

# Dharma & Engagement

## Buddhistische Beiträge zum inneren und äußeren Frieden

Als die deutsche Klimaaktivistin Luisa Neubauer kürzlich gefragt wurde, ob das Leben einen Sinn hat, gab sie eine sehr buddhistische Antwort: „Ja. Nicht zuletzt, weil wir Liebe spüren. Weil wir fähig sind, uns wild zu begeistern für Dinge und Menschen, die vergänglich sind“. Diese Wertschätzung verband sie sofort mit ihrer zentralen Lebensaufgabe: „So lassen wir uns auch auf den Kampf gegen ökologische Katastrophen ein. Der könnte vergeblich sein - aber wir tun es trotzdem, weil es diese kleine Chance gibt, dass es am Ende gut wird“.<sup>1</sup> Was kann das Dharma zu diesem Kampf beitragen?

### Moderne Seinslehre

Vor 2.500 Jahren gelang dem Buddha eine Umgestaltung der damals in Indien vorherrschenden brahmanischen Weltanschauungen in eine Seinslehre, die sich bis heute erhalten und weiterentwickelt hat. Besonders gut passt das Dharma ins 21. Jahrhundert, weil Buddhas Auffassungen durch ein naturwissenschaftliches Vorgehen bestätigt werden und ein modernes Weltbild ontologisch-philosophisch untermauern können. Darauf hat Geshe Thubten Ngawang als Leiter des tibetischen Zentrums Hamburg bereits vor 30 Jahren hingewiesen: „Der Buddhismus hat anderen Religionen gegenüber einen Vorzug: Er begründet (!), warum es gut ist, Liebe zu entwickeln und den Geist zu schulen. Deshalb ist diese Lehre für heutige Menschen, die kritisch sind und nicht blind glauben wollen, so wichtig“.<sup>2</sup>

Diese Aussage enthält die Frage, ob das Dharma überhaupt eine Religion im Sinne eines Glaubenssystems ist. Schließlich hat der Buddha seine Lehre von den für viele Religionen üblichen Projektionen wie Gott und Seele befreit. Und Dharma-Praxis führt durch die Anwendung von Methoden wie ‘anhalten’ (*samatha*) und ‘genau hinschauen’ (*vipassana*) zu einer Geisteshaltung, die faktenorientiert und flexibel ist und als wahrheitssuchend und intellektuell redlich bezeichnet werden kann.

## Wandel und Verbundenheit

Auf diesem Hintergrund ist das ‘Bekenntnis‘ der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) entstanden:

- (1) Alles Bedingte ist unbeständig (*anitya*).
- (2) Alles ist ohne eigenständiges Selbst (*anatman*).
- (3) Alles Bedingte ist leidvoll (*duhkha*).
- (4) Nirvana ist Frieden.

(1) Grundlegendes Merkmal des Daseins ist Unbeständigkeit (*anitya*), ohne die Leben nicht möglich wäre. Nichts ist von Dauer; Stillstand gibt es nie und nirgends; alles ist immerzu in Bewegung und verändert sich unaufhörlich. Diese Binsenweisheit beschrieb der Philosoph Heraklit mit ‘alles fließt‘ (*panta rhei*).

(2) Ein zweites Daseinsmerkmal entdeckte der Buddha in der prinzipiellen Abwesenheit eines eigenständigen Selbst (*anatman*). Das Fehlen dieses Konstrukts führte ihn zur Einsicht, als Mensch weder auf physischer noch auf spiritueller Ebene getrennt zu sein vom Universum bzw. vom Fluss der Raumzeitwege.

Das Zusammenspiel dieser beiden Kennzeichen sorgt dafür, dass Leben niemals statisch ist oder isoliert und unabhängig für sich stattfinden kann, sondern sich durch Wandel und Verbundenheit auszeichnet. Dieses Wissen um wechselseitige Durchdringung und gemeinsame Entwicklung bildet die Essenz des Dharma. Gleichzeitig ist diese Einsicht das Fundament für die ethische Einstellung, sich in jeglicher Hinsicht einbezogen und verantwortlich zu fühlen für die Entwicklung des Lebens. Transformation hat immerzu und überall auf alle Wesen zu achten (‘global denken - individuell handeln‘).

(3) Für buddhistisch motiviertes Engagement gibt es ein klares Ziel. Schließlich besteht Handeln im Sinne des Dharma darin, Angst und Leid (*duhkha*) und deren Ursachen zu erkennen und zu überwinden. Dabei geht es vor allem um das Identifizieren von unheilsamen Motiven wie Gier, Hass und Verblendung und deren Austausch durch heilsame Bestrebungen und Fähigkeiten wie Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (*brahmaviharas*).

Von den vielen im Dharma entwickelten Methoden für die Gestaltung eines integeren Lebens sind drei besonders ergiebig, da sie alltagstauglich und konstruktiv ausgerichtet sind. So regt die **Übung der Meditation** dazu an, sich intensiv dem Geschehen im Hier & Jetzt zu widmen. Diese Konzentration fördert das Bestreben, nicht nur körperlich, sondern auch geistig vollständig in dieser Welt anzukommen und die eigene Verabredung mit dem Leben tatsächlich wahr und ernst zu nehmen. - Die so geförderte **Übung der Achtsamkeit** ermöglicht eine bewusste gelassene Annahme aller gegenwärtigen Erfahrungen. Deren Ziele sind 'klares Sehen' (*sati*) und eine Anwendung des gesunden Menschenverstands auf das gesamte Leben und auf das Leben als Ganzes. - Meditation und Achtsamkeit führen zu einer Lebensweise, die als 'Mittlerer Weg' eingeordnet werden kann. Dieser Weg entspricht einer Ethik, die Extreme verhindert, indem sie auf individueller Ebene eine unvoreingenommene Geisteshaltung beherzigt. Auf ökonomischer Ebene folgt sie „zwei wesentlichen Prinzipien, um im Gleichgewicht mit der lebendigen Welt zu bleiben: 1. Entnimm nie mehr, als die Ökosysteme regenerieren können. 2. Erzeuge nie mehr Abfall oder Verschmutzung, als die Ökosysteme sicher absorbieren können“.<sup>3</sup>

### **Innerer Friede - äußerer Friede**

(4) Außerdem streben Dharma-Praktizierende ein attraktives Ziel an: Frieden (*nirvana*). Dieser Zustand lässt sich zwar nicht exakt beschreiben, aber es zu probieren ist ziemlich erhellend. Besonders anregend hat Thich Nhat Hanh diese Dimension bearbeitet, indem er darauf hinwies, dass die Wirklichkeit drei Geschenke für uns bereit hält: 1. Die materiellen Mittel (dass überhaupt etwas da ist). 2. Die Technologie (dass das, was da ist, auch funktioniert). 3. Das Geschenk der Nicht-Angst<sup>4</sup> (also die Einsicht, dass Angst - wie auch Leid - kein universales Merkmal ist, sondern erst im Geist des Menschen entsteht und durch die Beseitigung der Ursachen beendet werden kann).<sup>5</sup> Der Ursprung und das Ziel des Dharma ist die Abwesenheit von Angst im Zentrum aller Phänomene.

Globale Erhitzung, Dürren, Stürme, Pandemien, atomare Bedrohung, soziale Ungleichheiten, Humusmangel usw. - es gibt viele Gründe, Angst zu haben und die Zukunftsfähigkeit unseres Lebensstils zu hinterfragen. Eine große Transformation ist unausweichlich. Wer - wie

Luisa Neubauer - ‘diese kleine Chance‘ sieht, ‘dass es am Ende gut wird‘, benötigt Resilienz im Sinne einer jederzeit überprüfbar geistigen Einstellung. Indem das Dharma das Streben nach ‘innerem Frieden‘ überzeugend begründet, ist es eine ergiebige Kraftquelle für ein rechtzeitiges Engagement in Richtung ‘äußerer Frieden‘. Im Grunde sind wir Menschen - wie alle Wesen - nicht in dieser Welt, um Angst zu haben, sondern um unsere Anwesenheit wahr und ernst zu nehmen.

Diese Überlegungen bilden das Fundament des Leitbilds ‘Dharma - Mitwelt - Engagement‘ der DBU-AG ‘Buddhismus und Umwelt‘.<sup>6</sup>

*Manfred Folkers, Oldenburg (24.6.02022)*