

## **Warum ich weniger für den engagierten Buddhismus tun will**

**Übernommen aus den "Nachrichten aus dem Essener Mandala" der Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens**

Engagiert war ich immer. „Zum Wohle aller Wesen“, war meine Devise – inhaltlich jedenfalls, verbal hätte ich es anders formuliert. Das war damals, lange bevor ich zum Buddhismus kam. Ich begriff erst, dass ich Buddhist war, da hatte ich die 40 schon überschritten. Aber das Wohl aller Wesen, oder zumindest der großen Mehrheit der Menschen, lag mir schon immer am Herzen, nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. Den neuen Menschen formen und selbst dabei vorangehen, ein Beispiel setzen, die höhere Evolution zu beschreiten und diesen Weg mit anderen zu teilen, das war schon in den sechziger Jahren mein Ideal, als Jugendlicher. Manchmal habe ich mich in jugendlichem Ungestüm zur wohl etwas falschen Art der Umgestaltung und des Formens des neuen Menschen hinreißen lassen, inspiriert vom „Großen Steuermann“ Mao Ze-dong oder dem (nord-)vietnamesischen Staatschef Ho Chi-minh. So führte mich mein Engagement Anfang der siebziger Jahre zunächst in die Roten Zellen, dann in den Marxistischen Studentenbund Spartakus. Lange blieb ich bei keiner der beiden Organisationen: zu offensichtlich war der Widerspruch zwischen dem Arbeiten zum Wohl aller Wesen und dem unsäglichen Umgang zwischen den einzelnen Gruppen, aber auch dem Diskussionsstil innerhalb der Gruppen. Mein Wunsch dem Wohl aller Wesen zu dienen führte mich (über das Engagement gegen den Vietnamkrieg) in die Friedensbewegung und in die aufkommende Ökobewegung und konsequenterweise Anfang der achtziger Jahre auch in die neugegründete Partei „Die Grünen“, die damals von der Presse zu Recht noch als „Ökopaxe“ bezeichnet wurde. Es gab viel zu tun: „So viele Wesen es auch immer geben mag, ich gelobe

sie alle zu retten“, diese Selbstverpflichtung der Bodhisattvas nahm ich an, obwohl ich noch gar nicht wusste, was ein Bodhisattva war. Und wo immer es Probleme gab, gründete ich dazu eine Organisation. Waldsterben? Ich gründete Robin Wood in Hessen. Tschernobyl? Ich gründete ein EnergieWende-Komitee. Falsche Weichen in der Verkehrspolitik? Ich gründete einen Kreisverband des Verkehrsclubs Deutschland. Probleme mit dem Öffentlichen Nahverkehr? Ich gründete einen Fahrgastbeirat. Probleme im Stadtteil? Ich gründete die Bürgerlis-

---

**„Immer mehr von immer weniger“ ist einer der Hinweise Bhantes, der besagt, dass man sich von den vielen Dingen abwenden und stattdessen mehr in die Tiefe gehen soll.**

---

te Großauheim. Selbst die Schwierigkeiten von Schülern beim Erlernen von Stenografie riefen mich auf den Plan: ich gründete die Vereinigung Rationelle Stenografie und verbreitete ein Stenosystem, das in wesentlich kürzerer Zeit zu erlernen ist – und damit die Linkshänder auch etwas davon haben noch eine Linkshändervariante: Links-Steno. Damit diese und weitere Aktivitäten koordiniert werden konnten und eine Anlaufstelle für alle, die da mühsam und beladen sind, entstehen konnte, gründete ich noch das Ökobüro Hanau ([www.oekobuero.de](http://www.oekobuero.de)). Also Engagement total.

Anfang der neunziger Jahre kam ich mit Buddhismus in Kontakt und meine erste Tat, war der Versuch der Gründung eine Öko-Buddhistischen Arbeitskreises. Aber der Buddhismus änderte einiges in mir. Neben dem aktiven Engagement, dem virija-Aspekt (Tatkraft) entwickelte ich auch samadhi (Meditation, Konzentration), gewissermaßen als Gegenpol hierzu. In Meditation bemühen wir uns citt'ekaggata (Einspitzigkeit des

Geistes) zu entwickeln, meine Aktivitäten waren allerdings gar nicht einspitzig. Auf zu vielen Hochzeiten tanzte ich. Ich verzettelte mich.

Und ich kam in Kontakt mit den FWBO und Bhantes Lehren. „Immer mehr von immer weniger“ ist einer der Hinweise Bhantes, der besagt, dass man sich von den vielen Dingen abwenden und stattdessen mehr in die Tiefe gehen soll. Also versuchte ich mich mehr auf den Dharma zu konzentrieren, eher Dinge von peripherer Wichtigkeit – wie z. B. das Engagement für die Stenografiegeplagten – zu reduzieren, loszulassen. Dennoch fehlte mir dieses aktive Engagement etwas, zumal ich nicht in der Nähe eines FWBO-Zentrums lebte und dadurch hier meine Tatkraft nicht einbringen konnte. Also versuchte ich mich im Netzwerk engagierter Buddhisten (NEB). Das NEB ist keine Sangha, sondern ein Querverbund, dem Personen aus

unterschiedlichen Sanghen und auch aus allen buddhistischen Hauptrichtungen angehören. Und ich muss es zugeben: zu diesem Zeitpunkt erschien mir die FWBO zu wenig „engagiert“ in dem Sinne, wie ich Engagement damals verstand. So ist z. B. der Karuna-Trust eine ungeheuer wichtige Einrichtung der FWBO, aber er existiert in Deutschland praktisch nicht. Und ökologisch fand ich die FWBO damals weit hinter dem, was ich aus meinen Aktivitäten im Rhein-Main-Gebiet für Standard hielt.

Allerdings muss ich auch zugeben, dass das NEB keineswegs das hielt, was ich mir davon versprach. Es vernetzt zumindest innerhalb Deutschlands keineswegs Gruppen mit unterschiedlichem gesellschaftlichen, sozialen oder ökologischen Engagement, sondern allenfalls Einzelpersonen. Ich nahm also an den (seltenen) Versammlungen des NEB teil und fragte mich, wo ich mich aktiv einklinken könnte. Damals war gerade die Zeitschrift „Mitwelt“ des NEB nach nur vier Ausgaben einge-

stellt worden, da dem Koordinator des NEB, Franz-Johannes Litsch, die Arbeit zu viel geworden war. Also bot ich an, ein regelmäßig erscheinendes Blatt herauszugeben, damals unter dem Namen BuddhaNetz-Info, heute heißt es „Engagierter Buddhismus“.

---

**Ich war - und bin - der Auffassung, dass angesichts des Hasses in diesem Krieg und angesichts der massiven Verblendung, Frieden durch Krieg zu erzeugen, Engagement seitens der Buddhisten gefragt sei.**

---

„Immer mehr von immer weniger“, ist ein andauernder Prozess, der mich dazu geführt hat, immer mehr der vielfältigen Aktivitäten, die ich in den achtziger und neunziger Jahren ins Leben gerufen hatte, aufzugeben. Selbstverständlich heißt das nicht, dass ich außer der Zeitschrift „Engagierter Buddhismus“ und meinen Aktivitäten in den FWBO gar nichts mehr mache. Als der Irakkrieg begann war ich natürlich unter den Friedensdemonstranten und organisierte auch den Verkauf von Pace-Fahnen in Hanau, aber ich glaube nicht mehr alles selbst machen zu müssen. Ich bin nicht der tausendarmige Bodhisattva Avalokiteshvara. Ich bin zufrieden damit, wenn sich der Orden als Avalokiteshvara versteht und die Ordensmitglieder und Freunde die einzelnen Arme des Bodhisattva sind.

Nicht beim Irak-Krieg, bei einem früheren Krieg, dem im Kosovo, hatte ich ein interessantes Gespräch, ja eine heftige Diskussion, mit meinem Freund Shantipada. Es ging um Engagement in Zeiten des Krieges, und Shantipada und ich waren unterschieden unterschiedlicher Meinung. Ich war der Auffassung, dass angesichts des Hasses in diesem Krieg, angesichts der sich in Plünderung und systematischen Vergewaltigungen manifestierender Gier und angesichts der massiven Verblendung, Frieden durch Krieg zu erzeugen, Engagement seitens der Buddhisten gefragt sei. Und während sowohl die Zeitschrift des NEB (damals: BuddhaNetz-Info) als auch die Lotusblätter den Krieg zum Thema ihrer jeweils jüngsten Ausgabe gemacht hatten, war bei den FWBO Fehl-

zeige. Hier sei mehr Engagement gefragt, so forderte ich, das was die FWBO leiste, nämlich weitestgehend den Kopf in den Sand zu stecken, genüge einfach nicht. Shantipada war da deutlich anderer Meinung. Man könne tatsächlich durch hektisches Engagement nichts aus-

richten, das Einzige was wirklich helfe, sei den Dharma zu vermitteln, die Menschen dazu zu bringen, die Dinge zu sehen, wie sie sind: die Abhängigkeit des dukkha (Leiden) von Gier, Hass und Verblendung aufzuzeigen. Ich war bestürzt: angesichts des Mordens kann man nicht predigen, man muss bei den Bedürfnissen der Menschen ansetzen und tätige Hilfe leisten. Die Diskussion

---

**Man kann durch hektisches Engagement nichts ausrichten, das Einzige was wirklich hilft, ist, die Menschen dazu zu bringen, die Dinge zu sehen, wie sie sind: die Abhängigkeit des dukkha (Leiden) von Gier, Hass und Verblendung aufzuzeigen.**

---

führte an diesem Tag nicht zu einer Einigung. Aber – und das ist das angenehme, was ich bei den allermeisten Diskussionen mit Ordensmitgliedern feststelle – sie war von dem aufrichtigen Bemühen geprägt, den anderen zu verstehen und ihm nicht den guten Willen abzusprechen. So sagte mir Shantipada am Ende der Diskussion, er würde schon sehen, dass ich ein wirklich engagierter Buddhist bin. Ich gab das Lob nicht zurück, aber ich habe mich oft an diese Diskussion erinnert. Letztendlich hat Shantipada Recht, was ich ihm bis heute nicht gesagt habe, aber ich denke es ist an der Zeit, mich bei ihm auf diesem Weg zu bedanken: das einzige, was man letztendlich tun kann, ist den Dharma, die Wahrheit zu verkünden, ist denjenigen, die nur wenig Staub auf den Augen haben, eine Möglichkeit zu geben, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Es ist Frühling 2003 als ich dies schreibe, und es ist wieder einmal Krieg, Krieg in Irak. Ich bin nicht zu

jeder Demo gegangen. An dem Tag, an dem der Krieg ausbrach, war ich zwar auf einer Demo, aber danach habe ich einen Meditations- und Dharmaabend in Hanau geleitet. Im Rahmen der Puja hatten wir bei dem Abschnitt „Bitte um Belehrung und Verweilen“ Texte von Engagierten Buddhisten zum drohenden Krieg gelesen: vom Dalai Lama, von Thich Nhat Hanh und von David Loy, alles Personen aus dem NEB.

Wir haben die metta bhavana geübt. Metta und karuna für mich selbst, angesichts meiner Gefühle am Tag, als der Krieg ausbrach, metta und karuna für einen guten Freund oder eine gute Freundin, von dem/der ich weiß, dass der Krieg ihn/sie sehr betroffen macht, metta für eine Person, deren Foto aus einem der letzten Kriege uns stark berührt hat und metta für einen der für den Krieg verantwortlichen Personen. Vielleicht haben wir „nur“ meditiert.

Sicher haben wir uns selbst, jede, jeder sich selbst geholfen. Möglicherweise haben wir uns gestärkt um so in unserem Leben metta und karuna auszustrahlen, dass die Wahrscheinlichkeit gewaltsamer Auseinandersetzungen geringer wird. Auch am folgenden Wochenende, als die große Demo in Berlin war, bin ich nicht hingegangen. Nicht, weil ich es nicht für wichtig halte, gegen den Krieg zu demonstrieren, sondern, weil ich etwas noch Wichtigeres zu tun hatte: ich habe einen Wochenend-Work-shop über Meditation geleitet, habe den Teilnehmer/innen die metta bhavana beigebracht. Und ich habe ihnen noch etwas ganz Wichtiges beigebracht: das Mandala der fünf indriyas, der fünf Geistesvermögen, die die Buddhist/innen sich bemühen im Gleichklang zu entwickeln. Das erste dieser Geistesvermögen ist die Achtsamkeit, die Achtsamkeit insbesondere darauf, dass wir die anderen vier indriyas tatsächlich im Gleichklang entwickeln. Von diesen sind nämlich je-

weils zwei so etwas wie Gegensatzpaare, von denen wir aber beide brauchen, beide entwickeln müssen und beide auf einer immer höheren Ebene verfeinern müssen. Da gibt es saddha (Vertrauen) und panna (Einsicht, Weisheit). Man kann diese auch als die Gegenspieler der Emotionalität einerseits und der Rationalität andererseits in uns sehen. (Thomas Mann hat diese Dualität in seinem „Zauberberg“ in wunderbarer Genialität in die Figuren von Naphta und Settembrini verpackt.)

---

**Ein naher Feind von viriya (Tatkraft) ist der blinde Aktionismus. Man muss sich hüten, in diesen zu verfallen.**

---

Das andere Gegensatzpaar ist mir im Rahmen dieses Artikels aber wichtiger, die Geistesvermögen von indriya (Tatkraft) und samadhi (Sammlung). Ich, Horst Gunkel, hatte in den siebziger und achtziger, ja bis hinein in die neunziger Jahre ein eindeutiges, ja erdrückendes Übergewicht des viriya-Aspektes über den samadhi-Aspekt bei der Entwicklung meiner Person. Ich habe so viel an aktivem Engagement investiert, dass ich schlicht und einfach nicht die Zeit hatte, die Geistesfähigkeit von samadhi zu entwickeln und zu pflegen. In dieser Situation war es für mich nötig, das Engagement für die vielen Dinge zurückzuschrauben. Schließlich ist ein naher Feind von viriya der blinde Aktionismus und man muss sich hüten, in diesen zu verfallen. Für mich in meiner damaligen Situation war also das Zurückschrauben der vielfältigen Aktivitäten unabdingbar, um samadhi zu entwickeln. Und noch heute stelle ich in der Meditation fest, dass mein häufigstes der groben Hindernisse das von Unruhe und Aufgeregtheit ist.

Für viele Buddhistinnen und Buddhisten stellt es sich jedoch anders dar: sie üben zwar Meditation, üben Sammlung, üben „Innerlichkeit“, aber daneben ist ihr soziales und ökologisches Engagement - nachdem sie das Meditationskissen verlassen haben - äußerst gering. Häufig wird Meditation begonnen, weil uns unser Berufsleben oder die familiäre Situation so sehr in An-

spruch nimmt, dass wir in der Meditation einen Ausgleich sehen. Wenn wir auf diesem Weg zum Dharma kommen, sind wir geneigt, zwar den Dharma zu studieren, aber zu glauben, buddhistische Praxis fände lediglich auf dem Kissen statt. Buddhistische Praxis ist aber beides ist viriya, ist tatkräftige Hilfe zum Wohl aller Wesen und ist samadhi, ist innere Sammlung und Konzentration. Genauso wie Buddhismus saddha (zuversichtliches Vertrauen) und panna (Weisheit). Und genauso wie

dies alles nur geht mit der nötigen Achtsamkeit, ob diese Paare im Gleichgewicht sind. Gerade uns als FWBO-Buddhistinnen und Buddhisten sollte dies klar sein. Wir sind eben nicht Anhängerinnen und Anhänger des Hinayana, das den Aspekt der Sammlung, der eigenen Entwicklung an die zentrale Stelle setzt. Wir dürfen aber auch nicht ins andere extrem verfallen und das Engagement zum Wohl aller Wesen in einer Art übermäßigen Selbstaussbeutung betreiben, sonst geht es uns wie

---

**Viele Buddhistinnen und Buddhisten üben zwar Meditation aber daneben ist ihr soziales und ökologisches Engagement äußerst gering.**

---

einst Avalokitesvara: ob der Unmöglichkeit unseres Unterfangens wird uns der Kopf zerbersten. Und statt des Vertrauens, dass auch bei uns Amitabha erscheint und uns aus dem in zehn Teile zersprungenen Kopf zehn neue macht, müssen wir die Weisheit besitzen alle unsere fünf indriyas ins Gleichgewicht zu bekommen, um sie dann - im Gleichgewicht - auf eine immer höhere Ebene zu bringen, bis eines Tages aus den fünf indriyas, den fünf Geistesvermögen, die fünf balas, die fünf geistigen Kräfte geworden sind, aber dann haben wir bereits Stromertritt erreicht.

Da ich weiß, dass Unruhe und Aufgeregtheit noch immer mein Lieblingsmeditationshindernis ist, sehe ich bei mir noch immer ein Ungleichgewicht derart, dass samadhi

noch nicht genügend entwickelt ist. Ich habe die minder wichtigen Dinge, die meine Tatkraft fesselten abgelegt, ich habe die Zeit, mich in diesem Jahr intensiver mit Meditation zu befassen. Aber ich werde die wichtigen Teile meines tatkräftigen Engagements nicht vernachlässigen: die Pflege von Freundschaften, die Verbreitung des Dharma in der Tradition des FWBO, die Herausgabe einer Schriftenreihe über den engagierten Buddhismus und das, was sich an Dingen von besonderer Wichtigkeit ansonsten noch ergeben mag. Ich werde allerdings immer erst prüfen, ob es wichtig genug ist. Und ich werde den Mut haben, „nein“ zu sagen, wenn es mir nicht als wichtig genug erscheint.

Und wenn vielleicht der eine Leser oder die andere Leserin, nachdem sie diesen Artikel gelesen hat, das Heft erst mal zur Seite legt, um darüber nachzudenken, wie bei ihm/ihr der engagierte Buddhismus und Sammlung im Gleichgewicht miteinander sind, dann war es die richtige Entscheidung, dass ich nicht „nein“ gesagt habe, als Sabine Lentz mich bat, diesen Artikel zu schreiben.



Bodhisattva Avalokitesvara, nachdem ihm Amitabha zehn Köpfe und tausend Arme gemacht hat.