Kanon. Mit der Auflösung der trennenden „Ich und Mein“-Illusion durch die Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation wird die innere Gleichheit aller Lebewesen, was ihre Sehnsucht nach Glück, ihr Leiden und ihre Freude betrifft, direkt mitempfunden. Dieses direkte Mitempfunden heißt Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Der Gleichmut (im Gegensatz zur Gleichgültigkeit) „steuert“, indem er vor überwältigenden Gefühlen schützt oder den klaren Blick wahrt, was getan werden kann.

Buchtipps zum frühen Buddhismus:

* **Beste Darstellung des frühen Buddhismus Theravāda** (*Library Journal*: “His succinct, clear overview of Buddhist concepts has never been surpassed”):

Walpola Rahula:

What the Buddha taught, Oneworld Publications, 1997.

* **Populärer Überblick** zu den Methoden der Achtsamkeitspraxis Vipassanā:

Hans Gruber: *Kursbuch Vipassanā: Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*,

Fischer Taschenbuch, 2. Aufl., 2001.

* **Klassiker** (im Englischen *The Heart of Buddhist Meditation*):

Nyanaponika:

Geistestraining durch Achtsamkeit, Beyerlein und Steinschulte, 2000.

* **Wörterbuch** zum frühen Buddhismus (Pali-Kanon):

Nyanatiloka:

Buddhistisches Wörterbuch, Beyerlein und Steinschulte, 1999.

Werke zum Buddhismus in Deutschland:

* **Die wissenschaftlichen Standardwerke** zum Buddhismus in Deutschland:

Martin Baumann:

Deutsche Buddhisten: Geschichte und Gemeinschaften, Diagonal-Verlag, durchges. Aufl., 1995.

Hellmuth Hecker:

Lebensbilder Deutscher Buddhisten, ein bio.bibliografisches Handbuch, Band 1: Die Gründer, Band 2: Die Nachfolger, Universität Konstanz, Bd. 1: 1990, Bd. 2: 1998.

* **Deutsche Buddhisten:**

Dagmar Doko Waskönig (Hg.):

Mein Weg zum Buddhismus: Deutsche Buddhisten erzählen ihre Geschichte, O. W. Barth bei Scherz, 2003.

Informationsquellen im Internet:

Die „Diamantweg“-Gruppe um Ole Nyadahl hat früh für sich die Domain „www-buddhismus.de“ reserviert. Diese Tradition vertritt keineswegs den ganzen Buddhismus, wie dieser Name und ihre Website suggerieren, sondern bloß eine bestimmte Richtung innerhalb des tibetischen Buddhismus. Genau genommen ist sie lediglich eine der beiden Linien der Kagyüpas, die lediglich eine der vier Hauptformen des tibetischen Buddhismus sind. Die Website informiert sehr einseitig: Unter „Theravāda“ erscheint dort kaum etwas, es gibt ungleich mehr, und das Vipassanā wird an keiner Stelle erwähnt, obwohl es eine Reihe von viel besuchten Zentren im deutschsprachigen Raum gibt. Vier der sieben unter dem Link „Theravāda“ angeführten Gruppen gehören nicht einmal zum Theravāda: Eine ist tibetischer Buddhismus von anderer Prägung wie die Linie von Ole Nyadahl, eine japanischer Buddhismus, und zwei „Hua Yen“, eine Hauptströmung des chinesischen Mahāyāna.

Auch unter den anderen Links dieser Website, zu den weiteren tibetischen Gruppen und zum Mahāyāna, wird gezielt ausgewählt. Unter „Kagyüpa“ etwa erscheint ausschließlich der Zweig von Ole Nydahl, der andere, in weltweiter Hinsicht bedeutendere Hauptzweig der Kagyüpas bleibt unerwähnt. Es ist nur der Karmapa dieser zweiten Linie, der vom Dalai Lama und den meisten Lamas unterstützt wird (vgl. etwa die Website www.kamalashila.de). Unter „Diamantweg“ auf der Website zu Ole Nydahl steht noch einmal dieselbe Seite wie unter „Kagyüpa“.

LINKS:

* *Umfassende Informationsplattform zum Buddhismus weltweit:*

www.buddhanet.net

* *Die wichtigste Website für buddhistische Nachrichten weltweit:*

www.buddhistnews.tv

* *Der tibetische Buddhismus:*

Gelugpa (Richtung des Dalai Lama): www.choedzong.de (Süddeutschland) und www.tibet.de (Norddeutschland).

Kagyüpa (Linie der beiden Karmapas): www.kamashila.de

(auch diverse Links; Karmapa Thinley Dorje, unterstützt vom Dalai Lama und der Mehrheit der tibetischen Lamas); und www.buddhismus.de (Ole Nydahl, Karmapa Thaye Dorje).

Shambhala, Chögyam Trungpa:

www.shambhalabuddhismus.de

Rigpa, Sogyal Rinpoche:

www.rigpa.de

* *Der engagierte Buddhismus:*

www.buddhanetz.de

* *Der Zen:*

www.iamhome.org

(der populäre vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh).

www.zen.de

www.zen-vereinigung.de

* *Der frühe Buddhismus Theravāda (Lehre der Ältesten) und die Achtsamkeitspraxis oder Einsichtsmeditation Vipassanā:*

www.buddha-heute.de

(unabhängige Informationsquelle des Indologen und Autors Hans Gruber, besonders zum Theravāda und Vipassanā übergreifend).

www.dhamma.org

(„Körperhineinkommen“, größte Vipassanā-Tradition in über 100 Ländern, mit den Links zu ihren deutschsprachigen Zentren).

www.dharma.org

(„Benennen“, andere wichtige „technische“ Methoden des Vipassanā, heute in den USA die einflussreichste buddhistische Tradition).

www.forestsangha.org

(„Weg der Ordensgemeinschaft“, mit den Links zu den westlichen Klöstern, auch Schweiz),

www.dhammatalks.org.uk

(herunterladbare Vorträge),

www.fsnewsletter.net

(der Newsletter dieser Tradition).

www.insightmeditation.org, www.suanmokkh.org

(„Natur-Methode“, anderer bedeutender „natürlicher“ Ansatz des Vipassanā).

Übergreifende Informationsquellen: www.vipassana.com

(unter anderem auch mit Fernkursen zum Vipassanā),

www.dharmaseed.org, www.dharmastream.org

(letztere mit herunterladbaren Vorträgen).

www.buddhismtoday.com

(Vipassanā als eine hauptsächliche Quelle des modernen engagierten Buddhismus, etwa unter „Buddhist Meditation“)

Der Pali-Kanon des frühen Buddhismus Theravāda:

www.palikanon.com

(Website: „Der Pali-Kanon des Theravāda-Buddhismus in deutscher Sprache“, unabhängige Infoquelle)

www.palikanon.de

(Veröffentlichungen des Verlages Beyerlein-Steinschulte, der einige alte Übersetzungen herausbringt)

www.accesstoinsight.org

(englische Übersetzungen des Pali-Kanons und Texte von Meistern des sowie zum Theravāda).

Deutsche Buddhistische Union

(Dachverband für einen Teil der deutschen buddhistischen Gruppen):

www.buddhismus-deutschland.de

Traditionsübergreifende deutschsprachige buddhistische Zentren, in erster Linie mit Kursen zum Vipassanā und Zen:

www.buddhismus-im-westen.de (westdeutsches Zentrum).

www.hausderstille.org (norddeutsches Zentrum).

www.seminarhaus-engl.de (großes süddeutsches Zentrum).

www.buddhayana-ev.de (neues süddeutsches Zentrum)

www.buddhistisches-haus.de (ältestes Zentrum Europas, Theravāda, Berlin).

www.bghh.de (ältestes deutsches Theravāda-Stadtzentrum, Hamburg).

www.buddhismus-muenchen.de (Stadtzentrum München).

www.karuna.ch (größtes schweizer Zentrum).

www.bzs.at (primäres österreichisches Zentrum).