

# Gewalt und Friede im Buddhismus

*Erhard Meier*

In der buddhistischen Lehre gilt Gewalt als eine Folge der drei Wurzelübel: Gier, Haß und Verblendung. Friede ist eine Folge aus der achtsamen, geduldsamen Tilgung der drei Wurzelübel und der Ausrichtung des Geistes auf die Erlangung der vier sogenannten göttlichen Verweilzustände: Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Geduld (mißverständlich Gleichmut). Mitgefühl, auch Mitleid, wird heute besonders vom Dalai Lama, einem der wichtigsten lebenden buddhistischen Lehrer, als zentrales Anliegen des Buddhismus bezeichnet. Es geht vor allem um das Einüben geistiger Haltungen, dieses zu meiden und jenes zu erwerben. Somit sind auch Gewalt und Friede keine Zustände, die vorhanden sind oder nicht, sondern es sind herbeigeführte Situationen, die im einen Fall unheilsam und im anderen heilsam sind. Gewalt ist nicht einfach da, sondern ist wissentlich herbeigeführt aufgrund unheilsamer geistiger Haltungen, die gepflegt und gefördert wurden. Ebenso wird Friede das Ergebnis sorgsamer Einübungen in entsprechende geistige Haltungen sein. Das Anliegen des Buddhismus ist es, letztliche Leidfreiheit und ein endgültiges Erwachen des menschlichen Geistes anzustreben (Nirvāṇa; Buddha = der Erwachte). Grundvoraussetzung für dieses höchste Ziel ist eine in der Tiefe des Geistes und des Herzens eingewurzelte friedvolle Haltung, die unerschütterlich (Sanskrit: *acala*) ist. Ein solchermaßen geistig disziplinierter Mensch (Mönch, Nonne, Yogi) ist in allen Situationen, die ihm begegnen, vollständig friedfertig und von unendlicher Geduld und Liebe erfüllt. Diese Vorstellung erscheint idealistisch und kaum realisierbar. Die buddhistischen Lehren lassen jedoch keinen Zweifel daran, daß es wahrhaft um das Höchste und Letzte geht und daß die hohen Ziele durchaus erreichbar sind. Darin liegt das Optimistische im ganzen Grundzug der Lehre des Buddha.

Die Gewalt ist immer diejenige, die jeder einzelne aus seinem Leben zu tilgen hat, und der Friede derjenige, der jeweils anzustreben und sukzessiv zu erlangen ist: Beides ist aus dem Blickwinkel des anzustrebenden Nirvana zu sehen, welches das einzig lohnende Ziel für den Menschen ist. Etwas anderes lohnt nicht und hat auch keinerlei Berechtigung für den ernsthaft strebenden Buddhisten. Es gibt weder ›Gewalt an sich‹ noch ›Friede an sich‹, sondern beide sind ausschließlich in dem angesprochenen Zusammenhang zu sehen. Und der Zusammenhang ist, wie gesagt, das Ziel des Nirvana und damit verbunden die entsprechenden Geistes-Übungen, die Askese und die Meditation (Sanskrit: *dhyāna*) mit ihrer reichhaltigen Ausfaltung in verschiedene Methoden und Praktiken je nach der Etappe des Weges, auf dem sich der Strebende befindet oder dem Bereich des Denkens, Sprechens und Tuns, der ›erfüllt‹, vollendet werden soll.

Dieser Zusammenhang ist aber keineswegs so individualistisch, wie er aus der Sicht westlicher Philosophie zu sein scheint. Denn der Begriff In-

dividuum wird im Buddhismus anders verstanden, in der bei uns üblichen Bedeutung gibt es ihn nicht. Studiert man die buddhistische Lehre in ihrer ganzen Breite und in allen Einzelheiten, so zeigt sich eine innere Stringenz und Logik, die Einwände von außen als schwer haltbar erscheinen lassen.

Mit den bisher erwähnten Strukturen ist im Kern und im Ansatz das Wesentliche eigentlich gesagt. Nun bedarf es der Entfaltung und Konkretisierung in den einzelnen Lehrpunkten und ›geschickten Mitteln‹, mit denen der Lehrer des Geistes, der Buddha, seine Schüler bekannt machte und wodurch er sie lehrte, daß der Weg, welchen sie beschreiten sollten, auch zweckdienlich ist.

### *Die Praxis der Geistesschulungen*

Direkt zum Thema Gewalt sagte der Buddha folgendes: »Verletzung lebender Wesen verabscheut der Sāmañña<sup>1</sup> Gotama, er rührt keinen Stock, keine Waffe an, er ist friedfertig und mitleidsvoll, ihn bewegt nur die Sorge um das Wohl aller lebenden Wesen.«<sup>2</sup> Hierin ist der Zusammenhang von Gewalt und Frieden direkt benannt: Das Absehen von einer Gesinnung oder gar von Akten der Gewalt wird durch die Geisteshaltung und -schulung der Sorge um das Wohl aller Lebewesen herbeigeführt. Das Unterlassen auf der einen Seite wird durch die wohlwollende Grundhaltung auf der anderen Seite quasi überboten, gleichsam umklammert und somit unschädlich gemacht. Der Meditationsinhalt ist sehr hoch angesetzt: Sorge um das Wohl *aller* Wesen. Dieser Gedanke, der besonders im Mahāyāna gepflegt wird und dort eine gewisse Steigerung erfährt, nämlich durch die Erweckung des Wunsches, *alle* Wesen aus dem Kreislauf des Leidens zu erretten, ist für den Buddhismus zentral. Denn alles wird in einem größten Zusammenhang gesehen. Das eine kann nicht gehen ohne das andere: Das eigene Heil und Wohl kann nicht erreicht werden ohne dasjenige *aller* Wesen – zunächst dasjenige der Menschen in meiner unmittelbaren Umgebung. Dann wird der Übende nach den Regeln der Satipaṭṭhāna-Meditation den Kreis der Wesen nach und nach bis zur ›Unendlichkeit‹ erweitern. Friedfertigkeit und Mitleid gehören hier zusammen und sind beide dem Mitgefühl zugeordnet, das oben als zweiter ›göttlicher Verweilzustand‹ genannt wurde.

In einem anderen Kontext der mehrfach gruppierten Schulungsregeln wird die Gewalt nicht nur als solche der direkten Aggression beschrieben, sondern auch als solche der Geisteshaltung: Übelwollen, Habgier, Haß, Dünkel, Ich-Bezogenheit. Sie stehen auf derselben Stufe wie tätige Gewalt, ebenso das Lügen, Stehlen, Verleumden und das grobe und rohe Reden gegenüber anderen Menschen.

<sup>1</sup> Sanskrit: Büsser, Asket, Yogi.

<sup>2</sup> Dīghanikāya 1,1,8.

Zur Überwindung dieser Untugenden empfiehlt der Buddha für die Geistesschulung das Bemühen um Zartgefühl, Liebe, Freundlichkeit und Sorge für das Wohl der Lebewesen, Menschen wie Tiere. Nicht unerheblich ist in diesem Zusammenhang der Gedanke, daß eben *alle* Wesen, nicht nur die Menschen, sondern auch die Tiere (darüber hinaus die im Buddhismus angenommenen verschiedenen Arten von Dämonen und Geistern) gütige Zuwendung erfahren sollen. Friede ist unteilbar, und somit ergreift er, wird er wirklich ernst gemeint und in seinem Wesen erfaßt, alles und alle. Aus diesem Grunde ist der Friede nicht nur das Weglassen der aggressiven Handlung, sondern auch das Ausüben – und auch das Einüben – heilswirksamer Handlungen und Haltungen: Ehrlichkeit, Vertrauenswürdigkeit, Unterstützung von Einigkeit, erfreuliches Reden, Bescheidenheit. Es ist einzusehen, daß bei Verwirklichung dieser Werte Friede begründet wird und Gewalt keinen Raum findet.

Diese Überlegungen und Erkenntnisse sieht der Buddhismus keineswegs als idealistisch und somit unrealistisch an, sondern sie sind in einem umfassenden, höchsten Maße realistisch und unter allen Umständen anzustreben. Umgekehrt gilt der Geist der vordergründigen und momentanen Vorteilssuche als unrealistisch, weil er dem Irrglauben anhängt, daß dem Menschen überhaupt etwas gehöre und zu eigen sei. Spätestens der Tod belehrt den Menschen, daß er nichts besitzt, nicht einmal sich selbst. Somit gilt ein Zweck-Pragmatismus, der zum Thema Gewalt besagt, daß diese nur zum Schaden sein kann und somit sorgfältig und achtsam in ihren tiefsten und feinsten Wurzeln getilgt werden muß. Und das geschieht eben im wesentlichen dadurch, daß alle Regungen des Unfriedens durch das Einüben von Geisteshaltungen des Friedens und Wohlwollens ersetzt werden. So gesehen ist der Buddhismus eine quasi utilitaristische Lebenshaltung, die strikt und unerschütterlich nach dem höchsten und letzten Nutzen fragt, und das ist Nirvāṇa, ist die ›bodhi‹, d.h. das Erwachen, die Befreiung des Menschen und die endgültige Lösung aller, auch der unbekanntten Fesseln, die ihn unfrei machen. Und er ist unfrei, solange er den großen Verblendungen der sinnlich wahrnehmbaren Wirklichkeiten verfällt und sich durch sie leiten läßt. Nach dem Gesetz der reaktiven Tat, des ›karman‹, zieht Gewalt nur neue Gewalt nach sich, letztlich und unweigerlich auch jeweils gegen mich selbst. Um also geschützt zu sein, und dies auf lange Sicht, ist es zweckmäßig, daß jede Form von Gewalt auch im Ansatz vermieden wird.

In einem Lehrsatz des Buddha heißt es: »Durch Nichtzürnen überwinde man den Zorn; das Böse überwinde man mit Gutem; den Geizigen überwinde man mit Gaben; durch Wahrheit überwinde man den Lügner.«<sup>3</sup> Eine ungleiche Reaktion wird empfohlen. Ähnlich heißt es auch: »Denn nicht durch Feindschaft kommt jemals hier die Feindschaft zur Ruhe; durch Nichtfeindschaft kommt sie zur Ruhe; das ist das ewige Gesetz.«<sup>4</sup> In bisweilen dramatischer Weise wird auch dann zu friedfertigem Verhal-

<sup>3</sup> Saṃyutta-Nikāya 4.

<sup>4</sup> Dhammapāda 5.

ten geraten, wenn geradezu unmenschliche, grausame Leiden erduldet worden sind. Dafür gibt es einige Erzählungen und Märchen, die diese Moral zum Inhalt haben. Solche Darstellungen und entsprechende Lehrsätze erscheinen oft schockierend, da der Mensch sofort erkennen muß, daß er nicht oder kaum dazu in der Lage ist, Böses mit Gutem zu beantworten, wie es gefordert wird. Deshalb ist der Friedens-Gedanke im Buddhismus immer untrennbar mit den Geistesschulungen verknüpft. Es wird gar nicht gefordert, daß man sich nach gewonnener Einsicht sofort und in jeder Hinsicht friedfertig verhalten solle. Der Buddha weiß, daß das nicht geht. Aber durch geduldige, weitsichtige Geistesschulung wird es ermöglicht. Die unzähligen Geschichten von buddhistischen Heiligen weisen darauf hin. Alles hängt an der Geistesschulung, an den Übungen der verschiedenen Meditations-Methoden: Erwägungen, Reflexionen, Konzentration auf heilsame Gedanken, Achtsamkeitsübungen usw.

Hierzu sei folgendes Buddha-Wort zitiert: »Dann wieder, Mahārājā, erreicht der Bhikkhu, indem er allem Denken und Erwägen ein Ende macht, die von Denken und Erwägen freie, glück- und freudenreiche zweite Stufe der Versenkung, die Frieden im Inneren und Zusammenschluß und Erhebung des Geistes bringt und durch Konzentration gewonnen wird, und hält sie fest. Er tränkt diesen seinen Körper, überschüttet ihn vollständig, erfüllt ihn ganz und durchdringt ihn von allen Seiten mit der Freude und dem Glück, die aus der Loslösung erwachsen.«<sup>5</sup>

Diese zweite von insgesamt acht Stufen der Versenkung zielt auf die Festigung des inneren Friedens, der allein für fähig erachtet wird, auch äußerlich Frieden zu halten und zu vermitteln. Der Dalai Lama weist immer wieder darauf hin, daß kein äußerliches Tun wahrhaft und letztlich gelingen kann, wenn der Geist nicht aus einer zugrunde liegenden, tief verwurzelten Ruhe heraus handelt. Erst durch die innigste Freude und Beglückung der Geistesruhe wird sich Erfolg auch im sinnlichen Bereich einstellen. Vor allem ist auch der Begriff oder besser: die Erfahrung der Freude, auch der Beglückung – ein noch deutlicheres Wort – damit verknüpft. Es handelt sich um eine aus den innersten Quellen strömende Freude, die den Geist der Friedfertigkeit eigentlich nebenbei gebiert.

Der Buddha sagt über diese innigste Beglückung: »Es verhält sich damit wie mit einem Teich, der von einer Quelle in ihm selbst gespeist wird, von außen aber keinen Zufluß hat. Diesen Teich speist der in ihm selbst quellende Wasserstrom mit kühlem Wasser, durchströmt, füllt und durchflutet ihn ganz damit, so daß kein einziger noch so kleiner Winkel des Teiches davon undurchdrungen bleibt.«<sup>6</sup>

Diese Art der Beglückung ist zunächst einmal ein Wert in sich, den es anzustreben lohnt. Denn der Buddhismus antwortet, wie alle Religionen, auf die Frage nach Erlösung aus einer Lebenssituation des Leidens oder zumindest des vordergründigen Glücks, das zerbrechlich bleibt und auch irgendwann zerbrochen wird, solange es sich nur aus den sinnlichen Rea-

<sup>5</sup> Dīghanikāya 2,77.

<sup>6</sup> Dīghanikāya 2,78.

litäten ergibt. Angeboten wird ein Pfad des Geistes, der augenscheinlich durch Erfahrung gut verbürgt ist und auf eine fundamental angelegte Basis eines fast überirdischen Glücks, einer letzten Erfüllung hinführt.

Es muß gesagt werden, daß der Urtext, in dem solche Lehrtexte (in der Pali-Sprache) abgefaßt sind, von meditativem Charakter ist und allein schon durch das aufmerksame Lesen und dann vor allem durch das geduldige Rezitieren, wie es von Mönchen, Nonnen und gläubigen Laien praktiziert wird, in eine meditative Stimmung versetzt. Alles Reflektieren ist im Buddhismus untrennbar mit der Geistesschulung verknüpft; es gibt keine Philosophie, keine Spekulation, die rein gedanklicher, intellektueller Art wäre. Das Denken, auch das spekulative, reflektierende, ist mit der Praxis der Geistesammlung, Geistesschulung immer unmittelbar verknüpft. Sie ist zielgerichtet und vom ›Erwachen‹ her zielbestimmt. Dieses ist von einer unaussprechlichen, unbeschreibbaren Qualität, die man eben nur erfahren, über die man aber eigentlich nicht reden kann.

Erst dann, wenn der Geist jene Freude wenigstens annähernd erfahren hat, gelangt er zur Einsicht, daß es richtig und notwendig ist, um des universalen, letztgültigen Friedens und des Glückes aller willen, auf dem Pfad weiter voranzuschreiten. Dann offenbart sich auch die Wahrheit, daß das jeweilige eigene Glück und der jeweilige eigene Friede zugleich mit dem Frieden aller notwendig zusammenhängt. Durch Geistesübungen wird sukzessiv durchschaubar, wie zunächst die unmittelbare Umgebung und deren Lebewesen, nach und nach dann die weitere Umgebung und schließlich die vielen Wesen in der Ferne, die man räumlich nicht einmal berührt, zum Frieden des einzelnen und schließlich aller beitragen. Friede ist im Buddhismus somit weniger der Friede in einer Gesellschaft oder unter mehreren Gemeinwesen, ebenso ist Gewalt weniger diejenige, die äußerlich sichtbar ist, sondern beide sind jeweils solche, die in einem Prozeß der Subtilisierung fließen. Friede ist jeweils in mir zu erarbeiten, zu erwecken und zur Blüte zu bringen; Gewalt ist jeweils in mir in eine Haltung der Hinwendung zu allen Mitmenschen und Tieren und der Güte ihnen gegenüber umzuwandeln – nicht nur zu tilgen! Erarbeitet wird dies nicht durch Festhalten an einem unfähigen Willen, sondern durch behutsames, geduldiges, gleichwohl strebsames Training des Geistes, des Denkens, des Sehens und des Anschauens. Erst dann stellt sich die Frage nach Gewalt und Frieden in der Gesellschaft. In vielen Gleichnissen erläutern der Buddha wie auch zur Zeit der Dalai Lama, daß der zwischenmenschliche Friede so lange brüchig bleibt, wie er nur auf einer vorteilhaften, gesellschaftlichen Gegebenheit beruht. Der leibliche Wohlstand, die Befriedigung vieler Wünsche durch eine wirtschaftlich reiche Gesellschaft heißen und gewähren den Frieden nur sehr vordergründig und für relativ kurze Zeit. Der Hunger und der Durst des Menschen nach dem Frieden des Geistes und der Seele sind größer als alle guten gesellschaftlichen Verhältnisse zusammengenommen (und dies wäre ein rein hypothetischer Zustand, der bisher bekanntlich nicht erreicht wurde).

Die Hinwendung zu den Mitmenschen und zur gesamten Umwelt in Güte und Achtung kann nur gelingen, wenn der Geist und die Seele den

Ort des Friedens zumindest kennen, wo sie schöpfen, trinken, ausruhen und sich laben können. Der Dalai Lama brachte einmal folgendes Beispiel: Eine Familie besitzt ein Fernsehgerät. Alle Familienmitglieder freuen sich und sitzen friedlich davor. Es scheint Harmonie zu walten. Doch nach einiger Zeit werden sie unruhig und geben sich mit dem Dargebotenen nicht zufrieden. Sehr leicht entsteht aufgrund solcher Unruhe, die an sich ja richtig und legitim ist, weil sie den eigentlichen Durst des Menschen ausdrückt, Zank, Unfrieden, ja manchmal auch äußere Gewalt, und sei es durch groben und heftigen Wortwechsel. Was ist geschehen? Der äußere Anlaß, Frieden zu halten, nämlich das Gerät und das, was es leistet, taugt weder zur Schaffung eines wahrhaften Friedens noch zur Verhinderung von Gewalt. Ist aber der Geist der einzelnen Familienmitglieder friedvoll, da er aus einer Quelle der Wahrhaftigkeit schöpft und den Durst zumindest teilweise stillt, der die Seele und den Geist des Menschen zur Quelle führen will, dann ist der Geist ganz auf jenes allerhöchste Gut konzentriert. Es ist der absolute, letztgültige Friede, das Glück, das nicht allein die Sinnesorgane befriedigt, sondern vor allem die innersten Schichten des Geistes, aus denen alles andere hervorgeht.

Dieser innerste Friede des Geistes ist freilich nicht wohlfeil und im Vorbeigehen zu erlangen. Eine aufrichtige Anstrengung, eine ehrliche Gesinnung und der sehnlichste Wunsch nach diesem eigentlichen, höchsten Frieden sind erforderlich. Es heißt, daß derjenige, der diesen Wunsch wahrhaft hegt und verspürt, frei und von äußeren Anlässen unabhängig ist, die sonst leicht zu Feindschaft, Haß, Mißgunst, Neid, Verachtung und Dünkel führen, wie allgemein zu beobachten ist.

Der Dalai Lama, der sich um die Friedenspolitik große Verdienste erworben hat, schreibt zum Thema friedliches Miteinander folgendes: »Wenn wir einander begegnen, vergegenwärtige ich mir immer, daß wir gleich sind, insofern wir alle Menschen sind. Betonen wir die äußeren Unterschiede, so bin ich ein Mensch aus dem Osten, und noch spezifischer ein Tibeter, der aus einer Gegend hinter dem Himalaya stammt, ein Mensch aus einer anderen Umgebung und Kultur. Blicken wir jedoch tiefer, so habe ich ein tatsächlich nicht zu bestreitendes Ich-Gefühl. Und mit dieser Empfindung wünsche ich Glück und nicht Leid. Jeder Mensch, ganz gleich, woher er kommt, hat dieses auf der gewöhnlichen Bewußtseinsebene wirkliche Ich-Gefühl, und in diesem Sinne sind wir alle gleich. Aufgrund dieser Einstellung habe ich keine Vorurteile, es fällt kein Vorhang, wenn ich neuen Menschen an neuen Orten begegne. Ich kann mit ihnen so sprechen, als würde ich alten Freunden begegnen, selbst wenn wir einander zum ersten Mal sehen. Für mich sind sie als Menschen meine Brüder und Schwestern, denn im Wesen gibt es zwischen uns keinen Unterschied ... Unter dieser Voraussetzung können wir ohne Schwierigkeit miteinander umgehen, und zwar von Herz zu Herz, nicht bloß mit ein paar netten Worten, sondern tatsächlich auf der Herzesebene.«<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Dalai Lama, *Zeiten des Friedens*. Freiburg 1994, 119.

Eine solche Auffassung schöpft aus einer großen Tiefe der Wahrhaftigkeit und der geistigen Durchdringung dessen, was Friede des Geistes und Verwirklichung des Friedens wahrhaft bedeuten. Der Buddha hat in seinen Lehrreden immer wieder darauf hingewiesen, daß die Einübung der Güte gegenüber allen Mitgeschöpfen von heilbringendem Wert sei. »Was es auch immer, ihr Mönche, an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich der Welt gibt, sie alle haben nicht den Wert eines Sechzehntels der Güte, der Erlösung des Geistes; denn die Güte, die Erlösung des Geistes, nimmt sie in sich auf und leuchtet und flammt und strahlt. Gleichwie da, ihr Mönche, aller Sternenschein nicht den Wert eines Sechzehntels des Mondenscheins hat, denn der Mondenschein nimmt ihn in sich auf und leuchtet und flammt und strahlt – so haben auch, ihr Mönche, alle verdienstwirkenden Mittel, die es im Bereich der Welt gibt, nicht den Wert eines Sechzehntels der Güte, der Erlösung des Geistes; denn die Güte, die Erlösung des Geistes, nimmt sie in sich auf und leuchtet und flammt und strahlt.«<sup>8</sup>

Güte wird hier mit der Erlösung des Geistes auf eine Stufe gestellt. Das friedvolle Verhalten in der Hinwendung zu allen Geschöpfen in Güte ist sowohl Voraussetzung für die Erlösung des Geistes als auch deren Frucht. Beides ist jeweils innig miteinander verflochten und läuft nebeneinanderher. Vorausgesetzt ist hier auch die Geistesschulung durch die verschiedenen Meditationsübungen. Um in seinem Geist vollkommene Güte entstehen zu lassen, so heißt es in einigen Übungsanweisungen, soll der Gedanke der Sympathie zunächst auf diejenigen Menschen gelenkt werden, die einem lieb und wert sind. Dann wendet sich die Meditation denjenigen zu, die einem gleichgültig sind: Auch zu ihnen wird in der geduldsamen Übung eine Haltung der Güte entwickelt. Schließlich geschieht dasselbe mit denjenigen, die einem fern stehen und denen gegenüber man unguete Gedanken und Gefühle hat, bis hin zum eigentlichen Feind.

Gewalt und Friede sind hier mit der Weghaftigkeit der Güte, des Mitgefühls, der Mitfreude und der Geduld unmittelbar verknüpft. Dies muß unter allen Umständen betont werden, denn nach der Lehre des Buddha wird dadurch der Gefahr entgegengetreten, daß durch allzu eilige Maßnahmen zur Befriedung gleichsam durch Sekundärfolgen nicht nur der Friede neuerlich bedroht und gebrochen, sondern der Unfriede womöglich noch verschärft und verhärtet wird.

Die vier genannten Tugenden, die sogenannten »göttlichen Verweilzustände« oder »Unermeßlichkeiten«, zeigen einen Bereich der Wirklichkeit, dessen große Bedeutung für einen von innen her wahren Fortschritt der Menschheit in den letzten Jahrzehnten m. E. auch in den westlichen Wissenschaften – und da vor allem in Philosophie und Physik – erkannt wurde. Es ist der große Bereich des Affekts im weitesten Sinne: die Gestimmtheit des Menschen, das Gefühl, die Intuition und die Vision. Im Anschluß an Einsteins Relativitätstheorie ist darüber nachgedacht worden, ob sich die Zeit und damit die Wirklichkeit nicht den Voraussetzungen eines Zeit und Wirklichkeit anschauenden Bewußtseins beugen. Die-

<sup>8</sup> Aus dem Visuddhi-Magga.

ses Bewußtsein ist fragend, suchend, intellektuell forschend, aber zugleich auch gestimmtes Bewußtsein mit Affekten der verschiedensten Art. M.W. ist es dann die Quantentheorie Heisenbergs<sup>9</sup>, die erkennen ließ, daß der Affekt für die Gestaltung der Wirklichkeit genau dieselbe Relevanz hat, wie der intellektuale Zugriff. Es scheint, daß der fragende Intellekt auf der einen und das untersuchte Objekt auf der anderen Seite gerade in den grundlegenden Realitätsschichten keine oder nur verminderte Relevanz haben und hinter die Bedeutsamkeit der Affekte zurücktreten. Die Quantentheorie ermöglicht es anscheinend, alle Teilgebiete der Wirklichkeit ausnahmslos zu erklären und deren Bedeutung für die Gestaltung der Wirklichkeit hervorzuheben, und zwar ebenso im Negativen, d.h. buddhistisch gesprochen unheilbringenden Bereich, wie im Positiven, d.h. heilsamen und heilwirksamen Bereich.

Der Buddhismus unterscheidet von Anbeginn zwischen unheilsamen und heilsamen Faktoren für die Gestaltung von Wirklichkeiten, mithin von Frieden und Unfrieden, von Heil und Leiden. Diese Faktoren gehören ohne Ausnahme dem affektiven Bereich an, also dem Bereich der Gestimmtheiten des Menschen. Unheilsam sind alle Haltungen des Hasses mit allem, was dazu gehört (Mißgunst, Neid, Verachtung usw.), der Gier (Dürsten nach immer mehr, immer Neuem, Anderem, ohne dabei jemals satt zu werden) und der Verblendung (auch: Unwissenheit, d.h. das träge Festhalten an Meinungen, die man sich zu eigen gemacht hat und auch wider besseres Wissen nicht antasten läßt. Schließlich auch die Unwissenheit im Hinblick auf das eigene Sein, das man fälschlich wie ein inhärentes, in sich bestehendes behandelt, wodurch eine grundsätzliche Fehlhaltung aufrechterhalten wird, die immer neues Leiden bei einem selbst und anderen Lebewesen verursacht).

Heilsam sind hingegen, wie bereits erwähnt, Haltungen der Güte, des Mitgefühls, der Mitfreude und der Geduld. Sie sind dem Herzen eigen und ihrem Wert nach dem Herzen zugeordnet. Der Intellekt leistet die Arbeit, die Gemütsregungen genauestens nach heilsam oder unheilsam zu unterscheiden, das Unheilsame auszusondern, das Heilsame wachsen zu lassen und es zu einer ›unermesslichen‹ Kraft und Tugend zu entwickeln, die in der Lage ist, das Heil und den Frieden der gesamten Welt in den Blick zu nehmen. Denn nach dem Glauben des Mahāyāna gelobt der gereifte und erfahrene Mönch oder die Nonne, nicht eher in den Bemühungen nachzulassen, als bis die gesamte ›Leidensmasse‹ aller Lebewesen ein Ende hat. Solch ein höchstes Ziel erscheint idealistisch und somit unrealistisch. Der Buddhismus lehrt jedoch, daß es sehr wohl darauf ankommt, weghaft ein höchstes Ziel, eben Nirvana (was im Mahāyāna die Wirkung der Redundanz der Tugenden mit einschließt) anzustreben, da nur unter diesen Bedingungen das Beste und somit das Notwendige erreicht wird. Keine voreiligen Kompromisse, keine kleinen Schritte sind Ziel des Bemühens. Die heilsamen kleinen Schritte stellen sich beiläufig ganz von selbst ein, wenn das höchste Ziel angestrebt wird. Da der Friede immer auch der Friede des

<sup>9</sup> Siehe C. F. v. Weizsäcker, *Der Mensch und seine Geschichte*. München-Wien 1991.

anderen, schließlich der gesamten Gesellschaft und dann aller Lebewesen ist – erst dann ist er in Wahrheit mein eigener Friede – kann und darf er nur universal sein und ist seinem Wesen nach ein Weg. Ob er als Realzustand jemals erreicht werden kann, diese Frage ist hier und jetzt nicht relevant. Relevant ist der Weg, den ich jeweils heute und nicht erst morgen zu beschreiten habe. Der Weg versteht sich vom Ziel her; in der meditativen Schau offenbart er sich ja bereits als das Ziel, jedoch nicht in einer wohlfeilen und platten Form des sinnlich Wahrnehmbaren, sondern auf einer höchsten Ebene der Wirklichkeit, die sich schließlich als die »eigentliche«, wesenhafte Wirklichkeit offenbart. Sie ist gleichsam hermetisch verschlossen und nur dann erkennbar, wenn man sie betreten hat. Derjenige schaut und betritt sie, welcher sich ehrlich auf den Weg macht.