

Das Bodhisattva-Ideal

2011 / 2025

Kapitel 1-6 bearbeitet auf der Grundlage des Buches von Sangharakshita *The Bodhisattva Ideal*,
das eine spätere Bearbeitung der vorliegenden Vorträge ist. (ND 2025)

Kapitel 7-8, Fassung von 2011 (DN)

Inhaltsverzeichnis

Einführung	4
Anmerkung.....	4
Primäres Studienmaterial.....	4
Hinweise zum Studium und zu den vorgegebenen Fragen	5
1. Kapitel: Ursprung und Entwicklung des Bodhisattva-Ideals.....	6
Ein kranker Mönch.....	11
Kisāgotamī.....	11
Devadatta.....	12
Der Arzt Jīvaka.....	12
Wunder.....	13
Ānanda.....	14
Abschließende Bemerkungen.....	15
Fragen.....	15
2. Kapitel: Das Erwachen des bodhi-Herzens.....	17
Śāntideva und die Siebenfältige Pūjā.....	21
Vasubandhus vier Faktoren.....	24
Fragen.....	26
3. Kapitel: Das Bodhisattva-Gelübde.....	28
Die vier großen Gelübde.....	30
1. Möge ich alle Wesen von Schwierigkeiten befreien.....	30
2. Möge ich alle Verunreinigungen beseitigen.....	32
3. Möge ich alle Dharmas meistern.....	35
4. Möge ich alle Wesen zur Buddhaschaft führen.....	36
Fragen.....	36
4. Kapitel: Altruismus und Individualismus im spirituellen Leben.....	37
Dāna, Geben oder Großzügigkeit.....	38
Wem sollte man geben.....	39
Was wird gegeben oder kann gegeben werden	39
Wie sollte man geben?	43
Warum geben wir.....	43
Śīla.....	44
Ernährung.....	45
Arbeit.....	46
Ehe.....	47
Abschließende Bemerkung.....	48
Fragen.....	48
5. Kapitel: "Männlichkeit" und "Weiblichkeit" im spirituellen Leben.....	50
Kṣānti.....	50
Geduld.....	50
Toleranz.....	53

Spirituelle Empfänglichkeit.....	54
Vīrya.....	55
Zwei unterschiedliche Ansätze.....	58
Fragen.....	61
6. Kapitel: An der Schwelle von Erleuchtung.....	62
Die vier <i>dhyānas</i> der Welt der Form.....	62
Die vier formlosen <i>dhyānas</i>	65
Samādhis.....	66
Dhyāna als Praktik.....	67
Vollkommenheit der Meditation.....	67
Prajñā.....	68
Wissen und Einsicht.....	68
Śūnyatā.....	69
Die fünf Weisheiten.....	71
Dhyāna und <i>prajñā</i>	73
Fragen.....	74
7. Kapitel: Die Bodhisattva-Hierarchie.....	105
8. Kapitel: Der Buddha und Bodhisattva, Ewigkeit und Zeit.....	122

Einführung

In diesem Modul erläutert Sangharakshita den buddhistischen Pfad aus Sicht des Mahāyāna-Buddhismus. Hier werden einige der wichtigsten Lehren und Praktiken des Mahāyāna-Buddhismus besprochen, wie

- Das Entstehen von Bodhicitta
- Das Bodhisattva-Gelübde
- Die Praxis der Sechs Vervollkommnungen (*pāramitās*)
- Die Zehn Stufen (*bhūmi*) des Bodhisattva-Pfades
- Die Bodhisattva-Hierarchie und die Trikāya-Lehre

Auch wenn es in dieser Reihe um ein weit reichendes Gebiet geht und sich manches davon mit fortgeschrittenen Stufen des spirituellen Pfades befasst, versteht es Sangharakshita, den Bezug für unser eigenes spirituelles Leben herzustellen. Es geht ihm dabei nicht um einen historischen Überblick über den Mahāyāna-Buddhismus.

Anmerkung

In dieser Reihe bezieht sich Sangharakshita auf das indo-tibetische Verständnis von den drei *yānas*. Seine Sicht auf die drei *yānas* hat sich jedoch seither geändert. Er betrachtet sie nicht mehr als Stufen der Entwicklung der einzelnen Übenden, und es ist wichtig, dies zu berücksichtigen, wenn hier davon die Rede ist. Siehe dazu Sangharakshitas *Die sechs besonderen Merkmale der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna*, besonders Kapitel 3, „Ein nicht-sektiererischer Ansatz“. Ausführlich wird die Entwicklung seines Verständnisses der drei *yānas* in Subhutis Buch *Neue Stimme einer alten Tradition* behandelt, und zwar im 2. Kapitel „Die Einheit des Buddhismus“.

Primäres Studienmaterial

Das primäre Studienmaterial für dieses Modul, das heißt der Haupttext, der jeweils als Vorbereitung für das Treffen mit der Gruppe zu lesen ist, ist die Vortragsreihe von Sangharakshita mit dem Titel „Das Bodhisattva-Ideal“. Die Vorträge lauten im Einzelnen:

1. Ursprung und Entwicklung des Bodhisattva-Ideals
2. Das Erwachen des *bodhi*-Herzens
3. Das Bodhisattva-Gelübde
4. Altruismus und Individualismus im spirituellen Leben
5. „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“ im spirituellen Leben
6. An der Schwelle von Erleuchtung
7. Die Bodhisattva-Hierarchie

8. Buddha und Bodhisattva: Ewigkeit und Zeit

Die Vorträge hielt Sangharakshita 1969. Falls du gut genug Englisch kannst, ist es empfehlenswert, sich diese Vorträge auf [freebuddhistaudio](#) anzuhören, denn Sangharakshitas Humor, seine Energie und Inspiration sind beim Hören viel spürbarer, als dies durch Texte möglich ist.

Die vorliegenden Texte sind von Sangharakshita selbst bearbeitete Abschriften der Vorträge. [In der deutschen Fassung sind teilweise leichte Bearbeitungen anhand des Buchs vorgenommen. Anm. d. Üb.] Wichtige Begriffe sind in einem Glossar erklärt.

Das englischsprachige Buch *The Bodhisattva Ideal* beinhaltet erheblich mehr Material als die Vorträge, da Auszüge aus Sangharakshitas Seminaren in das Buch eingeflossen sind. Für unsere Zwecke ist es deshalb zu umfangreich.

Hinweise zum Studium und zu den vorgegebenen Fragen

Dieses Modul zeichnet sich sowohl durch eine große spirituelle Bandbreite als auch durch umfangreiches Material aus, das in Vorbereitung auf die Gruppe zu lesen (oder zu hören) ist. Es ist also ratsam, sich genügend Freiraum zu schaffen, um sich ausreichend vorbereiten zu können.

Wie üblich, wäre es hilfreich, sich während des Durcharbeitens des primären Studienmaterials Notizen zu machen. Das hilft dabei, das Material besser aufnehmen zu können und wirkt der Tendenz entgegen, es bloß „zum einen Ohr herein und zum anderen gleich wieder hinaus zu lassen“. Zudem kann man auf der Grundlage dieser Notizen besser eine kurze Zusammenfassung machen.

Die Fragen am jeweiligen Ende des Kapitels sind Anregungen, um sich mit den verschiedenen Themen des Moduls intensiver zu beschäftigen. Sie sprechen jeweils einige Schlüsselthemen des Kapitels an und befassen sich besonders mit Punkten, die ansonsten im gesamten Kurs nicht mehr auftauchen. Es ist sinnvoll, sich darüber im Laufe der Woche Gedanken zu machen und sich auch etwas aufzuschreiben, damit man es in der Gruppe parat hat.

Falls es ein Thema gibt, das bei den Fragen nicht angesprochen wird, das du aber besprechen möchtest, dann notiere es dir und bringe es in die Gruppe.

1. Kapitel: Ursprung und Entwicklung des Bodhisattva-Ideals

Es wird erzählt, dass der Buddha mit einigen Schülern im Wald umherging, wie er es oft tat, vermutlich um der Hitze des Tages zu entgehen. Der Buddha lehrte oft auf eine sehr einfache und direkte Art. Nicht immer hielt er lange, ausgearbeitete Reden. Bei dieser Gelegenheit nun, so heißt es, bückte er sich und las eine Handvoll Blätter vom Boden auf. Dann fragte er seine Schüler: „Sagt, was meint ihr, sind diese Blätter, die ich in der Hand halte, verglichen mit allen Blättern im ganzen Wald wenige oder viele?“ Die Schüler entgegneten natürlich: „Im Vergleich mit allen Blättern im Wald sind die, die du in der Hand hältst fast nichts, es sind nur eine Handvoll.“ Daraufhin sagte der Buddha: „Und genauso ist es auch mit all den Wahrheiten, die ich erkannt habe, verglichen mit dem, was ich euch enthüllen konnte.“¹

Darüber sollten wir öfter nachdenken. Denn trotz ihres Umfangs geben die Schriften, in denen wir die Lehre des Buddha finden, nur einen Bruchteil seines unbegrenzten Wissens und Verstehens wieder. Der Dharma, die Lehre, der Buddhismus, ist also zunächst einmal eine Handvoll Blätter. In dieser Vortragsreihe geht es nun wiederum nur um einige Blätter in dieser Hand, nicht um alle.

Das Bodhisattva-Ideal ist ein sehr umfangreiches Thema. Es ist praktisch gleichbedeutend mit dem Buddhismus an sich. Man kann dieses Thema nicht einmal in acht Vorträgen erschöpfend behandeln. Deshalb trägt die ganze Reihe auch den Titel „Aspekte des Bodhisattva-Ideals“. Die Vortragsreihe stellt bestimmte ausgewählte Aspekte vor, beschäftigt sich aber nicht systematisch mit dem ganzen Thema. Wir beziehen uns hauptsächlich auf das spirituelle Leben und persönliche Erfahrungen, und befassen uns nur minimal mit geschichtlichen und die Lehre betreffenden Einzelheiten.

Nun zum eigentlichen Thema, dem Ursprung und der Entwicklung des Bodhisattva-Ideals. Selbst wenn man das Bodhisattva-Ideal jahrelang studiert hat, selbst wenn man schon häufig darüber gesprochen hat, weiß man kaum, womit man anfangen soll. Da sich diese Vorträge sowohl an Neulinge als auch an Erfahrene richten, beginne ich am besten ganz am Anfang, nämlich mit dem Wort „Bodhisattva“. Es kommt aus dem Sanskrit und besteht aus zwei Teilen: *bodhi* und *sattva*. *Bodhi* bedeutet Wissen im Sinne von höchstem Wissen, spirituellem Wissen, Kenntnis der Wirklichkeit. Und es bedeutet auch Erwachen: zur Wirklichkeit erwachen, zur letztendlichen Wahrheit der Dinge erwachen, zum Innersten der Existenz durchdringen, die Wirklichkeit, die Wahrheit von Angesicht zu Angesicht sehen und eins mit ihr werden. *Bodhi* wird in der Regel als „Erleuchtung“ übersetzt. Diese Erleuchtung, *bodhi*, ist höchstes Wissen, großes Erwachen und das letztendliche Ziel des buddhistischen Lebens.

Sattva, der zweite Wortteil, bedeutet einfach „Lebewesen“ (nicht notwendigerweise ein Mensch, es kann jede Art Lebewesen sein, selbst ein Tier oder ein Insekt). Ein Bodhisattva ist also ein Erleuchtungswesen, ein Wesen des Erwachens, ein Wesen, dessen ganzes Leben und dessen ganze Energie dem Erlangen von Erleuchtung gewidmet sind.² Das heißt im Grunde, ein Bodhisattva ist der ideale

1 *Simsapā-Sutta*, Samyutta-Nikāya v. 437

2 Für eine ausführliche Analyse des Begriffs s. Dayal, H., „The Bodhisattva Doctrine“ in *Buddhist Sanskrit Literature*, Motilal Banarsidas, Delhi 1975

Buddhist oder die ideale Buddhistin. Im Idealfall widmen sich Buddhist:innen dem Befolgen der Lehre des Buddha, um die gleiche spirituelle Erfahrung zu erlangen wie der Buddha selbst. So steht das Bodhisattva-Ideal für das Ideal der Selbstumwandlung vom unerleuchteten zum erleuchteten Menschsein.

Dies ist die wörtliche Bedeutung von „Bodhisattva“, womit seine Bedeutung nicht ausgeschöpft ist. Ein Bodhisattva wird als jemand beschrieben, der oder die nicht nur für sich selbst Erleuchtung anstrebt, sondern für das Wohl aller Lebewesen. Bodhisattvas streben nicht nur nach Erleuchtung zu ihrem eigenen Nutzen, sondern um allen Lebewesen von Nutzen zu sein und ihnen auch zur Erleuchtung zu verhelfen. Warum wird das betont? Warum reicht das Erlangen von Erleuchtung nicht aus, sondern wird mit dem Bodhisattva-Ideal das Erlangen von Erleuchtung zum Wohle aller hervorgehoben?

Um das zu verstehen, müssen wir zum Ursprung des Buddhismus zurückgehen und uns mit einigen Grundlagen der menschlichen Natur befassen. Oft gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen dem, was jemand ist und tut, und dem, was er oder sie sagt bzw. schreibt. So mag z.B. ein Psychologe ein ganzes Buch über Liebe schreiben: was Liebe ist, wie sie entsteht, wie sie wächst, wie man den Zustand der Liebe aufrechterhalten kann, wie man sich dagegen wehren kann, was man tun kann, wenn etwas schiefgeht und so weiter und so fort. Und obwohl er so wortgewandt über Liebe schreiben kann, ist sein eigenes Leben weit davon entfernt, eine Verkörperung von Liebe zu sein.

Auf der anderen Seite gibt es Menschen, deren Leben Liebe ganz offensichtlich verkörpert. Sie sind freundlich, liebevoll und verbreiten Wohlwollen. Aber sie sind vielleicht nicht in der Lage diese Liebe zu analysieren oder in Worte zu fassen, nicht einmal gegenüber jenen, die ihnen sehr nahe stehen. Zwischen Sein und Handeln auf der einen Seite und dem sprachlichen Ausdruck auf der anderen gibt es sehr oft diese Trennung, wo die beiden Seiten nicht miteinander übereinstimmen.

Was heißt das im Hinblick auf den Buddha, d.h. auf höchster Ebene. Der Buddha war bzw. ist ein voll erleuchtetes Wesen. Wir lesen diese Worte, wir benutzen sie auch, aber es fällt uns sehr schwer, uns auch nur annähernd vorzustellen, was ein erleuchtetes Wesen sein könnte. Wir lesen die alten Schriften und Bücher über Buddhismus. Wir lesen, dass ein Buddha die Wirklichkeit kennt, dass er Mitgefühl hat, dass er weise ist und so weiter und so fort. In den meisten Fällen sind das aber nur Worte. Wir bemühen unsere Vorstellungskraft nicht ausreichend, um uns einen Begriff davon zu machen, was diese Worte tatsächlich bedeuten, was ein voll erleuchtetes Wesen wirklich ist. Selbst wenn wir einem erleuchteten Wesen begegneten, wäre es sehr fraglich, ob wir in der Lage wären, diese Person als erleuchtetes Wesen zu erkennen.

Erleuchtung, die innere Erfahrung, das Wissen um die Wirklichkeit kommt bei einem erleuchteten Wesen vor allem darin zum Ausdruck, was es *ist* oder *tut*. Das ist der wichtigste Ausdruck in Bezug auf sein Dasein. Erleuchtung kommt erst in zweiter Linie dadurch zum Ausdruck, was es sagt. Der historische Buddha, Buddha Gautama, hat überhaupt nichts aufgeschrieben. Er drückte sich mündlich aus. Es gibt noch nicht einmal einen Beleg dafür, ob der Buddha überhaupt lesen und schreiben konnte. Das ist nicht ohne Bedeutung. Es sollte uns wirklich zu denken geben, dass ein erleuchtetes Wesen wie der Buddha sehr wahrscheinlich nicht lesen und schreiben konnte, nie ein Buch gelesen

hat, nie eine Zeitung gelesen hat, selbst den *Dhammapada*³ nicht, nie ein Dokument unterzeichnet hat, sondern von all diesen Dingen nichts wusste.

Der Buddha hat nur gesprochen, nur mündlich gelehrt. Aber obwohl er sehr viel gelehrt und auch über Erleuchtung gesprochen hat, konnte nichts von dem, was er sagte, diese Erfahrung vollständig und angemessen ausdrücken. Was der Buddha war, ging über das, was er sagte, unendlich weit hinaus. Das verdeutlicht die eingangs angeführte Parabel von den Simsapā-Blättern, in der der Buddha den Mönchen sagt, dass das, was er verwirklicht hat, unendlich viel größer ist als das, was er seinen Schülern durch Worte weitergegeben hat. In den Schriften gibt es viele Geschichten, die den Unterschied zwischen dem, was der Buddha war, und dem, was er in Worten ausdrücken konnte, auf bemerkenswerte Weise veranschaulichen.

Der Buddha trifft zum Beispiel einen Mönch oder eine Nonne, denen er auf eine Frage antwortet oder von sich aus etwas sagt. Und dann heißt es zu unserem Erstaunen, dass der betreffende Mönch oder die betreffende Nonne durch das Hören dieser Worte erleuchtet, ein:e Arhant, wurde. Wie kann das sein? Wir lesen dieselben Worte, lesen sie vielleicht hundertmal, lesen sie sogar laut, aber nichts geschieht. Vielleicht haben wir einen Schimmer von Verständnis und denken: „Ja, natürlich, so ist es.“ Wir stimmen damit überein, wir akzeptieren es, aber kein Funke springt über. Nichts geschieht. Wir bewegen uns nicht in Spiralen der Erleuchtung entgegen.

Was passiert da? Wie können – und in den Schriften werden eine Reihe solcher Fälle angeführt – wenige Worte des Buddha offensichtlich eine so gewaltige Wirkung hervorrufen? Man könnte es damit erklären, dass der Mönch eben vorbereitet war. Das stimmt, aber es ist nicht die ganze Wahrheit. Sehr wahrscheinlich hatte der Mönch viele Jahre meditiert, bevor er zum Buddha ging und seine Frage stellte. Er war also bereit wirklich zu hören, er war aufnahmefähig. Auch das erklärt nicht alles. Es ist noch etwas anderes, etwas noch Wichtigeres zu berücksichtigen, das wir trotz seiner Bedeutung oft übersehen: nämlich den Buddha selbst.

Es ging nicht nur um die Worte, die gesprochen wurden, sondern dass sie vom Buddha gesprochen wurden. In gewisser Weise war es überhaupt nicht von Belang, *was* der Buddha sagte. Nicht *was* der Buddha dem Mönch sagte, beeindruckte ihn so tief und brachte die Verwandlung hervor. Es war vielmehr das, *was* der Buddha *war*, was eine so tief greifende Wirkung hatte und zu diesem Ergebnis führte. Manchmal sagte der Buddha auch überhaupt nichts und es führte zur gleichen verwandelnden Wirkung.

Wir kennen alle die Zen-Geschichte von der goldenen Blume.⁴ Der Buddha hielt mitten in einer Zusammenkunft, ohne irgendetwas zu sagen, eine goldene Blume hoch. Alle Mönche saßen um ihn herum. Hunderte, Tausende saßen still da und meditierten. Sie alle sahen, wie der Buddha die goldene Blume hochhielt. Der Buddha sagte überhaupt nichts, und keiner verstand, was er damit zum

3 Das *Dhammapada* ist eines der ältesten Bücher des Pali-Kanons und gehört zum *Khuddaka-Nikāya* des Sutta-Pitaka. Es enthält mehr als 400 Verse, die dem Buddha zugeschrieben werden und in 26 Kapiteln angeordnet sind. Die kraftvolle und kompromisslose Darstellung grundlegender buddhistischer Prinzipien machen das *Dhammapada* zu einer der beliebtesten und wichtigsten grundlegenden buddhistischen Schriften. Es existieren heute noch drei Urfassungen des *Dhammapada* (in Pali, Sanskrit und Prakrit) und natürlich verschiedene Übersetzungen in andere Sprachen (Tibetisch und Chinesisch), die sich alle gleichen.

Mehr dazu und zu anderen Schriften s. Sangharakshita, *Das Buddhawort*, Bern und München 1985

4 S. Suzuki, O. T., *Studies in Zen*, London 1957, S. 12

Ausdruck bringen wollte, außer Maha-Kaśyapa, der schon lange ein Schüler des Buddha war. Er verstand, worum es dem Buddha ging, und er sah den Buddha an und lächelte. Und der Buddha sah ihn an und lächelte. Das war, so heißt es, der Ursprung des Zen. Aber das ist eine andere Geschichte.

Diese Anekdote mag unecht sein. Heute heißt es, dass sie ungefähr tausend Jahre später entstanden ist. Aber das ist nicht weiter von Bedeutung. Die Geschichte bringt nämlich eine sehr wichtige Wahrheit zum Ausdruck: Der Buddha lehrte und wirkte ebenso durch das, was er war und was er tat, wie durch das, was er sagte. Modernere ausgedrückt können wir sagen, dass der Buddha als erleuchteter Mensch selbst die Botschaft war. Wir können sogar sagen, Buddhismus ist der Buddha und der Buddha ist Buddhismus. Zu Lebzeiten des Meisters auf der Erde wurde seine gewaltige Wirkung – dass so viele Wesen Erleuchtung erlangten – nicht nur durch seine Worte erzeugt (die auch in den Schriften erhalten sind), sondern durch seine gewaltige Präsenz und Ausstrahlung.

Nach seinem Tod, dem *pari-nirvāṇa*, wie man es nennt, traten jedoch Veränderungen ein, zumindest in einigen Gegenden. Es gibt mehrere Berichte darüber, und sie sind ziemlich widersprüchlich und unklar. Sie scheinen jedoch darin übereinzustimmen, dass sehr viele seiner Mönchsschüler nicht lange nach dem Parinirvāṇa des Buddha ein großes Treffen abhielten. Sie diskutierten im Wesentlichen die Frage: „Was ist Buddhismus?“

Das ist natürlich eine Frage, die uns alle auch heute noch sehr stark angeht. Soweit es uns betrifft, ist der Buddha tot. Er ist in uns in dem Sinne tot, dass wir uns unserer innewohnenden Buddha-Natur nicht gewahr sind, sie in uns nicht erwacht ist. Deshalb diskutieren wir auch von Zeit zu Zeit: Was ist Buddhismus? Was ist der Weg zur Verwirklichung von Erleuchtung, zur Wiedererlangung unserer eigenen verlorenen Buddhaschaft?

Anscheinend gab es nach dem Parinirvāṇa des Buddha unter seinen Schülerinnen und Schülern zwei Lager, die unterschiedliche Standpunkte vertraten. Das eine war im Wesentlichen der Ansicht, dass der Buddhismus die Lehre des Buddha ist. Buddhismus sind die „vier edlen Wahrheiten“, der „edle achtfältige Pfad“, die „drei Merkmale bedingter Existenz“ und die „zwölf Kettenglieder bedingten Entstehens“.⁵ Diese Lehren, die der Buddha zu seinen Lebzeiten dargelegt hat, machen in ihrer Gesamtheit den Buddhismus aus. Buddhismus ist die Lehre, die Theorie.

Das andere Lager stimmte damit nicht überein. Es wies die Lehre zwar nicht zurück, im Gegenteil, es maß der Lehre großen Wert bei, aber es stimmte nicht damit überein, dass der Buddhismus vollständig nur durch die Worte der Lehre verkörpert war. Nach Ansicht dieser Menschen, die in der Mehrheit zu sein schienen, umfasst der Buddhismus zwei Dinge. Das eine ist natürlich die Lehre, die sich aus verschiedenen Lehrensätzen, Verhaltensregeln usw. zusammensetzt. Das andere ist das Leben und das persönliche Beispiel des Buddha. Sie hatten das Gefühl, dass wenn etwas davon größere Bedeutung hat, dann ist es Letzteres, dass das Leben und das Beispiel des Buddha noch größere Bedeutung hat als die Worte, durch die er lehrte.

Diese Auffassung wollen wir uns etwas genauer ansehen, indem wir versuchen uns in die Lage der frühen Anhänger:innen des Buddha hineinzusetzen, die den Buddhismus nicht ausschließlich mit den Worten der Lehre gleichsetzten. Damit nähern wir uns nun dem Ursprung des Bodhisattva-Ideals sehr stark an.

5 Dies sind alles wichtige grundlegende Lehren des Buddha, die allen Schulen gemeinsam sind. Zu weiteren Informationen s. Sangharakshita, *Buddhadharma* und *Die drei Juwelen*

Der Buddha starb, er verschied. Soweit wir wissen, waren die Schülerinnen und Schüler von Schmerz überwältigt. Aber nicht alle! Die Arahants, so heißt es, die selbst erleuchtet und über alle Leidenschaften und alle Sorgen hinausgegangen waren, zeigten sich unbewegt. Alle anderen, so heißt es, waren fast sprachlos vor Schmerz. Nach der Überlieferung waren sogar die Tiere berührt.⁶

Es gibt in der buddhistischen Kunst sehr schöne Darstellungen von dieser letzten feierlichen Episode, dem Hinscheiden des Buddha. Die meisten sind chinesischen Ursprungs, und sie zeigen häufig einen Platz im Wald. Nebenbei bemerkt ist es sehr interessant und bedeutsam, dass der Buddha unter Bäumen geboren wurde, unter einem Baum die Erleuchtung erlangte und auch unter Bäumen verstarb. Der Platz, den uns die Schriften beschreiben⁷ und der von diesen frühen buddhistischen Künstlern dargestellt wurde, ist ein Salbaum-Hain. Salbäume sind wunderschön; ich habe sie in Indien oft gesehen. Sie sind vollkommen gerade, bestehen aus einem geraden, schlanken Stamm, der nicht einmal 30 cm im Durchmesser misst. Sie erreichen eine Höhe von sieben bis zehn Metern, haben breite grüne Blätter und schöne weiße Blüten.

Nun wird gesagt, dass der Buddha auf einem Lager aus Steinen unter solchen Salbäumen verschied. Die Darstellungen zeigen um ihn herum Schülerinnen und Schüler, Nonnen und Mönche, Könige, Prinzen, Kaufleute, Wanderasketen, Brahmanen, Händler, Blumenverkäufer, alle in tiefer Trauer, etwas weiter entfernt die verschiedenen wilden Tiere aus dem Wald sowie Haustiere. Mensch wie Tier, alle weinten, als sollte zum Ausdruck gebracht werden, dass die ganze Welt den Schmerz über den Verlust des Buddha teilte.

Aber so groß der Schmerz der Wesen zweifellos gewesen sein mag und obwohl es ihnen schien, wie es die Schriften ausdrücken, als sei das Licht der Welt verloschen, erholten sich die Schüler:innen langsam wieder von ihrem Schmerz, so wie wir uns alle in solchen Fällen wieder erholen müssen. Und sie machten sich langsam ihre Situation klar. Der Buddha war tot. Zuerst konnten sie nicht glauben, dass der Buddha nicht mehr da war. Aber schließlich mussten sie sich daran gewöhnen, in einer „buddhalosen“ Welt zu leben, was vor allem für diejenigen, die viele Jahre in seiner Gegenwart gelebt hatten, eine schreckliche, neue Lage darstellte. Doch schließlich begannen sie zu verstehen, was ihnen geblieben war. Einige, vielleicht die eher Intellektuellen, sagten: „Wir haben die Lehre, die der Buddha uns gegeben hat, die verschiedenen Lehrformulierungen (den achtfältigen Pfad, die sieben Stufen der Läuterung, die fünf skandhas), die Verhaltensregeln und so weiter.“ (Man kann sich vorstellen, dass diese Menschen sich daran erfreuten, die Lehre zu analysieren und zu klassifizieren, was zu der Überlieferung führte, die später als Abhidharma bekannt wurde.)

Es gab jedoch viele Schüler:innen, denen das nicht genügte. Ja, sie hatten die Lehre und sie hatten nichts gegen die Lehre einzuwenden, aber das reichte ihnen nicht. Sie hatten das Gefühl, dass in ihrem Leben etwas fehlte, seit der Buddha nicht mehr da war. Sie konnten nicht aufhören an den Buddha zu denken. Selbst wenn sie sich offensichtlich mit der Lehre beschäftigten, diese langen Listen von Begriffen auswendig lernten, konnten sie nicht aufhören, an den Buddha zu denken. Sie konnten nicht aufhören, an seine Qualitäten zu denken. Sie konnten nicht aufhören, soweit es uns bekannt ist, sich an verschiedene Ereignisse aus seinem Leben zu erinnern, Ereignisse, bei denen viele von ihnen persönlich dabei gewesen sein müssen, Ereignisse, die seine persönlichen Qualitäten beispielhaft zum Ausdruck brachten.

6 Siehe z. B. die Geschichte von Bahia mit dem Rindengewand. *Udāna*, i, 10

7 Siehe *Mahā-pari-nibbāna-Suttanta*, Dīgha-Nikāya, ii, 137

Ein kranker Mönch

Einige werden sich zum Beispiel daran erinnern haben, wie der Buddha von einer kleinen Einsiedelei zur anderen ging und wie er in einer kleinen Hütte einen älteren Mönch fand, der in einer schrecklichen Verfassung auf dem Boden lag. Er hatte Durchfall. Offensichtlich lag er schon mehrere Tage so da, ohne dass sich jemand um ihn gekümmert hatte. Der Buddha fragte den alten Mann, warum die anderen Mönche ihm nicht helfen. Dieser sagte: „Nun, ich bin nutzlos für sie. Warum sollten sie sich um mich kümmern?“ Der Buddha schickte Ānanda Wasser holen und zusammen hoben sie den alten Mönch auf und legten ihn auf ein Bett. Sie wuschen ihn und machten es ihm bequem. Dann rief der Buddha alle Mönche zusammen und sagte: „Mönche, ihr habt weder Vater noch Mutter, weder Bruder noch Schwester. Ihr habt die Welt aufgegeben. Ihr müsst euch gegenseitig Bruder und Schwester, Vater und Mutter sein.“ Dann sagte er: „Wer mir dienen möchte, der möge den Kranken dienen.“⁸

Kisāgotamī

Ereignisse wie diese, Ereignisse, die das praktische Mitgefühl des Buddha zeigen, sind sicherlich im Gedächtnis und Herzen vieler Schüler:innen geblieben. Einige, vor allem die Laienanhänger:innen, werden sich an die Geschichte von Kisāgotamī erinnern haben. In Indien war die Kindersterblichkeit damals wie heute sehr hoch. Die Geschichte handelt davon, dass eine junge Frau namens Kisāgotamī ihr einziges Kind verlor, als es noch ziemlich klein war. Sie wollte nicht glauben, dass ihr Kind tot war. Sie trug es in ihren Armen von Haus zu Haus und fragte nach einer Medizin, um es wieder gesund zu machen. Sie verlor fast den Verstand vor Schmerz. Schließlich kam jemand auf die Idee, sie zum Buddha zu schicken und ihn um Hilfe zu bitten.

Sie bat ihn also, ihr zu helfen und ihr Kind wieder zum Leben zu erwecken. Er lehnte es nicht ab. Er hielt ihr keine lange Predigt, denn er wusste, dass es sinnlos gewesen wäre, so verzweifelt, wie sie war. Er sagte nur: „Bring mir nur ein paar Senfkörner, aber bring sie mir aus einem Haus, wo noch niemand gestorben ist.“ So machte sie sich auf und klopfte an einer Tür nach der anderen. Überall, wo sie hinkam, war man bereit, ihr die Senfkörner zu geben, aber wenn sie fragte: „Ist in diesem Haus jemand gestorben?“, erhielt sie zur Antwort: „Erinnere uns nicht an unseren Schmerz. Viele sind tot, aber nur wenige leben.“ Sie ging von Haus zu Haus. An jeder Tür, an die sie klopfte, in jedem Haus, wo sie nach Senfkörnern fragte, erhielt sie dieselbe Lektion: Der Tod kommt zu allen. Der Tod nimmt uns Vater und Mutter, Bruder und Schwester. Sie war nicht die Einzige, die durch den Tod beraubt worden war. Schließlich ging sie zum Buddha zurück und setzte sich schweigend zu seinen Füßen nieder. Ihr Kind hatte sie nicht mehr dabei, sie hatte es im Dschungel zur letzten Ruhe gebettet. Lange sagte sie nichts und dann endlich: „Gib mir eine Zuflucht“, und sie wurde Nonne.

Das ist also eine andere Geschichte, an die sich die Mönche nach dem Tod des Buddha erinnerten. Sie erinnerten sich daran, wie mitfühlend er war, wie verständnisvoll er mit Kisāgotamī umgegangen war, dieser armen Frau, die ihres einzigen Kindes beraubt worden war.⁹

8 Vinaya-Pitaka, Mahāvagga, viii, 26. Siehe auch Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha*. Kapitel 5, „Ein Mönch hat Durchfall“ (auch als [Download](#))

9 Siehe *Therīgāthā*, vv. 213-23, Verse, die sie gesungen hatte, nachdem sie Arahant geworden war.

Devadatta

Aber der Buddha war nicht nur mitfühlend und liebevoll, er konnte auch robust und energisch sein. Zweifellos erinnerten sie sich an seine Furchtlosigkeit und seinen Gleichmut. Auch hatten sie nicht vergessen, wie sich der Buddha verhalten hat, als ihm ein übel gesonnener Schüler, Devadatta, sogar nach dem Leben trachtete. Es heißt, Devadatta war ein Cousin des Buddha, der sehr ehrgeizig war. Er war einige Jahre mit dem Buddha zusammen gewesen, konnte sehr gut meditieren, verfügte über alle möglichen übernatürliche Kräfte und konnte viele übersinnliche Kunststücke vollführen. Aber er war ehrgeizig und stolz. Eines Tages, als der Buddha schon sehr alt war, ging er zu ihm und sagte: „Herr, du bist schon alt, ich bitte dich, setz dich zur Ruhe. Spar dir die Mühen. Ich übernehme den Sangha, und du kannst dich ins Retreat zurückziehen, deine Zeit in Stille und Frieden verbringen.“ Und was sagte der Buddha? Er kannte Devadattas Geist, und so entgegnete er: „Selbst Sāriputta und Moggallāna würde ich den Sangha nicht übergeben, und dir noch viel weniger.“

Devadatta war durch diese Worte so erzürnt und gekränkt, dass er den Entschluss fasste, den Buddha umzubringen. Er tat sich mit einem bösen König zusammen, mit dem er auf freundschaftlichem Fuß stand. Er bestach dessen Elefantenausbilder, damit dieser einen verrückten Elefanten auf den Buddha losließ. Aber nichts geschah und Devadatta verzweifelte. Er wusste, dass der Buddha manchmal am Fuß des Geierberges entlangging. Er kletterte also auf diesen Felsengipfel und stieß einen großen Felsbrocken hinunter, direkt auf den Buddha. Der Felsen stürzte den Abhang hinunter und verfehlte den Buddha um Haaresbreite, aber ein Splitter drang in seinen Fuß ein und verursachte eine blutende Wunde.

Nach diesen Vorfällen waren die anderen Schüler sehr um die Sicherheit und das Leben des Buddha besorgt. Sie waren der Meinung, dass sie den Buddha beschützen sollten, und ohne ihm etwas davon zu sagen, bildeten sie eine Art Leibwache. Sie umringten den Vihāra, wo der Buddha schlief, mit einem Kreis von Schülern. Einige von ihnen hatten Stöcke. Sie wollten ihn bewachen. In der Nacht kam der Buddha heraus. Er schlief nie die ganze Nacht, denn die halbe Nacht war er wach und meditierte. Er sah all die Mönche um sich herum und sagte: „Mönche, was soll das bedeuten?“ Die Mönche erwiderten: „Herr, wir beschützen dich.“ Daraufhin sagte der Buddha: „Geht Mönche, der Buddha braucht keinen Schutz, geht.“ Langsam und beschämt schlichen sie davon, und der Buddha blieb allein zurück. Das war die Geisteshaltung des Buddha. Das war seine Furchtlosigkeit.¹⁰

Der Arzt Jīvaka

Zweifelsohne gab es andere Gelegenheiten, bei denen der Buddha Qualitäten zeigte, die nicht weniger bemerkenswert waren. In der Regel stellen wir uns den Buddha vor, wie er redet, wie er Lehrreden und Vorträge hält. Aber so war es nicht immer. In den Schriften gibt es eine wunderschöne Geschichte von Jīvaka, der Arzt des Buddha wie auch von Ajātasattu, einem König aus der Nachbarschaft, war. Jīvaka nahm den König einmal zu einem mitternächtlichen Besuch beim Buddha mit. Anscheinend saßen alle auf dem Palastdach und bewunderten den Vollmond. Es war der Vollmond im Oktober, wenn der Lotus blüht. Alle waren sich einig, dass es eine wunderbare Nacht war, um

10 Vinaya-Pitaka, *Cullavaga*, VII

einen Heiligen zu besuchen. (Hieran sieht man die altindische Tradition: nicht eine wunderbare Nacht, um ins Kino zu gehen oder ähnliches, sondern eine wunderbare Nacht, um einen Heiligen zu besuchen.) Es war Mitternacht und alles war in helles Mondlicht getaucht. Sie brachen auf. Der König war natürlich standesgemäß und in aller Pracht unterwegs. Es heißt, er wurde von 500 Elefanten begleitet, auf denen 500 Haremsdamen saßen. An ihrer Spitze ritt der König mit Jīvaka, um den Buddha im Wald zu besuchen.

Als sie tief in den Wald hineinkamen, wurde es sehr, sehr dunkel. Der König war unrechtmäßig auf den Thron gekommen und hatte ein schuldbeladenes Gewissen. Er bekam Angst und wurde misstrauisch. Er hielt an und sagte: „Jīvaka, führst du mich in eine Falle?“ So dachten die Könige damals. Jīvaka erwiderte: „Habt keine Angst, Majestät, es ist nicht mehr weit, der Buddha lebt tief im Wald.“ Sie gingen ein paar hundert Meter weiter, und es wurde dunkler und dunkler und stiller und stiller, nichts war zu hören. Ajātasattu fragte Jīvaka: „Jīvaka, führst du mich bestimmt nicht in eine Falle?“ Jīvaka entgegnete: „Habt keine Angst, Majestät, hier ist keine Falle.“ Daraufhin sagte Ajātasattu: „Aber du hast erzählt, dass der Buddha hier mit 2500 Mönchen lebt. Ich höre nichts. 2500 Mönche müssten doch meilenweit zu hören sein.“ Aber Jīvaka beharrte weiter: „Mach dir keine Sorgen. Schau, da drüben kannst du die Lichter sehen, die im Pavillon des Buddha brennen.“ Und tatsächlich, als sie näherkamen, war da ein großer Kreis unter den Bäumen, und der Buddha saß in der Mitte, umgeben von seinen 2500 Schüler:innen. Alle waren vollkommen still. Alle saßen im Vollmondlicht, keiner bewegte sich, es gab kein Geräusch, vollkommene Stille. Das sah nun der König mit all seinen Befürchtungen und all seinem Misstrauen. Er betrat die Lichtung und, wie es heißt, sagte er zu Jīvaka: „O, möge mein Sohn solchen Seelenfrieden erfahren.“ (Die Inder hängen sehr an ihren Söhnen, und wenn sie sich etwas wünschen, wünschen sie es sich für ihren Sohn.) Das also war Ajātasattus Wunsch.¹¹ Das veranschaulicht eine andere wichtige Qualität des Buddha: seine Liebe zu Stille, Einsamkeit und Frieden.

Wunder

Nun zu etwas ganz anderem: Manche Schüler:innen müssen sich an Geschichten erinnert haben, die wir als Wunder bezeichnen würden. Allerlei merkwürdige Dinge hatten sich in der Anwesenheit des Buddha ereignet, Außergewöhnliches, an Wunder Gemahnendes, Dinge, für die es keine rationale Erklärung gab. Sie werden sich daran erinnert haben, dass die Leute sagten, dass man nachts wundersame Gestalten umherschweben sah, die den Buddha sehen und auch mit ihm sprechen wollten. Manchmal – möglicherweise war es wirklich so – hätte ihnen der Buddha nachts Belehrungen gegeben, genau wie tagsüber den Menschen.¹²

Nach dem Parinirvāṇa des Buddha waren solcherlei Geschichten aus dem Leben des Meisters sicherlich noch ganz frisch im Gedächtnis der Schüler:innen. Auch empfanden gewiss viele, dass sie etwas vermittelten, was sehr bedeutsam war. Sie werden gespürt haben, dass diese Ereignisse Qualitäten des Buddha veranschaulichten und deshalb etwas mitteilten, was die formalen Lehren (die „vier edlen Wahrheiten“, der „achtfältige Pfad“, die „fünf *skandhas*“ usw.) nicht vermitteln konnten. Mit

11 Siehe *Sāmaññaphala-Sutta*, Dīgha-Nikāya

12 Siehe z. B. *Mahā-govinda-*, *Mahā-samaya-* und *Sakkapanha-Suttantas*, Dīgha-Nikāya, xix-xxi

anderen Worten wurde durch die Geschichten der persönliche Einfluss des Buddha sichtbar, seine Wirkung auf das Bewusstsein und die Herzen der Menschen, mit denen er in Berührung kam. Sie vermittelten die direkte Wirkung eines erleuchteten Wesens jenseits aller Worte.

Ānanda

Ein sehr schönes Beispiel liefert die Geschichte von Ānanda, einem Cousin des Buddha, der über zwanzig Jahre sein persönlicher Begleiter war. Er ging überall mit dem Buddha hin. Wenn der Buddha zum Mittagessen eingeladen war, ging Ānanda mit. Wenn sich der Buddha auf den Weg machte, um eine Unterweisung zu geben, ging Ānanda mit. Wenn der Buddha Besucher:innen empfing und Fragen beantwortete, war Ānanda dabei. Er war immer dabei, immer in des Buddha Nähe. Er war sein persönlicher Begleiter, sein Diener, sein Schüler, gewissermaßen der Schatten des Buddha, und der Buddha bedeutete ihm alles.

Als der Buddha im Sterben lag, war Ānanda verständlicherweise tiefer berührt als alle anderen. Das *Mahā-pari-nibbāna-Sutta* erzählt uns davon. Der Buddha lag im Sterben, und Ananda, heißt es, ging zur Tür der Einsiedelei, wo sich der Buddha befand, stand an den oberen Pfosten des Türrahmens gelehnt und dachte daran, dass der Buddha bald sterben würde, vielleicht in den nächsten Stunden oder spätestens in einigen Tagen. Er war so betrübt und außer sich, dass er bitterlich weinte. Und weinend sagte er zu sich: „Der Meister verlässt mich, er, der so gütig ist.“ Das waren Ānandas Worte. Andere hörten sie und berichteten dem Buddha davon, der daraufhin Ānanda zu sich rief.

Diese Worte Ānandas, als er an den Türrahmen gelehnt dastand und weinte, sind von allergrößter Bedeutung. Wie ich sagte, war Ānanda zwanzig Jahre lang mit dem Buddha zusammen gewesen. Er hatte gehört, wie der Buddha hunderte Lehrreden gehalten hat, ohne Zweifel oft schwer verständliche, hoch philosophische und tief mystische Lehrreden. Er hatte gehört, wie er tausende Fragen beantwortete. Er muss seinen Scharfsinn bewundert haben, seine Herzengüte, die Leichtigkeit, mit der er schwierige Fragen behandelte. Ohne Zweifel muss Ānanda auch allerlei merkwürdige Dinge im Zusammenhang mit dem Buddha erlebt haben, allerlei seltsame übernatürliche Ereignisse.

Aber was war Ānandas vorherrschender Eindruck von der Persönlichkeit des Buddha, vom Charakter des Buddha, nach diesen zwanzig Jahren, in denen er so viel gehört und gesehen hatte? Der vorherrschende Eindruck vom Buddha auf Ānanda wird mit diesen wenigen Worten wiedergegeben: „er, der so gütig ist“. Das ist von großer Bedeutung. Nicht: „er, der so weise ist“ oder „er, der so erleuchtet ist“ oder „er, der so ein tiefes philosophisches Verständnis hat“ oder „er, der so geistreich reden kann“ oder „er, der so viele Wunder bewirkt hat“ oder „er, der so tapfer ist“ oder „so unermüdlich“. Das war es nicht, sondern: „er, der so gütig ist“. Das war der vorherrschende Eindruck vom Buddha nach zwanzig Jahren engem täglichem Kontakt: „er, der so gütig ist.“

Man könnte behaupten, der halbe Buddhismus sei in dieser Bemerkung enthalten und der Ursprung des Bodhisattva-Ideals ist darin enthalten. Man könnte sagen, die Weisheit des Buddha offenbart sich in den Lehrformulierungen, aber seine Liebe, sein Mitgefühl und seine Anteilnahme, die Ānanda so tief beeindruckten, zeigten sich in seinem Leben und seinem persönlichen Beispiel.

Vielleicht können wir nun den Standpunkt der Schüler:innen nach dem Parinirvāṇa verstehen, die nicht in der Lage waren, den Buddhismus ausschließlich mit der gesprochenen Lehre des Buddha

gleichzusetzen. Vielleicht leuchtet uns nun ein, worauf sie hinauswollten. Im Grunde sagten sie, dass Buddhismus nicht nur Weisheit sei, sondern auch Liebe und Mitgefühl, wie durch das Leben des Buddha veranschaulicht. Und in jeder Formulierung des Buddhismus müsse beides berücksichtigt werden. Ja, wir sollten versuchen nach Erleuchtung zu streben, nach Erwachen, danach, die Wahrheit direkt zu sehen; das stellt den Weisheitsaspekt dar. Aber wir sollten zum Wohle aller empfindenden Wesen danach streben; das stellt den Mitgefühlsaspekt dar. Beides zusammen bildet das Bodhisattva-Ideal.

Nun dürfte deutlich geworden sein, wie und warum das Bodhisattva-Ideal entstanden ist. Ganz allgemein stimmt das Bodhisattva-Ideal mit dem buddhistischen Ideal an sich überein, dem Ideal, sich vom unerleuchteten zum erleuchteten Menschsein, zu Buddhaschaft weiterzuentwickeln. Doch das Bodhisattva-Ideal betont, dass der Buddhismus nicht nur die Lehren des Buddha beinhaltet, sondern auch sein Leben und sein persönliches Beispiel. Praktisch ausgedrückt bedeutet dies, dass sowohl Weisheit als auch Mitgefühl zu entwickeln sind. Im spirituellen Leben gilt es an beidem zu arbeiten.

Abschließende Bemerkungen

Bevor wir nun zum Ende kommen, noch einige Bemerkungen. Ich habe gesagt, dass der Buddha, der Mitgefühlsaspekt, nicht weggelassen werden kann. Diese Aussage erinnert daran, dass Rituale wie die Pūjā oder andere Hingabepraktiken wesentlich für buddhistische Übung sind (und wie wir noch sehen werden, ein grundlegender Aspekt von Bodhisattva-Übung). Die Pūjā bringt uns von Angesicht zu Angesicht vor den Buddha, buchstäblich, wenn wir vor dem Schrein oder der Buddha-Figur stehen oder sitzen. Die Lehre spielt in diesem Augenblick keine große Rolle. In dem Moment stehen wir von Angesicht zu Angesicht Buddhaschaft gegenüber und indem wir darüber nachsinnen, erkennen wir unsere eigene wahre Natur.

Der zweite und letzte Punkt bezieht sich auf Weisheit und Mitgefühl. Sie lassen sich als der auf uns selbst bezogene Aspekt und der auf andere bezogene Aspekt des spirituellen Lebens bezeichnen. Diese beiden Aspekte bilden die grundlegende Polarität des spirituellen Lebens: Erleuchtung im Innern durch Weisheit, die sich im Außen durch Mitgefühl zeigt. Das ist das Wesen von Bodhisattvas, die nach Erleuchtung zum Wohle aller streben.

Fragen

- 1) Was sind die unverwechselbaren Schwerpunkte des Bodhisattva-Ideals?
- 2) „Einst weilte der Erhabene bei Kosambī im Simsapā-Walde. Da hob der Erhabene einige Simsapā-Blätter auf und wandte sich an die Mönche: 'Was meint ihr, Bhikkhus, was ist wohl zahlreicher, die wenigen Simsapā-Blätter in meiner Hand oder die oben im Simsapā-Wald?' – 'Die Blätter in der Hand des Erhabenen sind wenige an Zahl, o Herr, zahlreicher sind die oben im Simsapā-Wald.' – 'In gleicher Weise, Bhikkhus, gibt es viel mehr, was ich direkt geschaut, aber nicht gelehrt habe (als das, was ich gelehrt habe). Und warum habe ich das nicht gelehrt? Weil es nicht mit dem Ziel verbunden ist, sich nicht auf die Grundlagen des heiligen Lebens bezieht, nicht zu

Ernüchterung, Leidenschaftlosigkeit, Aufhören, Frieden, direktem Erkennen, Selbst-Erwachen und Loslösung führt. Deshalb habe ich diese Dinge nicht gelehrt.“

Denke über die Bedeutung dieser Geschichte von den Simsapā-Blättern nach.

- 3) In welcher Hinsicht kann die Bodhisattvi oder der Bodhisattva als „ideale:r Buddhist:in“ beschrieben werden?
- 4) Wozu hast du eine stärkere Verbindung, zur Lehre des Buddha oder zu seinem Leben und Beispiel?
- 5) Welche Haltung zeigt der Buddha gegenüber Kisāgotamī? Was löst diese Darstellung in dir aus?
- 6) Warum wird Furchtlosigkeit als ein Aspekt von Erleuchtung angesehen?
- 7) Was macht einen Buddha einzigartig? Was sagt uns das über Erleuchtung?
- 8) Findest du persönlich das Bodhisattva-Ideal inspirierend? Wenn ja, in welcher Hinsicht?

2. Kapitel: Das Erwachen des *bodhi*-Herzens

Nun haben wir eine Idee, wer oder was ein:e Bodhisattva ist. Daraus ergibt sich die Frage: Wie wird man ein:e Bodhisattva? Oder wie geht man an die Umsetzung dieses hohen spirituellen Ideals heran? Die Antwort der Überlieferung ist kurz und direkt, aber sie erfordert beträchtliche Erklärungen: Durch das Erwachen des *bodhi*-Herzens wird man ein:e Bodhisattva und richtet sich voll und ganz auf das Erlangen von Erleuchtung zum Wohle aller Wesen aus.

Der ursprüngliche Sanskrit-Ausdruck dafür lautet *bodhicitta-utpāda* und es ist einer der wichtigsten Begriffe des ganzen Mahāyāna. Wie wir gesehen haben, bedeutet *bodhi* „Erleuchtung“ oder „Erwachen“ und besteht darin, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. *Citta* (sprich: tschitta) bedeutet „Geist“, „Gedanke“, „Bewusstsein“ oder auch „Herz“, und zwar alles zusammen. *Utpāda* heißt einfach „Entstehen“ oder, poetischer ausgedrückt, „Erwachen“ oder „Aufscheinen“.

Bodhicitta-utpāda wird manchmal als „Entstehen des Erleuchtungsgedankens“ übersetzt. Doch genau ist es *nicht*. Wir können über Erleuchtung nachdenken, soviel wir wollen. Wir können darüber nachdenken, lesen und sprechen. „Erleuchtung ist Weisheit und Mitgefühl zugleich“, solche Worte gehen sehr leicht über die Lippen, und wir glauben, wir wüssten alles über Erleuchtung. Vielleicht denken wir sogar in diesem Augenblick an Erleuchtung. Während wir hier sitzen, ist der *Gedanke* an Erleuchtung zweifellos in unserem Geist entstanden. Aber Bodhicitta ist dadurch *nicht* entstanden, wir haben uns nicht in Bodhisattvas verwandelt. Bodhicitta ist sehr viel mehr als ein Gedanke an Erleuchtung.

Herbert Guenther übersetzt es als „erleuchtete Haltung“, ich bezeichne es manchmal (wie in den *Drei Juwelen*) „Wille zu Erleuchtung“. Im Titel unseres heutigen Vortrags nenne ich Bodhicitta „*bodhi*-Herz“. Obwohl alle Übersetzungsmöglichkeiten um einiges besser sind als „Erleuchtungsgedanke“, ist keine wirklich zufriedenstellend. (Das liegt nicht an einer bestimmten Sprache, sondern an Sprache an sich. Man könnte sogar sagen, dass „Bodhicitta“ ein sehr unbefriedigender Begriff für Bodhicitta ist.) Bodhicitta ist weder ein Geisteszustand noch eine geistige Aktivität, noch eine Funktion des Geistes. Es ist kein Gedanke, den wir fassen könnten, auch kein Willensakt, wenn man darunter einen persönlichen Willen versteht und ebenso wenig „Bewusstsein“, im Sinn von sich der Tatsache bewusst zu sein, dass es so etwas wie „Erleuchtung“ gibt.

Man könnte sagen, dass Bodhicitta im Grunde das Enthüllen, ja das Hereinbrechen von etwas Transzendente[m] in uns bedeutet. Nāgārjuna sagt in einem kleinen Werk über Bodhicitta¹³, dass es *nicht* in den fünf *skandhas* enthalten sei. Die fünf *skandhas* sind grundlegend für das buddhistische Denken. Alle phänomenale Existenz und Erfahrung kann gemäß der *skandhas* eingeordnet und umschrieben werden. Deshalb ist es wichtig, sie zu kennen und zu verstehen. *Skandha* ist wieder einer von jenen unübersetzbaren Begriffen. Gewöhnlich wird es mit „Anhäufung“ oder „Ansammlung“ oder einem ähnlich unbefriedigenden Begriff übersetzt. Wörtlich bedeutet es „Baumstamm“, aber das bringt uns nicht viel weiter.

Der erste *skandha* ist *rūpa*. *Rūpa* bedeutet „körperliche Form“, d. h. alles durch die Sinnesorgane Wahrgenommene. Der zweite ist *vedanā*. *Vedanā* bedeutet „(Gefühls-)Empfindung“ – positiv, nega-

13 Discourse on the Transcendentality of the Bodhicitta (*Bodhicitta-vivaraṇa*), zitiert in: D.T. Suzuki, *Outlines of Mahāyāna Buddhism*, New York, pp. 297-9

tiv, angenehm, schmerzhaft usw. Als Drittes gibt es *samjñā*, was grob übersetzt „Wahrnehmung“ bedeutet. *Samjñā* ist das Vermögen, etwas als etwas Bestimmtes zu erkennen. Wenn wir sagen, „das ist eine Uhr“, dann ist das *samjñā*. Wir haben die Uhr als solche erkannt, sie identifiziert, auf sie gezeigt, sie benannt. Viertens, die *saṃskāras*. Dieser Begriff ist noch schwerer zu übersetzen. Einige Gelehrte pflegen ihn mit „Triebkräfte“ zu übersetzen. Ganz grob können wir ihn mit „Willensaktivitäten“ umschreiben, d. h. Willenshandlungen usw. Fünftens *vijñāna*, was „Bewusstsein“ bedeutet; Bewusstsein mittels der fünf Sinne und des Geistes auf verschiedenen Ebenen.

Im buddhistischen Denken ist man allgemein der Auffassung, dass die fünf *skandhas* unsere gesamte psychophysische Existenz beinhalten. In allem, was unsere psychophysische Existenz ausmacht, auf allen Ebenen, gibt es nichts – keinen Gedanken, kein Gefühl, keinen Aspekt unserer physischen Existenz –, was nicht im einen oder anderen dieser fünf *skandhas* enthalten wäre. Aus diesem Grund heißt es gleich am Anfang des Herz-Sūtras, dass der Buddha Avalokiteśvara¹⁴, als er in der tiefgründigen Vollendung der Weisheit weilte, auf die Welt, d. h. die bedingte Existenz, herabblickte, und fünf Anhäufungen, fünf *skandhas*, sah. Nur das, weiter nichts. Er sah, dass die Gesamtheit der bedingten psychophysischen Existenz aus genau diesen fünf Dingen besteht; auf der bedingten Existenzebene, der *saṃskṛta*-Ebene¹⁵, existiert oder geschieht nichts, was nicht dem einen oder anderen *skandha* zugerechnet werden kann.

Aber Bodhicitta wird nicht den fünf *skandhas* zugerechnet. Die fünf *skandhas* umfassen alles, was von dieser Welt ist. Wenn wir also sagen, dass Bodhicitta nicht den fünf *skandhas* zugerechnet wird, bedeutet dies, dass es etwas ganz und gar außerhalb dieser Welt Stehendes, etwas Transzendentes ist. Es ist kein Gedanke, keine Willensaktivität, keine Idee, kein Begriff, sondern es ist – wenn wir schon Worte dafür benutzen müssen – eine tiefe spirituelle, transzendente Erfahrung: eine Erfahrung, die unser gesamtes Wesen neu ausrichtet.

Vielleicht kann ich diesen eher mysteriösen Sachverhalt mit Hilfe eines Vergleichs aus der christlichen Tradition erhellen. Stellen wir uns vor, jemand spricht im christlichen Zusammenhang davon, dass er „an Gott denkt“. Wenn man davon spricht, dass man „an Gott denkt“, könnte das, auch wenn man ein frommer Kirchgänger ist, nicht als spirituelle Erfahrung umschrieben werden. Man mag an Gott als netten alten Herrn in den Wolken denken, als reines Wesen oder was auch immer. Aber an Gott zu denken ist eben nicht mehr als ein *Denken* an Gott. Wenn man nun davon spräche, der Heilige Geist sei auf einen herabgekommen, so wäre das etwas ganz anderes. An Gott zu denken ist eine Sache, aber das Herabkommen des Heiligen Geistes zu erleben, so dass man vom Heiligen Geist erfüllt ist, ist eine ganz andere Sache.

Ähnlich ist es mit dem Nachdenken über Erleuchtung oder dem Erleuchtungsgedanken und dem tatsächlichen Entstehen oder Aufscheinen von Bodhicitta. Wenn Denken an Erleuchtung dem Denken an Gott entspricht, so entspricht das Aufscheinen von Bodhicitta dem gewaltigen Herabkommen des Heiligen Geistes auf einen. Dieser Vergleich dient lediglich der Illustration und, wenn möglich,

14 Avalokiteśvara, „der Herr, der voller Mitgefühl herabblickt“, ist der archetypische Bodhisattva des Mitgefühls. Besonders in diesem Sūtra, das die Vollendung der Weisheit darstellt, unterstreicht die Tatsache, dass Avalokiteśvara der Protagonist ist, die Identität von Weisheit und Mitgefühl.

15 *Saṃskṛta* (Pāli *sankhata*): wörtlich „zusammengesetzt“, „zubereitet“, „hergestellt“. Nach dem Abhidharma-System kann die Wirklichkeit in *saṃskṛta* und *asaṃskṛta dharmas* unterteilt werden, wobei mit *dharmas* hier die Elemente gemeint sind, die die Wirklichkeit ausmachen.

der Erhellung. Es geht nicht darum, diese beiden sehr verschiedenen lehrmäßigen und spirituellen Auffassungen gleichzusetzen. Mir geht es nur darum, den wesentlichen Unterschied zwischen dem *Nachdenken* über Erleuchtung und dem *tatsächlichen Entstehen* von Bodhicitta zu verdeutlichen. Bodhicitta ist nicht bloß ein Gedanke über Erleuchtung, sondern eine tiefe spirituelle, gar transzendente Erfahrung, allerdings keine persönliche Erfahrung.

Dass Bodhicitta transzendent, aber nicht individuell ist, hebt Nāgārjuna hervor. Wir sprechen davon, dass Bodhicitta in dieser oder jener Person entsteht, und könnte deshalb meinen, dass es zahlreiche Bodhicittas gibt, die in verschiedenen Menschen aufscheinen und sie alle zu Bodhisattvas machen. Tatsächlich verhält es sich keineswegs so. Verschiedene Gedanken (sogar wenn es Gedanken über das Gleiche sind) können in verschiedenen Menschen entstehen. Aber genau wie Bodhicitta kein Gedanke an Erleuchtung ist, keine individuelle Angelegenheit, keinem Individuum zugehörig, gibt es auch keine Vielzahl von Bodhicittas, die in verschiedenen Menschen aufscheinen. Dein Gedanke an Erleuchtung gehört dir, mein Gedanke an Erleuchtung gehört mir; es gibt viele solcher Gedanken. Aber dein Bodhicitta ist auch mein Bodhicitta; es gibt nur ein Bodhicitta.

Menschen, von denen man sagt, dass Bodhicitta in ihnen aufgetreten ist, haben an diesem einen Bodhicitta teil oder dieses eine Bodhicitta zeigt sich in ihnen in unterschiedlichem Grad. Um das zu illustrieren, vergleichen die Mahāyāna-Autoren Bodhicitta mit dem Vollmond. Bodhicitta spiegelt sich sozusagen in verschiedenen Menschen wider, wie der Mond von verschiedenen Gewässern widergespiegelt wird. Der Ausdruck „Spiegelung“ wirkt etwas statisch, was auf Bodhicitta keineswegs zutrifft. Bodhicitta ist dynamisch.

Die Mahāyāna-Tradition berücksichtigt diese dynamische Natur, indem sie einen Unterschied zwischen absolutem und relativem Bodhicitta macht. Über absolutes Bodhicitta kann wenig gesagt werden, da es über Denken und Sprache hinausgeht. Doch einige große Lehrer sagen etwas darüber. Zum Beispiel, dass es mit höchster Wirklichkeit gleichzusetzen ist und jenseits von Raum und Zeit liegt. Es entspricht Leerheit und ist von Mitgefühl erfüllt. Es pulsiert und seine Aktivität ist mitfühlendes Wirken. Absolutes Bodhicitta liegt außerhalb jeglicher Veränderung, genauer, außerhalb des Gegensatzes von Veränderung und Verharren. Gleichzeitig ist es nicht statisch, kein festes Ding.

Relatives Bodhicitta ist fassbarer, zugänglicher. Man könnte es als Abbild des absoluten Bodhicitta in der bedingten Existenz bezeichnen, dem Strom der Zeit. Es ist sozusagen eine wirkende Kraft, die in der Welt in Aktion tritt. Deshalb halte ich „Wille zu Erleuchtung“ für „Bodhicitta“ angemessen, besonders wenn es um relatives Bodhicitta geht. Die Begriffe „relatives“ und „absolutes“ Bodhicitta können zu Verwirrung führen. Es geht nicht um unterschiedliche Dinge, sondern unterschiedliche Eigenschaften. Relatives Bodhicitta könnte man als den Weg bezeichnen und absolutes als das Ziel. Sie sind weder gleich noch verschieden.

Bodhicitta als Wille zu Erleuchtung ist kein individueller Willensakt, nichts, was ich will. Genau wie es nicht mein Gedanke ist, ist es auch nicht mein Wille. Ich benutze zwar ungern das Wort „Wille“, aber es gibt kein besseres dafür. Wir könnten Bodhicitta als eine Art „kosmischen Willen“ auffassen, der im Universum in Richtung dessen wirkt, was wir nur als universelle Erlösung bezeichnen können, als Befreiung oder Erleuchtung von schließlich allen fühlenden Wesen.

Wir können Bodhicitta sogar als eine Art „Erleuchtungsgeist“ auffassen, der der Welt innewohnt und die einzelnen Wesen zu immer höheren Graden spiritueller Vollkommenheit führt. Das verdeutlicht,

dass einzelne Wesen Bodhicitta nicht besitzen können. Eher können wir sagen, dass Bodhicitta einzelne Wesen „besitzt“. Und diejenigen, von denen Bodhicitta „Besitz ergreift“, in denen Bodhicitta entsteht, werden zu dem, was wir Bodhisattva nennen. Sie leben um der Erleuchtung willen; sie streben danach, die höchsten Möglichkeiten, die das Universum enthält, zum Wohle aller zu verwirklichen.

Man könnte noch viel über Bodhicitta sagen. Besonders einige Mahāyāna-Sūtras werden nicht müde, einen Lobpreis auf Bodhicitta zu singen. Als ich vor einigen Jahren in Kalimpong ein Buch über die kanonische buddhistische Literatur zusammenstellte, stieß ich unter anderem auf das *Gaṇḍhavyūha-Sūtra*, das zu den Mahāyāna-Sūtras zählt.¹⁶ Ich suchte darin eine Umschreibung von Bodhicitta, um einige Verse zu zitieren, und fand Hunderte und Aberhunderte von Bildern, die Bodhicitta mit diesem und jenem verglichen: mit einer Goldmine, mit der Sonne, mit dem Mond, mit allem Möglichen und Unmöglichem. Diese Unmenge an Gleichnissen und Vergleichen erweckte den Eindruck, als sei für den Autor dieses Mahāyāna-Sūtras (nach traditioneller Ansicht der Buddha) Bodhicitta einfach alles gewesen. Es wurde besungen und gepriesen, als sei es eine Art Gottheit. Man bekam jedenfalls nicht den Eindruck, als sei es jemandes Gedanke oder Idee. Vielmehr bekam man den Eindruck von etwas Unüberschaubarem, etwas Kosmischem, etwas Sublimem, das sich in Menschen ergießt, die dafür empfänglich sind, sie durchdringt und in Besitz nimmt.

Nun wieder zurück zum eigentlichen Thema. Wir haben gehört, dass man dadurch eine Bodhisattvi wird, dass das glorreiche Bodhicitta in einem entsteht. Aber wie das passiert, ist eine geheimnisvolle Angelegenheit. Im *Bodhi-caryāvatāra*, einem Mahāyāna-Sūtra, sagt Śāntideva, dass es dem Auffinden eines kostbaren Edelsteins in einem Misthaufen gleicht, und zwar nachts durch einen Blinden. So wunderbar und unerwartet ist es. Denn wer würde glauben, dass ein Blinder, der sich mitten in der Nacht seinen Weg um einen Misthaufen herum ertastet, einen kostbaren Edelstein finden könnte? Und genauso: Wer würde glauben, dass in uns, die wir mitten in der Welt leben, unseren Lebensunterhalt verdienen, für unsere Familien sorgen und einmal in der Woche zum Meditationskurs gehen, jemals Bodhicitta entstehen könnte?

Doch auch wenn das Entstehen von Bodhicitta wunderbar und unerwartet ist, so ist es keineswegs nur Zufall. Ein Grundprinzip buddhistischen Denkens besagt, dass alles, was im Universum entsteht, ganz gleich auf welcher Ebene, in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen entsteht; nicht durch Zufall, nicht als „Schicksalsfügung“, nicht durch „Gottes Wille“, sondern in Abhängigkeit von natürlichen – und auch das Übernatürliche ist natürlich – Ursachen und Bedingungen.¹⁷ Das trifft auch auf das Aufscheinen von Bodhicitta in uns zu. Es hängt von der Schaffung bestimmter geistig-emotionaler und spiritueller Bedingungen ab. Diese geistig-emotionalen und spirituellen Bedingungen können wir selbst schaffen. Und wenn wir sie schaffen, dann wird Bodhicitta entstehen.

Diese Tatsache lenkt unsere Aufmerksamkeit auf eines der bedeutendsten Prinzipien des spirituellen Lebens: der Notwendigkeit von Vorbereitung. Die meisten von uns sind gewöhnlich viel zu sehr in Eile. Durch unsere Sorge nicht schnell genug zu Ergebnissen zu gelangen, vernachlässigen wir sehr oft genau die Bedingungen, von denen die Ergebnisse abhängen. Das ist einer der Gründe, wenn nicht der Hauptgrund, warum wir so oft scheitern. Wenn wir uns sorgfältig genug vorbereiten, kön-

16 Siehe Sangharakshita, *The Eternal Legacy* bzw. *Das Buddhawort*

17 Hier ist das Gesetz abhängigen Entstehens gemeint, das der begriffliche Ausdruck der transzendenten Einsicht des Buddha ist, die seine Erleuchtungserfahrung ausmacht.

nen wir im Grunde die Ergebnisse beruhigt sich selbst überlassen. Wir werden dann feststellen, dass wir „Erfolg haben“, fast ohne es zu merken.

Das trifft in besonderem Maße auf die Meditation zu. Wenn wir meditieren wollen, zum Beispiel zu Hause, dann sollten wir uns nicht einfach hinsetzen und glauben, wir könnten meditieren, das ist nicht möglich. Im Osten ist es traditionell so: Wenn man meditieren will, geht man zuallererst in den Raum, in dem man meditieren möchte, und räumt auf. Dann säubert man den Raum, fegt sorgfältig den Boden, und wenn nötig, staubt man auch ab, besonders den Schrein. All das tut man langsam, behutsam, achtsam. Dann wechselt man die Blumen, in meditativer Haltung; man wirft die alten weg und schneidet frische Blumen, stellt sie in eine Vase, ordnet sie mit Bedacht an. Man lässt sich für alles Zeit. Dann zündet man vielleicht eine Kerze an oder ein Räucherstäbchen. Man schaut sich um, bloß um zu sehen, ob alles in Ordnung ist: vielleicht, ob das Fenster offen ist, damit frische Luft hereinkommt, die Tür zu, um Störungen zu vermeiden. Man bringt seinen Sitz in Ordnung, faltet eine eventuell vorhandene Decke ordentlich. Erst dann setzt man sich, zieht seine Kleidung zurecht, bringt die Füße in die richtige Position und auch die Hände. Selbst dann beginnt man sehr oft noch nicht mit der eigentlichen Meditation. Man rezitiert die Zufluchten, die Vorsätze und vielleicht einige Anrufungen von Buddhas und Bodhisattvas. Dann – erst dann – fängt man an zu meditieren. Wenn man auf diese Weise vorgeht, den Weg bereitet, Stück für Stück, dann ist die Erfolgchance sehr viel größer. Das trifft nicht nur auf die Meditation zu, sondern sogar auf vergleichsweise gewöhnliche tägliche Verrichtungen. Wenn man etwas schreiben will, ein Bild malen, sogar wenn man kochen will: Der Schlüssel liegt in der Vorbereitung.

Genauso verhält es sich mit dem Entstehen von Bodhicitta. Man sollte nicht einmal daran denken, ein Bodhisattva zu werden. Das ist nichts, was man werden kann. Nichts, was man erreichen kann, für das man einen Kurs absolvieren, ein Bodhisattva-Zertifikat bekommen kann. Ich bedauere, sagen zu müssen, dass es im Osten Institute gibt, die Zertifikate dieser Art ausstellen. Die Leute lassen sich diese Zertifikate rahmen und hängen sie an die Wand. Man sollte nicht einmal daran denken, Bodhicitta zu „entwickeln“. An so etwas zu glauben ist Zeitverschwendung. Aber man kann sehr wohl darüber nachdenken, wie man in sich die Bedingungen schaffen kann, die ein Auftreten von Bodhicitta ermöglichen.

Nach der Überlieferung gibt es zwei Wege dies zu tun. Einer ist mit dem Namen Śāntideva verbunden, der andere mit dem Namen Vasubandhu. Beide waren große indische Mahāyāna-Lehrer, Śāntideva im siebten, Vasubandhu wahrscheinlich im vierten Jahrhundert unserer Zeitrechnung. Ihre Methoden, obwohl verschieden, ergänzen sich und können sogar kombiniert werden.

Śāntideva und die Siebenfältige Pūjā

Die auf Śāntideva zurückgehende Methode ist kurz gesagt eher devotional. Sie ist unter dem Namen *anuttara-pūjā*, „höchste Verehrung“, sogar „höchste Anbetung“ bekannt. Sie lässt sich als eine Folge von sieben spirituellen Übungen beschreiben, die durch Rezitation entsprechender Verse eine bestimmte Phase religiöser Bewusstheit ausdrückt. Wir kennen sie als die Siebenfältige Pūjā, die „siebenfältige Verehrung“.

Der erste Abschnitt wird schlicht „**Verehrung**“ genannt. Diese Verehrung richtet sich hauptsächlich an den Buddha, nicht nur an seine menschliche, historische Gestalt, sondern an den Buddha als Sym-

bol oder Verkörperung des Erleuchtungsideals. Wenn wir in unserem Herzen eine Haltung der Verehrung einnehmen, erkennen wir mit tiefer Ergebenheit und Respekt oder gar mit Ehrfurcht die Erhabenheit des Ideals, Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen anzustreben. Und da wir so mächtig und tief von dieser Hingabe erfüllt sind, können wir gar nicht anders als eine Gabe darzubringen, können wir nicht anders als etwas zu schenken. Die beliebteste Gabe sind Blumen, Lichter und Räucherstäbchen, obgleich viele andere Dinge ebenso möglich sind. Diese Gaben werden vor dem Bild des Buddha dargebracht. Sie versinnbildlichen unser Gefühl der Verehrung und Hingabe für das – noch sehr entfernte – Ideal der Erleuchtung.

Als Zweites kommt „**Begrüßung**“, wörtlich „Verbeugung“. Sie besteht schlicht und einfach darin, durch eine äußere Handlung Respekt zu zollen. Die buddhistische Überlieferung sagt, dass es nicht genügt, etwas nur innerlich zu fühlen. Man ist nicht nur ein denkendes Wesen, sondern verfügt auch über Sprache und einen Körper. Insofern ist es wichtig, dass bei einer religiösen Übung alle drei beteiligt sind: Körper, Rede und Herz-Geist. Man vollzieht also eine äußerliche Ehrenbezeugung, indem man zum Zeichen des Respekts und der Begrüßung zumindest die Hände zusammenlegt. Es ist auch eine Geste der Demut: Das Ideal leuchtet in der Ferne wie die Gipfel des Himalaya und wir erkennen an, wie weit wir noch davon entfernt sind. Wir verbeugen uns sozusagen aus der Ferne in die Richtung, wo wir das Ideal leuchten sehen. Das ist mit „Begrüßung“ gemeint.

Drittens, „**Zufluchtnahme**“. Wir begannen mit „Verehrung“, dem Anerkennen des Ideals (indem wir es sehen, ehren und emotional darauf ansprechen). Dann erkennen wir (durch unseren Gruß, unsere Verbeugung) bei „Begrüßung“ die Entfernung an, die uns von ihm trennt. Jetzt, im Abschnitt der Zufluchtnahme, bekunden wir unsere Absicht, das Ideal zu verwirklichen. Wir entschließen uns, von hier, wo wir jetzt stehen, Richtung Ideal vorwärtszuschreiten. Wir verpflichten uns auf die Drei Juwelen, die so zentral für die gesamte buddhistische Tradition sind: der Buddha, die Verkörperung des verwirklichten Ideals, der Dharma, der Pfad, der zu dieser Verwirklichung führt, und der Sangha, die spirituelle Gemeinschaft und Unterstützung derer, die diesen Weg zur Erleuchtung vor uns gegangen sind.

Viertens folgt „**Eingeständnis von Fehlern**“. Manchen Leuten ist nicht so ganz wohl dabei. Ich weiß nicht, ob es daran liegt, dass sie meinen, keine Fehler zu haben. Dieser Abschnitt bedeutet anzuerkennen, dass es in uns dunklere Seiten gibt, Seiten, die wir lieber verbergen würden, vor uns und vor anderen. Wir versuchen zwar sie auszublenden, aber sie verfolgen uns auf Schritt und Tritt, wie ein Schatten. Wenn wir unsere kleinen oder großen Schwächen, Mängel, Gemeinheiten oder gar unsere Schlechtigkeit offen und ehrlich anerkennen, hat das nichts mit Selbstbezeichnung zu tun. Es geht nicht darum, sich anzuklagen. Es geht lediglich um eine realistische Einschätzung unserer eigenen Mängel und um den Entschluss, in Zukunft unser Bestes zu geben, um sie zu überwinden, weil sie Ballast sind, zusätzliches Gewicht, das wir auf unserer Reise zur Erleuchtung mitschleppen müssten. Und natürlich ist es besser, diese Reise mit leichtem Gepäck zu unternehmen. Darum geht es bei „Eingeständnis von Fehlern“.

Fünftens, „**Lob des Guten**“. Dazu gehört, dass wir an das Leben von guten, edlen, rechtschaffenen, spirituellen oder heiligen Menschen denken, das Leben von Buddhas und Bodhisattvas, von großen Heiligen und Weisen, ja auch von großen Dichter:innen, Künstler:innen, Musiker:innen, Wissenschaftler:innen und auch von gewöhnlichen Menschen, die sich durch besondere menschliche und

spirituelle Eigenschaften auszeichnen. Sich zu vergegenwärtigen, dass hier in dieser Welt, in der man so viel Gemeinheit und Elend findet, zumindest von Zeit zu Zeit solche Menschen erscheinen, kann ungeheuer ermutigend und inspirierend sein. Man freut sich, dass die Welt solche Menschen hervorzubringen vermag. Man freut sich, dass zu allen Zeiten und in allen Ländern gute, heilige und erleuchtete Menschen gelebt haben und leben und den Rest der Menschheit auf so vielfältige Weise fördern und unterstützen, ganz gleich in welcher Funktion, ob als spirituelle Lehrerin oder Weiser, ob als Wissenschaftlerin oder Krankenpfleger. Über jede und jeden, die oder der anderen hilft, sollten wir uns freuen. Das ist mit „Lob des Guten“ gemeint, sich an den guten Eigenschaften und Taten von Menschen zu erfreuen, sie wertzuschätzen und zu genießen.

Sechstens, „**Bitte um Belehrung und Verweilen**“. Das bedeutet, dass wir Menschen, die „erleuchteter“ sind als wir selbst, bitten, uns zu unterweisen. Es bedeutet nicht, dass sie zum Lehren überredet werden müssen. Hier geht es um unsere Haltung von innerer Bereitschaft und Empfänglichkeit. Ohne eine solche aufnahmebereite Haltung können wir nichts erreichen, sicherlich nicht Bodhicitta.

Siebtens und letztens „**Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe**“. Nach der buddhistischen Tradition erwirbt man mit jeder guten Tat, die man ausführt, ein gewisses Quantum an Verdienst, das einem auf dem Weg weiterhilft. Wenn man also die Siebenfältige Pūjā feiert, wenn man von ganzem Herzen höchste Verehrung übt, erwächst einem ein gewisses Quantum an Verdiensten, an *punya*. *Punya* bedeutet nicht nur Verdienst, sondern auch Tugend, im Sinne einer heilsamen Handlung. Wer solche heilsamen Handlungen ausführt, wird irgendwann in der Zukunft positive, angenehme Erfahrungen machen. Die Idee von Verdienst ist also eng mit Karma, ethischem Handeln, verknüpft.

Aber was macht man damit? Wenn man es schließlich erlangt hat, verschenkt man es. Man sagt: „Wie viel Verdienst auch immer ich durch diese Handlung erworben haben mag“, ob es die Pūjā ist, eine Meditation, das Hören eines Vortrags oder eine Spende an eine gemeinnützige Einrichtung, „dieses Verdienst soll allen zugutekommen, nicht nur mir. Es soll nicht nur meiner eigenen, individuellen Befreiung dienen, sondern dem Wohle aller. So entscheidet man sich am Ende der Pūjā, die angesammelten Verdienste mit allen zu teilen. Auf der höchsten spirituellen Ebene entspricht diese Haltung dem Bodhisattva-Ideal, dem Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller.

Das also ist die auf Śāntideva zurückgehende Methode, die hilft die Voraussetzungen für das Aufscheinen von Bodhicitta zu schaffen. Das Ritual, die Rezitationen, die Liturgie, das alles ist dazu da, um das Herz der Übung zu unterstützen, das im Grunde eine Reihe von devotionalen und spirituellen Stimmungen und Erfahrungen ist. Das äußerliche Vollziehen der Pūjā kann dazu beitragen, die entsprechenden religiösen Stimmungen und Erfahrungen herbeizuführen und uns bis zu einem gewissen Grad zu verwandeln. Wenn unsere Herzen mit erhabenen Gefühlen der Hingabe und Andacht erfüllt sind; wenn wir wirklich spüren, wie weit wir vom Ideal entfernt sind; wenn wir wirklich entschlossen sind, uns der Verwirklichung des Ideals zu widmen; wenn wir klar und deutlich die dunklere Seite unserer eigenen Natur sehen; wenn wir uns aufrichtig an den guten Taten anderer erfreuen; wenn wir für höhere spirituelle Einflüsse wirklich empfänglich sind; wenn wir wirklich wünschen, nichts für uns allein zu behalten, dann kann in Abhängigkeit von diesen Geistesverfassungen möglicherweise eines Tages Bodhicitta entstehen. Das ist sozusagen der Boden, in dem die Saat von Bodhicitta, wenn sie einmal gesät ist, aufgehen und wachsen kann.

Vasubandhus vier Faktoren

Nach Vasubandhus Methode, die eher philosophisch ist, hängt das Entstehen von Bodhicitta von vier Faktoren ab.¹⁸ Lasst mich kurz darlegen, welche das sind.

Der erste Faktor oder Umstand ist die **Erinnerung an die Buddhas**. Man denkt an die Buddhas der Vergangenheit, an Śākyamuni, den Buddha unseres eigenen Zeitalters, und an seine großen Vorgänger in fernen prähistorischen Zeiten (das, was Gelehrte als legendäre Zeiten bezeichnen würden), Dipaṅkara, Koṇḍañña usw.¹⁹ Man stellt Überlegungen an, wie sie in den Sūtras oft auftauchen: „Wie sie waren, so sind wir. Wie sie wurden, so können auch wir werden.“ Mit anderen Worten: Sie begannen als Menschen mit Schwächen und Fehlern, mit allen möglichen Beschränkungen. Doch sie überwand ihre Beschränkungen und wurden Buddhas. Was sie erreichten, können wir auch erreichen, wenn wir uns genügend bemühen. Diese Art der Reflexion wird Erinnerung an die Buddhas genannt. Abgesehen vom offensichtlichen Nutzen dieser Übung für die Entfaltung von gläubigem Vertrauen und Zuversicht, hat sie die zusätzliche positive Wirkung, dass keine schädlichen Gedanken im eigenen Geist aufkommen können, wenn man ihn auf etwas Positives richtet. In Geist und Herz erlebt man Vertrauen, Freude, Heiterkeit und Frieden.

Zweitens geht es darum, die **Unzulänglichkeiten des bedingten Daseins** zu **erkennen**. Bedingtes Dasein ist im Buddhismus ein Fachausdruck für die Welt der Erscheinungen. Alles, ob körperliche, geistige oder sogar spirituelle Erscheinungen entstehen in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen. Und dieses bedingte Dasein ist unbeständig. Das ist die erste Unzulänglichkeit, die es zu erkennen gilt.

Ob es eine Idee oder ein Weltreich ist, es im winzigen Bruchteil einer Sekunde entsteht und vergeht oder über einen Zeitraum von Billionen von Jahren, ganz gleich, was entsteht, hört früher oder später auf zu sein. Und weil alles Bedingte flüchtig und unbeständig ist, kann bedingte Existenz nie wirklich befriedigen. Ganz gleich, wie groß die Befriedigung, etwas Unbeständiges kann nie dauerhafte Befriedigung verschaffen. Früher oder später kommt der Abschiedsschmerz gefolgt von Leiden. Das ist die zweite Unzulänglichkeit, über die es nachzusinnen gilt.

Dann ist alles in gewisser Weise unreal, ohne Substanz. Das ist eine feinere Unzulänglichkeit bedingten Daseins. Es geht nicht darum zu behaupten, dass Dinge nicht existieren, denn das tun sie offenbar. Nichts existiert unabhängig von seinen Bestandteilen, die alle unbeständig sind und dem Wandel unterliegen. Wenn wir zum Beispiel an ein Buch denken, so besteht es aus Papier, das sich auch wieder in Bestandteile zerlegen lässt, Druckerschwärze, Farben, einem Umschlag usw. Wenn wir alles in seine Bestandteile zerlegen, wo bleibt dann das „Buch“? Es existiert nicht aus sich selbst heraus, es gibt keine Wesenheit dahinter oder darunter, keine Buch-Substanz. So sind alle bedingten Dinge, wir selbst eingeschlossen.

Wenn man sich das vergegenwärtigt, erfährt man, dass nichts Bedingtes die tiefsten Sehnsüchte des menschlichen Herzens wirklich befriedigen kann. Das menschliche Herz sehnt sich nach Beständig-

18 Sie werden im zweiten Kapitel von Vasubandhus *Bodhicittotpāda-sūtra-śāstra* angeführt.

19 Nach der buddhistischen Tradition hat es in weit zurückliegenden Zeiten unzählige Buddhas gegeben, sowohl auf der Erde als auch in anderen Teile des Weltraums. Im Pāli-Kanon sind 27 Buddhas erwähnt, die vor dem historischen Buddha, Gautama Śākyamuni, auf der Erde gelebt und gelehrt haben. Ein Buddha erscheint, nachdem jede Spur des Dharma des vorherigen Buddha verschwunden ist. Für weitere Details siehe Sangharakshita, *Buddhadharma*, S. 90ff

keit, nach etwas, was außerhalb des Flusses der Zeit liegt, nach etwas Seligmachendem, etwas dauerhaft Befriedigendem, dessen man nicht nach einer Weile überdrüssig wird, nach etwas gänzlich Realem und Wahrem. Doch so etwas ist in der bedingten Welt nicht zu finden. Wenn man auf diese Weise nachsinnt und die Unzulänglichkeit des bedingten Daseins erkennt, dringt man durch das Bedingte hindurch zum Nicht-Bedingten vor. Auch dieser Faktor ist eine Bedingung für das Entstehen von Bodhicitta.

Der dritte Faktor besteht darin, das **Leiden der fühlenden Wesen** zu **sehen**. Und es gibt so viel davon auf dieser Welt! Man braucht nur die Zeitung aufzuschlagen und ist damit konfrontiert: Leute wurden gehängt, erschossen, hingerichtet, gefoltert, sie kommen auf alle möglichen qualvollen Weisen um, durch Krankheiten, Hunger, Überschwemmung oder Feuersbrünste. Auch jetzt, während wir so friedlich hier sitzen, erleiden Menschen alle möglichen Qualen. Man braucht nicht allzu viel Vorstellungskraft, um das zu erkennen. Es gibt Vulkanausbrüche, Erdbeben und Flugzeugabstürze, ganz zu schweigen von Krieg und plötzlichem Tod in vielen schrecklichen, grausamen Formen. Und natürlich gibt es viele Verkehrstote, die so alltäglich sind, dass wir uns daran fast schon gewöhnt haben. Auch das ist schrecklich, wenn man sich erlaubt hinter die Statistiken zu sehen.

Abgesehen von solch schrecklichen Ereignissen, ist es manchmal schon eine ziemliche Mühsal das normale Leben zu meistern, über die Runden zu kommen, ein glückliches menschliches Leben zu führen. Wir bemühen uns, anständig, aufrecht und ehrlich zu sein, versuchen den Kopf über Wasser zu halten. Dann kommt eine große Welle, die uns überwältigt. Wir geraten unter Wasser und tauchen wieder auf. Das passiert immer wieder. So ist das menschliche Leben.

Dann gibt es noch das Leid der Tiere: Sie werden wegen ihrer Felle gefangen oder geschlachtet, damit Menschen sie essen können, oder als so genannter Sport gejagt. Wenn man sich all das objektiv ansieht, sich in die Leiden der Wesen einfühlt, dann erkennt man, dass das Leben schmerzhaft und erbärmlich ist: „scheußlich, brutal und kurz“. Das ist nur eine Seite der Medaille, die wir allerdings häufig ignorieren. Stattdessen sollten wir sie im Sinn behalten.

Und dabei haben wir noch nicht über das Leid gesprochen, dass wir uns selbst zufügen, durch unsere Reaktionen und Geistesverfassungen. Wir fürchten uns vor Alter und Tod und die meisten Menschen tun nichts gegen diese Angst. Ihnen fehlt eine spirituelle Orientierung und wirkliche Klarheit. Bodhicitta beginnt zu entstehen, wenn wir sehen können, in was für einem Schlamassel wir stecken. Das kann man erst, wenn man selbst schon nicht mehr ganz so tief im Schlamassel steckt.

Der letzte von Vasubandhus vier Faktoren ist die **Betrachtung der Tugenden der Tathāgatas**. „Tathāgata“ ist ein üblicher Beiname für Buddha Śākyamuni und wurde in der Folge allgemein für Buddhas und Erleuchtete benutzt.²⁰ „Tugenden“ bezieht sich hier nicht nur auf ethische, sondern auch auf spirituelle Qualitäten jedweder Art. Wie bereits erwähnt, gibt es in den Pāli-Schriften viele Begebenheiten, bei denen eine Begegnung mit dem Buddha Menschen zutiefst inspiriert hat. Sie wussten nichts über Buddhismus, aber allein die Gegenwart oder auch die Aura des Buddha wirkte auf sie zutiefst inspirierend.

20 In den Schriften ist der Beiname Tathāgata vielleicht sogar üblicher als die Bezeichnung „Buddha“. Der Begriff wird unterschiedlich aufgefasst, als „der so (d. h. ins Nirvāna) Gegangene“ oder als „der so (d. h. aus Mitgefühl in die Welt) Gekommene“.

In gewissem Sinn können wir eine solche Begegnung erreichen, indem wir eine Pūjā ausführen. Wenn wir eine Pūjā durchführen, ist der Buddha gegenwärtig, entweder in Form eines Bildes oder einer Statue auf dem Schrein oder im eigenen Geist durch Visualisierung oder eine innere Verbindung. Indem wir Gaben darbringen und den Schrein schön gestalten, können wir unserer Hingabe Ausdruck verleihen und sie stärken, sodass wir offener und empfänglicher für das Ideal werden. Hingabeübungen werden auch nach dem Aufscheinen von Bodhicitta weiter ausgeführt, wie wir aus den Mahāyāna-Sūtras wissen. Das verdeutlicht die Wichtigkeit von Hingabe im Mahāyāna.

Mit den Tugenden von erwachten Wesen kann man sich auch dadurch verbinden, dass man über ihr Leben liest. Des weiteren gibt es Visualisationsübungen (im tibetischen Buddhismus und für Ordensangehörige), in denen man sich die spirituellen Qualitäten der Buddhas vergegenwärtigt, indem man ein lebendiges geistiges Abbild bestimmter Buddhas oder Bodhisattvas heraufbeschwört. Stark vereinfacht gesagt wird bei diesen Praktiken die vorgestellte Gestalt immer klarer, leuchtender und lebendiger, bis man schließlich mit ihr verschmilzt, indem das eigene Herz mit dem Herzen des erwachten Wesens, dem Herzen von Erleuchtung verschmilzt. Auf diese Weise sinnt man über die Tugenden der Tathāgatas nach, nimmt sie in sich auf und wird eins mit ihnen.

Auch ohne sich zu sehr in die Details zu vertiefen, ist es sicherlich nicht schwer zu verstehen, wie Bodhicitta in Abhängigkeit von diesen vier Faktoren entstehen kann. Durch die Vergegenwärtigung der Buddhas gewinnt man die Überzeugung, dass Erleuchtung möglich ist. Die Buddhas haben sie erlangt, warum sollten wir sie nicht auch erlangen können? So wird Energie und Kraft geweckt. Durch das Erkennen der Unzulänglichkeiten des bedingten Daseins (dass es unbeständig ist, eigentlich unbefriedigend und letztlich nicht real) löst man sich vom bedingten, d. i. weltlichen, Dasein. Die Ausrichtung oder der Strom der eigenen Existenz beginnt in Richtung des Nicht-Bedingten zu fließen. Dann, indem wir des Leidens fühlender Wesen gewahr werden – ob mit Hilfe der Vorstellungskraft oder in unserer Lebenswirklichkeit –, entsteht Mitgefühl, Liebe, Empathie. Wir denken nicht nur an unsere eigene Befreiung; wir wollen auch anderen helfen. Dann, durch die Betrachtung der Tugenden der Tathāgatas (ihre Reinheit, ihr Friede, ihre Weisheit, ihre Liebe, ihre Erleuchtung) werden wir ihnen allmählich ähnlich und nähern uns so dem Ziel an. Und wenn sich diese vier Faktoren verbinden, wenn Energie, Loslösung, Mitgefühl und das Einswerden mit den Buddhas beginnen in unserem Herzen eine Einheit zu bilden, dann entsteht Bodhicitta, dann ist das „Erwachen des Herzens“ erreicht, dann ist ein Bodhisattva oder eine Bodhisattvi geboren.

Fragen

- 1) Was ist Bodhicitta? Kannst du irgendwelche Entsprechungen dazu in deinem eigenen Leben oder dem Leben deiner Freund:innen finden?
- 2) Worin besteht der Unterschied zwischen „absolutem“ und „relativem“ Bodhicitta?
- 3) Ist Stromeintritt das Gleiche wie das Entstehen von Bodhicitta, oder gibt es einen Unterschied?
- 4) „Wenn wir uns sorgfältig genug [auf die Meditation] vorbereiten, können wir im Grunde die Ergebnisse beruhigt sich selbst überlassen.“ Was könnte dies für deine eigene spirituelle Praxis bedeuten?

- 5) Was fällt dir bei Śāntidevas Methode, Bodhicitta zu entwickeln, auf?
- 6) Denke über zwei der vier Faktoren von Vasubandhu nach und erkläre, warum sie für das Entstehen von Bodhicitta als besonders dienlich angesehen werden?

3. Kapitel: Das Bodhisattva-Gelübde

Das Bodhisattva-Gelübde ist einer der wichtigsten praktischen Aspekte der Mahāyāna-Tradition. Wir haben gesehen, dass Bodhicitta zwei Aspekte hat. Zum einen absolutes Bodhicitta, das man mit Erleuchtung, mit der Wirklichkeit, über und jenseits von Raum und Zeit, gleichsetzen kann. Zum anderen relatives Bodhicitta, das im Strom der Zeit in Erscheinung tritt. Relatives Bodhicitta hat nun auch wieder zwei Aspekte, die als „Gelübde-Aspekt“ und „Umsetzungssaspekt“ bekannt sind. Der Umsetzungssaspekt#Verwirklichung im Kap. 7 bezieht sich auf die „sechs *pāramitās*“ oder sechs transzendenten Tugenden, deren Übung den oder die Bodhisattva zur höchsten Erleuchtung führt. Die sechs *pāramitās* sind Geben, Rechtschaffenheit, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit. Den sechs transzendenten Tugenden sind die nächsten drei Kapitel gewidmet.

Hier geht es um den ersten Aspekt von relativem Bodhicitta, dem Gelübde-Aspekt. Das Sanskrit-Wort für „Gelübde“ lautet *praṇidhāna*, das auch noch „unerschütterlicher Entschluss“, „Entschiedenheit“ und „Versprechen“ bedeutet. Es wird als etwas sehr Feierliches und Außerordentliches verstanden, als etwas Öffentliches und als etwas Unwiderrufliches, etwas, was niemals und unter keinen Umständen zurückgenommen werden kann, wenn es einmal gegeben wurde. So könnten wir auch sagen, dass das Bodhisattva-Gelübde eine Art Versprechen ist, das die Bodhisattvi zu Beginn ihrer Laufbahn gibt, wenn Bodhicitta in ihr aufscheint. Dieses Versprechen gibt sie dem ganzen Universum oder allen empfindenden Wesen. Dies ist die Bedeutung des Wortes *praṇidhāna*.

Die Natur dieses Gelübdes ist eng mit der Natur von Bodhicitta verknüpft. Wir haben gesehen, dass Bodhicitta zwar universell ist, aber in Einzelwesen in Erscheinung tritt und sich durch sie ausdrückt. Eben dieser Ausdruck von Bodhicitta durch eine einzelne Person nennt man „Bodhisattva-Gelübde“. Das Gelübde kann daher als der konkrete, praktische Ausdruck von Bodhicitta im Leben und Handeln des einzelnen Bodhisattvas definiert werden.

Obwohl traditionell vom Bodhisattva-Gelübde gesprochen wird, besteht es in Wirklichkeit aus einer Reihe von Gelübden, die im größeren Zusammenhang des Bodhisattva-Ideals die besonderen Neigungen und Fähigkeiten der jeweiligen Bodhisattvi reflektieren. Ein Vergleich hilft vielleicht, das zu verdeutlichen. Wenn wir an Licht denken, das sich durch ein Glasprisma bricht, ist Bodhicitta wie reines, weißes Licht, das durch das Prisma, den Bodhisattva, scheint. Die Gelübde des Bodhisattvas sind wie die Regenbogenfarben, die auf der anderen Seite des Prismas aufscheinen. Wenn wir den Vergleich noch weiterführen, könnten wir sagen, dass das reine weiße Licht des relativen Bodhicitta aus der Sonne des absoluten Bodhicitta strömt und durch Hunderte und Tausende einzelner Prismen scheint, die alle ihre jeweils eigene Farbkombination erzeugen. Wir kennen natürlich nur die sieben Regenbogenfarben, aber es gibt Meditationstechniken, bei denen wir unter anderem versuchen, Farben zu visualisieren, die wir noch nicht kennen. Wir können uns nun alle diese Prismen vorstellen, wie sie nicht nur die sieben Farben ausstrahlen, die wir kennen, sondern unzählige wunderschöne neue Farben. Ebenso können wir uns vorstellen, wie dieses eine Bodhicitta aus Herz und Geist verschiedener Bodhisattvas scheint und unzählige Kombinationen von Gelübden hervorbringt.

Es ist also sowohl für Einheit als auch für Vielfalt gesorgt. Bodhisattvas haben alle an einem einzigen Bodhicitta teil. Das ist die Quelle ihrer Einheit. Zugleich bringt jede und jeder Bodhisattvi/a dieses Bodhicitta auf seine oder ihre eigene Art zum Ausdruck. Aus diesem individuellen Ausdruck in Form

von Leben, Arbeit, Laufbahn und Handlungen besteht das Bodhisattva-Gelübde. Normalerweise denken wir bei einem Gelübde an Worte, etwa wie bei einem Eid, den man vor Gericht leistet. Aber Bodhisattvas sagen nicht einfach: „Ich tue dies und tue jenes.“ Es ist nicht einmal eine bewusste Absicht. Um ein anderes Bild zu benutzen, könnten wir sagen, dass die Gelübde der Bodhisattvas wie Funken sind, die unter der ungeheuren Einwirkung von Bodhicitta aus ihrem ganzen Wesen geschlagen werden, nicht nur aus ihrem Bewusstsein oder Willen.

Die Mahāyāna-Schriften nennen verschiedene Kombinationen von Gelübden. Einige dieser Kombinationen sind mit den Namen verschiedener großer Bodhisattvas verbunden. Es gibt zum Beispiel die berühmten achtundvierzig Gelübde des Bodhisattvas Dharmākara, der irgendwann Amitabha wurde, der Buddha unendlichen Lichts. Diese achtundvierzig Gelübde sind ausführlich im *Großen Sukhāvātī-vyūha-Sūtra* aufgezählt. *Sukhāvātī-vyūha-Sūtra* bedeutet Sūtra des Schmucks des Landes der Glückseligkeit. Das *Daśa-bhūmika-Sūtra*, das Sūtra über die zehn Stufen des Bodhisattva-Pfades, nennt zehn große Gelübde: 1) für die Verehrung aller Buddhas ohne Ausnahme sorgen, 2) die religiösen Regeln, die von allen Buddhas gelehrt wurden, aufrechterhalten und die Lehre der Buddhas bewahren, 3) alle Ereignisse der irdischen Laufbahn eines Buddha sehen, 4) den Erleuchtungsgeist verwirklichen, die Bodhisattva-Pflichten ausüben, alle *pāramitās* erreichen und sich auf allen Stufen der Bodhisattva-Laufbahn läutern, 5) alle Wesen zur Reife bringen und sie mit dem Wissen des Buddha vertraut machen, insbesondere alle vier Gattungen von Lebewesen,²¹ die sich in den sechs Daseinsbereichen²² befinden, 6) ein Gespür für das ganze Universum haben, 7) alle Buddha-Felder²³ läutern und reinigen, 8) den großen Pfad (des Mahāyāna) beschreiten und in allen Bodhisattvas ein gemeinsames Denken und Ziel erzeugen, 9) alle Taten von Körper, Rede und Geist fruchtbar und erfolgreich machen, 10) höchste und vollkommene Erleuchtung erreichen und die Lehre verbreiten.

Alle diese zehn Gelübde aus dem *Daśa-bhūmika-Sūtra* sind ganz offensichtlich verschiedene Gesichtspunkte des einen Entschlusses, Erleuchtung zum Wohle aller empfindenden Wesen zu erlangen.

21 Der Überlieferung zufolge werden Lebewesen nach der Art ihrer Geburt in vier Gattungen eingeteilt: 1) aus Eiern geborene, 2) aus einem Mutterleib geborene, 3) aus „warmer Feuchtigkeit“ geborene (man glaubte, dass Würmer und Insekten so geboren werden) und 4) durch Erscheinung geborene, die bereits voll ausgewachsen, ohne Befruchtung oder embryonale Entwicklung erscheinen (dies soll die größte Klasse sein und Götter, Höllenwesen, Wesen im Bardo und Nicht-Wiederkehrer:innen umfassen). Bei dieser Liste geht es darum, alle überhaupt möglichen Arten von Lebewesen zu erfassen, ohne eine auszuschließen.

22 Die sechs Daseinsbereiche oder *lokas*, in denen Wiedergeburt stattfindet sind die Bereiche der Höllenwesen, der Tiere, der *pretas* oder Hungergeister, der *Āsuras* oder Titanen, der Menschen und der Götter. Auch hierbei geht es darum, alle Wesen zu umfassen. Siehe Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus*, S. 114-124 oder ausführlicher Alex Kennedy (Dharmacari Subhuti), *Was ist Buddhismus?*, S. 151-199

23 Buddha-Feld (Skt. *kṣetra*), eine Vorstellung des Mahāyāna, ist jeweils der Bereich eines bestimmten Buddha, in dem sein Einfluss spürbar ist und für den er spirituelle Verantwortung trägt. Es kann eine Welt oder ein Weltsystem sein. Demzufolge gibt es so viele Buddha-Felder wie es Buddhas gibt. Manche dieser Buddha-Felder sind unrein, weil sie alle sechs Existenzweisen enthalten, zu denen auch die leidvollen Welten der Höllenwesen, *Āsuras*, Tiere und Hungergeister gehören. Ein Buddha-Feld zu reinigen bedeutet, seine Bewohner in die beiden freudvollen Welten der Menschen und Götter zu führen. Bei dem Gelübde, alle Buddha-Felder zu reinigen, geht es darum, allen Wesen im Universum zu helfen, Glück zu erlangen.

Siehe dazu Sangharakshita, „Building the Buddha Land“, Vortrag Nr. 143 (auf freebuddhistaudio.com) oder das Buch mit dem Titel *The Inconceivable Emancipation: Themes from the Vimalakīrti Nirdeśa*

Die vier großen Gelübde

Auch wenn die achtundvierzig und zehn Bodhisattva-Gelübde sehr bekannt sind, dürften die „vier großen Gelübde“ wohl am weitesten verbreitet sein. Sie werden überall im Fernen Osten täglich rezitiert und lauten in der Regel so:

- 1) Möge ich alle Wesen von Schwierigkeiten befreien.
- 2) Möge ich alle Verunreinigungen beseitigen.
- 3) Möge ich alle Dharmas meistern.
- 4) Möge ich alle Wesen zu Buddhaschaft führen.

Diese Gelübde sind in vielen Mahāyāna-Sūtras zu finden und es scheint die Annahme damit verbunden zu sein, dass jede:r praktizierende Mahāyāna-Buddhist:in sie ablegen möchte. In gewisser Weise spiegeln sie das Bodhisattva-Ideal wider, und zwar in dem Sinn, dass man versuchen möchte auf diese vier Weisen zu agieren, wenn man das Bodhisattva-Ideal ernst nimmt. Man könnte sogar sagen, dass diese vier Gelübde nicht nur im Bodhisattva-Ideal enthalten sind, sondern im Buddhismus als solchem, denn sie skizzieren, wie Buddhist:innen bestrebt sein sollten immer zu handeln.

Die vier großen Gelübde umfassen die spirituellen Bestrebungen vieler Menschen, aber man muss nicht unbedingt diese spezielle Zusammenstellung übernehmen. Aus den Schriften geht ganz klar hervor, dass jede:r einzelne Bodhisattvi/a im Rahmen des Bodhisattva-Ideals ihre oder seine eigene Zusammenstellung von Gelübden formulieren kann, so wie sie ihren oder seinen speziellen Bestrebungen entsprechen. Das Wesentliche dabei ist, dass sich die Gelübde nicht auf etwas Belangloses oder Naheliegenderes beziehen, sondern auf etwas Letztendliches, Universelles. Solche Gelübde sind allumfassend. Das ist ihr herausragende Merkmal. Die altruistische, selbstlose Dimension des spirituellen Lebens kennt keine Grenzen.

1. Möge ich alle Wesen von Schwierigkeiten befreien

Das mag zwar hochfliegend klingen, doch ist es ein ganz pragmatischer Start, denn mit Schwierigkeiten sind hier weltliche Schwierigkeiten gemeint. Es ist, als ob diejenigen, die diese Gelübde formuliert haben, zum angehenden Bodhisattva sagen: „Denke im Moment noch nicht daran, den Menschen spirituell zu helfen.“ Wenige Menschen sind befähigt, anderen in spiritueller Hinsicht zu helfen, und auch für jene ist es keineswegs einfach, das auf die angemessene Weise zu tun. Viele Menschen bitten um spirituelle Führung, aber kaum jemand ist in der Lage, sie auch anzunehmen und danach zu handeln. Sogar für einen Buddha ist es schwer, die wahren Bedürfnisse anderer zu erkennen. Deshalb lautet die nützliche allgemeine Regel, auf eine Weise zu helfen, die so einfach und grundlegend wie möglich ist.

Die Bodhisattvi oder der Bodhisattva beginnen mit kleinen Dingen. Alle können zumindest in gewissem Ausmaß konkrete oder materielle Hilfe und Unterstützung geben. Im Zusammenhang mit diesem Gelübde wird gesagt, dass der oder die angehende Bodhisattva in den alltäglichen Angelegenheiten stets mitfühlend und hilfsbereit sein sollte. Und diese Haltung schließt auch Tiere ein.

Wenn man das Bodhisattva-Gelübde ernst nimmt, sollte man sich nicht damit zufrieden geben, nur in alltäglichen Angelegenheiten hilfsbereit zu sein, so nützlich und notwendig dies auch ist. Man sollte

auch bereit sein, dafür Unannehmlichkeiten auf sich zu nehmen. Es gibt viele Wesen, die der Hilfe bedürfen und wir sollten nicht zögern, wo immer wir können, zu helfen. An dieser Stelle möchte ich noch auf Menschengruppen hinweisen, die besonders der Hilfe bedürfen.

Erstens diejenigen, die heute beschönigend als „**Senioren**“ bezeichnet werden, was ihnen das Leben allerdings auch nicht leichter macht. Viele alte Menschen müssen allein leben und verständlicherweise fühlen sie sich daher oft einsam oder vernachlässigt. Wenn man ein paar alten Menschen in der Nachbarschaft auf regelmäßiger Basis etwas warmen, freundlichen Kontakt anbieten kann, würde das für sie gewiss einen großen Unterschied machen.

Dann gibt es **Kranke**. Damit sind nicht nur die gemeint, die ein paar Tage mit Grippe im Bett liegen, sondern vor allem, diejenigen mit längeren, schwereren Krankheiten. Es kommt häufig vor, dass selbst ihre nächsten Verwandten sie nach einer Weile allmählich vernachlässigen. Sie denken: „Nun, ich kann nächste oder übernächste Woche hingehen. Schließlich ist Soundso die ganze Zeit über da.“ Und was geschieht? Am Ende besuchen sie sie überhaupt nicht mehr. Vielen kranken Menschen geht es so, besonders wenn sie keine Verwandten oder Freunde haben, die sie besuchen können. Das ist also etwas sehr Praktisches und Konkretes, was wir tun können.

Eine dritte Gruppe sind **Häftlinge**. Vielleicht ist es uns nicht möglich, sie persönlich zu besuchen, aber zumindest können wir ihnen schreiben. Viele Gefangene sind dankbar, wenn ihnen Leute schreiben und ihnen damit helfen, mit der Außenwelt in Kontakt zu bleiben, ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie in gewisser Weise immer noch zu dieser Welt gehören, in die die meisten von ihnen eines Tages zurückkehren müssen.

Und dann brauchen **Menschen mit psychischem Leid** Hilfe und Unterstützung. Viele mögen fachliche Hilfe benötigen. Hier sollten wir nicht versuchen, uns in einen Bereich vorzuwagen, für den wir nicht wirklich qualifiziert sind. Doch schlichte freundliche Zuwendung kann schon viel ausmachen. Viel psychisches Leid hängt mit einem Mangel an Kommunikation zusammen, damit, dass man niemanden hat, dem man sich öffnen kann. Jemandem die Möglichkeit zu geben, über seine Probleme zu sprechen, kann schon sehr hilfreich sein. In Psychotherapie ist ein wichtiger, hilfreicher Faktor, dass da jemand ist, der den Patient:innen zuhört.

Psychotherapie kann auf viele Weisen helfen, doch hängt ihre Effektivität auch sehr von den ihr zugrunde liegenden Ideen ab, davon was für sie Menschsein bedeutet. Heutzutage sind sich die psychotherapeutischen Richtungen zunehmend bewusst, dass Menschen oft auch Hilfe bei existenziellen Problemen brauchen. Denn wir sind letztlich spirituelle Wesen und wenn dieses Bedürfnis unbefriedigt bleibt, kann das zu psychischem Leid führen. Es wird immer Menschen geben, deren psychische Probleme Therapie brauchen und nicht Meditation. Aber letztlich gibt es keine psychologische Lösung. Auf lange Sicht liegt der Schlüssel zu psychischer Gesundheit nicht im Psychologischen, sondern im Spirituellen. Auf jeden Fall ist Kommunikation ein wichtiger Faktor und wir sollten nicht zögern sie anzubieten.

Es gibt natürlich noch viele andere, denen wir Hilfe anbieten können: Flüchtlinge, Obdachlose, Hungerleidende und Benachteiligte in der ganzen Welt. Diese Art Hilfe ist allerdings nur sehr schwer direkt zu leisten; nicht jeder kann einfach nach Afrika oder Indien aufbrechen und helfen. Wenn wir überhaupt helfen wollen, müssen wir das in der Regel indirekt über eine Wohlfahrtsorganisation tun.

Es kann so viel getan werden, wenn ich den Willen und den Wunsch dazu habe. Und das ist das Erste, was Bodhisattvas in Angriff nehmen: Lebewesen – Mensch wie Tier – bei ihren unmittelbaren, praktischen, materiellen Schwierigkeiten zu helfen. Auf dieser Stufe denken sie nicht daran, anderen in spiritueller Hinsicht zu helfen und sie zur Erleuchtung zu führen. Auf dieser Stufe reicht es aus, ihnen gemäß den eigenen Möglichkeiten in Alltagsdingen eine helfende Hand zu reichen.

2. Möge ich alle Verunreinigungen beseitigen

Hier stellen sich zwei Fragen: Was sind „Verunreinigungen“ und wie sind sie zu beseitigen? Der Begriff „Verunreinigungen“ umfasst alle negative Emotionen, psychische Prägungen, Vorurteile, vorgefasste Meinungen, kurzum, alles, was uns an das Lebensrad²⁴ bindet und es am Laufen hält. Es gibt verschiedene traditionelle Aufzählungen dieser Verunreinigungen.

Zunächst sind die drei unheilsamen Wurzeln zu nennen: Gier, Hass und Verblendung. Sie werden im tibetischen Lebensrad durch Hahn, Schlange und Schwein symbolisch dargestellt. Im Zentrum des Rades mit seinen Kreisen und Unterteilungen sind diese drei Tiere abgebildet, die einander in den Schwanz beißen. Sie sind auch zentral für unser Leben, da sie die Antriebskräfte unseres Daseins sind.

Eine andere Liste von Verunreinigungen sind die fünf *nīvaraṇas*. *Nīvaraṇa* (wörtlich: Bedeckung) wird in der Regel mit Hindernis übersetzt. Diese fünf Hindernisse sind Gier, Hass, Unruhe und Besorgtheit, Müdigkeit und Trägheit sowie Unentschlossenheit.

Dann gibt es die fünf „Geistesgifte“, Abgelenktheit, Ärger, Begehren, Selbstgefälligkeit und Unwissenheit. Das Wort „Gift“ ist sehr passend, da negative Gefühle wahrlich giftig sind. Wenn wir uns negativen Gefühlen hingeben, vergiften wir buchstäblich unseren Organismus. Vielleicht haben wir schon einmal bemerkt, dass wir einen scharfen, stechenden Schmerz im Magen oder im Herzen verspüren, wenn wir von einem starken negativen Gefühl, vor allem Ärger oder Hass, überwältigt werden. Das ist das Gift, das sich in unsere Organe frisst. Wann immer wir Abgelenktheit, Ärger, Begehren, Selbstgefälligkeit und Verblendung nachgeben, vergiften wir uns selbst.

Verunreinigungen werden am besten beseitigt, indem man sie an der Wurzel packt. Ihre Wurzel befindet sich natürlich im Geist. Dort muss sie herausgerissen werden. Das kann durch Meditation erreicht werden. In der buddhistischen Überlieferung gibt es fünf grundlegende Meditationsformen, die als Gegenmittel zu den fünf Geistesgiften dienen.

Zuallererst ist da das Gift der **Abgelenktheit** oder der Neigung des Geistes, von einem Gegenstand zum anderen zu springen. Man könnte vom Geist eines Grashüpfers oder eines Schmetterlings sprechen. Damit ist gemeint, dass Menschen mit einem solchen Geist nicht einmal für kurze Zeit bei einer Sache bleiben können. Nach T. S. Eliots berühmtem Satz „lenken Ablenkungen von Ablenkungen ab“. Das fasst das moderne Leben gut zusammen. Ständig, jeden Tag, jede Woche werden wir durch „Ablenkungen von Ablenkungen abgelenkt“. Das Gegenmittel zu diesem Geisteszustand

24 Das tibetische Lebensrad ist ein komplexes Symbol, das auf umfassende Weise den zyklischen Charakter bedingten Daseins darstellt, eines Lebens in sich wiederholenden Verhaltensmustern, die ihren Ursprung in Unwissenheit und Enttäuschung haben. Die drei unheilsamen Wurzeln sind die zugrundeliegenden Willenskräfte, die das Rad in Bewegung halten. Siehe dazu Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus* oder ausführlich in Alex Kennedy (Dharmacari Subhuti), *Was ist Buddhismus?*

ist die Meditationsform der „Vergegenwärtigung des Atems“, bei der es darum geht, den Atem zu beobachten, um einspitzige Sammlung auf den Atemverlauf zu erreichen.

Das zweite der fünf Geistesgifte ist **Ärger oder Wut**. Dies ist, so heißt es, die Verunreinigung, die einem Bodhisattva am wenigsten gemäß ist: Man kann seiner Gier nachgeben, stehlen oder lügen und im Grunde seines Herzens immer noch ein Bodhisattva sein. Aber wenn man wirklich wütend wird, ist alle Bodhisattvaschaft dahin, und man muss wieder ganz von vorn anfangen, da Wut das direkte Gegenteil zu Mitgefühl ist. Im *Śikṣā-samuccaya*²⁵ heißt es sinngemäß: „Da versprichst du, alle Wesen zu befreien, liebend und voller Mitgefühl zu sein, und was machst du? Du wirst auf jemand wütend! Da kann es mit deinem Bodhisattva-Ideal und -Gelübde wirklich nicht weit her sein.“ Bodhisattva wird daher geraten, Ärger und Wut um jeden Preis zu meiden.

Das Gegenmittel zu Ärger und Wut ist wiederum auch einfach. Es ist die *Mettā-bhāvanā*, die Entfaltung allumfassender liebender Güte. Obwohl es eine schöne Meditationsform ist, finden viele Menschen sie extrem schwierig. Doch wer sich davon nicht entmutigen lässt und sie weiterhin regelmäßig übt, kann sicher sein, dass Ärger und Abneigung durch die bewusste, achtsame Entfaltung von Liebe und Wohlwollen für alle Lebewesen allmählich aufgelöst werden.

Als Drittes kommen wir zu **Gier oder Verlangen**. Hier geht es nicht einfach um Verlangen, sondern um „neurotisches“ Verlangen. Nehmen wir zum Beispiel Essen. Wir wollen alle essen, ein gesunder Appetit ist etwas Natürliches. Dieses Verlangen wird jedoch neurotisch, wenn wir versuchen, Essen als Ersatzbefriedigung für andere Bedürfnisse zu benutzen. Dann wird es zu Gier.

Es ist ziemlich offensichtlich, dass Gier ein großes Problem darstellt, besonders in der heutigen Zeit. Sie führt zu Drogensucht, Alkoholismus, Gewinnmaximierung und einer Reihe anderer Probleme. Es gibt eine ganze Branche, die keine andere Funktion hat, als Verlangen zu stimulieren. Ich spreche selbstverständlich von der Werbebranche. Sie versucht uns einzureden, ob wir es merken oder nicht, dass wir dieses und jenes unbedingt haben „müssen“. Im Grunde könnte man sagen, dass Werbung eine der unethischsten Berufssparten ist.

Gier kann durch verschiedene Meditationsformen beseitigt werden, und ihre Anzahl verdeutlicht das Ausmaß des Problems. Manche der Gegenmittel sind ziemlich drastisch, wie zum Beispiel die Kontemplation der zehn Zerfallsstadien einer Leiche. Sie ist in manchen buddhistischen Ländern immer noch eine ziemlich verbreitete Übungsform. Sie soll sich besonders als Mittel gegen neurotisches sexuelles Verlangen eignen. Eine mildere Version dieser Praktik besteht darin, auf einem Verbrennungsplatz zu meditieren.

In Indien werden die Toten in der Regel auf Verbrennungsplätzen verbrannt. Solche Verbrennungsplätze sind keine sehr angenehmen Orte. Verkohlte Knochenteile und Kleidungsreste liegen herum, und meistens riecht es stark nach brennendem Menschenfleisch. Aber dort zu meditieren kann eine sehr nützliche und sogar anregende Übung sein. Es kann einen sehr friedlich machen, so als ob die eigene Verbrennung bereits stattgefunden hat.

Wem selbst ein gelegentlicher Besuch auf dem Friedhof zu viel ist (wobei das weit weniger urtümlich ist als ein indischer Verbrennungsplatz) und diese Übungsform abschwächen möchte, kann

25 Der *Śikṣā-samuccaya* ist ein von Śāntideva (dem Autor des *Bodhi-caryāvatāra*) zusammengestelltes Kompendium mit Anweisungen für den Bodhisattva-Pfad aus Mahāyāna-Sūtras, von denen viele heute verloren sind.

einfach über die Tatsache des Todes meditieren. Man sinnt darüber nach, dass der Tod unausweichlich ist, dass er zu gegebener Zeit zu jedem kommt und dass ihm niemand entgehen kann. Da er nun einmal kommen wird, warum nicht den bestmöglichen Gebrauch vom eigenen Leben machen? Das bedeutet: Warum unser Leben unwürdigen Zielen widmen? Warum sich armseligen Sehnsüchten hingeben, die auf lange Sicht weder Befriedigung noch Glück bringen? Das ist ein Mittel gegen jegliche Form von Gier, sei es nach Besitz, Erfolg oder Vergnügen.

Man kann auch über Unbeständigkeit meditieren. Nichts hat Bestand, vom Sonnensystem bis zum eigenen Atem; von einem Augenblick zum anderen ändert sich alles, fließt, ist vergänglich. Wenn man sich daran erinnert, kann man erkennen, dass alles wie Wolken am Himmel ist, die stets weiterziehen. Wenn man weiß, dass man alle Dinge früher oder später aufgeben muss, kann man sich nicht so fest an sie klammern.

Von den verschiedenen Gegenmitteln zu Gier sollte man sich die Praktik aussuchen, die man persönlich benötigt. Bei vielen Menschen würde der Anblick einer verwesenden Leiche nur Ekel und Abscheu hervorrufen. Es würde vielleicht körperliche Übelkeit auslösen, aber spirituell keine Wirkung zeigen. Vermutlich müssen wir etwas experimentieren, um die passende Methode zu finden. Hilft es uns eine Schädelschale auf dem Schrein zu haben, wie das Tibeter häufig tun, oder brauchen wir etwas Stärkeres?

Das vierte Gift ist **Selbstgefälligkeit** oder **Arroganz**. Manchmal wird auch von „**Stolz**“ gesprochen, doch „Selbstgefälligkeit“ ist zutreffender. Bei Selbstgefälligkeit erlebt man sich nicht nur als von anderen getrennt oder gar isoliert, sondern als ihnen überlegen. Für den Buddha ist jeder Vergleich mit anderen eine Form von Selbstgefälligkeit.²⁶ Das mag zunächst überraschen, doch bei genauerem Nachdenken wird deutlich, dass sowohl Gleichmacherei (wenn man darauf besteht, dass alle gleich sind) als auch Unterlegenheitsgefühle (darauf zu bestehen, dass andere grundsätzlich überlegen sind) verdrehte Formen der Selbstgefälligkeit sind. Das ist eine große Schwäche und ein großer Verlust. Denn wenn es aus spiritueller Sicht niemanden gibt, der einem überlegen ist, gibt es niemand, zu dem man hochschauen oder von dem man lernen kann, was spirituellen Fortschritt sehr erschwert. Wenn man sich umgekehrt stets unterlegen fühlt, verleugnet man das eigene Potential und damit die Möglichkeit von eigenem spirituellem Wachstum.

Das Gegenmittel zum Gift der Selbstgefälligkeit ist die Meditation über die sechs Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein. In der Meditation kann man sie sich als verschiedene geometrische Formen vorstellen, die zusammen einen Stūpa bilden.²⁷ Erde wird durch einen Würfel dargestellt, der das Fundament des Stūpa bildet, Wasser durch eine Kugel, die auf dem Würfel ruht, Feuer durch einen Kegel auf der Kugel, Luft durch eine umgedrehte Schale (als Symbol für das Firmament), Raum durch eine Flamme in dieser Schale und Bewusstsein durch den Raum, in dem sich dies alles befindet. Man kann die Formen auch farbig visualisieren. Der Würfel ist dann gelb, die Kugel weiß oder blau, der Kegel rot, die Schale hellgrün und die Flamme regenbogenfarben. So kann man die Übung variieren und sie leichter und vielleicht auch angenehmer machen.

26 „Der Gleichheitsstolz (*mana*), der Unterlegenheitsstolz (*o-mana*) und der Überlegenheitsstolz (*ati-mana*), diesen dreifachen Stolz gilt es zu überwinden. Denn nachdem der Mönch diesen dreifachen Stolz überwunden hat, durch die vollständige Durchdringung von Selbstgefälligkeit, so heißt es, setzt er Leiden ein Ende.“ (Aṅguttara-Nikāya, vi.49)

27 In *Buddhistische Praxis* (S. 119f) beschreibt Sangaharakshita eine Stūpa-Visualisierung.

Man kann diese Meditation auch in Form von Reflexionen durchführen. Dabei meditiert man zunächst über Erde, indem man sich vergegenwärtigt, was in unserem Körper alles zum festen Element Erde gehört (Fleisch, Knochen, Sehnen und so weiter). Dann fragt man sich, wo es herkommt und erkennt, dass es vom Erdelement im Universum kommt. Man reflektiert weiter: Wenn ich sterbe, zerfällt das Feste in meinem Körper und kehrt wieder zum Erdelement im Universum, der Erde, zurück. Auf die gleiche Weise verfährt man nacheinander mit den anderen Elementen. Man erkennt dabei, dass die Elemente, über die wir verfügen, nicht uns gehören, sondern quasi nur geliehen sind. Wenn wir sterben, müssen wir sie zurückgeben. Das soll eine grobe Idee der Meditation vermitteln, die dem Gift der Selbstgefälligkeit entgegenwirkt und auch die feste Vorstellung von einem Ich lockert und schließlich auflöst.

Das fünfte Gift ist **Verblendung**. Hier ist **spirituelle Unwissenheit** gemeint, fehlendes Gewahrsein der Wirklichkeit, in gewissem Sinne die grundlegende Verunreinigung, der die anderen entspringen. Das traditionelle Gegenmittel dazu ist die Meditation über die „Kettenglieder“ (*nidānas*) bedingten Entstehens.²⁸ Durch sie können wir über die Wahrheit bedingten Entstehens nachsinnen: In Abhängigkeit von A entsteht B. Sie fordert uns auf zu erkennen, dass unsere Unwissenheit eine ganze Reihe von Ereignissen in Gang setzt.

Nach der buddhistischen Überlieferung variiert die Anzahl dieser Glieder. Die wohl bekannteste Liste hat zwölf Glieder, die den äußersten Kreis des Lebensrades bilden. Sie sind ein Abbild der weltlichen Existenzweise. Dann gibt es noch zwölf Glieder, die zum Nicht-Bedingten, zu Nirvāṇa führen. Diese sind auch als Spiralpfad bekannt und entsprechen dem kreativen Geist, während erstere den reaktiven Geist widerspiegeln.²⁹

Diese fünf grundlegenden Gifte und ihre meditativen Gegenmittel sind eine Art, über die negativen Geistesverfassungen nachzusinnen, die zu überwinden sind und auf welche Weise wir das tun können. Als angehende Bodhisattvas benötigen wir allerdings alle verfügbaren Methoden, um an der Beseitigung der Verunreinigungen zu arbeiten und das zweite Gelübde zu erfüllen. Die buddhistische Überlieferung bietet uns eine reiche Auswahl an solchen Methoden.

3. Möge ich alle Dharmas meistern

Ich werde dieses und das darauf folgende Gelübde nicht so ausführlich behandeln wie die ersten beiden. Mit Dharmas sind hier in erster Linie die Lehren des Buddha gemeint, wie sie in den Schriften und den Lehren sämtlicher buddhistischer Schulen enthalten sind. Bodhisattvas gehören nicht einer bestimmten Schule an. Sie gehören nicht einmal zum Mahāyāna im Gegensatz zu einem anderen *yāna*. Sie studieren und meistern die Dharmas aller Schulen, Sekten und Überlieferungen. Nicht nur das: Es heißt, Bodhisattvas sollen auch die nicht-buddhistischen religiösen und philosophischen Systeme meistern. Einige Schriften gehen sogar so weit zu sagen, dass Bodhisattvas weltliche Künste und Wissenschaften studieren sollen, insbesondere Rhetorik und Prosodie, die im indischen Mittelalter sehr beliebt waren. Sie sollten diese Fächer studieren, weil es ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern würde. Sie können ihre Botschaft wirkungsvoller vermitteln, wenn ihnen

28 Siehe dazu Matthews (Kamalashila), *Meditation* und Dhammaloka, *Sie eine Absicht*

29 Siehe Sangharakshita, *Schöpferischer und reaktiver Geist*. Als Heft oder Download erhältlich:

<http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen>

diese Künste und Wissenschaften zur Verfügung stehen. Manche Sūtras sagen sogar, dass Bodhisattvas verschiedene Handwerke, wie z. B. Töpfern, meistern sollten. Dadurch, dass sie das Vokabular und die Anschauungen dieser Handwerke kennen, erhalten sie vielfältige neue Bezugspunkte und „sprechen sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne die „Sprache“ von mehr Menschen.

Alle Dharmas zu meistern beinhaltet also, sowohl Breite wie Tiefe von Erfahrung, Wissen und Kommunikationsmitteln zu erlangen, wobei die grundlegenden buddhistischen Prinzipien immer den Bezugsrahmen bilden. Das allgemeine Prinzip dahinter lautet: Je mehr Wissen und Einblick in unterschiedliche Bereiche Bodhisattvas haben, umso mehr Menschen können sie erreichen, um eine dharmische Verbindung zu ihnen herzustellen.

4. Möge ich alle Wesen zur Buddhaschaft führen

Das ist das letztendliche Ziel. Bodhisattvas arbeiten darauf hin, indem sie den Dharma lehren, ihn vorleben und auch indem sie ihren Einfluss still, ohne Worte oder Taten vermitteln. Vielleicht ist das alles, was wir wissen können und zum gegenwärtigen Zeitpunkt zu wissen brauchen.

Diese vier großen Gelübde bilden zusammen das Herz des Mahāyāna und sogar das Herz des gesamten Buddhismus. Sie sind der konkrete, praktische Ausdruck von Bodhicitta im Leben und Wirken der einzelnen Bodhisattvas und bilden die Grundlage ihrer gesamten weiteren spirituellen Laufbahn.

Fragen

- 1) Was ist ein Gelübde und worin besteht der Wert oder Nutzen ein Gelübde abzulegen? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?
- 2) Darf man das Bodhisattva-Gelübde wörtlich nehmen? Wie würdest du jemand anderem deinen Standpunkt dazu darlegen?
- 3) Sangharakshita spricht darüber, wie man anderen auf praktische Weise helfen kann. Was könntest du tun, um anderen zu helfen?
- 4) „... letztlich gibt es keine psychologische Lösung. Auf lange Sicht liegt der Schlüssel zu psychischer Gesundheit nicht im Psychologischen, sondern im Spirituellen.“ Welche Implikationen hat diese Aussage?
- 5) Wie passen die meditativen Gegenmittel zu den fünf Giften in Sangharakshitas Meditationssystem (wie es im vierten Teil, zweite Woche des Jahreskurses dargestellt wurde)?
- 6) Die Sechs-Elemente-Praktik wird als Gegenmittel zu Selbstgefälligkeit oder Einbildung betrachtet. Gibt es bei deiner eigenen spirituellen Praxis etwas, was eine ähnliche Wirkung hat?
- 7) Das dritte große Bodhisattva-Gelübde lautet „Möge ich alle Dharmas meistern.“ Was bedeutet das?

4. Kapitel: Altruismus und Individualismus im spirituellen Leben

Relatives Bodhicitta hat also zwei Aspekte, den Gelübde-Aspekt und den Umsetzungsaspekt. Letzterer bezieht sich auf das Üben der *sechs pāramitās* oder der sechs transzendenten Tugenden oder Vollkommenheiten: Geben, Rechtschaffenheit, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit. Hier befassen wir uns mit den ersten beiden: Geben (*dāna*) und Rechtschaffenheit (*śīla*). Wir behandeln sie als Ausdruck von Altruismus und von Individualismus, was sich auf unseren Bezugs zu anderen und auf uns selbst. *dāna* ist ein Ausdruck von Altruismus und *śīla* ein Ausdruck von Individualismus.

Zunächst wenden wir uns noch einmal dem Ursprung und der Entwicklung des Bodhisattva-Ideals zu. Geschichtlich gesehen ist das Bodhisattva-Ideal aus dem Versuch entstanden, zwei wichtigen Aspekten des Buddhismus gerecht zu werden: Weisheit und Mitgefühl. Erstere findet eher in der sprachlich übermittelten Lehre des Buddha ihren Ausdruck, letzteres eher im Leben und in den Taten des Buddha. Wir haben gesehen, dass das Bodhisattva-Ideal eine Vereinigung von Gegensätzen darstellt, zunächst der Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl. Das gilt auf allen Stufen, vom Beginn der Bodhisattva-Laufbahn bis zu deren Ende, Erleuchtung, wenn Weisheit und Mitgefühl eine Einheit sind. So könnte man Bodhisattvas gewissermaßen als lebende Gegensätze bezeichnen. Sie vereinigen in sich die erhabensten Höhen und die tiefgründigsten Tiefen des Daseins, das Weltliche und das Transzendente, Saṃsāra und Nirvāṇa. Und sie vereinigen Altruismus und Individualismus sowie „männliche“ und „weibliche“ Herangehensweisen an das spirituelle Leben.

An dieser Stelle muss ein Missverständnis über Bodhisattvas aufgeklärt werden. Wenn man Bücher über Buddhismus liest, und vielleicht besonders, wenn es um das Mahāyāna geht, dann heißt es dort manchmal, dass Bodhisattvas nicht ihre eigene Erlösung im Auge haben, sondern die Erlösung anderer. Man liest vielleicht sogar, dass Bodhisattvas ihren Eingang ins Nirvāṇa aufgeschoben hätten. Dabei wird der Bodhisattva mit dem Arahant, dem verwirklichten Menschen des Theravāda, verglichen. Es heißt, dieser Sorge sich nur um seine eigene Erlösung und aus diesem Grund sei er selbstsüchtig, individualistisch. Im Gegensatz dazu gelten Bodhisattvas als selbstlos, altruistisch. Mir geht es hier weniger um das Arahant-Ideal als darum, dass das Bodhisattva-Ideal nicht nur eine Seite hat. Es stellt nicht Altruismus im Gegensatz zu Individualismus dar; die Sorge von Bodhisattvas, andere zu retten, steht nicht im Gegensatz dazu, sich selbst zu retten, sondern Bodhisattvas vereinen in sich diese Gegensätze. Sie vereinen die Gegensätze der Selbsthilfe und der Hilfe für andere, Individualismus und Altruismus, und zwar durch das Üben von *dāna* und *śīla*.

Diese Spannung zwischen Altruismus und Individualismus, der Sorge für andere und der Sorge für sich selbst, ist nicht auf das spirituelle Leben beschränkt: Sie existiert auf jeder Ebene des menschlichen Daseins. Wir sind einerseits Einzelwesen und andererseits Mitglieder *einer* Gesellschaft. Das heißt, wir leben in Beziehung zu anderen Einzelwesen. Wir haben unsere eigenen Bedürfnisse – materielle und psychologische, emotionale und spirituelle –, die wir natürlich in Betracht ziehen müssen. Aber andere haben gewöhnlich gleichartige Bedürfnisse, die auch zu berücksichtigen sind, da wir mit diesen Menschen in der Gesellschaft zusammenleben.

Für uns alle gilt, dass wahrer Altruismus auch Selbstfürsorge einschließt. Es ist eine gute Sache, sich in den Dienst einer Sache zu stellen, an andere zu denken und sich selbst für eine Weile zu vergessen. Aber es ist auch wichtig die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, und zwar nicht nur um

unserer selbst willen, sondern auch zum Wohl von anderen. Wenn man nicht darauf achtet, eine gute allgemeine Verfassung aufrechtzuerhalten, ist man nicht mehr in der Lage viel für andere zu tun. Wenn man sich erschöpft, ist der eigene Altruismus vielleicht etwas blind. Es ist wichtig, nicht zu viel Aufhebens um sich selbst zu machen, aber auch die eigene Gesundheit und Sicherheit nicht aus Altruismus aus dem Blick zu verlieren. Das ist in der Praxis nicht so leicht; man lernt aus Erfahrung, was man tun kann und was nicht. Doch wenden wir uns nun *dāna* und *śīla* zu.

Dāna, Geben oder Großzügigkeit

Nicht ohne Grund wird *dāna*, Geben oder Großzügigkeit, als erste der sechs *pāramitās* aufgeführt. Es scheint, unsere natürliche menschliche Neigung ist nicht Geben, sondern Nehmen. Wenn sich irgendwelche neuen Aussichten ergeben, sei es im Zusammenhang mit unserem Arbeitsleben oder unserem Privatleben, ist unsere normale Reaktion, zumindest halbbewusst: „Was ist da für mich drin?“ Da ist immer ein Selbstbezug, eine Neigung zu Habgier. Die Tatsache, dass sie ihren Platz direkt in der Nabe des tibetischen Lebensrades hat, macht deutlich, dass Gier, nicht nur gewöhnliches, gesundes Verlangen, eine sehr wichtige Rolle in unserem Leben und Handeln spielt. Sie beherrscht im Grunde unser Leben, zumindest unbewusst. Wir befinden uns alle in den Fängen von Gier, mitgerissen und angetrieben von diesem „Durst“. Alles, was wir tun und wofür wir uns interessieren, ist unter-schwellig selbstbezogen.

Wer sich Erleuchtung überhaupt nähern will, muss diese Neigung vollkommen umkehren. Geben ist die erste *pāramitā*, denn Geben ist das genaue Gegenteil von (Hab-)Gier. Es ist, als ob die Lehren zu uns sagen, „Du magst dich nicht so genau an die Befolgung der Vorsätze halten; du magst nicht einmal in der Lage sein, auch nur fünf Minuten zu meditieren; du magst eher selten in die buddhistischen Schriften schauen: Aber wenn du ein irgendwie geartetes spirituelles Leben führen willst, dann ist das Mindeste, was man von dir erwarten kann, freigebig zu sein.“ Wenn du großzügig bist, dann gibt es, spirituell gesehen, egal was auch immer du sonst bist, ein wenig Hoffnung für dich. Umgekehrt kommt der Mensch, der es schwierig findet, sich von Dingen zu trennen und die Bedürfnisse anderer zu sehen, aus spiritueller Sicht nicht sehr weit. Das ist die Botschaft des Mahāyāna.

Geben ist nicht nur eine Frage des Weiterreichens von Besitztümern. Geben oder Großzügigkeit ist vor allem eine Einstellung des Herzens und des Geistes, im Grunde unseres ganzen Wesens. Walt Whitman sagt: „Wenn ich gebe, gebe ich mich selbst.“³⁰ Das entspricht genau der Haltung von Bodhisattvas. Wenn wir traditionelle Definitionen für einen Moment beiseite lassen, können wir einfach sagen, Bodhisattvas sind Wesen, die sich immer selbst geben, und zwar jeder und jedem.

Die buddhistischen Schriften haben viel zum Thema *dāna* zu sagen. Sie betrachten *dāna* unter verschiedenen Überschriften, wie sie das mit vielen Themen tun. Manchmal kann man bei den vielen Unterteilungen den Faden verlieren, aber für ernsthafte Studien ist es recht hilfreich. Aber auch der Geist, worum es eigentlich geht, wird manchmal deutlicher, wie im folgenden Fall. Die Schriften behandeln *dāna* unter folgenden Aspekten:

1. wem wird gegeben,
2. was wird gegeben,

30 Walt Whitman, *Leaves of Grass*, 'Song of Myself'

3. wie wird es gegeben und

4. warum wird es gegeben.

Wem sollte man geben

Im Prinzip sind alle empfindende Lebewesen Gegenstand der Großzügigkeit von Bodhisattvas. Dieses Ideal sollte hochgehalten werden, obwohl praktisch nur sehr wenige Menschen je in der Lage sein werden, der gesamten Menschheit etwas zukommen zu lassen. Die Schriften erwähnen drei Gruppen von Empfängern, denen Bodhisattvas besondere Beachtung schenken sollten. Zunächst sollten Bodhisattvas ihren Freunden und Verwandten geben. Es ist ohne Nutzen, gegenüber Fremden und Außenstehenden gütig und freundlich zu sein, während man zu Hause schwierig, unangenehm oder sogar gemein ist. Nächstenliebe beginnt zu Hause. Aber sie sollte und endet auf keinen Fall dort. Es ist eher wie bei der Übung der Mettā-bhāvanā. Man beginnt damit Mettā für sich selbst zu entwickeln, und dehnt sie dann immer weiter aus, bis man schließlich Mettā für die ganze Welt empfindet, sogar für das gesamte Universum. Sie richtet sich nicht nur auf alle Menschen, sondern alle Lebewesen. Großzügigkeit sollte auch an der eigenen Türschwelle beginnen und sich dann so weit wie möglich ausweiten.

Die zweite Gruppe von Menschen, die insbesondere die Empfänger der Großzügigkeit von Bodhisattvas sein sollten, sind Arme, Kranke, Notleidende und Hilflose, wozu nach der Überlieferung alle Tiere zählen. Das habe ich im vorherigen Kapitel bereits recht ausführlich behandelt.

Die dritte Gruppe unter den speziellen Empfängern der Großzügigkeit von Bodhisattvas sind jene, die ihre ganze Zeit dem religiösen Leben widmen. Die buddhistische Überlieferung sieht es als eine Aufgabe der Gesellschaft an, Menschen zu unterstützen, die sich ganz spirituellen Aktivitäten widmen, das heißt, Nonnen, Lamas, spirituelle Lehrende und so weiter. Im weiteren Sinn bezieht sich das auch auf Menschen, sich einer kreativen Tätigkeit widmen, die höhere Werte zum Ausdruck bringt: Maler, Musiker, Schriftsteller usw. Gleichzeitig sollte es von Seiten der Gesellschaft keine Versuche geben, die religiösen Menschen oder hauptberuflichen Künstler zu zwingen, sich den Ideen oder Idealen der Gesellschaft anzupassen, die sie unterstützt. Normalerweise ist die Bedingung für Unterstützung durch die Gesellschaft (zumindest unausgesprochen), dass man im Gegenzug zur Erhaltung des Status Quo beiträgt. Aus buddhistischer Sicht heißt das, das Wesen und die Bedeutung des spirituellen und künstlerischen Lebens völlig misszuverstehen. Unterstützung sollte vorbehaltlos gegeben werden, ohne irgendwelche Bedingungen daran zu knüpfen.

Was wird gegeben oder kann gegeben werden

Potentiell kann alles, was man besitzen kann, auch weggegeben werden. Doch als keine Hilfestellung werden die Dinge, die als *dāna* gegeben werden können, in sechs Klassen unterteilt. Die Liste beginnt mit dem Grundlegenden, was zum Leben nötig ist: **Nahrung, Kleidung und Obdach.**

Wie in vielen traditionellen Gesellschaften gehören in buddhistischen Ländern Großzügigkeit und Gastfreundschaft ganz selbstverständlich zum Alltag. Die Menschen machen daraus eine Übung, jeden Tag etwas zu geben, einfach um die Gewohnheit lebendig zu halten. Schließlich bekommen wir jeden Tag etwas, und wenn es nur Luft und Nahrung ist, warum also nicht auch jeden Tag etwas

geben? Manche Familien in Asien halten nach einem Bettler oder einem Mönch Ausschau, dem sie etwas zu essen geben können, oder nach einem Armen, dem sie einige Groschen oder ein paar Löffel Reis geben können. Auf diese Weise geben sie ununterbrochen. Es mag nicht viel sein, aber zumindest erhalten sie die Gewohnheit lebendig, so dass Geben ein integraler Bestandteil ihres täglichen Lebens ist. So steht dauerndes Geben dem gleichbleibenden Prozess des Nehmens gegenüber, das nur allzu natürlich aufkommt.

Die zweite „Sache“, die gegeben werden kann, ist etwas Psychologisches und mag überraschen: „die **Gabe der Furchtlosigkeit**“. Viele Menschen machen sich Sorgen, sind ängstlich, angestrengt und angespannt, so dass Furchtlosigkeit eine kostbare Gabe ist. Geben darf hier nicht wörtlich genommen werden, denn Furchtlosigkeit wird weniger gegeben als entfacht. Das gilt für jede andere förderliche Eigenschaft, die man selbst entfaltet hat, wie Positivität, Mut, Energie, Inspiration. Aber warum betont die buddhistische Überlieferung Furchtlosigkeit?

Die traditionellen Quellen geben nicht viel Aufschluss darüber und man könnte denken, es liege daran, dass die Menschen zur Zeit des Buddha mehr Gefahren ausgesetzt waren als wir heutzutage. Doch manche Ängste und Bedrohungen wie Tod, Krankheit und Verlust von nahestehenden Menschen sind universell. In mancher Hinsicht waren die Menschen zur Zeit des Buddha weniger geschützt, doch andererseits sind wir heutzutage globaleren Bedrohungen ausgesetzt, Gefahren, die weniger fassbar sind und früher unbekannt waren. Insofern bedürfen wir vielleicht heutzutage Furchtlosigkeit mehr denn je zuvor.

Ein Freund von mir in Kalimpong, ein bekannter russischer Tibetologe, besuchte einmal die Vereinigten Staaten (von Amerika) und erzählte mir nach seiner Rückkehr von den Erfahrungen, die er dort gemacht hatte. Anscheinend war er gerade dabei von Bord zu gehen, als er innehielt und dachte: „Das ist merkwürdig. Hier ist eine eigenartige Atmosphäre, wie Nebel, etwas Klebriges, Klammes. Was kann das nur sein?“ Er war ein sehr feinfühliges Mensch. Er dachte: „Es ist nichts Stoffliches, es kommt nicht aus den Fabrikschornsteinen oder den Auspuffrohren der Autos. Aber woher kommt diese graue, schwere, klebrige Atmosphäre?“ Dann ging ihm plötzlich auf, dass es Angst war, die dieser riesigen Kontinents verströmte.

Wenn eine ganze Nation unter dem Einfluss von Angst steht, ist sozusagen die gesamte psychische Atmosphäre vergiftet, wie eine erdrückende Wolke, die über dem Land hängt, eine finstere Dunstglocke. Ein Gefühl von Sorge und Unsicherheit ist ein Kennzeichen unserer Zeit. Und inmitten dieser Wolke, dieser mittäglichen Dunkelheit leben und arbeiten Menschen und versuchen zu atmen. Sie besitzen wenig Vertrauen zueinander oder in das Leben und verfügen sicher über wenig Selbstvertrauen.

In vielen Menschen kann man ein geringes Selbstvertrauen beobachten. Psychologische Studien besagen, das rühre daher, dass es in ihnen starke Gefühle gibt, die sie nicht wahrhaben, nicht fühlen wollen. Wenn diese Gefühle sich an die Oberfläche drängen, führt das zu Gefühlen von Unwohlsein, die wir Angst nennen. Wie jede Form von Furcht ist das unheilsam, und es gilt einen Weg zu finden, es zu lösen. Das darunter liegende Gefühl muss anerkannt werden und man muss sich ihm stellen, ganz gleich was es sein mag. Wenn man sich ihm stellt, verliert es seine Macht und kann in das Bewusstsein und die Persönlichkeit integriert werden.

Diejenige, die Meditation üben, kennen es vielleicht, dass in der Meditation von Zeit zu Zeit eine sehr mächtige Erfahrung von Angst aufkommen kann. Zunächst mag es sich dabei um Ängste aus unserer Kindheit oder noch früher handeln. Aber es kann eine Phase kommen, zumindest für manche Menschen, in der eine fundamentale, ursprüngliche Angst in uns aufsteigt, die keine Angst vor etwas Bestimmtem ist, sondern eine existentielle Angst, eine Angst, die direkt bis auf den Grund unseres Seins reicht, direkt an die Wurzeln unserer Existenz geht. Auch dieser Angst muss man sich stellen und man muss sie überwinden.

In den Mahāyāna-Sūtras geben Bodhisattvas nicht nur Furchtlosigkeit, sondern auch Selbstvertrauen, Ermutigung und Inspiration. Im Buddhismus und besonders im Mahāyāna wird fortwährend betont, wie wichtig es ist, Menschen glücklich zu machen. Dabei geht es um echte Freude, die Menschen hilft ihre Ängste und Sorgen zu überwinden. Wer anderen absichtlich Angst macht, möchte Macht über sie erlangen. Aber wenn man wirklich möchte, dass andere glücklich sind, heißt das das Gegenteil: Man gibt sich selbst, ist für sie da statt sie zu kontrollieren, um sie für die eigenen Zwecke zu benutzen. Bodhisattvas sind voller Freude und verbreiten überall Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Sie wirken harmonisierend und gestalterisch auf ihre Umgebung.

Drittens sind Bodhisattvas bestrebt **Bildung und Kultur** zu geben. Wo immer der Buddhismus in Asien Verbreitung fand, beeinflusste er nicht nur das religiöse Leben, sondern auch die Künste, die Wissenschaften und Wissensgebiete aller Art. Im Grunde lässt sich Religion und Kultur nicht wirklich voneinander abgrenzen, denn durch „Künste und Wissenschaften können sich Herz und Geist feiner und genauer auf spirituelle Realitäten einstellen.

Als Viertes gibt der Bodhisattva unter bestimmten Umständen Leib und Leben. Diese Art des Gebens ist Thema vieler Jātaka-Geschichten. (Die Jātaka-Geschichten sind Geschichten von Buddha Gautamas früheren Leben.) Einige dieser Geschichten werden uns in unserem westlichen Verständnis, vor allem dem modernen westlichen Verständnis, reißerisch oder gar melodramatisch erscheinen. Es gibt zum Beispiel eine Geschichte, in der der Bodhisattva (hier bezieht sich „Bodhisattva“ auf den angehenden Buddha) seine Frau und seine Kinder hergibt.³¹ Manche ereifern sich darüber und sagen: „Waren denn die Frau und Kinder des Bodhisattvas sein Eigentum, dass er sie weggeben konnte, genau wie seine andere Güter und sein Vermögen?“ Aber darum geht es bei der Geschichte nicht (abgesehen davon, dass der kulturelle Rahmen und die Zeit sich sehr von unserer Kultur und unserer Zeit unterscheiden). Die Geschichte soll veranschaulichen, dass der Bodhisattva sogar die Dinge aufgeben muss, die ihm natürlicherweise am nächsten stehen und am liebsten sind. Für manche scheint das ein schwereres Opfer als das eigene Leben zu geben, was der Buddha, bevor er dazu wurde auch tat. Er überließ seinen Körper und damit sein Leben einer hungernden Tigerin, damit sie ihre Jungen füttern konnte.³² Wenn man das wörtlich nimmt, führt das zu allen möglichen Fragen und Problemen (auf die wir hier nicht näher eingehen werden).

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass wir je in eine vergleichbare Situation wie der angehende Buddha geraten. Doch sollten wir nicht vergessen, dass es unter gewissen Umständen erforderlich sein könnte, für unsere Ideale große Opfer zu bringen, wenn wir den Buddhismus als unseren Weg wirklich ernst nehmen. Im Westen steht es uns heutzutage frei, uns zum Buddhismus zu bekennen und ihn

31 Siehe Vessantara-Jātaka auf www.palikanon.com/khuddaka/jataka/j547.htm

32 Diese Geschichte wird in der *Jātaka-Mālā* erzählt, einem Mahāyāna-Sūtra (s. *Goldglanz-Sūtra*)

auszuüben. Wir können buddhistische Texte lesen und studieren, meditieren, uns in *dāna* üben oder eine Pūjā abhalten: Wir können machen, was wir wollen. Wir können uns glücklich schätzen, dass das so ist. So ist es nicht überall in der Welt, nicht einmal heute. Es ist wichtig sich das zu vergegenwärtigen.

Doch sollten wir uns auch die Frage stellen, ob wir bereit wären, unser Leben zu opfern. Gegenwärtig ist es für uns ziemlich einfach zu einem Meditations- und Buddhismusabend zu gehen. Aber nehmen wir einmal an, wir müssten das im Schutze der Dunkelheit tun, auf der Hut vor der Polizei oder vor Informanten. Wenn wir dadurch, dass wir meditieren oder ein Buch über Buddhismus lesen oder offen über Buddhismus reden, unser Leben riskieren würden – und in das in manchen Ländern der Fall –, würden wir das dann trotzdem tun? Oder würden wir denken: „Das werde ich in meinem nächsten Leben tun, in diesem ist es zu schwierig.“ Damit soll nicht nahegelegt werden, das eigene Leben auf leichtsinnige oder prahlerische Weise wegzuworfen. Doch sollten wir uns die Frage stellen, ob wir zu diesem Opfer bereit wären, wenn es wirklich nötig wäre.

Als Nächstes kommt das **Geben von Verdiensten**. Die Idee von Verdiensten besteht darin, dass man, wenn man etwas Gutes tut, eine bestimmte Menge Verdienste „gutgeschrieben“ bekommt; je mehr Gutes man tut, desto mehr Verdienst kann man anhäufen. Im Theravāda ist diese Idee weit verbreitet. In gewisser Weise ist es eine gute Sache, denn sie ermuntert Menschen dazu, Gutes zu tun. Aber es kann auch die Neigung zu Individualismus begünstigen, wenn man das spirituelle Leben für etwas hält, bei man Verdienste anhäufen kann, die man als persönlichen Besitz betrachtet. Mir kam einmal die Geschichte eines jainistischen Bettelmönchs zu Ohren, der sich jahrelang in Entsagung übte, bis er eine sehr große Anzahl von Verdiensten angesammelt hatte. Doch irgendwann beschloss er sein Bettelmönchdasein aufzugeben, ins normale Leben zurückkehren und ein Geschäft zu eröffnen. Nun kannte er einen anderen Bettelmönch, der nicht so viele Verdienste angesammelt hatte, aber etwas Geld. So verkaufte der erste Bettelmönch seine Verdienste an den zweiten und eröffnete mit dem Ertrag sein Geschäft. Das kann passieren, wenn man die Idee von Verdiensten zu wörtlich nimmt.

Dann kam das Mahāyāna, der das für individualistischen Unsinn hielt. Da die Menschen aber sehr an dieser Idee von Verdiensten hingen, an sie als eine Art von Besitz glaubten, den sie erwerben können, indem sie gute Taten vollbringen, entstand die Idee, sie aufzufordern, „ihre Verdienste abzugeben oder zumindest mit anderen zu teilen. Auf diese Weise wirkte das Mahāyāna dem Individualismus der vorherigen Herangehensweise entgegen. Es geht darum, sich seine Verdienste nicht wie einen Orden anzuheften. Francis Bacon sagte einmal: „Geld ist wie Mist, es ist besser, es zu verteilen.“ Das Gleiche kann man über Verdienste sagen.

Zu guter Letzt kommen wir zur **Gabe des Dharma**, der Gabe der Wahrheit, der kostbarsten Gabe. Man kann einem Menschen materielle Güter geben, psychologische Sicherheit bieten, Bildung und Kultur geben, sogar Leib und Leben für ihn opfern und sogar seine wertvollen Verdienste mit ihm teilen. Aber die beste aller Gaben besteht darin, die Wahrheit mit ihm zu teilen, die man selbst – vielleicht nach vielen Mühen, Qualen und Schwierigkeiten – verstanden hat. Das Geschenk der Lehre, durch Worte, Prinzipien oder durch Vorleben, ist traditionell die besondere Aufgabe der Mönche und Nonnen, der Lamas usw. Aber das Mahāyāna betont auch, dass alle an dieser großen Verantwortung teilhaben können. Und Menschen, die den Dharma wirklich verstanden haben, können gar nicht anders. Sie strahlen etwas aus, geben die ganze Zeit etwas von sich. Wenn man

irgendetwas vom Buddhismus in sich aufgenommen hat, findet das unweigerlich im Umgang mit anderen Menschen seinen Ausdruck.

Das bedeutet nicht, dass man bei jeder möglichen oder unmöglichen Gelegenheit auf Buddhismus zu sprechen kommen muss. Man sollte aufpassen kein ungeschickter buddhistischer Langweiler zu werden. Es besteht keine Notwendigkeit, wie der eifrige Katholik aus einer Geschichte von G. K. Chesterton zu sein, der eine Unterhaltung immer auf die römisch-katholische Kirche zu lenken wusste. Was man vom Buddhismus aufgenommen und umgesetzt hat, sollte ganz selbstverständlich zum Ausdruck kommen, ohne dass es unbedingt als Buddhismus gekennzeichnet werden müsste.

Das sind die sechs Dinge, die gegeben werden können: materielle Güter, Furchtlosigkeit, Bildung und Kultur, Leib und Leben, die eigenen Verdienste und schließlich der Dharma.

Wie sollte man geben?

Die Überlieferung gibt dazu ein paar Anregungen. Zunächst einmal heißt es, dass wir höflich und respektvoll geben sollten. Und das gilt auch für ein Tier. Dann sollten wir freudig geben, mit einem lächelnden Gesicht. Wenn man etwas mit einem finsternen Gesicht gibt, halbiert das die Wirkung. Man sollte unverzüglich geben, ohne Verzögerung. In manchen Ländern ist das besonders wichtig, da manchmal das Leben eines Menschen von der unmittelbaren Großzügigkeit eines anderen abhängt. Außerdem ist es wichtig, die Gabe nicht im Nachhinein zu bereuen. Geben sollte einen froh stimmen und nicht in Grübeleien führen, ob das wirklich sinnvoll war. Auch sollte man nicht danach über seine Gabe reden. Manche Menschen teilen gern anderen mit, wie großzügig sie sind. Doch der echte Geist von Großzügigkeit ist still, zieht nie die Aufmerksamkeit auf sich.

Dann heißt es in den Mahāyāna-Sūtras, gib Freund und Feind. Wenn einer unserer Feinde daherkommt und Hilfe braucht, sollte man ihm genauso geben wie einer Freundin oder einem Freund. Zudem sollte man nicht zwischen den so genannten guten Menschen und denen, die angeblich Schlechtes tun, unterscheiden. Und darüber hinaus, heißt es, dass wir immer und überall geben sollten, aber im rechten Maß: Man sollte abwägen und den Menschen ihren wahren Bedürfnissen entsprechend geben und nicht gemäß ihren momentanen Wünschen.

Warum geben wir

Das bringt uns zur äußerst wichtigen Frage der Motivation. Manche Menschen geben – manchmal im großen Stil –, um zu mehr Ansehen zu kommen. Leider ist dies in Indien sehr verbreitet. Reiche Geschäftsleute, Millionäre oder Multimillionäre, überschreiben große Summen an Krankenhäuser und deren Apotheken. Aber dabei wird unmissverständlich klar gemacht, dass die Namen der Spender zu nennen sind, am besten unübersehbar über dem Eingang.

Andere, religiösere Menschen sind vielleicht großzügig, um dadurch für sich „Reichtümer im Himmel anzuhäufen“. Dem Buddhismus zufolge ist das keine besonders edle Idee. Der Buddhismus lehrt zwar, dass man für ein tugendhaftes Leben später „belohnt“ wird, aber man sollte nicht aus dieser Motivation heraus ein tugendhaftes Leben führen. Wenn einem aus Großzügigkeit irgendein persönlicher Nutzen entspringt, so besteht dieser darin, dass man durch großzügiges Handeln Gier

überwindet und sich auf diese Weise Erleuchtung ein kleines Stückchen nähert, aber nicht nur für sich selbst, sondern zum Wohle aller empfindenden Wesen.

Das Thema Beweggrund führt uns vom einfachen *dāna* zur Vollendung von Geben, *dāna-pāramitā*. Das Wort *pāramitā* bedeutet wörtlich „das, was zum anderen Ufer führt“, wobei das andere Ufer Nirvāṇa ist. Die Überlieferung nennt sechs oder zehn *pāramitās*, doch genau genommen gibt es nur eine, *prajñā-pāramitā*. die Vollendung von Weisheit, die direkte Einsicht in die Wirklichkeit. *Dāna-pāramitā* ist ein Geben, das mit der direkten Erfahrung von Wirklichkeit untrennbar verbunden ist.

Aus diesem Grund wird *dāna-pāramitā* oft als *tri-maṇḍala-pari-śuddha* bezeichnet, als „dreifacher Kreis der Reinheit“. Der „Kreis“ oder das Mandala ist dreifach, weil es im Akt des Gebens keine Vorstellung eines Ichs gibt (im Sinne von *ich* gebe), keine Vorstellung von Empfänger:in und auch keine Vorstellung vom Akt des Gebens. Dieses Geben ereignet sich jedoch nicht in einem Zustand der Leere oder Unbewusstheit, sondern mit vollkommenem, klarem Gewahrsein, und es ist natürlich, spontan und unerschöpflich. Man gibt sozusagen aus der Tiefe der eigenen inneren Erfahrung von Wirklichkeit, des eigenen Eins-Seins mit dem Geist von Mitgefühl, der sich im Einklang mit den Bedürfnissen empfindender Wesen befindet.

Śīla

Śīla, die zweite *pāramitā*, verkörpert den eher selbstbezogenen Aspekt im Bodhisattva-Leben und ist mit der Idee von Selbstreinigung verknüpft. *Śīla* ist nicht einfach als „ethisches Leben“ auszulegen, sondern als „in den Dharma eingetaucht“ leben oder einen gesunden Lebensstil führen. Das Wort legt gewohnheitsmäßiges förderliches Handeln nahe, kein gelegentliches, sondern regelmäßiges und durchgängiges Ausführen förderlicher oder heilsamer Taten.

„Rechtschaffenheit“ ist mehr oder weniger die buchstäbliche Bedeutung von *śīla*. Nicht selten wird es als „Moral“ übersetzt, was für viele Menschen einen eher unangenehmen Beiklang hat. Damit werden oft konventionelle moralische Haltungen verbunden, die viele Menschen heute für überholt halten, besonders im Hinblick auf Sexualität.

Strenge christliche Moralvorstellungen und Ideale, die nicht unbedingt den Evangelien entspringen, haben im Westen mehr Schaden als Gutes verursacht. Sie führten in vielen Menschen zu Gefühlen der Sündhaftigkeit und Schuld. Diese waren zuweilen so stark, dass sie regelrecht zerstörerisch wirkten. Ich betone das, weil wir alle, die wir hier im Westen geboren, aufgezogen und erzogen worden sind, bis zu einem gewissen Grad von diesen Geisteshaltungen beeinflusst sind. Selbst diejenigen, die das Christentum bewusst ablehnen (Atheisten, Humanisten, Agnostiker oder auch Buddhisten) sind häufig immer noch zutiefst von christlich-moralischen Annahmen beeinflusst. Für Buddhist:innen ist es sehr wichtig, das zu verstehen, da wir ansonsten unbewusst christliche Verhaltensweisen, besonders im ethischen Bereich, in unser buddhistisches Leben übernehmen, was zu Verwirrung führt.

Manche Elemente unserer heidnischen Vorfahren könnten hilfreich für uns sein, und zwar ein Gespür für unsere Verbundenheit mit der Natur und eine natürlichere Moral. Beides ist sehr nützlich, um ein glückliches, gesundes Leben zu führen und man kann es auch entfalten. Bereits im frühen Buddhismus gab es die Unterscheidung zwischen natürlicher (auf Pāli *pakati-sīla*) und konventioneller Moral

(auf Pāli *paññatti-sīla*). Natürliche Moral bezieht sich auf Geistesverfassungen und konventionelle ist mehr eine Angelegenheit von Brauchtum und Überlieferung. Das Gefühl von Ehrerbietung fällt in den Bereich natürlicher Moral, aber wie diese ihren Ausdruck findet ist meistens eine Frage von Konvention. Es ist wichtig sich darüber klar zu sein, ob man wirklich ein ethisches Leben führt oder sich nur den Regeln der Gruppe anpasst. Ein ethisches Leben ist eine Sache förderlicher Geistesverfassungen, die sich in förderlichen Taten mit Körper und Rede äußern. Die ethischen Vorsätze natürlicher Moral halten einen davon ab, Schädliches zu tun, das heißt, aus Gier, Hass oder Verblendung zu handeln. Gleichzeitig helfen sie uns förderlich zu handeln, das heißt, großzügig, liebevoll und klug. Das ist das Wesen von buddhistischer Ethik, die sich auf alle Lebensbereiche anwenden lässt.

Es gibt eine Liste von fünf Vorsätzen, in überlieferten Worten „nimmt man sich vor“ bestimmte „Trainingsprinzipien zu üben“, und zwar kein Leben zu nehmen, das Nicht-Gegebene nicht zu nehmen, sich sexuellem Fehlverhalten zu enthalten, nicht zu lügen und keine berauschenden Mittel zu sich zu nehmen. Die Liste von zehn Vorsätzen führt die genannten fünf weiter aus, um die dreifache Reinigung von Körper (durch drei Vorsätze), Rede (durch vier Vorsätze) und Geist (durch drei Vorsätze) zu bewirken. Darüber hinaus gibt es vierundsechzig spezielle Vorsätze für Bodhisattvas. Über die Übung dieser Vorsätze könnte viel gesagt werden, doch möchte ich mich hier auf drei grundlegende Bereiche des menschlichen Lebens konzentrieren: Ernährung, Arbeit und Ehe.

Ernährung

Nahrung ist hierbei am grundlegendsten. Nahrungsaufnahme nimmt offensichtlich einen sehr wichtigen Platz in unserem Leben ein und wir verbringen damit eine nicht unbeträchtliche Menge unserer Lebenszeit. Eine Tätigkeit, für die wir so viel Zeit, Energie und Geld aufwenden und für die wir besondere Vorrichtungen in unserem Haus in Form von Küchen und Kochutensilien usw. benötigen, sollte unbedingt in unsere buddhistische Übung einbezogen werden.

Das wichtigste Prinzip ist in diesem Zusammenhang Gewaltlosigkeit oder Achtung vor dem Leben. Das bedeutet in der Praxis die Enthaltensamkeit von tierischer Nahrung, das heißt Vegetarismus. Einige Mahāyāna-Sūtras sagen, dass Bodhisattvas sich ebenso wenig vorstellen können, Fleisch zu essen, wie eine Mutter sich nicht vorstellen kann, das Fleisch ihres Kindes zu essen. Wer also *sīla* üben möchte, sollte sich deutlich in Richtung Vegetarismus bewegen. Die Umstände der eigenen Lebenssituation sind vielleicht manchmal schwierig, so dass es eventuell nicht möglich ist, strikt vegetarisch zu leben. Aber zumindest kann man sich in diese Richtung bewegen, indem man zum Beispiel an bestimmten Tagen in der Woche oder zu bestimmten Gelegenheiten darauf verzichtet, Fleisch oder Fisch zu essen. Letzten Endes ist niemand hundertprozentig gewaltlos; es ist eine Frage des Ausmaßes. Aber in dieser Hinsicht sollten wir auf jeden Fall Leben so gut wie möglich respektieren, was auch ein Ausdruck unserer Verbindung zur Natur ist. Vegetarismus in jeder Ausprägung könnte man als eine direkte Anwendung jenes Prinzips ansehen, das den Bodhisattva leitet: das Prinzip von Mitgefühl.

Es sollte erwähnt werden, dass der Buddha nicht vegetarisch lebte. Als jemand, der seine Nahrung erbettelte, hielt er es für wichtiger, in Bezug auf Essen nicht wählerisch zu sein und einfach anzunehmen, was man bekommt (solange man sicher war, dass nicht extra für die Almosengabe ein Tier getötet wurde). Auch manche klimatischen Bedingungen erschweren eine vegetarische Lebensweise

oder machen sie unmöglich. Doch unter Mahāyāna-Buddhist:innen befremdet eine nicht vegetarische Lebensweise, da Mitgefühl so sehr betont wird und es zum Beispiel im *Lankāvatāra-Sūtra* ein ganzes Kapitel darüber gibt, wie unheilsam es ist, Fleisch zu essen.

Man sollte als Akt der liebenden Güte sich selbst gegenüber Nahrung zu sich nehmen, die unverfälscht und gesund ist. Gleichzeitig sollten wir nur so viel essen, wie zur Erhaltung einer guten Gesundheit nötig ist. Manchmal vergessen wir, dass das der Zweck von Nahrungsaufnahme ist. Wenn man gerade mal das Allermindeste zum Leben hat, wie so häufig die Menschen in vielen Teilen der Welt, dann weiß man das ganz genau. Im Westen, wo man meist mehr als genug zu essen hat, weiß man das nicht immer.

Auch sollte man nicht neurotisch essen. Damit meine ich, man sollte Essen nicht als Ersatzbefriedigung für andere, vermutlich emotionale Bedürfnisse benutzen. Man sollte still und friedlich essen, im Gewahrsein dessen, was man tut. Man sollte nicht essen und gleichzeitig die Zeitung lesen oder etwas Geschäftliches besprechen oder eine Auseinandersetzung mit seinem Gegenüber führen. Heutzutage haben viele Menschen „Geschäftsessen“, das heißt, sie unterhalten sich während des Essens über geschäftliche Belange. Das halte ich für ziemlich ungesittet. Da Essen in einem stillen und friedlichen Rahmen, fast meditativen Rahmen stattfinden sollte, ist ein Restaurant oder Café, wo es meist ziemlich laut zugeht, dafür ohnehin nicht geeignet, zumindest nicht für einen sensiblen und achtsamen Menschen.

Manchmal wurde ich gefragt, ob Buddhisten ein Tischgebet haben, das man vor dem Essen aufsagen könnte. In einigen Klöstern in Tibet und Japan gibt es so etwas, aber ursprünglich gab es kein Tischgebet, das die Mönche vor dem Essen aufsagten. Sie wurden einfach gebeten, achtsam zu essen. Achtsam zu essen ist eine religiöse Übung in sich.

Ich kann mir kein schöneres Beispiel vorstellen, das all diese Qualitäten zusammenfasst, als die japanische Teezeremonie. Hierbei versammelt sich eine kleine Gruppe von Menschen in einer ruhigen Ecke, vielleicht in einer kleinen, rustikalen Hütte im Garten. Sie sitzen um einen Kohleherd und lauschen dem Summen des Kessels. Sehr still und friedlich, mit sehr langsamen, erlesenen, feinen, achtsamen Bewegungen wird der Tee ausgeschenkt. Er wird herumgereicht; man nippt daran. Die Menschen sitzen einfach friedlich beisammen und sind in diese äußerst einfache, alltägliche Tätigkeit des Teetrinkens vertieft.

Das zeigt, mit welcher vollendeter Schönheit selbst eine so einfache, alltägliche Tätigkeit ausgeführt werden kann, wenn wir nur Achtsamkeit darauf verwenden. Und auch Essen kann in eine Art Kunst verwandelt werden, kann zu einem „Weg“, einem *do*, gemacht werden, wie die Japaner es nennen. Wer Jahr für Jahr jeden Tag achtsam essen und trinken würde, hätte davon ebenso großen spirituellen Nutzen wie durch die kontinuierliche Übung von Meditation. Um sich in dieser Hinsicht zu ermutigen, könnte man vor dem Essen über einen entsprechenden Vers oder Spruch nachsinnen, vielleicht darüber, woher die Nahrung kommt.

Arbeit

Nun kommen wir zu Arbeit aus ethischer Sicht. Im Westen herrscht die Einstellung vor, dass jede:r arbeiten muss. Wir meinen damit, dass jede:r für Geld arbeiten muss und halten es für sündhaft, nicht

zu arbeiten, nicht erwerbstätig zu sein. Diese Einstellung ist zweifellos ein Erbe des Protestantismus. Viele können sich nicht einmal ohne schlechtes Gewissen ein paar Tage frei nehmen oder morgens länger im Bett bleiben. Gewöhnlich meinen wir, etwas tun zu müssen. Wenn wir manchmal sehen, dass andere Leute da sitzen und nichts tun, werden wir unruhig und fühlen uns unwohl: Sie sollen sich bewegen und etwas tun, als ob es uns bedrohen würde, dass sie so still da sitzen, während wir etwas tun. Dieses Gefühl, etwas tun zu müssen, ist hier im Westen, besonders in den angelsächsischen Ländern, einschließlich der Vereinigten Staaten von Amerika, eine Art Krankheit.

Soweit wir wissen, hat der Buddha nicht einen Tag seines Lebens für seinen Lebensunterhalt gearbeitet. Er wurde in eine wohlhabende, aristokratische Familie geboren und hatte viele Diener. Den Schriften zufolge verbrachte er den größten Teil seiner Zeit in drei Palästen mit singenden und tanzenden Mädchen und Musikinstrumenten. Als er dann sein Heim verließ und als Bettelmönch umherzog, bekam er von anderen Menschen Essen und Kleidung. Er tat nie selbst etwas für Lebensunterhalt. Natürlich lehrte er den Dharma, aber das hätte er ohnehin getan, genau wie die Sonne eben scheint. Er hat nie für Geld gearbeitet, keinen Tag seines Lebens hat er mit Erwerbsarbeit verbracht.

Bisher habe ich von Arbeit im Sinne von Erwerbsarbeit gesprochen. Aber es gibt auch kreative Arbeit. Kreative Arbeit, könnte man als psychische Notwendigkeit bezeichnen. Das kann verschiedene Formen annehmen: Kinder großziehen, Schreiben, Malen, Kochen oder sich an einem innovativen sozialen Projekt beteiligen. Es ist ein menschliches Bedürfnis, etwas zu erschaffen, etwas herzustellen. Aber das braucht nicht mit einer Anstellung einherzugehen. In einer idealen Gesellschaft bräuchte niemand für Lohn zu arbeiten. Man würde der Gemeinschaft das geben, was man kann – die eigene Arbeitskraft, Produktivität oder/und Kreativität –, und die Gemeinschaft würde jedem Menschen das geben, was er oder sie für das eigene Leben braucht, nicht nur in materieller Hinsicht, sondern auch in psychologischer und spiritueller.

Doch der Tag, an dem dieses Ideal Wirklichkeit wird, liegt in weiter Ferne und bis dahin sind wir im üblichen Sinn erwerbstätig. Dafür haben wir das Prinzip des Rechten Lebenserwerbs, auf den ich hier nur kurz eingehe. Rechter Lebenserwerb bedeutet, dass das Verdienen unseres Lebensunterhalts weder Ausbeutung anderer noch Selbsterniedrigung beinhaltet. Man sollte in seiner beruflichen Situation immer darauf achten, dass genügend Zeit bleibt, um zu meditieren, sich mit dem Dharma zu beschäftigen, Freundschaften zu pflegen und andere positive, kreative Dinge zu tun.

Ehe

Ein weiterer Lebensbereich, der praktisch jede:n in der einen oder anderen Weise betrifft, ist die Ehe. Die buddhistische Auffassung von Ehe unterscheidet sich sehr von der im Westen üblichen. Ehe wird im Buddhismus weder als religiöses Sakrament noch als rechtlich bindender Vertrag angesehen. Sie ist vor allem einfach eine zwischenmenschliche Beziehung, die von der Gesellschaft in der Gestalt der eigenen Familie und der Freund:innen anerkannt ist.

In buddhistischen Ländern gibt es keine Hochzeitszeremonie im westlichen Sinn, mit Hochzeitskleid, Brautstrauß, Kirchenglocken und so weiter. Wenn man überhaupt etwas macht, um das Ereignis zu markieren, dann richtet das Paar ein Festmahl aus, zu dem es Freunde und Verwandte einlädt und ihnen verkündet, dass sie nun ihr Leben miteinander teilen. Das passiert manchmal erst nach vielen Jahren, was nicht bedeutet, dass sie in der Zwischenzeit „in Sünde“ gelebt hätten. Wer zusammen-

lebt, ist verheiratet. Das ist die buddhistische Sicht. Heirat besteht weder aus einem rechtlichen Vertrag noch aus einem gesellschaftlichen Brauch, noch nicht einmal aus einem Festmahl und einer Bekanntmachung. Die Beziehung als solche zählt.

Nach dem Festmahl kann man in einen Tempel oder ein Kloster gehen und um einen Segen bitten. Aber das ist keine Heiratszeremonie. Die Mönche segnen etwas, was bereits existiert, die Beziehung. Sie erkennen sie an und geben ihren Segen, auf dass das betreffende Paar glücklich und im Einklang mit dem Geist des Dharma zusammenleben möge und sich gegenseitig dabei hilft, die Buddha-Lehre zu üben.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht überraschend, dass es in buddhistischen Ländern von alters her nie Schwierigkeiten gab eine Ehe aufzulösen, wenn die beteiligten Personen es wünschten. Zudem gibt es dort nicht nur eine Form ehelicher Beziehungen. Monogamie ist nicht die einzig mögliche Form, auch Polygamie und Polyandrie sind möglich. Ebenso behielten die Frauen immer schon ihren Namen, was bei uns eine relative Neuerung ist. Es scheint, als ob Buddhisten im antiken buddhistischen Osten selbst in einfachen, gesellschaftlichen Angelegenheiten wie diesen aufgeklärter waren, als es heutzutage viele Menschen im Westen sind. Eine bestimmte äußere Form steht nicht im Mittelpunkt, sondern die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Abschließende Bemerkung

Dies sind kurz zusammengefasst die buddhistischen Haltungen zu Ernährung, Arbeit und Ehe, aus dem Blickpunkt von *śīla* oder Rechtschaffenheit, dem eher auf sich selbst bezogenen Aspekt im Bodhisattva-Leben. Doch dürfen wir nicht vergessen, dass es hier um *śīla-pāramitā* geht, *śīla* als Vollkommenheit, als transzendente Tugend, die untrennbar mit Weisheit verbunden ist. Rechtschaffenheit an sich, selbst wenn sie vollkommen wäre, ist im Buddhismus nicht das Ziel, sondern nur ein Mittel zum Erlangen von Erleuchtung. Wenn man Rechtschaffenheit oder Ethik als Selbstzweck betrachtet, dann wird sie nach der Lehre des Buddha zur Behinderung. Auch *dāna*, Geben, ist für sich genommen, nur schlichte Menschenfreundlichkeit. Das ist zwar gut, geht aber nicht weit genug. *Śīla* und *dāna* üben wir, damit sie helfen Erleuchtung zu erlangen, für uns selbst und alle Lebewesen. Das ist der einzige wirkliche Grund, warum wir diese beiden Vollkommenheiten oder Vervollkommnungen üben. Auf diese Weise erfüllt sich der altruistische wie der individualistische Aspekt des spirituellen Lebens.

Fragen

1. Warum hat es das Mahāyāna als notwendig erachtet, die altruistische Dimension des spirituellen Lebens zu betonen?
2. Denke an eine Situation, wo wichtige Interessen deinerseits im Konflikt mit den Interessen von jemand anderem stehen. Wärest du in der Lage, diesen Konflikt zu überwinden?
3. Warum ist *dāna* die erste Vervollkommnung? Sieh dir deine eigene *dāna*-Praxis an. Wie könntest du sie verstärken?

4. In welcher Weise sind *dāna* und *śīla* ein Paar?
5. Glaubst du, dass die christliche Ethik dein eigenes ethisches Leben beeinflusst hat? Tut sie das immer noch?
6. Wie steht es mit deinen Gewohnheiten und Einstellungen im Hinblick auf Essen?
7. Wie steht es mit der Handhabung der Heirat im Buddhismus? Ist das für dich in irgendeiner Weise relevant?

5. Kapitel: "Männlichkeit" und "Weiblichkeit" im spirituellen Leben

Wer sich auf "Männlichkeit" und "Weiblichkeit" bezieht, ganz gleich in welchem Zusammenhang, begibt sich heutzutage auf dünnes Eis. Auch wenn die Begriffe mit Anführungszeichen versieht, ist man nicht dagegen gefeit wörtlich genommen zu werden. Wie wir jedoch sehen werden, sind sie sehr passend, um die dritte und vierte Vollkommenheit, *kṣānti* und *vīrya*, zu charakterisieren, die von Bodhisattvas zu üben sind.

Kṣānti

Kṣānti ist zweifellos eines der schönsten Worte im gesamten buddhistischen Wortschatz. Es verbindet eine ganze Reihe ähnlicher, verwandter Bedeutungen. Kein einzelnes englisches Wort kann dem Bedeutungsreichtum von *kṣānti* gerecht werden. Wörtlich bedeutet *kṣānti* "Geduld", "Nachsicht" oder „Langmut“, und sie ist das Gegenmittel zu Ärger und Wut, so wie *dāna*, Geben, die erste *pāramitā* das Gegengift zu Gier oder Greifen darstellt. *Kṣānti* ist frei von Ärger oder dem Wunsch nach Vergeltung und Rache und enthält deutliche Beiklänge von Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Akzeptanz und Empfänglichkeit.

Sie umfasst sogar Sanftmut und Fügsamkeit und eine Andeutung von Demut, allerdings nicht in einem künstlichen befangenen Sinn. Als Mahatma Gandhi einen seiner Ashrams in Indien eröffnete, verfasste er eine Liste von Tugenden, die von den Bewohnern zu üben waren. Ganz oben auf die Liste setzte er Demut. Jemand wies ihn darauf hin, wenn Demut mit Vorbedacht und bewusst geübt wird, es nicht mehr Demut, sondern Scheinheiligkeit sei. Daraufhin strich Gandhi es aus und schrieb ans Ende der Liste: "Alle Tugenden sind im Geiste von Demut zu üben", was eine ganz andere Sache ist. Wenn man Demut im richtigen Sinne anwendet, also dabei das Ich nicht in den Vordergrund stellt, dann kann man Demut auch als eine Nebenbedeutung von *kṣānti* betrachten.

Es gibt eine Menge, was man über *kṣānti* sagen kann – wie eigentlich über alle *pāramitās* –, aber ich will hier nur drei prinzipielle Aspekte von *kṣānti* erörtern:

1. Geduld,
2. Toleranz und
3. spirituelle Offenheit und Empfänglichkeit.

Ich führe jeden Aspekt mit einer Geschichte ein. Das dient zur Erinnerung, dass *kṣānti* nicht etwas ist, über das man bloß theoretisiert oder mutmaßt, sondern dass es im Wesentlichen darum geht, sie im alltäglichen Leben zu üben.

Geduld

Kṣānti im Sinne von Geduld wird durch eine Geschichte aus dem Leben des Buddha veranschaulicht. Diese Geschichte ist im *Sūtra der 42 Abschnitte*³³ zu finden, dem ersten buddhistischen Text, der ins Chinesische übersetzt wurde.

33 Historisch gesehen ist dieses Sūtra von erheblicher Bedeutung. Es ist nicht bekannt, ob das Original, das nicht mehr existiert, auf Pāli oder Sanskrit verfasst wurde. Nur die chinesische Fassung ist erhalten.

Der Buddha ging wie gewöhnlich predigend oder um Almosen bittend umher, als er jemanden traf, möglicherweise einen Brahmanen, der ihm aus irgendeinem Grund nicht wohlgesonnen war. Der Buddha war zu jener Zeit nicht überall beliebt. Einer ganzen Reihe von Leuten gefiel nicht, was der Buddha tat, Männer von ihren Frauen und Familien weglocken, sie auf den spirituellen Pfad führen, sie zum Nachdenken über Nirvāṇa bewegen anstatt darüber, wie sie Geld machen könnten.

Der Mann beschimpfte den Buddha eine ganze Weile mit allen erdenklichen beleidigenden Worten. Der Buddha stand da und entgegnete nichts. Er wartete lediglich, bis er aufhörte zu reden. Schließlich gab der Mann Ruhe, vielleicht war er außer Atem gekommen. Der Buddha fragte ihn ruhig: "Ist das alles?" Der Mann war ein wenig verblüfft und sagte: "Ja, das ist alles." Daraufhin sprach der Buddha: "Lass mich dir eine Frage stellen. Angenommen, ein Freund schenkt dir was, aber du willst es nicht annehmen. Wem gehört es, wenn du es nicht annimmst?" Der Mann sagte: „Wenn ich es nicht annehme, gehört es der Person, die es mir geben wollte." Dann sagte der Buddha: "Du hast versucht, mir mit diesen Beschimpfungen ein Geschenk zu machen. Ich nehme dieses Geschenk nicht an. Behalte es, es gehört dir."

Vermutlich wären nur wenige von uns zu einer so maßvollen Reaktion in der Lage. Wenn wir beschimpft werden, neigen wir dazu, dies entweder mit einer schlagfertigen Antwort abzuschmettern oder die Beleidigung glimmt in unserem Geist weiter und wir finden einen Weg es später heimzuzahlen. Aber es ist möglich zu lernen, anders zu reagieren.

Der große Lehrer Śāntideva gibt im *Bodhicaryāvatāra* einige Hinweise. Er sagt beispielsweise, angenommen jemand kommt daher und schlägt dich mit einem Stock. Das ist zwar eine schmerzhaft Erfahrung, aber sie rechtfertigt nicht, dass du in Wut gerätst. Stattdessen solltest du versuchen zu verstehen, was tatsächlich geschehen ist. Wenn du das Geschehene genau untersuchst, wirst du erkennen, dass zwei Dinge zusammengekommen sind: der Stock und der Körper. Die schmerzhaft Erfahrung entsteht durch das Zusammenkommen dieser beiden Dinge.

Śāntideva geht weiter und fragt, wer für das Zusammenkommen verantwortlich ist. Die andere Person hat zugestandenermaßen den Stock zu dir gebracht und ist daher teilweise verantwortlich. Aber du hast den Körper geliefert. Und woher kommt der Körper? Er hat seine Ursache in deinen früheren *samskāras*: in deiner Verblendung und deinen Handlungen, die auf verblendeten Handlungen aus früheren Leben beruhen. Warum solltest du also auf *den Feind* böse sein, weil er den Stock gebracht hat, und nicht auf *dich selbst*, weil du den Körper gebracht hast? Śāntideva liefert eine Reihe von Betrachtungen dieser Art, die uns helfen, Geduld zu üben.

Natürlich geht es nicht nur um Geduld gegenüber Menschen, die uns mit harten Worte oder mit Stöcken angreifen. In der buddhistischen Literatur sind die Zusammenhängen, in denen man Geduld walten lassen sollte, in drei Gruppen aufgeteilt.

Zunächst einmal ist da die Natur: das materielle Universum, das uns umgibt, insbesondere in Form von Wetter. Es ist generell entweder zu heiß oder zu kalt, oder es gibt zu viel Wind, zu viel Regen oder zu wenig Sonnenschein. All diese klimatischen Veränderungen erfordern ein gewisses Maß an Geduld. Dann gibt es so genannte Natur- oder höhere Gewalten, Naturkatastrophen jenseits menschlicher Kontrolle, wie Feuer, Überschwemmungen, Erdbeben und Blitzeinschläge. Auch angesichts solcher Ereignisse müssen wir zuweilen Langmut üben.

Zweitens müssen wir mit unserem Körper geduldig sein, insbesondere wenn er krank ist oder in irgendeiner anderen Weise leidet. Wir sollten uns nicht über unseren Körper und all seine Wehwehchen ärgern, es ist nicht sein Vergehen. Schließlich haben wir den Körper hergebracht; es liegt in unserer eigenen Verantwortung. Zudem müssen wir uns klar machen, dass es immer einen „Rest“ gibt, der nicht gelindert werden kann und schlichtweg mit Geduld ertragen werden muss, auch wenn wir immer, so gut wir können, versuchen sollten Leiden zu lindern, sei es unser eigenes oder das anderer Menschen.

Auch wenn wir gesund bleiben, kommt früher oder später das Alter und schließlich der Tod. Im modernen Westen weigern sich viele Menschen in Würde zu altern, manchmal mit tragischen Folgen. In Asien und vielleicht ganz allgemein in traditionellen Gesellschaften ist das anders. Sehr häufig freuen sich dort die Menschen darauf, alt zu werden und neigen dazu, das Alter als die glücklichste Zeit ihres Lebens anzusehen. All die Leidenschaften und emotionalen Turbulenzen der Jugend haben sich nun gelegt. Man hat Erfahrungen gesammelt und mit diesen Erfahrungen vielleicht auch ein wenig Weisheit. Und nachdem man alles der jüngeren Generation übergeben hat, trägt man weniger Verantwortung und hat viel Zeit zum Nachdenken oder sogar zum Meditieren. Beim Tod sieht es anders aus. Ob im Osten oder im Westen, die Tatsache des Todes ist für die meisten Menschen ein ernüchternder Gedanke. Doch ob wir es mögen oder nicht, eines Tages wird der Tod kommen. Daher ist man gut beraten, Geduld angesichts dieser Tatsache zu üben, der Aussicht, dass sich irgendwann der physische Körper auflöst.

Drittens sollte man Geduld gegenüber anderen Menschen üben. Das ist natürlich sehr viel schwieriger, als mit dem Wetter oder sogar den eigenen Wehwehchen Geduld zu haben. Andere Menschen können für uns in der Tat sehr schwierig sein. Das mag der Grund dafür sein, warum Jean-Paul Sartre eine der Figuren in *Geschlossene Gesellschaft* sagen ließ, „die Hölle sind andere Menschen“. Man könnte allerdings ergänzen, dass andere Menschen auch der Himmel sind. Aber das ist eine andere Geschichte.

Es ist beeindruckend, wie sehr dieses Ideal in der buddhistischen Literatur und sogar im buddhistischen Leben manchmal eine extreme Ausdrucksform annimmt, zum Beispiel im *Gleichnis von der Säge*³⁴. Eines Tages rief der Buddha all seine Schüler zusammen und sagte: "Mönche, angenommen, ihr ginget durch den Wald und würdet von Räubern angegriffen, die euch mit einer scharfen Säge Körperteil um Körperteil absägen würden. Wenn dabei in eurem Geiste auch nur der leiseste Gedanke von Übelwollen entstünde, wäret ihr nicht meine Schüler."

Auf so extreme Weise kann dieses Ideal ausgelegt werden, und letzten Endes ist das auch das Ziel. Geduld üben bedeutet nicht die Zähne zusammenzubeißen und etwas auszuhalten, während man innerlich wütet und grollt. Die Lehre des Buddhas macht deutlich, dass Geduld im Wesentlichen eine positive Geisteshaltung ist, eine Haltung von Liebe.

Nachdem der Buddha das Gleichnis von der Säge gegeben hatte, fuhr er fort: "Wenn man schlecht von euch spricht, musst ihr euch schulen. Das Herz soll unerschütterlich werden, ohne ein böses Wort auszusenden, voll Mitgefühl für das Wohlergehen anderer verweilen wir, mit einem liebenden Herzen ohne Groll. Und denjenigen, der so spricht, erfüllen liebevolle Gedanken und er verweilt so."

34 Siehe *Majjhima-Nikāya* 21, *Kakacūpama-Sutta*, *Das Gleichnis von der Säge*

Und indem wir das zu unserem Standpunkt machen, überziehen wir die ganze Welt mit liebevollen Gedanken, weitreichend, in alle Richtungen, grenzenlos, frei von Hass und frei von Übelwollen, und so verweilen wir. So, Brüder, müsst ihr euch schulen."

Den prägnantesten Ausdruck dieser Art von Geduld ist im *Dhammapada* zu finden: "Geduld ist die größte Askese." (Vers 184) Das Wort, das hier mit „Askese“ übersetzt wird, lautet *tapo* (oder *tapa*). Es bedeutet Buße, Entbehrungen, Selbstkasteiung. Zur Zeit des Buddha waren viele Formen der Selbstkasteiung sehr beliebt, da sie als Mittel zur Erlösung betrachtet wurden. Die Menschen glaubten, je mehr das Fleisch kasteit würde, umso feiner, reiner und erleuchteter würde der Geist werden. Aber der Buddha stimmte dem nicht zu. Er hatte dies alles sechs Jahre lang erprobt und herausgefunden, dass es nicht funktioniert. Daher sagt er in diesem kurzen Vers, dass Geduld die größte Form der Askese sei. Wer Askese üben möchte, braucht keine besonderen Gelegenheiten dafür zu schaffen. Begib dich einfach ins gewöhnliche, alltägliche Leben. Dann findest du genug Gelegenheiten zur Übung von Geduld. Wer die Prüfungen und Schwierigkeiten des Alltagslebens gut besteht, der oder die übt die beste und schwierigste Form der Askese.

Der Begriff Askese leitet sich vom griechischen *áskēsis* ab, was Übung oder Lebensweise bedeutet. Leider ging im Englischen [und Deutschen] diese Bedeutung verloren, denn es könnte vielleicht nützlich sein ein religiöses oder spirituelles Wort dafür zu haben.

Toleranz

Der zweite Aspekt von *kṣānti* ist Toleranz. Zur Veranschaulichung dient eine Begebenheit aus der buddhistischen Geschichte. Im 13. Jahrhundert wurden die Mongolen von Phagpa, einem großen tibetischen spirituellen Meister, zum Buddhismus bekehrt. Er war das Oberhaupt der Sakya-Schule, einer der vier großen Schulen des tibetischen Buddhismus³⁵. Er war ein Mann mit überragenden Fähigkeiten, großem Einfluss und Ansehen und der spirituelle Lehrer des großen Herrschers über China und die Mongolei, Kublai Khan. Aus Dankbarkeit für die Lehren übertrug Kublai Khan Phagpa die weltliche Gerichtsbarkeit über ganz Tibet. Kublai Khan war von ihnen sogar so sehr begeistert, dass er ein Gesetz erlassen wollte, das alle Buddhisten in seinem gesamten Herrschaftsgebiet zwänge, der Sakya-Lehre zu folgen. Nun möchte man annehmen, dass Phagpa darüber erfreut gewesen wäre, aber das war keineswegs der Fall. Er riet Kublai Khan davon ab, dieses Gesetz zu erlassen, weil jede und jeder frei sein sollte, dem eigenen Herzen zu folgen und der Form von Buddhismus, die ihr oder ihm am meisten lag. Das sei eine alte buddhistische Tradition.

Diese tolerante Haltung ist typisch für den tibetischen Buddhismus bis zum heutigen Tag. Sie ist zu jeder Zeit die Haltung aller Buddhisten gewesen. Wenn es jemals irgendwelche Ausnahmen gegeben hat, so waren es wirklich sehr wenige.

Der buddhistischen Lehre nach ist jede und jeder für ihr oder sein spirituelles Schicksal selbst verantwortlich. Doch ohne den eigenen Weg frei wählen zu können, kann man nicht von eigener Verantwortung sprechen. Im Buddhismus wird jede und jeder dazu ermutigt, den eigenen Weg in der eigenen Weise zu wählen und zu gehen. Darum gibt es viele verschiedene Formen des Buddhismus, die weder Sekten noch rivalisierende Gruppen sind, die für sich beanspruchen ausschließlich im

35 Die anderen drei sind die Gelug-, Nyingma- und die Kagyü-Schulen.

Besitz der buddhistischen Wahrheit zu sein. Sie verkörpern alle bestimmte Aspekte der einen gesamten Überlieferung.

Obwohl der Buddhismus Toleranz lehrt, nicht nur anderen buddhistischen Formen gegenüber, sondern gegenüber allen Religionen, ist er doch nicht vage. Seine Toleranz ist nicht verschwommen und verwischt einfach Unterschiede. Sie hat auch nichts mit Pseudo-Universalismus zu tun. Der Buddhismus ist klar und eindeutig in Bezug auf die Wahrheit der Dinge, ohne seine Wahrheitslehren anderen überzustülpen. Man könnte versucht sein zu denken, je mehr man von dem, was man für wahr hält, überzeugt ist, umso selbstverständlicher hält man es für sein Recht, diese Ansicht anderen Menschen aufzudrängen. Und wenn diese nicht einsehen, was man ihnen sagt, erklärt man sie für dumm. Der Buddhismus funktioniert nicht so. Buddhisten sollten ein klares Verständnis der präzisen, wohlgedachten Lehren haben, wie dem Edlen Achtfältigen Pfad, den Vier Edlen Wahrheiten, dem Gesetz vom bedingten Entstehen, Śūnyatā und so weiter. Zugleich aber gilt völlige Freiheit auch für Andersdenkende. Buddhisten regt es weder auf noch fühlen sie sich unterminiert oder bedroht – zumindest sollte es das nicht –, dass es irgendwo in der Welt, sogar in ihrer eigenen Umgebung, Menschen gibt, die dem, was sie anerkennen, nicht zustimmen, die nicht glauben, dass der Buddha erleuchtet war und dass der Edle Achtfältige Pfad zu Nirvāṇa führt, die all das zurückweisen. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Buddhisten ihre Ansichten klar vertreten, auch wenn das zu einer Konfrontation führen kann, weil sie deutlich machen, was sie für spirituell schädlich, für falsche Ansichten halten.

Spirituelle Empfänglichkeit

Nun kommen wir zum dritten Aspekt von *ksānti*, spiritueller Empfänglichkeit. Dieses Mal kommt unsere Veranschaulichung aus dem zweiten Kapitel des *Weißes-Lotos-Sūtras (Saddharma-Puṇḍarīka)*. Es beginnt mit einer Szene, in der der Buddha von seinen Schülern umringt ist: zehntausend und hunderttausend Arahants, Bodhisattvas und so weiter. Der Buddha sitzt mit verschränkten Beinen mitten unter ihnen, mit halb geschlossenen Augen und im Schoß übereinandergelegten Händen, in tiefe Meditation versunken. Er sitzt dort sehr, sehr lange. Da es eine Versammlung von Arahants, Bodhisattvas und anderen hoch entwickelten Wesen ist, fangen diese nicht an herumzuzappeln und zu husten, sondern sitzen still, ebenfalls meditierend bei ihm. Als der Buddha schließlich die Meditation beendet, verkündet er der Versammlung, dass die höchste Wahrheit sehr schwierig zu verstehen sei, dass sogar dann, wenn er selbst sie zu erklären versuchte, sie niemand verstehen könnte. Er sagte, dass sie so tiefgründig und unermesslich sei und die menschliche Vorstellungskraft so sehr übersteige, dass nicht einer fähig sei, sie zu erfassen.

Natürlich baten ihn seine Anhänger, zumindest zu versuchen, ihnen diese Wahrheit mitzuteilen. Schließlich stimmte der Buddha zu und sagte, er werde ihnen nun eine Lehre verkünden, die höher und tiefgründiger ist und weit über das hinausgeht als alles, was sie bisher gehört haben; eine Lehre, die ihr bisheriges Verständnis kindisch erscheinen ließe. Als er dies gesagt hatte, begann eine große Gruppe – der Text spricht von fünftausend – zu murmeln: "Etwas weiter Reichendes? Etwas Höheres? Etwas, was wir nicht verstanden haben? Unmöglich!" Und sie verließen die Zusammenkunft, alle fünftausend.

Ihr Handeln spiegelt eine allgemeine menschliche Tendenz wider, die besonders bei Menschen, die ein spirituelles Leben führen, stark ausgeprägt sein kann. Man denkt, man hätte nichts mehr zu

lernen, weil man alles klar hat. Natürlich sind wir keine kompletten Narren und sagen: „O ja, ich habe noch eine ganze Menge zu lernen; ich weiß, dass ich nicht alles weiß.“ Doch wir meinen es nicht wirklich. Wir haben nicht einmal ein Gespür dafür, was diese Worte bedeuten, nämlich dass wir unser Denken und Verhalten ändern müssten. Etwas Neues zu lernen mag heißen, seine gesamte Einstellung zu ändern.

Es geht dabei nicht nur darum, sich mehr Wissen anzueignen. Es bedeutet nicht, wenn man schon alles über die Madhyamika-Schule weiß, dass man auch gegenüber historischen Weiterentwicklungen offen sein sollte, wie etwa dem Aufkommen von Untergruppen. Empfänglichkeit bedeutet, zu einer grundlegenden Veränderung bereit zu sein: in Bezug auf die eigene Seinsweise, die gesamte Lebensweise und die gesamte Sicht auf die Dinge. Und dagegen sträuben wir uns, davor schützen wir uns.

Spirituelle Empfänglichkeit ist von höchster Wichtigkeit, und ohne sie ist spiritueller Fortschritt nicht aufrechtzuerhalten. Wir sollten für die Wahrheit offen sein und bleiben, genau wie die Blume sich zur Sonne hin öffnet. Spirituelle Empfänglichkeit bedeutet, sich für jene höheren spirituellen Einflüsse zu öffnen, die durch das Universum strömen, mit denen wir aber gewöhnlich nicht in Kontakt sind, weil wir uns ihnen verschließen. Falls nötig, sollten wir bereit sein, alles bisher Gelernte aufzugeben, was keineswegs leicht ist, und auch alles, was wir bisher *geworden* sind, was noch schwieriger ist.

Doch wie wird man spirituell empfänglich? Fürs Erste man man beten. Beten hat nicht unbedingt mit einem Gott zu tun. Wenn tibetische Buddhisten beten, dann rufen sie Buddhas, Bodhisattvas oder *ḍākinīs* um Hilfe, Segen oder Unterstützung an. Bei Gebeten im eigentlichen Sinn bittet man um ein besseres Verständnis, Weisheit oder Mitgefühl. Das heißt, man drückt damit aus, dass man bestimmte Eigenschaften haben möchte, die man noch nicht hat, und deshalb um sie bitten „muss“. Die eigenen Wünsche erhalten so einen stärkeren emotionalen Wert. Es bringt Offenheit und Empfänglichkeit zum Ausdruck und keineswegs den buchstäblichen Glauben, dass Buddhas oder Bodhisattvas einem diese Qualitäten geben können, als seien sie von uns selbst getrennte Wesen.³⁶

Vīrya

Kṣānti wird von *vīrya*, der vierten *pāramitā*, ins Gleichgewicht gebracht. *Vīrya* bedeutet Stärke, Macht, Antriebskraft, Energie und Tatkraft. Es geht auf die gleiche indo-arische Wurzel zurück wie das englische *virility* (Kraft oder Männlichkeit) und *virtue* (Tugend), was ursprünglich Stärke bedeutete. Śāntideva definierte *vīrya* als "Energie im Streben nach dem Guten“, und mit dieser Bedeutung ging der Begriff in die buddhistische Terminologie ein.³⁷ "Gut" bedeutet hier "Erleuchtung zum Wohle aller empfindenden Wesen".

Vīrya bezieht sich also nicht nur auf gewöhnliche Leistung. Wer hierhin und dorthin eilt, den ganzen Tag dies und jenes tut, geschäftig ist und viel erledigt bekommt, übt sich nicht notwendigerweise in

36 Dieser Absatz ist ein zusammengefasster Einschub vom Buch, S. 132f.

37 Neben Śāntideva erläutert Gampopa in seinem Werk *Juwelenschmuck* (oder *Der kostbare Schmuck*) der Befreiung ausführlich die *pāramitās*. *Vīrya* wird ins Englische mit *perseverance* übertragen, was Ausdauer oder Beharrlichkeit bedeutet. Gampopas Definition von *vīrya* lautet „perseverance is a feeling of joy in virtue“ (Ausdauer oder Beharrlichkeit ist ein Gefühl der Freude am Guten). Das mag der Grund sein, warum Lama Sönam Lhündrup es als „freudige Ausdauer“ ins Deutsche überträgt (in: *Der kostbare Schmuck der Befreiung*, Berlin 2000). Anm. d. Ü.

der *vīrya-pāramitā*. In seinem *Juwelenschmuck der Befreiung* definiert Gampopa³⁸ Faulheit mit "ständig damit beschäftigt sein, Feinde zu unterwerfen und Geld anzuhäufen". Wenn man das Unterwerfen von Feinden mit Politik gleichsetzt und das Anhäufen von Geld mit unternehmerischer Tätigkeit, sagt Gampopa, wer politisch aktiv oder unternehmerisch tätig ist, ganz gleich mit wie viel Energieinsatz, ist schlichtweg faul, wie viel beschäftigt man auch erscheinen mag.

In gewisser Weise hängen alle anderen *pāramitās* von *vīrya* ab. Ob du geben willst, die Vorsätze übst oder meditierst, du benötigst dafür Energie. Auch um Geduld und Nachsicht zu üben, brauchst du Energie, zumindest indem du den eigenen negativen Impulsen widerstehst. Und zum Entfalten von Weisheit brauchst du eine größere Verdichtung von Energie als für alles andere.

Diese *pāramitā* ist also absolut wesentlich und stellt uns vielleicht vor das größte Problem des spirituellen Lebens. Angenommen, wir haben ein spirituelles Ideal, einen Idealzustand oder ein Ziel, das wir erreichen und verwirklichen wollen. Nehmen wir weiter an, unser Ideal sei das Bodhisattva-Ideal und dass wir ein recht klares, intellektuelles Verständnis davon haben. Wir haben darüber gelesen oder davon gehört, es verstanden und könnten es vielleicht sogar erklären, wenn uns jemand danach fragen würde. Doch ungeachtet unseres klaren intellektuellen Verständnisses und unseres aufrichtigen Annehmens dieses Ideals gelingt es uns irgendwie nicht, es zu erreichen. Es vergehen Monate, Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte, und obwohl wir nach wie vor dieses Ideal haben, scheinen wir keine wahrnehmbaren Fortschritte in diese Richtung gemacht zu haben. Wir haben das Gefühl immer noch da zu stehen, wo wir angefangen haben.

Warum ist das so? Wir wissen, was zu tun ist, wir bemühen uns sogar, zumindest zeitweise. Aber nichts passiert. Warum machen wir keine eindeutigen Fortschritte? Die Antwort lautet mit ziemlicher Sicherheit, dass wir nicht genug *vīrya* haben. Warum sollte das der Fall sein? Warum sollten wir keine Energie für das spirituelle Leben haben, keinen Antrieb zum Verwirklichen des Ideals? Im Grunde mangelt es uns nicht an Energie, sondern wir sind Verkörperungen von Energie, sozusagen Kristallisationen psychophysischer und sogar spiritueller Energie. Unser ganzer Körper und unser Geist bestehen aus Energie. Wir *sind* Energie.

Es besteht kein Mangel an Energie, sondern wir verstreuen sie gewöhnlich. Sie ist wie ein Strom, der sich in unzählige Kanäle aufteilt, sodass er seine Kraft verliert. Unsere Energie fließt in zahllose Richtungen, verteilt sich auf unzählige Objekte. Bloß ein kleiner Teil geht in Richtung spirituelles Leben; der Rest verströmt sich auf ganz unterschiedliche Dinge, die dem spirituellen Leben zuwiderlaufen. Das kann uns zerreißen und erschöpfen. Das wirkliche und sogar zentrale Problem des spirituellen Lebens mündet somit in der Frage, wie wir unsere Energie bewahren und bündeln können. Um das zu tun, müssen wir wissen, auf welche Weise sie aktuell zerstreut sind. Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass unsere Energien entweder blockiert sind oder sie laufen aus und werden verschwendet oder sie sind zu grob und unkultiviert.

Unsere Energien können aus verschiedenen Gründen blockiert sein. Vielleicht wurden wir dazu erzogen, unsere Gefühle zu unterdrücken, sie nicht zu zeigen oder auszudrücken. Es kann sein, dass wir viel Zeit mit mechanischer, routinemäßiger Arbeit verbringen, die unserer Energie keine Ausdrucks-

38 Gampopa war ein großer Kagyü-Lehrer, der in Tibet ungefähr zu der Zeit gelebt hat, als die Normannen England eroberten.

möglichkeit bietet. Unsere Energie kann auch blockiert sein, weil wir kein positives, schöpferisches Ventil dafür haben. Manchmal sind emotionale Energien auch in Frustrationen oder Enttäuschungen gebunden oder in der Angst vor Verletzung. All diese Dinge lassen unsere Energien in uns erstarren, verfestigen, versteinern. Möglicherweise wird unsere Energie vor allem durch ein Fehlen von bedeutsamer Kommunikation blockiert. Wahre Kommunikation wirkt energetisierend, geradezu zündend; scheinbar können zwei Menschen sich wirklich gegenseitig entfachen.

Emotionale Energie wird auch verschwendet, indem ihr erlaubt wird „herauszurinnen“. Dies passiert auf vielerlei Weise, doch hauptsächlich dadurch, dass man sich negativen Gefühlen hingibt. Negativität – Angst, Hass, Ärger, Übelwollen, Widerstreit, Eifersucht, Selbstmitleid, Schuldgefühle, Gewissensbisse, Besorgtheit – vergeudet Unmengen an Energie. Und wir überlassen uns ihnen keineswegs nur ab und an. Wir brauchen nur an die vergangenen 24 Stunden zu denken, um zu erkennen, wie oft wir uns diesen Geistesverfassungen überlassen haben. All das bedeutet ein Verlust an Lebensenergie. Dann ist da noch der verbale Ausdruck dieser negative Gefühle: mosern, nörgeln, herumkritteln, schwarzsehen, andere entmutigen, tratschen und keifen. Durch all diese Kanäle versickert Energie und ist für spirituelle Zwecke nicht mehr verfügbar.

Drittens kann emotionale Energie für das Führen eines spirituellen Lebens nicht verfügbar sein, weil sie einfach zu grob ist. Spirituelles Leben erfordert spirituelle Energie. Wir können nicht mit unseren Muskeln meditieren, so stark und kräftig sie auch sein mögen. Für Meditation benötigen wir etwas Feinstofflicheres. Unsere Energie, auch die emotionale, mag für das spirituelle Leben nicht verfügbar sein, weil sie einfach zu grobstofflich ist.

Die Verschwendung von emotionaler Energie unterbindet man, indem man sich bewusst wird, dass man sich negativen Gefühlen hingibt. Gleichzeitig versucht man das Gegenteil zu kultivieren: Liebe anstelle von Hass, Vertrauen anstelle von Angst und so weiter. Der verbale Ausdruck dieser Gefühle muss indes durch reine Willenskraft gestoppt werden. Dagegen kann man nichts Anderes tun.

Die gröberen emotionalen Energien können durch Praktiken, die Vertrauen und Hingabe entfalten, verfeinert werden, wie zum Beispiel die Siebenfältige Pūjā, und durch die Schönen Künste, Musik, Gemälde, Poesie und so weiter. Damit unsere Energien für das spirituelle Leben und die Übung der Vollkommenheiten verfügbar sind, müssen sie verfeinert und ausgerichtet werden.

Wenn die Energien dann endlich in eine Richtung fließen, nicht mehr aufgeteilt sind, werden Bodhisattvas, die die Vollkommenheiten üben, zu einer Verkörperung von Energie. Zugleich gibt es keine Eile, kein Getue, keine ruhelose Geschäftigkeit, sondern bloß fließende, stete, ununterbrochene Aktivität zum Wohle aller empfindenden Wesen. Śāntideva sagt, Bodhisattvas seien wie Elefanten. (In Indien gilt es als ausgesprochen schmeichelhaft, mit einem Elefanten verglichen zu werden.) Elefanten, insbesondere die männlichen, sind sehr verspielt. Sie baden sehr gern in einem Lotosteich. Dabei bespritzen sie sich fröhlich mit Wasser, trompeten vergnügt, pflücken große Bündel Lotusblumen, die sie sorgfältig waschen, bevor sie sie fressen. Auf diese Weise verbringen sie sehr glücklich den Tag. Sobald ihr Spiel in einem Lotosteich zu Ende ist, gehen sie zu einem anderen. Genauso sind Bodhisattvas. Sobald eine Aufgabe beendet ist, stürzen sie sich mit gleicher Freude in die nächste.³⁹

39 Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, Kapitel 7, Vers 65.

Bodhisattvas halten dieses Vorgehen für nichts Besonderes. Das Ausleben ihrer Energie ist selbstlos, sie sprudelt spontan hervor wie bei einem Springbrunnen oder gleicht dem natürlichen Erblühen einer aufgehenden Blüte. Manchmal wird das Handeln von Bodhisattvas als *līlā* beschrieben, als Spiel oder Sport. Auf diese Art erleben sie das Umsetzen der Vollkommenheiten, die unterschiedlichen Aspekte des Pfads zu Erleuchtung und schließlich auch das große Spiel der Buddhaschaft. Ein anderes Wort mit ähnlicher Bedeutung *lalita* taucht im Titel einer Mahāyāna-Biografie des Buddha auf, dem *Lalitavistara*, das man als „ausführliche Erzählung vom Spiel [des Buddha]“ übersetzen könnte.

Zwei unterschiedliche Ansätze

Vīrya, Tatkraft und Energie, ist eindeutig aktiver, energischer und kreativer, weshalb ich es als „männlich“ bezeichnet habe. *Kṣānti* ist hingegen eher passiv, empfänglich oder ruhend und insofern nannte ich sie "weiblich". Diese Unterscheidung verdeutlicht eine klare Polarität im spirituellen Leben beziehungsweise zwei grundlegend unterschiedliche Ansätze. Ein Ansatz betont Selbsthilfe, *do-it-yourself* und die eigene Bemühung; der andere Vertrauen in eine Kraft außerhalb von einem selbst oder sogar in „göttliche“ Gnade. Der erste Ansatz ist eine Haltung des Ärmel-Aufkrepelns und Anpackens, der zweite eher ein Sich-Zurücklehnen und Geschehen-Lassen.

In Indien gibt es zwei reizvolle Ausdrücke für diese beiden Haltungen. Die eine nennen sie „Affenhaltung“, die andere „Kätzchenhaltung“. Das Affenbaby hält sich nach seiner Geburt mit einem sehr festen Griff am Pelz der Mutter fest. Die Affenmutter trägt zwar ihr Baby, aber es muss sich aus eigener Kraft festhalten. Das Katzenbaby hingegen ist völlig hilflos. Es muss eine Weile von der Mutter am Genick gepackt und herumgetragen werden. Gemäß der indischen Tradition wird der Ansatz nach Art der Affen mit *jñāna*, Weisheit, verbunden. Der weise Mensch ist selbstständig und eigenmotiviert. Die Haltung nach Art der Kätzchen wird mit *bhakti* verbunden, dem Pfad der Hingabe, bei dem man sich einer göttlichen Macht oder einem transzendenten Ideal überlässt, das über einen selbst hinausreicht.

Im japanischen Buddhismus finden wir diese beiden Ansätze, Vertrauen auf sich selbst und Vertrauen auf eine göttliche Macht außerhalb von uns, im Zen- und im Shin-Buddhismus. Zen betont das Vertrauen in *jiriki* (sprich: dschiriki), die eigene Kraft oder Macht. Der Shin-Buddhismus, auch als Jōdo-Shin-Shū bekannt, setzt das Vertrauen auf *tariki*, die andere Kraft, die in diesem Fall die spirituelle Kraft von Amitābha, des Buddha des unendlichen Lichts, ist.

In der buddhistischen Literatur gibt es eine Reihe von Verweisen auf die hilfreichen spirituellen Einflüsse, die von Buddhas und Bodhisattvas ausgehen. Sie werden manchmal als Segenswellen beschrieben, auf Sanskrit *adhiṣṭhāna*. Es heißt, sie kämen von höheren spirituellen Bereichen, von Buddhas und Bodhisattvas auf uns herab und sie könnten von jenen wahrgenommen werden, die dafür empfänglich sind. Das ähnelt der Gnade Gottes im Christentum, obwohl es nicht damit verglichen werden kann, weil es im Buddhismus keinen Gott gibt. Diese spirituellen Kräfte entstehen im Grunde genommen in einem selbst, aber nicht in dem Selbst oder Ich, das wir gewöhnlich erleben. Sie steigen aus Tiefen auf oder kommen aus Höhen auf uns herab, wenn uns diese Vorstellung besser gefällt, derer man sich gewöhnlich nicht bewusst ist, zu denen man sein Gewahrsein jedoch ausdehnen kann und die man gewissermaßen in sein deutlich vergrößertes „Selbst“ einschließen kann.

Buddhas und Bodhisattvas sind dabei nicht als abstrakte Konzepte zu betrachten, sondern als spirituelle Realitäten. Das bedeutet, sie existieren, allerdings auf einer anderen Ebene als der, die wir bewohnen oder erleben. „Segenswellen“ ist ein Ausdruck für die Verbindung, die entsteht, indem wir uns der Buddhas und Bodhisattvas gewahr werden und uns auf feinstofflicher Ebene aufeinander einstimmen. Dabei geht auf ganz feine, schwache Weise etwas von ihnen auf uns über, so ähnlich wie etwas von jeder Person, mit der wir in Kontakt sind, auf uns übergeht, etwas von ihrer körperlichen Erscheinung, ihrem Gefühlsleben oder was auch immer. So sind diese Segenswellen eine Art der Mitteilung oder des Einflusses.⁴⁰

Ob man nun den Weg der eigenen Kraft oder den der anderen Kraft geht, ist unwichtig, da es im Grunde ohnehin nicht möglich ist, die beiden zu trennen. So kombinieren Bodhisattvas die beiden Wege, indem sie sowohl Geduld als auch Tatkraft üben. Manchmal ist es im Verlauf unseres spirituellen wie auch weltlichen Lebens nötig, durchzuhalten, sogar bis zum bitteren Ende, sich zu bemühen, anzustrengen, abzukämpfen. Zu anderen Zeiten ist es am besten loszulassen, die Dinge sich selbst zu überlassen, sie sogar treiben zu lassen, sie ohne Eingreifen einfach geschehen zu lassen.

Allerdings sollte man wissen, wann welcher Zugang angebracht ist. Im Allgemeinen ist man auf der sicheren Seite, wenn man davon ausgeht, dass zu Beginn eine Menge eigene Bemühung, Vertrauen in die eigene Kraft, Tatkraft nötig ist. Nachdem wir dann die anfängliche Anstrengung unternommen haben, können wir anfangen uns mehr auf eine Kraft oder Macht zu verlassen, die von irgendwo außerhalb von uns selbst kommt, zumindest von außerhalb unseres gegenwärtigen, bewussten Selbst. Wenn man voreilig damit beginnt sich auf diese andere Kraft oder Macht zu verlassen, kann es dazu kommen, dass man nicht nur abdriftet, sondern ganz vom spirituellen Leben abkommt.

Der indische Mystiker Shri Ramakrishna verglich das mit einem Ausflug in einem Ruderboot. Zunächst ist viel Anstrengung erforderlich, um von Ufer wegzurudern, vielleicht sogar gegen die Strömung. Wenn man dann aber die Flussmitte erreicht hat, kann man die Segel hissen und das Boot vom Wind treiben lassen. Auf die gleiche Weise ist in den Anfangsstadien des spirituellen Lebens ziemlich viel Bemühung vonnöten. Aber es kommt eine Zeit kommen, wo wir mit Kräften in Berührung kommen, die gewissermaßen über die eigenen hinausgehen (obwohl sie in gewissem Sinn Teil deines größeren Selbst sind), und diese beginnen dich mitzuführen.

Ich habe die dynamischen und empfänglichen Aspekte des spirituellen Lebens als „männlich“ und „weiblich“ bezeichnet und gesagt, dass der Gebrauch dieser Begriffe mehr oder weniger metaphorisch zu verstehen ist. Das stimmt nicht ganz, da es eine tatsächliche Verbindung zwischen biologischer und psychologischer Männlichkeit und Weiblichkeit auf der einen Seite und spiritueller Männlichkeit und Weiblichkeit auf der anderen Seite gibt. Aber man sollte nicht vergessen, dass Bodhisattvas beides verbinden. Es mag seltsam erscheinen, doch wir können Bodhisattvas als psychologisch und spirituell bisexuell beschreiben. Das bedeutet, dass sie auf jedweder Ebene ihrer psychischen und spirituellen Erfahrung die männlichen und weiblichen Elemente mit einbeziehen und zu einer Einheit verbinden.

Dies spiegelt sich in der buddhistischen Bildsprache wider. In einigen Darstellungen von Buddhas und Bodhisattvas ist es schwer zu unterscheiden, ob die Figur männlich oder weiblich ist. Diese

40 Ergänzung von Buch, S. 141f

darstellerische Gepflogenheit spiegelt die psychologische und spirituelle Bisexualität von Bodhisattvas wider, im Grunde von jeder spirituell weiter entwickelten Persönlichkeit.

Die Idee oder sogar das Ideal von psychischer und spiritueller Bisexualität ist heutzutage im Westen ungewohnt. Doch die antiken Gnostiker, eine ketzerische Sekte des frühen Christentums, kannten sie. Diese Lehre wurde zwar von der Kirche schnell ausgemerzt, aber eine interessante Passage ist in einem Text erhalten, der als Thomas-Evangelium bekannt ist und erst 1945 in Ägypten entdeckt wurde. Es ist kein orthodoxes christliches Werk und besteht aus 112 Sprüchen, die Jesus nach seiner Auferstehung zugeschrieben wurden. Im 22. Spruch sagt Jesus:

Wenn ihr aus zwei eins macht
und das Innere wie das Äußere macht
und das Äußere wie das Innere
und das Obere wie das Untere
und wenn ihr das Männliche und das Weibliche zu einem einzigen macht,
sodass das Männliche nicht männlich und das Weibliche nicht weiblich ist,
wenn ihr Augen macht anstelle eines Auges
und eine Hand anstelle einer Hand
und einen Fuß anstelle eines Fußes,
ein Bild anstelle eines Bildes,
dann werdet ihr in das Königreich eingehen.⁴¹

Dies ist nicht die Art von Lehre, der man normalerweise in der Kirche begegnet, aber sie besitzt offensichtlich tiefgründige Bedeutung.

Innerhalb des buddhistischen Rahmens kommt die Idee, das Konzept oder sogar die Übung von spiritueller Bisexualität gestalterisch insbesondere im Tantra vor. Dort werden Bodhisattvas nicht nur androgyn dargestellt, sondern in sexueller Vereinigung. *Kṣānti*, der weibliche Aspekt des spirituellen Lebens, wird zu transzendenter Weisheit, während Energie, der männliche Aspekt, zu verwirklichter Form zu Mitgefühl wird.

So findet man in der tantrischen buddhistischen Kunst häufig Darstellungen eines männlichen Buddha in geschlechtlicher Vereinigung mit einem weiblichen. Diese Darstellungen heißen *yab-yum*: *yab*

41 Siehe zum Beispiel rfmeyer.de/pdf/Thomas-Evangelium.pdf

bedeutet wörtlich Vater und *yum* Mutter. Diese Art der Darstellung wird im Westen zuweilen als obszön oder sogar als blasphemisch betrachtet. In Tibet jedoch gelten sie als äußerst heilig. Sie haben nichts mit Sexualität im gewöhnlichen Sinn zu tun, sondern sind Ausdruck der höchsten Vereinigung von „Weiblichem“ und „Männlichem“, Weisheit und Mitgefühl. Erleuchtung als die vollkommene Verbindung von Weisheit und Mitgefühl wird eben so dargestellt. Auch wenn es zwei Figuren sind, so sind es nicht zwei Personen. Es gibt nur eine erleuchtete Person, einen erleuchteten Geist, in dem Verstand und Gefühl vereint sind, in Form von Weisheit und Mitgefühl.

Fragen

1. Was glaubst du, worauf Śāntideva hinaus will, wenn er sagt, dass er den Stock bringt, aber du den Körper?
2. „Geduld ist die größte Askese.“ Was bedeutet das genau?
3. Wer politisch aktiv oder unternehmerisch tätig ist, ist nach Gampopa schlichtweg faul. Wie verstehst du diese Aussage und was schließt du daraus für dich?
4. Was ist Toleranz? Wie unterscheidet sie sich von Pseudo-Universalismus oder Egalitarismus?
5. Was ist spirituelle Empfänglichkeit? Was machst du, um sie in deiner Praxis zu fördern?
6. Sangharakshita erwähnt in diesem Kapitel „Segenswellen“. Was bedeutet das für dich, und ist es für deine Dharma-Übung von Relevanz?
7. „... wir können Bodhisattvas als psychologisch und spirituell bisexuell beschreiben. Das bedeutet, dass sie auf jedweder Ebene ihrer psychischen und spirituellen Erfahrung die männlichen und weiblichen Elemente mit einbeziehen und zu einer Einheit verbinden.“ Was glaubst du, meint Sangharakshita damit?

6. Kapitel: An der Schwelle von Erleuchtung

Die letzten beiden *pāramitās*, die fünfte und sechste Vollkommenheit, sind *dhyāna* und *prajñā*, das heißt Meditation (im weitesten Sinne) und Weisheit. Wenn ihre Übung vollendet ist, sind wir an der Schwelle von Erleuchtung angelangt und bei der Vollendung des „Umsetzungsaspekts“ von Bodhicitta.

Meditation und Weisheit sind riesige Themen, und es ist schwer zu entscheiden, wo man anfangen soll. In diesem Kapitel werde ich einige wichtige Aspekte herausgreifen.

Dhyāna übersetze ich hier als „Meditation“, was für unsere Zwecke ausreicht. Wie so viele andere buddhistische Begriffe kann auch *dhyāna* nicht wirklich durch ein einzelnes englisches oder deutsches Wort treffend wiedergegeben werden. Im Wesentlichen umfasst *dhyāna* zwei Dinge: Bewusstseinsverfassungen, die über und jenseits unseres normalen, alltäglichen Geistes liegen, und Meditationsformen, die zur Erfahrung dieser höheren Bewusstseinsverfassungen führen. Manche dieser höheren Geistesverfassungen sind immer noch weltlich, während andere transzendent sind. Doch dazu komme ich später.

Meditation ist auch ein Prozess, der den Geist klärt. Klares Denken und Meditation sind nicht voneinander zu trennen. Meditation zielt auf eine Einheit von gereinigtem Gefühl und geklärtem Verstand, eine Verbindung von *samatha* und *vipassanā*.⁴²

Die vier *dhyānas* der Welt der Form⁴³

In der buddhistischen Tradition gibt es etliche Auflistungen verschiedener Stufen oder Ebenen eines höheren Bewusstseins. Ich möchte hier auf drei eingehen: die vier formhaften *dhyānas*, die vier formlosen *dhyānas* und die „drei Tore zu Befreiung“. Das wird uns eine ungefähre Vorstellung von *dhyāna* vermitteln, obwohl keine derartige Erklärung ein Ersatz für die eigene Erfahrung sein kann.

Zuerst kommen die vier formhaften *dhyānas*, *rūpa-dhyānas* auf Sanskrit. Die Überlieferung spricht gewöhnlich von vier *dhyānas*, aber manchmal werden auch fünf aufgelistet. Diese Unstimmigkeit dient der Erinnerung, dass diese Einteilungen nicht zu wörtlich zu nehmen sind. Die *dhyānas* sind eine nützliche Art, um die fortschreitend höheren Zustände der spirituellen Entwicklung zu umreißen, doch in Wirklichkeit geht es um einen fortlaufenden, sich immer weiter entfaltenden Prozess.

Traditionell gibt es zwei Arten, sie zu beschreiben. Die eine Art benennt die psychischen Faktoren, die in den einzelnen Bewusstseinsverfassungen vorhanden sind; die andere benutzt Bilder. Das entspricht zwei grundlegenden Arten menschlicher Kommunikation. Wir können etwas anhand von Ideen, Konzepten und abstrakten Gedanken vermitteln oder in Form von Bildern und Urbildern, wozu Metaphern, Mythen und Symbole gehören. Der Buddhismus benutzt beide Sprachen, da sie beide gleich wichtig sind. Die Sprache der Konzepte wendet sich mehr an den bewussten Geist, wohingegen die Sprache der Bilder, die konkreter, unmittelbarer und lebendiger ist, tiefere Ebenen berührt und so mehr die unbewussten Tiefen in uns anspricht.

42 Dieser Absatz ist ein Einschub aus dem Buch, S. 149.

43 „Welt“ oder „Bereich der Form“ ist eine Übersetzung für *rūpa-loka*. *Dhyānas* werden im Deutschen auch Vertiefungen genannt. Anm. d. Ü.

Analytisch gesprochen zeichnet sich das erste *dhyāna* durch das Fehlen sämtlicher negativer Gefühle aus. Die Überlieferung nennt konkret die fünf Hindernisse: Begehren, Übelwollen, Dumpfheit und Trägheit, Unruhe und Besorgtheit sowie Zweifel. Doch solange nicht alle negativen Gefühle, zumindest vorübergehend, aufgehoben sind, ist ein Eintritt in höhere Bewusstseinsverfassungen nicht möglich. Wenn wir also ernsthaft meditieren wollen, besteht unsere erste Aufgabe darin, zu lernen wenigstens das grobe Auftreten dieser negativen Gefühle zu verhindern.

Diese Aufhebung negativer Gefühle ist in der Regel zeitweilig. Menschen sind oft sehr überrascht, wie leicht und mit welcher Geschwindigkeit sie aus einem *dhyāna* in eine völlig andere Gemütsverfassung gelangen können. Eben war man noch tief in Meditation gesammelt und kaum hat man den Schreinraum verlassen, ärgert man sich, fühlt sich niedergeschlagen oder ängstlich. Deshalb ist es wichtig, dass man die Erfahrung höherer Bewusstseinsverfassungen in einen größeren Praxisrahmen einbettet, insbesondere von Ethik.⁴⁴

Positiv ausgedrückt zeichnet sich das erste *dhyāna* durch eine Verdichtung und Vereinigung all unserer psychophysischen Energien aus. Im Zusammenhang mit *vīrya* sahen wir, dass unsere Energie sich normalerweise auf eine Vielzahl von Objekten verteilt. Meditation bewirkt Sammlung und ein Gefühl von Einheit. Das Zusammenfließen und Verdichten all unserer Energien ist typisch für das erste *dhyāna* und in zunehmendem Maß für alle vier formhaften *dhyānas*.

Diese Verdichtung und Vereinigung der Energien wird im ersten *dhyāna* als etwas äußerst Angenehmes erfahren. Wenn all unsere Energien zusammenkommen, sie sich weder zerstreuen, aufteilen oder im Widerstreit liegen, wenn sich unsere Energien ganz natürlich auf immer höheren Stufen verdichten, dann ist das ein intensives angenehmes, sogar glückseliges Erlebnis. Im ersten *dhyāna* ist dieses angenehme Gefühl von zweierlei Art: Es gibt einen rein geistigen Aspekt und einen körperlichen Aspekt.

Der angenehme körperliche Aspekt, den man *prīti* oder „Verzückung“ nennt, zeigt sich auf unterschiedliche Weise. Die Haare können einem zu Berge stehen oder man fängt an zu weinen. Manche Leute, für die Meditation noch recht neu ist, beginnen während der Meditation plötzlich heftig zu weinen, was gewöhnlich als ein sehr gutes, gesundes Zeichen gewertet werden kann, das nach einiger Zeit wieder verschwindet.

Das erste *dhyāna* zeichnet sich auch durch eine gewisse diskursive Geistestätigkeit aus. Man kann das erste *dhyāna* erreicht haben, alle negativen Gefühle sind aufgehoben, die Energien vereinigt, man erlebt verschiedene geistige und körperliche angenehme Gefühle, aber es bleibt noch eine Spur diskursiver Geistestätigkeit. Diese diskursive Geistestätigkeit reicht aber nicht aus, um die Sammlung zu stören. Sie ist wie ein leichtes Flimmern, und meist geht es um die Meditation selbst. Nach einer Weile scheint sie sich am Rand der Sammlung zu verlieren.

Im zweiten *dhyāna* erlischt die diskursive Geistestätigkeit. Es ist ein Zustand ohne jegliches Denken. Manche Menschen finden diese Aussicht fast beängstigend, so als ob man ohne Gedanken aufhören würde zu existieren. Es ist indes durchaus möglich sehr wach, gewahr und bewusst zu sein, ohne dass sich dabei irgendeine diskursive Geistestätigkeit regt. Im zweiten *dhyāna* ist die Bewusstheit durchweg höher, so dass man wachsamer und bewusster als normalerweise ist. Es wird ein klarer,

44 Dieser Absatz ist eine Ergänzung aus Sangharakshitas Buch *The Bodhisattva Ideal*, S. 152. Anm. d. Ü.

reiner, heller Zustand von Gewahrsein erfahren. Im zweiten *dhyāna* fahren die psychophysischen Energien fort sich zu sammeln und zu einen und auch die geistig und körperlich angenehmen Erfahrungen des ersten *dhyānas* dauern an.

Nachdem im zweiten *dhyāna* die diskursive Geistestätigkeit aufgehört hat, erlöschen nun im dritten auch die angenehmen körperlichen Gefühle. Der Geist ist glücklich. Diese angenehmen Gefühle werden jedoch nicht mehr im Körper erlebt, da sich das Bewusstsein zunehmend vom Körper zurückzieht. Es ist, als ob du dir deines Körpers aus einer sehr großen Entfernung bewusst bist, er befindet sich am Rand deines Erlebens, nicht im Zentrum, wie es normalerweise der Fall ist. Nur geistiges Erleben von Glückseligkeit bleibt bestehen, wie zuvor, nur intensiver.

Im vierten *dhyāna* verschwindet sogar die geistige Erfahrung von Glückseligkeit. Das bedeutet nicht, dass man irgendwie unglücklich oder betrübt wird. In diesem Zustand gelangt der Geist jenseits von Vergnügen und Schmerz. Das ist für uns schwer zu verstehen. Man denkt dabei unweigerlich an eine neutrale oder graue Gemütsverfassung. Aber so ist es nicht. Im vierten *dhyāna* bewegt sich der Geist über die geistige Glückseligkeit der vorhergehenden *dhyānas* hinaus und erreicht einen Zustand von Gleichmut. Paradox ausgedrückt kann man sagen, dass dieser Zustand des Gleichmuts sogar angenehmer ist als angenehme Geistesverfassungen. Er befriedigt tiefer als jedes Wohlgefühl und ist ein positiver Frieden, der glückseliger ist als Glückseligkeit. Im vierten *dhyāna* sind die gesamten Energien unseres Wesens vollständig geeint, wodurch ein Zustand vollkommener geistiger und spiritueller Harmonie und Ausgeglichenheit entsteht.

Der Buddha beschreibt diese vier *dhyānas* in bildlicher Sprache anhand von vier alltagsnahen, aber treffenden Gleichnissen. Zur Illustration des ersten *dhyānas* bittet er uns, uns einen Badewärter bei der Arbeit vorzustellen. Er nimmt eine Handvoll Seifenpulver, das in Indien von der getrockneten Frucht eines Seifenbaums kommt, mischt es mit Wasser und knetet es so lange, bis ein völlig mit Feuchtigkeit gesättigter Ball entstanden ist. Der Seifenball ist so sehr mit Wasser gesättigt, dass er keinen Tropfen mehr aufnehmen kann, und gleichzeitig ist kein einziges Seifenkörnchen trocken geblieben. Genauso ist die Erfahrung des ersten *dhyānas*, sagt der Buddha.

Das zweite *dhyāna* ist wie ein großer See, sagt der Buddha. Der See hat keine Zuflüsse, sondern aus einer unterirdischen Quelle, tief unten in der Mitte des Sees, sprudelt kühles, frisches Wasser hoch und verteilt sich gleichmäßig im gesamten See.

Um das dritte *dhyāna* zu beschreiben, benutzt der Buddha wieder einen See. In diesem See wachsen große Beete aus roten, blauen, weißen und gelben Lotussen. Sie wachsen mitten im Wasser; ihre Wurzeln, Stämme, Blätter und sogar die Blütenblätter sind mit Wasser getränkt und davon durchdrungen. So ist die Erfahrung des dritten *dhyāna*, sagt er.

Für das vierte *dhyāna* lädt uns der Buddha ein, uns einen Mann vorzustellen, der an einem sehr heißen Tag im Freien ein Bad nimmt, vielleicht in einem Fluss oder einem Becken. Nach dem Bad fühlt er sich erfrischt, abgekühlt und sauber. Er nimmt ein großes weißes Tuch, wickelt es um sich und setzt sich nieder. So fühlt man sich, wenn man das vierte *dhyāna* erfährt.

Diese Bilder lassen ein sehr reales Gefühl dhyānisches Erlebens entstehen; sie sprechen für sich. Doch kann man sie auch zur psychologischen Beschreibung der Erfahrung in Beziehung setzen.

Das Wasser und das Seifenpulver des ersten Bildes stehen gewissermaßen für die geteilten Energien des bewussten Geistes. Die zwei ungleichen Elemente, das eine nass, das andere trocken, werden solange miteinander verknetet, bis sie vereint sind. Ebenso kommen die Energien des Geistes zusammen und werden zu einer vollkommenen Einheit.

Im zweiten Bild steigt die Energie des überbewussten Geistes in den vereinten bewussten Geist auf, wie das kühle, klare Wasser aus dem tiefsten Grund des Sees aufsteigt. Wenn diese überbewussten Energien einmal anfangen aufzusteigen, durchdringen und verwandeln sie die Energien des bewussten Geistes, genau wie die Lotusse vollständig vom Wasser durchdrungen sind: ihre Wurzeln, Stämme, Blätter, Blüten und Knospen.

Schließlich durchdringen die überbewussten Energien nicht nur den bewussten Geist, sondern sie hüllen ihn vollständig ein, so wie der Mann, der nach dem Bad in ein weißes Tuch eingehüllt ist, in das er sich eingewickelt hat. Zusammengefasst heißt das: Im zweiten *dhyāna* taucht das Überbewusste auf, in Form von Wasser, das in einen See fließt, als im gesammelten Bewusstsein enthalten; im vierten *dhyāna* ist der bewusste Geist so sehr verwandelt, dass er im Überbewussten enthalten ist.

Es ist wichtig, eine Idee davon zu bekommen, welche Geistesverfassungen wir durch Meditation kultivieren wollen. Das Erreichen der formhaften *dhyānas* ist nicht nur zentral für die Meditationsübung, sondern auch für das spirituelle Leben im Allgemeinen, denn die *dhyānas* des Bereichs der Form sind nicht nur durch Meditation zu erlangen, sondern auch durch Naturerlebnisse, Kunstbetrachtung oder auch tiefe Kommunikation. Zumindest das erste *dhyāna* gehört zu einem gesunden, glücklichen Menschenleben.

Die vier formlosen *dhyānas*

Die vier *dhyānas* des *arūpa-loka*⁴⁵, die so genannten formlosen *dhyānas*, sind der Erfahrung der meisten Meditierenden ziemlich fremd. Nichtsdestotrotz sollten wir sie uns kurz anschauen, damit wir die Natur der Verwandlung tiefer würdigen können, zu der uns Meditation führt. Sie entstehen aus dem vierten *dhyāna* der Welt der Form.

Das erste formlose *dhyāna* wird die „Sphäre der Raumunendlichkeit“ genannt. Wie oben beschrieben, lassen wir mit dem Erreichen des vierten formhaften *dhyānas* das Körperbewusstsein hinter uns. Wenn die Sinne, mit denen Objekte im Raum wahrgenommen werden, wegfallen, bleibt nur die Erfahrung unendlichen Raumes übrig, das Erleben von Raum, der sich unendlich in alle Richtungen ausdehnt. Von „allen Richtungen“ zu sprechen ist ungenau, da das die Ausdehnung von einem bestimmten Punkt aus nahelegt, während es bei dieser Erfahrung kein „Hier“ und kein „Dort“ gibt, nur unendlichen Raum, der überall ist.

Wenn man über das Wesen dieser Erfahrung nachsinnt, erlangt man ein Verständnis für das Wesen des zweiten formlosen *dhyāna*, der „Sphäre der Bewusstseinsunendlichkeit“. Wer unendlichen Raum erlebt, hat ein Bewusstsein oder Gewahrsein von unendlichem Raum. Das heißt, dass Unendlichkeit des Raumes und Unendlichkeit des Bewusstseins Hand in Hand gehen, das eine ist die subjektive Entsprechung des objektiven Zustands oder ihrer Erfahrung. Wenn man sich von der Erfahrung von Raum zurückzieht und sich auf die Erfahrung von Bewusstsein konzentriert, erfährt man unendliches

45 Wörtlich: Bereich der Nicht-Form. Anm. d. Ü.

Bewusstsein, das sich wieder in alle Richtungen ausdehnt, ohne von einem bestimmten Punkt auszugehen. Es ist Bewusstsein, das überall präsent ist.

Das dritte formlose *dhyāna* ist die „Sphäre der Nicht-Dinghaftigkeit“. In dieser Erfahrung betrachtet man nicht eine bestimmte Sache als verschieden von einer anderen. Unser gewöhnliches Alltagsbewusstsein kann anders als Unterscheidungen vorzunehmen, eine Blume als verschieden von einem Baum oder einen Menschen als verschieden von einem Haus zu erkennen, doch für jemand, der oder die das dritte formlose *dhyāna* erlebt, haben Dinge sozusagen keine bestimmte „Dinghaftigkeit“. Man kann nicht dieses als „dieses“ und jenes als „jenes“ identifizieren. Es ist nicht so, als ob wir durcheinander oder verwirrt sind, sondern die Möglichkeit von unterscheidendem Erkennen existiert nicht. Besser ist dieser unbeschreibbare Zustand nicht in Worte zu fassen. Das ist kein Zustand der Leere oder des Nichts, sondern ein Zustand von Nicht-Dinghaftigkeit, bei der die Besonderheit von Dingen aufgehoben ist.

Das vierte formlose *dhyāna*, die „Sphäre der Weder-Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung“, ist noch feinstofflicher, obwohl es immer noch weltlich, im Unterschied zu transzendent, ist. Nach dem Übergang vom unendlichen Objekt zum unendlichen Subjekt geht man jetzt über beides hinaus und erreicht einen Zustand, von dem man nicht sagen kann – weil es in gewissem Sinne nichts zu sagen gibt –, ob etwas wahrgenommen wird oder nicht. Man ist noch nicht völlig jenseits von Subjekt und Objekt, aber die Erfahrung vollzieht sich nicht mehr in diesen Begriffen.⁴⁶

Die vier *dhyānas* der Welt der Form und die vier formlosen *dhyānas* sind nach der buddhistischen Überlieferung immer noch weltlich. Es sind überbewusste Zustände, bei denen die psychospirituellen Energien in sehr hohem Maß verfeinert und vereint sind. Doch gelten sie immer noch nicht als transzendent, da sie nicht in direktem Kontakt mit der letztgültigen Wirklichkeit sind. Dieser Kontakt ereignet sich, von den Höhen des Weltlichen aus, wenn sich der Geist im Zustand von *dhyāna*, ob höherer oder niederer, mit Gewahrsein dem Transzendenten zuwendet, wenn der tief gesammelte Geist anfängt über Realität nachzusinnen. Dann wird der weltliche *dhyāna*-Zustand zu Einsicht ins Transzendente. Dieser Zustand wird *samādhi* genannt

Samādhis

Es gibt viele verschiedene transzendente *samādhis*. Sie werden unterschieden nach dem Aspekt der Wirklichkeit, der betrachtet wird. Unter den wesentlichsten und bedeutendsten dieser *samādhis* gibt es ein Dreieriset, das als die „Tore zur Befreiung“ (*vimokṣa-mukha*) bekannt ist.

Das erste wird der zeichenlose oder bildlose *samādhi* genannt. Hier wird Realität als leer von allen begrifflichen Konstrukten betrachtet. Man sieht, dass keine Vorstellung und kein Begriff irgendeinen tatsächlichen Bezug zur Wirklichkeit haben. Man erkennt, dass sogar das Wort „Wirklichkeit“ ziemlich unsinnig ist, da es etwas in Begriffe fasst, was begrifflich nicht zu fassen ist. Man betrachtet also Wirklichkeit, ohne sie in Worte zu fassen, als etwas, das leer ist von allen Zeichen, die dem Geist einen Hinweis darauf geben könnten, wonach er Ausschau halten oder mit was er sie vergleichen sollte.

46 Eine kanonische Beschreibung dieser Bewusstseinsverfassungen ist im *Cūḷagosiṅga-Sutta* zu finden, Sutta 31 des Majjhīma-Nikāya.

Das zweite Tor zur Befreiung ist der neigungslose oder richtungslose *samādhi*. Auf dieser Ebene unterscheidet der Geist nicht zwischen Diesem und Jenem, so dass er kein bestimmtes Ziel hat, nicht einmal irgendein Zeitgefühl, weder Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Ohne Notwendigkeit irgendwohin zu gehen, bleibt der Geist sozusagen, wo er ist. Und so betrachtet er die Wirklichkeit: keine Notwendigkeit irgendwohin zu gehen, keine Richtung, keine Tendenz oder Neigung zu Diesem oder Jenem.

Drittens und letztens: der *samādhi* der Leerheit. Hier wird die Wirklichkeit betrachtet als ohne eigenes Wesen, ohne eigene Merkmale, durch die sie erkannt oder von anderen Dingen unterschieden werden könnte. In dieser Erfahrung kann man nicht sagen, dass ein Stuhl „dieses“, ein Mensch „jenes“ und *śūnyatā*, Realität, etwas anderes ist. Realität ist keine Sache, die von einer oder vielen anderen Sachen zu unterscheiden wäre; Realität hat kein bestimmtes eigenes Wesen.

Dhyāna als Praktik

All das ist *dhyāna* im Sinne höherer Bewusstseinszustände. Aber *dhyāna* kann sich auch auf die Praktiken beziehen, die zu diesen höheren Bewusstseinsverfassungen führen. Darüber könnte viel gesagt werden, aber ich beschränke mich hier lediglich auf eine Beobachtung: *Dhyāna* im Sinne der Erfahrung höherer Bewusstseinszustände ist eine natürliche Sache. Idealerweise würde man, sobald man sich zur Meditation hinsetzt, sobald man seine Beine kreuzt und seine Augen schließt, direkt in *dhyāna* eintreten. Es sollte so leicht und einfach sein. Und das würde in der Tat sicherlich geschehen, wenn wir ein wahrhaft menschliches Leben führen würden (was wohl bedeutet, den vorangehenden Tag, die letzte Woche oder den letzten Monat oder sogar das ganze letzte Jahr zumindest auf relativ menschliche Weise verbracht zu haben).

Es ist wohl kaum nötig zu sagen, dass dies normalerweise nicht der Fall ist. Um in der Meditation gesammelt zu werden, müssen wir uns alle abmühen, schwitzen – und manchmal fluchen wir auch still vor uns hin. Wir fühlen uns enttäuscht; wir denken, es lohnt die Mühe nicht, wir machen uns lächerlich und könnten genauso gut ins Kino gehen oder fernsehen. Doch obwohl wir uns anstrengen und abmühen, hat die Mühe nicht damit zu tun, in den *dhyāna*-Zustand zu gelangen, sondern sie muss in die Überwindung der Meditationshindernisse gehen. Wenn wir sie überwinden könnten, würden wir zumindest in das erste *dhyāna* schweben.

Die meisten Meditationsübungen führen uns nicht direkt in höheren Bewusstseinszustände, sondern helfen uns nur, die Hindernisse zu beseitigen. Die Übung der Vergegenwärtigung des Atems beseitigt das Hindernis der Ablenkung. Die Übung der *Mettā-bhāvanā* hilft das Hindernis des Übelwollens zu beseitigen. Wenn wir mit Hilfe dieser Meditationsformen die Hindernisse beseitigen, werden sich höhere Bewusstseinszustände – zumindest die ersten von ihnen – ganz natürlich einstellen.

Vollkommenheit der Meditation

Nun üben Bodhisattvas natürlich nicht einfach Meditation, sondern *dhyāna-pāramitā*, die Vollkommenheit der Meditation, transzendente Meditation. Anders ausgedrückt üben sie Meditation nicht um der Geistesruhe willen (obwohl sie sich sicher einstellt) oder um in den Himmel zu gelangen (obwohl auch das geschehen kann, wenn sie es wünschen). Bodhisattvas üben Meditation als einen Bestandteil des Pfades, der sie eines Tages zur vollkommenen Erleuchtung zum Wohle aller führt.

Die Meditationübung eines Bodhisattvas schließt äußere Handlungen nicht aus. Für uns ist es wahrscheinlich so, dass wir zum Meditieren einen ruhigen Platz brauchen, still sitzen müssen, unsere Augen schließen und eine gewisse geistige Disziplin üben. Doch die Schriften berichten wiederholt davon, dass Bodhisattvas in der Lage sind, innerlich in *dhyāna* verweilen, während sie äußerlich weiterhin handelnd aktiv sind. Das heißt nicht, dass sie an einer Art Persönlichkeitsspaltung leiden. Was uns als entgegengesetzte Dinge vorkommt, ist im Fall von Bodhisattvas eine Sache. Handeln ist der äußere Aspekt von Meditation, und Meditation ist die innere Dimension des Handelns; es sind zwei Seiten derselben Münze.

Das sollte schließlich auch unser Ziel sein. Doch wahrscheinlich wird Meditation für uns noch sehr lange äußeres Handeln ausschließen und umgekehrt. Obgleich sich unsere Meditationsübung auf unser alltägliches Leben auswirkt, wird es noch sehr lange dauern, bis wir mitten im Straßenverkehr oder während des Abwaschs ebenso wirksam meditieren können wie auf unserem Meditationskissen.

Prajñā

Prajñā ist die sechste und letzte *pāramitā*, Vollkommenheit oder Vollendung. Das Sanskrit-Wort *prajñā* besteht aus der Wortwurzel *jñā*, „wissen“, und *pra*, was einfach eine verstärkende Vorsilbe ist. *Prajñā* ist deshalb Wissen im höchsten Sinn oder Wissen *par excellence*, genauer Wissen um die Wirklichkeit, *sūnyatā*.

Wissen und Einsicht

Zunächst einige Worte zu Wissen und Einsicht. Viele moderne Darstellungen der Buddha-Lehren sind begrifflicher Natur, so dass wir mehr mit theoretischem Wissen vertraut sind. Das erschwert uns theoretisches Wissen von dem Wissen zu unterscheiden, das in Erfahrung gründet. Um den Unterschied zu erkennen, mag es nötig sein, das theoretische Wissen zu vergessen beziehungsweise zu verlernen, was wir gelernt haben. Wie können wir das tun? Wir können uns mehr auf nur wenige Texte, Lehren oder Dharma-Zugänge konzentrieren und unsere Erfahrungen von und mit ihnen durch Reflexion, Übung und Hinterfragen vertiefen. Dabei sollte unser Nachsinnen und Hinterfragen von uns kommen und nicht nur ein Spielen mit Konzepten sein.

Gleichzeitig ist es nötig zu lernen klarer zu denken. Transzendente Einsicht entsteht auf der Grundlage eines begrifflichen Ausdrucks des Dharma. Die überlieferte Methode zum Erlangen von Einsicht besteht darin, über einen Begriff oder ein Konzept nachzusinnen, der oder das die Einsicht des Buddha oder seiner erwachten Schüler vermittelt. Wenn dieses Konzept intellektuell verstanden wurde und darüber mit einem konzentrierten Geist nachgesonnen wurde, kann uns das eine Ahnung von seiner transzendenten Bedeutung vermitteln. Es ist möglich, Einsicht in die Natur von Unbeständigkeit zu erlangen, indem man bloß das Fallen eines Blattes beobachtet. Doch worin besteht der tatsächliche Prozess? Wie gelangt man von dieser Erfahrung zur universellen Wahrheit von Unbeständigkeit? Es reicht wahrscheinlich nicht aus, bloß zu beobachten, wie dieses eine Blatt fällt. Man muss das Fallen von mehreren Blättern beobachten, um zu erkennen, dass alle Blätter fallen. Man sieht nicht bloß das Blatt fallen, sondern der eigene Geist durchläuft auch bestimmte abstraktere Prozesse. Man gelangt nicht direkt von Wahrnehmung zu Einsicht, es gibt immer begriffliche oder verstandesmäßige Zwischenschritte.

Doch in allen buddhistischen Traditionen haben Menschen ohne besondere intellektuelle Fähigkeiten Einsicht erlangt. Das geschah in den meisten Fällen dadurch, dass sie durch Meditation alle geistige Einseitigkeit, alle geistigen Verzerrungen, Voreingenommenheiten, Vorurteile, psychische und sogar kulturelle Prägungen beseitigt haben. So konnte ihr Geist frei und spontan funktionieren.⁴⁷

Śūnyatā

Śūnyatā bedeutet wörtlich „Leerheit“, aber nicht Leerheit im Gegensatz zu Fülle. *Śūnyatā* bezeichnet einen Zustand jenseits von Gegensätzen und jenseits von Worten. *Śūnyatā* ist das Hauptthema der Vollkommenheit-der-Weisheit-Sūtras, der vielleicht wichtigsten Gruppe der Mahāyāna-Schriften. Es gibt mehr als 30 Vollkommenheit-der-Weisheit-Texte, von denen manche sehr lang sind – der längste umfasst 100.000 Verse – und manche sehr kurz. Zu den kürzeren Texten gehören das *Diamant-* und das *Herz-Sūtra*, die beide das Wesentliche der gesamten Vollkommenheit-der-Weisheit-Lehre und ihrer Erfahrung in stark verdichteter Form wiedergeben.

Manche Texte sprechen von 20 oder sogar 32 Stufen von *śūnyatā*, aber im Grunde gibt es vier Hauptstufen. Das sind keine vier verschiedene *Arten* von Wirklichkeit, sondern vier Stufen, auf denen die höchste oder letzte Wirklichkeit durch Weisheit zunehmend tiefer durchdrungen wird. Sie geben uns eine ungefähre Vorstellung von dem Wesen und dem Gehalt von *prajñā*. Allerdings handelt es sich dabei bloß um Kategorien, das heißt, nur um etwas begrifflich Konstruiertes, nicht um die Sache selbst. Sie sind nicht die Erfahrung, sondern nur „Finger, die zum Mond zeigen“, wie es im Zen heißt.

Die erste Stufe von *śūnyatā* heißt *saṃskṛta-śūnyatā*, „Leerheit des Bedingten“. Bedingte, erscheinende, relative Existenz ist leer, leer von den Merkmalen des Nicht-Bedingten. Im Buddhismus besitzt das Nicht-Bedingte drei Merkmale. Erstens ist es glücklich. Zweitens ist es beständig, und zwar nicht im Sinn von zeitlicher Dauer, sondern in dem Sinn, dass es in einer zeitlosen Dimension existiert. Und drittens ist es letztlich real. Die bedingte Existenz ist leer von diesen Merkmalen. Sie ist unbefriedigend, unbeständig und letztlich nicht real. Aus diesem Grund sagt man, dass das Bedingte leer vom Nicht-Bedingten ist. Das heißt, wir sollten nicht erwarten im Wandel der relativen Existenz das zu finden, was uns nur das Nicht-Bedingte geben kann.

Die zweite Stufe von *śūnyatā* ist *asaṃskṛta-śūnyatā* oder die „Leerheit des Nicht-Bedingten“. Wenn wir über den entsprechenden Grad an Weisheit verfügen, erkennen wir, dass das Nicht-Bedingte leer von den Merkmalen des Bedingten ist, leer von der unbefriedigenden, unbeständigen und nicht wirklich realen Natur der bedingten Existenz. Genauso wie im Bedingten das Nicht-Bedingte nicht zu finden ist, so wird man im Nicht-Bedingten auch das Bedingte nicht finden können.

Diese ersten beiden Stufen von Leerheit sind in allen Formen des Buddhismus verbreitet. Sie stellen offensichtlich eine vergleichsweise dualistische Betrachtungsweise dar (das Bedingte ist nicht das Nicht-Bedingte, das Nicht-Bedingte ist nicht das Bedingte; diese Welt ist nicht jene Welt, jene Welt ist nicht diese Welt; das Bedingte ist leer vom Nicht-Bedingten, das Nicht-Bedingte ist leer vom Bedingten). Diese Betrachtungsweise ist als Grundlage für die frühen Stadien unseres spirituellen Lebens notwendig. Am Anfang müssen denken: „Hier“ ist das Bedingte und „dort“ das Nicht-Be-

47 Der Abschnitt „Wissen und Einsicht“ ist ein Einschub aus dem Buch, S. 148ff.

dingte, und ich möchte von „hier“ nach „dort“ gelangen. Es mag für uns nötig sein, gut und gern viele Jahre unseres spirituellen Lebens davon auszugehen, das Bedingte für das Bedingte zu halten und das Nicht-Bedingte für das Nicht-Bedingte.

Aber schließlich müssen wir erkennen lernen, nicht nur intellektuell verstehen, theoretisch oder spekulierend, sondern in unserer eigenen Erfahrung erleben, dass *rūpa* und *śūnyatā*, Form und Leerheit, das Bedingte und das Nicht-Bedingte, Samsāra und Nirvāṇa, gewöhnliche Wesen und Buddhas letztlich ein und dasselbe Wesen haben, ein und dieselbe Wirklichkeit sind. Das ist die dritte Stufe von *śūnyatā*, „große Leerheit“, *mahā-śūnyatā*. worin alle Unterscheidungen aufgehoben sind.

„Große Leerheit“ besteht darin, zu erkennen, dass auch die Unterscheidung zwischen Bedingtem und Nicht-Bedingtem leer ist. Diese Unterscheidung ist bloß ein Ergebnis dualistischen Denkens, sie ist hat keine letztendliche Gültigkeit. Viele Menschen, sogar sehr spirituelle Menschen, fürchten sich in der „großen Leere“ zu verschwinden. Deshalb möchten wir an unseren dualistischen Denkweisen festhalten: ich und andere, dieses und jenes. Aber schließlich müssen sie alle aufhören. Die große Leerheit ist die Höhle des Löwen, in die bekanntlich viele Wege hineinführen, aber keiner hinaus. Letztlich ist deine Furcht vor ihr auch der Grund, warum du hinein willst, weil „du“ (und deine Furcht) nie wieder herauskommen. Die „große Leerheit“ verschluckt jedes Produkt unserer dualistischen Sichtweise.

Die vierte Stufe von *śūnyatā* ist „Leerheit der Leerheit“, *śūnyatā-śūnyatā*. Hier erkennen wir, dass selbst Leerheit nur eine Vorstellung, ein Wort, ein Klang ist. Sogar im Erleben von *mahā-śūnyatā* hängt man noch an subtilen Gedanken, subtilen dualistischen Erfahrungen; auch diese müssen letztlich aufgegeben werden. Wenn man bei *śūnyatā-śūnyatā* anlangt, gibt es nichts mehr zu sagen. Alles was bleibt, ist ein vielsagendes, donnerndes Schweigen.

Die vier Stufen von *śūnyatā* sind unterschiedliche Grade des Durchdringens von Wirklichkeit. Das, was sie durchdringt, ist *prajñā*, Weisheit. Der berühmteste Text der Vollkommenheit-der-Weisheit ist das *Herz-Sūtra*. Es heißt so, weil es das Herz, die Essenz, die Kernaussage der Vollkommenheit-der-Weisheits-Lehren enthält. Und das Herz des *Herz-Sūtras* ist im abschließenden Mantra enthalten: GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ. Wörtlich kann es in etwa übersetzt werden als „gegangen, gegangen, darüber hinausgegangen, über alles hinaus gegangen, Erleuchtung, Erfolg“. Allerdings hilft uns das nicht viel weiter hinsichtlich seiner Bedeutung. Man könnte das Mantra auf die vier Stufen von *śūnyatā* beziehen.⁴⁸

GATE GATE: „gegangen, gegangen“. Das bedeutet „von der bedingten Existenz gegangen, von der relativen Existenz gegangen, von der Welt gegangen“. Das ist die erste Stufe von *śūnyatā*, *samskrta-śūnyatā*, die Erfahrung der „Leerheit des Bedingten“. Als Folge dieser Erfahrung lässt man das Bedingte hinter sich, geht man davon fort.

PĀRAGATE: „darüber hinaus gegangen“. Wenn man das Bedingte hinter sich lässt, geht man „darüber hinaus“ zum Unbedingten; nirgendwo sonst könnte man hingehen. Das bezeichnet die zweite

48 In *Weisheit jenseits von Worten* (S. 32f, in *Wisdom Beyond Words*, p. 31f) nimmt Sangharakshita eine andere Zuordnung vor. Das erste GATE entspricht dort der Leerheit des Bedingten, das zweite der Leerheit des Unbedingten, PĀRAGATE der großen Leerheit und PĀRASAMGATE der Leerheit der Leerheit. Es gibt in der buddhistischen Überlieferung auch noch andere Zuordnungen. Anm. d. Ü.

Stufe von *śūnyatā*, *asaṃskṛta-śūnyatā*, die „Leerheit des Unbedingten“. Man geht über das Bedingte hinaus zum Unbedingten, das leer vom Bedingten ist; im Unbedingten gibt es keine Spur vom Bedingten, sodass man nichts mehr damit zu tun hat.

PĀRASAMGATE: „über alles hinaus gegangen“. Man geht auch über die Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem hinaus. Das bezeichnet die dritte Stufe von *śūnyatā*, *mahā-śūnyatā*, „große Leerheit“. Wenn man über die Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem hinausgeht, geht man wirklich über alles hinaus.

BODHI: „Erwachen“, „Erleuchtung“. Hier gibt es keinen Satz, sondern nur das Wort, den Ausruf „Erleuchtung!“ Hier, im letztendlichen Erwachen ist selbst die Idee von *śūnyatā* transzendiert, auch sie haben wir hinter uns gelassen. Wenn man diese drei Stufen von *śūnyatā* durchquert hat und nun bei der vierten Stufe anlangt, ist es, als ob man nur seine Arme ausbreiten und, mit Allan Watts⁴⁹ Worten, sagen kann: "Dies ist es", Erleuchtung, Erwachen.

SVĀHĀ: „Erfolg“. Das Wort SVĀHĀ steht oft am Ende eines Mantras. Es bedeutet so viel wie „glückverheißend“, „Erfolg“, „Vollendung“. Es bedeutet: „Du hast deine Aufgabe erfüllt, du warst erfolgreich, du hast dein Ziel erlangt, du bist erleuchtet.“ Es bedeutet, dass alle vier Stufen von *śūnyatā* durchquert sind, dass Weisheit vollkommen entwickelt und wirklicher Erfolg erlangt wurde.

Die fünf Weisheiten

Bisher haben wir die Entfaltung von Weisheit als fortschreitende Stufen des Durchschauens der Wirklichkeit besprochen. Aber es gibt eine Überlieferung, die beschreibt, wie verschiedene Aspekte von Weisheit gleichzeitig entfaltet werden können. Dabei handelt es sich um die Lehre der fünf *jñānas*, der „fünf Arten des Wissens“ oder der „fünf Weisheiten“. Mit dieser Darstellung schließen wir dieses Kapitel ab. Sie gibt uns einen tieferen Einblick in die Natur von *prajñā*.

Als erstes ist da die Weisheit des *dharmadhātu*. Das ist die grundlegende Weisheit, von der die anderen vier lediglich einzelne Aspekte sind. *Dhātu* bedeutet „Sphäre“, „Reich“ oder „Feld“ und steht hier für das ganze Universum. *Dharma* bedeutet hier „Realität“, „Wahrheit“, das „Letztgültige“. Somit steht *dharmadhātu* für das ganze Universum, und zwar als die Sphäre, in der sich Wirklichkeit zeigt oder die von Wirklichkeit durchdrungen ist. So wie der ganze Raum von Sonnenstrahlen ausgefüllt ist, so ist der ganze Kosmos, mit seinen Galaxien, Sonnen, Welten, Göttern und Menschen von Wirklichkeit durchzogen. Der Kosmos ist gewissermaßen ein Feld für die Manifestation, das Spiel, den Ausdruck, die Fülle der Wirklichkeit.

Die Weisheit des *dharmadhātu* ist das direkt erfahrene Wissen, dass das ganze Universum von Wirklichkeit durchdrungen und deshalb nicht von ihr zu unterscheiden ist. Damit ist das Universum nicht ausgelöscht. Häuser, Bäume und Felder, Männer und Frauen, Sonne, Mond und Sterne sind alle da wie zuvor. Aber nun sehen wir, dass sie von Wirklichkeit durchdrungen und erfüllt sind. Wenn du das Universum siehst, siehst du die Wirklichkeit, und wenn du die Wirklichkeit siehst, siehst du das Universum; das eine behindert das andere nicht. *Rūpa* ist *śūnyatā*; *śūnyatā* ist *rūpa*. wie das Herz-

49 Alan Watts, *Dies ist es. Über Zen und spirituelle Erfahrung*. Reinbek bei Hamburg 1985.

Sūtra sagt. In der trantrischen Überlieferung wird die Weisheit des *dharmadhātu* durch die Gestalt des weißen Buddha Vairocana (sprich: Wairoo-tschanna) verkörpert, dem „Erleuchter“, weil er die Wirklichkeit erleuchtet, genau wie die Sonne die Lüfte.

Die zweite der fünf Weisheiten wird „spiegelgleich“ genannt, da der erleuchtete Geist wie ein Spiegel alles, was vor ihm erscheint, ohne Verzerrung wirklich sieht, die wahre Natur von allem erkennt. Wenn du in die Tiefen des erleuchteten Geistes blickst, siehst du alles. Alles, was existiert, spiegelt sich in den Tiefen des erleuchteten Geistes, doch der erleuchtete Geist wird davon nicht beeinflusst. Wenn du etwas vor einen Spiegel stellst, wird dieser Gegenstand gespiegelt. Wenn du diesen Gegenstand wegnimmst und einen anderen davor stellst, wird dieser zweite Gegenstand gespiegelt. Wenn du den Gegenstand oder den Spiegel bewegst, bleibt die Spiegelung nicht am Spiegel hängen. Genauso ist der erleuchtete Geist: Er spiegelt alles, aber nichts bleibt haften. Ganz anders ist unser unerleuchteter Geist. An ihm bleiben die Spiegelungen hängen. Sie bleiben nicht nur hängen, sondern sie erstarren und geraten durcheinander. Im erleuchteten Geist gibt es indes keine subjektive Reaktion, kein Anhaften, sondern nur reine, vollkommene Objektivität. Die spiegelgleiche Weisheit wird durch den dunkelblauen Buddha Akṣobhya (sprich Akschoobja), den „Unerschütterlichen“ verkörpert.

Das dritte *jñāna* ist die „Weisheit der Wesensgleichheit“. Weil der erleuchtete Geist alles mit vollständiger Objektivität betrachtet, sieht er die gleiche Wirklichkeit in allen Dingen und hat folglich dieselbe Haltung zu allem. Da ist dieselbe Liebe und dasselbe Mitgefühl für alle und alles, ohne irgendeinen Unterschied. Manchmal heißt es, das Mitgefühl des erleuchteten Geistes scheint unterschiedslos auf alle Wesen und alle Dinge, so wie die Sonnenstrahlen auf goldene Palastdächer ebenso fallen wie auf einen Misthaufen. Die Sonne kümmert es nicht, ob sie den Palast oder den Misthaufen mit goldenem Licht überzieht. Der erleuchtete Geist scheint mit Liebe und Mitgefühl in gleicher Weise auf Hoch- und Niedrigstehende, auf „Gut“ und „Böse“. Die Weisheit der Wesensgleichheit wird durch den gelben Buddha Ratnasambhava, den „Juwelengeborenen“ verkörpert.

Viertens ist da die „alles-unterscheidende Weisheit“. Ein Spiegel spiegelt nicht nur alle Dinge gleichermaßen, sondern verwischt auch nicht ihre verschiedenen Merkmale. Klar und unverwechselbar spiegelt er das kleinste Detail. Genauso sieht der erleuchtete Geist, besonders aus dem Blickwinkel der alles unterscheidenden Weisheit, nicht nur die Einheit der Dinge, sondern gleichzeitig ihre Einzigartigkeit. Der erleuchtete Geist sieht beides zusammen, ohne die Vielfalt zu einer Einheit zu reduzieren oder die Einheit zu einer Vielfalt zu erweitern. Er sieht die Einheit *und* die Vielfalt.

Philosophisch gesprochen ist der Buddhismus weder ein Monismus, in dem alle Unterschiede aufgehoben sind, noch ein Pluralismus, in dem alle Einheit verschwindet. Unerleuchtete können nicht anders, als mal das eine und mal das andere wahrzunehmen, doch der erleuchtete Geist sieht das Einende und das Unterschiedliche zugleich. Er sieht das, was wir alle etwas gemein haben, und unsere Einzigartigkeit mit all ihren Eigenheiten. Die alles-unterscheidende Weisheit wird vom roten Buddha Amitābha, den Buddha unendlichen Lichts, symbolisiert.

Das und letzte *jñāna* ist die „alles-vollendende Weisheit“. Der erleuchtete Geist widmet sich ganz dem Wohl aller Lebewesen. Dabei ersinnt er viele „geeignete Mittel“, um den Wesen zu helfen. Der erleuchtete Geist hilft natürlich und spontan. Wir dürfen nicht glauben, dass Bodhisattvas sich morgens hinsetzen und denken: „Wie kann ich heute jemandem helfen? Wer hat Hilfe nötiger? Nun gut,

heute werde ich Soundso helfen.“ Die Hilfsbereitschaft strömt aus ihnen heraus, ohne Vorbedacht oder Abwägung. Weder bedenken sie Für und Wider noch wer Hilfe nötiger hat und ebenso wenig versuchen sie Bilanz zu ziehen. Die alles-vollendende Weisheit wird durch den grünen Buddha Amoghasiddhi, namens „unfehlbarer Erfolg“, verkörpert.

Diese fünf Weisheiten stehen für Aspekte von *prajñā-pāramitā*, der vollendeten Weisheit von Erleuchtung. Sie drücken diese Weisheit in Bildsprache aus. Und vermutlich kann Weisheit besser auf diese Weise vermittelt werden, durch Symbole und Bilder statt durch Begriffe.

Dhyāna und prajñā

Auch wenn *dhyāna* und *prajñā* unterschiedliche *pāramitās* sind, können sie auch als Paar betrachtet werden, wie das Hui-Neng (oder Wei-Lang), der Sechste Patriarch der chinesischen Dhyāna-Schule tut (die gewöhnlich als Ch'an- oder Zen-Schule bekannt ist). Hui-Neng hat in seinen *Plattform-Schriften*, die eine Reihe von Reden sind, Folgendes zum Thema *samādhi* (die höchste Form von *dhyāna*) und *prajñā* zu sagen:

„Gelehrte Zuhörerschaft, in meinem Dhyāna-System sind *samādhi* und *prajñā* grundlegend. Aber verfallen Sie nicht dem trügerischen Eindruck, die zwei seien unabhängig voneinander, denn sie sind keine *zwei* Dinge, sondern untrennbar miteinander verbunden. *Samādhi* ist das Herzstück von *prajñā*, während *prajñā* das Wirken von *samādhi* ist. In dem Augenblick, wo wir *prajñā* erlangen, ist *samādhi* mit dabei und umgekehrt. Wenn Sie diese Gesetzmäßigkeit verstehen, verstehen Sie das Gleichgewicht von *samādhi* und *prajñā*. Schüler:innen sollten nicht glauben, dass es einen Unterschied zwischen „*samādhi* erzeugt *prajñā*“ und „*prajñā* erzeugt *samādhi*“ gebe. Solch einer Auffassung zu folgen, hieße zu behaupten, dass es im Dharma zwei Wesensmerkmale gebe ... Gelehrte Zuhörerschaft, womit sind *samādhi* und *prajñā* zu vergleichen? Sie ähneln einer Lampe und ihrem Licht. Mit der Lampe gibt es Licht, ohne sie wäre es dunkel. Die Lampe ist das Herzstück des Lichts, und das Licht ist der Ausdruck der Lampe. Dem Namen nach sind es zwei Dinge, aber dem Wesen nach sind sie ein- und dasselbe; genauso verhält es sich mit *samādhi* und *prajñā*.“

Anders gesagt, ist *samādhi*, die höchste Form von *dhyāna*, der erleuchtete Geist, wie er an sich ist, wohingegen *prajñā* sein objektives Wirken ist, das, wie er in der Welt agiert. Wir können sogar sagen, dass *dhyāna* [im Sinne von *samādhi*] die subjektive und *prajñā* die objektive Seite von Erleuchtung darstellt, nur dass es in der Erleuchtungserfahrung weder Subjekt noch Objekt gibt.

Wir haben nun durch Begriffe und Bilder untersucht, in welche Höhen und Tiefen die Meditationsübung und die Entfaltung von Weisheit uns führen kann. Der nächste Schritt besteht darin, das in unserer eigenen Erfahrung zu erforschen. In unserer Vorstellung stehen wir damit nicht nur „an der Schwelle von Erleuchtung“, sondern wir klopfen an die Tür. Und wenn wir genug Geduld und Entschlossenheit haben, werden wir eines Tages eingelassen.

Fragen

1. Wie können Bilder und Symbole Erleuchtung vermitteln? Illustriere deine Antwort mit einem Beispiel, das für dich persönlich bedeutsam ist.
2. Hattest du bereits *dhyāna*-Erfahrungen? Falls nicht, was glaubst du, was dich zurückhält?
3. Auf welche praktische Weise könntest du die drei Tore zu Befreiung erforschen?
4. Worin liegt der Unterschied zwischen *prajñā* und Wissen?
5. Wie kann jede der vier Stufen von *śūnyatā* für deine Praxis von Nutzen sein?
6. Spricht dich eine der fünf Weisheiten besonders an? Wenn ja, was glaubst du, warum das so ist?