

Sylvia Wetzel

Perlen
buddhistischer
Weisheit

Meditationen von A bis Z

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1440-5

Inhalt

Zur Einstimmung 7

1 Buddhismus in der Nusschale

Was ist Buddhismus? 15 | Die Vier Edlen Wahrheiten 16 | Viele Schulen des Buddhismus 18 | Warum und wozu üben? Motive und Absichten 21 | Zu diesem Buch 25 | Sieben Übungen 26

2 Perlen der Weisheit von A – Z

Armut 32 | Aufrichtigkeit 34 | Dankbarkeit 36 | Demut 38 | Einsicht 40 | Erfüllung 42 | Erkenntnis 44 | Erwachen 46 | Familie 48 | Fragen 50 | Freundlichkeit 52 | Frieden 54 | Furchtlosigkeit 56 | Gemeinschaft 58 | Gerechtigkeit 60 | Gleichheit 62 | Gleichmut 64 | Glück 66 | Gott und Götter 68 | Großzügigkeit 70 | Hoffnung 72 | Ichgefühl 74 | Leiden 76 | Liebe 78 | Lügen 80 | Macht 82 | Meditation 84 | Mitgefühl 86 | Mut 88 | Nichts 90 | Not 92 | Ökologie 94 | Reichtum 96 | Sinn 98 | Streiten 100 | Toleranz 102 | Trauer 104 | Verbundenheit 106 | Versöhnung 108 | Vertrauen 110 | Vorbilde 112 | Wahrheit 114 | Weisheit 116 | Wohlwollen 118 | Zweifel 10

Anhang

Anmerkungen 122 | Leseempfehlungen 123 | Sylvia Wetzel im Buchhandel 125 | Über die Autorin 127 | Weitere Informationen zum Buddhismus 128

*Ich widme dieses Buch meinem Herzens-
lehrer Lama Thubten Yeshe, der mir ab 1977
den buddhistischen Weg eröffnet hat.
Durch seine freie kulturelle Übersetzung der
Lehren und Übungen machte er mir Mut,
diesen Weg immer weiterzugehen – mit
Geduld und Humor und sehr viel Freude am
Erforschen und Ausprobieren dessen, was
in unserer Kultur und Zeit funktioniert ...*

Zur Einstimmung

Seit 2013 interpretieren Vertreterinnen und Fachleute aus fünf Weltreligionen – Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus – alte und neue Texte aus ihren reichen Traditionen für die heutige Zeit. Diese zeitgemäßen und explizit kulturell übersetzten Überlegungen erscheinen im digitalen „Weisheitsletter“ der ökumenischen Zeitschrift *Publik-Forum* (www.publik-forum.de/Wir-ueberuns/Verlag/weisheitsletter). Seit Beginn darf ich jedes Jahr fünf bis neun Texte beisteuern, und die Beiträge aus den Jahren 2018–2022 finden sich nun in überarbeiteter Fassung in diesem Buch.

Das Schreiben der Beiträge für den „Weisheitsletter“ macht mir große Freude, vermutlich auch deshalb, weil die Begegnung mit Menschen, die anders leben, glauben und beten, seit meiner Kindheit zu meinem Leben gehört. Ich wuchs in einer Großfamilie im liberalen Südbaden auf. Sie war bis zu meinen Urgroßeltern gemischt-konfessionell, und es gab auch ein paar altkatholische Schüler in der Grundschule. In unseren traditionsreichen Gasthof kamen Menschen aus allen Schichten, kleine Gewerbetreibende und Geschäftsfrauen, Bauern und Handwerker, Fabrikbesitzer und Akademikerin-

nen. Und viele Menschen aus Frankreich, England, Holland und aus dem Ruhrgebiet machten in den 1960er Jahren gerne Urlaub im „Herzen des Schwarzwalds“.

So lernte ich nicht nur früh, dass es unterschiedliche Berufe und Lebensformen, andere Sprachen und Dialekte gibt, sondern auch, dass nicht alle Menschen katholisch oder evangelisch sind, sondern reformiert, anglikanisch oder ohne religiöse Bindung sein können. Mit meiner Mädchengruppe der interkonfessionellen Pfadfinderinnen besuchten wir mehrtägige Freizeiten, zum Teil mit anderen Gruppen aus Süddeutschland. Da gingen wir sonntags manchmal ganz ökumenisch mit Mädchen aus fünf, sechs Konfessionen in die einzige lokale Kirche am Ort, und es war nicht so wichtig, ob der Gottesdienst evangelisch, reformiert oder katholisch war. Manchmal war auch ein jüdisches Mädchen dabei. Das alles war für mich völlig normal.

Der Zeitgeist der 1970er Jahre inspirierte mich nach Abschluss meines Lehramtsstudiums und ein paar Jahren als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache zu einer ersten Indienreise, von 1977–1979. Die Begegnung mit dem Tibetischen Buddhismus im nordindischen Dharamsala veränderte mein Leben. Ich tauchte ein in die Lehren und Übungen des Buddhismus und begann regelmäßig zu meditieren. Seit 1977

beschäftige ich mich intensiv vor allem mit dem Tibetischen Buddhismus und gebe meine Erfahrungen seit Mitte der 1980er Jahre in Kursen und Büchern weiter.

Als ich 1981 zusammen mit anderen ein buddhistisches Zentrum in Niederbayern aufbaute, es acht Jahre lang leitete und anfang, buddhistische Meditation zu unterrichten, gehörte der Dialog mit einem evangelischen Pfarrer, einem katholischen Priester und Mönchen des Benediktiner-Klosters Niederaltaich, die mit Erlaubnis des Papstes russisch-orthodox praktizieren durften, zum Alltag im Zentrum. Von Anfang an stand auch eine Marienstatue neben dem Buddha und der Grünen Tara auf unserem buddhistischen Altar.

Dieses Buch ist Ausdruck der Dankbarkeit für zwei zentrale Erfahrungen, die mein Leben bereichern: Zum einen inspiriert mich seit Kindheit die Begegnung mit Menschen, die anders glauben und beten, und zum anderen liebe ich schöne Texte. Schon als Kind schrieb ich Gedichte und schöne Zitate ab, und die Freude an alten und neuen Texten hält bis heute an. Gerade auch alte Texte aus der christlichen und buddhistischen Tradition regen mich immer und immer wieder dazu an, sie für unsere Zeit und auch für ein religiös nicht gebundenes Publikum zu übersetzen.

Die Reihenfolge der Texte dieses Buches entspricht nicht mehr der meiner Beiträge im digitalen Weisheitsletter. Ich habe mich für eine alphabetische Reihenfolge entschieden, da es mir hier nicht um eine umfassende oder systematische Darstellung des Buddhismus geht. Das geschieht eher in meinen Sachbüchern. In diesem kleinen Lesebuch empfehle ich ein eher meditatives, spielerisches Umkreisen von Themen aus unterschiedlichen Perspektiven. Lassen Sie diese 45 Perlen der Weisheit einfach auf sich wirken.

Einige Verse bzw. Zitate tauchen mehrmals auf, zum Teil in unterschiedlichen Versionen. Einige habe ich selbst aus dem Englischen übersetzt und manche als singbaren Vers in Liedform formuliert. Jede Übersetzungsvariante kann und will einen anderen Aspekt beleuchten. Zu den Versen, die mehrfach auftauchen, gehören die Vier Unermesslichen Haltungen und die Vier Siegel des Buddha – zwei Ansätze, die den Kern der Lehren auf den Punkt bringen.

Die Vier Unermesslichen oder Heilenden Haltungen sind Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut, und zu den Vier Siegeln des Buddha gehört die Anerkennung der Drei Daseinsmerkmale – Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit – als Teil des Lebens, die zum Ende des Haderns führen können. Beide zu-

sammen ermöglichen einen realistischen Blick auf uns selbst und das ganze Leben und fördern ein kluges und mitfühlendes Umgehen damit.

Ich danke der Herausgeberin des digitalen Weisheitsletters, Prof. Dr. Katharina Ceming, sehr herzlich für ihre Einladung, an diesem wunderbaren Projekt mitzuwirken. Und Claudia Lueg und Dr. Christiane Neuen vom Patmos Verlag für ihre Bereitschaft, diese Texte als Buch herauszubringen.

Noch ein Hinweis zur Sprache: Mir ist eine geschlechtersensible Sprache wichtig. Da mechanisches Gendern aus meiner Sicht das Nachdenken über Geschlechterrollen und Identitäten eher blockiert als fördert, experimentiere ich mit einem situativ angemessenen und manchmal vielleicht auch provozierenden Wechsel von weiblichen, männlichen und allgemeinen Begriffen. Fremdsprachliche Fachbegriffe nenne ich bei Bedarf im indischen Sanskrit (skr.), der internationalen Sprache des Mahayana.

Mögen die Perlen buddhistischer Weisheit Ihr Leben erhellen.

Maria Himmelfahrt, 2022

Sylvia Wetzel

Teil 1

Buddhismus in der Nussschale

Was ist Buddhismus? || Die Vier Edlen Wahrheiten ||
Viele Schulen des Buddhismus || Warum und wozu üben?
Motive und Absichten || Zu diesem Buch ||
Sieben Übungen

Was ist Buddhismus?

Der Begriff Buddhismus ist eine westliche Erfindung, in Analogie zu allerlei Ideologien und -ismen in Europa: Humanismus und Liberalismus, Marxismus und Sozialismus usw. Manche Gelehrte verwendeten in Anlehnung an „Christentum“ eine Weile den Begriff Buddhatum. Das hat sich aber nicht durchgesetzt.

Der Buddha lebte und lehrte vor etwa zweieinhalbtausend Jahren in Nordindien. Seine Lehren wurden ein paar Jahrhunderte lang mündlich übermittelt und erst kurz vor der Zeitenwende in den indischen Sprachen Pali und Sanskrit aufgezeichnet. Ich verwende in diesem Buch, wie bereits erwähnt, die Sanskrit-Fachbegriffe, denn das ist die internationale Sprache des Mahayana.

Im indischen Sanskrit spricht man von „Dharma“, von dem, was uns trägt (von skr. *dhri*, tragen). Menschen im heutigen Europa fragen sich häufig: Ist Buddhismus eine Religion oder eine Philosophie, eine praktische Psychologie oder ein spiritueller Weg? Eine lebendige Religion ist für mich all das und noch vieles mehr, was wir in Worten und Begriffen weder ausdrücken noch fassen können.

Die Lehren und Übungen des Buddha wurden zu unterschiedlichen Zeiten in unter-

schiedlichen Kulturen in Ostasien übernommen und kulturell integriert, interpretiert und dadurch auch verändert. Seit über hundert Jahren befassen sich auch Menschen in Europa und in den USA mit verschiedenen buddhistischen Lehren und Übungen. Es gibt in diesem Sinn keinen „wahren“, „richtigen“ oder „echten“ Buddhismus, sondern viele historische und kulturellen Varianten, und das ist auch gut so.

Die Vier Edlen Wahrheiten

Der Buddha „erwachte“ im nordindischen Bodhgaya aus dem Schlaf der Unwissenheit, d. h. aus der gedanklichen und emotionalen Fixierung auf Vorstellungen über sich selbst und die Welt. In seiner ersten Lehrrede in Sarnath, in der Nähe des heutigen Varanasi, lehrte er Vier Edle Wahrheiten – bzw. in den Worten des modernen Interpreten Stephen Batchelor vier Tatsachen –, die wahr sind für edle Menschen:¹ Denn nicht die Wahrheiten sind edel, sondern die Menschen, die sie erkennen und annehmen für ihr Leben. Heute könnte man solche Menschen vielleicht bewusst, ethisch und verantwortungsvoll nennen.

1. *Leiden*: Es gibt Leiden, *natürliches* und *zusätzliches*. Das muss man wahrnehmen und spüren und vor allem unterscheiden lernen.
2. *Ursachen*: Die Ursache des natürlichen Leidens ist das Leben und die des zusätzlichen Leidens durch Gier, Hass und Verblendung in ihren 84 000 Varianten.
3. *Ende oder Aufhören*: Leiden hört auf, wenn wir seine Ursachen erkennen, Verblendungen verringern und uns nicht mehr völlig mit unseren Erfahrungen identifizieren.
4. *Weg*: Der Weg zum Ende des Leidens ist der Achtfache Pfad, eine lebenslange Übung in acht Bereichen des Lebens: Tiefe *Einsicht* und eine heilsame *Einstellung* geben Orientierung. Heilsames Verhalten mit *Körper* und *Rede* und ein heilsamer *Lebenserwerb* helfen uns, immer bewusster zu werden über unser Verhalten und seine Folgen für uns und andere. Dabei unterstützen uns regelmäßiges *Üben*, *Achtsamkeit* und *Sammlung*.