



Richard Causton

# DER BUDDHA DES ALLTAGS

*Einführung  
in den Buddhismus  
Nichiren Daishonins*



## Über den Autor

Nach drei Jahren Militärdienst in Burma kehrte Richard Causton im Jahr 1945 nach England zurück. Im Alter von 25 Jahren war ihm bewußt geworden, daß die Welt seiner Jugend für immer der Vergangenheit angehörte. Alle Prinzipien und Glaubensmuster, mit denen er aufgewachsen war – selbst die Existenz eines liebenden und gnädigen Gottes – waren in Frage gestellt.

Im Jahre 1958 ergriff er die Gelegenheit, vorzeitig aus dem Dienst der Armee auszuschcheiden. An seinem letzten Arbeitsplatz im Verteidigungsministerium hatte er sich erstmalig mit dem Einsatz von Atomwaffen und ihrem erschreckenden Potential auseinandersetzen müssen. Im Alter von 38 Jahren begann er eine neue Karriere als Geschäftsmann.

In den 60er Jahren reiste er geschäftlich zurück in den Fernen Osten und lernte in Japan den Buddhismus Nichirens<sup>1</sup> kennen. Er beschreibt dies als eine spannende Erfahrung. Alles, was er hörte und sah, schien den Gedanken und Schlußfolgerungen genau zu entsprechen, auf die er bereits zugesteuert hatte. Er begann, den Buddhismus auszuüben, und im Jahr 1971, im Alter von 51 Jahren, bekannte er sich endgültig zum Buddhismus Nichirens.

1974 kehrte er nach England zurück und stieß zu den etwa 200 ersten Nichiren-Buddhisten, die zu dieser Zeit in England praktizierten. Drei Jahre später gab er seine Karriere als Geschäftsmann auf und arbeitete von da an als erstes Mitglied fest im Arbeiterteam der damals unter Nichiren Shoshu of the United Kingdom (NSUK) bekannten Gemeinschaft, die später in Soka Gakkai International of the United Kingdom (SGI-UK) umbenannt wurde. Von 1975 bis 1995 war er Vorsitzender der SGI-UK und stellvertretender Vorsitzender sowohl der weltweiten Gemeinschaft von Laiengläubigen, Soka Gakkai International, als auch ihrer europäischen Tochterorganisation, der SGI Europe. Er starb am 13. Januar 1995.

---

<sup>1</sup> Für die Umschrift japanischer Namen und Ausdrücke wurde die Hepburn-Umschrift verwendet, das heißt die Aussprache richtet sich nach den phonetischen Regeln des Englischen, (z.B. Nichiren wird gesprochen wie „Nitschiren“, Gohonzon wie „Gohonson“).

**Richard Causton**

# *Der Buddha des Alltags*

**Einführung in den Buddhismus Nichiren Daishonins**

aus dem Englischen von Susanne Ochs

Originalausgabe erschienen 1995 im Ryder Verlag, London,  
unter dem Titel „The Buddha in Daily Life“, © SGI-UK

## Danksagung

Aufgrund meines recht hektischen Terminplans und meiner häufigen Reisen bat ich einen anderen Buddhisten, Edward Canfor-Dumas, das vorläufige Manuskript dieses Buches zu schreiben. Als professioneller Autor hätte er dies schwierig finden können; dennoch akzeptierte er diese Aufgabe bereitwillig und mit ganzem Herzen, obwohl es manchmal lästig für ihn gewesen sein muß, alle meine Korrekturen und Änderungen zu akzeptieren. Ich danke ihm von ganzem Herzen für seine Geduld, denn ohne ihn hätte das Buch niemals in der knapp bemessenen Zeit fertiggestellt werden können.

Mein Dank gilt ebenfalls Pat Allwright und Barbara Cahill, die wertvolle Kommentare zum Manuskript lieferten, und dem verstorbenen Oliver Caldecott von Century Hutchinson, der mich mit seinem fortwährenden Enthusiasmus ermutigt und unterstützt hat.

Mein tiefster Dank gebührt jedoch Daisaku Ikeda, dem Präsidenten unserer internationalen Gemeinschaft von Laien gläubigen, der Soka Gakkai International, der mir in allen Bereichen meines Lebens Meister und Lehrer war und ist, und von dem ich *alles* gelernt habe, was ich weiß.

Richard Causton

© 1998 SGI Deutschland e.V.

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Lektorat: Thomas Wawersig

Umschlaggestaltung: Angelika Plag

Grafiken: Christoph Pingel

Satz/Layout: Robert Pudellek

Druck: J. P. Himmer GmbH & Co. KG, Augsburg

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
Einleitung .....	13
Teil Eins – Das Leben aus buddhistischer Sicht .....	33
1. Die Zehn Welten .....	35
Hölle .....	38
Hunger .....	43
Animalität .....	46
Ärger .....	50
Ruhe .....	53
Vorübergehende Freude .....	55
Lernen und Teilerleuchtung .....	60
Bodhisattwa .....	67
Buddhaschaft .....	73
Gegenseitige Beinhaltung .....	76
Drei Erfahrungen .....	81
2. Die Bedeutung von Nam-myoho-rence-kyo .....	95
MYOHO .....	99
Die drei Wahrheiten .....	102
Die Einheit von Körper und Geist .....	104
Der Mittlere Weg .....	107
Die Wahrheit der vorübergehenden Existenz .....	109
Die Wahrheit der Nichtstofflichkeit .....	112
Die Vereinigung der drei Wahrheiten .....	115
Die Einheit von Leben und Umgebung .....	116
Theorie und Praxis .....	124
Leben und Tod .....	126
Die Ewigkeit des Lebens .....	134

Die fünf Bestandteile .....	136
Entität und ‚Identität‘ .....	142
Der Schlaf .....	148
Die Neun Bewußtseinsschichten .....	150
Erfahrungen mit dem Tod .....	158
RENGE .....	162
Die Kausalität aus buddhistischer Sicht .....	165
Karma .....	176
Unschuld .....	180
Der freie Wille .....	184
Wie man die Ketten des Karmas sprengt .....	187
KYO .....	191
Ichinen sanzen .....	192
Die Zehn Faktoren des Lebens .....	194
Die Drei Bereiche der Existenz .....	197
Die tiefere Bedeutung von Ichinen sanzen .....	199
NAM .....	207
Teil Zwei – Der Buddhismus im täglichen Leben .....	219
3. Der Gohonzon .....	221
Objekte der Verehrung .....	223
Kanjin .....	226
Die Einheit von Mensch und Gesetz .....	227
Die Zeremonie in der Luft .....	230
4. Die Grundlagen der Ausübung .....	239
GLAUBE .....	240
AUSÜBUNG .....	241
Die Ausübung zu unserem eigenen Nutzen .....	242
Die Macht der negativen Kräfte im Leben .....	247
Die Ausübung zum Wohle anderer .....	251
Buddhismus und Kultur .....	256
Die Aufgabe .....	258
STUDIUM .....	259
5. Die Soka Gakkai International .....	265
Itai doshin .....	270

6. Dauerhafter Frieden .....	275
DIE HISTORISCHEN HINTERGRÜNDE .....	276
DIE RISSHO ANKOKU RON .....	279
Die Drei Unglücke und Sieben Katastrophen .....	283

## ANHANG

Zeittafel des Lebens Nichirens .....	291
Stichwortverzeichnis .....	295

Wird der wissenschaftlichen und technologischen Fortschritt in den letzten hundert Jahren wie das menschliche Leid in dieser Welt niemals gelinder werden, jeden Tag sterben schätzungsweise 10000 Kinder an Unterernährung oder an dadurch bedingten Krankheiten. Mehr als 25 Millionen Menschen auf der Welt haben nicht genügend Nahrungsmittel, um ein gesundes Leben zu führen. Über 72 Millionen Menschen leben in einem Jahrhundert kriegerischen Auseinandersetzungen zum Opfer. Das heißt es wurden mehr Menschen getötet als in allen vorherigen Jahrhunderten zusammen. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat es über 200 kriegerische Auseinandersetzungen gegeben, darunter große Bürgerkriege, als auch internationale Konflikte, und viele von ihnen dauern heute noch an. Selbst in den reichsten und fortschrittlichsten Ländern sind Millionen von Menschen verarmt, und Armut und Hunger sind auf dem Vormarsch. Obwohl es heute mehr Menschen erwartet, besser geht es gerade zu, gefährt die Symptomatik der letzten Jahre der Menschheit - Schwelgen, Drogen und Alkoholmissbrauch, Depression und Selbstmord - mit alarmierender Geschwindigkeit zu sich. Wie dieses Problem zu lösen ist, bleibt eine offene Frage. Die Lösung ist nicht einfach, das Leid scheint sich in manchen Bereichen immer schwerer zu bewältigen. Um nur ein Beispiel zu nennen: Es ist erschreckend zu sehen, daß der Hunger, wenn er weltweit mit der gleichen Geschwindigkeit zunimmt wie in Nigeria 50 Jahre so gut wie unüberwindlich, und wir alle wissen, welche schwerwiegenden Folgen dies für die Kinder der Erde und ihr Überleben haben wird.

Als Folge der immer größer werdenden wirtschaftlichen Krise empfinden die Menschen die alte Überlebens- und die heutige Probleme der Menschheit wegen zunehmend ein Gefühl der Hilflosigkeit. „Ja, es scheint, daß was sein ist schon mal“ ist ein Spruch, was die von einer immer größeren Katastrophe. Angesichts von einer Überbevölkerung der Erde, Verlust von Arbeitsgruppen und Ressourcen - was kann die Menschheit tun, um zu überleben zu wirtschaftlichen und komplexen Problemen, wie die weltweiten Hungerprobleme, die Umweltverschmutzung und die weltweite Bedrohung? Als Folge dieser Probleme sind Menschen nicht bereit, sondern legen sie ihre Hoffnungen in die Maß-

## Vorwort

Trotz des wissenschaftlichen und technologischen Fortschritts in den letzten hundert Jahren war das menschliche Leid in dieser Welt niemals größer als heute. Jeden Tag sterben schätzungsweise 40 000 Kinder an Unterernährung oder an dadurch bedingten Krankheiten. Mehr als 750 Millionen Menschen auf der Welt haben nicht genügend Nahrungsmittel, um ein gesundes Leben zu führen. Über 72 Millionen Menschen fielen in diesem Jahrhundert kriegerischen Auseinandersetzungen zum Opfer, das heißt es wurden mehr Menschen getötet als in allen vorherigen Jahrhunderten zusammen. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat es über 200 kriegerische Auseinandersetzungen gegeben, darunter sowohl Bürgerkriege als auch internationale Konflikte, und viele von ihnen dauern heute noch an. Selbst in den reichsten und fortschrittlichsten Ländern sind Millionen von Menschen arbeitslos, und Armut und Kriminalität sind auf dem Vormarsch. Obwohl es heute mehr Menschen materiell besser geht als jemals zuvor, greifen die Symptome des inneren Leids der Menschen – Scheidung, Drogen- und Alkoholmißbrauch, Depression und Selbstmord – mit alarmierender Geschwindigkeit um sich. Für dieses Problem ist keine zufriedenstellende Lösung in Sicht, und, schlimmer noch, das Leid scheint sich in manchen Bereichen immer schneller auszubreiten. Um nur ein Beispiel zu nennen: Es ist errechnet worden, daß der Regenwald, wenn er weiterhin mit der gleichen Geschwindigkeit zerstört wird, in höchstens 50 Jahren so gut wie verschwunden ist, und wir alle wissen, welche schwerwiegenden Folgen dies für das Klima der Erde und ihr Ökosystem haben wird.

Als Folge des immer größer werdenden menschlichen Leids empfinden diejenigen, die sich überhaupt um die heutigen Probleme der Menschheit sorgen, zunehmend ein Gefühl der Hilflosigkeit. „Es ist schrecklich, aber was kann *ich* schon tun?“ So reagieren viele, wenn sie von einer weiteren Katastrophe hören. Abgesehen von einer Geldspende für eine Vielzahl von Aktionsgruppen und Initiativen – was kann der einzelne schon tun angesichts so weitreichender und komplexer Probleme wie der weltweiten Hungerkatastrophe, der Umweltverschmutzung und der nuklearen Bedrohung? Als Folge davon handeln diese Menschen nicht selbst, sondern legen all ihre Hoffnungen in die Maß-



nahmen von Politikern oder Aktionsgruppen mit bestimmten Zielen. Wie stark sich die Menschen gefühlsmäßig auch für bestimmte Werte einsetzen mögen, so kann sich in der Realität nur eine kleine Minderheit leisten, sich voll und ganz der Arbeit für ihre Problemlösung zu widmen. Die meisten Menschen müssen sich um ihre Familie kümmern, einer Arbeit nachgehen und Rechnungen bezahlen. Dies ist nicht nur eine unmittelbare Notwendigkeit, sondern nimmt bei den meisten Menschen auch die meiste Konzentration und einen Großteil ihrer Zeit ein. Was an Zeit, Energie oder Geld für übergreifende Probleme zur Verfügung steht, ist normalerweise auf ein Minimum begrenzt. Zusammen mit der Tatsache, daß viele Probleme dieser Welt weit entfernt zu liegen scheinen, entweder in geographischer oder zeitlicher Hinsicht, hat man die perfekte Mischung für eine Spirale des Verfalls, die uns immer weiter in die Tiefe zieht. Alles in allem ist den Worten von Aurelio Peccei, dem verstorbenen Präsidenten des Club of Rome, schwer etwas entgegenzusetzen:

*Obwohl wir uns aufgrund des Unfriedens, der in uns selbst herrscht und sich auf fast alle Dinge um uns herum auswirkt, elend und verängstigt fühlen, verhalten wir uns scheinbar zwanghaft weiterhin auf eine Art und Weise, die unsere Situation ständig verschlimmert. Zu keiner Zeit in unserer Geschichte wurde unser Planet so schwer von immer wieder aufflammenden Kriegen, militärischen und zivilen Auseinandersetzungen, Folter und Terrorismus, offensichtlicher oder schwelender Feindseligkeit und der wissenschaftlichen Wegbereitung für immer größere Vernichtung heimgesucht.*

So merkwürdig dies auch scheint, so wurde das derzeitige Dilemma dieser Welt doch schon vor 2500 Jahren von Buddha, auch Shakyamuni genannt, vorausgesehen. Im Gegensatz zu den apokalyptischen Prophezeiungen anderer Religionen sah Shakyamuni jedoch auch voraus, daß aus der großen Verwirrung dieser Zeit, die er den „Beginn des Späten Tages des Gesetzes“ nannte, eine große Lehre hervorgehen würde, die auf seiner eigenen höchsten Lehre, dem Lotos-Sutra, beruht. Diese Lehre würde ganz normale Menschen zur Entwicklung der Eigenschaften befähigen, die notwendig wären, um die enormen Probleme, mit denen sie sich auseinandersetzen müßten, anzugehen. Der wesentliche Kern dieser Lehre wurde später von einem im dreizehnten Jahrhundert lebenden japanischen Priester namens Nichiren Daishonin („Daishonin“ bedeutet „großer Weiser“) als *Nam-myoho-renge-kyo* bezeichnet. Wahrscheinlich aufgrund der Tatsache, daß Nichiren seine Lehren selbst in Form von Thesen oder Briefen schriftlich an seine Anhänger weitergab, wurden sie 700 Jahre lang unverändert von Priestern der orthodoxen Schule des Buddhismus Nichiren Daishonins weitergegeben. Heute werden sie von der internationalen Gemeinschaft von Laien gläubigen des Buddhismus Nichiren Daishonins, der Soka Gakkai International (Soka Gakkai bedeutet „werteschaffende Gesellschaft“), die sich weltweit für Frieden, Erziehung und Kultur einsetzt, bewahrt und verbreitet.

Nun mag es ausgesprochen esoterisch erscheinen, den Buddhismus als die Antwort auf reale Not und praktische Schwierigkeiten der Menschen zu betrachten, insbesondere aus der Sicht eines westlichen Menschen, der von Wissenschaft und Materialismus geprägt ist. So würde man jedoch die wahre Natur der buddhistischen Lehre mißverstehen, denn – wie immer mehr Menschen auf der ganzen Welt entdecken, und wie die in diesem Buch beschriebenen Erfahrungen bezeugen – die Ausübung des Buddhismus Nichirens hat weitreichende und revolutionäre Auswirkungen auf unser normales tägliches Leben. Der einzelne wird in die Lage versetzt, sein eigenes, ganz besonderes Potential voll zu nutzen und aus jeder Situation den größtmöglichen Wert zu schöpfen. Wahrscheinlich liegt es an der klaren und einfachen Natur dieser Lehre und an ihrem praktischen Wert für die Problemlösung im täglichen Leben, daß diese Form des Buddhismus in den letzten Jahren in über hundert Ländern so kontinuierlich und kraftvoll gewachsen ist.

Denn eine grundlegende These im Buddhismus Nichirens besagt, daß die Menschen, genauso wie sie selbst die Fäden geknüpft haben, die zu ihrem derzeitigen Dilemma geführt haben, diese Fäden auch wieder entwirren können – indem sie nämlich die „Eigenschaften des Buddha“ in sich entwickeln: Weisheit, Mut, Mitgefühl und Lebenskraft. Der Buddhismus lehrt, daß diese großartigen Eigenschaften in *jedem* Menschen schlummern. Je mehr die Menschen diese Eigenschaften unter den manchmal harten Bedingungen des täglichen Lebens weiterentwickeln können, um so komplexere Probleme werden sie angehen und letztendlich lösen. Am Anfang steht die Entscheidung der einzelnen, die Verantwortung für ihr persönliches Leben zu übernehmen. So reformieren sie zunächst sich selbst und ihre unmittelbare Umgebung und gehen dann ganz allmählich dazu über, ihre Weisheit, ihren Mut, ihr Mitgefühl und ihre Lebenskraft auch auf einer weitreichenderen Ebene zu entfalten.

Daisaku Ikeda, der Präsident der Soka Gakkai International, für dessen Schriften Teile dieses Buchs hoffentlich als Einleitung dienen können, macht im Vorwort zu seinem Buch *Aufbruch in eine neue Humanität* folgende Aussage:

*Die große Revolution des Charakters<sup>1</sup> eines einzelnen Menschen trägt dazu bei, das Schicksal einer ganzen Nation und sogar das Schicksal der Menschheit insgesamt zu verändern.*

Die Ausübung des Buddhismus Nichirens setzt Ihren Entschluß voraus, konsequent an der Transformierung Ihres eigenen Charakters zu arbeiten, nicht nur um Ihrer selbst willen, sondern auch zum Wohle Ihrer Familie, Ihrer Gesellschaft und letztendlich der Welt, in der Sie leben. Dieses Buch soll Ihnen zeigen, wie Sie diese Reise beginnen können.

<sup>1</sup> Revolution des Charakters: aus dem jap. ningen kakumei, wörtl. Revolution als Mensch: die tiefgreifende innere Veränderung eines Menschen