



Lebendige Vielfalt: Die buddhistischen Richtungen



▲ *Stupa in
Karma Guen*

Die 84.000 Erklärungstexte Buddhas (560 - 480 v. Chr.) umfassen ein breites Angebot an Wissen und Mitteln für die persönliche Entwicklung. Nach Buddhas Tod fasste man sie in drei Hauptrichtungen zusammen: dem „Alten Weg“, dem „Großen Weg“ (ab 380 v. Chr.) und dem „Diamantweg“ (ab d. 8. Jh.). Diese Richtungen unterteilen sich in zahlreiche buddhistische Schulen, die Menschen mit unterschiedlichen Wünschen und Einstellungen ansprechen.

Die Schulen des **Alten Weges** (*sanskrit: Theravada*) richten sich an Menschen, die persönliche Schwierigkeiten auflösen und lernen wollen, ihren Geist zu beruhigen. Im Alltag achtet man besonders darauf, leidbringendes Handeln zu vermeiden.

Das Theravada beruht auf den Texten des Pali-Kanons und bringt dem Mönchtum besondere Wertschätzung entgegen. Es verbreitete sich vor allem in Südasien und inspirierte im 19. Jh. westliche Denker wie Schopenhauer und Nietzsche.

Die Sutra-Texte des **Großen Weges** (*Mahayana*) bergen den Großteil der buddhistischen Philosophie und Psychologie, der viele Parallelen zur modernen Wissenschaft aufweist. Seine Meditationen zielen darauf ab, Mitgefühl zu entwickeln und „Leerheit“ zu erfahren - worunter jedoch kein fades „Nichts“ verstanden wird. Der Geist ist lediglich leer von Eigenschaften wie Farbe und Form. Zugleich aber bringt er in freiem Spiel alle inneren und äußeren Erscheinungen hervor. Ein Beispiel dafür liefert die moderne Quantenphysik mit ihren spontan erscheinenden und sich wieder auflösenden Energieteilchen. Im Alltag achten Mahayana-Buddhisten vor allem darauf, Zorn zu vermeiden. Mönche und Laien sind gleichgestellt. Der Große Weg setzte sich in Nordasien durch und wurde im Westen erst im 20. Jh. bekannt.

Auch die **Zen-Schulen** zählen zum Großen Weg. Häufig betrachten sie angelerntes Wissen als bloßen Ballast - stattdessen soll die Erleuchtung durch selbstentstandene Einsicht blitzartig zum Durchbruch kommen. Man vereinfacht das Leben, um Ablenkungen zu vermeiden, und versucht, bei langem Stillsitzen (jap. Sessin) oder Nachsinnen über eine paradoxe Frage (jap. Koan) den ständigen Strom an inneren Vorstellungen zu erschöpfen. Zen wurde ab dem 8. Jh. vor allem in Japan überliefert.

Den **Diamantweg** (*Vajrayana*) lehrte Buddha, wenn seine Schüler direkt seinem Beispiel folgen wollten. Ihnen zeigte er weibliche und männliche Buddha-Lichtformen, deren erleuchtete Eigenschaften man durch Meditation selbst verwirklichen kann. Diamantweg-Buddhisten bemühen sich außerdem, im Alltag eine selbstbefreiende Sichtweise zu entwickeln: Alle Menschen sind wie Buddhas - ohne es zu wissen. Buddhas Diamantweg-Erklärungen wurden zunächst in der ostindischen Pala-Dynastie sowie ab dem 11. Jh. in Tibet überliefert. Erleuchtete Lehrer können Mönch oder Nonne sein, als „Laie“ den Buddhismus mit Beruf und Familie verbinden oder als „Verwirklichter“ ihr Leben vor allem der Meditation widmen.