

Der Buddha zeigte den Weg zu Gott

(Aus: Christopher Titmuss: The Buddha of Love. Essays on the Power of the Heart.)

"Erfüllt von Liebe und Mitgefühl, durchdringt man überall die ganze Welt." (DN i 252)

Der Buddha brachte dem religiösen Glauben seiner Zeitgenossen in Indien großen Respekt entgegen. Er beschränkte seine Lehren und Praktiken nicht auf eine streng säkulare Sicht des Lebens. Der Buddha unterstützte diejenigen, die an Gott glaubten und einen Weg finden wollten, mit Gott zu sein. Er unterstützte auch diejenigen, die nicht an Gott glaubten, aber zutiefst daran interessiert waren, die Tiefen der menschlichen Erfahrung zu erforschen.

Er zeigte den Weg, um Gott im Herzen zu finden - und zwar in der profunden Tiefe von:

- Metta (Liebe - einschließlich Freundschaft und Freundlichkeit)
- Karuna (Mitgefühl - handeln, um Leiden zu beenden)
- Mudita (Wertschätzende Freude - die Empfänglichkeit des Herzens für wertvolle Erfahrungen)
- Upekkhà (Gleichmut - die Fähigkeit, in inneren und äußeren Turbulenzen standhaft zu bleiben).

Brahma hat in der hinduistischen Tradition eine ähnliche Bedeutung wie der Begriff Gott in der christlichen, islamischen und jüdischen Tradition.

Der Buddha legte den Schwerpunkt auf die Erfahrung des göttlichen Herzens und nicht auf den Glauben an ein metaphysisches Wesen namens Gott, das uns erschafft, belohnt und bestraft.

Er vertraute auf den Gott (Brahma), der sich in den Tiefen des Herzens offenbart. Seine Lehren verschieben das Reich Gottes (Brahma Vihara) nicht ins Jenseits, sondern wollen es auf der Erde errichten.

Einige buddhistische Gelehrte übersetzen Brahma Vihara mit "göttliches Verweilen", ein Begriff, der denjenigen besser behagt, die mit dem Wort "Gott" nichts anfangen können.

Der Buddha gab Freundschaft, Freundlichkeit und Liebe einen höheren Stellenwert als Verehrung, Hingabe und religiösen Überzeugungen. Er betonte die bedeutsamste Rolle der Freundschaft in der Sangha. Er sah die Sangha als seine Freunde an und betrachtete sich selbst als Freund der anderen. Er machte deutlich, dass jeder Aspekt des spirituellen Lebens Handlungen der Freundschaft beinhaltet.

Der Buddha betonte, dass er seine Lehren zum "Wohlergehen der Vielen, aus Mitgefühl für die Vielen, für das Wohlergehen und das Glück der Götter (derjenigen, die eins mit Gott sind, sowie der Könige, Führer, Reichen, Mächtigen, Gurus, Brahmanen, Heiligen und derjenigen, zu denen die Menschen aufschauen) und aller anderen" gab. Er betonte die Bedeutung von Empathie (anukampa) als Grundvoraussetzung, um andere zu

unterstützen. Ein reines Herz und ein klarer Geist unterstützen dann die Empathie, ohne an die Empathie gebunden zu sein (S i 206), um auf eine Situation reagieren zu können.

Er erachtete spirituelle Praktiken, mit denen man Gott erreichen kann, als eine Ausdrucksform der unerschütterlichen Verbundenheit und Unterstützung für das Glück und Wohlergehen anderer.

Er ermutigte erfahrene Übende nachdrücklich, "den Dharma zu lehren, der am Anfang nützlich ist, in der Mitte nützlich und am Ende nützlich." Vollständige Befreiung von jeglichem Stress mit dem Leben und vollkommenes Erwachen bringen die Lehren zu einem Abschluss.

Die Lehren betonen auch, wie bedeutsam es ist, auf vielfältige Weise zu geben. "Wer Erfreuliches gibt, erhält Erfreuliches", kommentierte er (A iii 49).

Er sah die Beziehung zwischen Lehrern/Praktizierenden/Yogis, Haushältern und Nicht-Haushältern/Nicht-Ordinierten als wechselseitig unterstützend an, und zwar durch großzügiges Handeln und die Präsenz von Empathie.

Die selbstlosen Handlungen der Großzügigkeit tragen zum Glück des Gebers in der Zukunft bei. Dieser Aspekt der Lehre, der in der buddhistischen Tradition als "Verdienste schaffen" bekannt ist, hat in den letzten 2600 Jahren einen tiefen Raum in den Herzen der Buddhisten in den asiatischen Ländern eingenommen. Asiatische Buddhisten machen sich häufig verdient, indem sie Mönche, Nonnen und Klöster mit dem Nötigsten versorgen.

Nur wenige westliche Buddhistinnen und Buddhisten praktizieren das bewusste Sammeln von Verdiensten durch Geschenke, Geld, Fähigkeiten, Energie und Dienst. Viele unterstützen die Entwicklung des Dharma im Westen, obwohl das Konzept des Verdienstschaffens kaum eine Rolle spielt.

In den Lehren wird der Nutzen sowohl für den Geber als auch für den Empfänger hervorgehoben. Die Menschen baten den Buddha, ihre Gaben aus Mitgefühl für sie anzunehmen, da sie den zukünftigen Nutzen in Form von Glück und Zufriedenheit kannten. Ethik, Verdienst, Großzügigkeit und Einfühlungsvermögen tragen dazu bei, Gott zu erkennen und mit ihm zu sein.

Die Rede des Buddha über die Liebe

Einige Mitglieder der Sangha, die ein Nomadenleben führten, wohnten während des Monsuns im Wald bei Savatthi. Sie hatten mit den Bedingungen schwer zu kämpfen. In seinem Diskurs über die Liebe forderte der Buddha sie auf, über seine Worte nachzudenken, wie sie aufrecht und unbeeinflusst von negativen Emotionen um sie herum bleiben und Güte gegenüber allen fühlenden Wesen entwickeln können. Seine poetische Reflexion zeigte den Weg auf, wie man problematische Ansichten und problematische Begierden beenden kann. Möge er fähig, aufrecht und unbeirrt weiterzugehen. Einige Mitglieder der Sangha, die ein Nomadenleben führten, lebten während des Monsuns im Wald bei Savatthi. Sie hatten mit den Bedingungen schwer zu kämpfen. In seinem Diskurs über die Liebe forderte der Buddha sie auf, über seine Worte nachzudenken, wie sie aufrecht und unbeeinflusst von negativen Emotionen um sie herum bleiben und Güte gegenüber allen fühlenden Wesen entwickeln können.

Seine poetische Reflexion zeigte den Weg auf, wie man problematische Ansichten und problematische Begierden beenden kann.

*Möge er fähig, aufrecht und geradlinig sein,
einfach im Umgang, sanft und nicht stolz,
Auch zufrieden, mühelos getragen,
Mit wenigen Aufgaben, und mit einem sehr einfachen Leben;
Seine Eigenschaften sollen heiter, besonnen und bescheiden sein,
Unbeeindruckt von den Emotionen der Clans (Familie, Gesellschaft);
Und niemals soll er auch nur das Geringste tun
Was andere weise Männer für tadelnswert halten könnten.*

*(Und lass ihn antworten:) "In Sicherheit und in Glückseligkeit
Mögen alle Geschöpfe ein glückseliges Herz haben.
Was für atmende Wesen es auch sein mögen.
Ganz gleich, ob sie zerbrechlich oder fest sind,
Keiner ausgenommen, seien sie lang oder groß
oder mittelgroß, oder kurz oder klein
Oder dick, wie auch die Gesehenen oder Ungesehenen,
Oder ob sie fern oder nah leben,
Existieren oder noch zu existieren versuchen.*

*Mögen die Geschöpfe alle von glücklichem Herzen sein.
Keiner soll dem anderen zum Verhängnis werden
oder ihn auch nur irgendwo kränken:
Und niemals sollen sie sich gegenseitig etwas Böses wünschen
Durch Provokation oder nachtragende Gedanken."
Und so wie eine Mutter mit ihrem Leben
den Sohn, der ihr einziges Kind ist, beschützt,
so soll er auch für jedes Lebewesen
ein grenzenloses Bewusstsein bewahren;*

*Und er soll auch mit Liebe für die ganze Welt
ein grenzenloses Bewußtsein bewahren,
Oben, unten, und überall dazwischen,
Ungestört, ohne Feind oder Gegner.
Und während er steht oder geht, oder während er sitzt
oder wenn er sich hinlegt, frei von Müdigkeit,
lass ihn sich zu dieser Geisteshaltung entschließen:
Dieses Verweilen mit Gott (göttliches Verweilen) hier, so heißt es.
Wenn er aber keinen Handel mit Ansichten treibt,
tugendhaft ist und das Sehen vervollkommnet hat,
und die Gier nach sinnlichen Begierden beseitigt,
kommt das Ego nicht mehr in dieser Welt an Land. (KP 8-9)*

Diese wunderschönen Verse über die Herangehensweise und Einstellung zur Liebe haben Generationen von Übenden, ob religiös veranlagt oder nicht, als Inspiration und Quelle der Klarheit gedient. "Man entwickelt sich auf dem Boden der meditativen Sorge um andere

bis zum vollen Erwachen, so dass Liebe und Mitgefühl täglich natürlich und mühelos kommen." (A i 181-184)

Darüber hinaus gibt Liebe/Freundschaft/Güte auch einem selbst Halt, während man andere unterstützt. Er gibt das Beispiel eines Akrobaten und seines Lehrlings. Beide passen auf sich selbst auf und unterstützen den anderen durch die Entwicklung von Achtsamkeit. Dieses Beispiel verdeutlicht das:

- Wer sich selbst durch Achtsamkeit schützt, schützt auch andere.
- Wer sich durch die Praxis der Achtsamkeit/Meditation schützt, schützt sich selbst.
- Wer andere schützt, schützt sich selbst.
- Wie kann man andere schützen? Durch Geduld, Nicht-Verletzen, Liebe und Zärtlichkeit.
- Diese Antworten zeigen, dass die Macht der liebenden Güte für andere auch unser Leben erhalten kann.
- Die Anwendung des göttlichen Herzens

Gott findet auch Ausdrucksform durch Mitgefühl (karuna) und Zärtlichkeit (anudhaya). Der Buddha pries diejenigen, die andere unterstützen.

Der Buddha betrachtete die Verletzlichkeit des Lebens der Bürgerinnen und Bürger aufgrund von inneren, äußeren und umgebungsbedingten Kräften. Er zählte acht Bereiche auf, die für Familien von Bedeutung sind.

- Herrschende
- Diebstahl
- Feuer
- Überschwemmung
- Misswirtschaft
- Fehlgeleitet sein
- Arbeitslosigkeit, Verlust des Lebensunterhalts
- Verschwendung in der Familie
- Unbeständigkeit

Er sagte, er habe Mitgefühl erfahren, als er ein einsames Leben im Wald führte. Dem Brahmanen Janussoni erzählte er, dass er sein karges Leben im Wald aus Mitgefühl für die Menschen in der Zukunft lebt, nicht wegen der angenehmen Erfahrung einer solchen Lebensweise.

Brahmanen betrachteten sich als Vertreter von Brahma, von Gott. Der Buddha stellte diesen Anspruch regelmäßig in Frage. Er erinnerte die Brahmanen regelmäßig daran, dass Gott im Herzen wohnt und nicht in Glaubenssystemen.

Der Buddha fügte außerdem hinzu, dass zu den tiefsten Lehren/Praktiken die vier Wahrheiten der Edlen und die vier Anwendungen der Achtsamkeit gehören, nämlich Atem/Körper, Gefühle, Geisteszustände und die Anwendung des Dharma. Solche Lehren zeigen

den Weg zur Befreiung und zum Erwachen. Er ermutigte die Lehrer/innen, dafür zu sorgen, dass ihre Übenden den Eintritt in den Strom erreichen, eine Bezeichnung für diejenigen, die die Befreiung erfahren haben, was eine unerschütterliche Verpflichtung zur erschöpfenden Behandlung aller Fragen von Herz/Geist beinhaltet. Man praktiziert aus "Mitgefühl für die Welt" (Dii119), wie er betonte.

Der Buddha verwies auf sich selbst als Beispiel für die Hingabe an andere. "Was auch immer ein mitfühlender Lehrer aus Mitgefühl für seine Übenden tun sollte, um ihr Wohlergehen zu erreichen, das habe ich für euch getan. Meditiert. Sei nicht rücksichtslos. Habt keinen Grund, es später zu bereuen. Das ist unsere Unterweisung für euch." (A iv 140). Er rief andere dazu auf, den gleichen Ansatz der ständigen Hingabe zu wählen.

Die Bereitschaft, abseits der Gesellschaft zu leben, verschaffte dem Buddha und seinen Übenden einen inneren Raum und die Unabhängigkeit von Gütern und Konsumgütern. Er sagte, dass ein nicht-materialistischer Lebensstil, frei vom Streben nach Geld und Vergnügen, Zugang zu spirituellen Erfahrungen ermöglicht, wenn er mit Lehren und Praktiken einhergeht. Zu diesen Praktiken gehört es, den Weg zu Gott zu finden, mit Gott zu sein und mit Gott eins zu sein.

Weisheit löst Leiden zum Teil durch die Anwendung von Empathie auf. Es ist das Einfühlungsvermögen, das die Weisen befähigt, so zu denken, zu sprechen und zu handeln, dass es wahr und nützlich ist, egal ob das Gesagte angenehm oder unangenehm klingt. Die Lehren und Praktiken ermöglichten es ihnen, die Wahrheit über das Leiden, seine Ursachen, seine Lösung und den Weg zu verstehen.

Prinz Abhaya fragte den Buddha, ob er etwas Unangenehmes zu anderen sagen würde. Der Prinz fügte provozierend hinzu, dass nur ein gewöhnlicher Mensch etwas Unangenehmes sagen würde (M i 394) und deutete damit an, dass der Buddha einen gewöhnlichen Geist haben könnte. Der Buddha antwortete, dass es auf eine solche Frage kein kategorisches "Ja" oder "Nein" gibt. Stattdessen fragte er Prinz Abhaya: "Wenn dein Sohn einen Kieselstein in den Mund nimmt, was würdest du dann tun?"

Der Prinz antwortete: "Ich würde ihn herausziehen, auch wenn es schmerzhaft wäre und sein Mund bluten würde. Warum ist das so? Weil ich Mitgefühl für das Kind habe."

Der Buddha antwortete, dass er "aus Mitgefühl für die Wesen wahre, richtige und nützliche Worte spricht." Dann wandte er sich an den Prinzen und fragte ihn: "Bist du geschickt im Umgang mit dem Streitwagen?"

Der Prinz antwortete, dass er ein Wagenlenker sei, der alle Teile eines Wagens kenne, worüber er mit anderen sprechen könne. Der Buddha sagte, er habe sich darin geübt, alle Elemente der Dinge zu kennen und könne so die Fragen der Mächtigen, der Brahmanen, der Hausherrn und der Yogis "auf der Stelle" beantworten.

Verzicht auf schädliche Handlungen

Klarheit des Geistes und Mitgefühl im Herzen weisen den Weg zum Verweilen mit Gott durch tiefe Erfahrungen der Liebe, des Mitgefühls, der wertschätzenden Freude und des Gleichmuts. Engagierte Schüler des Buddha verzichteten auf alle Waffen zum Wohle aller

lebenden und atmenden Wesen. (Di63 und Di71 250). Die Erfahrung von Gott erfordert den Verzicht auf Missbrauch, Zorn und Schuldzuweisungen.

Die Lehren ermutigen Haushälter/innen und Yogis direkt dazu, Gott zu finden, indem sie sich von schädlichen Handlungen in Körper, Sprache und Geist abwenden bzw. diese auflösen. Sie ermutigen zu unterstützenden Praktiken für Einsicht, Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit. Der Buddha betonte das Hören von Lehren, "die man noch nicht gehört hat", und das "Nachdenken über Lehren, die man schon gehört hat."

Ethik, Achtsamkeit, Verdienste erwerben und Vertrauen zeigen den Weg zum Reich Gottes.

General Siha, der Anführer einer Armee, bat den Buddha, die Vorteile von Taten der Großzügigkeit zu benennen (A iv 79-81). Der Buddha sagte ihm, er solle sich zwei Arten von Menschen vorstellen. Der eine ist egoistisch, hart und beleidigend. Der andere ist großzügig und erfreut sich an großzügigen Taten. Wer würde zuerst das Mitgefühl des anderen empfangen? Siha sagte, seine Erfahrung bestätige die Worte des Buddha. Großzügige Menschen werden tatsächlich häufiger von ihren Mitmenschen mit Mitgefühl bedacht. Er fügte hinzu, dass er zwar keine Erfahrung mit dem Leben nach dem Tod habe, aber genug Vertrauen in den Buddha habe, um seinem Rat zu folgen und großzügig zu handeln.

In einem bekannten Einzeiler bemerkte der Buddha, dass das Zeigen eines liebevollen Geistes, selbst für die Dauer eines Fingerschnippens, einen wahren Anhänger der Lehre ausweist (Ai10). Eine solche Person trägt dazu bei, die Lehren zu verwirklichen (A I 110). Wenn die Praktiken einem selbst, anderen oder beiden zugute kommen, sollte man die nötige Anstrengung aufbringen (A iv 124-35).

Man entwickelt ein Ende von Negativität und Schuldgefühlen mit einem Herzen voller Liebe und frei von Verderbnis des Geistes. Man verweilt befreit durch Weisheit und Einsicht und bietet Lehren im Geist und im Buchstaben an. Es gibt nichts Vollkommeneres.

Ein Übender, der die Welt mit Liebe, Mitgefühl, wertschätzender Freude und Gleichmut durchdringt, kann sich nicht auf schädliche Handlungen (Karma) einlassen (A v 300).

Der Buddha bot keine Methoden oder Techniken an, um Gott zu finden, sondern erklärte lediglich, dass man sich voll und ganz auf die oben genannten vier Ausdrucksformen des Herzens einlassen soll, bis sie vollständig im Wesen verankert sind. Er verdeutlichte auf verschiedene Weise den Nutzen für den Einzelnen und für alle. Zum Beispiel sagte er: "Diejenigen, die Ehrerbietung für das Erwachen, den Dharma und die Sangha der Weisen zusammen mit dem Training der Meditation und Achtsamkeit haben, haben auch Ehrerbietung für die Gastfreundschaft." (A iv 125).

Wenn man in der Liebe verweilt, zerstört man die schädlichen Einflüsse (asavas) des Begehrens, des Ego-Werdens, des Nicht-Sehens und der schädlichen Ansichten. Der Buddha bezeichnete eine solche Person als wahren Brahmanen, einen wahren Menschen Gottes. Er fügte hinzu: "Menschen der Praxis kommen miteinander aus wie eine 'Mischung aus Milch und Wasser' und kennen den tiefen Nutzen des Gebens und Empfangens von metta durch Körper (Handlungen), Rede und Geist"(M i 31). Die

Bedingungen, die zum kollektiven Glück führen, bestehen aus Freundlichkeit, Teilen, nicht-schädlichen, nicht-ausbeuterischen Werten und dem Wissen um eine weise Sichtweise, die zum Ende des Leidens führt.

Der Buddha weiß, wie bedeutsam es ist, Gott zu finden. Er sagte den Übenden, dass er kein anderes Phänomen kennt, das mit der Befreiung des Herzens (metta ceto-vimutti) vergleichbar ist, wenn man das Entstehen von Ärger/Schuld/Negativität verhindern und einmal entstandene Abneigung beseitigen will. (A i 17). Er ermutigte nachdrücklich zur Befreiung der Liebe. Er wandte das gleiche Prinzip auf Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut an.

Er sagte, der Weg zu Gott führt über die Durchdringung aller Richtungen mit diesen Erfahrungen (M ii 76), so dass der Geist von diesen vier Ausdrucksformen des Herzens "durchdrungen" ist. Gott besteht aus dem Geist, der auf diese Weise durchdrungen ist.

Der Übende findet jeden Tag Wege, um Liebe/Freundschaft, Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut auszudrücken. Mit einem unerschütterlichen täglichen Engagement führt diese Praxis zum Verweilen im Reich Gottes. Regelmäßige Meditationen zu diesen Themen unterstützen die Praxis. Man widmet sich mit ganzem Herzen einem solchen Ansatz, unabhängig von den äußeren Umständen.

Manibhadda sagte zum Buddha, dass ein achtsamer Mensch, der heute Glück findet, in naher Zukunft von Negativität befreit sein wird.

Der Buddha wies diese Ansicht zurück. Ein solcher Mensch muss das Ende der Negativität nicht in die Zukunft verschieben, sagte er. "Jemand, der sich Tag und Nacht an Gewaltlosigkeit und Nicht-Verletzen erfreut und alle Wesen liebt, hat niemandem gegenüber Negativität" (SN 10iIV). "Wir werden weiterhin mit einem Geist, der mit Liebe ausgestattet ist, mit der ganzen Welt in Beziehung stehen - ungetrübt, frei von Negativität, weit, ausgedehnt und unermesslich" (Mi127).

Das weite Herz und die Gemeinschaft mit Gott

Wenn man mit Gott verweilt, erzeugt man durch die Befreiung des Geistes Liebe, Mitgefühl, wertschätzende Freude und Gleichmut in alle Richtungen. Er verglich einen solchen Geist etwa mit einem starken Muschelbläser, der die Muschel so stark anbläst, dass ihr Klang in alle Richtungen geht. Diese weite Ausdehnung bezeugt die Verbundenheit mit Gott (D. i. 250-51).

Diejenigen, die den Weg zu Gott finden, müssen sich davor hüten, Liebe mit Anhaftung an Personen oder Dinge zu verwechseln, Mitgefühl mit Mitleid, wertschätzende Freude mit dem Festhalten am Angenehmen und Gleichmut mit Gleichgültigkeit.

Der Buddha sagte, dass der Weg, Gott nahe zu kommen, nicht gleichbedeutend ist mit dem vollständigen Vergehen des Egos, einem vollständig befreienden Wissen, dem völligen Ende des Leidens oder einem erwachten Leben (Dii251). Sariputta, einer der älteren Lehrer der Gemeinschaft des Buddha, erzählte dem Buddha, dass er einem Brahmanen, der auf der Suche nach Gott war, Belehrungen erteilte. Er erklärte, dass diese Suche für den Brahmanen von größter Bedeutung war. Sogar bedeutsamer als das Nirvana zu finden - das Vergehen des Leidens (M ii 195-196).

Dennoch sprechen manche Brahmanen zu anderen über die Suche nach Gott, haben ihn aber selbst nicht gefunden.

"Es ist, als ob man das schönste Mädchen im Land sucht, aber weder ihren Namen noch ihr Alter oder ihre Familie kennt oder weiß, wie sie aussieht", kommentierte der Buddha.

Der Buddha akzeptierte Sariputtas Ansatz, ermutigte ihn aber, die Suchenden an ihre Fähigkeit zu erinnern, die vier edlen Wahrheiten zu verstehen. Während er die Bedeutung von Weisheit und Verständnis betonte, erkannte der Buddha auch an, dass manche Menschen in ihrem Verweilen mit Gott die volle Verwirklichung des Erwachens und der Befreiung finden. (A ii 129).

Als Jivaka dem Buddha zuhörte, betrachtete er ihn als eine Manifestation Gottes (M I 369). Der Buddha bot ihm eine andere Sichtweise an. Er sagte, dass der erhabene Gleichmut, den Jivaka als göttlich empfand, auf das Fehlen jeglicher problematischer Wünsche, Schuldzuweisungen und Verwirrungen zurückzuführen ist. Solche Vorstellungen sind im Geist eines befreiten Wesens entwurzelt worden und können in Zukunft nicht mehr auftauchen. Wenn Jivaka in diesem Sinne Gleichmut empfindet, erklärte der Buddha, dass er den ihm verliehenen Titel annehmen würde.

Authentische Befreiung bedeutet für den Buddha die Auslöschung aller schädlichen Einflüsse und Muster.

Was Gott nicht wusste

Religiöse Menschen glauben seit vielen Jahrhunderten, auch vor der Zeit des Buddha, dass Gott allwissend und allmächtig ist. Diejenigen, die sich Gott verschrieben haben, glauben aufrichtig, dass sie, wenn sie Gott auf der Erde finden, nach ihrem Tod direkt in die Welt Gottes (Brahma loka) gehen werden. Der Buddha hat solche religiösen Bestrebungen, nach dem Tod mit Gott vereint zu sein, nicht abgelehnt. Er stellte jedoch klar, dass das höchste Ziel auf der Erde stattfand, nämlich das vollständige Vergehen des Leidens durch ein dreifaches Training, das Ethik, Meditation und Weisheit umfasst.

Der Buddha hielt nicht an der Ansicht fest, dass Gott allwissend ist. Er nutzte die Gelegenheit, um die Grenzen des Wissens Gottes aufzuzeigen. Ein Mensch kann Gott um eine Antwort auf seine tiefsten Fragen bitten, aber Gott hat vielleicht nicht die Fähigkeit zu antworten. Hingabe, Gebet und persönliche Opfer bringen vielleicht keine Antwort auf seine oder ihre Frage hervor.

Ein Gottgeweihter kann leicht annehmen, dass Gott aufgrund der Versäumnisse oder Sünden des Geweihten nicht antwortet. Der Buddha vertrat eine andere Ansicht. Gott hat nicht auf alles eine Antwort. Deshalb blieb die "Stimme" Gottes stumm.

In einer Rede (D i 123) mit dem Titel Was Gott nicht wusste, sagte der Buddha, dass das wahre Wunder in den Lehren zu finden ist, die so tiefe Erkenntnisse bringen, dass das Leiden beendet wird. Er sagte, dass er die Behauptungen der Yogis über wundersame Kräfte ablehnt, da sie Skepsis und Zweifel hervorrufen.

Ein Übender fragte Gott, den er als allwissend, allmächtig, den Schöpfer und Vater von allem ansah: "Wo hören die vier großen Elemente (Erde, Luft, Hitze und Wasser) ohne einen Rest auf?" Von Gott kam keine Antwort. Gott schien es nicht zu wissen.

Der Fragesteller wandte sich mit der gleichen Frage an den Buddha. Der Buddha antwortete mit einer Geschichte über einen seefahrenden Kaufmann, der einen Vogel auf dem Meer freiließ, der in verschiedene Richtungen flog, um zu versuchen, Land zu sehen, und dann vielleicht zum Schiff zurückkehren musste. Genauso schaute Gott in alle Richtungen, musste aber zum Schiff und zum Seefahrer zurückkehren.

Der Suchende stellte dem Buddha die gleiche Frage. Stattdessen schlug der Buddha eine andere Frage vor.

"Wo finden Erde, Luft, Hitze und Wasser keinen Halt?
Wo hören Name und Form (Geist/Materie, Subjekt/Objekt/Psychologie/Physikalität) auf?"

Der Buddha antwortete

"Wo das Bewusstsein zeichenlos, grenzenlos und leuchtend ist, da haben Erde, Luft, Hitze und Wasser keinen Halt."

(Ein solches Bewusstsein hat keinen Halt, wenn es sich nicht an den Zeichen der Elemente festhält).

Der Buddha wies den Weg zu Gott, betrachtete aber die Suche nach Gott nicht als die höchste Errungenschaft, die dem Menschen offensteht.

Der althergebrachte Streit darüber, ob Gott existiert oder nicht, hat in der Lehre des Buddha wenig Bedeutung. Er vertrat eine expansive Sichtweise, die sowohl die Existenz als auch die Nichtexistenz Gottes einschließt. Dieser Ansatz ermöglichte es Theisten und Atheisten sowie Unentschlossenen, den Dharma entsprechend ihrer religiösen, spirituellen oder weltlichen Empfindungen zu erforschen.

Der Buddha legte stets Wert auf eine befreiende Weisheit, die frei vom Festhalten an Standpunkten ist.

Herz-Meditationen

1. LIEBE, FREUNDSCHAFT, FREUNDLICHKEIT

Nimm eine entspannte, bequeme und aufrechte Position ein. Schließe die Augen und nimm eine warme, fürsorgliche, liebevolle Herzlichkeit gegenüber dem Leben ein.

Sei dir der Abwesenheit von bösem Willen und jeglichem Wunsch, zu verletzen oder zu hassen, im Herzen bewusst. Erfahre eine authentische Freundlichkeit und Mitgefühl für alle und jeden.

Schenke diese Wärme denen, die in unmittelbarer Nähe sind, und denen, die weit weg sind.

Kultiviere diese Meditation, damit die Herzensgüte in dir fest und beständig wird, trotz der vielen Wechselfälle des Lebens.

Denke daran, dass du deine eigenen Freundlichkeitsmeditationen, Gebete und Gesänge verfassen kannst. Hier ist ein Beispiel, das du vielleicht verwenden magst.

Eine Meditation der liebenden Güte

Mögen meine Lehrer, meine Gemeinschaft, meine Lieben, meine Freunde und meine Kontakte frei von Leid und Schmerz sein

Mögen meine Mutter und mein Vater frei von Leid und Schmerz sein

Mögen meine Brüder, Schwestern und Verwandten frei von Leid und Schmerz sein

Mögen meine Kinder und Enkelkinder frei von Leid und Schmerz sein

Mögen die Menschen ihre wechselseitige Abhängigkeit voneinander und von der Umwelt würdigen

Mögen Tiere und Lebewesen in der Erde, auf dem Boden, in der Luft und unter Wasser in Sicherheit und Geborgenheit leben

Möge ich mit einem warmen Herzen und einem klaren Geist leben und frei von Schmerz sein

Mögen meine täglichen Aktivitäten durch Körper, Sprache, Herz und Geist zur Zufriedenheit, Heilung und Einsicht anderer beitragen

Möge ich die Mittel für das Wohlergehen anderer finden und bereit sein, für ihr Wohlergehen Risiken einzugehen

Mögen alle Wesen Glück erfahren

Mögen alle Lebewesen Liebe erfahren

Mögen alle Wesen weise unterstützt werden

Mögen alle Wesen frei sein

Mögen alle Wesen das Erwachen erfahren.

Denke daran, diese Meditationen regelmäßig für alle drei Arten von Menschen zu praktizieren. Für diejenigen, die uns lieb sind, für diejenigen, die uns fremd sind, und für diejenigen, mit denen wir Schwierigkeiten erfahren. Manchmal wirst du dich aufgrund der Umstände auf einen von ihnen konzentrieren müssen. Wenn du die Zeilen zu jeder Art von Person sagst, denke daran, die Worte mit dem jeweiligen Gefühl des Gehörten zu begleiten.

Es kann sich lohnen, die Zeilen oder ähnliche Zeilen auswendig zu lernen, um unter allen Umständen eine liebevolle Präsenz im Herzen zu ermöglichen.

Meditation über Liebe, Freundschaft und Freundlichkeit gegenüber drei Arten von Menschen

ZU DEINEN LIEBEN

Möge ich deine Absichten immer anerkennen und verstehen

Möge ich dir in Zeiten der Not immer zur Seite stehen

Möge ich niemals Forderungen stellen und Druck auf dich ausüben

Mögest du gesund und glücklich sein

Möge dein Leben von Zufriedenheit und Freude geprägt sein

Mögest du friedlich und beständig sein, von einem Tag zum nächsten

Möge unsere Liebe und Freundschaft zueinander beständig bleiben.

ZU FREMDEN

Möge ich nicht vorschnell urteilen, wenn ich dich treffe

Möge ich Freundschaft und Präsenz für dich zeigen

Möge ich in deiner Gegenwart klar und weise kommunizieren

Möge dein Tag reich und wertvoll sein

Mögest du in allen Dingen achtsam und bewusst handeln

Möge jeder dich mit Respekt behandeln

Mögest du jedem, dem du begegnest, Freundlichkeit entgegenbringen

Möge dein Tag frei von Angst und Sorgen sein

Mögest du heute Nacht gut und friedlich schlafen.

ZU DEN UNFREUNDLICHEN

Mögen dein Ärger und dein Groll schnell abklingen

Mögest du den Schmerz verstehen, den du dir und anderen zufügst

Mögest du neue Wege finden, um Meinungsverschiedenheiten zu erforschen

Mögest du die Angst hinter deinem Ärger erkennen

Mögest du Gleichmut entwickeln, wenn die Dinge nicht so laufen, wie du willst

Mögen andere aufhören, wütend auf dich zu sein

Mögest du erkennen, dass die Wut nicht mit dem Zorn aufhört

Mögen andere dir zuhören und du den anderen zuhören.

2. MITGEFÜHL

Mitgefühl (karuna) bezieht sich auf jede Handlung, die Leiden lindert oder auflöst. Karuna geht in Resonanz mit dem Leiden eines anderen und erfährt einen Aufruf zum Handeln.

Mitfühlendes Handeln entsteht ganz natürlich für diejenigen, die das Leiden sehen, die Hauptursachen und Bedingungen dafür kennen und die Lösung und den Weg zur Lösung sehen. In den Reden des Buddha gibt es keinen Hinweis auf Selbstmitgefühl oder die Beschränkung des Mitgefühls auf die Meditation. Der Nutzen von Meditationen über Mitgefühl zeigt sich erst in der anschließenden Handlung.

Wir bezeugen Mitgefühl durch Handlungen des Körpers (Tun), der Rede und der Absichten des Geistes. Barmherzigkeit unterscheidet sich von Metta. Mitgefühl bezieht sich speziell auf die Arbeit mit großen und kleinen Leiden bei Menschen, Tieren oder in der Umwelt.

Mitgefühl zeigt sich in unserem Handeln mit der Absicht, schädliche Verhaltensweisen, Überzeugungen oder Einstellungen von Einzelpersonen, Gruppen oder Institutionen zu ändern.

Ausdrucksform des Mitgefühls ist die Weisheit, d.h. die Anwendung der vier edlen Wahrheiten. Wir können während unserer Meditation Mitleid mit der Notlage anderer empfinden, aber das ist kein Zeichen für Mitgefühl. Mitleid ist ein kurzlebiges Gefühl der Besorgnis ohne jegliche Handlung. Mitgefühl führt zu geschicktem Handeln. Das Ego zögert, eine Behauptung wie etwa "Ich bin ein sehr mitfühlender Mensch" aufzustellen. Die Zuhörer/innen werden ihre Zweifel haben und den Egoismus einer solchen Sichtweise spüren.

Die Meditation über Mitgefühl kann dazu beitragen, dass wir uns nicht in Eigeninteresse, Selbstmitgefühl und narzisstischen Sichtweisen verlieren, die unsere Sorge um alles, was außerhalb von uns selbst stattfindet, verringern.

Meditation über Mitgefühl

Mögen diese Meditationspraktiken das Wohlergehen anderer unterstützen

Möge ich in die Tiefe gehen und auf die Stimme des Mitgefühls im Herzen hören

Möge ich über das Leiden anderer nachdenken und über die Initiativen zur Unterstützung anderer

Möge ich Mitgefühl für Tiere und die Umwelt entwickeln

Möge ich Zeit für Ruhe und Erneuerung finden, um andere zu unterstützen

Möge ich über einen Lebensstil nachdenken, der das Leben auf der Erde und unser verletzlich Ökosystem unterstützt

Möge ich die Fähigkeit haben, in ähnlicher Weise zu reagieren

Möge ich aus Mitgefühl für andere handeln, wie es der Buddha vorgeschlagen hat

Möge ich erkennen, welche Handlungen während meines Tages nützlich und lohnend sind

3. WERTSCHÄTZENDE FREUDE

Wertschätzende Freude bezieht sich auf die Fähigkeit des Herzens, Glück in einer Vielzahl von Erfahrungen zu empfinden - weltlich, religiös und spirituell. Wir haben das Potenzial, ein tiefes Glück für die zahllosen Segnungen in unserem Leben, im Leben anderer, von Menschen und Göttern zu erfahren. Mit Göttern sind Wesen mit einem hohen Bewusstsein gemeint, die uns inspirieren und uns Wege aufzeigen, wie wir weltliche Situationen überwinden können.

Eine tiefe Freude kann aus dem Ergebnis von Ereignissen entstehen, aus der Vielfalt der wertvollen Erfahrungen, die sich für andere und für uns selbst ergeben und die oft aus dem Zusammenspiel entstehen.

Achtsamkeit, Meditation, Reflexion, Empfänglichkeit für die Sinne und die Fähigkeit, auf das Herz zu hören, bereiten unser Wesen auf die Tiefe des Göttlichen vor.
Wertschätzende Freude nährt Herz und Geist.

Der Buddha hat keine Methoden oder Techniken angeboten, um das Göttliche zu erfahren. Gott kommt sozusagen zu uns, wenn Hindernisse und Hemmnisse ihren Einfluss auf das Bewusstsein verlieren. Eine wunderschöne Tönung kann die Farbe eines rostigen Gewandes verändern, so wie ein gereinigtes Herz/Geist im Göttlichen verweilen kann.

Wir finden Erneuerung durch die Tiefen der wertschätzenden Freude auf unzählige Arten. Diese Freude am Leben durch Sinneseindrücke, Einsichten, Segnungen und Erkenntnisse befähigt uns auch, andere zu unterstützen. So können wir weitgehend frei von Stress bleiben.

Meditation über Wertschätzende Freude

Was schätze ich in dieser Zeit zutiefst?

Erlaube ich meinem Herzen, auf einem Gegenstand zu ruhen - einer Person, einer Tätigkeit oder einem Raum usw.?

Was berührt mich?

Bleibe ich achtsam und empfänglich für das, was ich sehe, höre, rieche, schmecke und berühre?

Erfahre ich wertschätzende Freude über Ereignisse in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?

Nehme ich mir Zeit, um mein Herz zu öffnen und offen zu halten?

Verbringe ich Zeit in der Natur, bei stillen Retreats, in der Kunst und in der Nähe eines oder mehrerer anderer Menschen?

Fließt regelmäßig Freude durch mein ganzes Wesen?

Heiße ich die Freude anderer willkommen?

Fühle ich eine authentische Freude über das, was andere erreicht haben?

Bin ich in der Lage, mit Glück auf eine Situation zu reagieren?

Kann ich lernen, Glück tiefer und häufiger zu empfinden?

4. GLEICHMUT

Gleichmut bezieht sich auf die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen ruhig zu bleiben.

Wir können uns von einer Situation, einem Objekt, einer Geschichte oder einem Gedankenstrom in unserem Kopf angezogen fühlen.

Gleichmut bedeutet, sich nicht an diese Anziehungskraft oder diesen Impuls zu klammern, obwohl wir wissen, dass er früher oder später zu Leiden führen wird.

Wir können Abneigung gegen eine Situation, ein Objekt, eine Geschichte oder einen Gedankenstrom empfinden. Unsere Stimmung kann sich verdüstern. Angst, Groll und Schuldgefühle können unser Herz füllen und unsere Wahrnehmung beeinträchtigen.

Gleichmut bedeutet, sich nicht an solchen Abneigungen festzuhalten, um zu verhindern, dass sich das Leiden weiter ausbreitet.

Es ist nicht leicht, in einem Wirbelsturm so stabil wie ein Berg zu sein. In der Tiefe der Liebe, des Mitgefühls, der wertschätzenden Freude und des Gleichmuts erfahren wir ein göttliches Verweilen mit einem klaren und erweiterten Herzen.

Der Buddha vertrat die Ansicht, dass die Götter bei Gott verweilen. Ein solches göttliches Verweilen hat eine große Macht und Tiefe.

Manche interpretieren die vier miteinander verbundenen göttlichen Welten eher oberflächlich. Ein kurzes Gefühl der Freundlichkeit, ein Akt des Mitgefühls, anerkennende Freude oder Gleichmut haben nichts mit dem Verweilen bei Gott zu tun.

Das Verweilen im Göttlichen hat eine tiefe und dauerhafte Macht. Ein göttlicher Gleichmut lässt sich nicht so leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Die Götter haben wenig Ego. Die Götter drücken eine bemerkenswerte Klarheit, Integrität und herzliche Präsenz aus, mit nur wenig Forderung oder Reaktivität.

Meditation über Gelassenheit

Möge ich im Angesicht der Anziehungskraft ungesunder Gewohnheiten und Süchte standhaft bleiben

Möge ich im Angesicht von Ängsten und Schuldzuweisungen standhaft bleiben

Möge ich standhaft bleiben in Zeiten, in denen ich mit dem Unbekannten lebe

Möge ich andere Menschen finden, denen ich vertraue, um meine Erfahrungen zu teilen

Möge ich daran denken, darüber nachzudenken, was ich aus Ereignissen lernen kann

Möge ich mich daran erinnern, lange und tief ein- und auszuatmen, um Reaktivität aufzulösen

Möge ich klar erkennen, wie Gleichmut Klarheit und Integrität fördert

Möge ich erkennen, dass Gleichmut mir erlaubt, ein stabiles Vorbild für andere zu sein, die Unterstützung brauchen

Möge ich mit Präsenz und Standhaftigkeit verweilen

Mögen alle Wesen mit Einsicht und Weisheit leben.