

Jeder Mensch sollte „Drei Schätze“ haben

Buddha, Dharma und Sangha in unserem Alltag

Im Otsutome, dem Alltagsritual der Jôdo Shû, steht am Anfang gleich nach dem „Reinigungsvers“ Kôge, der Vers der Zufluchtnahme zu den sogenannten „Drei Schätzen“ Buddha, Dharma und Sangha. Auf Deutsch bedeutet der Vers:

Mit ganzem Herzen bringe ich den Buddhas, die für alle Ewigkeit in den Dharmawelten der zehn Himmelsrichtungen weilen, tiefe Verehrung dar.

Mit ganzem Herzen bringe ich dem Dharma, der für alle Ewigkeit in den Dharmawelten der zehn Himmelsrichtungen überdauernden Lehre, tiefe Verehrung dar.

Mit ganzem Herzen bringe ich dem Sangha, der für alle Ewigkeit in den Dharmawelten der zehn Himmelsrichtungen bestehenden Gemeinschaft, tiefe Verehrung dar.

Wenn ein Mensch sich neu zum Buddhismus bekennt und offiziell im Rahmen einer Zeremonie seinen Beitritt zur buddhistischen Gemeinschaft erklärt, steht die Zufluchtnahme zu den Drei Schätzen im Mittelpunkt des Rituals. Auch im „Buddhistischen Bekenntnis der DBU (Deutschen Buddhistischen Union)“ steht zu Anfang die Erklärung der Zufluchtnahme zu den Drei Schätzen.

Aber auch nicht-buddhistischen oder nicht-religiösen Menschen kann dieses „Konzept“ der Drei Schätze eine gute geistige Stütze im Alltag sein.

Buddha

Wenn wir von „Buddha“ reden, meinen wir meistens Gautama Siddharta, der als „historischer“ Buddha Shakyamuni die Befreiung aus dem leidvollen Kreislauf der Wiedergeburten erlangte. Buddha ist kein Gott oder ein höheres Wesen, das die Welt erschaffen hat, sondern war ein Mensch, der absoluten Frieden und Befreiung von allem Leid dieser Welt erlangt hat. Jedes Lebewesen kann zum Buddha werden – auf unzählige Arten und Weisen. Buddha ist für Buddhisten das Vorbild schlechthin, aber als Zustand des vollständigen inneren Friedens auch das Ziel unseres Daseins. Wenn wir das Nenbutsu „Namu Amida Butsu“ zu jeder beliebigen Zeit, an jedem beliebigen Ort rezitieren, haben wir Buddha wortwörtlich immer im Sinn und im Herzen.

Gautama Siddharta wurde etwa im 5. Jahrhundert v. Chr. in Lumbini (an der Grenze zwischen Nepal und Indien) als Sohn eines reichen Fürsten geboren, verließ als junger Erwachsener sein Elternhaus, als er in der Begegnung mit Alter, Krankheit und Tod die Vergänglichkeit des Lebens erkannte, und erkannte mit 35 Jahren die Wahrheiten des Universums, erlangte also „Erleuchtung“ bzw. „Erwachen“. Bis zu seinem irdischen Tod verbreitete er seine Lehre, um den Menschen inneren Frieden und Gelassenheit zu bringen.

Buddhas letzte Reise, der Moment seines Abschieds von dieser Welt und sein Eintritt ins Nirvana werden in den Sutren sehr genau beschrieben.

Buddha bat seine Schüler, nicht um ihn zu trauern, da man sich nun einmal eines Tages von Geliebtem trennen muss, und da alles, was geboren wird, eines Tages sterben wird. Von Buddhas Tod können wir lernen, die Momente unseres irdischen Lebens im hier und jetzt zu genießen, eben weil uns eines Tages der Tod unweigerlich bevorsteht. Da wir uns am Leben festhalten und den Tod oft verdrängen, leiden wir, wenn wir mit dem Sterben eines geliebten Menschen oder unserem eigenen Lebensende konfrontiert werden.

Aber sehen wir es einmal von einer anderen Seite: wenn wir unsterblich wären, würden uns die „Momente“ nichts bedeuten, und wir wüssten das Leben an sich nicht zu schätzen. Es lässt sich am Beispiel einer künstlichen Blume verdeutlichen: die künstliche Blume aus Kunststoff sieht immer gleich aus, duftet nicht und welkt nie. Wir gewöhnen uns irgendwann an ihren Anblick und stumpfen ab, die Plastikblume wird zum „Staubfänger“. Eine natürliche Blume mit ihrem Duft und ihrer vergänglichen Schönheit hingegen weckt viel mehr Gefühle in uns und lässt uns die kurze Zeit ihrer Blüte voll erleben und genießen, gerade weil wir um ihre Sterblichkeit wissen (aus dem Japanischen übersetzt aus dem „Buddhistischen Lesebuch“ der Jodo Shu).

Shakymuni Buddha, der sich fast sein ganzes Erwachsenenleben lang bis zu seinem Tod mit der Frage auseinandergesetzt hat, wie die Menschen ein besseres, von Leiden und Nöten befreites Leben führen können, kam zu folgendem Schluss: wir können nichts gegen Alter, Krankheit und andere Leiden tun. Auch der Tod ist unausweichlich für alle Lebewesen. Aber wir können uns selbst stetig verändern, indem wir ein wahrhaftiges, zu uns selbst ehrliches Leben gemäß den natürlichen Gesetzen und Kreisläufen der Welt - dem „Dharma“ - führen.

Dharma

Es würde zu weit führen, an dieser Stelle die gesamte Lehre Buddha Shakyamunis zu erläutern. Daher sei im Folgenden nur auf einige essenzielle Aspekte der buddhistischen Gedankenwelt eingegangen.

Wechselseitig abhängige Entstehung

Bei diesem – im Deutschen etwas sperrig formulierten – Begriff geht es um die Interdependenz bzw. interdependente Kausalität oder Bedingtheit aller Dinge im Universum. Es ist ein Grundgedanke des Buddhismus, der uns helfen soll, die Dinge und Ereignisse um uns herum richtig zu begreifen.

Sho-On Hattori hat diesen Aspekt in seinem Buch „A Raft from the Other Shore“ sehr anschaulich beschrieben:

Wenn wir beispielsweise eine Pflanze mit einer schönen Blüte sehen, so kann diese schöne Blüte nicht aus sich selbst heraus existieren. Sie entsteht aus dem Zusammenwirken mehrerer Faktoren: die Wurzeln, die wiederum auf den sie umgebenden und nährenden Erdboden angewiesen sind; Wasser und Sonne, damit sie durch Feuchtigkeit und Wärme wachsen kann; Dünger, der ihr Nährstoffe gibt; menschliche Hände, die sich um die Pflanze kümmern. Zudem müssen all diese Faktoren im richtigen Gleichgewicht sein, damit der

Samen sich zu einer gesunden Pflanze entwickeln kann. Zuviel Wasser würde ihn verrotten lassen; zu viel Sonnenlicht würde ihn vertrocknen lassen.

Genauso ist es bei uns Menschen: wir brauchen Eltern, die uns das Leben schenken; Luft, Wasser, Salz, Wärme, Nahrung usw., damit wir weiterleben und wachsen können; Lehrer und Freunde, um auch geistig zu wachsen. Auch die Bäume, Flüsse, Tiere usw., die uns umgeben, helfen uns zu einer guten Lebensführung und unserer kulturellen Entwicklung. Ohne andere Menschen und äußere Einflüsse in unserer Umgebung könnten wir also gar nicht existieren. Auf diesem Grundgedanken basiert die buddhistische Philosophie.

Vergänglichkeit

In Japan gilt die Kirschblüte als ein typisches Symbol der Vergänglichkeit. Sie erblüht im Frühling in voller Pracht, doch schon auf dem Höhepunkt ihrer Blüte kündigt sich ihr Welken und Vergehen an. Dieses Kommen und Gehen des Lebens gilt für die gesamte Natur, deren Teil der Mensch ist. Ständige Veränderung, Geburt und Sterben gehören zum Leben dazu. Das Leben ist also ein ständiges „Werden“. Dieser Gedanke der Unbeständigkeit ist eine der Grundwahrheiten, die Shakyamuni Buddha gelehrt hat.

Und die gute Nachricht ist: auch das Leiden ist vergänglich.

Nicht-Selbst und „Leersein“

Der Buddhismus spricht von einem „Nicht-Selbst“ (Sanskrit „anatman“, jap. „muga“), das ein anderer Ausdruck für die wechselseitig abhängige Entstehung aller Dinge ist, die wir bereits oben beschrieben haben. Ein Haus beispielsweise besteht nicht aus einer einzigen Substanz, sondern aus zahlreichen zusammengesetzten Bestandteilen wie Fenstern, Balken, Pfeilern, Wänden usw.. Auch das Haus hat keinen ewigen Bestand, sondern wird eines Tages verfallen und verschwinden.

Konkret in unseren Alltag übertragen, bedeutet dies, dass wir weniger an unseren eigenen, von uns geschaffenen Gedankenvorstellungen festhalten sollten, sondern versuchen sollten, die wahre Natur der Dinge zu erfassen, indem wir uns in andere Lebewesen und Dinge hineinversetzen und auf dieser Basis mit ihnen kommunizieren.

„Leersein“ bedeutet in diesem Zusammenhang also nicht, dass etwas keinen Inhalt oder keine Bedeutung hat. Es heißt vielmehr, dass wir über unser eigenes „Selbst“ hinausgehen und eins sind mit unserem Leben und allem, was uns umgibt. Unser Leben kann nicht unabhängig existieren, sondern nur durch die Beziehungen zu anderen Lebewesen und Dingen. Daher sollten wir versuchen, aus unserem Herzen heraus auf andere zuzugehen und sie zu verstehen. So können wir verhindern, dass wir uns einsam fühlen oder sogar uns gegenseitig Leid zufügen.

Der Dharma ist also mehr als eine Philosophie oder Weltanschauung: er ist wie ein unsichtbarer Strom oder Fluss, der uns mit anderen verbindet, auch wenn wir nicht physisch mit ihnen zusammen sind. *„Die Welt des „Leerseins“ drückt also einen ultimativen Zustand des Zusammenseins, der Einheit und des Friedens aus.“* (Hattori: 88ff.). Diese Verbundenheit innerhalb der menschlichen Gemeinschaft – als Gemeinschaft buddhistischer Menschen „Sangha“ genannt – zeichnet den letztgenannten der „Drei Schätze“ aus.

Sangha – die Gemeinschaft

Mit dem Begriff „Sangha“ war ursprünglich nur die Gemeinschaft der ordinierten Nonnen und Mönche im Buddhismus gemeint. Mittlerweile bezieht sich der Begriff häufig auf die gesamte buddhistische Gemeinde, inklusive der Laien.

Aber auch für Nicht-Buddhisten kann eine bestimmte Gemeinschaft von Menschen, der man angehört, ein „Schatz“ sein, indem sie einem eine Art Familie, ein spirituelles oder emotionales „Zuhause“ darstellt. Vor allem gemeinsame Feiern oder Rituale und kleine Gesten der Freundlichkeit innerhalb der Gemeinschaft können dazu beitragen.

In der Jodo Shu haben wir gewisse Feste und Rituale im Jahreskreislauf, die wir gerne gemeinsam begehen – während der Corona-Einschränkungen sogar online per Videokonferenz.

Im heutigen menschlichen Alltag – nicht nur auf der Arbeit, auch privat – stehen viele Leute unter enormem sozialem und zeitlichem Druck. Durch die immer schneller und oberflächlicher werdende Kommunikation leiden grundlegende Umgangsformen wie Begrüßungen, Dankesgesten oder auch einfache Ausdrucksformen der Freundlichkeit.

Freundlichkeit zu unseren Mitmenschen und gemeinsame Rituale können uns kreativer für die Zukunft machen. Sie vertiefen das Gemeinschaftsgefühl und können uns motivieren, jeden Tag neu zu genießen. Sie können uns neue Freunde herbeiführen. Gemeinsame Rituale können die Lebensqualität steigern und den Weg zu einem gelasseneren, aber intensiveren Leben aufzeigen.

Die Zeit und den Alltag einmal stillstehen lassen und sich Zeit für ein Ritual nehmen – das kann helfen, uns in der heutigen Zeit den Blick für das Ganze mit Gelassenheit und Humor zu bewahren. Dazu gehört aber auch, dass man sich Zeit nimmt, um sich z.B. beim Gegenüber ausdrücklich „in aller Form“ zu bedanken oder zu entschuldigen, wenn nötig.

Auf der anderen Seite zeigt sich beispielsweise bei Naturkatastrophen oder Kriegen auch immer wieder, wie eine Gemeinschaft in Verbundenheit zusammenstehen kann. So ist der Sangha bzw. die Gemeinschaft der Menschen tatsächlich ein „Schatz“, denn manchmal helfen uns andere Menschen auf praktischere Weise als das Denken an Buddha und Dharma, wie sich etwa im Sommer 2021 in der Solidarität und Hilfsbereitschaft von und für die von der Hochwasserflut betroffenen Menschen zeigte.

Dieses Konzept der „Drei Schätze“ ist also in der Tat durchaus klug durchdacht: der Buddha als Vorbild und Ziel, der Dharma als geistige Grundlage und Orientierungshilfe, und der Sangha als emotionale Stütze durch die Verbundenheit mit anderen Menschen. Es ermöglicht uns, auf positive und rationale Weise mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen. Es ermutigt uns, statt alles schwarz zu malen und angesichts diverser Krisen und Probleme alles negativ oder gar apokalyptisch zu sehen, diese Probleme in ein angemessenes Verhältnis zu den zahlreichen positiven Entwicklungen und Fortschritten auf dieser Welt zu setzen, beispielsweise in der Medizin, bei der weltweiten Bekämpfung der Armut oder die technischen Innovationen im Umweltschutz. Es erinnert uns an den buddhistischen Grundgedanken, sich von schlechten Nachrichten nicht aus der Bahn werfen zu lassen, sich an unveränderliche Ereignisse anzupassen und Krisen in Chancen umzuwandeln. Bleiben wir

daher gelassen im Umgang mit Krisen und ersetzen wir ebenso die schwarze wie die rosarote Brille durch eine mit Klarsicht.

Könen, im Juli 2022

