Brigitte Bindreiter,
Buddhistin in der Sati-Zen-Tradition
und Leiterin einer Meditationsgruppe in Linz sowie
Repräsentantin der Österr. Buddhistischen Religionsgesellschaft in OÖ.

**KÖRPER – GEIST – GESELLSCHAFT**

Ich vertrete hier eine Religion, die keinen Schöpfergott kennt, verstanden als ein von uns Menschen getrenntes, über uns waltendes höheres Wesen. Der Urgrund allen Seins ist in uns allen enthalten, verbindet uns alle und ist in Worten nicht zu beschreiben. Nun zum Thema:

Was ist eigentlich unser Körper? Er ist eine Form, zusammen gekommen aus vielen Einzelheiten zu einem Ganzen, wobei jeder seiner Bestandteile für sich nicht der Körper genannt werden könnte und nur im Zusammenwirken aller seiner Teile zeigt sich das Wunderwerk, das er ist.

Weil da Augen sind, können wir sehen; weil da Ohren sind, hören wir; dasselbe gilt für Riechen, Schmecken, Fühlen und auch - Denken. Der Körper ist das Gefäß für unseren Geist, unser Bewusstsein. Ohne Geist wäre er leblos. Aber ohne den Körper könnte sich der Geist nicht zeigen. Das Eine bedarf des Anderen, um ein Lebewesen genannt zu werden.

Und er ist in dauernder Verwandlung begriffen. Jeden Augenblick sterben Zellen und werden durch andere ersetzt. Das ist ein Fließen ohne Unterlass. Leben ist ein Prozess, ist Entstehen und Vergehen. Und damit etwas Neues entstehen kann, muss etwas Vorhandenes vergehen.

Dennoch, da der Körper das Gefäß für den Geist ist, sollten wir sorgsam mit ihm umgehen, ihn nicht geringschätzen. Wie aber gehe ich respektvoll und achtsam mit meinem Körper um und halte ihn gesund? Indem ich ihn schätze, ihn spüre, ihm das gebe, was er braucht; gesunde Nahrung in richtiger Menge, Betätigung und Ruhe.

Auch der Geist bedarf der Pflege. Klarheit im Geist kann nicht entstehen, wenn ich ihn zumülle mit minderwertigen Zerstreuungen, so wie ich meinen Körper mit Nahrung zuschütten kann, die ihm nicht guttut. Und einen klaren Geist brauche ich, um die Welt wahrzunehmen und zu erkennen, wie sie ist.

Was ist für mich „die Gesellschaft“? Die Welt in der ich lebe, die mich umgibt, an der ich teilhabe – denn ich bin nicht von ihr getrennt. Ich kann die Gesellschaft nicht als außerhalb von mir verstehen, sondern bin Teil dieses Ganzen.

Wie kann ich dieser Welt entgegentreten? Wie in ihr sein? In meiner Weltanschauung gibt es ethische Werte, die auch ich mich bemühe, in mir zu entwickeln und nach ihnen zu leben. Das ist allem voran die Liebende Güte und Freundliche Zuwendung zu allen fühlenden Wesen, mich selbst eingeschlossen; dann ist da das Mitgefühl mit allen Wesen, ohne Unterschied; weiters die Freude und Mitfreude mit dem Glück anderer – neidlos und anerkennend; und schließlich innere Ausgeglichenheit, damit ich mich nicht verausgabe und auch nicht verstricke in Situationen, wodurch ich mich selbst fesseln würde.

Diese vier werden die „unermesslichen Geisteszustände“ oder „göttlichen Verweilzustände“ genannt. Denn, auch wenn Buddhisten keinen Schöpfergott bekennen, ist ihnen das Erhabene sehr wohl vertraut. In einem Sutra heißt es denn auch „Mitgefühl ist ein glücklicher Zustand des Geistes“.

Was nützt mir nun das Wissen allein? Was ich im Innersten erkannt habe muss einsinken in das, was wir den Herzgeist nennen. Wie kann ich mitfühlend mit anderen Wesen sein, wie ihnen tief zuhören, wenn ich meinen urteilenden Geist nicht verwandelt habe? Wenn ich mich nicht bemühe, Wissen in Weisheit zu wandeln? Deshalb sprechen wir von Verstehen aus Weisheit und Handeln aus Liebe und Mitgefühl. Wer nur Weisheit ohne Liebe entwickelt, dessen Weisheit ist kalt und tot, wie auch Mitgefühl ohne Weisheit in eine Sackgasse führt, weil man nur emotional ist und sich und anderen deshalb nicht helfen kann (Lama Govinda).

Was mir noch sehr wichtig ist in Bezug auf mein Sein in der Gesellschaft ist zu erkennen, dass es keinen Unterschied gibt zwischen mir und dem Anderen. Kann ich diese Verbundenheit spüren? Sehe ich mich selbst im Anderen? Denn nur dann kann ich ihn auch verstehen, ihm tief zuhören und mit ihm sein!

Spirituelle Meister betonen immer wieder, dass die letzte Wahrheit nicht mit Worten ausgedrückt werden kann. „Darum ist nicht unser Glaube entscheidend, sondern unsere Erfahrung und Übung und deren Wirkung auf uns und unsere Umgebung. Alles, was uns in einen Zustand größeren Friedens und größerer Harmonie bringt, führt uns auf den richtigen Weg.“ (Lama Anagarika Govinda aus „Einsichten eines Pilgers im Himalaya“).

Gesellschaft ist zwar mehr als nur unsere engere Umgebung, dennoch: Wenn es gelingt, im eigenen Umfeld heilsam und stärkend zu sein, wird sich das wie eine große Welle ausbreiten über die Welt, denn alles ist mit allem verbunden.

Daher: „Wer Frieden erlangen möchte sei aufrichtig, bescheiden und fähig zu liebevoller Rede. Er oder sie weiß, wie man einfach und glücklich leben kann – mit ruhigen Sinnen, ohne Habsucht und unbeeinflusst von den Gefühlen der Mehrheit. Er oder sie möge nichts tun, was das Leiden in den drei Welten vermehren könnte.“ (aus der „Lehr-rede über die allumfassende Liebe“).