

Richtig reich werden !

Liebe Freundinnen und Freunde,

beim letzten Mal habe ich über Stress und dessen Ursachen gesprochen. Wir haben damals gesehen, dass Stress aufgrund unseres Begehrens entsteht. Wir sehen, hören oder nehmen etwas auf sonst eine Art wahr, und wenn dies in uns ein angenehmes Gefühl erzeugt, reagieren wir gemeinhin mit Begehren, mit Habenwollen, mit Ergreifen, mit Festhalten und Nichtmehrloslassenwollen. Offensichtlich führen uns also unsere Sinneneindrücke nur allzu oft auf eine Fährte, die mittelfristig zu Stress und Leid führt, daher empfiehlt der Buddha als drittes Übungsfeld, Abstand zu nehmen vom falschen Umherwandeln in der Sinnenwelt. Das war unser letztes Thema. Heute möchte ich mich der Frage zuwenden, was wir stattdessen tun sollten, und das ist: richtig reich werden!

Wenn wir versuchen die Empfehlung des Buddha in eine positiv ausgedrückte Regel zu verwandeln, dann würde das zunächst einmal zur Formulierung führen: Ich bemühe mich um einen rechten Wandel in der Sinnenwelt. Und nachdem wir beim letzten Mal festgestellt hatten, dass das Falsche am Sinnenwandel darin bestand, mit Begehren auf Sinneneindrücke und die dadurch hervorgerufenen positiven Empfindungen zu reagieren, wäre die daraus abzuleitende Maxime, ein begehrensfreies Leben zu führen. Denn das, was unsere Probleme, unseren Stress, unser Leiden verursacht, liegt in unseren vielen angehäuften Dingen, an denen wir so hängen. Ich empfehle hierzu gerne über einen einfachen Satz zu reflektieren, er erscheint

auch voraussichtlich im nächsten Monat als Spruch zum Reflektieren auf unserer Internetseite, er lautet: Es sind die vielen Dinge, die uns so arm machen.

Daher sollten wir das Gegenteil machen, also RICHTIG reich werden!

Natürlich können wir nicht auf alles verzichten, wir brauchen Luft zum Atmen, Wasser zum Trinken und Nahrung zum Essen. Der Buddha bezeichnete sogar fünf Dinge als unerlässlich, um zu leben und sich spirituell zu entwickeln: Nahrung (das schließt Wasser und Luft ein), Obdach, Kleidung, medizinische Versorgung und - last but not least - Freundschaft.

Alles, was wir darüber hinaus haben, ist ein potentieller Quell von Stress. Sei also, so könnte man sagen, Besitzer möglichst weniger Dinge, dann hast du ein reicheres, erfüllteres, besseres Leben oder zumindest die Möglichkeit, das Gute zu leben. Oder, um es auf eine einfache Formel zu bringen: Wenn du dich spirituell bereichern willst, dann verzichte auf Dinge, weniger ist mehr, dann bist du RICHTIG reich!

Selbst der König Ajatasatu von Maghada musste bei einem Besuch beim Buddha feststellen, dass dieser besitzlose Bettelmönch wohl der glücklichste Mensch war, den er kannte, und wesentlich glücklicher als er selbst, der König, der, ob der Bürde seines Amtes und seiner vorangegangenen Taten an Ruhe- und Schlaflosigkeit litt. Oder nehmen wir ein etwa zeitgleiches Beispiel aus dem europäischen Kulturkreis, bei dem ein König und ein Weiser aufeinander trafen: als der König von Griechenland, Alexander der Große, den Philosophen Diogenes besuchte, dessen Obdach aus einem alten Weinfass bestand, und diesen frag, ob er ihm irgend einen Wunsch erfüllen könne,

antwortete der weise Mann: "Ja, Alexander, tritt einen Schritt zur Seite, du verdeckst mir die Sonne." Deutlicher kann man nicht sagen, dass man wunschlos glücklich sei.

Offensichtlich war Diogenes RICHTIG reich.

Nun ist sicher nicht jeder von euch bereit, Bettelmönch zu werden, und auch nicht jede von euch wird bereit sein, noch heutigen Tages für den Rest ihres Lebens in ein Weinfass zu ziehen, daher ist auch hier die positive Formulierung des dritten buddhistischen Vorsatzes wie üblich hinreichend unscharf, damit wir sie nicht als feststehendes Dogma ansehen, sondern als Übungsfeld, über dessen immer bessere Ausgestaltung wir von Zeit zu Zeit reflektieren können. Dieser dritte Vorsatz in positiver Formulierung heißt: Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.

Sehen wir uns zunächst einmal kurz an, wie der Buddha diesen Vorsatz umgesetzt hat und dann nehmen wir einen aus unserer Mitte, eine der hier anwesenden Personen, und betrachten deren Handlungspotential. Und damit das nicht allzu ausufernd wird, beziehe ich mich auf die drei Dinge, die wir beim letzten Mal betrachteten, als es um die stressverursachenden Faktoren ging: Beziehungen, Haus, Beruf.

Der Buddha ging mit 28 Jahren in die Hauslosigkeit, er übernachtete in Wäldern, unter Bäumen, während der Regenzeit in selbstgebauten Palmblätterhütten. Er ging keinem herkömmlichen Beruf nach, sondern lebte als Bettelmönch. Seit er in die Hauslosigkeit gegangen war, also für die letzten 52 Jahre seines höchst erfüllten Lebens, lebte der Buddha ohne romantische oder sexuelle Beziehung. In diesen drei Punkten, Beziehung, Obdach, Beruf - und nicht nur dort - hatte er also in unseren Augen einen sehr radikalen Ansatz. Theoretisch wäre das

auch für jede oder jeden von uns möglich, wir könnten noch heute Abend unsere Karriere als sexuell aktive Person beenden, unsere berufliche Tätigkeit aufgeben und unser Haus oder unsere Wohnung verlassen.

Das Wetter in diesem Land ist zwar nicht so gut zum Leben im Freien geeignet wie in Indien, aber auch hier leben Menschen in Obdachlosigkeit, wobei sie zwar eher in Gefahr laufen zu erfrieren als im alten Indien, dafür aber das Risiko geringer ist, von einem Tiger gefressen oder von einer Kobra oder einem Skorpion gebissen zu werden. Also - machen wir uns nix vor - wir hätten die gleichen Chancen wie der Buddha zu einer radikalen Umkehr, wir hätten im Gegensatz zum Buddha sogar die Chance, in ein Kloster einzutreten, sei es ein buddhistisches oder ein christliches, also: wir haben die Chance zum radikalen pabbajja, zum Gang in die Hauslosigkeit genauso, wie sie auch der Buddha hatte - und wie er sie nutzte.

Aber gibt es nicht vielleicht auch noch einen mittleren Weg, einen nicht ganz so radikalen Weg? Gab es nicht auch zu Zeiten Buddhas und in den zweieinhalb Jahrtausenden seitdem Anhänger des Buddha, die nicht in die Hauslosigkeit gegangen sind und gleichwohl den spirituellen Pfad beschritten?

Ja, die gab es damals und die gibt es heute. Auf diesem Pfad ist spiritueller Fortschritt möglich, allerdings ist das buddhistische Endziel, Erleuchtung, Nirvana, damit in diesem Leben praktisch ausgeschlossen, dieser mittlere Weg ist also eigentlich nur für diejenigen möglich, die entweder nicht die volle Erleuchtung anstreben, oder für die, die fest an Wiedergeburt glauben, dann kann man´s ja um ein Leben verschieben. Und selbst dann sollte man sich

täglich fragen, ob das, was man selbst als "mittleren Pfad" ansieht, nicht nur eine Ausrede ist, fast nichts im Leben zu ändern und sich doch auf dem spirituellen Pfad zu wähnen.

Ich gehöre zu denjenigen, die versuchen diesen Pfad zu beschreiten, so wie auch die Ordensmitglieder und Mitras der buddhistischen Gemeinschaft Triratna, der ich angehöre, das versuchen. Daher möchte ich an meinem Beispiel erläutern, wie ein Leben in Stille Schlichtheit und Genügsamkeit, oder besser: wie ein Versuch dazu aussehen kann, und ich werde mich dabei auf die drei Bereiche, die ich bereits in meinem Vortrag letzte Woche verwendete, beschränken: Beziehung, Haus und Beruf.

Als ich vor über 20 Jahren zum Buddhismus kam, war ich verheiratet. Es war nicht wirklich eine besonders gute Beziehung, aber sie war eben so, wie sie war. Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meine Körper bedeutet letztlich: sei zufrieden mit dem, was Du hast. So gab es für mich keinen Grund nach einer Änderung Ausschau zu halten. Einige Jahre später, ich war gerade von meinem ersten Retreat bei Triratna zurückgekehrt, trat die Frau, mit der ich verheiratet war, wieder in die Kirche ein und beendete unsere sexuelle Beziehung faktisch, ohne sich dazu verbal zu äußern.

Ich sagte mir: Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper, dann habe ich eben derzeit keine sexuelle Beziehung mit der Mutter meiner Kinder. Irgendwann wird diese den Zustand beenden wollen; diesbezügliche Versuche von meiner Seite wurden von ihr zurückgewiesen.

Im Laufe der nächsten Jahre wurde mir klar, dass dieser Zustand wohl nicht nur vorübergehender Natur war. Ich sagte mir: das war's dann

wohl mit dieser Beziehung. Und - mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läuterte ich meinen Körper, es gab also keinen Grund nach einer anderen Beziehung zu suchen - vermutlich kann ich mich so besser darauf konzentrieren, den Dharma zu leben und weiterzugeben, sagte ich mir, und ging davon aus, dass damit mein Sexualeben in dieser Existenz beendet sei.

Acht Jahre nach dem Ende der ehelichen Beziehung lernte ich über meine Dharmaarbeit eine junge Buddhistin kennen, die meine Hilfe zu brauchen schien. Zum Wohle dieses Wesens – und zugegebenermaßen auch weil es mir Freude machte – ging ich eine Beziehung in der Gewissheit ein, dass diese junge Frau – sie war damals 28 und wollte mittelfristig Kinder haben – mich wieder verlassen würde, sobald sie einige Probleme in Griff bekommen hätte. Dann würde sie den Partner suchen, mit dem sie ihren Familienwunsch ausleben konnte.

Es ist leider anders gekommen, zweieinhalb Jahre später wurde ihr Vater schwerstpflegebedürftig, sie zog aus Mitgefühl und Pflichtbewusstsein zu ihm und betreute ihn rund um die Uhr, 24 Stunden täglich, 52 Wochen pro Jahr - und das seit über sieben Jahren. Ich musste allmählich feststellen, dass auch diese Beziehung zu Ende war.

Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meine Körper. Wie schon einmal Ende der 90er Jahre sage ich mir, dass ich dadurch mehr Zeit habe, den Dharma zu leben und ihn weiterzugeben. Ich strebe, wie damals, keine neue Beziehung an, suche diesbezüglich nach keiner Änderung. Wie damals schließe ich aber auch keine andere Entwicklung definitiv aus.

Zum Thema Haus. Ich besaß seit Ende der 70er Jahre ein Haus mit drei Wohnungen in Hanau. Nachdem meine Beziehung mit der Mutter meiner Kinder beendet war, hatte diese Angst um ihre Altersversorgung. Sie befürchtete, wegen der vollständigen Gütertrennung, die wir vertraglich abgeschlossen hatten, hätte sie weder Anspruch auf einen Teil der von mir erarbeiteten Rente noch auf das Haus. Darauf überschrieb ich ihr das Haus und läuterte mich so mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit.

Als ich später mit meiner neuen Partnerin zusammen war, wohnten wir in einer kleinen Wohnung im 6. Stockwerk eines Hochhauses in Frankfurt. Nach dem Ende meiner Beziehung zog ich nach Gelnhausen, um hier den Dharma zu leben und ihn an diejenigen weiterzugeben, die ihn suchten. Seitdem habe ich ein kleines Hinterzimmer in der Etage, in der ich Meditation am Obermarkt anbiete. Das ist sehr luxuriös im Vergleich zu den Umständen, unter denen der Buddha lebte, aber weniger als das, was einem Hartz-IV-Empfänger zugemutet wird - Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit eben.

Zum Beruf. Der Buddha lebte als Bettelmönch. Mit geht es wesentlich besser. Seitdem ich zum Buddhismus gekommen bin, arbeite ich nur noch Teilzeit, derzeit 60 %, also an drei Tagen pro Woche. Das Geld reicht mir für meine Bedürfnisse, auch für Retreats, dafür Ordensmitglieder einzuladen, für meine Pilgerwanderung, ja ich habe derzeit sogar noch etwas übrig, um verschiedene Projekte zu unterstützen, dana zu geben.

Durch die Teilzeit lebe ich wesentlich stressärmer und habe Zeit, den Dharma weiterzugeben. Das empfinde ich als sehr großen Reichtum. Mein Einkommen reichte in den letzten Jahren sogar dafür, noch

jährlich ein bis zwei Wochen Wanderurlaub zu machen, in Deutschland oder Österreich. Weiter weg muss ich nicht mehr. Meine letzte Fernreise war 1992, unmittelbar, nachdem ich zum Buddhismus gekommen war, nach Indien. Ich war damals der irrigen Annahme, in Ladakh den Dharma zu finden. Heute weiß ich, dass man den Dharma nicht in Asien suchen muss. Man kann ihn in Europa finden, in Deutschland, ja selbst in Gelnhausen.

Ist auch ökologisch viel sinnvoller, dient also dem Wohl aller Wesen.

Suche das Ende des weltlichen Leidens nirgendwo, auch nicht am Ende der Welt, hatte der Buddha gesagt und weiter: „Die Erlösung kannst Du nur in diesem klafferlangen Körper finden.“ Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper, meinen Tempel, den Ort für spirituelle Entwicklung. Ich kann hier praktizieren und ich habe das unwahrscheinliche Glück, hier in Gelnhausen am Obermarkt den Buddha verehren zu können, den Dharma praktizieren zu können und – was das tollste ist – jede Woche kommen Menschen zu mir, um mit mir zu praktizieren.

Das macht Freude, dafür bin ich euch allen dankbar – Das ist die Stufe von pamojja auf dem spirituellen Pfad (Punkt 15 auf dem Bild an unserer Wand).

Das ist phänomenal, eine ungeheure Wonne. Das ist die Stufe von piti auf dem spirituellen Pfad (Punkt 16 auf dem Bild an unserer Wand)

Das führt zu einer tiefen Befriedigung, zu einer inneren Beruhigung. Das ist die Stufe von passadhi auf dem spirituellen Pfad (Punkt 17 auf dem Bild an unserer Wand).

Das macht, dass ich mich bereits jetzt in diesem Moment, in diesem Leben, der Glückseligkeit erfreuen kann. Das ist die Stufe von sukha auf dem spirituellen Pfad (Punkt 18 auf dem Bild an unserer Wand).

Auf der Basis von dieser Glückseligkeit kann ich meditieren. Das ist die Stufe von samadhi auf dem spirituellen Pfad (Punkt 19 auf dem Bild an unserer Wand).

Und so gehe ich den Dreifachen Pfad aus Ethik, Meditation und Weisheit,

**so werde ich auf der Basis von Ethik, dem Leben des Guten,
und gestärkt durch Meditation,**

Weisheit erringen, Schau und Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind. Das ist die Stufe von yathabhuta-nana-dassana auf dem spirituellen Pfad (Punkt 20 auf dem Bild an unserer Wand), dem Punkt der Unumkehrbarkeit, der Punkt, von dem an das Erreichen von Erleuchtung sicher ist.

Auf der Basis der Übung von Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit bin ich mit all´ dem reich beschenkt geworden.

Ich bin reicher, als ich je zu hoffen gewagt hätte.

Ich halte mich definitiv für den reichsten und glücklichsten Menschen von Gelnhausen.

Und ich würde mich freuen, wenn möglichst viele von euch genau so reich würden!

Denn: Dieser Reichtum ist ja so was von geil.