

Was Meditation wirklich ist

Vortrag von Sangharakshita

Im Laufe der letzten Jahrzehnte kam es in verschiedenen Gebieten der Welt, und dies vielleicht ganz besonders in der westlichen Welt, zu vielfältigen Veränderungen. Es gab politische wie auch soziale, kulturelle und auch große technologische Veränderungen. Wir gehen nicht zu weit, wenn wir behaupten, dass es im Verlauf der letzten paar Jahrzehnte in der Welt – zumal in der westlichen Welt – mehr Veränderungen gab als in jeder vergleichbaren Periode der Menschheitsgeschichte.

Zumindest soweit es um die menschlichen Lebensverhältnisse geht, haben wir in den letzten Jahrzehnten oder etwas mehr eine ständige Beschleunigung des Wandels erlebt. In immer kürzeren Perioden scheinen mehr und mehr Veränderungen einzutreten. Früher, als das Lebenstempo gemächlicher war und man noch Zeit hatte, in Ruhe erwachsen zu werden, mochten mehrere Generationen vorübergehen, ehe eine Veränderung in einem gewissen Lebensbereich allgemein spürbar wurde. Heute aber ist das nicht länger der Fall. Heute werden diese Veränderungen im Verlauf eines einzigen Lebens deutlich, sogar innerhalb nur eines Jahrzehnts oder auch nur eines halben Jahrzehnts. Und wir sehen diese ständige Beschleunigung des Wandels in praktisch allen Bereichen des menschlichen Lebens und Wirkens, im politischen ebenso wie im sozialen, im wirtschaftlichen genauso wie im kulturellen Bereich.

In diesem Vortrag nun interessiert uns bloß einer dieser Bereiche, den ich – um einen guten, neutralen Allgemeinbegriff zu gebrauchen, – den „kulturellen“ Bereich nennen will. Eine der größten, bedeutsamsten und potentiell auch eine der wichtigsten Veränderungen, die in diesem Bereich in den letzten Jahren eingetreten sind, betrifft das Thema Meditation.

Vor fünfzehn oder zwanzig Jahren hatte man im Westen noch kaum etwas von Meditation gehört. Was es an Erfahrung oder Interesse gab, beschränkte sich, soweit es Meditation anging, größtenteils auf obskure Gruppen und exzentrische Individuen. Heute aber können wir sagen, dass das Wort *Meditation* fast zur Umgangssprache gehört. Gleichwohl, so geläufig das Wort auch sein mag, heißt das doch nicht, dass auch schon genügend verstanden würde, was damit gemeint ist oder was Meditation bedeutet.

Wie oft schon habe ich Leute sagen hören: „Meditation heißt, den Geist leer zu machen.“ Andere Leute scheinen anzunehmen, Meditation bedeute einfach, sich hinzusetzen und nichts

zu tun. Sitzen und Nichtstun mag eine feine Beschäftigung sein oder auch nicht, aber es ist nicht Meditation. Dann wieder hört man jemanden sagen oder man kann es auch lesen, Meditation bedeute, sich hinzusetzen und Nabelschau zu betreiben – vermutlich, indem man dabei schielt –, oder sie bedeute, „in eine Art von Trance zu gehen“. (Bedauerlicherweise hat Edward Conze, ein bekannter und im Allgemeinen zuverlässiger Autor über Buddhismus, das Wort „Trance“ als Synonym für Meditation verbreitet.) Wieder andere Leute denken, Meditation heiße, ruhig dazusitzen und über Dinge nachzudenken, sozusagen „die Dinge im Geiste zu drehen und zu wenden“. Und noch andere glauben, beim Meditieren bringe man sich selbst in eine Art hypnotischen Zustand. Dies sind bloß einige der gängigen und besonders verbreiteten Missverständnisse über Meditation.

Dass solche Missverständnisse aufkommen würden, lag eigentlich auf der Hand. Meditation ist im Westen verhältnismäßig neu: zumindest ist sie neu für den modernen Westen. In der jüngeren Geschichte hat es nichts Vergleichbares im Spektrum unserer Erfahrung gegeben. Wir haben nicht einmal passende Worte oder angemessene Fachbegriffe, um die einzelnen Meditationsstufen und den Meditationsprozess zu beschreiben. Deshalb ist es nur natürlich, dass zunächst einmal einige Missverständnisse aufzuklären sind.

Wir sollten uns auch daran erinnern, dass Meditation eigentlich etwas ist, was man üben muss. Meditation ist etwas, was man tut oder erlebt. Die meisten Menschen aber kennen Meditation nur vom Hörensagen. Aus eigener Praxis und aus eigenem Erleben kennen sie sie nicht. Darum verlassen sie sich auf Informationen aus zweiter, dritter oder sogar vierter Hand. Manche Menschen vertrauen für ihr Wissen über Meditation nur auf Bücher, und vielleicht haben sie auch keine andere Wahl. Auf dem Büchermarkt gibt es heutzutage eine Menge Titel, die von Meditation handeln – oder vorgeben, von Meditation zu handeln. Doch unglücklicherweise gründen auch viele dieser Bücher allzuoft nur auf Hörensagen statt auf persönlichem Wissen und eigener Erfahrung. In manchen Fällen stützen sie sich sogar auf bloße Vermutungen, um nicht zu sagen, auf schiere Einbildung. Auch auf dem Gebiet von Meditation gibt es schon längst eine Menge selbsternannter Experten. Wenn etwas populär wird, wie das für Meditation gerade gilt, möchten viele Leute nur zu gerne im Boom mitkassieren. In diesem Zusammenhang kommt mir meine eigene Erfahrung während des „Buddha-Dschayanti-Jahres“ 1956 in den Sinn, als die buddhistische Welt den zweitausendfünfhundertsten Jahrestag des *Parinirvana* oder des Hinscheidens des historischen Buddha und damit zugleich zweitausendfünfhundert Jahre buddhistischer Geschichte feierte. Die indische Regierung finanzierte die Feierlichkeiten in Indien, während die verschiedenen Regierungen südostasiatischer Länder eigene Feiern austrugen. Großes Interesse war geweckt, und weil der Bedarf nach Literatur wuchs, begannen die verschiedensten Leute, Bücher,

Broschüren und Artikel über Buddhismus zu schreiben. In vielen Fällen taten sie das ohne die geringste Qualifikation. Überall tauchten sie auf, trugen Material von hier und dort zusammen – mal aus verlässlichen, mal aus irreführenden Quellen – und auf diese Weise produzierte ein jeder ein weiteres „Werk“ über Buddhismus.

Derzeit gibt es im Westen einen Boom spiritueller Angebote im Allgemeinen und, soweit es Meditation betrifft, ebenfalls einen bescheidenen Boom. Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem gewöhnlichen Alltagsleben, mit ihrer eingeschliffenen Art zu leben und geschäftig zu sein. Eine rein wissenschaftliche Erklärung des Lebens können sie trotz der großen praktischen Erfolge der Wissenschaft im Umgang mit der materiellen Welt nicht akzeptieren. Zugleich aber sehen sie sich außerstande, die überlieferte, im Wesentlichen jüdisch-christliche Erklärung der Welt anzunehmen. So beginnen sie nach etwas zu suchen, das sie tiefer, dauerhafter, auf schöpferische und konstruktive Art befriedigen kann. Manche Leute schauen in Richtung der spirituellen Traditionen des Ostens und besonders in Richtung von Meditation. Sie wollen etwas über Meditation lernen, sie wollen Meditation üben – sie wollen Meditationsklassen und Meditationszeiten besuchen –, und auf solche Weise ist ein Verlangen nach Meditation entstanden.

Natürlich sind nur allzu viele Leute bereit, diesen Bedarf zu decken – nicht zuletzt um der Bezahlung willen. Manche dieser Leute sind sicherlich fähig, den Erwartungen zu entsprechen; sie sind fähig, Meditationen zu unterrichten, während das bei anderen nicht zutrifft. Auch auf diese Weise entstehen allerlei Missverständnisse. Oft wird Meditation mit nur *einer bestimmten Art* von Meditation gleichgesetzt oder auch mit einer bestimmten *Konzentrationstechnik*. Vielleicht ist es allgemein noch zu wenig bekannt, dass es viele Arten von Meditation gibt, eine Vielzahl von Methoden und viele Konzentrationstechniken. Manche Leute, die bloß eine von diesen Methoden kennen und nur diese eine üben, neigen dazu, die Übung von Meditation schlechthin mit nur dieser einen Methode, dieser besonderen Technik gleichzusetzen. Sie mögen sogar behaupten, ihre Methode sei die beste, wenn nicht überhaupt die einzige echte Meditation, und wer nicht in dieser Weise und mit dieser Technik übe, der meditiere eigentlich sowieso nicht. Andere Techniken, andere Praktiken, andere Traditionen, so behaupten sie, seien wertlos. Derartige Behauptungen kann man tatsächlich finden. Darum wird es immer wichtiger, die Verwirrung aufzulösen und die Missverständnisse zu klären. Es wird wichtig zu verstehen, *was Meditation wirklich ist*. Um dies tun zu können, müssen wir die Kluft zwischen dem Ideal und der Wirklichkeit im Gedächtnis halten, die Kluft zwischen dem erleuchteten Menschen, dem Buddha und dem nicht-erleuchteten, gewöhnlichen Menschen. Wir müssen die Eigenart des Buddhismus selber im Sinn behalten.

Wie wir im vorangehenden Vortrag gesehen haben¹, verkörpert der Buddha, der erleuchtete Mensch eine Stufe, eine Errungenschaft – einen Modus von Sein und Bewusstheit – wofür wir im westlichen Denken keine wirkliche Entsprechung und daher auch kein passendes Wort haben. *Buddha* bedeutet weder Gott, ein höchstes Wesen oder Schöpfer der Welt, noch bedeutet *Buddha* inkarnierter Gott. Ebenso wenig bedeutet *Buddha* Mensch im gewöhnlichen Sinne. Am besten können wir über den Buddha, den Erleuchteten oder Erreichten mit Hilfe des Evolutionsbegriffs nachdenken. Der Buddha oder der Erleuchtete ist ein Mensch. Aber er ist eine ganz besondere Art Mensch, ein höher entwickelter Mensch. In der Tat ist er ein unendlich weit entwickelter Mensch. Das heißt: Er ist ein Mensch, der die Stufe spiritueller Vollkommenheit erreicht und ganz verwirklicht hat, die wir Erleuchtung nennen. Dies ist es, was *Buddha* bedeutet. Buddhismus ist dann all das, was hilft, die Kluft zwischen dem Ideal und dem Wirklichen zu schließen; was immer hilft, einen unerleuchteten Menschen in einen erleuchteten Menschen zu verwandeln, was immer uns hilft zu wachsen, uns zu entfalten und zu entwickeln. Wenn der gewöhnliche Mensch zum idealen Menschen wird, wenn der nicht-erleuchtete Mensch sich zum erleuchteten Menschen wandelt, tritt eine gewaltige Veränderung ein – vielleicht die größte menschliche Veränderung und Entwicklung, die überhaupt geschehen kann. Und es ist diese Art Entwicklung, die wir „spirituelles Leben“ nennen; es ist dieser Prozess, der manchmal „höhere Evolution“ genannt wird. Nur, was ist es, das sich dabei verändert? Worin besteht diese Entwicklung?

Offenbar ist es nicht der physische Körper, der sich verändert, denn in körperlicher Hinsicht sehen der erleuchtete Mensch und der unerleuchtete Mensch ziemlich ähnlich aus. Die Veränderung, die eintritt, ist rein geistiger Art – wobei wir das Wort „geistig“ in seiner weitesten Bedeutung gebrauchen. Es handelt sich um *Bewusstheit*, die sich entfaltet, und in diesem Vorgang, so können wir sagen, liegt auch der große Unterschied zwischen der höheren Evolution und der niederen Evolution. Was wir „niedere Evolution“ nennen, entspricht dem gesamten Entwicklungsprozess von der Amöbe bis hin zum gewöhnlichen oder nicht-erleuchteten Menschen. Dies ist ein vorwiegend biologischer Vorgang, der erst gegen sein Ende hin auch zu einem psychischen wird. Die höhere Evolution entspricht dem gesamten Prozess, dem gesamten Entwicklungsverlauf vom nicht-erleuchteten Menschen zum erleuchteten Menschen. Dies wiederum ist ein rein psychischer und spiritueller Vorgang, der sich schließlich vollständig vom physischen Körper lösen kann.

Die buddhistische Überlieferung nennt vier Grade oder vier Stufen von Bewusstheit, die in aufsteigender Folge angeordnet sind. Zunächst gibt es jene Bewusstheit, die zur Schicht oder zur „Welt“ der Sinneserfahrung gehört. Zweitens gibt es Bewusstheit in Verbindung mit der

¹ Siehe Sangharakshita, *Das Ideal des erleuchteten Menschen*. Als Download abrufbar unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)

Stufe oder der „Welt“ geistiger und spiritueller Form, der Stufe oder „Welt“ der Archetypen. Dann gibt es Bewusstheit, die mit der formlosen Ebene oder „Welt“ verbunden ist, und schließlich Bewusstheit, die mit dem Transzendenten Pfad verbunden ist, das heißt mit dem Pfad, der direkt zu *Nirvana*, Erleuchtung oder Buddhaschaft führt, sowie mit Nirvana, Erleuchtung und Buddhaschaft selbst.

Eine andere Untergliederung, die ich manchmal verwende, wird vielleicht von größerem Nutzen für viele von uns sein. Auch hier haben wir vier Abschnitte oder vier Stufen von Bewusstheit, doch diese entsprechen nicht genau den eben genannten Stufen. An erster Stelle finden wir hier das sogenannte „Sinnesbewusstsein“, also Bewusstheit in Verbindung mit Dingen, die wir mittels der Körpersinne erfahren. Manchmal nenne ich dies auch „einfache Bewusstheit“ genannt oder „tierische Bewusstheit“. Sie ist jene Bewusstheit, die wir mit dem Tierreich gemein haben. Als zweite Stufe finden wir „Selbstbewusstheit“, womit nicht Selbstbewusstsein im umgangssprachlichen Sinne gemeint ist, sondern Selbstbewusstsein im Sinn eines der eigenen Bewusstheit Gewähr-Seins oder im Sinn des *Wissens, dass man weiß*. Dies wird manchmal auch „reflexive Bewusstheit“ genannt, weil sich hier Bewusstheit sozusagen auf sich selbst rückbezieht, von sich selber weiß, sich selbst erfährt und ihrer selbst gewahr ist. Wir können vielleicht sagen, dass diese Selbstbewusstheit oder reflexive Bewusstheit menschliche Bewusstheit im umfassenderen Sinne des Begriffs ist. Drittens spreche ich von „transzendenter Bewusstheit“. Dies bedeutet Bewusstheit von Realität oder auch direkter, persönlicher Kontakt mit Realität – *höchster Realität* –, und zwar erfahren als Objekt „dort draußen“. Schließlich gibt es noch „absolute Bewusstheit“, in der die Subjekt-Objekt-Spaltung vollkommen aufgelöst und höchste Realität im Sinne einer völligen Transzendierung der Subjekt-Objekt-Dualität ganz und gar verwirklicht ist.

In diesen zwei Gliederungen von Bewusstheitsstufen ist die erstgenannte Bewusstheitsstufe jene, die vorwiegend dem gewöhnlichen, nicht-erleuchteten Menschen eigen ist, dem Menschen, der nicht einmal versucht, sich spirituell zu entwickeln. Und die vierte Bewusstheitsstufe ist in beiden Fällen die des erleuchteten Menschen.

Wir können nun erkennen, worin die spirituelle Übung, die höhere Evolution, wesensmäßig besteht. Wir können sagen, dass sie im kontinuierlichen Fortschreiten von niederen zu immer höheren Stufen von Sein und Bewusstheit besteht: von der Welt der Sinneserfahrung zur Welt geistiger und spiritueller Form, von der Welt geistiger und spiritueller Form zur formlosen Welt, und von der formlosen Welt zum Nirvana, zur Erleuchtung. Oder auch: von Sinnesbewusstheit zu Selbstbewusstheit, von Selbstbewusstheit zu transzendenter Bewusstheit, von transzendenter Bewusstheit zu absoluter Bewusstheit.

Indirekte Methoden der Bewusstseinsentfaltung

Nun können wir auch sehen, was Meditation wirklich ist. Wir werden es sogar erheblich klarer sehen können, weil wir zunächst einmal diese Grundlagen angesprochen haben. Allerdings müssen wir noch einen weiteren Punkt erörtern. Wie ich schon sagte, besteht das spirituelle Leben in der Entwicklung von Bewusstheit. Und Buddhismus, der Dharma oder die Lehre des Buddha ist all das, was bei dieser Entwicklung hilft. Nun gibt es aber zwei verschiedenartige Wege, wie Bewusstheit entwickelt werden kann, oder es gibt zumindest zwei unterschiedliche Methoden des Herangehens. Ich nenne sie die „subjektive“ und die „objektive“ oder die „direkte“ und die „indirekte“ Methode. Wenn wir diese Unterscheidung verstanden haben, werden wir endlich sehen können, was Meditation wirklich ist. Meditation ist der subjektive oder direkte Weg, den Grad von Bewusstheit zu erhöhen. Meditierend erhöhen wir die Stufe unserer Bewusstheit, indem wir direkt am Geist arbeiten.

Zunächst jedoch will ich etwas über objektive oder indirekte Methoden zur Erhöhung des Bewusstheitsniveaus sagen. Manche Leute denken anscheinend, Meditation sei der einzige Weg dorthin, als ob der Grad von Bewusstheit nur durch direkte Arbeit am Geist selber zu steigern sei und sonst gar nicht. Solche Leute halten daher Meditation und spirituelles Leben für ein und dasselbe, und sie identifizieren das spirituelle Leben ausschließlich mit Meditation. Deshalb behaupten sie, wer nicht meditiere, könne auch kein spirituelles Leben führen. Gelegentlich identifizieren sie dann das spirituelle Leben sogar bloß mit einer besonderen Art von Meditation oder einer bestimmten Konzentrationstechnik. Dies ist aber eine viel zu enge Sichtweise. Sie lässt uns vergessen, was das spirituelle Leben eigentlich ist – dass es nämlich darin besteht, das Niveau von Bewusstheit zu erhöhen –, und sie lässt uns manchmal vergessen, was Meditation selber wirklich ist. Natürlich stimmt es, dass die Erhöhung der Bewusstheitsstufe durch direkte Methoden mindestens ebenso wichtig ist wie ihre Erhöhung durch indirekte Methoden, und wir können sogar behaupten, dass direkte Methoden vielleicht wichtiger sind. Aber wir sollten nicht vergessen, dass es eben auch andere Methoden gibt. Wenn wir das vergessen, dann wird unser Weg zu einseitig, und mit einem solch einseitigen Verständnis werden wir dazu neigen, unser spirituelles Leben selbst einseitig zu gestalten und sogar bestimmte Menschen – etwa Leute mit besonderen Temperamenten – auszuschließen, weil diese vielleicht nicht besonders an Meditation interessiert sind. Darum werde ich kurz einige dieser indirekten, nicht-meditativen Methoden zur Erhöhung der Bewusstheitsstufe erörtern.

Erstens können wir unsere Umgebung wechseln. Dies tun wir bewusst und gezielt als indirektes Mittel zur Veränderung und hoffentlich auch Erhöhung unserer Bewusstheitsstufe, wenn wir uns zum Beispiel zu einer Meditationsklausur – einem *Retreat* – zurückziehen,

vielleicht in ein länglich gelegenes Meditations-Zentrum. Dort verbringen wir einige Tage oder auch ein paar Wochen in einer angenehmen und uns zuträglichen Umgebung, ohne dabei irgend Besonderes zu tun. Dies allein ist oft schon förderlicher, als viele Leute glauben, und es liegt daher nahe, dass die Umgebung, in der wir normalerweise leben und arbeiten müssen, nicht besonders gut für uns ist –, dass sie uns eben nicht hilft, das Niveau unserer Bewusstheit zu erhöhen. Es scheint tatsächlich so, als bewirke ein positiver Wechsel der Umgebung bei den meisten Menschen auf ganz natürliche Weise eine Steigerung ihrer Bewusstheit – und dies sogar ohne eine zusätzliche Bemühung.

Eine weitere, recht praktische und einfache indirekte Methode, die Bewusstheitsstufe zu erhöhen, ist das, was man im Buddhismus „Rechten Lebenserwerb“ nennt. Fast jeder muss für seinen Lebensunterhalt arbeiten. Viele machen dieselbe Arbeit tagein tagaus, fünf Tage in der Woche, fünfzig Wochen im Jahr. Das machen wir vielleicht fünf, zehn, fünfzehn, zwanzig, fünfundzwanzig oder dreißig Jahre lang, bis wir das Rentenalter erreichen. All das hat natürlich bleibende Auswirkungen auf unsere Geistesverfassung. Wenn unsere Arbeit in geistiger, moralischer und spiritueller Hinsicht ungesund ist, dann wird auch ihre Wirkung auf unseren Geist ungesund sein. Darum wird im Buddhismus, in der Lehre des Buddha, sehr eindringlich empfohlen, die Mittel unseres Lebenserwerbs zu überprüfen und Rechten Lebenserwerb zu üben. Das bedeutet, dass wir unseren Unterhalt in einer Weise verdienen, die unseren Bewusstheitsgrad nicht mindert und uns auch nicht daran hindert, ihn zu erhöhen und dies überdies in einer Weise, die auch anderen Lebewesen keinen Schaden zufügt. Die buddhistische Überlieferung nennt eine Reihe von Berufen als nicht förderlich: die Arbeit eines Metzgers, eines Waffenhändlers, eines Alkoholverkäufers und so weiter. Indem wir die Mittel unseres Lebenserwerbs ändern (sofern sie gegenwärtig nicht angemessen sind), wird schon diese Veränderung der Arbeit – die Veränderung der Arbeitsstelle, der Wechsel der Umgebung, dieser Wechsel von Leuten, mit denen wir zusammenarbeiten und von Dingen, die wir tagtäglich zu tun haben – eine positive und förderliche Wirkung auf den Grad unserer Bewusstheit haben, und zumindest wird sie uns nicht daran hindern, unsere Bewusstheit zu steigern.

Spezifischer und konkreter ist auch eine regelmäßige und disziplinierte Lebensweise zu nennen, und damit etwas, was anscheinend immer weniger beliebt wird. Dies kann die Beachtung und Übung bestimmter ethischer Vorsätze und Prinzipien einschließen wie auch einen festen Rhythmus von Mahlzeiten, Arbeit, Erholung und Studium. Eine solche Lebensweise kann Mäßigung beim Essen, Schlafen und Sprechen betonen, bis hin zu gelegentlichen Fasten- oder Schweigezeiten über einige Tage oder Wochen. In seiner voll entwickelten Form käme ein derart regelmäßiges, diszipliniertes Leben dem gleich, was man als „klösterliches Leben“ bezeichnen kann. Bei Menschen, die ein solches regelmäßiges Leben der Übung einige

Jahre lang führen, können wir – auch wenn sie überhaupt nicht meditieren – deutlich einen Wandel im Grad oder in der Stufe ihrer Bewusstheit erkennen.

Es gibt noch weitere indirekte Methoden wie Hatha-Yoga oder allgemein Yoga in seiner mehr physischen Richtung. Vor allem gibt es hier die sogenannten *asanas* des Yoga, die nicht allein den Körper, sondern auch den Geist beeinflussen. Sie beeinflussen den Geist *mittels* des Körpers, und auch Menschen, die regelmäßig meditieren, finden diese *asanas* manchmal sehr hilfreich. Gelegentlich sind auch Menschen mit großer Meditationserfahrung am Ende ihres Arbeitstages zu müde oder zu unruhig, um noch angemessen meditieren zu können. Stattdessen üben sie dann vielleicht einige *asanas*, bis der Geist ruhiger und gesammelter wird. Auf diese Weise überwindet man seine Müdigkeit und fühlt sich fast so frisch, als hätte man meditiert.

Weiter gibt es die verschiedenen japanischen *Do* oder „Wege“ – wie *Ikebana* – das Blumenstecken. Es mag uns als eine sehr schlichte und gewöhnliche Sache vorkommen, ein paar Blumen in überlieferter Weise in einer Vase zu arrangieren, doch sind Menschen, die sich jahrelang dieser Tätigkeit gewidmet haben, deutlich in ihrer Geistesverfassung und Bewusstheit verändert. Auch Aktivitäten wie Tai-Qi und dergleichen sind denkbar. Sie alle wirken auf den Geist. Sie alle sind indirekte Wege zur Erhöhung des Grades von Bewusstheit. In gleicher Weise hilft oftmals der Genuss großer Kunstwerke – Dichtung, Musik und Malerei –, den Grad der Bewusstheit zu erhöhen. Dies gilt dann, wenn die gewählten Werke wahrhaft groß sind, das heißt, wenn die Künstler sie wirklich aus einer höheren Bewusstheitsstufe heraus geschaffen haben oder, anders gesagt, wenn sie tatsächlich der Ausdruck eines höheren Bewusstheitsniveaus sind, als wir es normalerweise erleben.

Ganz praktisch gesehen, können wir auch schlicht anderen Menschen helfen. Wir können uns Kranken, Notleidenden, geistig Behinderten zuwenden, wir können Menschen im Gefängnis besuchen. Diese Dinge können wir durchaus gerne und freudig tun, ohne uns um die eigene Bequemlichkeit zu sorgen, und wir können sie ganz ohne ichbezogene, eigen-nützige Motive tun. In der Hindu-Überlieferung wird so etwas *Niskama-Karma-Yoga*, oder der „Yoga uneigennütigen Tuns“ genannt. Auch dies ist ein indirektes Mittel, unsere Bewusstheitsstufe zu erhöhen.

Dann gibt es die Verbindung mit spirituell gesinnten Menschen, vor allem mit solchen, die spirituell weiter fortgeschritten sind als wir – wenn wir solche finden können. Solcher Umgang wird in manchen Traditionen oder von manchen Lehrern als die wichtigste aller indirekten Methoden angesehen. Die indische religiöse und spirituelle Literatur verweist darauf immer wieder unter dem Namen *Sat-sangh*. *Sat* bedeutet wahr, wirklich, authentisch, echt, spirituell – und sogar transzendental, während *sangh* Vereinigung, Gemeinschaft oder Genossenschaft bedeutet. *Sat-sangh* ist einfach eine Zusammenkunft – oftmals in einer sehr

glücklichen, sorgenfreien Stimmung – mit Menschen, die dem spirituellen Pfad folgen und sich hauptsächlich für spirituelle Dinge interessieren. Solche Begegnungen färben auf uns ab, fast ohne dass wir uns bemühen müssen. Somit ist auch *Satsangh* ein indirektes Mittel, die Bewusstheit zu steigern. Im Buddhismus nennen wir dies *kalyana-mitrata*.

Weiterhin gibt es Gesang und rituelle Verehrung. Heutzutage sieht man vielfach auf Rituale herab, und dies tun vor allem die Intelligenteren – oder die „Intellektuellen“, wie ich hier vielleicht eher sagen sollte. Dennoch sind Rituale altehrwürdige Methoden zur Steigerung der Bewusstheit. Selbst wenn wir nur ein paar Blumen opfern oder eine Kerze anzünden und sie vor ein Bildnis stellen, wirkt dies alles doch auf den Geist, und manchmal werden wir überrascht sein, wie groß diese Wirkung ist. Wir mögen noch so viele Bücher über das spirituelle Leben lesen und noch so sehr versuchen zu meditieren – und das vielleicht sogar mit einigem Erfolg; manchmal werden wir merken, dass die Ausführung einer einfachen, aber bedeutungsvollen und symbolischen rituellen Handlung uns weitaus mehr hilft.

Es gibt noch viel mehr indirekte Methoden, die man erwähnen könnte, und natürlich lassen sich diese Methoden miteinander kombinieren. Manche kann man auch mit der direkten Methode, mit der Übung von Meditation, verbinden. So gut diese indirekten Methoden auch sind, können doch einige von ihnen uns nicht sehr weit fördern. Sie können uns nicht durch alle Stufen der Bewusstheit hinauftragen. Weil es aber in den meisten Fällen recht lange dauern wird, bis wir auf die höheren Stufen von Bewusstheit gelangen werden, sind die indirekten Methoden doch für eine lange Zeit nützlich. Wenn wir allerdings mittels solcher Methoden diesen höheren Stufen allmählich näherkommen, dann werden wir uns, um weiter fortzuschreiten, immer mehr der Meditation zuwenden müssen. Wir werden dann beginnen müssen, direkt am Geist selbst zu arbeiten.

Meditation: direkte Arbeit am Bewusstsein

Worin besteht diese direkte Arbeit am Geist? Bisher habe ich nur den sehr allgemeinen Begriff *Meditation* gebraucht, weil es dieses Wort ist, das heute im Westen, zumindest in den englischsprachigen Ländern, am geläufigsten ist. Aber dieses Wort entspricht keinem einzelnen indischen oder buddhistischen Begriff. Was wir *Meditation* nennen, umfasst mindestens drei recht verschiedene Dinge und bezieht sich in der Tat auf drei verschiedene Arten, direkt am Geist zu arbeiten. Mehr noch: Unser Wort *Meditation* umfasst drei verschiedene Phasen der Entwicklung von Bewusstheit, und für jede dieser drei Phasen

verwendet der Buddhismus wie auch die übrigen spirituellen Traditionen Indiens andere, klar definierte Begriffe. Knapp gesagt, umfasst Meditation *Konzentration*, *Vertiefung* und *Einsicht*.

Das Stadium der Konzentration

Konzentration ist doppelter Natur, insofern sie gleichermaßen eine Verengung des Brennpunkts der Aufmerksamkeit wie auch eine Vereinigung von Energie umfasst. Man kann Konzentration als *Integration* beschreiben, die es in den zwei Formen der „horizontalen“ und der „vertikalen“ Integration gibt, wie ich sie nennen werde. „Horizontale Integration“ bezeichnet dabei die Integration des gewöhnlichen Wachbewusstseins in sich selbst, auf seiner eigenen Ebene, während „vertikale Integration“ die Integration von Bewusstsein und Unterbewusstsein meint, einen Vorgang, der die Befreiung blockierter somatischer Energie ebenso einschließt wie das Erschließen von immer tieferen Energien innerhalb der Psyche.

Horizontale Integration entspricht dem, was allgemein als *Achtsamkeit* und innere Sammlung bekannt ist. Das englische Wort *recollection* (hier als Sammlung übersetzt, Anm.d.Ü.) passt ziemlich gut, denn es sagt geradezu, was es meint: wieder einsammeln. Es ist ein Wieder-Einsammeln von Verstreutem, und was verstreut war, sind wir selbst, unser bewusstes Selbst beziehungsweise das, was wir bewusstes Selbst nennen. Wir sind zerfallen in eine ganze Reihe von Persönlichkeiten oder Teil-Persönlichkeiten, deren jede ihren eigenen Interessen, ihren eigenen Begierden folgt und versucht, eigene Wege zu gehen. Mal hat jenes Selbst die Oberhand, dann wieder dieses, so dass wir manchmal kaum wissen, wer wir sind. Hier gibt es ein pflichtbewusstes Selbst, dort ein aufmüpfiges Selbst. Da gibt es ein Selbst, das am liebsten allem entfliehen würde, hier gibt es ein anderes, das zu Hause bleiben und ein braves Kind sein will und so weiter. Oft wissen wir kaum, wer von diesen „Selbsten“ wir denn wirklich und wahrhaftig sind. Jedes von ihnen ist unser Selbst, und doch ist auch wiederum keins von ihnen unser Selbst. Die Wahrheit ist, dass wir in Wirklichkeit überhaupt kein Selbst haben. Es ist bisher noch nicht ins Dasein getreten. Es wurde noch nicht geboren. Das Selbst – gewissermaßen das Gesamt-Selbst – tritt erst durch die Übung von Achtsamkeit und Sammlung ins Leben, erst dann, wenn wir alle diese Selbst „wieder einsammeln“.

Die buddhistische Tradition kennt drei Arten von Achtsamkeit oder innerer Sammlung. Als erste nennt sie die *Achtsamkeit beim Körper und seinen Bewegungen*: Hier weiß man genau, wo der Körper ist und was er tut. Wir machen keine unachtsamen Bewegungen, keine Bewegungen, derer wir nicht bewusst sind. Auch wenn wir sprechen, sind wir achtsam; wir wissen, was wir sagen und warum wir es sagen. Wir sind ganz wachsam, besonnen und bewusst. Zweitens gibt es die *Achtsamkeit bei den Gefühlen und Emotionen*. Wir werden

unserer wechselnden, vergehenden Stimmungen klar bewusst; wir wissen, ob wir traurig oder glücklich sind, zufrieden oder unzufrieden, besorgt, ängstlich, erfreut oder aufgeregt. Wir beobachten und sehen dies alles und wissen genau, wie es uns geht. Dies bedeutet natürlich nicht, dass wir wie Zuschauer in einigem Abstand von unseren Gefühlen und Emotionen stehen und sie betrachten, als seien sie nur äußerlich und fremd. Es bedeutet vielmehr, dass wir unsere Gefühle und Emotionen erleben – dass wir „mit“ ihnen sind und nicht etwa von ihnen abgeschnitten –, während wir ihrer zugleich immer bewusst sind und sie beobachten. Drittens und letztens gibt es die *Achtsamkeit bei den Gedanken*: Wir wissen, was wir denken, wo sich unser Verstand von Augenblick zu Augenblick gerade befindet. Bekanntlich schweift der Verstand sehr leicht ab. Gewöhnlich befinden wir uns in einer *unkonzentrierten* und *nicht-gesammelten* Verfassung, soweit es unsere Gedanken betrifft. Daher müssen wir Achtsamkeit bei unseren Gedanken üben und gewahr werden, was wir von einem Moment zum nächsten denken.

Wenn wir uns in diesem Sinne üben, erreichen wir die horizontale Integration. Wir sammeln uns und bilden ein Selbst. Sofern wir dies gründlich und vollständig tun, entwickeln wir umfassende Selbst-Bewusstheit: Wir werden wahrhaft menschlich. Aber Konzentration verläuft nicht nur horizontal, sondern auch vertikal. Bewusstes muss nun mit Unterbewusstem vereinigt werden. Dies erreicht man, indem man ein Konzentrationsobjekt benutzt – ein Objekt, auf das man seine gesamte Aufmerksamkeit zu sammeln lernt und in das hinein die Energien des Unterbewussten allmählich aufgesogen werden.

Wenn ein meditierender Mensch so die horizontale Integration erreicht hat, gelangt er an eine entscheidende Schwelle. Er steht vor dem sehr wichtigen Übergang von der Schicht oder Welt sinnlichen Erlebens zur Schicht oder Welt geistiger und spiritueller Form. Er wird aber von den fünf sogenannten geistigen Hindernissen zurückgehalten, die unterdrückt werden müssen, bevor man in das Stadium der Vertiefung eintreten kann. (Diese Unterdrückung ist nur vorübergehend. Die fünf geistigen Hindernisse sind erst dann dauerhaft beseitigt, wenn man transzendente Einsicht erlangt hat.) Das erste Hindernis ist das Verlangen nach Sinneseindrücken mittels der fünf Körpersinne, also der Wunsch nach angenehmen Empfindungen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens – vor allem nach jenen Empfindungen, die mit Essen und Sex verbunden sind. Solange solche Wünsche im Geist gegenwärtig sind, bleibt der Übergang in das Stadium der Vertiefung geschlossen, denn solange sie gegenwärtig sind, kann der Meditierende sich nicht wirklich mit dem Konzentrationsobjekt befassen. Das zweite Hindernis ist Hass, das Gefühl von Feindseligkeit und Widerwillen, das entsteht, wenn das Verlangen nach Sinneserfahrungen unbefriedigt bleibt – ein Gefühl, das sich manchmal gegen das Objekt der Begierde selber wendet. Trägheit und Stumpfheit bilden das dritte Hindernis, welches uns auf der Ebene der Sinneserfahrung oder

auf der gewöhnlichen, alltäglichen Bewusstseisstufe festhält. Dies ist eine Art tierähnlicher Stagnation in körperlicher wie geistiger Hinsicht. Das vierte Hindernis ist das Gegenteil von Trägheit und Faulheit, nämlich das Hindernis der Ruhelosigkeit und Besorgtheit. Dies ist die Unfähigkeit, sich irgendeiner Sache über eine längere Zeit hinweg zu widmen. Es ist ein Zustand von dauernder Aufgeregtheit und Sorge, in dem man nichts wirklich zustande bringen kann. Das fünfte und letzte Hindernis ist Zweifel. Dabei geht es nicht um ehrlichen, intellektuellen Zweifel, sondern eher um etwas wie Unschlüssigkeit oder sogar Widerwillen dagegen, sein Denken zu klären und sich selbst zu verpflichten. Im Kern handelt es sich hier um einen Mangel an Glauben und Vertrauen; man weigert sich anzuerkennen, dass es eine höhere Stufe von Bewusstheit gibt, die Menschen erreichen können. – Dies also sind die fünf geistigen Hindernisse, die man zunächst abklingen lassen muss, die man vielleicht sogar unterdrücken muss, bevor man das Konzentrationsobjekt aufnehmen und sich darauf vorbereiten kann, in die Phase der Vertiefung einzutreten.

Für ein Bewusstsein, das durch die fünf Hindernisse getrübt ist, wie das bei uns so häufig vorkommt, werden fünf Gleichnisse überliefert, in denen es jeweils mit Wasser verglichen wird. Ein vom Verlangen nach Sinneseindrücken verunreinigter Geist wird mit Wasser verglichen, in das verschiedene hell leuchtende Farben gemischt wurden. Das mag zwar bezaubernd sein, aber die Reinheit und die Durchsichtigkeit des Wassers sind verloren gegangen. Der von Hass umwölkter Geist ist, so heißt es, wie kochendes Wasser: Es zischt und brodelnd und siedet. Der Geist, der von Trägheit und Stumpfheit gelähmt wird, gleicht dem durch dichten Schilfwuchs verstopften Gewässer, durch das nichts fließen kann. Ein von Ruhelosigkeit und Besorgtheit umtriebener Geist ist wie Wasser, das von Wind und Sturm zu Wellen aufgepeitscht ist. Schließlich ist der von Zweifel und Unentschlossenheit geplagte Geist wie verschlammtes Wasser. Sind die fünf Hindernisse einmal überwunden, dann gleicht der bewusste Geist reinem Wasser. Er wird kühl, ruhig und klar. Dann ist er bereit, sich einem Konzentrationsobjekt zuzuwenden.

Allein in der buddhistischen Tradition gibt es zahlreiche Konzentrationsobjekte. Manche davon sind recht gewöhnlich und alltäglich, andere dagegen ziemlich außergewöhnlich. An erster Stelle steht der Atem, unser eigener Atem, wie er kommt und geht. Es gibt verschiedene Arten oder unterschiedliche Techniken, diese Praktik der *Vergegenwärtigung des Atems* zu üben. Ein anderes, ebenfalls sehr wichtiges Konzentrationsobjekt ist Klang, besonders jener spirituelle Klang, den wir *mantra* nennen. Wir können auch eine rein und leuchtend gefärbte Scheibe als Konzentrationsobjekt nehmen, ob rot, blau oder grün, wie es unserem Temperament am besten entspricht. Auch ein menschlicher Knochen kann zum Objekt der Sammlung werden, wobei man am besten ein größeres Stück nimmt, damit man ein gutes, solides Konzentrationsobjekt erhält. Wer will, kann einen Gedanken aufnehmen, vielleicht die

Idee einer besonders zu kultivierenden Tugend wie Großzügigkeit. Um erneut etwas eher Gewöhnliches und Weltliches zu nennen, können wir uns auch auf das Licht einer Lampe oder einer Kerze konzentrieren. Auch auf die verschiedenen psychischen Zentren des Körpers können wir uns sammeln wie auch auf ein innergeistiges Bild des Buddha, eines großen Bodhisattva oder eines Lehrers. In all diese Objekte – ob Atem oder Klang, Mantra, Flamme oder das Bildnis des Buddha und so weiter – kann der Geist sich versenken, sogar tief versenken.

Allerdings muss man nicht alle diese Objekte benutzen, um Konzentration zu üben, obwohl in bestimmten Systemen oder Schulen der Meditationspraxis verschiedene Konzentrationsobjekte in einer bestimmten Folge kombiniert werden mögen. Die verschiedenen Objekte zur Sammlung können auch mit manchen indirekten Methoden zur Steigerung der Bewusstheit verbunden werden, vor allem mit Gesang und Ritual.

Wenn wir auf diese Weise vorgehen, das heißt, wenn wir den bewussten Geist zunächst einmal integrieren und dann Bewusstes mit Unterbewusstem integrieren, wenn wir also die fünf geistigen Hindernisse überwinden, ein oder mehrere Konzentrationsobjekte aufnehmen und wenn unsere tieferen Energien dann beginnen, immer machtvoller in das Konzentrationsobjekt einzuströmen, dann wird eine große Veränderung geschehen: Mit Gewissheit wird der Grad unserer Bewusstheit steigen, und zwar von der Schicht oder Welt der Sinneserfahrung zur Schicht oder Welt geistiger und spiritueller Form. Mit anderen Worten: Wir beginnen, vom ersten zum zweiten Stadium der Meditation fortzuschreiten, von der Meditation im Sinne von Konzentration zur Meditation im Sinne von Vertiefung.

Das Stadium der Vertiefung

Vertiefung, die zweite Phase von Meditation, gliedert man gewöhnlich in vier Stufen. In ihnen allen setzt sich der Prozess vertikaler Integration fort, der mit der Stufe der Konzentration begonnen hatte. Nun möchte ich aber betonen, dass es sich hierbei nicht mehr um die Integration von Bewusstem und Unterbewusstem handelt, denn diese Integration ist bereits geleistet. Hier vereinigt sich der geläuterte, integrierte bewusste Geist seinerseits mit dem *Überbewussten*, und die Energien des Überbewussten – Kräfte rein spiritueller Art – werden aufgenommen. Vertiefung steht daher für das Einswerden des Geistes auf immer höheren Stufen von Bewusstheit und Sein. Im Fortgang dieses Prozesses werden unsere gröberen Geisteshaltungen und unreiferen geistigen Funktionen zunehmend verfeinert, und unsere

Energien werden in immer höhere Stufen und Wirkungsweisen absorbiert.

Auf der ersten Vertiefungsstufe gibt es ein gewisses Maß an Denktätigkeit. Wir denken noch an dieses oder jenes, denken vielleicht kaum merklich noch über weltliche Angelegenheiten oder über unsere Meditationsübung selbst nach. Von der zweiten Stufe der Vertiefung an fehlt jegliche Denktätigkeit dieser Art. Denken, wie wir es sonst kennen, ist gänzlich verschwunden. Man könnte nun annehmen, dass wir leblos und träge würden, weil wir nun ja nicht mehr denken, aber das wäre völlig falsch. Wir können sogar sagen, dass unser Bewusstsein klarer, heller, intensiver und leuchtender denn je wird, gerade *weil* wir *nicht* denken. Weil nun aber auf der zweiten Stufe sowie den höheren Stufen kein Denken stattfindet, ist es angebracht, über diese Stufen der Vertiefung nicht zu viel, ja am besten überhaupt nicht nachzudenken. Stattdessen sollten wir versuchen, zu *fühlen*, wie sie sind, und dies nicht, indem wir analytisch und intellektuell vorgehen, sondern indem wir uns von Bildern, Symbolen und Gleichnissen helfen lassen. Am besten können wir dies mit Hilfe der vier überlieferten Gleichnisse der vier Versenkungsstufen tun, die der Buddha selber in seinen Belehrungen gegeben hat.

Das Gleichnis für die erste Stufe der Vertiefung ist ein Bild von Seifenpulver und Wasser. Der Buddha fordert uns auf, uns vorzustellen, wie ein Badewärter etwas Seifenpulver in eine Hand nimmt – offenbar gab es im alten Indien schon Seifenpulver – und etwas Wasser in die andere Hand. Auf einer Platte vermischt er beide so, dass alles Wasser vom Seifenpulver aufgesogen wird und alles Seifenpulver durch und durch mit Wasser getränkt ist. Kein Körnchen Seifenpulver bleibt trocken, und kein einziger Wassertropfen bleibt übrig. Von gleicher Art ist nach den Worten des Buddha das erste Stadium der Vertiefung. Der ganze psycho-physische Organismus ist auf dieser Stufe durch und durch erfüllt von Wonnegefühlen, von Ekstase und höchstem Glück, und diese Gefühle sind dabei ganz *still-gefasst*. Zugleich ist man ganz und gar *durchdrungen* – kein Teil des eigenen Seins, ob körperlich oder geistig, bleibt unerfüllt – und doch bleibt auch nichts übrig. Somit gibt es keine Unebenheit, keine Unausgewogenheit. Es ist alles ruhig und stabil, solide und fest: alles ist auf natürliche Weise gesammelt.

Mit seiner Beschreibung der zweiten Stufe der Vertiefung fordert der Buddha uns auf, uns einen großen See vorzustellen, einen sehr klaren, ganz ruhigen und friedlichen See. Dieser See wird von einer unterirdischen Quelle gespeist, so dass mitten im See beständig reines Wasser aus sehr großer Tiefe aufsprudelt. Genauso ist die zweite Stufe der Vertiefung. Sie ist ruhig und sie ist klar, sie ist friedvoll, rein und durchscheinend, aber aus einer größeren Tiefe sprudelt ständig etwas *noch* Reineres, etwas *noch* Leuchtenderes und *noch* Schöneres herauf. Dieses „Etwas“ ist das höhere spirituelle Element, die höhere spirituelle Bewusstheit, die nun gewissermaßen in uns einströmt – die uns nun inspiriert.

Die dritte Stufe der Vertiefung, so sagt der Buddha, ist wie derselbe See, dasselbe Gewässer, nur wachsen diesmal Lotosblumen darin. Diese Lotosblumen stehen mitten im Wasser, sie sind von Wasser getränkt und durchdrungen. Man könnte sagen, dass sie das Wasser durch und durch genießen. In gleicher Weise sind wir auf der dritten Stufe der Vertiefung sozusagen eingetaucht in dieses höhere, spirituelle Element, in dieses höhere spirituelle Gewahrsein. Wir baden darin und saugen es sozusagen auf – wir sind von ihm innerlich durchdrungen und äußerlich umgeben. Von solcher Art, sagt der Buddha, ist die dritte Stufe der Vertiefung.

Im Fall der vierten und letzten Vertiefungsstufe bittet uns der Buddha, uns einen Mann vorzustellen, der an einem sehr heißen Tag an einer schönen, geräumigen Wasserstelle badet. Nachdem er sich gereinigt hat, steigt er heraus und hüllt nun seinen Körper in ein leuchtend weißes, reines, frisches Tuch – was die Inder *dhoti* nennen –, so dass er ganz darin eingewickelt ist und es ihn völlig bedeckt und umhüllt. Nach den Worten des Buddha ist die vierte Stufe der Vertiefung ebenso. Jenes höhere spirituelle Gewahrsein umhüllt uns und schützt uns vor der Berührung und dem Einfluss jener Zustände und Stufen, die niedriger sind. Es ist, als wären wir von einer machtvollen Aura umgeben. Nun ist es aber nicht etwa so, dass *wir* uns in diesen Zustand versenken, sondern eher steigt dieser Zustand in uns herab und durchdringt uns. Darüberhinaus beginnt er, von uns auszustrahlen, so dass sich eine Art Aura der Meditation von uns aus in alle Richtungen erstreckt. In dieser Verfassung sind wir nicht leicht zu beeinflussen oder gar zu beeinträchtigen, obwohl wir sehr leicht andere Menschen beeinflussen und bewegen können.

Dies also sind die vier Stufen der Vertiefung. Wenn wir uns an sie erinnern und ein *Gespür* für sie entwickeln möchten, sollten wir vielleicht nur die vier schönen Vergleiche gegenwärtig halten, mit denen der Buddha sie veranschaulicht hat. Nachdem wir hiermit wenigstens in unserer Vorstellung durch diese vier Vertiefungsstufen aufgestiegen sind, können wir zum dritten und letzten Abschnitt der Meditation übergehen.

Das Stadium der Einsicht

Mit „Einsicht“ meinen wir die klare Schauung, die klare Wahrnehmung der wahren Natur der Dinge oder die Wahrnehmung dessen, was in traditioneller buddhistischer Sprache die Dinge „wie sie wirklich sind“ genannt wird. Anders gesagt, diesmal in einer eher abstrakten und philosophischen Ausdrucksweise, handelt es sich um eine direkte Wahrnehmung von Realität schlechthin. Dies ist der Höhepunkt von Meditation, dies ist es, was Einsicht oder *Schauung*

wirklich ist. Eine solche Wahrnehmung ist zwiefältig: Sie ist Einsicht in das Bedingte, d.h. die „Welt“ oder was auch immer weltlich, wandelbar und dergleichen mehr ist; und sie ist Einsicht in das Unbedingte oder das, was die Welt transzendiert: das Absolute, das Letztgültige.

Einsicht in das Bedingte umfasst dreierlei oder hat drei Aspekte. Zuerst sehen wir, dass alle bedingten, weltlichen Dinge uns aufgrund ihrer eigenen Natur keine dauernde, beständige Befriedigung geben können. Nach solcher Befriedigung müssen wir woanders suchen. Zweitens sehen wir, dass alle bedingten Dinge vergänglich sind. Keins von ihnen können wir für immer besitzen. Drittens und letztens sehen wir, dass alles Bedingte nur in einem relativen Sinn existiert. Es existiert nicht absolut. Es besitzt keine dauernde, letztgültige Realität.

Einsicht in das Unbedingte schließt nach einer Formulierung der buddhistischen Überlieferung die sogenannten „fünf Wissen“ oder „fünf Weisheiten“ ein. Dabei handelt es sich nicht um Wissen oder Erkenntnis im gewöhnlichen Sinne, sondern um etwas viel Weitergehendes. An erster Stelle steht das, was wir nur als das Wissen um die Gesamtheit der Dinge beschreiben können, – wobei die Dinge hier weniger in ihrer vielfältigen Unterschiedlichkeit als vielmehr in und durch ihre äußersten Tiefen und ihre spirituelle Essenz im Licht des ihnen gemeinsamen, sie einigenden Prinzips erkannt werden. Weiterhin gibt es die Erkenntnis aller Dinge – der bedingten wie der Unbedingten – ohne auch nur die geringste Spur subjektiver Verzerrung. Dieses Wissen wird manchmal auch die Spiegelgleiche Weisheit genannt, weil es wie ein großer Spiegel ist, der alles genauso reflektiert, wie es ist: ohne Subjektivität oder Vorurteil, ohne Abschwächung oder Eintrübung oder Verdunklung. Hierin wird alles genauso gesehen, wie es eben ist. Drittens gibt es die Erkenntnis der Dinge in ihrer absoluten Gleichheit und Identität, eine Erkenntnis, die überall den einen Geist, die *eine* Realität, die eine *Shunyata* [Leerheit] sieht. Viertens gibt es die Weisheit der Dinge in ihrer Verschiedenheit. Absolute Einheit schließt absolute Verschiedenheit nicht aus. Es gibt keine Einseitigkeit. Wir sehen die Dinge in ihrer absoluten Einheit, aber wir sehen sie auch in ihrer absoluten Vielfältigkeit – ihrer absoluten Einzigartigkeit. Wir sehen sie auf beide Arten gleichzeitig. Fünftens schließlich gibt es die Erkenntnis dessen, was für das spirituelle Wohlergehen anderer Lebewesen getan werden muss.

Diese Fünf Wissen oder Fünf Weisheiten werden in der buddhistischen Ikonographie durch das *Mandala der fünf Buddhas* symbolisiert. Stellen wir uns dieses Mandala vor, dann sehen wir zunächst einen unermesslich weiten blauen Himmel, der sehr tief und sehr klar ist. Mitten in dieser Himmelsweite erscheint eine rein weiße Buddha-Gestalt, die ein leuchtendes, goldenes Rad in der Hand trägt. Dann erblicken wir im Osten einen dunkelblauen Buddha mit einem „Diamant-Zepter“ in seiner Hand. Im Süden sehen wir einen goldgelben Buddha, der ein hell funkelndes Juwel hält. Im Westen sehen wir einen tiefroten Buddha mit einer

roten Lotosblüte in der Hand. Und im Norden erblicken wir einen grünen Buddha, der zwei gekreuzte „Diamant-Zepter“ trägt.

Wenn alle Fünf Weisheiten aufscheinen, ist Erleuchtung erlangt. Wir werden selbst zur Verkörperung aller fünf Buddhas. Auf dieser Stufe ist Einsicht in vollem Umfang entwickelt; Meditation ist bis an ihre Grenzen ausgeübt, und wir haben für uns selbst erlebt und verstanden, was Meditation wirklich ist.

Anmerkung zu diesem Text

“Was Meditation wirklich ist” war der zweite von drei Vorträgen, die Sangharakshita am 6., 13. und 20. Februar 1975 für die Friends of the Western Buddhist Order (heute: Triratna Buddhist Community), in der "Town Hall" von Auckland in Neuseeland hielt. Die deutsche Übersetzung aller drei Vorträge wurde von einem Übersetzerteam erstellt und erschien 1992 bei do-Publikationen in Essen unter dem Titel *Erleuchtung: Eine Begegnung mit den Idealen und Methoden des Buddhismus*.

Beim hier vorliegenden Text handelt es sich um eine geringfügige Bearbeitung der früheren Übersetzung.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe folgender Beleghinweise:

„Sangharakshita, *Was Meditation wirklich ist*. Webfassung 01.2013. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Weitere Texte von Sangharakshita auf Deutsch

Auf der Webseite www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen) finden Sie viele Vorträge, aber auch einzelne Kapitel aus Büchern von Sangharakshita. Diese Ressourcen werden ständig aktualisiert und erweitert.

Die meisten ins Deutsche übertragenen Bücher von Sangharakshita erschienen im Verlag **do evolution**. Bitte besuchen Sie dazu die Webseite www.do-evolution.de/buecher.0.html und bestellen Sie vorzugsweise direkt beim Verlag. Dadurch unterstützen Sie indirekt die weitere Arbeit des Verlags, da alles Geld an den Verlag zurückfließt und nicht das Meiste unterwegs aufgrund hoher Rabatte an Großhändler und Weiterverkäufer auf der Strecke bleibt. (Buddhistische) Klein-Verlage wie **do evolution** können nur durch die großzügige Unterstützung interessierter Menschen arbeiten.

Falls Sie die Übersetzungs- und Publikationsarbeit der Triratna-Gemeinschaft finanziell unterstützen wollen, überweisen Sie Ihre **Spende** bitte mit dem Verwendungszweck „buddhistische Publikationen“ an Buddhawege e.V., Postbank Dortmund, BLZ 44010046, Konto 829526463.

Eine (bei Redaktionsschluss dieses Textes) **vollständige Liste deutschsprachiger Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft** finden Sie auf den folgenden Seiten. Wenn die Titel von oben erwähnten Kleinverlagen herausgegeben wurden, geben wir den direkten Link zum Verlag, in anderen Fällen empfehlen wir die Bestellung über kleinere Buchhandlungen, die Unterstützung brauchen.

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://doevolution.com) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](http://doevolution.com), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipatṭhāna-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2012

Ethisch leben. [do evolution](http://doevolution.com), Essen. Erscheint voraussichtlich 2013

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

Dhammaloka Rüdiger Jansen, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [Buddhistischer Studienverlag](#), Berlin (erscheint im Sommer 2013)

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stammbach 2012

(Subhuti) Alex Kennedy, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stammbach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die trantrisch-buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 2003