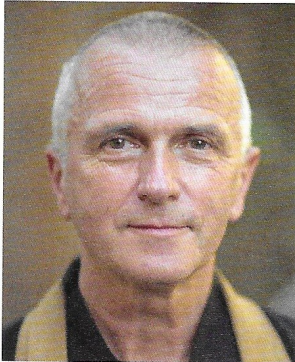


## Demut – die Tugend aller Tugenden

### Buddhismus: Ein Teil des Ganzen



Marcel Geisser ist Zen-Meister der Linji-(Rinzai-)Zen-Tradition.

*«Um meine Hütte herum habe ich Pflanzen und Blumen gezogen. Jetzt ergebe ich mich dem Willen des Windes.»<sup>7</sup>*

Ryōkan war ein gut ausgebildeter Zen-Mönch. Doch anstatt Abt eines Klosters zu werden, lebte er naturverbunden als Eremit und war doch nicht allzu sehr von der Welt zurückgezogen: Oft spielte er mit den Kindern des nahen Dorfes. Ryōkan ist ein eindrückliches

Beispiel für die Verkörperung von Einfachheit und Demut – Qualitäten, die auch den historischen Buddha auszeichneten. Die Lehre des Buddha selber ist grundsätzlich sehr einfach: Wüssten wir, wer oder was wir wirklich sind, würden wir aus einer natürlichen Demut heraus leben. Wissen wir dies nicht, treten leicht Arroganz, Selbstdarstellung oder vorgespülte Bescheidenheit auf. Wir leben und handeln allzusehr aus Gier, Angst und Aversion heraus, rennen Gewinn und Erfolg hinterher oder vor unangenehmen Gefühlen und Situationen davon. So einfach das verstandesmässig zu begreifen ist: Die Umsetzung dieser simplen Tatsache ist alles andere als leicht. Wir haben unser mühsam aufgebautes «Ich» allzusehr liebgewonnen und glauben, dieses kleine «Ich» sei alles, was uns ausmacht.

Auch das Umfeld macht es uns nicht leicht: Gemäss den vorherrschenden Wertmassstäben in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik bis hin zu den Religionen entscheiden vornehmlich Titel und Rollen über Ansehen und gesellschaftlichen Stellenwert, und selten gilt als Vorbild, wer bescheiden ist. Die Resultate unseres ausbeuterischen Verhaltens sind ein deutliches Zeichen eines Mangels an tieferem Verstehen und der daraus erwachsenden De-

mut. Aktuell sieht es danach aus, dass wir dafür eine grosse Rechnung zu bezahlen haben. Zunehmend sind weite Teile unseres Lebens betroffen: Das rasante Artensterben, die fortlaufende Vergiftung der Erde und des Grundwassers auf ökologischer Ebene oder das zunehmende Auseinanderdriften weniger Superreicher gegenüber Millionen der Ärmsten auf sozialer Ebene sind Beispiele dafür. Sie manifestieren die Lehre des Entstehens in gegenseitiger Abhängigkeit, dessen zentrale Bedeutung der Buddha mit einfachen Worten auf den Punkt brachte: «Wer dieses Gesetz versteht, der versteht meine Lehre.» Vermutlich war die globale Wirkung dieses Gesetzes noch nie so offensichtlich wie heute. Und dennoch tun wir uns weiterhin sehr schwer damit, scheuen uns vor den notwendigen Konsequenzen und vor unserer Verantwortung für das Leben.

**«Wüssten wir, wer oder was wir sind,  
würden wir aus einer natürlichen Demut  
heraus leben.»**

Demut und Bescheidenheit sind kein blosser Zeitvertreib einiger Philanthropen und Religionen. Wir hören diesen Ruf heute besonders deutlich aus der Wissenschaft und in der lautstarken Stimme der Klimajugend. Für die konkrete Umsetzung der natürlichen Einfachheit bedarf es einer klaren, verstandes- und herzensmässigen Einsicht in die komplexen Zusammenhänge des Lebens – und der Bereitschaft, innezuhalten. Doch Innehalten, Achtsamkeit und Minimalismus sind bereits wieder zu einem Sahnehäubchen unserer Wohlfühlgesellschaft geworden. Ein Teufelskreis? Es hängt von jedem Einzelnen von uns ab: Der Mensch besitzt ein enormes Potenzial – für Gutes wie für Negatives. Entscheiden wir uns auf einer Basis von Verstehen und Liebe für Demut und Bescheidenheit, werden wir wieder zu einem integrierten Teil des einen Lebens – eines grösseren Ganzen, das sich uns in jedem Moment in seiner ganzen Schönheit zeigt.