



## KLEINE EINBLICKE IN EIN DHARMALEBEN

VON DH. ARYADEVA

*Vor 27 Jahren kam er in Berührung mit Buddhismus, seit 1993 ist er Angehöriger des Westlichen Buddhistischen Ordens: Aryadeva erzählt von Stationen seiner spirituellen Reise.*



Ein fensterloser Raum an dessen einem Ende ein kleiner Altar steht, auf dem ein paar weiße Kerzen brennen. Der Raum ist niedrig, mit einem hellen, weichen Teppichboden ausgelegt und befindet sich im Kellergeschoss eines katholischen Seminarhauses. Ein Ordenspriester in Zivil unterweist uns mit ruhiger, sanfter Stimme in der „Meditation im Stile des Zen“. Wir sind eine kleine Gruppe von Teilnehmern an einem Wochenendseminar, dessen Thema eine Einführung in diese Übung des Geistes ist. Zunächst einmal gilt es, sich in eine der Meditation förderlichen Körperhaltung zu bringen: d.h. ganz aufrecht entweder mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen oder kniend auf einem Bänkchen zu sitzen. Wer will, kann auch auf einem Stuhl Platz nehmen. Zunächst üben wir das Gewahrsein des ganzen Körpers und wenden uns dann langsam der Betrachtung des Atems zu. Eins, zwei, drei usw. bis zehn, Atemzug für Atemzug. Die ruhige Atmosphäre in dem Raum ist anfänglich ein wahrer Genuss. Nach nicht allzu langer Zeit machen sich bei einigen von uns jedoch erste Anzeichen von Unruhe und Langeweile bemerkbar. Die Frage „Und was tun wir jetzt?“ steht förmlich im Raum. „Nichts weiter“, so die Antwort unseres Lehrers, „einfach nur Ein- und Ausatmen, und das mit ganzer Aufmerksamkeit.“

Dies alles ist schon recht lange her. Meine Schulzeit war beendet und mir war klar, dass ich bald Philosophie und Religionswissenschaft studieren würde. Ich wollte die ewigen metaphysischen Fragen über Mensch und Welt, soweit es geht, mit der Vernunft erforschen. Zugleich war ich auf der Suche nach einem tieferen, religiös-mystischen Sinn im Leben. Dabei war ich einige Jahre zuvor auf die Vier Edlen Wahrheiten gestoßen und fühlte mich sofort stark angesprochen. Gefühl, Intuition und Verstand sagten einhellig: „Ja, das ist wahr.“ Zumindest für einen Moment wusste ich so klar wie selten in meinem Leben, dass die Einsichten dieses Mannes, der der Buddha genannt wurde, unsere

existenzielle Situation so beschreiben, wie sie wirklich ist.

Und dennoch war da der Wunsch, mich noch mal mit dem Christentum auseinander zusetzen. Das war ein letzter Versuch, in der mir vertrauten geistig-kulturellen Umgebung diesen tieferen Lebensinn zu finden. Deswegen habe ich auch eine katholische Bildungsstätte als Ort meines Zivildienstes gewählt: Ich wollte in einer christlichen Umgebung sein und Ansprechpartner für meine Fragen haben. Dazu gab es reichlich Gelegenheit, denn gleich neben der Bildungsstätte war ein Augustiner-Kloster. Zu einigen der dort lebenden Mönche entwickelte ich gute Beziehungen und mit einem von ihnen hatte ich mich sogar schnell angefreundet.

Meine Beschäftigung mit der christlichen Lehre trat jedoch bald zusehends in den Hintergrund. Ich konnte einfach an keinen der zentralen Lehrsätze wirklich glauben. Schwierigkeiten machten mir vor allem die Vorstellung von Gott als dem Schöpfer des Himmels und der Erden, die Erbsünde und die Erlösung durch den Kreuzestod Jesu in Golgatha, ganz zu Schweigen von der leiblichen Auferstehung Christi. Auch die Traktate von Meister Eckehart, dem wohl berühmtesten christlichen Mystiker des Mittelalters, haben mir nicht darüber hinweghelfen können. So gerne ich einen spirituellen Weg in der mir durch Erziehung und Sozialisation vertrauteren jüdisch-christlichen Kultur gegangen wäre, ich musste mich geschlagen geben. Genau so hat es sich tatsächlich angefühlt. Keine noch so subtilen intellektuellen Ausführungen von lateinamerikanischen Befreiungstheologen und anderen modernen Bibelkennern haben mein Herz spirituell wirklich erreichen können. Nichts hat eine so starke und klare innere Ausrichtung hervorgebracht wie die Vier Edlen Wahrheiten. Ich muss gestehen, schon der Sprachgebrauch zeitgenössischer Gottesdenker hat sich mir letztendlich nicht wirklich erschlossen. Oder es



blieben eben nur Worte, deren Oberflächenbedeutung ich aufnahm, die jedoch für mich keine tiefere, spirituelle Bedeutung gewannen. So war für mich der Weg geebnet, mich durch Textstudium und die Übung von Meditation zunehmend dem Buddhismus zuzuwenden. Die Unterweisungen des freundlichen und zugänglichen Ordenspriesters hatten ihre Wirkung getan, und ich gewöhnte mich recht früh daran, ziemlich regelmäßig einige Zeit des Tages auf einem runden, schwarzen Kissen zu verbringen, anscheinend ohne etwas zu tun.

Kurz nach meinem Umzug nach Berlin habe ich mich der Gemeinschaft des damals in Paris lebenden japanischen Zen-Lehrers Taisen Deshimaru angeschlossen und bin nach einiger Zeit als so genannter „Laien-Mönch“ ordiniert worden. Unser Meister war von kleiner und kräftiger Statur, sein Gesicht ließ eine große Wachheit erkennen und sein fester Schritt brachte den Holzfußboden in der Meditationshalle mächtig zum Ertönen. Aber nicht nur seine Erscheinung, auch das Bestreben, westlichen und östlichen Geist einander näher zu bringen, sowie seine frische, unkonventionelle Art haben mich damals an ihm angezogen. Zazen, das aufrechte, stille Sitzen ohne jeden Fokus, war, neben dem, was wir im FWBO die Vergegenwärtigung des Atems nennen, unsere Hauptpraktik. Darüberhinaus gab es natürlich auch Arbeitsmeditation, einige Rituale wie auch Sutren-Rezitation. Vor allem jedoch fand eine allgemeine, teilweise gar nicht bemerkbare Zen-Erziehung zu Achtsamkeit, Disziplin und Effektivität in allem, was wir taten, statt.

Wie prägend diese Zeit für mich war, habe ich in vollem Umfang erst gemerkt, als ich mit dem FWBO in Kontakt kam. Das war 1989. Ich befand mich in einer Phase des Suchens nach einer neuen spirituellen Gemeinschaft. Zen hatte ich inzwischen hinter mir gelassen. Die stark formalisierte und ritualisierte Zen-Praxis hatte bei mir zu zunehmender innerer Verhärtung und Steifheit geführt. Eines Tages beobachtete ich in der Meditationshalle das Gebaren einiger älterer Schüler und sah in ihnen die gleiche Starrheit, die ich in mir selber spürte. Im Bruchteil einer Sekunde wusste ich, dass ich so nicht mehr sein wollte, und dass ich diesen Weg verlassen würde, der so sehr mitgeprägt ist von militärischer Strenge (jedenfalls, was das japanische Zen angeht). Für einige Zeit habe ich dann noch eine sanftere Variante unter dem Jesuitenpater Enomiy-

Lassalle geübt, dessen Stil kaum etwas mit dem gemein hatte, was ich bis dahin als Zen kennen gelernt hatte. Pater Lassalle war ein Mann von außerordentlicher Liebenswürdigkeit, Güte, Bescheidenheit und einem auffällig schlichten Lebensstil. Bis heute hat mich kaum ein spiritueller Lehrer so berührt wie er. Und dennoch, mir fehlte der eindeutig buddhistische Kontext. Pater Lassalle konnte das gut verstehen, und so verließ ich mit seinem Segen endgültig die Zen-Tradition.

Daraufhin habe ich mich auf die Suche begeben, ohne zu wissen, wohin die Reise gehen würde. Eine wichtige Durchgangsstation war die Buddhistische Gesellschaft Berlin, deren vielseitige Veranstaltungen es mir ermöglichten, verschiedenste buddhistische Traditionen und Lehrer ein wenig kennen zu lernen. Hier traf ich auch zum ersten Mal auf Sangharakshitas Buch „Die Drei Juwelen“. Dessen Lektüre hat bei mir einen starken und bleibenden Eindruck hinterlassen. Für mich war das Buch eine geglückte Kombination von Tiefe und Breite. Außerdem atmete es den von mir schon länger gesuchten Geist von buddhistischer Ökumene, den ich bis dahin nur bei Lama Govinda gespürt hatte. Dass dieser ungewöhnliche Autor eine lebendige spirituelle Bewegung gegründet hatte, davon hatte ich allerdings keine Ahnung. Das erfuhr ich erst, als ich Dharmapriya und die heutige Sakyadevi bei einem Treffen der Deutschen Buddhistischen Union kennen lernte.

Später begegnete ich dem heutigen Dayaraja und Dhammaloka auf einem von ihnen gehaltenen Wochenendseminar. Dieses wie auch ein Sommerretreat im Sauerland habe ich allerdings als deutlich weniger inspirierend erlebt als Sangharakshitas Buch über die Drei Juwelen. Meine Zen-Konditionierung war zu stark, als dass ich wirklich hätte würdigen können, was die Ordensmitglieder zu geben hatten. Zu wenig Disziplin im Schreinraum und überhaupt dieses Durcheinander von Kissen und Decken, zu wenig stille Meditation und Schweigen, zu viel Reden und vieles mehr. Ohne Dhammaloka und die ex-Gunavati, die mir auf meinem ersten Retreat durch ihre Einfühlsamkeit, Offenheit und ihr Verständnis sehr geholfen haben, überhaupt bis zum Ende zu bleiben, wäre ich wahrscheinlich nie Ordensmitglied geworden. „Sehr freundliche und offene Menschen, aber doch nichts für mich“ – so in etwa wäre ich aus Kühnhude abgefahren und vermutlich nie wieder gekommen.



Letztendlich blieb ich aber, las „Buddhism for Today“, Subhuti's Buch über die Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens und den Orden selber, und nahm mir ex-Gunavati's Rat zu Herzen, nach Wales zu fahren und Kamalashila kennen zu lernen. Obwohl mein Hauptinteresse der Meditation galt, hatten mich Ideale wie das der „Neuen Gesellschaft“, Wohngemeinschaftsleben und Rechter Lebenserwerb sehr angesprochen. Zuweilen konnte ich nicht glauben, dass das, was ich da in Subhuti's Buch las, wirklich schon existierte. Und so machte ich mich 1990 und 1991 jeweils für ein paar Monate auf, um mit eigenen Augen zu sehen, wie sich der FWBO in Großbritannien entwickelt hatte. Retreat in Padmaloka, Wohngemeinschaftsleben und Restaurantarbeit im Croydon-Mandala, Vajraloka und Windhorse Trading waren meine Stationen. Ich muss gestehen, die Wirklichkeit sah für mich nüchterner aus, als ich mir vorgestellt hatte. Im Grunde war es aber gut, schnell enttäuscht zu werden. Alles in allem hatte ich trotzdem einen so positiven Eindruck, dass ich mich 1992 entschloss, Kamalashila's Einladung anzunehmen, ihm beim Aufbau eines Studienzentrums behilflich zu sein. Dies war eine Herausforderung in verschiedenster Hinsicht: Ich hing etwas an Berlin und war eigentlich nicht darauf erpicht, irgendwo in den Hügeln von Wales zu leben. Mein Umgangs Englisch war nur mäßig entwickelt. Deshalb war die Aussicht, in einer Gemeinschaft zu leben, wo niemand meine Muttersprache sprach, nicht gerade anziehend, ja sie rief einige Nervosität und Angst hervor. Hinzu kam, dass ich den FWBO noch sehr wenig kannte. Ich hatte nie länger ein Stadtzentrum besucht und wusste wenig darüber, wie der FWBO funktioniert.

Dennoch wagte ich den Schritt und habe das auch nie bereut. Ich blieb sechs Jahre. Währenddessen wurde ich 1993 ordiniert und half Kamalashila wie später Ratnaguna, Vajrakuta (heute Dharmavastu genannt) als Männer-Studienzentrum zu etablieren. Es gelang uns nach einiger Zeit, andere kompetente Menschen für das Projekt und unsere Wohngemeinschaft zu gewinnen, in der schließlich Menschen aus verschiedenen Ländern mit all ihren unterschiedlichen Gewohnheiten lebten. Wir entwickelten ein Programm, das sowohl die systematische Ausbildung von Mitra-Studienleitern ermöglichte wie auch Seminare für Ordensmitglieder, Mitras und Freunde anbot. Mir lag dabei besonders am Herzen, das so wertvolle Material in Sangharakshita's

unedierten Seminartranskripten nach und nach zugänglich zu machen. Das für mich wohl Wichtigste an dieser Zeit war die Gelegenheit gehabt zu haben, viel von Sangharakshita's Lehre gründlich studieren zu können, und die vielen Begegnungen mit Seminarteilnehmern, wobei ich viel über das Lehren des Dharma gelernt habe.

Seit Januar 1998 bin ich nun wieder in Berlin. Im Verlaufe einer Krankheit trat bei mir ein nicht ganz neuer Wunsch, nämlich wieder in einer deutschsprachigen Umgebung zu leben, so sehr in den Vordergrund, dass ich schließlich im Einvernehmen mit meinen Mitstreitern in Vajrakuta nach Berlin zurückgekehrt bin. Obgleich mein Englisch sich ganz gut entwickelt hatte, blieb sehr häufig das Gefühl, mich nicht wirklich voll ausdrücken zu können. Es war, als wäre nur ein Teil von mir präsent.

Ich hatte keinerlei konkrete Pläne, was ich in Deutschland tun würde, außer vielleicht Studien- und Meditationsseminare zu veranstalten. Abgesehen davon, dass ich dafür keine finanzielle Unterstützung bekommen konnte, fragte ich mich auch, ob ich mich nicht überhaupt um eine Stelle als Jurist kümmern sollte, um später einmal wenigstens eine gewisse soziale Absicherung zu haben. Für mich spielte da nicht nur ein offensichtliches Streben nach finanzieller Sicherheit im Alter eine Rolle, sondern auch ethische Fragen wie die, ob ich wirklich selbstverantwortlich handele, wenn ich mich nicht rechtzeitig um eine Rente kümmere und damit offenen Auges eine mögliche Abhängigkeit von Sozialhilfe im Alter provoziere. Nach einer Phase des Suchens und Verunsichertseins realisierte ich eines Tages, dass mir der Preis für ein Leben in solcher Abgesichertheit zu hoch wäre. Dieser Weg war mir also versperrt. Gleichzeitig habe ich mich seitdem nie mehr wirklich um meine finanzielle Lage gesorgt. Jegliche Besorgnis ist sprichwörtlich von mir abgefallen, und seitdem ist immer wieder Geld aus der einen oder anderen Richtung gekommen. Zusammen mit einem kleinen Vorerbe reicht das, um mich gegenwärtig ganz für Dharma-Arbeit freizuhalten.

Dharma-Arbeit zu machen und vor allem durch Meditieren meinen Geist zu studieren und ihn zu trainieren, das ist es, was ich mit meinem Leben tun möchte. Ich leite Studien- und Meditationsveranstaltungen, halte



gelegentlich Vorträge und mache Meditationsinterviews mit einigen Leuten aus dem Sangha, was mir auch hilft, indirekt an meiner eigenen Meditationspraxis zu arbeiten. Persönlich ist mir unter anderem die Reflexion auf Aspekte des Dharma wie Vergänglichkeit und Dukkha, Bodhicitta und Abhängiges Entstehen sehr wichtig. Ich habe diese Kontemplationspraktiken als sehr hilfreich erfahren, um meine Zufluchtnahme zu vertiefen. Sie führen dazu, die Welt mit anderen Augen zu sehen und schaffen damit eine gute Ausgangsposition für eine direkte, transzendente Schau der „Dinge, wie sie wirklich sind“.

Außerdem ist mir das Studium und Praktizieren von Buddhas Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit sehr wichtig. Ich habe das große Glück, diesen so wichtigen Text (den auch Sangharakshita ausführlich behandelt hat) mit einer kleinen Gruppe von Menschen aus dem Berliner Sangha studieren, reflektieren und, jedenfalls in Teilen, praktizieren zu können. Seit beinahe anderthalb Jahren arbeiten wir mit dieser Schrift und jeder erlebt, wie segensreich es sein kann, einmal ohne jegliche zeitliche Vorgabe Schritt für Schritt durch einen solchen Text zu gehen und ihn praktisch nachzuvollziehen. Dabei teilt sich unser Abend gewöhnlich in drei Teile: Austausch über die Meditationspraxis und andere Aspekte des spirituellen Lebens, das Studium des Textes selber und, ganz zu Anfang, das Vorlesen der Lehrrede. Dabei habe ich öfter den Wunsch, mit den anderen die Schrift auf traditionelle Weise im Sprechgesang zu rezitieren, doch ich stehe noch zu sehr am Anfang mit dem Erlernen des Pali und meine Rezitierkünste rudimentär zu nennen ist beinahe schon eine Übertreibung.

Um mein eigenes, begrenztes Verständnis der Achtsamkeitspraxis zu vertiefen, besuche ich seit etwa 1 3/4 Jahren auf diese Praktiken spezialisierte Lehrer und Retreats, die auf den Praxisanweisungen dieser Lehrrede beruhen. Dazu muss ich und möchte ich über die Grenzen unserer eigenen Gemeinschaft hinausgehen, um von dem Textverständnis und vor allem der meditativen Erfahrung derer, die zum Teil 30 und mehr Jahre danach üben, zu lernen und mich inspirieren zu lassen. Bisher haben sich mir dadurch immer wieder neue Horizonte eröffnet, die mir sonst wahrscheinlich verschlossen geblieben wären.

Ich weiß, dass der Kontakt mit Buddhisten anderer Schulen aus verschiedensten Gründen nicht jedermanns Sache ist. Mancher findet die vielen unterschiedlichen Dharmakonzepte und Praktiken verwirrend, andere sind einfach vollauf zufrieden mit dem, was und wo sie praktizieren. Das ist auch völlig in Ordnung so, jedenfalls so lange, wie es nicht zu kleinkariertem und besserwisserischem Sektierertum führt – genau das, was Sangharakshita von jeher überwunden sehen wollte. Den Kontakt mit Buddhisten anderer Gemeinschaften suche ich ganz bewusst, auch jenseits vom Belehrtwerden. Ich finde es schön zu sehen, wie auch sie ernsthaft praktizieren, obgleich manchmal auf ganz andere Weise als die unsere. Mir hilft das, unsere Art des Praktizierens – bewusst oder weniger bewusst – nicht für die eigentlich richtige zu halten, was ein wenig jedenfalls Stolz und Illusion vermindert. Deshalb und weil ich die Kommunikation und Zusammenarbeit von Buddhisten verschiedener Schulen für die Entwicklung des Buddhismus in Deutschland für wichtig halte, habe ich mich kürzlich entschlossen, den Vorsitz des Buddhistischen Forums Berlin/Brandenburg zu übernehmen. Dieses Forum ist ein relativ informelles Zusammenkommen von Buddhisten verschiedener Schulen, aus dem heraus z.B. mehrmals im Jahr ein umfangreicher Veranstaltungskalender von verschiedenen Berliner Gemeinschaften entsteht und alljährlich ein öffentliches Wesakh-Fest mit einem übergreifenden Thema, Workshops, Ritualen und einem Kulturprogramm veranstaltet wird. Ich hoffe, mit diesem Engagement einen kleinen Beitrag zur Verständigung von Dharma-Praktizierenden untereinander leisten zu können.

27 Jahre später im Sommer 2002 auf einem Retreat in den Schweizer Bergen. Wieder einmal sitze ich auf einem schwarzen, runden Kissen und übe mich immer noch im achtsamen Einatmen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen ... immer wieder das gleiche und doch jedes Mal ganz anders.

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen des Glücks!

*Dieser Beitrag erschien ursprünglich im Februar 2003 in den „Nachrichten aus dem Essener Mandala“.*  
© Aryadeva.