

Sangharakshita

Der Spiralpfad

Ganz allgemein betrachtet kann man sich dem Buddhismus aus zwei Richtungen nähern: von einem eher theoretischen, philosophischen, fast schon spekulativen Standpunkt aus sowie von einem eher praktischen, ja sogar pragmatischen. An dieser Stelle werden wir uns mit dem praktischen Aspekt des Buddhismus beschäftigen. Wir lassen die Philosophie und Theorie beiseite und widmen uns den Elementen, die vor allen Dingen praktisch sind. Wir werden uns mit den Stufen des spirituellen Pfades befassen und versuchen, sie wenigstens etwas zu verstehen. Aus buddhistischer Sicht gibt es kaum etwas, das praxisbezogener sein könnte.

Doch bevor wir mit dem Pfad selbst beginnen, müssen wir noch einige eher allgemeine Worte zur Erklärung geben. Was wir Buddhismus nennen und was im Fernen Osten allgemein Dharma, Wahrheit oder Lehre heißt, wurde durch Gautama, den Buddha, begründet. Der Name oder vielmehr Titel Buddha bedeutet einfach 'Jemand, der weiß' oder, wie es gewöhnlich übersetzt wird, 'der Erwachte' oder 'der Erleuchtete'. Den Zustand der Buddhaschaft oder Erleuchtung könnte man als einen Zustand ethischer und spiritueller Vollkommenheit beschreiben. Wie der Buddhismus ausdrücklich betont, ist er auch für alle, für wirklich jeden einzelnen individuellen Menschen erreichbar. Wenn im Buddhismus etwas betont wird, dann die Tatsache, dass jeder von uns - wenn er sich wirklich bemüht - werden kann wie der Buddha, also zu jemandem, der weiß, der erleuchtet, erwacht ist. Das ist die große Hoffnung, die einzigartige Aussicht, die der Buddhismus jedem einzelnen Menschen bietet. Was wir Buddhismus nennen ist also nicht bloß eine 'religiöse Lehre', sondern in erster Linie der Pfad oder Weg zu diesem Erlangen von Buddhaschaft oder Erleuchtung. Und was wir als Stufen des Spiralpfades beschreiben, sind einfach die aufeinanderfolgenden Stufen unseres Fortschreitens zu diesem Zustand der Erleuchtung.

Nun sind diese Entwicklungsstufen nicht in Übereinstimmung mit irgendwelchen rein objektiven oder äußeren Merkmalen festgelegt, sondern sind 'psychologischer' Natur, bestimmt durch das Wesen und die Struktur unserer eigenen spirituellen Erfahrung selbst. Sie stellen eine bestimmte Folge von Erfahrungen dar; wobei jede Erfahrung in Abhängigkeit von einer anderen entsteht. So wie aus der Knospe die Blume und aus der Blume die Frucht wächst, so blüht aus einer spirituellen Erfahrung heraus eine weitere auf und daraus eine nächste und daraus wieder eine. Jede folgende Stufe ist höher, verfeinerter, schöner — dem Nirvāṇa ein wenig näher. So ist die gesamte Folge von Stufen oder Zuständen von ständigem Fortschreiten und Wachsen gekennzeichnet.

Wir werden uns jetzt, wenn auch nur kurz, mit den elf Stufen des spirituellen Pfades beschäftigen, von denen jede in Abhängigkeit von der vorangehenden, bedingt durch die vorangehende, entsteht. Es gibt andere Formulierungen des Pfades, wie den Edlen Achtfältigen Pfad mit seinen acht Stufen oder Aspekten. Ebenso gibt es den Dreifachen Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit und den Pfad der Pāramitās - der sechs oder zehn Vollkommenheiten, die von einem Bodhisattva geübt werden. Hier befassen wir uns jedoch mit den elf aufeinanderfolgenden Entwicklungsstufen, da diese Formulierung, vielleicht klarer als jede andere, das Wesen des spirituellen Pfades zeigt.

Wir werden uns diesen Stufen einer nach der anderen zuwenden und dabei versuchen zu verstehen, was sie darstellen. Zunächst jedoch müssen wir betonen, dass jeder der Abschnitte,

wie sie in den Schriften aufgezählt werden, eine spirituelle Erfahrung im Prozess des Übergangs zu einer anderen noch fortgeschritteneren Erfahrung darstellt. Diese Erfahrungen sind nicht starr und statisch wie die Stufen einer Treppe oder Leiter, sondern jede einzelne steht für einen fortwährenden Prozess der Entwicklung zu etwas Großartigerem als die augenblickliche Erfahrung. Wir sprechen zwar vom spirituellen Pfad, dürfen uns jedoch von Metaphern nicht verwirren lassen. Der spirituelle Pfad ist nichts Festgelegtes und Starres, den wir hinaufgehen — auf dem wir uns bewegen, während der Weg selbst unbeweglich bleibt: so ist es nicht. Der Pfad selbst fließt, der Pfad selbst wächst, so wie eine Pflanze oder Blume wächst. Eine Entwicklungsstufe geht in die nächste über, so dass eine kontinuierliche Aufwärtsbewegung entsteht, eine Bewegung des Nach-oben-Strebens. Das wird durch die genaue Formel deutlich, mit der die Stufen des Pfades beschrieben werden: „In Abhängigkeit von A entsteht B“. Wenn wir diese Stufen durchschreiten und diese Erfahrungen, die ständig in noch höhere Erfahrungen verschmelzen, zu verstehen versuchen, dann entdecken wir etwas, das wir als eine Art fortschreitende Phänomenologie des Geistes bezeichnen können.

Das erste Stadium des spirituellen Pfades wird in den Texten durch folgende Formel beschrieben:

„In Abhängigkeit von Leiden (Pali *dukkha*, Skt *duḥkha*) entsteht gläubiges Vertrauen“ (Pali *saddhā*, Skt *śraddhā*). Dies ist der Beginn des spirituellen Pfades. Hier haben wir zwei Erfahrungen: die Erfahrung von Leiden und die Erfahrung, die gläubiges Vertrauen genannt wird. Weiterhin wird uns durch diese Formulierung gesagt, dass erstere Erfahrung - Leiden - zur letzteren Erfahrung - gläubigem Vertrauen - führt. Nun, was bedeutet das? Mit Leiden ist hier nicht nur irgendeine persönliche schmerzhaft Erfahrung gemeint, wie Zahnschmerzen, ein verletzter Finger oder irgendeine bittere Enttäuschung. Dies sind schmerzhaft Erfahrungen, aber es sind nicht nur Erfahrungen dieser Art, die im Text gemeint sind, wenn es heißt, dass gläubiges Vertrauen aus Leiden heraus entstehe. Leiden bedeutet hier „Unbefriedigt-sein“. Das ursprüngliche Pāli-Wort dafür ist *dukkha* und wird üblicherweise mit Leiden übersetzt. Einer der traditionellen Erklärungen des Wortes zufolge bedeutet die Vorsilbe *du-* 'übel', 'schlecht', 'unrichtig' oder 'unpassend', während die Nachsilbe *-kk(h,)a* der zweiten Silbe des Wortes *caḥka* entspricht, welches Rad bedeutet. Von *dukkha* wird daher in der Tradition gesagt, es leite sich von einem Wagenrad ab, das nicht richtig passt: *du-ḥka*, das schlecht angepasste Wagenrad, obwohl dies im wissenschaftlichen Sinne etymologisch unkorrekt sein mag.

Nun, wenn wir in einem Wagen mit einem schlecht sitzenden Rad fahren oder sogar damit galoppieren, was passiert dann? Wir werden eine holprige und unbequeme Reise haben. Im alten Indien gab es keine Federungen an den Wagen und keine guten Straßen. Wenn man also das Pech hatte, in einem Wagen mit schlecht angepassten, losen, wackeligen Wagenrädern zu fahren, dann hatte man eine sehr raue, holprige und unbequeme Reise.

So bedeutet *dukkha*, Unbefriedigt-sein — normalerweise mit Leiden übersetzt — jene Art von Unbequemlichkeit, die im Laufe unseres Lebens entsteht, wenn Dinge nicht richtig zusammenpassen, es viele Erschütterungen gibt und aus diesem Gefühl der Erschütterung Unwohlsein und Disharmonie entstehen. Das ist es, was mit *dukkha* wirklich gemeint ist: eine Disharmonie, eine gewisse Reibung, die wir im Laufe unseres alltäglichen Lebens in der Welt erfahren. Und wir alle wissen, was das bedeutet. Niemals ist etwas hundertprozentig stimmig. Es gibt immer etwas, sei es auch noch so gering, das schiefeht. Es scheint nur allzu oft, als müsse selbst im Verlauf des wunderschönsten Tages doch eine Wolke am Himmel vorüberziehen. Irgendetwas klappt nicht. Vielleicht haben wir uns erwartungsvoll auf einen sehr schönen Tag vorbereitet. Wir planen, uns mit jemandem zu treffen, den wir mögen, alles wird so wunderbar, so schön sein. Aber dann geschieht irgendein absurder Zwischenfall, und alles läuft schief. Dann fühlen wir uns völlig aus der Bahn geworfen und mitgenommen von dem, was passiert ist. Und

so erleben wir das sehr häufig. Beinahe die meiste Zeit gehen wir mit einem solchen Gefühl durchs Leben. Wir stellen fest, dass all das, wovon wir so viel erwartet haben, versagt und unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Diese Art von Erfahrung wird dukkha - Unbefriedigt-sein oder Leiden - genannt.

Und was geschieht dann? Wir fangen an, unzufrieden zu werden. Wir beginnen zu fühlen, dass uns letztendlich nichts wirkliche Erfüllung geben kann. Vielleicht haben wir schon alles Mögliche versucht: Erfolg in der Welt, Vergnügungen, Komfort und Luxus, Wohlstand und Gelehrtheit; aber am Ende empfinden wir alles als unbefriedigend, und es bleibt eine unbestimmte Rastlosigkeit in uns zurück. Es ist nicht so, dass wir tatsächlich fortwährend leiden, sondern wir sind einfach nicht wirklich glücklich und im Inneren zufrieden. Wir fühlen ständig ein vages Unbehagen und kommen nicht richtig zur Ruhe. Wir fühlen uns nirgendwo zugehörig. Vielleicht fühlen wir ähnlich wie es in den Worten der Bibel heißt, dass 'wir hier keine bleibende Stätte haben'. Diese Art von Erfahrung oder Empfindung entsteht.

Als Folge davon beginnen wir, zunächst beinahe unbewusst, uns nach etwas anderem umzuschauen - begeben uns auf die Suche nach etwas Höherem. Zunächst wissen wir sehr oft nicht, wonach wir suchen. Es ist eine paradoxe Situation, in der wir uns befinden. Wir wissen nicht, was wir wollen, aber wir suchen danach. Wir empfinden nur eine unbestimmte Rastlosigkeit, tasten und suchen in allen Richtungen herum - wonach, wissen wir nicht.

Doch indem wir auf diese Weise suchen, (wenn das überhaupt Suchen genannt werden kann,) kommen wir schließlich mit etwas in Berührung, das wir mangels eines besseren Begriffes als etwas 'Spirituelles' bezeichnen können. Ich liebe dieses Wort 'spirituell' zwar nicht besonders, doch scheint es im Englischen kein besseres zu geben.¹ Ich benutze es in der Bedeutung von etwas Höherem, etwas, das nicht zu dieser Welt gehört, oder sogar, wie man so schön sagt, 'nicht von dieser Welt' ist. Wenn wir, wodurch auch immer, damit in Berührung kommen, ruft es augenblicklich eine Antwort in uns hervor. Wir bekommen das Gefühl oder zumindest die Ahnung eines Gefühls, dass es dies ist, 'was ich erwartet habe, wonach ich die ganze Zeit gesucht habe, obwohl ich noch nichts darüber wusste, als ich schon auf der Suche war'. Es ist diese Art emotionaler Antwort auf das spirituelle 'Etwas', die wir erleben, wenn wir zum ersten Mal damit in Berührung kommen, die innerhalb der buddhistischen Tradition gläubiges Vertrauen genannt wird. So entsteht in Abhängigkeit von Leiden oder Unbefriedigt-sein gläubiges Vertrauen. Das ursprüngliche Wort dafür ist *saddhā*. Wir übersetzen es als 'gläubiges Vertrauen', wobei 'gläubig' jedoch nicht im Sinne von blindem Glauben an etwas rational nicht Beweisbares zu verstehen ist. Wollen wir 'gläubiges Vertrauen' definieren, so könnten wir sagen, dass es die emotionale Antwort des Höchsten in uns auf das Höchste im Universum ist. Im Buddhismus bedeutet gläubiges Vertrauen ganz konkret Vertrauen in die 'Drei Juwelen': Vertrauen in den Buddha, den erleuchteten Lehrer, in den Dharma, den Pfad oder Weg zur Erleuchtung, und in den Sangha, die spirituelle Gemeinschaft derer, die dem Weg folgen, der letztendlich zur Erleuchtung führt. Der Buddha, der Dharma und der Sangha stehen im Buddhismus für die höchsten Werte des Daseins. Sie werden die Drei Juwelen genannt, weil sie im Buddhismus die höchsten Werte der spirituellen Welt darstellen, so wie Juwelen das Kostbarste in der materiellen Welt sind.

So entsteht auf eben diese Weise in Abhängigkeit von Leiden gläubiges Vertrauen im Sinne jener intuitiven, devotionalen, sogar mystischen Antwort auf etwas Höheres, etwas von höchstem Wert, mit dem wir zum ersten Mal in Berührung kommen. Und hier sehen wir nun den eigentlichen Anfang des spirituellen Lebens, den ersten Schritt auf dem spirituellen Pfad.

Zweitens: „**In Abhängigkeit von gläubigem Vertrauen entsteht Freude**“ (Pali *pāmojja*, Skt *prāmodya*). Wir haben gefunden, wonach wir gesucht haben. Vielleicht konnten wir es nicht

¹ Im Deutschen ebenso wenig (Anm. d. Üb.)

festhalten, aber zumindest haben wir eine Ahnung davon bekommen. Zweifellos sind wir jetzt, nach einer Zeit des vielleicht langwierigen Suchens, Kämpfens und Unzufriedenseins, erfreut und glücklich. Mehr noch, unsere Verbindung mit diesen spirituellen Werten, die im Buddhismus durch die Drei Juwelen veranschaulicht oder vielmehr verkörpert werden, hat begonnen, unser Leben umzuwandeln. Dies ist nicht irgendetwas Intellektuelles oder Theoretisches. Unsere Herzen sind tatsächlich 'erhoben' worden, (die wahre Bedeutung des Wortes *saddhā*), erhoben zu etwas Höherem; und aufgrund unserer Berührung damit, wie kurz sie auch gewesen sein mag, beginnt eine Veränderung.

Wir fangen an, ein winziges bisschen weniger selbstbezogen zu werden. Unsere Ichheit wird ein wenig durcheinandergebracht, leicht aufgerüttelt, und wir fangen an, ein ganz klein wenig großzügiger und nach außen hin offener zu werden. Wir sind geneigt, uns nicht mehr so eng und krampfhaft an Dinge zu klammern. Und das, was als der niedere Teil unserer menschlichen Natur beschrieben werden könnte - der Teil, der zur niederen Evolution gehört - beginnt unter die bewusste Kontrolle jenes nach Höherem strebenden Teils unseres Wesens zu kommen, des Teils, der zur höheren Evolution gehört. Dinge wie Essen, Sex und Schlaf beginnen unter die Kontrolle jener höheren Natur zu gelangen. Nicht nur das, wir fangen auch an, ein schlichteres und unschuldigeres Leben zu führen als zuvor. Dies sorgt auch dafür, dass wir uns glücklicher und zufriedener fühlen. Wir fühlen uns innerlich wohler und sind nicht mehr so sehr auf Äußerlichkeiten angewiesen. Wir brauchen äußere, materielle Dinge nicht mehr so sehr, wie wir es gewohnt waren, wir können ohne sie auskommen. Es kümmert uns nicht, wenn wir kein schönes Haus und kein Auto haben, oder was sonst noch so dazu gehört. Wir sind all diesen Dingen gegenüber viel gelassener. Wir sind viel freier und losgelöster als zuvor und mit uns selbst in Frieden.

Möglicherweise haben wir nicht voll und ganz gefunden und ergründet, wonach wir suchten, aber wir sind damit in Berührung gekommen, wir wissen, dass es existiert und dass diese Berührung zumindest begonnen hat, unser Leben zu verändern. Wir haben ein gutes Gewissen, allerdings ohne dabei selbstgefällig zu werden. Und der Buddhismus weist dieser speziellen Entwicklungsstufe ganz besondere Bedeutung zu - diesem Zustand, in dem wir aufgrund unseres spirituellen Lebens ein gutes und reines Gewissen haben und in dem wir uns glücklich und froh fühlen. Das ist eine Sache, die im Fernen Osten - ganz bestimmt im buddhistischen Fernost - auffällig ist: das spirituelle Leben wird viel mehr mit Freude in Verbindung gebracht als im Westen. Im Westen neigen Menschen häufig dazu zu denken, dass man, um religiös zu sein, zumindest ein bisschen melancholisch sein müsse oder wenigstens ernst, ohne jemals eine Miene zu verziehen, und ganz bestimmt dürfe man in der Kirche nicht lachen oder irgendetwas Ähnliches. Das fände man äußerst ungehörig. So ist es im Fernen Osten jedoch nicht. Dort denken die Menschen eher, dass ein Buddhist, oder jemand, der ein spirituelles Leben führt und dem spirituellen Pfad folgt, glücklicher als andere Leute sein sollte, offener, sorgloser, fröhlicher - und religiöse Feste, Feiern und Anlässe dieser Art werden demzufolge als freudige Anlässe angesehen. Ich habe mehr als einmal darauf hingewiesen, dass ich sehr sehr überrascht war, als ich nach zwanzig Jahren Aufenthalt in Indien nach England zurückkehrte und herausfand, dass die buddhistische Bewegung dort im Großen und Ganzen eine derart trübselige und ernsthafte Angelegenheit war, dass Leute kaum zu lächeln wagten, wenn man während eines Vortrags einen Witz machte. Aber genauso war es.

Worauf ich hinaus will ist folgendes: Wenn man etwas sehr Kostbares gefunden hat, nach dem man auf der Suche war, und wenn das wirklich begonnen hat, im eigenen Leben zu wirken und es zu verwandeln, warum sollte man dann nicht glücklich sein? Wenn man nicht glücklicher ist als andere Menschen, die diese wundervolle Sache, die man Buddhismus nennt - diese Drei Juwelen - nicht haben, nun warum ist man es dann nicht? Was nützt es, Buddhist zu sein? Was heißt es denn, Buddhist zu sein?

Der Buddhismus misst dieser Entwicklungsstufe, diesem Gefühl von Glück, Sorgenlosigkeit, von Frieden mit sich selbst und einem guten und reinen Gewissen sehr viel Bedeutung bei: Verliert man dieses Gefühl aus irgendeinem Grund - zum Beispiel, wenn man etwas tut, das man nicht hatte tun sollen, und dann ganz bedrückt und ernst wird und anfängt sich nach guter alter vor-buddhistischer Manier Vorwürfe zu machen - dann weist der Buddhismus darauf hin, dass dieser Zustand von Schuld und Gewissensbissen sehr ungesund ist; je eher man aus ihm herauskommt desto besser. Das heißt nicht, dass die betreffende Handlung nicht falsch war. Man hat einen Fehler begangen, und am besten ist es, das zuzugeben, zu versuchen, es wiedergutzumachen und es nicht wieder zu tun. Hat man es doch schließlich verstanden und hat man versucht, es in Ordnung zu bringen, dann ist es am besten, sich nicht länger den Kopf darüber zu zerbrechen und einfach weiterzumachen. Man lässt den Fehler hinter sich; denn es wird in keinem Fall helfen, ihn weiter mit sich herumzutragen.

Im Buddhismus haben wir sogar besondere Zeremonien und rituelle Handlungen, um diese psychologische Wirkung herbeizuführen. Fühlt man sich von irgendeiner Schuld, die man auf sich geladen hat, belastet, kann man einfach vor den Schrein treten, sich vor dem Buddha verbeugen, alles überdenken und sich sagen: 'Was bin ich nur für ein Dummkopf gewesen! Das hätte ich wahrhaftig nicht tun sollen. Ich bedauere es wirklich.' (Besonders, wenn dabei andere Menschen verletzt worden sind.) 'Gut, ich werde es nicht wieder tun. Ich werde in Zukunft achtsamer sein.' Danach rezitiert man einige Verse, versucht seinen Geist auf die Lehre zu konzentrieren, sich das Ideal ins Gedächtnis zu rufen und entzündet vielleicht Kerzen und verbrennt Räucherwerk. Auf diese Weise befreit man seinen Geist von Schuldgefühlen und kehrt so zurück zum Zustand des reinen Gewissens, voll Glück und Freude am Buddha, Dharma und Sangha.

So entsteht in Abhängigkeit von gläubigem Vertrauen - jener emotionalen Antwort auf die hohen spirituellen Werte, denen wir begegnen - Freude, die das Kennzeichen eines echten Buddhisten sein sollte.

Nun drittens: „**In Abhängigkeit von Freude entsteht Verzückung**“ (Pali *piti*, Skt *prīti*). Sogar Freude ist nicht genug. Wir haben keine geeigneten Worte, um diese Dinge auszudrücken. Das Wort *piti*, das wir mit Verzückung übersetzen, ist im ursprünglichen Pali ein sehr ausdrucksstarkes Wort. *Piti* ist eine Emotion: eine Emotion sehr intensiver, mitreißender oder sogar ekstatischer Freude. Tatsächlich könnte *piti* sehr gut mit Ekstase übersetzt werden, da es nicht nur geistig, sondern auch körperlich erfahren wird. Es ist eine Emotion, die so kraftvoll ist, dass man sie psychophysisch wahrnimmt, sowohl im Körper als auch im Geist. Wir alle wissen, dass manche Erlebnisse uns tiefbewegen können - vielleicht Erlebnisse in Beziehungen zu anderen Menschen, mit Kunst, beim Hören einer wunderbar aufgeführten Symphonie, bei der Betrachtung eines herrlichen Sonnenuntergangs. Wenn wir derart tief bewegt sind, erleben wir nicht nur eine Emotion - also etwas Geistiges -, sondern haben gleichzeitig eine körperliche Empfindung. Wir sind möglicherweise so über alle Maßen bewegt, dass uns zum Beispiel die Haare zu Berge stehen. Einige müssen sogar vor Rührung weinen. Bei klassischen Konzerten kann man manchmal Leute sehen, die so bewegt sind, dass sie sich die Tränen trocken müssen, vielleicht ziemlich peinlich berührt, weil man so etwas in England nicht tut. Aber das ist *piti*, eine überwältigende psychophysische Erfahrung von Verzückung, Glückseligkeit und Ekstase, die uns, wie es heißt, sogar einfach mitreißen kann. Solche Erfahrungen werden wir entwickeln, während wir dem Pfad folgen. In Abhängigkeit von Freude erwacht Verzückung oder Ekstase.

„**In Abhängigkeit von Verzückung entsteht Ruhe**“ (Pali *passaddhi*, Skt *praśrabdhi*). Man könnte sogar sagen: Frieden. Der Palibegriff ist *passaddhi*, und *passaddhi* stellt das Abklingen aller körperlichen Nebeneffekte der Verzückung und Ekstase dar. Wir haben gesehen, dass

Ekstase, die in der vorhergehenden Entwicklungsstufe entsteht, etwas Psychophysisches ist doch verebbt auf dieser vierten Stufe die körperliche Seite der Erfahrung einfach, und es bleibt die rein emotionale Erfahrung von Ekstase übrig. Die körperlichen Empfindungen vergehen nicht etwa, weil die Verzückung oder Ekstase weniger, sondern weil sie stärker geworden ist. Sie hat alle Möglichkeiten körperlichen Ausdrucks hinter sich gelassen. Man befindet sich beinahe außerhalb seines Körpers, also gibt es keinen körperlichen Ausdruck mehr auf dieser Stufe. In den Schriften gibt es zur Veranschaulichung ein sehr interessantes Gleichnis. Stellen wir uns vor, ein Elefant steigt in einen kleinen Teich. (In Indien gab es und gibt es noch immer viele Elefanten, und Elefanten baden sehr gern. Sie gehen gerne beinahe täglich, manchmal sogar mehrmals an einem Tag, zu einem Tümpel oder Fluss, um zu baden, und bespritzen sich gegenseitig mit Wasser.) Angenommen der Teich wäre tatsächlich nicht viel größer als der Elefant selbst. Was passiert, wenn dieses riesige Tier in den kleinen Tümpel steigt? Das Wasser wird zu den Seiten herausspritzen. Denn der Elefant ist so groß, und der Teich ist im Vergleich dazu sehr klein. Ganz ähnliches, heißt es weiter, geschieht - mit uns auf der vorangegangenen Stufe. Das Erlebnis der Ekstase ist so stark und unsere Fähigkeit, sie aufzunehmen, so gering, dass etwas davon in Form dieser körperlichen Nebeneffekte überschwappt. Doch nehmen wir einmal an, heißt es im Gleichnis weiter, der Elefant steige in einen großen Teich, einen riesigen See oder einen gewaltigen Strom. Was geschieht dann? Wie groß der Elefant auch immer sein mag: wenn er ins Wasser steigt oder ganz darin eintaucht, gibt es kaum die kleinste Welle, denn ungeachtet der beträchtlichen Größe des Elefanten sind doch die Wassermassen unendlich viel größer. Auf die gleiche Weise ist man, wenn man zu dieser vierten Entwicklungsstufe der Beruhigung der körperlichen Erscheinungen gelangt, viel aufnahmebereiter, auch wenn das Erlebnis der Ekstase tatsächlich sehr stark sein mag: es ist weniger Unruhe vorhanden, und so lassen die körperlichen Erscheinungen nach, und nur die innere, rein geistige oder emotionale Erfahrung der Ekstase bleibt zurück. Das ist *passaddhi*.

„In Abhängigkeit von Ruhe entsteht Glückseligkeit“ (Pali/Skt *sukha*). Es geht immer weiter. Wir haben mit Freude angefangen, sind dann zu Verzückung und Ekstase übergegangen und kommen nun, nach einer Phase der Ruhe und des Befriedens, zu Glückseligkeit. Ist es nicht seltsam, dass einige der frühen Bücher, die im Westen über den Buddhismus geschrieben wurden, ihn als düstere, pessimistische und negative Religion beschreiben? Hier sehen wir doch das direkte Gegenteil. In Abhängigkeit von Ruhe entsteht Glückseligkeit. Diese wird als ein Zustand intensiven Glücks beschrieben. Sie stellt die Vereinigung all unserer emotionalen Energien dar. Diese sind ungeteilt, ohne Aufspaltung, ohne Kluft. Alle fließen in einen großen Strom zusammen, stark und mächtig, in eine einzige Richtung. Und dann, so wird uns gesagt, gibt es nicht nur Glückseligkeit, sondern auch Frieden, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Da gibt es keine Begierde oder Furcht, keinen Hass oder Sorgen, keine Schuld, keine Gewissensbisse. Alle negativen Emotionen sind geläutert worden. Und was auch immer wir an Energie in jene negativen Emotionen investiert haben, fließt nun auf positive Weise in Form von Glückseligkeit, in der Form intensiven Glücks. Auf diese Weise steigen wir höher und höher auf der spirituellen Leiter.

Dann: **„In Abhängigkeit von Glückseligkeit entsteht Konzentration“** (Pali/Skt *samādhi*). Das Wort *samādhi* besitzt ursprünglich mehrere unterschiedliche Bedeutungen. Hier bedeutet es jedoch 'Konzentration' - nicht Konzentration im Sinne einer erzwungenen Ausrichtung unseres Geistes auf ein einziges Objekt, sondern im Sinne jener Vereinigung und Integration, die auf ganz natürliche Weise entsteht, wenn in einem Zustand intensiven Glücks all unsere emotionalen Energien gemeinsam in die gleiche Richtung fließen.

Die sechste Entwicklungsstufe, dargestellt durch die Formel 'in Abhängigkeit von Glückseligkeit entsteht Konzentration', beruht auf einem sehr wichtigen Prinzip. Sie beruht auf dem Prinzip, dass wir erst dann im wahren Sinne konzentriert sind, wenn wir völlig glücklich und all unsere

emotionalen Energien geeint sind. Also könnte man sagen, dass ein konzentrierter Mensch ein glücklicher Mensch ist und ein glücklicher Mensch ein konzentrierter Mensch, und je glücklicher wir sind, desto länger werden wir in der Lage sein, konzentriert zu bleiben. Wir finden es schwierig, über einen langen Zeitraum konzentriert zu bleiben, weil wir mit unserem gegenwärtigen Zustand nicht glücklich sind. Wenn wir wirklich und wahrhaftig glücklich wären, bräuchten wir nichts weiter zu tun, wir würden einfach innehalten und dieses Glück genießen. Aber wir sind nicht glücklich, wir sind unzufrieden, und deswegen werden wir rastlos und gehen auf die Suche nach diesem und auf die Suche nach jenem - nach Zerstreuung, nach ein wenig Ablenkung - und so kommt keine Konzentration zustande.

Dieser Zusammenhang zwischen Glück und Konzentration wird durch eine recht interessante kleine Geschichte aus den Schriften veranschaulicht. Es wird erzählt, dass es einmal eine Diskussion zwischen einem König und dem Buddha gab. Der König kam zum Buddha, um ihn über seine Lehre zu befragen, und im Verlaufe ihrer Diskussion ergab sich die Frage: Wer ist glücklicher? Ist der Buddha glücklicher als der König, oder ist der König glücklicher als der Buddha? Der König war ziemlich sicher, dass er bei weitem der Glücklichere von ihnen sei. Er sagte: „Sieh doch hin, ich habe all diese Paläste, ich habe ein Heer, ich bin reich und ich habe wunderschöne Frauen. Also bin ich offensichtlich glücklicher als du. Du hast nichts. Was hast du denn schon? Du sitzt hier draußen unter einem Baum neben einer erbärmlichen Hütte. Du hast ein gelbes Gewand und eine Bettelschale. Das ist alles, was du besitzt. Also, offensichtlich,“ schloss er, „bin ich bei weitem der Glücklichere von uns beiden“.

Der Buddha antwortete: „Also gut, schauen wir uns das näher an. Lass mich dir eine Frage stellen. Sag mir, könntest du hier eine Stunde lang vollkommen ruhig sitzen und dich vollständigen und vollkommenen Glücks erfreuen?“

„Ja, ich nehme an, das könnte ich.“

„Könntest du hier sechs Stunden bewegungslos sitzen und dich vollständigen und vollkommenen Glücks erfreuen?“

„Das wäre ziemlich schwierig.“

„Nun, könntest du hier einen ganzen Tag und eine ganze Nacht lang bewegungslos sitzen, die ganze Zeit über vollkommen glücklich?“ „Nein, das wäre weit über dem, was mir möglich wäre.“

Dann sagte der Buddha:

„Aber ich kann dir sagen, dass ich hier sieben Tage und sieben Nächte bewegungslos, ohne mich zu rühren, sitzen kann und während der ganzen Zeit vollständiges und vollkommenes Glück erlebe, ohne irgendeine Veränderung, ohne irgendein Nachlassen, was auch immer geschieht. Deswegen,“ so schloss er, „denke ich, dass ich glücklicher bin als du.“

Aus dieser Geschichte lässt sich erkennen, dass das Glück des Buddha aus seiner Konzentration erwuchs und seine Konzentration aus seinem Glück heraus entstand. Weil er glücklich war, war er fähig sich zu konzentrieren, und weil er fähig war, sich zu konzentrieren, war er glücklich. Die Tatsache, dass der König unfähig war sich zu konzentrieren, zeigte, dass er nicht wirklich so glücklich war, wie er gedacht hatte - ganz sicher nicht so glücklich wie der Buddha. So können wir also erkennen, dass Konzentration von Glückseligkeit abhängig ist. Je rastloser wir sind, desto unglücklicher sind wir und desto weniger können wir uns konzentrieren. Man könnte sagen, dass all das sehr eng mit unserer Meditationsübung zusammenhängt. Wir wissen, dass Meditation mit Konzentration beginnt. Viele von uns finden das sehr schwierig, und wir finden

es einfach deswegen schwierig, weil wir nicht glücklich sind. Das ist der Hauptgrund: weil unsere emotionalen Energien nicht geeint sind. Was tun wir also? Mit unseren nicht geeinten emotionalen Energien versuchen wir, gewaltsam den Geist auf einen bestimmten Punkt auszurichten. Dann tauchen jedoch alle möglichen Störungen auf, und wir werden abgelenkt. Und das liegt daran, dass wir innerlich gespalten sind, dass unsere emotionalen Energien nicht geeint, nicht integriert sind. Konzentration ist demzufolge etwas, das unser ganzes Wesen und nicht nur den bewussten Geist betrifft, und es ist diese emotionale Einigung oder Konzentration unseres ganzen Wesens, die wir Glück nennen.

Dies gibt uns auch einen Hinweis auf die Bedeutung der Vorbereitung auf Meditation. Wir können nicht einfach hingehen, uns hinsetzen und denken, wir wären in der Lage, ohne Vorbereitung zu meditieren. Das ist nicht möglich. Wir müssen durch all die vorherigen Entwicklungsstufen hindurchgehen, wenn wir wirklich meditieren möchten, und dann geben uns die Konzentrationsübungen nur noch den letzten Schliff. Aber zunächst einmal haben eine ganze Reihe von Leuten gar keine Erfahrung mit der unbefriedigenden Natur des Lebens gemacht; es ist kein gläubiges Vertrauen entstanden; sie erleben nicht viel Freude; ganz bestimmt erleben sie nicht viel Verzückung und Ruhe oder Ekstase und Glückseligkeit oder irgendetwas Ähnliches. Sie sind bloß in ihrem gewöhnlichen rastlosen, unzufriedenen Zustand, aber sie denken, sie könnten einfach vorbeikommen, sich hinsetzen und meditieren. Doch das ist unmöglich. Es ist sehr aufschlussreich, dass Konzentration in diesem höheren Sinne, in der Bedeutung von *samadhi*, erst auf der sechsten Stufe des Pfades entsteht - der sechsten von elf Stufen des Pfades, also wenn wir ihn zur Hälfte gegangen sind! Erst dann können wir wirklich und wahrhaftig beginnen, uns zu konzentrieren, weil unsere emotionalen Energien geeint sind und wir jetzt, vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben, glücklich sind.

Siebtens: „**In Abhängigkeit von Konzentration entsteht Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind**“ (Pali *yathābhūtha-ñāna-dassana*, Skt *yathābhūta-jñānadarśana*). Vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben sind wir wirklich glücklich, wirklich konzentriert. Wir können die Dinge nun mit einem konzentrierten Geist untersuchen und beginnen, sie so zu sehen, wie sie wirklich sind, die Realität wahrzunehmen. Diese Entwicklungsstufe ist von allergrößter Wichtigkeit, da hier eine Art Übergang von Meditation zu Weisheit stattfindet, von dem, was eigentlich psychologisch ist, zu dem, was spirituell ist. Wenn wir diese Stufe einmal erreicht haben, wenn in Abhängigkeit von Konzentration Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind, entstanden ist oder zu entstehen begonnen hat, dann gibt es danach kein Zurückfallen oder Abweichen mehr. Der traditionellen Lehre zufolge ist das Erlangen der Erleuchtung von nun an sichergestellt.

Soweit es die bedingte oder weltliche Existenz betrifft, ist diese Erkenntnis und Schauung dreifach. Sie besteht in der Einsicht in die Wahrheit, dass alle bedingten Dinge unbeständig sind, dass sie sich ununterbrochen ändern, fließen und für keine zwei aufeinanderfolgenden Augenblicke gleich bleiben. Dass zum zweiten alle bedingten Dinge letztendlich unbefriedigend sind. Sie mögen uns eine Zeitlang etwas Vergnügen, etwas Glück geben, aber sie können uns kein dauerhaftes und absolutes Glück geben: das von ihnen zu erwarten, ist schlicht und einfach Verblendung. Drittens ist es die Einsicht in die Tatsache, dass alle bedingten Dinge, wie es heißt, wesenlos und letztlich unwirklich sind. Nicht, dass wir sie nicht erleben, nicht dass es die Dinge, empirisch gesprochen, nicht gäbe, aber da wir sie erleben, ohne in ihre Tiefen einzudringen, ist unsere Erfahrung selbst nicht vollkommen gültig, und was wir erleben, ist nicht letztendlich wahr.

Bei dieser Erkenntnis und Schau handelt es sich um eine direkte Wahrnehmung, eine direkte Erfahrung, man sieht tatsächlich durch das Bedingte hindurch. Nicht nur das, sondern man sieht durch das Bedingte hindurch das Unbedingte; indem man die Unbeständigkeit des Bedingten

durchdringt, sieht man die Beständigkeit des Unbedingten; indem man die unbefriedigende Natur des Bedingten durchdringt, sieht man die vollkommen befriedigende Natur des Unbedingten, des Absoluten, der Realität selbst; und das Nicht-Wesenhafte, das Nicht-Wirkliche durchdringend, sieht man das, was ewig und unvergänglich wahr ist, das, was der Mahāyāna den *dharmakāya*, den Körper der spirituellen Wahrheit nennt.

Wenn man beginnt; die Dinge auf diese Weise zu sehen, wenn die Konzentration so geschärft ist, dass 'Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind' entsteht, und man die wahre Natur des Bedingten erkennen, in seine Tiefen sehen kann und durch es hindurch das Unbedingte wahrnimmt - wenn man durch die Oberfläche unmittelbar in die Tiefen der Dinge sieht -dann ändert sich die ganze Sichtweise und Einstellung grundlegend; man kann nicht mehr der sein, der man zuvor war. Genauso wie ein Mensch, nachdem er einen Geist erblickt hat, nie mehr der gleiche sein wird, sowie Hamlet in Shakespeares Drama. Nachdem er einmal den Geist auf den Zinnen hatte schreiten sehen, war er ein anderer Mensch. Er hatte etwas aus einer anderen Welt gesehen, etwas aus einer anderen Dimension. Ähnliches geschieht hier, jedoch in viel positiverem Sinne. Hat man einmal einen flüchtigen Blick auf etwas 'Jenseitiges' erhascht, hat man einmal das Bedingte, das flüchtige Spiel durchschaut und einen Schimmer des Unbedingte; jener höheren Dimension, jener höheren Wirklichkeit gesehen, (man kann es nennen, wie man möchte, 'das Absolute', falls einem das gefällt), hat man davon einen flüchtigen Eindruck gewonnen - keine Idee, kein Konzept - wirklich einen Blick darauf geworfen, eine wirkliche 'Verbindung' hergestellt - dann kann man nie mehr der gleiche sein. Es findet eine dauerhafte Veränderung im eigenen Leben statt, eine Umorientierung. Man hat sich 'umgedreht'², um einen Ausdruck des Yogācāra zu benutzen, oder begonnen, sich 'im tiefsten Inneren des Bewusstseins' umzudrehen.

Nun achtens: „**In Abhängigkeit von Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind, entsteht Rückzug**“ (Pali *nibbidā*, Skt *nirvid*, *nirveda*). Manchmal wird dies als 'Abscheu' oder 'Ekel' übersetzt, aber das ist zu stark, zu psychologisch. Dieser Abschnitt stellt den gelassenen Rückzug von der Verstrickung in Dinge, die wir durchschaut haben, dar. Wenn wir etwas durchschaut haben, sind wir nicht mehr wirklich darin eingebunden. Wir ziehen uns zurück. Es ist genauso, wie wenn wir eine Fata Morgana in der Wüste sehen: Zunächst sind wir vielleicht an jenen Palmen und der vermeintlichen Oase sehr interessiert und eilen in ihre Richtung. Sobald wir jedoch sehen, dass es eine Täuschung und nicht wirklich vorhanden ist, sind wir nicht mehr wirklich daran interessiert. Wir bleiben stehen und hasten nicht weiter in diese Richtung.

Dies ist, was mit dieser Stufe des Rückzugs gemeint ist: dem Leben gegenüber gewissermaßen eine entspannte Haltung einzunehmen. Sie spielen all die Spiele mit, die andere Leute spielen, aber Sie wissen, dass es Spiele sind. Ein Kind nimmt sein Spiel sehr ernst. Einem Kind bedeutet sein Spiel sein Leben. Ein Erwachsener kann an dem Spiel des Kindes teilhaben und mitspielen, aber der Erwachsene weiß, dass alles ein Spiel ist. Und falls das Kind ihn in dem Spiel besiegt, so macht es dem Erwachsenen nichts aus - es ist ja nur ein Spiel - und wird darüber nicht ärgerlich. Genauso können wir, wenn wir einmal die Spiele der Menschen durchschaut haben, weiter mitspielen, doch wir wissen, dass es nur Spiele sind und ziehen uns daraus zurück, es findet ein innerer Rückzug statt, selbst wenn es keinen äußeren gibt. Wir tun vielleicht, was objektiv nötig ist, aber subjektiv sind wir nicht wirklich darin verwickelt. Das ist es, was mit Rückzug gemeint ist. Wir haben das Bedingte durchschaut. Wir beteiligen uns an all den bedingten Spielen, aber wir wissen, dass es Spiele sind, und im Grunde unseres Herzens haben wir uns von ihnen zurückgezogen.

² Skt *parāvṛtti* (Anm. d. Ü.)

Neuntens: „**In Abhängigkeit von Rückzug entsteht Loslösung**“ (Pali *virāga*, Skt *vairāgya*). Rückzug, die vorhergehende Entwicklungsstufe, ist die Bewegung des Sich-Loslösens von der bedingten Existenz. Loslösung jedoch verkörpert den tatsächlich erreichten Zustand des Losgelöst-Seins. Und in diesem Zustand können wir durch keinerlei weltliche Geschehnisse, durch nichts Bedingtes mehr bewegt oder erschüttert werden. Ganz gleich was uns zustößt, nichts kann uns wirklich beunruhigen. Es ist ein Zustand völliger spiritueller Unerschütterlichkeit: keine Härte oder Versteinerung oder Gefühllosigkeit, nicht *apatheia* im stoischen Sinne des Wortes, sondern ein Zustand gelassener Unerschütterlichkeit, wie er vom Buddha beispielhaft gezeigt wurde, als er unter dem Bodhibaum saß. Damals, so heißt es, tauchte Māra, die Verkörperung des Bösen, mit seinen Streitkräften auf. Diese Szene wird in der buddhistischen Kunst häufig dargestellt. Māra wird an der Spitze seiner Streitkräfte gezeigt, bestens ausgerüstet mit Elefanten und Pferden, mit Soldaten und allen möglichen monströsen Dämonengestalten, die gewaltige Felsen werfen, Feuer spucken und Pfeile auf den Buddha schießen. Es sind Hunderttausende, die ausschwärmen und herumwirbeln. Doch der Buddha beachtet sie überhaupt nicht - nimmt sie nicht einmal wahr, hört und sieht nicht hin. Er ist in einem Zustand völliger Unerschütterlichkeit. Das ist es, was diese Stufe darstellt. Man ist so sicher in der Wahrheit, im Unbedingten verankert, dass man durch nichts gestört werden kann. Und das zeigt die buddhistische Malerei und Kunst auf ganz besonders schöne Weise. Was geschieht, wenn all die Pfeile, Steine und Flammen, die jene dämonischen Feinde dem Buddha entgegenschleudern, den Rand seiner Aura berühren? Sie verwandeln sich einfach in Blumen und sinken zu Boden. Das also ist der Zustand der Unerschütterlichkeit, der Zustand der Loslösung. Und wenn sich auch Māras gesamtes Heer gegen einen erhebt, Waffen durch die Luft geschleudert werden, kaum berühren sie den Rand der eigenen Aura, verwandeln sie sich einfach in Blumen. Dies ist der Zustand, für den die neunte Stufe steht, auf der in Abhängigkeit von Rückzug Loslösung entsteht.

Dann zehntens: „**In Abhängigkeit von Loslösung entsteht Freiheit**“ (Pali *vimutti*, Skt *vimukti*) - spirituelle Freiheit. Heutzutage wird ziemlich viel über Freiheit geredet, und es scheint, dass die meisten Menschen denken, Freiheit bedeute einfach, zu tun, was man möchte. Aber die buddhistische Vorstellung von Freiheit unterscheidet sich davon ziemlich. In den frühesten buddhistischen Lehren hat Freiheit zwei Aspekte. Zunächst einmal gibt es *cetovimutti*, was völlige Freiheit von allen subjektiven, emotionalen und psychologischen Neigungen bedeutet, völlige Freiheit von Vorurteilen, von allen psychologischen Konditionierungen. Zweitens gibt es *paññāvimutti* oder Freiheit von allen falschen Ansichten, aller Unwissenheit, allen falschen Philosophien und bloßen Meinungen. Es ist diese Art von Freiheit, diese totale spirituelle Freiheit - Freiheit des Herzens und des Geistes auf höchstmöglicher Ebene, auf dem Gipfel der eigenen Existenz - die Ziel und Gegenstand des Buddhismus ist.

Der Buddha wandte sich einmal an seine Schüler und sagte: 'Oh Mönche, genauso wie das Wasser der vier großen Ozeane einen einzigen Geschmack hat, den Geschmack von Salz, ebenso hat auch meine Lehre, meine Doktrin, einen einzigen Geschmack, den Geschmack der Freiheit' (*vimuttirasa*). Ob man Wasser vom Atlantischen Ozean oder der bengalischen Bucht, der Meerenge von Dover oder dem Suezkanal nimmt, wo auch immer man es schöpft, es schmeckt nach Salz. Ebenso gilt: welchen Aspekt der Lehre des Buddha man auch immer betrachten mag, seien es die Vier Edlen Wahrheiten, der Edle Achtfältige Pfad, die Vier Grundlagen der Achtsamkeit, die Vier Unermesslichen Zustände, die Drei Übungen oder die Drei Zufluchten - alle haben sie den gleichen Geschmack, den Geschmack der Freiheit. Dieser Zustand völliger spiritueller Freiheit ist also das letzte Ziel des Buddhismus - Freiheit von allem Bedingtem und sogar, wie der Mahāyāna fortfährt, Freiheit von ebenjener Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem.

Nun elftens und letztens: „**In Abhängigkeit von Freiheit entsteht Wissen um die Zerstörung der Āsavas**“ (Pali *āsavakkhayañāṇa*, Skt *āśravakṣayajñāna*). Man ist nicht bloß frei - das ist nicht genug. Man weiß auch, dass man frei ist; und man weiß, dass man frei ist, weil man von den *āsavas* befreit ist. Dies ist einer jener unübersetzbaren Begriffe. Es bedeutet eine Art Geistesgift, das den Geist überschwemmt, und ist ein sehr ausdrucksstarkes Wort. Es gibt drei *āsavas*. Zunächst *kāmāsava*, was so viel bedeutet wie das Gift des Verlangens oder der Gier nach Erfahrungen durch die fünf Sinnesorgane. Dann *bhavāsava*, die Gier nach jeglicher Form bedingter Existenz, selbst nach Existenz als Gott in einem Himmel, wie es heißt. Schließlich *avijjāsava*, das Gift der spirituellen Unwissenheit. Wenn diese Gifte versiegt sind, und man weiß, dass sie versiegt sind, dann wird man als erleuchtet bezeichnet. Man hat das Ende des spirituellen Pfades erreicht. Man hat Buddhaschaft erlangt.

So bilden diese elf Entwicklungsstufen, angefangen vom Leiden bis hin zum Wissen um die Zerstörung der *āsavas*, den spirituellen Pfad und stellen gleichzeitig den ganzen Prozess dessen dar, was wir als höhere Evolution bezeichnen. Wir können aus dieser Lehrformulierung sehr leicht erkennen, dass das ganze spirituelle Leben nichts anderes als ein natürlicher Wachstumsprozess ist. Jede nachfolgende Stufe des Pfades ist das Produkt oder das Überfließen der vorhergehenden Stufe. Sobald eine Stufe ihr volles Ausmaß erreicht hat, geht sie unvermeidlich in die nächste über. Dies geschieht genauso in der Meditation. Manchmal fragen Leute: 'Wenn wir eine bestimmte Stufe in der Meditation erreicht haben, wie sollen wir dann zur nächsten weitergehen?' Nun, es gibt keinen Grund, diese Frage zu stellen. Wenn man bis zu einer bestimmten Stufe gekommen ist, und auf dieser Stufe weiterarbeitet, so dass diese immer vollkommener, vollständiger und vollendeter wird, dann wird sie sich aus eben dieser Fülle heraus, durch ihren eigenen Schwung vorwärts bewegen zur nächsten Stufe und wird zur nächsten Stufe werden. Sobald man irgendeine niedrigere Entwicklungsstufe vervollkommnet, beginnt ganz von selbst der Übergang zu einer höheren Stufe der Vervollkommnung oder Entwicklung. Das also geschieht hier: die folgende Stufe des Pfades wird aus der vorangehenden geboren, sobald jene vorangehende Stufe ihre höchste Fülle erreicht hat. Wir müssen uns wirklich keine Gedanken über den nächsten Schritt oder die nächste Stufe machen. Das einzige, was wir tun müssen, ist uns mit der augenblicklichen zu beschäftigen und diese zu entwickeln. Man mag eine theoretische Vorstellung von der nächsten Entwicklungsstufe haben, sollte sich aber nicht zu viele Gedanken darüber machen. Wenn die gegenwärtige Stufe voll entwickelt ist, wird sie ganz von selbst in die nächste übergehen. Und indem wir alle aufeinanderfolgenden Stufen des spirituellen Pfades in uns selbst voll entwickeln und kultivieren, werden wir die höhere Evolution vollenden - die Evolution von Menschlichkeit zu Über-Menschlichkeit, zur Buddhaschaft.

Diesen Vortrag hielt Sangharakshita 1967 unter dem Titel „The Stages of the Spiritual Path“.
© Sangharakshita / Buddhistische Gemeinschaft Triratna