

## Das Lächeln des Buddha und die Bergpredigt

### I Worin das Lächeln gründet

Die Faszination, die der Buddhismus seit einiger Zeit im Westen hervorruft, hängt wohl mit seiner heiteren Ausstrahlung zusammen.<sup>1</sup> Wenn man sich etwas eingehender mit dem Buddhismus beschäftigt, so zeigt sich, dass diese Heiterkeit und Gelassenheit in der Lehre Buddhas wurzelt, die man im Westen lange Zeit fälschlich als Pessimismus abqualifizierte. Dass der Quell und Urgrund dieses Buddha-Lächelns auch Jesus nicht fremd war, soll im Folgenden gezeigt werden. Auf den ersten Blick mag es vielleicht ein wenig befremdlich erscheinen, den Kern der jesuanischen Lehre, und als solche verstehe ich die Bergpredigt, mit dem Buddhismus zu vergleichen bzw. aus der Warte des Buddhismus zu betrachten. Sind beide Lehren denn nicht fundamental verschieden?

Hier der jüdische Prediger, der aus einfachen Verhältnissen stammt und von der Gottesliebe und dem kommenden Reich Gottes predigt, das jedem offen steht, der umkehrt, seine Sünden bereut und sich gläubig Gott anvertraut. Der durch das Martyrium des römischen Strafsystems hindurchgeprügelt wird, Leid und Grausamkeit erfahren muss und sich am Ende seines kurzen Lebens die Frage nach dem Sinn seines Leidens stellt, ja, sich zumindest kurzzeitig von seinem Gott verlassen und verraten fühlt.

Dort der Weisheitslehrer und Mönch, der aus den oberen Schichten der hinduistischen Gesellschaft stammt, wohlbehütet aufwächst und zumindest der Legende nach erst im Alter von 29 Jahren mit Krankheit, Alter und Tod in Berührung kommt.<sup>2</sup> Der die Menschen nicht auffordert, ihm zu glauben, sondern selbst zu erkennen. Der nicht von Sünde und Erlösung durch Gottesliebe, sondern von Karma und Erlösung durch Selbsterkenntnis spricht. Der das Leiden als zu überwindendes Übel betrachtet. Der im Alter von 35 sein Lebensziel, die Erleuchtung erreicht, und von da an 45 Jahre predigend durch die Lande zieht und im hohen Alter von 80 Jahren ins Nirvana eingeht.

Hier also das Christentum, das Tod, Sterben und Leiden für heilsnotwendig erklärt, dort der Buddhismus, der sich Leidfreiheit auf seine Fahnen geschrieben hat. Unterschiedlicher können Lehrer und Lehren kaum sein. Und doch gibt es etwas, was beide Stifterfiguren viel enger verbindet als es diese oberflächliche Charakterisierung vermuten lässt. Und ich meine hier nicht die beachtenswerten Ähnlichkeiten ihrer Berufungserfahrungen, dass beide bei ihrer persönlichen Erweckung vom Bösen versucht werden, oder dass beide übers Wasser laufen, Wunder wirken können, übernatürliche Fähigkeiten besitzen.<sup>3</sup>

Es ist eine innere Gestimmtheit, eine Ausgerichtetheit des Lebens, die beide verbindet. Aber schon auf der äußeren Ebene fallen bestimmte Parallelen ins Auge. Beide

---

<sup>1</sup> Dass in der Geschichte des Buddhismus nicht nur Heiterkeit und Gelassenheit dessen Gesicht prägten, braucht nicht eigens erwähnt zu werden. Vgl. Katharina Ceming & Hans Peter Sturm: Buddhismus, Frankfurt a.M. 2005, S. 83-88; dies: Gewalt und Weltreligionen, Nordhausen 2005, S. 119-127

<sup>2</sup> Zur Biographie Buddhas vgl. Katharina Ceming & Hans Peter Sturm: Buddhismus, S. 3-8

<sup>3</sup> Zu den textgeschichtlichen Parallelen vgl. Johannes Aufhauser: Buddha und Jesus in ihren Paralleltexten, Bonn 1926

verlassen ihre Familien, um ein Leben als Wanderprediger zu führen. Beide kümmern sich nicht um bestehende gesellschaftliche Vorstellungen, was sich ziemt oder nicht ziemt, weil es ihnen um etwas tiefer Liegendes geht. Jesus verkehrt mit den Outlaws der jüdischen Gesellschaft, Buddha ignoriert die Kastengrenzen und -privilegien. Beide verkehren mit Frauen, belehren sie und nehmen sie als Menschen ernst. Beide sind mit der Ausrichtung ihrer jeweiligen Religionen nicht einverstanden, da sie diese als veräußerlicht erfahren. Beide wollen sie den Menschen im Zentrum seines Daseins erreichen und ihn auf die innere Quelle des Lebens ausgerichtet wissen, die man nicht durch Kult und Riten, sondern nur durch persönliche Erfahrung erlangen kann, ohne aber Kult und Riten zu bekämpfen.

Beide sind keine Revolutionäre, die ihre Kräfte im Kampf gegen etwas verschleiben, beide sind Transformatoren, die das Wesen des Menschen im Blick haben, aber auch zu sozialen Ungerechtigkeiten Stellung beziehen. Sowohl Jesus wie auch Buddha stellen eine ganz bestimmte innere Haltung des Menschen in den Mittelpunkt ihrer Lehre: Es geht um das Freiwerden von der Ich-Bezogenheit.

### **I.1 Heilwerdung**

Solange der Mensch nicht erkennt, dass die Identifikation mit seinem begrenzten Ego sein wahres Menschsein be-, ja besser, verhindert, lebt er in einer Unheilsituation. Jesus wie Buddha werden von ihren Anhängern als Menschen gesehen, denen es möglich ist, diese Unheilsituation aufzuheben. Interessanterweise taucht in beiden Traditionen das Bild des Heilers und des Arztes auf. Jesus heilt unzählige Menschen, deren Leiden sich u.a. in ihrer Unfähigkeit aus sich herauszutreten, zeigt. In seiner Egozentriertheit hat der Mensch den Bezug zu seinem wahren Wesen und zu seinem innersten Selbst verloren. Er lebt ein kraftloses Scheinleben, das einen immer größeren Teil seiner Lebensenergie verschlingt und im Extremfall zu psychischen und physischen Erkrankungen führt. Heil und Heilung meinen im Kontext des Wirkens Jesu Freiheit vom Leid, Freiheit von der Krankheit, Freiheit von der Besessenheit und schließlich Freiheit vom Dämonischen, das Leben zerstört.

Gerade die Heilung der Besessenen spielt im NT eine wichtige Rolle. Wenn man die Phänomene betrachtet, die in der Antike als Besessenheit bezeichnet wurden, dann zeigt sich doch eine gewisse Ähnlichkeit zu bekannten psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, Multiple-Persönlichkeit(en), Psychosen, Neurosen, ungehemmte Aggressionen etc. Wesentlich für all die Besessenen ist, dass sie keinen Bezug zur Gesellschaft, zu sich selbst und damit auch nicht mehr zu Gott haben. Ihre Heilung impliziert daher immer eine Reintegration in diese drei Ebenen. Heil und Heilwerdung begegnet uns in den Evangelien aber nicht nur im Kontext von Kranken, sondern auch von gesunden Menschen, die dann aber am Rande der Gesellschaft stehen. Durch die bedingungslose Zuwendung Jesu ereignet sich in ihren Leben eine radikale Transformation.

Auch der Buddhismus kennt den Aspekt der Heilung durch Buddha, so verglich sich dieser selbst in seinem Tun mehrmals mit einem Arzt.<sup>4</sup> Es verwundert daher kaum, dass die grundlegende Lehre des Buddhismus, die Vier Heiligen Wahrheiten, im Stile eines ärztlichen Behandlungsschemas dargestellt wird. Es beginnt mit der Wahrheit von der

---

<sup>4</sup> Vgl. Majjhima-Nikaya, I, 429, Middle Length Sayings, Vol II, S. 99, Horner, I.B (übers.), Delhi 2004.

Leidhaftigkeit alles Existierenden, dessen Ursache diagnostisch aufgedeckt wird, woraufhin auf die Behandlungsmöglichkeit verwiesen wird (das Leiden ist aufhebbar) und endet mit dem Weg zur Aufhebung des Leidens, das die Therapie darstellt.

## **I.2 Freiwerden von Ichbezogenheit**

Was meint aber nun das Freiwerden von Ich-Bezogenheit?<sup>5</sup> Das Ego des Menschen scheint das zu sein, was ihn zum Menschen machte, denn es umfasst neben der Körperlichkeit, dem Wollen, dem Fühlen auch das Denken mit der Fähigkeit zum Selbstbewusstsein. Letzteres unterscheidet den Menschen vom Tier. Mittels dieses Egos kann sich der Mensch in der Welt orientieren. Es lässt ihn von sich selbst wissen und von der von ihm getrennten Welt, zu der auch alle anderen Wesen gehören. Mehr oder weniger die gesamte abendländische Tradition seit Descartes hat daher dieses denkfähige Ego für das Seinsmerkmal des Menschen gehalten.

Blickt man in die antike abendländische und östliche Tradition, so zeigt sich eine andere Bewertung des menschlichen Egos. Es gilt zwar auch dort als das entscheidende Individuationsprinzip, aber dieses wird zugleich als das große Problem gesehen, da dem Menschen dadurch der unmittelbare Zugang zum Göttlichen, zur Wirklichkeit an sich verbaut ist. Durch die Identifikation mit dem Ego limitiert sich der Mensch selbst. Aus diesem Grund fordert Buddha, sich nicht mit diesem Ich zu identifizieren. „Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“<sup>6</sup> Selbst steht hier für das an sich seiende Wesen. Was dieses Wesen/Selbst nicht ist, sagt Buddha auch sehr deutlich: die fünf skandhas, die Daseinsfaktoren, die den Menschen konstituieren, nämlich: Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Disposition/Willenskräfte und Bewusstsein. Also das Ego. Es erzeugt die Illusion eines in sich geschlossenen Personenkerns, den es so aber gar nicht gibt.<sup>7</sup> Die buddhistische Tradition hat zur Veranschaulichung dieser Lehre ein sehr gutes Gleichnis gefunden. Es wird in einer der frühen quasi kanonischen Schriften, dem Milindapanha, den Fragen des Königs Menandros, erläutert. Mit der Person ist es wie mit einem Wagen, der aus vielen Bestandteilen besteht, die jeder mit dem Wagen in Verbindung bringt, und doch ist es nicht möglich zu bestimmen, was das Wesen des Wagens ausmacht.

’Nun, wenn du mit dem Wagen gekommen bist, o König, so erkläre mir denn, was ein Wagen ist! Ist wohl vielleicht die Deichsel der Wagen?’

’,Nicht doch, o Herr!’

’,Oder die Achse?’

’,Nicht doch, o Herr!’

---

<sup>5</sup> Die Begriffe ‚Ich‘ und ‚Ego‘ werden im Folgenden synonym verwendet

<sup>6</sup> Saṃyutta-Nikāya, 18,21,4, Buch II fortgeführte Übersetzung, S. 16; Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung, Geiger, Wilhelm & Mahāthera, Nyānaponika & Hecker, Hellmuth (übers.), Herrnschrot 1997

<sup>7</sup> Dieser Befund entspricht in etwa dem, was die moderne Hirnforschung über das menschliche Ego sagt. Allerdings würde Buddha sicherlich nicht das Gehirn als lezhinnige Ursache für diese Ego-Illusion angeben

„Oder sind die Räder, oder der Wagenkasten, oder der Fahnenstock, oder das Joch, oder die Speichen, oder der Treibstock der Wagen?“

„Nicht doch, o Herr!“

„Dann sollen wohl diese Dinge, alle zusammen genommen, der Wagen sein?“

„Nicht doch, o Herr!“

„Oder soll etwa gar der Wagen außerhalb dieser Dinge existieren?“

„Nicht doch, o Herr!“

„Ich mag dich fragen, wie ich will, o König: den Wagen aber kann ich nicht entdecken. Soll etwa das bloße Wort ‚Wagen‘ schon der Wagen selber sein?“

„Nicht doch, o Herr!“

„Nun, was ist denn dieser Wagen? Eine Unwahrheit sprichst du, o König, eine Lüge, denn der Wagen existiert ja gar nicht. Du bist doch, o König, der oberste Herr über ganz Indien. Aus Furcht vor wem lügst du denn da? Hörst mich an ihr fünfhundert Griechen und zahlreichen Mönche! Dieser König Milinda behauptet, mit einem Wagen gekommen zu sein, doch auf meine Bitte hin, mir zu erklären, was ein Wagen ist, kann er mir einen solchen nicht nachweisen. Kann man so etwas wohl billigen?“

Auf diese Worte spendeten die fünfhundert Griechen dem ehrwürdigen Nāgasena Beifall und sprachen zum König Milinda: „Nun antworte, o – König, wenn es dir möglich ist!“

Und der König sprach zum ehrwürdigen Nāgasena:

„Ich spreche durchaus keine Lüge, ehrwürdiger Nāgasena. Denn in Abhängigkeit von Deichsel, Achse, Rädern usw. entsteht die Benennung, die Bezeichnung, der Begriff, die landläufige Ausdrucksweise, das bloße Wort ‚Wagen‘.“

„Ganz richtig, o König, hast du erkannt, was ein Wagen ist. Gerade so aber auch, o König, entsteht in Abhängigkeit von Kopfhaaren, Körperhaaren, Zähnen, Nägeln usw. die Benennung, die Bezeichnung, der Begriff, die landläufige Ausdrucksweise, das bloße Wort ‚Nāgasena‘. Im höchsten Sinne ist aber eine Persönlichkeit nicht vorzufinden.“

Interessanterweise kennt auch Jesus eine Differenzierung von Ego und wahren Wesen des Menschen, das in seiner Gotteskindschaft gründet. Dieses wahre Wesen wird oft als Seele/Psyche bezeichnet.<sup>8</sup> Natürlich besteht zwischen dieser Seelenvorstellung und der buddhistischen Anschauung, welche die Existenz einer Seele ablehnt, ein Unterschied, aber auch für Jesus ist es klar, dass der Mensch sein kleines Ich überwinden muss.<sup>9</sup> Er

---

<sup>8</sup> Die Reduktion des jesuanischen Seelenverständnisses auf eine bestimmte Phase des alttestamentlichen Seelenverständnisses, das die Seele mit dem Leib untrennbar verbindet, ist m.E. eine Einschränkung der jesuanischen Lehre, da zur Zeit Jesu das griechische Seelenverständnis innerhalb der jüdischen Tradition bekannt war und auch rezipiert wurde (Buch der Weisheit, Makkabäer, Essener, Vgl. 2 Makk 6,30; 7,37; 14,38; 15,30; Weisheit 18,19; 19,15) „Dass Jesus mit dieser ‚griechischen‘ Vorstellung vertraut war, zeigt Mt 10,28, wo die Seele nicht mehr als psycho-physische Einheit verstanden wird, sondern Seele und Leib differenziert sind. Dass Jesus eigentlich der griechischen Seelenlehre näher stand als dem Seelenverständnis seiner pharisäischen und sadduzäischen Zeitgenossen, zeigt sich in einigen Gleichnisreden über das Himmelreich. Jesus scheint nur von der Unsterblichkeit der Seele und nicht der des Leibes ausgegangen zu sein. Die Pharisäer glaubten hingegen an die Auferstehung der Seele und des Leibes, während die Sadduzäer an gar keine Auferstehung der Toten glaubten.“ Ceming, Katharina: Einheit im Nichts, Augsburg 2004, S. 271-272

<sup>9</sup> Zur buddhistischen Anatta-Lehre und einer möglichen Interpretation vgl. Katharina Ceming, Einheit im Nichts, S. 263-269

spricht in diesem Kontext von der Selbstverleugnung. „Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst ...“<sup>10</sup> Ohne Verleugnung des eigenen Ich kann niemand Jesu Jünger sein, da das Insistieren auf diesem Selbst die Gottesebenbildlichkeit verbirgt. „Das Weizenkorn muss sterben, um zu leben.“<sup>11</sup> Selbstverleugnung meint Transformation. Das begrenzte Ego, das kleine Selbst, wird in das wahre Selbst transformiert. Die Grundstrukturen des Egos, die für unser Überleben sorgen (essen, trinken etc.) bleiben erhalten, aber der Mensch identifiziert sich nicht mehr ausschließlich damit.

Selbstverleugnung meint also nicht, zu einer willenlosen Marionette in den Händen anderer zu werden, oder aus lauter Sorge um die Bedürfnisse der anderen die eigenen zu vernachlässigen und darüber auf lange Sicht selbst zu verkümmern; ein Phänomen, das leider öfters im Kontext der christlichen Caritas auszumachen ist: ausgebrannte Helfer, die vor lauter Sorge um die anderen ihre eigenen Bedürfnisse nicht zur Kenntnis nehmen. Im Dhammapada, einer der bedeutendsten buddhistischen Schriften, heißt es daher: „Vernachlässige nicht deine Aufgabe [der Vervollkommnung], | Selbst nicht für großes Wohl von anderen [in der kommenden Welt], | Erkenne deine Aufgabe, | Und dann vollbringe deine Aufgabe.“<sup>12</sup> Nur wer fest in sich gründet, kann anderen den Weg weisen. „Zuallererst festige dich selbst | In rechter Weise auf dem Weg. | Und dann erst lehre andere, | So wirst du niemand schaden.“<sup>13</sup> Erst einmal das eigene Haus aufzuräumen, ist nicht Ausdruck von Egoismus, sondern von Weit- und Umsicht.

Was es mit der wahren Selbstverleugnung auf sich hat, zeigt noch einmal Mk 8,35, wo es heißt: „Wer sein Leben [ψυχήν] retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben [ψυχήν] um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es gewinnen.“ Verlieren wird es der Mensch zwangsläufig, da das empirische Dasein vom Moment seines Entstehens an dem Untergang geweiht ist. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann es verloren geht. Gewinnen wird der Mensch das wahre Leben hingegen, wenn er diese Bedingtheit des empirischen Daseins erkennt und nicht das Unmögliche versucht, sondern sein Heil dort sucht, wo es erfahrbar ist, bei Gott. Der Mensch ist als Ebenbild Gottes von diesem wesentlich zu einem anderen Dasein bestimmt als zu dem, in dem er alltäglich lebt.<sup>14</sup> An diese Würde des Menschen knüpft Jesus an, der die Gotteskindschaft aller Menschen immer wieder betont. „Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.“ (Mt 5,48)

---

<sup>10</sup> Mt 16,24; Vgl. Lk 9,23; Mk 8,34

<sup>11</sup> Vgl. Joh 12,24

<sup>12</sup> Dhammapada 166, Die Weisheitslehren des Buddha, Schiekkel, Muni (übers.), Freiburg – Basel – Wien 2002

<sup>13</sup> Dhammapada 158

<sup>14</sup> „Auch wenn dieser Topos [der Gottesebenbildlichkeit] vermutlich eine Übernahme aus der ägyptischen Königstheologie war, der zunächst weniger über die Würde des Menschen aussagte als vielmehr über dessen Funktion als Statthalter oder Stellvertreter Gottes auf Erden, so wurde der Gedanke der Gottesebenbildlichkeit innerhalb der jüdischen Tradition theologisch erweitert, wie Psalm 8,5-7 zeigt. Dort heißt es: ‚Was ist der Mensch, daß du an ihn denkst, | des Menschen Kind, daß du dich seiner annimmst? (6) Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, | hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt. (7) Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände, | hast ihm alles zu Füßen gelegt.‘ Hier werden noch einmal der Wert des Menschen und seine herausragende Stellung im Kosmos betont.“ Katharina Ceming, Religionen und Menschenrechte (noch unveröffentlichte Studie)

## **II Eine buddhistische Betrachtung der Bergpredigt**

Nach diesem notwendigen Exkurs zur Gotteskindschaft und zur Selbstverleugnung sollen nun einige Aspekte der Bergpredigt aus der buddhistischen Perspektive betrachtet werden. Zum einen ist dies die Lehre von der Nächsten- und Feindesliebe, und damit verbunden die vom Nicht-Vergelten und Nicht-Richten, und abschließend noch die von der rechten Sorge.

Die eventuelle Befürchtung, dass die Lehrgehalte der jesuanischen Ethik durch eine buddhistische Betrachtung verfälscht werden, ist m.E. unbegründet. Gerade im Bereich der Ethik lassen sich zwischen Jesus und Buddha viele Parallelen aufweisen. Dies zeigt sich z.B. in der generellen Begründung der Ethik durch die Goldene Regel: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!“<sup>15</sup>, die bei Buddha folgendermaßen lautet: „Alle Gegenden habe ich durchwandert, fand aber nichts, was einem lieber wäre als das Selbst. So ist in jedem einzelnen Falle den anderen ihr Selbst; deshalb bereite man keinem anderen Qual aus Liebe zu dem eigenen Selbst.“<sup>16</sup>

Zum anderen lehren beide, dass es unerlässlich ist, sich erst selbst zu verändern. Es geht nicht darum, die Welt nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, sondern an sich selbst zu arbeiten. Es sei an den Ausspruch vom Balken und Splitter im Auge erinnert. „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?“<sup>17</sup> Bei Buddha finden wir den gleichen Gedanken. „Schau nicht auf die Fehler anderer, | Was sie getan haben oder unterlassen, | Schau, was du selbst getan | Und was du unterlassen hast.“<sup>18</sup> Aufgabe des Menschen ist es nicht, seine Mitmenschen zu verändern, sondern sich selbst. In der alltäglichen Weltbetrachtung sind in der Regel immer die anderen das Problem. Wären sie nicht so rücksichtslos, egoistisch, gemein, gewalttätig etc., dann würde es einem selbst besser gehen, doch das ist eine falsche Betrachtung der Realität, denn jeder ist stets für die anderen der andere und als solcher rücksichtslos, egoistisch, gemein, gewalttätig. Soll etwas verändert werden, dann gilt es bei sich selbst zu beginnen. Aus diesem Grund heißt es bei Buddha. „Besser als Tausende von Kriegern | In einer Schlacht zu besiegen, | Ist es, einzig nur dein Selbst zu besiegen, | Dann bist du wirklich siegreich im Kampf.“<sup>19</sup>

### **II.1 Gewaltverzicht im Kontext der Nächsten- und Feindesliebe**

Sicherlich die augenfälligste Übereinstimmung zwischen Buddha und Jesus ist die Lehre von der Nächsten- und Feindesliebe und damit verbunden der Verzicht auf jegliche Form von Gewalt. Dass der Nächste mit Wohlwollen zu betrachten ist, leuchtet noch ein, denn stets ist man der Nächste der anderen. Doch die Aufforderung, diese zu lieben, stellt schon eine Verschärfung dar, die das normale Dasein über alle Maßen herausfordert. Warum soll man den Nächsten lieben? Dazu ist es notwendig, sich noch einmal dem ein-

---

<sup>15</sup> Mt 7,12

<sup>16</sup> Udāna, 5,1, Das Buch der feierlichen Worte des Erhabenen, Seidenstücker, Karl übers., Augsburg 1920, S. 49

<sup>17</sup> Mt 7,3

<sup>18</sup> Dhammapada, 50

<sup>19</sup> Dhammapada, 103

gangs Explizierten zuwenden, nämlich dem Aufweis, dass die alltägliche Differenzierung zwischen dem eigenen Wesen und dem der anderen, bedingt durch die Egohaftigkeit, nicht das letzte Wort darstellt. Durch die Gottesebenbildlichkeit und -kindschaft besteht eine viel engere Verbundenheit der Menschen miteinander als dies die alltägliche Betrachtung der Welt erkennen lässt.

„Der Nächste ist dem eigenen Selbst nicht so fremd wie das alltägliche Dasein dies erscheinen lässt. Er ist durch seinen göttlichen Ursprung untrennbar mit dem eigenen Selbst verbunden. Daher auch die Forderung, ihn zu lieben wie sich selbst (Mt 19,19). Keiner lebt aus sich und für sich allein. Jeder ist mit jedem durch seinen göttlichen Ursprung verbunden. Quasi eine Art Quintessenz dieser Lehre bezüglich des praktischen Handelns in der Welt ist die berühmte Goldene Regel (Mt 7,12), in der Jesus seine Jünger anweist, stets so zu handeln, wie sie selbst behandelt werden möchten. »Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch! Das ist das Gesetz und die Propheten.«<sup>20</sup>

Dies ist der Grund, weshalb Jesus den Begriff des Nächsten so radikal auf alle Menschen ausdehnt, eben auch auf den Feind. So heißt es dann bei Mt 5,44: „Ihr habt gehört, dass gesagt ist:

»Du sollst deinen Nächsten lieben« (3.Mose 19,18) und deinen Feind hassen.<sup>44</sup> Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen, <sup>45</sup> damit ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. <sup>46</sup> Denn wenn ihr liebt, die euch lieben, was werdet ihr für Lohn haben? Tun nicht dasselbe auch die Zöllner? <sup>47</sup> Und wenn ihr nur zu euren Brüdern freundlich seid, was tut ihr Besonderes? Tun nicht dasselbe auch die Heiden? <sup>48</sup> Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.“

Der letzte Satz ist meines Erachtens von eminenter Bedeutung: Die Vollkommenheit des Vaters ist für die Kinder erreichbar, weil sie Teil des Vaters sind. Dieser Aspekt erfuhr in der christlichen Tradition leider nicht immer die Beachtung, die er eigentlich verdient hätte, was vermutlich mit der starken Betonung der Sündhaftigkeit des Menschen spätestens seit Augustinus zusammenhängt.

Auch der Buddhismus betont in extremer Weise die Nächsten- und Feindesliebe. Und dies aus mehreren Gründen. So wie Jesus die Verbindung aller Menschen in ihrer Herkunft vom himmlischen Vater begründet sieht, so geht der Buddhismus ebenso von der untrennbaren Verwobenheit aller Menschen miteinander aus. Differenzierung ist Ausdruck des unerleuchteten Bewusstseins. In der absoluten Wirklichkeit existiert keine wesenhafte Unterscheidung zwischen einem Mir und einem Dir. Im Bereich des Empirischen wird die Verbundenheit aller Wesen miteinander dadurch erklärt, dass es in der Wandelwelt nichts gibt, was an und für sich ist. Alles ist irgendwie mit allem verbunden. Alles steht in einem Beziehungsgeflecht. Die Buddhisten nennen dieses *pratīyasamutpāda* (Bedingtes-Entstehen). In der relativen Welt lässt sich eben kein absoluter Anfang ausmachen. Wenn alles mit allem verbunden ist, dann bedeutet jede Form des Schädigens eines anderen, letztlich auch eine Schädigung des eigenen Wesens. Aus diesem Grund lehrt Buddha, dass man nichts und niemanden schädigen soll.

---

<sup>20</sup> K. Ceming, Religionen und Menschenrechte

„Kein atmendes Wesen soll er töten oder töten lassen | Und billige es nicht, wenn andere töten. | Er lasse von Gewalt bei allen Lebewesen, | Bei starken und bei schwachen in der Welt.“<sup>21</sup>

Buddha nennt darüber hinaus noch einen weiteren, weniger metaphysischen, sondern lebenspragmatischen Grund: „Noch nie in dieser Welt | Hat Haß gestillt den Haß. | Nur liebende Güte stillt den Haß. | Dies ist ein ewiges Gesetz.“<sup>22</sup> Gautama kennt das menschliche Wesen. Er weiß, dass sich durch Vergeltung die unheilvolle Spirale der Gewalt nicht zum Stillstand bringen lässt. „Wie du mir, so ich dir“ impliziert eben auch ein „dann ich dir erst recht“. Und wo es der Betroffene nicht mehr kann, springt die Familie, der Clan etc. ein. Die Gewaltspirale lässt sich nicht zum Stillstand bringen, denn einer fühlt sich immer ungerecht behandelt. Es ist in diesem Kontext wichtig, darauf zu verweisen, dass Buddha dezidiert den Gedanken der Blutrache ablehnte. Auch die scheinbar maßvolle und gerechte Ausgleichsvergeltung, eines für das andere, löst das Problem der Gewalt nicht.

Aus diesem Grund erfolgt die Aufforderung, ein ganz anderes Verhalten an den Tag zu legen: Gewalt nicht mit Gewalt, sondern mit Güte zu vergelten. Diese Aufforderung Buddhas ist auch in der Bergpredigt anzutreffen. Jesus fordert mehr oder weniger dasselbe: „Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Übel, sondern: Wenn dich jemand auf deine rechte Backe schlägt, dem biete die andere auch dar.“<sup>23</sup> Gewalt erzeugt nur Gegengewalt. Es sei an die Szene der Verhaftung Jesu im Getsemane erinnert, wo Jesus zu dem, der das Schwert zieht, sagt: „Stecke dein Schwert an seinen Ort! Denn wer das Schwert nimmt, der soll durchs Schwert umkommen.“<sup>24</sup>

Interessant ist in diesem Kontext zudem der Nachsatz zum Gebot, sich besser auf die andere Backe schlagen zu lassen, als zurückzuschlagen. Dort heißt es:

„Und wenn jemand mit dir rechten will und dir deinen Rock nehmen, dem lass auch den Mantel. 41 Und wenn dich jemand nötigt, eine Meile mitzugehen, so geh mit ihm zwei. 42 Gib dem, der dich bittet, und wende dich nicht ab von dem, der etwas von dir borgen will.“<sup>25</sup>

Es geht nicht um den einfachen Verzicht auf Gegenwehr. Es geht um eine andere innere Haltung. Das Logion von der Meile hatte für jüdische Ohren einen sehr konkreten Kontext, durfte doch ein jeder römische Soldat einen Juden zwingen, ihn eine Meile seines Wegs zu begleiten. Wenn Jesus nun von seinen Hörern fordert, nicht nur die von der verhassten Besatzungsmacht erzwungene Meile mitzugehen, sondern freiwillig noch eine weitere, dann ist dies nur möglich, wenn sich der Mensch von den Kategorien Freund und Feind etc. befreit und das tut, was niemand mehr von ihm erwartet, auch nicht der römische Soldat. In diesem Kontext sind auch die beiden Seligpreisungen der Sanftmütigen und der Friedfertigen zu verstehen, wie sie bei Mt 5,5 und 5,9 zu finden sind, wo es heißt: „Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.“ „Selig sind die Friedfertigen; denn sie werden Gottes Kinder heißen. (Andere Übersetzung: »die Frieden stiften«.)

---

<sup>21</sup> Sutta-Nipatta, 394, Sutta-Nipāta: Nyanaponika übers., Herrnschrot 1996

<sup>22</sup> Dhammapada 5

<sup>23</sup> Mt 5,39

<sup>24</sup> Mt 26,52

<sup>25</sup> Mt 5,40-42

## II.1.a Frieden im eigenen Wesen

Echter Frieden ist nur möglich, wenn er aus einer inneren Gestimmtheit kommt, nämlich der der Sanftmütigkeit. Auch darin sind sich Buddha und Jesus einig: Die Abstinenz von Waffen ist kein wirklicher Frieden. Dass die Bereitschaft zur Gewaltlosigkeit und damit auch zum Frieden für Buddha ein zentraler Aspekt seiner Lehre war, zeigt ein Blick in den Palikanon. Nicht nur dass er von sich selbst betont, jegliches Schädigen unterlassen zu haben „Lebendiges umzubringen hat er verworfen, Lebendiges umzubringen liegt ihm fern, dem Asketen Gotamo: ohne Stock, ohne Schwert, fühsam, voll Teilnahme, hegt er zu allen lebendigen Wesen Liebe und Mitleid.“<sup>26</sup> und dass er dort einige Male als konkreter Friedensvermittler in militärischen Konflikten erscheint,<sup>27</sup> sondern dass er ein ums andere Mal seine Anhänger ermahnt, nie auf Gewalt mit Gewalt zu antworten, zeigt die Bedeutung dieses Gedankens. Buddha hat den Gedanken der Gewaltlosigkeit, was in Sanskrit ahimsa, nicht-schädigen heißt, so weit ausgedehnt, dass er nicht nur Menschen, sondern auch Tiere und Pflanzen umfasst. Alles, was in irgendeiner Weise empfindungsfähig ist, soll geschont werden.

„Ein eindrucksvolles Zeugnis des Versuchs der Umsetzung der Doktrin des Nicht-Schädigens bietet die Regierungszeit Kaiser Aśokas im 3. Jh. v.Chr. in Indien. Aśoka versuchte, nachdem er zum Buddhismus konvertiert war und sein bisheriges gewaltsames Tun als Kriegsherr, dem zig-tausende Menschen zum Opfer fielen, bereute, seinen Staat entsprechend der buddhistischen Ethik zu gestalten. Durch Edikte, die er in Stein meißeln und im gesamten Reich aufstellen ließ, informierte er seine Untertanen darüber, was eine buddhistische Lebensführung impliziert. Um allen Wesen beizustehen, errichtete er nicht nur Hospitäler für Menschen, sondern auch Tierkliniken. Zudem ließ er seine Untertanen wissen, dass er auf die am Kaiserhof üblichen Tieropfer und auf tierische Speisen verzichten würde, sowie auf die Jagd, eines der beliebtesten Freizeitvergnügen indischer Herrscher. An 65 festgelegten Tagen im Jahr war das Schlachten verboten und auch die Kastration von Tieren war an bestimmten Tagen untersagt. Gewisse Jungtiere durften, solange sie noch gesäugt wurden, überhaupt nicht getötet werden. Immer wieder ermahnte er seine Untertanen, das Gebot des Nicht-Schädigens zu befolgen und zwar nicht nur gegenüber Lebewesen, sondern auch gegenüber Pflanzen. Deswegen erließ Aśoka auch ein Gesetz, das das grundlose Abbrennen von Wäldern untersagte.“<sup>28</sup>

Gewaltlosigkeit beginnt im eigenen Inneren. Solange dort Hass und Gewalt toben, kann es auch im Äußeren keine echte Gewaltlosigkeit und keinen echten Frieden geben. Der Mensch ist immer wieder geneigt, Frieden als zu erzeugende äußere Notwendigkeit zu betrachten. Und unbestritten ist es dem menschlichen Dasein angemessener, in einem Land zu leben, in dem die Waffen schweigen als in einem, in dem der Krieg tobt, aber – und davon sollte man sich nicht einlullen lassen –, die Gefahr des Krieges schwebt dennoch unablässig über den Menschen, solange nicht die Gewalt im eigenen Inneren wahrhaft beseitigt ist.

Diese Gewalt kann aber nicht durch selbst auferlegte Askeseakte beseitigt werden, die darin bestehen, zu allen nett zu sein. Gewalt wird auf diese Weise nicht aufgelöst,

---

<sup>26</sup> Digha-Nikaya, I,3-4, Dīgha-Nikāya: Dialogues of the Buddha, 3 Vol. (Pali Text Society), Rhys Davids T.W. & C.A.F. (übers.), London 1977 (Dīgha-Nikāya: Neumann, Karl (übers.): Die Reden des Buddha. Längere Sammlung, Stammbach 1996, S. 5)

<sup>27</sup> Vgl. Katharina Ceming, Gewalt und Weltreligionen, Nordhausen 2005, S. 115-118

<sup>28</sup> Katharina Ceming & Hans P. Sturm, Buddhismus, S. 76-77

sondern dämonisiert. Diese Friedfertigkeit ist nur eine aufgesetzte, die nicht trägt, ja die letztlich genauso demoralisiert und zerstört, weil sie nicht von Herzen kommt. Wie wichtig es ist, Gewalt in uns ernst zu nehmen, um sie zu transformieren, betonte einer der tiefstinnigsten und universalistischsten Denker des 20. Jh.: Jiddu Krishnamurti.<sup>29</sup>

„Doch um über die Gewalt hinwegzukommen, darf ich sie nicht unterdrücken. Ich darf sie nicht leugnen, ich darf nicht sagen: »Gut, sie ist ein Teil von mir, und damit fertig«, oder: »Ich will sie nicht haben.« Ich muß sie anschauen, ich muß sie ergründen, ich muß sehr vertraut mit ihr werden, und ich kann nicht vertraut mit ihr werden, wenn ich sie verurteile oder rechtfertige. Aber wir verurteilen sie; wir rechtfertigen sie. Deshalb sage ich, hören Sie doch einmal für eine Weile auf, sie zu verurteilen oder zu rechtfertigen.

[...]

Die meisten von uns haben Gewalttätigkeit als eine Lebensweise akzeptiert. Zwei schreckliche Kriege haben uns nichts gelehrt, außer mehr und mehr Schranken zwischen den Menschen, zwischen Ihnen und mir aufzurichten. Doch wie können jene von uns, die sich von der Gewalttätigkeit befreien wollen, das schaffen? [...] Einige von uns haben sich, um sich von der Gewalttätigkeit zu befreien, eine Vorstellung, ein Ideal gebildet, die sogenannte Gewaltlosigkeit. Und wir denken, wenn wir ein Ideal des Gegenteils von Gewalttätigkeit haben, die Gewaltlosigkeit, dann können wir uns von der Tatsache, von dem Wirklichen befreien - aber wir können es nicht. Wir haben unzählige Ideale gehabt, all die heiligen Bücher sind voll von ihnen, doch wir sind immer noch gewalttätig. Warum also befassen wir uns nicht mit der Gewalt selbst und vergessen das Wort ganz und gar?

Wenn Sie das Wirkliche verstehen wollen, müssen Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit, Ihre ganze Energie widmen. [...]

Um die Tatsache Ihres eigenen Zorns zu untersuchen, müssen Sie kein Urteil über ihn fällen, denn in dem Augenblick, indem Sie sich sein Gegenteil vorstellen, verurteilen Sie ihn, und dann können Sie ihn nicht so sehen, wie er ist. Wenn Sie sagen, Sie können jemanden nicht leiden oder hassen ihn, dann ist das eine Tatsache, obwohl es schrecklich klingt. Wenn Sie sie anschauen, vollkommen in sie eindringen, dann vergeht sie. Wenn Sie aber sagen: »Ich darf nicht hassen; ich muß Liebe in meinem Herzen haben«, dann leben Sie in einer heuchlerischen Welt mit doppelter Moral. Vollkommen, völlig im Augenblick zu leben, heißt mit dem, was ist, zu leben, dem Wirklichen, ohne irgendein Gefühl der Verurteilung oder Rechtfertigung. Dann verstehen Sie es so vollkommen, daß Sie damit fertig sind. Wenn Sie klar sehen, dann ist das Problem gelöst. Aber können Sie das Gesicht der Gewalt deutlich sehen - das Gesicht der Gewalt, nicht nur in der Außenwelt, sondern in sich selbst? Das würde bedeuten, daß Sie total frei von Gewalttätigkeit wären, weil Sie die Ideologie nicht entstehen ließen, durch die Sie von ihr frei werden wollen. Dies erfordert sehr tiefe Meditation, nicht nur eine verbale Zustimmung oder Ablehnung. Sie haben jetzt eine Menge Erklärungen gelesen, aber haben Sie wirklich verstanden? Ihr konditionierter Geist, Ihre Lebensweise, die ganze Struktur der Gesellschaft, in der Sie leben, hindern Sie daran, eine Tatsache anzuschauen und sofort völlig frei von ihr zu sein. Sie sagen: »Ich werde darüber nachdenken; ich werde überlegen, ob es möglich ist, frei von Gewalttätigkeit zu sein oder nicht. Ich werde versuchen, frei zu sein.« Das ist eine der fürchterlichsten Aussagen, die Sie machen können: »Ich werde es versuchen.« Es gibt kein Versuchen, kein Ihr Bestes-Tun. Entweder Sie tun es, oder Sie tun es nicht. Sie lassen die Zeit verstreichen, während das Haus brennt. Das Haus brennt als eine Folge der Gewalt überall auf der Welt und in Ihnen selbst, und Sie sagen: »Lassen Sie mich darüber nachdenken. Welche Ideologie ist die beste, um das

---

<sup>29</sup> Jiddu Krishnamurti, Sohn einer orthodoxen indischen Brahmanenfamilie, wurde 1911, gerade 16-jährig, von der theosophischen Gesellschaft als Weltenlehrer und Oberhaupt des von ihr neu gegründeten Ordens „Orden des Sterns im Osten“ eingesetzt. Aber bereits 1929 löste er diesen auf, da er Wahrheit niemals durch eine Organisation für vermittelbar hielt. Krishnamurti lebte und lehrte viele Jahre in den USA, wo er 1986 verstarb

Feuer zu löschen?« Wenn das Haus in Flammen steht, diskutieren Sie dann über die Haarfarbe des Mannes, der das Wasser holt?<sup>30</sup>

Gewalt lässt sich also nicht durch das selbst auferlegte Pflichtprogramm „gewaltlos zu sein“ verwirklichen. Gewalt kann nur neutralisiert werden, wenn man in sie eindringt und zwar nicht kognitiv, sondern existentiell. Aus diesem Grund legt der Buddhismus auch ein so großes Gewicht auf die Meditation, da in dieser zunächst eine kritische Selbstanalyse betrieben wird, aufgrund derer sich der Menschen wesenhaft transformieren kann. Jesus vertraute hier auf die Kraft der Liebe, die durch den innigen Glauben an die allumfassende Liebe und das allumfassende Mitgefühl des Vaters jene Transformation bewirken kann.

Welche eminente Bedeutung der Gedanken der inneren Friedfertigkeit als Garant für den äußeren Frieden bis heute in der buddhistischen Tradition hat, soll an einem Text von Bikkhu Mahagoshananda verdeutlicht werden.<sup>31</sup>

Frieden machen

„Nicht-Handeln ist die Quelle allen Handelns. Ohne Frieden in unserem Geist zu haben, können wir nur wenig für den Frieden in der Welt tun. Und darum fangen wir mit der Stille an, wenn wir Frieden machen wollen: mit Meditation und Gebet.

Frieden zu machen erfordert Mitgefühl. Es erfordert, daß man zuhören kann. Um zuzuhören, müssen wir uns selbst aufgeben, sogar unsere eigenen Worte. Wir hören so lange zu, bis wir unsere friedliche innere Natur hören können. Indem wir lernen, auf uns selbst zu hören, lernen wir auch auf andere zu hören, und neue Ideen wachsen. Da sind Offenheit und Harmonie. Indem wir dahin gelangen, einander zu vertrauen, entdecken wir neue Möglichkeiten, um Konflikte zu lösen. Wenn wir gut anhören, werden wir den Frieden wachsen hören.

Frieden zu machen erfordert Achtsamkeit. Es gibt keinen Frieden, wo Eifersucht, Selbstgerechtigkeit oder sinnlose Kritik walten. Wir müssen entscheiden, daß es wichtiger ist, Frieden zu schließen als Krieg zu führen.

Frieden zu machen erfordert Selbstlosigkeit. Frieden ist dort, wo die Selbstlosigkeit Wurzeln schlägt. Um Frieden zu machen, ist das Vermögen, mit anderen zusammenzuarbeiten und gemeinsam etwas zu bewirken, von essentieller Bedeutung. Solange wir uns für die einzigen halten, die wissen, was zu tun ist, können wir nur wenig für den Frieden tun. Ein wahrhafter Friedensstifter wird nur den Frieden anstreben, nicht aber Ruhm, Pracht oder auch nur Ehre. Nach Ruhm, Pracht oder Ehre zu streben, wird unseren Bemühungen nur schaden.

Frieden zu machen erfordert Weisheit. Der Weg zum Frieden wird bewußt gewählt. Er ist nicht eine ziellose Wanderung, sondern eine Reise, die in kleinen Schritten vollzogen wird.

Frieden zu machen ist der mittlere Weg des Gleichmutes, der Nicht-Zweiheit und des Nicht-Verhaftet-Seins. Frieden zu machen bedeutet das vollkommene Gleichgewicht von Weisheit und Mitgefühl und die perfekte Entsprechung von humanitären Bedürfnissen und politischer Realität. Es

---

<sup>30</sup> Jiddu Krishnamurti: Vollkommene Freiheit, Frankfurt a.M. 1965, S. 202-205

<sup>31</sup> Mahagoshananda, der 1929 in Kambodscha geboren wurde, ist einer bedeutendsten Friedensaktivisten des durch die blutige Schreckensherrschaft der Roten Khmer bis heute gesellschaftlich zerstörten Landes. Er bemüht sich um eine Versöhnung zwischen Opfern und Tätern, die oftmals in den gleichen Dörfern leben müssen, obwohl auch seine eigene Familie völlig von den Roten Khmer vernichtet wurde. Dazu veranstaltet Mahagoshananda nicht nur jedes Jahr einen Friedensmarsch durch Kambodscha, sondern hat etliche Versöhnungsprojekte initiiert

bedeutet, Mitgefühl zu haben, ohne Zugeständnisse zu machen und Frieden zu schließen, ohne beschwichtigend zu sein.

Liebevoller Güte ist der einzige Weg zum Frieden.“<sup>32</sup>

### **II.1.b Was heißt Mitgefühl?**

Mahagoshananda sprach in seinem Text eine wesentliche Haltung für das Erreichen von Frieden an: das Mitgefühl. Von christlicher Seite hat man den Buddhismus oftmals als solipsistische Religion verstanden, in der sich jeder nur egoistisch um sein eigenes Heil bemüht. Betrachtet man die buddhistische Lehre unvoreingenommen, so zeigt sich, welche ungemein wichtige Rolle das Mitgefühl dort spielt. Gerade in dieser Betonung liegt eine weitere Parallele zwischen Buddha und Jesus. Es ist die Haltung von Mitleid und Mitgefühl allen Wesen gegenüber. So heißt es in einem der ältesten buddhistischen Sutras, dem Mettā-Sutta:

Dies soll erwirken, wer des Heiles kundig  
Und wer die Friedens-Stätte zu verstehen wünscht:  
Stark soll er sein und aufrecht, aufrecht voll und ganz.  
Zugänglich sei er, sanft und ohne Hochmut.

Genügsam sei er und sei leicht befriedigt,  
Nicht viel geschäftig und bedürfnislos.  
Die Sinne still, und klar sei der Verstand,  
Nicht dreist, nicht gierig, geht er unter Menschen.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen,  
Wofür ihn andere, Verständige, tadeln möchten.  
Sie mögen glücklich und voll Frieden sein,  
Die Wesen alle! Glück erfüll' ihr Herz!

Was es an Lebewesen hier auch gibt,  
Die schwachen und die starken, restlos alle;  
Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,  
Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob.

Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,  
Die ferne weilen und die nah sind,  
Entstanden und zum Dasein drängen,  
Die Wesen alle: Glück erfüll' ihr Herz!

Keiner soll den anderen hintergehen;  
Weshalb auch immer, keinen möge man verachten!  
Aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung  
Soll Übles man einander nimmer wünschen!

Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,  
Ihr einziges Kind mit ihrem Leben schützt,  
so möge man zu allen Lebewesen

---

<sup>32</sup> Mahagoshananda: Wenn der Buddha lächelt, Freiburg u.a. 1997, S. 69-70

Entfalten ohne Schranken seinen Geist!

Voll Güte zu der ganzen Welt  
Entfalte ohne Schranken man den Geist:  
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,  
Von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei!

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,  
Wie immer man von Schlaffheit frei,  
Auf diese Achtsamkeit soll man sich gründen.  
Als göttlich Weilen gilt dies schon hienieden.

In falscher Ansicht nicht befangen,  
Ein Tugendhafter, dem Erkenntnis eignet,  
Die Gier nach Lüsten hat er überwunden  
Und geht nicht ein mehr in den Mutterschoß.

Wichtig ist es, darauf zu verweisen, dass Mitgefühl etwas anderes meint, als vor lauter Betroffenheit im Leid der anderen zu vergehen. Mitgefühl heißt, das Leid der anderen ernst zu nehmen, ohne selbst von diesem zerstört zu werden. Dazu findet sich im Pali-Kanon eine eindrucksvolle Geschichte von Kisagotami, deren einziger Sohn starb.<sup>33</sup> Vor Schmerz verzweifelt wendet sie sich an Buddha mit der Bitte um Heilung des Kindes. Dieser verspricht, ihr zu helfen, wenn sie ihm Sesam aus einem Haus bringt, in dem noch nie ein Mensch gestorben ist. Kisagotami muss erkennen, dass dies ein unmögliches Unterfangen ist, da der Tod allgegenwärtig ist und untrennbar zum Leben gehört. Diese fundamentale Erkenntnis lässt sie begreifen, dass ihr Versuch, den Tod aus dem Leben zu halten, etwas Aberwitziges ist. Kisagotami wird durch diese Einsicht von ihrem Schmerz geheilt und schließt sich Buddha an.

Nun wird vielleicht der Einwand erhoben, was das für ein Mitleid sein soll. Jesus erweckte in einer vergleichbaren Situation (der Sohn der Witwe von Naim) das Kind von den Toten.<sup>34</sup> Weil Jesus in einer ähnlichen Situation anders handelte als Buddha, heißt dies jedoch nicht, dass Buddha hier mitleidlos gehandelt hat. Mitleid oder Mitgefühl in der buddhistischen Tradition bedeutet, den Menschen aus den unheilvollen Banden seines Daseins zu befreien und zur Erlösung zu führen. Genau das tat Buddha, als er Kisagotami die Sinnlosigkeit ihres Anliegens vor Augen führte. Darüber hinaus finden sich in der buddhistischen Tradition unzählige Geschichten, in denen Buddha Mitleid mit anderen Wesen demonstriert, die dem konventionellen Verständnis von Mitleid vielleicht näher kommen. Gerade in den Jatakas, den so genannten Vorgeburtsgeschichten, die Buddhas Leben vor seiner Inkarnation als Buddha Shakyamuni beschreiben, lassen sich unzählige Beispiele dafür finden.

---

<sup>33</sup> Der Verlust eines Sohnes wog für eine indische Frau noch um vieles schwerer als der einer Tochter, weil die hinduistische Gesellschaft den Wert einer Frau von der Anzahl ihrer Söhne abhängig machte. Söhne galten deshalb mehr als Mädchen, weil nur sie sich im Alter um die Eltern kümmern konnten, da die Tochter immer in die Schwiegerfamilie einheiratete und damit für die eigenen Eltern verloren war. Ferner durften nur die Söhne das Totenopfer für die Eltern ausführen. Auch wurde die Familienlinie nur über die Söhne fortgesetzt

<sup>34</sup> Vgl. Lk 7,9

In der Tradition des Mahayana-Buddhismus entwickelte sich mit der Lehre von den verschiedenen Bodhisattvas eine regelrechte Mitleidstheologie. Während der Hinayana-Buddhismus sehr viel Wert auf die eigene Anstrengung im Kontext des Heils legte, entwickelten die Theologen des Mahayana ein System, das auch denen Heil versprach, die nicht glaubten, aus eigener Anstrengung das Ziel erreichen zu können. Die Mahayana-Theologie lehrte, dass es Heilsmittler auf dem Weg gebe, so genannte Erleuchtungswesen, Bodhisattvas genannt. Ein jeder Mensch kann sich durch ein Gelübde verpflichten, ein Bodhisattva zu werden. Das Entscheidende am Bodhisattva ist, dass er sich selbst verpflichtet, obwohl er Befreiung erlangt hat, so lange im Kreislauf des Samsara, des Werdens und Vergehens, zu verweilen, bis alle Wesen gerettet sind. Er unterstützt sie, indem er z.B. einen Teil ihres Karmas übernimmt. Der bedeutendste Bodhisattva ist Avalokiteshvara (Avalokita-Ishvara = Der Herr, der mitleidsvoll herabschaut), der dem Adibuddha Amitabha zugeordnet ist und der im himmlischen Buddha-Reich Sukhavati lebt.

„Der Mahasattva Bodhisattva Avalokiteshvara ist eine Leuchte für die Blinden, ein Schirm für die von Sonnenglut Verbrannten, ein Fluß für die Verdurstenden. Denen, die in Furcht und Schrecken sind, schafft er Sicherheit; er ist ein Arzt für die von Krankheit gequälten; unglücklichen Wesen ist er Mutter und Vater; den in die Hölle Gestürzten erweist er Nirvana. Glückliche sind die Wesen in der Welt, die seines Namens gedenken: Sie entinnen als erste dem samsarischen Leiden.“<sup>35</sup>

Er rettet alle Wesen einschließlich der Götter, die im Kreislauf des Samsara gefangen sind.

## **II.2 Die Lehre vom Nicht-Richten**

Eng verbunden mit der inneren Haltung der Friedfertigkeit und des Mitleids ist das Abstandnehmen vom Richten.

Mt 7,1: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. 2 Denn nach welchem Recht ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden; und mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden.“

Die Unzulänglichkeiten der anderen sind den Menschen in der Regel vertrauter als ihre eigenen. Und so wird man nicht müde, über die anderen zu urteilen. Maßstab dieses Urteils ist immer die eigene Bewertung einer Sache, der eigene Standpunkt. Auch dort, wo Menschen vorgeben, im Namen einer höheren Macht, im Namen Gottes zu urteilen, trägt dieses vermeintliche Urteil den Anstrich der jeweils eigenen Anschauung. Nicht die anderen sind zu beurteilen, man selbst hat sich einer kritischen Analyse zu unterziehen. So heißt es bei Buddha:

„Zuallererst festige dich selbst | In rechter Weise auf dem Weg. | Und dann erst lehre andere, | So wirst du niemand schaden.“<sup>36</sup>

Leider ist gerade dieser Aspekt in der kirchlichen Tradition des Christentums mehr oder weniger ganz unter den Tisch gefallen. Ein Blick in die Kirchengeschichte zeigt, dass sich mehr oder weniger das Gegenteil ereignete. „In der Geschichte des Christentums ließ sich die Kirche nur allzu oft dazu hinreißen, sich als den verlängerten Arm Gottes zu fühlen und das göttliche Strafgericht gleich an Ort und Stelle auszuführen. Aus diesem Grunde glaubte man nicht nur das jesuanische Friedensgebot immer wieder ignorieren

---

<sup>35</sup> Karandavyuha-Sutra 1,16 Ed. S. 282; zitiert nach Hans Wolfgang Schumann: Handbuch des Buddhismus, München 2000, S. 262

<sup>36</sup> Dhammapada, 158

bzw. uminterpretieren zu können und lieber zweimal auf die Backe des Gegenübers zu schlagen, anstatt die Linke auch noch hinzuhalten, sondern auch noch das jesuanische Gebot des Nicht-Richtens in eine Aufforderung zum Sofort-Richten verwandeln zu müssen.“<sup>37</sup>

Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. Diese Aufforderung Jesu verlangt wie die Abkehr von der Gewalt eine innere Transformation. Wer mit sich im Reinen ist, die Wurzeln der Gewalt gekappt hat, kann auch Abstand nehmen vom Verurteilen. Eine Verurteilung anderer Positionen, Lebensvollzüge, Gedanken, Haltungen ist letztlich Ausdruck einer inneren Unsicherheit und Schwäche. Um sich zu positionieren, Sicherheit zu bekommen, grenzt man sich gegen die Anderen ab, bewertet und verurteilt das Anderssein. Gewaltverzicht und Friedfertigkeit äußern sich in der Gestimmtheit des Zulassen-Könnens, was nicht aber heißt, jedes Unrecht zu akzeptieren.

Nicht zu urteilen, darf daher nicht mit einer Haltung des ethischen Indifferentismus verwechselt werden, der aus falsch verstandener Toleranz oder aus einem Gefühl der Gleichgültigkeit heraus alles zulässt. Andere zu akzeptieren, wie sie sind, heißt nicht ihre Schwächen zu unterstützen oder diese noch wachsen zu lassen auf Kosten von anderen. Wo Unrecht begangen wird, gibt es eine Pflicht zur Unterstützung der Opfer, wegzuschauen ist nicht Ausdruck von Urteilsfreiheit, sondern von Feigheit. Der Einsatz für die Opfer ist aber aus einem anderen Geist gespeist als der der Gewaltakteure, nicht Hass, sondern Mitleid und ein beruhigter Geist bestimmen das Handeln. Dass ein beruhigter Geist dennoch nach außen sehr energisch in Erscheinung treten kann, davon berichten viele buddhistische Geschichten. Wie weit Mitleid und Einsatz für unschuldige Opfer in der buddhistischen Tradition gefasst werden konnte (nicht alle Richtungen sind dieser extremen Interpretation gefolgt), zeigt die Geschichte von Buddha und den 500 Bodhisattvas.

So berichtet das Upaya-kaushalya-Sutra davon, dass Buddha einst in einem früheren Leben als Bodhisattva und Kapitän eines Bootes bei einer Schiffsreise von Göttern informiert wurde, dass einer der 500 Mitreisenden beabsichtige, alle anderen, welche angehende Bodhisattvas waren, zu töten.<sup>38</sup> Buddha sah, dass der Mörder für diese Tat unendliche Äonen in der Hölle würde büßen müssen. Den Mitreisenden vom verbrecherischen Plan des einen zu erzählen, würde vermutlich dazu führen, dass sie diesen töteten. Das wäre jedoch das Ende vom Anfang ihrer Bodhisattvalaufbahn. So entschloss er sich selbst, den potentiellen Mörder zu töten und dafür aus Mitleid mit den anderen unendliche Äonen in die Hölle zu wandern. Dem potentiellen Mörder wie auch den angehenden Bodhisattvas blieb dieses Schicksal erspart, da keiner die karmisch unheilvolle Tat des Tötens ausführte.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Katharina Ceming: Die Bedeutung von Transzendenz und Innerweltlichkeit für den Umgang mit Gewalt in den Weltreligionen, in: Hamid Reza Yousefi u.a. (Hrsg.): Wege zur Kommunikation. Theorie und Praxis interkultureller Toleranz, Nordhausen 2006, 119-219, S. 201-202

<sup>38</sup> Upāya-kaśālyā-Sūtra, The Skill in Means: M. Tatz (Übers.), Delhi 1994, S. 73-74

<sup>39</sup> Ob der Bodhisattva nun tatsächlich unendliche Äonen in der Hölle verbringen muss oder nicht, da seine Tat ja nicht aus negativen Beweggründen geschah, wurde und wird in der Literatur diskutiert, vgl. Peter Harvey: An Introduction to Buddhist Ethics, Cambridge 2000, S. 136-137

Der von Jesus geforderte radikale Gewaltverzicht und damit auch verbunden die Aufforderung, nicht zu richten, führte in der Geschichte des Christentums dazu, dass man in ihm und in der ihm zugrunde liegenden Ethik eine Tendenz zur Überforderung des Menschen erblickte bzw. diese Aufforderungen nur im Kontext der jesuanischen Naherwartung verstanden wissen wollte. Ich möchte mich hier nicht zu Jesu Glauben bezüglich des Zeitpunktes des eintretenden Gottesreiches äußern, vielleicht ging er tatsächlich von einem sehr baldigen Eintreffen aus, vielleicht auch nicht – wohl aber zu dem Gedanken der Überforderung des Menschen.

Legt man ein Menschenbild zu Grunde, in dem der Mensch als gänzlich verlorener gilt und ausschließlich auf Gottes erlösende Gnade hoffen kann, die ihn vor der ewigen Verdammnis rettet, dann scheint diese jesuanische Aufforderung tatsächlich eine völlige Überforderung des Menschen darzustellen. Doch warum fordert Jesus etwas, was gar nicht leistbar ist? Vielleicht weil Jesus nicht dieses Menschenbild vertrat. Es sei noch einmal an sein Diktum, vollkommen zu werden wie der himmlische Vater, erinnert. Wird dieses mit der Lehre von der Gottesebenbildlichkeit und Gotteskindschaft des Menschen verbunden, so wird eine Lösung des Problems greifbar.

Wahrscheinlich vertrat Jesus eher ein Menschenbild, das auch bei Buddha zu finden ist. Der Mensch ist ein Wesen, das auf der einen Seite die Möglichkeit zum Scheitern und auf der anderen Seite aber die zur Vervollkommnung aufgrund seiner geistigen Abstammung hat. Egal wie er sich entscheidet, er trägt dafür die Verantwortung. Wenn alle Menschen Kinder Gottes sind, wie Jesus es glaubte, und alle in Gott verbunden sind und sich wieder darauf besinnen, ist es ihnen auch möglich, anders zu handeln.

### **II.3 Was meint ‚rechte Sorge‘?**

Ich möchte abschließend noch auf einen sehr „buddhistischen“ Aspekt der Bergpredigt kommen, die Lehre von der Sorge.

Mt 6,25: „Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? 26 Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? 27 Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? 28 Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. 29 Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. 30 Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? 31 Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? 32 Nach dem allen trachtet die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. 33 Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. 34 Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“

Was meint Jesus, wenn er von der unnötigen Sorge um das Morgen spricht? Warum soll sich der Mensch an den Vögeln und Blumen des Feldes orientieren, die nicht säen und nicht ernten? Wie soll man überleben, wenn man in den Tag hineinlebt? Waren in frühen Zeiten die Menschen genötigt, um nicht in den harten Winterzeiten zu verhungern, im Herbst Vorsorge für eben jene Zeit zu treiben. Und wie sieht es heute aus? Kann

es sich jemand tatsächlich leisten, keine Altersvorsorge zu betreiben? Einen ersten Hinweis auf das Verständnis des Textes bietet Jesus selbst, wenn er in Vers 27 sagt: „Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?“ (Mt 6,27)

Auch hier scheint es wiederum um eine bestimmte geistige Haltung des Menschen zu gehen, die sich sehr fundamental von der unterscheidet, die das alltägliche Leben prägt und bestimmt. Martin Heidegger hat diese Haltung das ‚rechnende Denken‘ genannt. Das rechnende Denken kalkuliert, wägt ab, prüft, kategorisiert. Nun kann man fragen, was ist schlecht daran? Schlecht daran ist, dass es die Wirklichkeit segmentiert, unterteilt, begrenzt und dem Menschen den Zugang zur Wirklichkeit an sich verbaut. Seine Macht ist so groß, dass der Glaube entsteht, eine andere Daseinsweise sei gar nicht möglich. Jesus hingegen ist vom Gegenteil überzeugt. Er weiß, dass der Mensch anders leben kann, wenn er bereit ist, sich auf den wahren Grund seines Daseins einzulassen: die allumfassende Liebe des Vaters. Hier gilt die Logik des rechnenden Denkens nichts. Das zeigt Jesus ein ums andere Mal durch seine Gleichnisse. Der Dinar der Witwe, ihr einziger Besitz, den sie Gott opfert, zählt mehr als alle Reichtümer. Die Freude des Vaters über die Rückkehr des verlorenen Sohns ist grenzenlos, während der zurückgebliebene Bruder ein gutes Beispiel für das rechnende Denken gibt. Ein weiteres eindrucksvolles Beispiel ist der Herr des Weinbergs.

Mt 20,1 Denn das Himmelreich gleicht einem Hausherrn, der früh am Morgen ausging, um Arbeiter für seinen Weinberg einzustellen. 2 Und als er mit den Arbeitern einig wurde über einen Silbergroschen als Tagelohn, sandte er sie in seinen Weinberg. 3 Und er ging aus um die dritte Stunde und sah andere müßig auf dem Markt stehen 4 und sprach zu ihnen: Geht ihr auch hin in den Weinberg; ich will euch geben, was recht ist. 5 Und sie gingen hin. Abermals ging er aus um die sechste und um die neunte Stunde und tat dasselbe. 6 Um die elfte Stunde aber ging er aus und fand andere und sprach zu ihnen: Was steht ihr den ganzen Tag müßig da? 7 Sie sprachen zu ihm: Es hat uns niemand eingestellt. Er sprach zu ihnen: Geht ihr auch hin in den Weinberg. 8 Als es nun Abend wurde, sprach der Herr des Weinbergs zu seinem Verwalter: Ruf die Arbeiter und gib ihnen den Lohn und fang an bei den letzten bis zu den ersten. 9 Da kamen, die um die elfte Stunde eingestellt waren, und jeder empfing seinen Silbergroschen. 10 Als aber die Ersten kamen, meinten sie, sie würden mehr empfangen; und auch sie empfingen ein jeder seinen Silbergroschen. 11 Und als sie den empfingen, murrten sie gegen den Hausherrn 12 und sprachen: Diese Letzten haben nur eine Stunde gearbeitet, doch du hast sie uns gleichgestellt, die wir des Tages Last und Hitze getragen haben. 13 Er antwortete aber und sagte zu einem von ihnen: Mein Freund, ich tu dir nicht Unrecht. Bist du nicht mit mir einig geworden über einen Silbergroschen? 14 Nimm, was dein ist, und geh! Ich will aber diesem Letzten dasselbe geben wie dir. 15 Oder habe ich nicht Macht zu tun, was ich will, mit dem, was mein ist? Siehst du scheel drein, weil ich so gütig bin?“

Gott ist anders als der Mensch. In ihm hat das rechnende Denken keinen Platz, weil er reine, uneingeschränkte Liebe ist. Jesus zeigt hier, dass das rechnende Denken den Menschen letztlich wesenhaft selbst schädigt, denn dort, wo Kosten-Nutzen-Analysen aufgestellt werden, ist für die Liebe, die nicht rechnet, kein Platz. Der Mensch glaubt, wenn er sich genügend absichert, hätte er alles unter Kontrolle, die Spanne des Lebens verlängert sich; und objektiv betrachtet stimmt dies sogar. Armut ist ein lebenslimitierender Faktor. Wer arm ist, ist kränker und stirbt im Schnitt früher. So viel zu den sozio-medizinischen Fakten, doch um die geht es Jesus nicht. Es geht um das Leben an sich und nicht um das Pseudo-Leben der Abgesicherten, die seelisch schon längst gestorben sind.

Es geht um eine Haltung, die man am besten als Intentionlosigkeit bezeichnen kann. Es wird getan, was zu tun ist, rein um der Sache willen, nicht um dadurch weitere Ziele zu erlangen. Die Vögel und die Lilien des Feldes, sie handeln intentionlos. Der Gedanke einer Zweckrationalität ist ihnen fremd. Sie treffen keine Vorsorge und doch, oder vielleicht gerade deswegen kümmert sich der himmlische Vater um sie. In der christlichen Tradition findet sich dieser Gedanke u.a. bei Meister Eckhart. Beispielfhaft erläutert er in seiner genialen Uminterpretation der Maria-und-Martha-Geschichte, was es heißt, absichtslos zu handeln. Die von Jesus ob ihrer vielen Sorgen um die weltlichen Dinge im Originaltext gescholtene Martha, wird bei Eckhart zur Protagonistin einer Haltung des Handelns „sunder warumbe“. Martha steht laut Eckhart bei den Dingen und nicht in den Dingen. Sie lässt sich nicht von den Dingen und den damit verbundenen Absichten vereinnahmen. Sie tut, was getan werden muss, ohne damit etwas für sich zu beabsichtigen.

In der buddhistischen Tradition heißt die geforderte Gestimmtheit ‚Gegenwärtigkeit‘ oder ‚Achtsamkeit‘. Normalerweise wird die Wirklichkeit immer nur unter einem bestimmten Aspekt, der in das Kosten-Nutzen-Denken passt, betrachtet, selten, wie sie wirklich ist. Der Mensch lebt dadurch entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nie aber in der Gegenwart. Die reine Gegenwart wird zur Vergangenheit, sobald man sich bewusst an das Erlebte erinnert; zur Zukunft, wenn man sich überlegt, wie das Erwünschte zu erreichen ist. Die Vögel des Himmels und die Lilien des Feldes hingegen leben in der reinen Gegenwart. Sie kennen keine Sorge um das Morgen. Buddha lehrt, reine Achtsamkeit zu pflegen, was nichts Anderes bedeutet, als in der Gegenwart zu leben, denn so kommt das differenzierende Unterscheiden zur Ruhe.

Eugen Herrigel, einer der westlichen Zen-Pioniere, der einige Zeit in Japan lebte, beschrieb in einem seiner Bücher seine Versuche, in der Kunst des Bogenschießens Meisterschaft zu erlangen. Das Bogenschießen gehört zu den so genannten Zen-Künsten. In ihm ist ein Zustand der völligen Achtsamkeit gefordert. Herrigel beschreibt sehr eindrücklich, wie er in guter deutscher Gründlichkeit die Kunst des Schießens erlangte. Doch zu seiner großen Verwunderung und Verärgerung beachtete sein Lehrer diese Erfolge nicht und erklärte ihm stets, dass seine Schüsse nicht gut seien, obwohl sie das Schwarze trafen. Kurz davor entnervt aufzuhören, versuchte er es ein letztes Mal. Und Herrigel beschreibt, dass er mit diesem Schuss in das Wesen des Bogenschießens eingedrungen war. Es ging ihm nicht mehr um das Ziel. Er wurde völlig eins mit dem Bogen und dem Pfeil. Die Dualität von Schütze und Instrument, Schütze und Ziel war verschwunden. Völlige Achtsamkeit war erreicht. Genau nach jenem Schuss trat sein Lehrer zu ihm und sagte ihm, dass er das Wesen des Bogenschießens erfasst habe.

Doch wie gelingt es, diese reine Achtsamkeit zu leben. Buddha entwickelte dazu eine Methode, die Satipattana-Meditation, Vergegenwärtigung der Achtsamkeit, bei der der Übende seine Aufmerksamkeit zunächst auf den Körper, dann auf das Gefühl, daran anschließend auf den Geist und auf die Geistobjekte richtet. ‚Sati‘ heißt Achtsamkeit. „Upaṭṭhāna, (Sanskrit: upasthāna) bedeutet Nahebeisein, Vergegenwärtigen, Bereithaltung; der Bezug auf das Pāliwort paṭṭhāna, was so viel wie Stütze, Grundlage, Basis bedeutet, ist in diesem Kontext falsch.“<sup>40</sup> Nichts im Leben soll als blinder Automatismus, sondern

---

<sup>40</sup> Ceming, Katharina & Sturm, Hans P.: Buddhismus, S. 105

achtsam ablaufen. Achtsam sein, heißt bewusst beobachten, ohne zu regulieren und zu verändern. Wie ein externer Beobachter soll das eigene Tun wahrgenommen werden. Ziel dieser Übung ist es, die falschen Identifikationen mit dem Ego Stück für Stück zu lösen. Es geht dabei nicht um ein Gleichgültigwerden im Sinne eines Desinteresses, sondern darum, in höchster Achtsamkeit für alles zu leben.

„Achtsamkeit ist teilnehmende Beobachtung. Der Meditierende ist sowohl Teilnehmer wie auch Beobachter zu ein und derselben Zeit. Wenn man seine Gefühle oder körperlichen Empfindungen betrachtet, fühlt man sie auch genau in diesem Moment. Achtsamkeit ist keine intellektuelle Bewußtheit. Sie ist einfach Bewußtheit. ... Achtsamkeit ist objektiv, aber sie ist nicht kalt oder gefühllos. Sie ist die wachsame Erfahrung des Lebens, eine aufmerksame Teilnahme am laufenden Prozeß des Lebens.“<sup>41</sup>

Wer also völlige Achtsamkeit hat, der lebt in der rechten Sorge. In einer Sorge die durch Sorgfalt und nicht durch Kummer gekennzeichnet ist. Er weiß, was zu tun ist und stolpert nicht besinnungslos durch das Dasein wie ein Traumtänzer, noch verzehrt er sich in der Sorge um das Morgen. Er ist wahrhaft ein Makarios, ein Glückseliger, der das Erdenreich besitzt, weil er an nichts haftet.

---

<sup>41</sup> Mahathera Henepola Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit, Heidelberg 1992, S. 184