

Eine Orientierung für unsere heutige Zeit: alte Erkenntnisse in neuen Worten

Der Achtfache Weg und die 17 Ziele für Nachhaltigkeit

Viele - vor allem junge - Menschen sind heute auf der Suche nach einer Orientierung und Richtschnur, wie sie ihr Leben sinnvoll gestalten und verbessern können. Als Buddhisten leitet uns zu diesem Zweck der Achtfache Rechte Weg (jap. „hasshôdô“), den uns Shakyamuni Buddha als Vierte Wahrheit und Weg zu einem besseren Leben ohne Leiden gewiesen hat. Für Menschen, die wenig mit religiösen Geboten oder 2.500 Jahre alten Weisheiten anfangen können, stellen nach Meinung des Autors die „17 Ziele für Nachhaltigkeit“, die von den Vereinten Nationen formuliert wurden, eine moderne und weltanschaulich neutrale Alternative dar, die man nicht nur im Makrobereich, sondern auch im Kleinen auf unser alltägliches Leben gut anwenden kann. Sieht man genau hin, verbergen sich in den 17 Zielen im Grunde genau die gleichen Punkte, die der buddhistische Achtfache Weg uns für eine richtige Lebensweise als einen Ausweg aus dem Leiden weist.

Zunächst hier noch einmal zur Erinnerung der Achtfache Rechte Weg:

- 1) Rechte Erkenntnis
- 2) Rechte Gesinnung (richtige Absicht)
- 3) Rechte Rede
- 4) Rechte Tat
- 5) Rechter Lebenserwerb
- 6) Rechte Anstrengung
- 7) Rechte Achtsamkeit
- 8) Rechte Sammlung

Demgegenüber eine Übersicht über die 17 Ziele für Nachhaltigkeit der Vereinten Nationen:

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Ebenso wie der Achtfache Weg universell anwendbar ist, sind auch die 17 Ziele für Nachhaltigkeit universell in dem Sinne, dass sie von den Vereinten Nationen, also der Vertretung aller Menschen auf dieser Erde, gemeinsam beschlossen worden sind. Sie sind also an keine bestimmte Kultur, Religion oder Weltanschauung gebunden.

Shakyamuni Buddha war ein Mensch, der für die fühlenden Lebewesen seiner Zeit Wege und Möglichkeiten aufzeigte, wie seine Zeitgenossen zu Frieden, Ruhe und Gelassenheit in diesem Leben und darüberhinaus finden konnten. Wie zeitlos sein Konzept der Vier Wahrheiten, der Lehren von Vergänglichkeit, Verbundenheit und gegenseitiger Abhängigkeit aller Wesen und Dinge sind, zeigt sich in der anhaltend hohen Beliebtheit und stetigen Zunahme von Anhängern des buddhistischen Wegs bis heute. Honen Shonin, der Gründer der Jodo Shu, erweiterte vor 850 Jahren den Dharma, die buddhistische Lehre, durch seine Ideen von der Namensanrufung Amida Buddhas und von einer menschlichen, gelassenen Art des Zusammenlebens, „tomoiki“.

Shakyamuni Buddhas und Honen Shonins Weltanschauung entstanden im Rahmen ihrer jeweiligen kulturellen Umgebung Indiens bzw. Japans, weshalb sie uns vielleicht, oberflächlich betrachtet, etwas weit entfernt und fremd erscheinen mögen. Beschäftigt man sich jedoch tiefergehend mit ihren Lehren, stellt man fest, dass sie auch hier bei uns in Westeuropa, und auch jetzt in unserer heutigen Zeit, noch sinnvolle und nachvollziehbare Ziele und Lösungswege darstellen. Natürlich hatten weder Shakyamuni Buddha noch Honen Shonin eine Ahnung von den Herausforderungen und Problemen des 21. Jahrhunderts; allerdings sind ihre Lehren offen und kompatibel für regelmäßige „Updates“ an die jeweils aktuelle Zeit und Region. Nichts anderes hat Honen Shonin im 12.-13. Jahrhundert getan, als er dem Dharma durch seine Erkenntnisse zu neuer Beliebtheit und Verbreitung im damaligen Japan verhalf.

Im Jahr 2015 einigten sich die Vertreter der gesamten Menschheit im Rahmen der Vereinten Nationen erstmals auf 17 universell gültige Nachhaltigkeitsziele („Sustainable Development Goals“ / SDGs) als Grundlage für die weitere internationale Zusammenarbeit geeinigt. Zwar setzten sich die Nationenvertreter das Jahr 2030 als Zeitlimit für die Erreichung der Ziele, doch können sie darüberhinaus noch als geistiger und praktisch umsetzbarer „17facher Weg“ Gültigkeit für alle Menschen behalten. Nach Meinung des Autors spiegeln sie in anderen Worten und Kategorien die wesentlichen Inhalte von Buddhas Achtfachem Rechten Weg wider, auf die im folgenden genauer eingegangen werden soll.

1. Rechte Erkenntnis / Rechte Sichtweise

Hierbei geht es um die richtige Erkenntnis oder Sichtweise gegenüber dem Leiden, und wie man das Leiden zum Erlöschen bringt. Das Wort aus dem Sanskrit oder aus dem Pali wird zwar immer mit „recht / richtig“ im Deutschen oder mit „right“ im Englischen übersetzt, das Originalwort im Sanskrit oder Pali bedeutet jedoch eher „recht“ im Sinne von „vollständig“ oder „vollkommen“ (nach Hajime Nakamura). Was würde also in unserer heutigen Gegenwart dieser vor 2500 Jahren von Buddha

formulierten „rechten, vollkommenen“ Erkenntnis des Leidens und der Methode des Auslöschens von Leiden entsprechen?

Heute könnte man statt „recht“ oder „vollständig/vollkommen“ vielleicht eher „ganzheitlich“ oder auch „nachhaltig“ sagen, um etwas aktuellere Vokabeln zu benutzen. In diesem Sinne sind die von Shakyamuni Buddha beschriebenen Leidensformen oder auch Probleme, die Menschen auf der ganzen Welt betreffen, von den Menschen der heutigen Zeit in den 17 Nachhaltigkeitszielen erkannt und zusammengefasst worden.

2. Rechte Gesinnung:

Die passendere Übersetzung wäre wohl eher „richtige / rechte Absicht“, da zu der rechten Denkweise noch der rechte Wille kommt, das Denken in die richtigen Taten umzusetzen. So zählt also beispielsweise nicht nur der Gedanke, dass alle Menschen gleich sind, sondern auch die tatsächliche Gleichbehandlung aller Menschen unabhängig von Sprache, Nation, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung, Religion/Weltanschauung usw., womit wir bei Nachhaltigkeitsziel Nr. 10 wären: „weniger Ungleichheiten“. Der Gedanke der Gleichheit ist auch im Jodo-Buddhismus („Buddhismus des Reinen Landes“) Honen Shonins wichtig, denn Amida Buddha bietet allen Menschen ohne Unterscheidung Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und nach dem Tod Geburt hinüber in sein Reines Land an, wenn sie ihn nur im Sinn haben und seinen Namen anrufen. „weniger Ungleichheiten“ bedeutet aber auch, dass wir noch in diesem Leben mithelfen, etwa die Schere zwischen armen und reichen Menschen wieder zu schließen, dem Nachhaltigkeitsziel Nr. 1 „Keine Armut“. Auch wenn man selbst kein oder nur wenig Geld hat, kann man vielleicht ausrangierte Kleider, Möbel oder alte Bücher verschenken oder spenden. Oder ein paar Lebensmittel bei einer Tafel in der Nähe vorbeibringen: Ziel Nr. 2 „Kein Hunger“. Statistiken zufolge haben im Jahr 2022 mehr Menschen als zuvor Hilfe und Unterstützung bei den Tafeln gesucht.

Auch der Kampf gegen Diskriminierung gehört dazu: dass man seine Stimme erhebt, wenn Diskriminierung z.B. am Arbeitsplatz stattfindet. Alle Menschen sind gleich, unabhängig von Geschlecht, Rasse, sexueller Orientierung, sozialem Hintergrund und körperlichen Fähigkeiten. Somit wäre auch das Ziel Nr. 5 darin enthalten, „Geschlechter-Gleichheit“.



3. Rechte Rede:

Nicht zu lügen, nicht zu beleidigen, nicht immer anderen die Schuld geben. „Niedere Gespräche vermeiden“, aber andererseits Dinge ansprechen und beim Namen nennen, aber auch ehrlich zu sich selbst sein. Beispielsweise Fälle von Online-Mobbing, Shitstorms oder Hass-Nachrichten ansprechen und melden. Wenn man auf Facebook, Instagram usw. einen interessanten Beitrag liest, nicht einfach nur „ liken“, sondern mit anderen teilen. So

treten wir in Verbundenheit und Partnerschaft mit anderen Menschen - Ziel Nr. 17 „Partnerschaften zur Erreichung der Ziele“.

4. Rechte Tat / Rechtes Handeln:

„Nach der buddhistischen Lehre besteht der Mensch ... mit allem, was zu ihm gehört, aus fünf Gruppen von Daseinsfaktoren, den Skandhas, wie sie technisch heißen. Diese sind:

Der Körper, Sinne oder Körperliches.

Empfindung.

Bestimmte Wahrnehmungen, Vorstellungen etc.

Triebkräfte.

Bewußtsein.“

Der Mensch ist nichts weiter als ein aus diesen fünf Faktoren zusammengesetztes Etwas, dessen Auflösung das „Nirvana“ ist, das Ziel der buddhistischen Lehre. Dieses Ziel kann man über den sogenannten „heiligen Weg“ aus eigener Kraft erreichen, indem man die buddhistischen Gebote befolgt, Übungen zur Konzentration und Kontemplation durchführt, abstinert und enthaltsam lebt - aber wer von uns kann das heutzutage schon auf vollständige Weise tun?

Hier bietet Honen Shonins Jodo-Buddhismus den sogenannten „einfachen Weg“, bei dem das Ziel zunächst die Geburt in das Reine Land Amida Buddhas ist. Was ist das „Reine Land“? Auch im Deutschen kennen wir den Ausdruck „mit sich im Reinen sein“. Es bedeutet, dass die oben genannten fünf Daseinsfaktoren nach unserem Tod aufgelöst sind und wir neu geboren werden; in diesem irdischen Leben meint es, dass die fünf Faktoren ausbalanciert und im Gleichgewicht sind - dass man also in körperlicher, emotionaler und geistiger Hinsicht seine innere Mitte gefunden hat.

Exkurs:

Was und wo ist „meine Mitte“?

Die Mitte ist in Japan traditionell der Bauch, und zwar die Region unterhalb des Bauchnabels. Der Bauch - auf Japanisch „hara“ - ist nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Mitte des Menschen. Im alten Japan sah man den Bauch als Sitz der Lebenskraft und des Geistes an, d.h. auch Gefühle und Charaktereigenschaften kommen aus dem Bauch, wie viele japanische Redewendungen aus dem Alltag belegen:

„hara ga tatsu“ = „Der Bauch steht auf“ = ärgerlich werden.

„hara no kirei na hito“ = „ein Mensch mit sauberem Bauch“ = ein Mensch mit guten, ehrlichen Absichten.

„hara wo yomu“ = „den Bauch lesen“ = jemandes Gedanken erraten.

„hara to hara de“ = „von Bauch zu Bauch“ = von Herz zu Herz.

„hara ga dekite iru hito“ = „ein Mensch mit Bauch“ = ein ausgeglichener Mensch, der mit jeder Situation fertig wird. So wie der Zen-Mönch auf einer bekannten Malerei aus dem 10. Jahrhundert, der die Ruhe bewahrte, als er beim Erwachen merkte, dass er auf einem schlafenden Tiger gestützt geschlafen hatte. Da er „ein

Mensch mit Bauch“ ist, also ein Mensch mit abgewogenem Urteil, weiß er, dass man schlafende Tiger besser nicht aufweckt. (aus: Ulrich Pauly, „Seppuku. Ritueller Selbstmord in Japan, Tokyo 1995: S.91ff.)



(aus: <https://unframed.lacma.org/2014/05/12/curators-pov-chinese-paintings-from-japanese-collections>)

Es zieht sich wie ein roter Faden durch die japanischen Kampfkünste, Behandlungsformen wie Shiatsu oder Akupunktur, Künste wie Kalligraphie, traditionelles Theater und Tänze, dass die Energie und Inspiration jeweils aus dem Bauch kommen. Wenn Geist und Körper ausgeglichen sein sollen, müssen sich alle Kräfte im Bauch konzentrieren.

Auch die Buddhastatuen und Standbilder zeigen eindeutig den Schwerpunkt im Bauch, egal ob die Figur einen ausgeprägten oder schlanken Bauch hat.

Wo der Bauch in körperlicher Hinsicht die Mitte des Menschen ist, weist uns in geistiger und emotionaler Hinsicht der „Mittlere Weg“ Buddhas den Weg. Buddha war in einem Palast als Sohn eines Fürsten in Reichtum und Wohlstand sorgenfrei aufgewachsen und lebte in seiner Jugend im Überfluss. Erst als er im Alter von 29 Jahren den Palast zum ersten Mal verließ und draußen die Leiden der Menschen - Alter, Krankheit und Tod - sehen musste, gab er das Luxusleben auf und gab sich 6 Jahre lang dem anderen Extrem hin - einem Leben als hungernder Asket. Erst danach „erwachte“ er (jap. Satori) und erkannte die Wahrheiten des Universums, und erkannte auch, dass keines der beiden Extreme - weder das Luxusleben noch die asketische Enthaltensamkeit - zu einem besseren Leben führen. So entschied er sich für den „Mittleren Weg“ dazwischen. Heute würde man darunter wohl einen maßvollen, nachhaltigen Lebensstil verstehen, womit wir bei den Zielen Nr. 11 „Nachhaltige Städte und Gemeinden“ und Nr. 12 „Nachhaltiger Konsum und Produktion“ wären. Wie sieht so ein Lebensstil aus? Nicht unnötig Strom, Licht, Wasser und Energie im Überfluss verbrauchen. Papier sparen z.B. durch Online-Banking. Fleisch und Fisch nicht im Überfluss, sondern mit Genuss und in Maßen essen. Keine Essensreste lassen: „wer von Fleisch etwas übriglässt, tötet das Tier zum zweiten Mal.“: Einfrieren, als Tierfutter wiederverwerten oder am nächsten Tag aufwärmen. Nachhaltig einkaufen: z.B. die eigene Einkaufstasche mitbringen. Unverdorbene Lebensmittel nicht wegwerfen, sondern jemandem geben, der sie noch brauchen kann. Verschwendung reduzieren.

5. Rechter Lebenserwerb:

Hier könnte man von den Zielen für nachhaltige Entwicklung wohl die Nr. 8 „Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum“, sowie die Ziele Nr. 14 „Leben unter Wasser“ und Nr. 15 „Leben an Land“ anführen, die es zu schützen und zu bewahren gilt. Dazu gehören z.B. Recycling am Arbeitsplatz, Respekt und Förderung von jungen Menschen: ein Mentor für einen jungen Menschen sein: eine inspirierende, aufmerksame und einflussreiche Art, jemanden in eine bessere Zukunft zu führen. Die Frage, welcher Arbeit man nachgehen sollte oder welchen Beruf man wählen sollte, könnte man jungen Menschen ganz einfach mit dem Vorschlag, etwas zu tun, womit man anderen Menschen Freude macht, beantworten. Wie sehr freut man sich doch zum Beispiel als Koch in einem Restaurant, wenn man von den Gästen die Rückmeldung bekommt, dass das Essen ihnen Freude bereitet hat. Genauso ist es in anderen Arbeitsbereichen. Das Leben im Wasser kann man unterstützen, indem man z.B. nur Fisch und Meeresfrüchte aus zertifiziert nachhaltiger Herkunft kauft. Auch technische Innovationen und eine angemessene Infrastruktur tragen zu einem „rechten Lebenserwerb“ bei: Ziel Nr. 9.

6. Rechte Anstrengung / Rechtes Streben:

Hierbei geht es nach Edward Conze um den „Versuch, alle unheilsamen Skandhas (Daseinsfaktoren) aufzugeben und statt ihrer einen heilsamen Zustand zu erstreben, zu befestigen und zu entwickeln.“ Also: seine innere Mitte zu stärken. Neben körperlichen Übungen wie Sotai oder Shiatsu erreicht man dies auf geistige Weise durch Konzentration und einen klaren Blick auf die Dinge. Weder eine schwarze noch eine rosarote Brille helfen uns weiter, sondern nur eine mit Klarsicht. Gute Bildung und neutrale Information sind hierfür essenziell: Ziel Nr. 4 „Hochwertige Bildung“. Wenn man das Gefühl hat, durch eine wie auch immer ideologisch gefärbte Berichterstattung kein objektives Bild von einem Sachverhalt bekommen zu können, sollte man durch eigene Anstrengung bzw. Recherche versuchen, an die Fakten heranzukommen. So ist es beispielsweise beim Klimaschutz: ohne in Panik oder gar Weltuntergangsstimmung zu verfallen, sollte man die Umwelt und das Klima schützen. Die Umwelt für unsere Nachwelt zu bewahren und zu schützen, ist ein Ausdruck von Honen Shonins „tomoki“, dem „Zusammenleben“ und der Verbundenheit nicht nur mit Menschen unserer Zeit, sondern auch unseren Vorfahren und den Menschen, die nach uns die Erde bewohnen. Dies kann man bei sich zuhause beispielsweise durch Kompostierung von Lebensmittelresten oder durch Verwendung von wiederverwertbaren Wasserflaschen oder Kaffeebechern unterstützen: Ziel Nr. 13 „Maßnahmen zum Klimaschutz“. Während stetige Veränderung auch des Klimas seit Millionen von Jahren immer schon stattfand, sollten wir mithelfen, auch unsere Erde auf dem „Mittleren Weg“ zu belassen und extreme Erscheinungen wie menschlich verursachte Naturkatastrophen zu verhindern.

7. Rechte Achtsamkeit / Konzentration:

Darunter verstehen die meisten japanischen Buddhisten, Buddha im Sinn zu haben, seinen Namen zu rezitieren und an ihn zu denken. Buddha ist kein Gott, sondern war ein Mensch wie Sie und ich, der sich zeit seines Erwachsenenlebens mit der Frage beschäftigt hat, wie es den Menschen wohlgehen kann und sie ein besseres Leben führen können: Ziel Nr. 3: „Gesundheit und Wohlergehen“. Wenn wir den Mittleren Weg Buddhas beschreiten und uns das „Ideal“ Buddha immer wieder vor Augen führen und daran denken, können wir das Ziel erreichen. In der Jodo Shu findet diese Konzentration ihren Ausdruck im „Namu Amida Butsu“, der Anrufung Amida Buddhas.

8. Rechte Sammlung

Den Geist sammeln und zu innerer Ruhe finden: am Anfang steht hier die innere Reinigung. Aber auch die äußere Reinigung ist wichtig, dazu gehört auch „Bezahlbare und Saubere Energie“ (Ziel Nr. 7), ein besonders aktuelles Problem: möglichst energieeffiziente Heiz- und Kühltechnik einzusetzen. Weder Verschwendung von Energie noch Selbstkasteiung durch Frieren und Hungern, sondern nur der Mittlere Weg führt uns zu innerer Ruhe und Sammlung (samadhi). Angefangen bei der inneren Reinigung, können wir Sammlung des Geistes und innere Ruhe sehr gut durch gemeinsame Rituale erreichen. Gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten stärken unsere Verbundenheit miteinander. Am Ende tragen wir damit auch zur Erreichung des 16. Ziels „Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen“ bei.

Den Achtfachen Rechten Weg teilte Shakyamuni Buddha in drei Bereiche ein: Sittlichkeit, Sammlung und Wissen. Wenn wir diese drei Gebiete meistern, verlassen wir den Kreislauf der leidvollen Wiedergeburten und erlangen Erlösung im Nirvana, dem Zustand absoluten Friedens. Auch in den 17 Nachhaltigkeitszielen geht es im Grunde um Sittlichkeit, Sammlung und Wissen auf langfristiger Basis.

Vergessen wir aber gleichzeitig nicht, was uns Honen Shonin mit auf den Weg gab: das ständige Bewusstsein unserer eigenen menschlichen Unzulänglichkeiten und Fehler, gepaart mit einem absoluten Vertrauen in Amida Buddha, den Buddha des Unermesslichen, „nicht messbaren“. Wir sollten unser Bestes tun, die 17 Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, aber müssen letztendlich in die Wirkung unserer Zuflucht zur Kraft des Unermesslichen vertrauen: Namu Amida Butsu.

Könen Büttgen, 30. Dezember 2022



rheinbuddhistisch