

Was ist Daya Putih?

*Ein holistischer Weg: die Lebenskraft in Schönheit leben –
im Einklang mit dem Pfad der Einsicht*

Ein holistisches System

Daya Putih ist ein holistisches System. Es vereint Yoga, tantrische Energie- und Körperarbeit, Elemente der buddhistischen und hinduistischen Traditionen Javas und Balias sowie die klassische buddhistische Meditation – Sammlung, Achtsamkeit, Einsicht. So vieles es trägt, hat es doch ein einziges Mass, an dem sich alles ausrichtet: das Heilsame und der Edle Achtfache Pfad. Nicht die Vielfalt der Mittel macht den Weg aus, sondern die Richtung, in die sie weisen.

Diese Vielfalt ist kein moderner Einfall und keine Sammlung von Versatzstücken. Sie hat eine Herkunft, eine Architektur und eine Geschichte – und mit ihr beginnt dieses Dokument.

Die Herkunft: eine tausendjährige Bauform

Als der Buddhismus über die Seewege nach Java und Sumatra kam, kam er nicht als nackte Lehre, sondern als Gesamtsystem seiner Epoche: Geistesschulung und Ritual, Ethik und Energiearbeit, Mantra, Atem und Visualisierung in einem Haus. Das wichtigste erhaltene Lehrbuch des altjavanischen Buddhismus, das Sang Hyang Kamahāyānikan aus dem zehnten Jahrhundert, zeigt diese Bauform deutlich: zuunterst der Sockel der ethischen Schulung und der Vollkommenheiten, der Pāramitās; darüber der Überbau der tantrischen Übung – Mantra, Atemführung, der Aufbau des inneren Maṇḍala im eigenen Körper; und als Spitze advaya, die Überwindung der Zweiheit.

Java hat den Buddhismus also nicht mit Fremdem vermischt. Es hat ihn so empfangen, wie die grossen indischen Quellzentren ihn damals selbst lehrten – und hat ihn über Jahrhunderte in dieser Gestalt bewahrt, weitergedacht und mit der śivaitischen Tradition in ein geordnetes Verhältnis gebracht. Auf Bali lebt dieses Erbe bis heute: in den Liturgien der Hoch-

priester und im täglichen Dienst der Tempelpriester, der Pamangku – eine der wenigen ununterbrochenen Praxislinien des vormodernen südostasiatischen Tantra überhaupt.

Daya Putih steht in dieser Bauform. Sein Sockel ist Sila und die Schulung des Geistes; sein Überbau ist die Arbeit mit Körper, Atem und Lebenskraft; seine Spitze ist die Einsicht, die keine Zweiheit mehr findet. Wer Daya Putih übt, übt nichts Zusammengewürfeltes – er bewohnt ein Haus, das seit über tausend Jahren nach demselben Plan gebaut wird.

Redlichkeit gehört zu diesem Haus: Was auf Bali ununterbrochen weiterlebt, ist die Ritual- und Priesterkontinuität – nicht eine lückenlos belegbare Meditationsschule. Und das heutige Vipassana ist seinerseits eine moderne Wiedergewinnung aus alten Texten. Beide Ströme sind auf je eigene Weise vermittelt: der eine über lebendes Ritual, der andere über erhaltene Schrift. Gerade darin ergänzen sie sich.

Zwei Grundoperationen, ein Ziel

Wer die beiden Ströme versteht, die in Daya Putih zusammenfließen, erkennt zwei verschiedene Grundbewegungen des Geistes.

Die eine ist die Bewegung der **Loslösung**: durchschauen, was man für sich selbst hielt. Das ist der Weg der Einsicht, wie ihn das Theravāda lehrt – der Körper wird betrachtet, das Gefühl, der Geist, die Erscheinungen; was vergänglich ist, wird als vergänglich gesehen, und das Greifen lässt nach. Diese Bewegung nimmt auseinander, ernüchtert, befreit durch Sehen.

Die andere ist die Bewegung der **Verwandlung**: das Rohe veredeln, das Verstreute sammeln, die Kraft des Lebens in eine heilsame Form bringen. Das ist die Bewegung der tantrischen Übung – der Körper wird nicht nur durchschaut, sondern auch bewohnt; Atem, Energie und Aufmerksamkeit werden geordnet, bis der Mensch zum Gefäß des Heilsamen wird.

Die beiden Bewegungen widersprechen sich nicht; sie greifen an verschiedenen Stellen an. Die Verwandlung bereitet den Boden und gibt dem Menschen Stand, Wärme und Kraft. Die Loslösung vollendet, was keine Verwandlung leisten kann: das unmittelbare Sehen, dass in alledem kein festes Selbst zu finden ist. Daya Putih hält beide Bewegungen – und verwechselt sie nicht.

Die Lage, der es begegnet

Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Versuch, im Samsara – in der dualen Welt – etwas zu sein oder dauerhaftes Glück zu finden, letztlich scheitern muss, weil alles anicca ist, vergänglich, und nichts davon Nibbana, jener stille, unbedingte Zustand, der nicht entsteht und

nicht vergeht: dann ist das zwar das Ideal. Die Wirklichkeit aber ist, dass das Citta, solange die vollkommene Erleuchtung nicht verwirklicht ist, immer wieder nach Objekten im Samsara greift.

Weil es so ist, stehen wir weiter unter der Unwissenheit eines Selbst und leiden an Habenwollen und Nichthabenwollen. Aus der Identifikation mit dem Körper und mit vielem anderen entstehen Konflikte. Genau hier setzt Daya Putih an – nicht jenseits des Pfades, sondern mitten in ihm: Es stützt uns darin, den Edlen Achtfachen Pfad zu gehen, uns in Bhavana zu üben, Heilsames zu kultivieren und Unheilsames zu unterlassen.

Zwei Bahnen, eine Richtung

Eines soll von Anfang an klar stehen: Befreit wird allein durch Einsicht – durch das unmittelbare Sehen von anicca, dukkha und anatta, wie es in Vipassana reift. Daran ändert keine Kraft etwas, und das soll sie auch nicht.

Doch dies ist keine Herabsetzung der zweiten Bahn, sondern ihre richtige Verortung. Schon das javanische System hat die beiden Bahnen nie gegeneinander ausgespielt: Die Pāramitā-Schulung trug den tantrischen Weg, und der tantrische Weg trug den Menschen – bis zur Spitze, an der nur noch die Einsicht selbst weiterführt. Der Buddha hat förderliche Bedingungen nie geringgeschätzt; von der edlen Freundschaft sagte er, sie sei nicht ein Teil des heiligen Lebens, sondern dessen Ganzes. In diese Ordnung gehört Daya Putih: als die Bahn, die den Menschen trägt, kräftigt und sammelt, damit die Bahn der Einsicht ihn ans Ziel führen kann. Zwei Bahnen – eine Richtung.

Die Lebenskraft wiederentdecken

Daya – die Kraft, das Vermögen, die lebendige Energie. Putih – das Weisse, das Reine, das Helle. Daya Putih heisst: die Lebenskraft in ihrer reinen, heilsamen Gestalt.

Viele Menschen haben in der heutigen Gesellschaft den natürlichen Lebenswillen und die Fähigkeit verloren, aufrecht für sich selbst einzustehen. Wir passen uns an, möchten geliebt und akzeptiert werden, machen uns kleiner, als wir sind. Hier ist eine feine, aber tragende Unterscheidung nötig: Sich aus Angst kleinzumachen ist nicht Selbstlosigkeit im Sinne des Dhamma. Anatta – die Einsicht, dass kein festes, bleibendes Selbst zu finden ist – ist Freiheit, nicht Verkrampfung; sie löst das Greifen, nicht den Menschen. Die ängstliche Selbstverleugnung dagegen ist selbst eine Form des Leidens. Von aussen sehen beide sich ähnlich – «kein Ich» hier, «kein Ich» dort –, doch das eine ist Befreiung, das andere Fessel.

Bevor ein Mensch sein Selbst durchschauen kann, muss er es erst aufrecht bewohnen dürfen. Genau hier wirkt die Bewegung der Verwandlung: Sie löst die Lebenskraft aus der Enge

der Anpassung – nicht um ein Ego zu nähren, sondern um den Boden zu bereiten, auf dem echte Einsicht reifen kann.

Weder Unterdrückung noch Ausbruch – der Mittlere Weg

In der heutigen Welt geschieht häufig eines von zweien: Menschen unterdrücken ihre Bedürfnisse, Gefühle und Impulse über lange Zeit – oder die innere Spannung wird zu gross und entlädt sich auf unheilsame Weise, leidvoll für sie selbst wie für ihr Umfeld.

Zwischen diesen beiden Abgründen liegt der Weg, den der Buddha in seiner ersten Lehrrede wies: der Mittlere Weg zwischen der Hingabe an die Sinneslust und der Selbstquälerei. Daya Putih übt diese Mitte ein – die Lebenskraft weder zu betäuben noch blind auszuagieren, sondern sie bewusst, verantwortungsvoll und heilsam zum Ausdruck zu bringen. Der Weg dahin ist nicht Verdrängung, sondern Achtsamkeit: Ein Gefühl, ein Impuls wird klar erkannt, verstanden – und verliert dadurch seine zwanghafte Macht. Was klar gesehen ist, muss weder niedergehalten noch ausgelebt werden.

Der Körper: Tempel und Lehrer

An keinem Ort zeigen sich die beiden Grundbewegungen so deutlich wie am Körper.

Für die Bahn der Einsicht ist der Körper Gegenstand der Ernüchterung: zweiunddreissig Teile, vier Elemente, dem Altern und Vergehen unterworfen. Diese Betrachtung ist heilsam, weil sie das Greifen löst und die Verdrängung des Todes bricht.

Für die javanisch-balinesische Bahn ist derselbe Körper Tempel und Instrument: der Ort, an dem Atem geführt, Energie geordnet und das Heilsame verkörpert wird. Im täglichen Ritual des balinesischen Priesters wird der Körper gereinigt, durchgegliedert und zum Gefäss – und was er empfängt, bleibt nicht bei ihm: Es wird als Weihwasser, als tırtha, an die Gemeinde weitergegeben. Heil, das geteilt wird, statt im Einzelnen zu enden.

Daya Putih hält beide Blicke, und es vermischt sie nicht. In der Körper- und Energiearbeit wird der Körper geachtet, gepflegt und als Werkzeug des Heilsamen gebraucht; in der Einsichtsmeditation wird derselbe Körper nüchtern durchschaut. Jede Übung folgt ihrer eigenen Grammatik. Das ist keine Inkonsequenz, sondern alte Disziplin: Schon die javanische Tradition liess die Methoden getrennt nebeneinander stehen und behauptete ihre Einheit nicht auf der Ebene der Formen, sondern erst auf der letzten Ebene der Wahrheit.

In Schönheit leben

Dass dies ein Leben in Schönheit ist, ist mehr als ein Bild. Im Abhidhamma heissen die heilsamen Bewusstseinszustände *sobhana* – die schönen. Schönheit meint hier nicht das Angenehme der Sinne, das mit ihm vergeht, sondern die Eigenart eines Geistes, der frei von Gier, Hass und Verblendung wirkt. Die Lebenskraft «in Schönheit leben» heisst darum: sie im Einklang mit dem Achtfachen Pfad und mit freundlichen, liebevollen, heilsamen Qualitäten zum Ausdruck bringen – im Raum dieser schönen Bewusstseinszustände verweilen.

So greift *Daya Putih* in die drei Übungen, ohne eine zu verdrängen. In *Sīla* stärkt es die Kraft, im Alltag heilsam zu handeln, auch wo es Mühe kostet. In *Samādhi* hilft es, den Geist nicht im Aufgewühlten zu verlieren, sondern ihn im Stillen und Klaren zu halten. Und wo Ethik und Sammlung tragen, kann *Paññā*, die Weisheit, ungestörter reifen. Die Einsicht selbst aber bleibt das Eigene des Übenden – sie lässt sich nicht verleihen, nur durch eigenes Schauen gewinnen.

Das Vertrauen in die Intuition

Mit der fortschreitenden Kultivierung heilsamer Qualitäten wächst das Vertrauen in die eigene Intuition. Diese Intuition ist nicht einfach eine spontane Eingebung oder ein beliebiger Impuls. Was hier «Intuition» heisst, ist die gereifte Neigung eines Geistes, der durch lange Übung heilsam geformt wurde. Eine Qualität, die oft genug entstanden ist, wird zur zweiten Natur; der Geist wendet sich dem Heilsamen zu, ohne es jedes Mal neu erringen zu müssen. So wirkt das Dhamma wie ein Magnet: Je mehr Heilsames kultiviert ist, desto stärker zieht das Heilsame an.

In diesem Sinn lässt sich Intuition als innere Führung verstehen. Gemeint ist dabei nicht ein persönlicher Gott und keine äussere höhere Macht, sondern die Wirkung des Dhamma selbst: das Zusammenwirken vieler heilsamer Qualitäten, die durch eine entsprechende Lebensweise über lange Zeit kultiviert wurden. Keine Hand lenkt von aussen; es ist das Reifen der Ursachen, das den Weg von innen weist.

Erfahrung wandeln

In der Diskrepanz, die uns das Leben immer wieder zumutet – durch die eigenen Unzulänglichkeiten wie im Reiben an der Welt –, begegnen uns Konflikt, Freude und Leid. *Daya Putih* stützt uns darin, diese Erfahrungen zu wandeln, statt von ihnen gewandelt zu werden, sodass Heilsames daraus wächst. Das ist die Bewegung der Verwandlung im Kleinen, mitten im Tag: Was uns trifft, wird nicht verdrängt und nicht ausgelebt, sondern zum Rohstoff der

Übung. So sammeln sich nach und nach die Vollkommenheiten, die Pāramitās; die Erleuchtungsfaktoren reifen weiter – bis das Citta zuletzt die Befreiung selbst zum Objekt nimmt.

Formale Meditation und das ganze Leben

Formale Meditation ist ein zentraler Bestandteil von Daya Putih. Dazu gehören die klassische buddhistische Meditation ebenso wie Retreats und intensive Übungsphasen, in denen Sammlung, Achtsamkeit und Einsicht vertieft werden. Besonders im Retreat – in einer möglichst ungestörten Umgebung, ganz auf die Meditation gesammelt – entfalten sich Sati-Sampajañña und Bhāvanā in ihrer ganzen Kraft. In dieser Stille ist der Geist empfänglich, das Greifen ist zur Ruhe gekommen, und was hier aufgenommen wird, sitzt tief.

Daya Putih beschränkt sich jedoch nicht auf die formale Praxis. Das Ziel ist nicht nur, auf dem Kissen Klarheit und heilsame Geisteszustände zu entwickeln, sondern diese Qualitäten in den gesamten Alltag hineinzutragen. Die eigentliche Herausforderung beginnt oft dort, wo die formale Meditation endet: im Kontakt mit Menschen, in Beziehungen, in Verantwortung, in Konflikten, in Erfolg und Misserfolg. Dort zeigt sich, wie tief die Praxis verankert ist.

Daya Putih unterstützt genau diesen Übergang. Die formale Praxis bildet das Fundament; das Leben selbst wird zum eigentlichen Übungsfeld, auf dem sich Weisheit, Mitgefühl, innere Stabilität und heilsames Handeln bewähren. So wird der Edle Achtfache Pfad nicht nur während bestimmter Übungszeiten praktiziert, sondern Schritt für Schritt zu gelebter Wirklichkeit. Auch das ist altes Erbe: Die javanisch-balinesische Bahn war nie eine Klosterbahn allein – sie band Familie, Gemeinde und Dienst von jeher ins Heil ein.

Mitten in der Welt

Gerade als Übender, der nicht im Kloster lebt, sondern mitten im Alltag steht, wird die Spannung immer wieder spürbar. Einerseits bemühen wir uns, in Sīla, Samādhi und Paññā zu leben und den Geist auf Befreiung auszurichten. Andererseits bewegen wir uns in einer Welt, die oft von anderen Werten geprägt ist: Viele suchen ihr Glück im Aussen – in Anerkennung, Besitz, Sicherheit, Macht. Instinkte und Triebe werden ungezügelt ausgelebt, aus Gier, Angst oder dem Bedürfnis nach Kontrolle. So entstehen Konflikte, Enttäuschungen und Leid.

Wir alle kennen die Figur – manchmal aus dem Spiegel: der Yogi, der mit einem sanften «shanti, shanti, shanti» durch die Welt schwebt, jedem ein verständnisvolles Lächeln schenkt und innerlich doch zusammenzuckt, sobald an der Kasse jemand drängelt. Die Sanftmut ist ehrlich gemeint – und wird zugleich leicht zur Maske. Mal verdeckt sie, dass

es innen längst brodelt; mal verdeckt sie, dass man sich schlicht nicht traut, klar und aufrecht zu stehen. Echter Frieden ist keines von beiden.

Oft lebt dabei, bewusst oder unbewusst, die Hoffnung, die anderen würden eines Tages erkennen, was heilsam ist: Wären sie doch endlich verständiger, achtsamer, liebevoller. Doch genau darin liegt eine subtile Form des Anhaftens. Wir erwarten vom Aussen etwas, das es aus seinen eigenen Bedingungen oft gar nicht geben kann. Andere folgen ihren Ursachen, wie ein Fluss seinem Gefälle folgt; das Leiden sitzt nicht im Fluss, sondern in unserer Erwartung, er möge bergauf fließen.

Kraftvoll und liebevoll zugleich

Hier ist Daya Putih eine Stütze. Es hilft nicht, die Welt zu verändern, sondern die eigene innere Stabilität zu stärken: mit den Kräften des Lebens in Kontakt zu bleiben, ohne die heilsame Ausrichtung zu verlieren. So entsteht eine Reife, in der weder blinde Anpassung noch blinde Rebellion nötig sind. Man wird weder zum Opfer der Umstände, noch verhärtet man sich im Widerstand; man lernt, kraftvoll und liebevoll zugleich zu sein.

Daya Putih erinnert daran, dass spirituelle Entwicklung nicht bedeutet, schwach, passiv oder konfliktscheu zu werden. Auch der Buddha war nicht weich: Mettā, die liebende Güte, ist eine Kraft und kein Nachgeben; Geduld ist Stärke und nicht Unterwürfigkeit. Die Vollkommenheiten tragen beide Seiten in sich – die sanften: Güte, Mitgefühl, Geben, Geduld; und die kraftvollen: Tatkraft, Entschlossenheit, Weisheit. Reife heisst, beide zu verbinden: Mut, Klarheit und Durchsetzungskraft bewusst zu integrieren und sie vom Dhamma durchdringen zu lassen.

Elternsein als Übung

Wenn du dich beim Lesen an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt hast und insgeheim noch hoffst, der Wasserfall werde sich eines Tages doch bergauf bewegen, dann ist vielleicht der Moment gekommen, etwas zu verändern – nicht an der Welt, sondern an der eigenen Haltung ihr gegenüber. Ein grosser Teil unseres Lebens vergeht im stillen Kampf gegen die Natur der Dinge; gerade diese Erwartung erzeugt das meiste zusätzliche Leiden.

Nirgends wird das so unmittelbar spürbar wie beim Elternwerden. Kinder sind noch ganz instinktiv unterwegs; sie bringen ihre Bedürfnisse ungefiltert zum Ausdruck und testen unablässig Grenzen aus. Damit wird das Elternsein zu einer der kraftvollsten Übungen überhaupt. Wer hier nicht lernt, gesunde Grenzen zu setzen und zugleich liebevoll zu bleiben, gerät rasch in Schwierigkeiten. Man sieht heute oft das Gegenteil: Eltern, die sich überfor-

dert fühlen, und Kinder, die nicht den Halt erhalten, den sie zum Wachsen brauchen – Leid auf beiden Seiten.

Hier zeigt sich, was schon der sanfte Yogi ahnen liess: Nachgiebigkeit ist nicht dasselbe wie Güte. Einem Kind jede Grenze zu ersparen, schenkt ihm nicht mehr Liebe, sondern weniger Halt. Die reifere Form der Zuneigung ist die, die auch Nein sagen kann – klar, ohne Härte, ohne die Wärme zu verlieren. Daya Putih hilft, genau diese Fähigkeit wiederzufinden: für sich und andere einzustehen, ohne zu verletzen; Grenzen zu setzen, ohne die Verbindung zu Mitgefühl und Weisheit zu verlieren.

Verantwortung übernehmen

Dieselben Prinzipien zeigen sich überall, wo Menschen Verantwortung übernehmen: bei Führungskräften, Lehrern, Therapeuten, Unternehmern, in sozialen Projekten. Sobald es nicht mehr nur um die eigenen Bedürfnisse geht, sondern um das Wohl anderer oder das Gelingen einer gemeinsamen Sache, stossen wir an unsere Grenzen. Hinter Harmoniebedürfnis und Konfliktvermeidung lässt sich eine solche Aufgabe nicht dauerhaft erfüllen. Früher oder später wird es nötig, zu entscheiden, Grenzen zu setzen, Klarheit zu schaffen und Unangenehmes auszuhalten.

Hier liegt die feine Linie, an der sich alles entscheidet – nicht im Was, sondern im Woher. Dieselbe klare Grenze, dieselbe Entscheidung kann aus ganz verschiedenen Wurzeln kommen: aus Gier, Angst und dem Bedürfnis nach Kontrolle – oder aus Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung, aus Weisheit und Mitgefühl. Von aussen mögen beide gleich aussehen; ihre Frucht ist verschieden. Genau in dieser Unterscheidung liegt die eigentliche Praxis.

Je grösser die Verantwortung, desto deutlicher wird: Spirituelle Entwicklung endet nicht auf dem Meditationskissen. Sie zeigt sich in den Beziehungen, in den Entscheidungen, im Umgang mit Menschen. Wer Verantwortung trägt und heilsam handeln will, braucht eben jene Fähigkeiten, die Daya Putih fördert: innere Stabilität, Klarheit, Mut, Mitgefühl – und die Fähigkeit, kraftvoll zu handeln, ohne die Verbindung zur Weisheit zu verlieren.

Die vier Stationen im Umgang mit Konflikten

Wie sich diese Haltung im konkreten Umgang mit Konflikten ausdrückt, lässt sich in vier Stationen beschreiben.

Die **erste Station** besteht darin, so zu leben, dass Konflikte möglichst gar nicht entstehen – in Harmonie mit sich selbst und mit der Umwelt. Wir achten auf die Gesundheit von Körper und Geist, kultivieren heilsame Qualitäten und gehen den Weg von Sila, Samādhi

und Paññā. Zugleich fügen wir uns in den natürlichen Fluss der Dinge: Überall wechseln Geben und Nehmen, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen. Wer im Einklang mit diesem Wandel lebt – mit anicca selbst –, greift weniger gegen den Strom und erzeugt weniger Reibung. Das ist die erste und höchste Form der Konfliktlösung. Doch weil jeder andere Bedürfnisse, Prägungen und Sichtweisen mitbringt, entstehen dennoch Konflikte.

Die **zweite Station** besteht darin, einem Konflikt rechtzeitig auszuweichen. Wenn wir körperliche oder geistige Warnsignale wahrnehmen, handeln wir früh. Ebenso im Umgang mit anderen: Wer aufgebracht ist, dem müssen wir nicht noch Öl ins Feuer giessen; oft ist es klüger, einen Schritt zurückzutreten. Schon der Buddha begegnete einer Beschimpfung einmal mit dem Bild, ein Geschenk, das man nicht annimmt, bleibe beim Geber. Erstaunlich viele Konflikte lösen sich auf diese Weise von selbst.

Manchmal aber wurden Warnsignale lange ignoriert; dann genügt Ausweichen nicht mehr – der Konflikt folgt uns. So gelangen wir zur **dritten Station**: stehen bleiben, sich umdrehen und dem Konflikt ins Gesicht schauen. Nun lautet die Frage: Was braucht diese Situation, damit sie sich in Harmonie löst? Das Ziel ist eine Lösung, in der die berechtigten Bedürfnisse aller Beteiligten Platz finden und niemand unnötig verlieren muss. Danach stehen sich nicht Sieger und Verlierer gegenüber, sondern Menschen, die gemeinsam etwas Tragfähiges gefunden haben. Das verlangt Mut, Ehrlichkeit, Mitgefühl und die Bereitschaft, wirklich zuzuhören.

Es gibt Lagen, in denen selbst das nicht mehr genügt. Damit kommen wir zur **vierten Station**: dem tatsächlichen Angriff – eine schwere Krankheit, ein stark destruktiver Geisteszustand oder ein konkreter Angriff von aussen. Hier steht der Schutz des Lebens und die Abwehr von Schaden im Vordergrund. Und doch bleibt die Grundhaltung heilsam: Das Ziel ist nicht Vergeltung, sondern sich und andere zu schützen und dabei möglichst wenig zusätzlichen Schaden zu verursachen – so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Auch jetzt entscheidet nicht das Was, sondern das Woher: Entspringt das Handeln dem Hass oder der Klarheit? Solange es aus Verantwortung kommt und Leid vermindern will, bleibt selbst die entschlossene, abwehrende Tat mit dem Dhamma verbunden.

Stärke, die nicht kämpfen muss

Manche halten Sanftmut, Grosszügigkeit und Freundlichkeit für Zeichen von Schwäche. Und es kommt vor, dass ein Mensch sich tatsächlich hinter ihnen versteckt – nicht auffallen will, jeden Konflikt meidet. Doch nicht jede Zurückhaltung entspringt Unsicherheit, und nicht jede Freundlichkeit ist Schwäche.

Es gibt Menschen, die bewusst auf Aggression, Rechthaberei und ständige Kampfbereitschaft verzichten – nicht weil sie sich nicht behaupten könnten, sondern weil sie die Folgen

ihres Handelns verstehen. Sie müssen nicht jeden Kampf führen, nicht jede Provokation beantworten, nicht jede Gelegenheit nutzen, ihre Stärke zu beweisen. Von aussen wirken sie manchmal wie Verlierer – zu nachgiebig, zu still. In Wirklichkeit haben sie etwas erkannt, das vielen verborgen bleibt: dass nicht jeder Sieg ein Gewinn und nicht jede Niederlage ein Verlust ist. Sieg und Niederlage gehören zu den Dingen, die kommen und gehen; der innerlich Gefestigte misst seinen Wert nicht an ihnen.

Schon das Dhammapada sagt, wer in der Schlacht tausendmal tausend Menschen besiege, vollbringe weniger als der, der sich selbst besiegt. Wer sich selbst überwunden hat, muss nicht ständig andere überwinden; wer innerlich gefestigt ist, braucht keine fortwährende Bestätigung; und wer seine Kraft kennt, muss sie nicht bei jeder Gelegenheit beweisen.

Verschieden, und doch eins

Es bleibt eine letzte Frage, und sie verdient eine ehrliche Antwort. Die Bahn der Einsicht lehrt, dass kein Selbst und kein letzter Wesensgrund zu finden ist. Die javanisch-balinesische Bahn spricht vom Höchsten, das verwirklicht wird. Lassen sich diese beiden Aussagen begrifflich gleichsetzen? Nein – nicht ohne eine Seite zu verbiegen.

Die alte Tradition Javas hat darauf eine Antwort gefunden, die bis heute trägt. Sie hat die Wege nicht vermischt: Jede Liturgie behielt ihre eigene Gestalt, jede Methode ihre eigene Grammatik. Und sie hat die Einheit nicht auf der Ebene der Formen behauptet, sondern erst auf der letzten Ebene – in den Worten des Dichters Mpu Tantular: *bhinnêka tunggal ika* – verschieden ist es, und doch eins; es gibt keine zweigeteilte Wahrheit.

Das ist auch die Haltung von Daya Putih. Die Einsichtsmeditation wird nach ihrer eigenen Grammatik geübt, die Körper- und Energiearbeit nach der ihren. Die Frage ihrer letzten Einheit wird nicht begrifflich erzwungen, sondern als kontemplative Frage offen gehalten – als etwas, das verwirklicht wird, nicht behauptet.

So stehen Vipassana und Daya Putih, Meditation und Alltag, nicht gegeneinander: Das eine vertieft die Einsicht und weist auf das Ziel; das andere lässt das Heilsame durch den gewöhnlichen Tag tragen. Zusammen ergeben sie kein geteiltes, sondern ein durchgehendes Leben – eines, in dem Schönheit und Heilsames nicht auf die Übungszeit beschränkt bleiben, sondern bis in den letzten Winkel des Alltags reichen. Und beide weisen in dieselbe Richtung: dass der Geist sich mehr und mehr dem Heilsamen zuneigt, bis er zuletzt nichts Bedingtes mehr ergreift.

