Dharma-Jahreskurs

Buddhistische Gemeinschaft
Triratna

Inhalt

Teil I - Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen....3

1. Dharma-„Studium“ als spirituelle Übung....4
2. Was heißt es, Buddhistin oder Buddhist zu sein?....8
3. Das Ziel des Buddhismus....14
4. Der Buddha: Der Gründer und seine Suche....21
5. Der Buddha: Der Buddha der Legende und des Mythos....27
6. Der Buddha: Der Buddha, dem wir begegnen können....34
7. Der Dharma: Die zugrunde liegende Analyse....38
8. Der Dharma: Die vielen Dimensionen des Dharma....45
9. Der Sangha: Der Sangha als Mittel zur eigenen Entwicklung....50
10. Der Sangha: Sangha als Ziel und Selbstzweck....53

Teil II - Buddhistische Praxis: Die Fünf Vorsätze....57

11. Warum Ethik üben?....58
12. Der erste Vorsatz: Verbundenheit zum Ausdruck bringen....65
13. Der zweite Vorsatz: das Prinzip der Großzügigkeit....75
14. Der dritte Vorsatz: von Begierde zu Zufriedenheit....81
15. Der vierte Vorsatz: das Prinzip der Wahrhaftigkeit....90
16. Der fünfte Vorsatz: Gewahrsein statt Flucht vor der Wirklichkeit....95

Teil III - Buddhistische Praxis: Meditation....102

17. Der Stellenwert von Meditation auf dem spirituellen Pfad....103
18. Das Meditationssystem der Triratna-Gemeinschaft....109
19. Hilfen und Hindernisse in der Meditation....115
20. Meditative Bewusstseinszustände....122
21. Die Vergegenwärtigung des Atems....129
22. Die Mettā-Bhāvanā....135

Teil IV - Buddhistische Praxis: Weisheit....141

23. Der Weg zur Weisheit....142
24. Bedingtheit, Karma und Wiedergeburt....150
25. Das Lebensrad....159
26. Spirituelles Wachstum und kreative Bedingtheit....167
27. Das Bedingte und das Unbedingte....174
28. Das Bodhicitta....181

Teil V - Der Buddhismus und Triratna, Ritual und Hingabe....188

29. Ein Überblick über die buddhistische Geschichte....189
30. Triratna und die Einheit des Buddhismus....197
31. Die besonderen Schwerpunkte von Triratna....207
32. Ritual und Hingabe: Der Sinn von Ritualen....215
33. Ritual und Hingabe: Praktiken der Triratna-Gemeinschaft....223
34. Ritual und Hingabe: Das Tiratana Vandana....233
35. Ritual und Hingabe: Die Siebenfältige Pūjā....242

Kurs-Version vom 21. Juli 2017

Teil I

ZUFLUCHTNAHME ZU DEN DREI JUWELEN

1. Woche
Dharma-„Studium“ als spirituelle Übung

Es geht in diesem Kurs nicht darum, buddhistische Theorie an intellektuell Interessierte zu vermitteln, sondern Menschen zu helfen, ihr Leben und ihre Geisteszustände positiv zu verändern. Um jedoch den Dharma üben zu können, müssen wir den Dharma kennen. Buddhistische Begriffe und Vorstellungen haben an sich schon eine transformierende Wirkung auf uns, denn sie helfen uns, die Welt in einem anderen Licht zu sehen und dadurch unser Fühlen und Handeln zu verändern. Deswegen wird das Lesen von Texten bzw. das Reflektieren und Diskutieren darüber ein wesentlicher Bestandteil dieses Kurses sein. Es ist wichtig, dass wir nicht mit unserer gewohnten Einstellung, was Studium und Lernen anbetrifft, an diesen Kurs herangehen, denn diese beinhaltet häufig Konkurrenzdenken oder Minderwertigkeitsgefühle. Unser ganzes Wesen sollte am Lernen beteiligt sein, nicht nur unser kritisch rationaler Geist.

Der folgende Text, der auf einem Vortrag von Padmavajra basiert, stellt einen kreativeren Umgang mit dem vor, was wir “Studieren” [besser: Erforschung] nennen. In ihm wird Dharmastudium als “den Dharma reden” betrachtet, eine unerlässliche und altbewährte spirituelle Praxis, die uns inspiriert, die der Entwicklung von Weisheit dient, die die spirituelle Gemeinschaft fördert, und die uns einen Kontext gibt, in dem wir an unseren eingefahrenen Lebensgewohnheiten arbeiten können.

“Dharma sprechen” (Dharma-katha)
Im frühen Buddhismus war “Dharma sprechen” – *Dharma-katha* – eine wichtige Praxis. *Dharma-katha* bedeutet, über den Dharma zu reden, unseren Unterhaltungen den Dharma zu Grunde zu legen, auf dharmischer Basis miteinander in Beziehung zu treten. Das bedeutet, die Begriffe und Vorstellungen, die Ideale, die Formulierungen und die Symbolik des Dharma als Kommunikationsmittel zu benutzen.

Im *Meghiya-Sutta* führt der Buddha “Dharma-katha” neben Meditation als eins von fünf Dingen an, die „wenn die Befreiung des Herzens noch nicht reif ist, zur Reifung führen“. „Dharma sprechen“ ist so wichtig wie meditieren, es ist keineswegs nur ein “Wahlfach” von Dharma-Studium.

An dieser Stelle erhebt gelegentlich jemand den Einwand, dass das Erleben der Wahrheit im Buddhismus doch angeblich jenseits aller Worte und Vorstellungen liegt. Doch „das Wortlose zu beschwören“, bevor die Zeit dafür reif ist, wird nicht so ohne weiteres zu unserer Befreiung führen. Bevor wir „das Wortlose beschwören“, müssen wir uns aus dem Wirrwarr der einengenden Vorstellungen und Weltanschauungen lösen, die wir bereits verinnerlicht haben und deren wir uns häufig nicht bewusst sind. Wir ersetzen nach und nach diese unbewussten Ansichten mit bewusst gewählten Vorstellungen, die letztendlich befreiend wirken und uns helfen, ein lebendiges spirituelles Leben zu führen. Erst wenn wir dies getan haben, können wir ALLE Vorstellungen und Begriffe (auch die neu erworbenen, bewusst gewählten Vorstellungen) hinter uns lassen. Wenn wir zu früh „das Wortlose beschwören“, ohne diesen Klärungsprozess zuvor vollzogen zu haben, werden wir einfach im Netz unserer unbewussten, von Familie, Schule und Gesellschaft übernommenen

Ansichten verharren. Um „The Awakening of Faith in the Mahāyāna“ (dt.: Das Erwachen des gläubigen Vertrauens im Mahāyāna) zu zitieren: „… wir benutzen Worte, um uns von den Worten zu befreien, bis wir die reine wortlose Essenz erreichen.“

Sich dem Dharma auszusetzen wirkt verwandelnd

Wenn wir einen Text erforschen, der dem Geist eines Menschen entsprungen ist, der spirituell weiter entwickelt ist als wir, dann treten wir in dessen Geist ein – und damit gleichsam in eine höhere Welt. In der Studiengruppe können wir gemeinsam mit unseren spirituellen Freunden eine Zeit lang in dieser höheren Welt leben, und uns gegenseitig helfen, diese Erfahrung so tief wie möglich zu erleben. Dieses „Einer-anderen-Welt-ausgesetzt-Sein“ ist eine verwandelnde Erfahrung. Sie kann uns genau wie Meditation in höhere Geisteszustände versetzen. Sie kann uns sogar geradewegs zur Einsicht führen. Im Pālikanon[1] wird häufig über Menschen berichtet, die, nachdem sie den *Dharma* hörten, zur Einsicht gelangten. Etwas seltener können wir dort von Menschen hören, die die Einsicht in *Meditation* erreichten.

Die verwandelnde Wirkung des Dharma ist davon abhängig, wie wir an ihn herangehen. So hilft es beispielsweise, wenn wir uns daran erinnern, dass wir in eine andere, höhere Welt eintreten. So können wir uns innerlich für ihre Atmosphäre und die ihr eigene Magie öffnen, anstatt uns auf bloße Begrifflichkeiten zu konzentrieren.

Wenn wir außerdem anerkennen, dass ein dharmischer Text von einer Person stammt, von der wir annehmen, sie sei weiter entwickelt als wir, werden wir uns diesem Text mit einem gewissen Respekt nähern. Und falls uns bestimmte Aspekte dessen, was gesagt wird, nicht gefallen, sind wir offen für die Möglichkeit, dass unsere Reaktionen mehr über uns selbst aussagen, als über die Wirklichkeit. Das bedeutet nicht, dass wir blindgläubig allem zustimmen sollten. Es geht lediglich darum, einen offenen Geist zu bewahren und bereit zu sein, ungewohnte Blickwinkel auf die Welt zumindest einmal auszuprobieren. An einen Text auf diese Weise heranzugehen, ist an sich schon eine Einsichtspraxis. Häufig basieren unsere Ansichten mehr auf unserer Prägung als auf tiefgründiger Reflexion. Wenn wir einen Begriff oder eine Vorstellung nicht leiden können, kann es sehr hilfreich sein, nach dem Warum zu fragen. Wenn wir ehrlich sind, lautet die Antwort vielleicht, „weil ich mich für so und so eine Person halte“, „ weil während meiner gesamten Schul- und Studienzeit eine andere Sicht betont wurde“, „weil keiner in meinem Umkreis so darüber denkt“ oder „weil, wenn ich das wirklich ernst nähme, ich mich auf eine Weise ändern müsste, für die ich noch nicht bereit bin.“ Uns selbst so ehrlich zu begegnen, ist ein erster Schritt dahin, uns von unserer starren Selbstsicht zu befreien, was wiederum ein wichtiger Aspekt tieferer Einsicht ist.

Dharmastudium ist inspirierend

In eine höhere Welt einzutreten, ist Inspiration und Herausforderung zugleich. Wir können das Studium für uns selbst und andere interessanter gestalten, wenn wir ein paar Punkte vorbereiten, die wir dann später in die Gruppe einbringen werden. Dies können beispielsweise Textstellen sein, die wir besonders interessant oder spannend finden oder eigene Erfahrungen, die veranschaulichen, worum es geht, oder Ideen, wie der Text unsere Praxis unterstützen kann. Sich über diese Punkte vorher Gedanken zu machen, ist ein Akt der Großzügigkeit gegenüber der Gruppe. Wenn jeder sich so vorbereitet, wird das Studium zu einem lebendigen und inspirierenden Austausch.

1 Der Pālikanon ist eine Sammlung von Niederschriften der Reden des Buddha sowie der Regeln des klösterlichen Lebens in der altindischen Pālisprache. Er bildet die Grundlage für die Lehren des Theravāda-Buddhismus Südostasiens.

Durch Dharmastudium entwickeln wir Weisheit
In der buddhistischen Tradition entwickelt man Weisheit in drei Schritten

- Śruta-mayī-prajñā, Weisheit, die durch Hören und Lernen entsteht
- Cinta-mayī-prajñā, Weisheit, die durch Denken und Reflektieren entsteht
- Bhāvanā-mayī-prajñā, Weisheit, die durch meditative Entwicklung entsteht

Diese letzte ist die "wahre" Weisheit, doch für so gut wie alle normalen Menschen sind die ersten beiden absolut notwendige Vorbereitungs-Schritte, um zu „wahrer" Weisheit zu gelangen.

Śruta-mayī-prajñā
Wir müssen die Grundlehren hören und lernen. Als praktizierende Buddhistinnen und Buddhisten sollten wir die grundlegenden dharmischen Formulierungen auswendig können – die Vorsätze, die Hindernisse, die Ebenen der Zufluchtnahme, die Ebenen der Weisheit usw. Wenn wir diese Dinge auswendig können, werden sie Teil unseres Denkens und Teil der Art und Weise, wie wir durchs Leben gehen. Dies ist die primäre Funktion des Studiums.

Um diese Ebene von Weisheit zu entwickeln, ist es notwendig, uns zunächst erst einmal über die Aussage des Textes klar zu werden, unabhängig von unserer eigenen Reaktion darauf. Dafür hilft es normalerweise, wenn wir uns Notizen machen und die wesentlichen Punkte und dharmischen Formulierungen herausarbeiten. So können wir mit der Gewissheit zur Studiengruppe gehen, dass wir die wichtigsten Punkte kennen. Und wir sind in der Lage, den Text für die übrige Gruppe zusammenzufassen, falls wir gefragt werden.

Menschen, die in der Vergangenheit unangenehme Lernerfahrungen gemacht haben, finden diese Herangehensweise vermutlich schwierig. Hier können sich Mitglieder des Sanghas gegenseitig unterstützen. Wenn das Lesen des Textes und das Notizenmachen Schwierigkeiten bereitet, kann es helfen, den Text mit jemand anderem durchzugehen und dabei die wichtigsten Punkte hervorzuheben. Dies kann das Selbstvertrauen stärken und helfen, den Umgang mit Textstudium zu üben.

Cinta-mayī-prajñā
Diese Ebene der Weisheit entsteht durch Denken und Reflektieren. Eine wirksame Methode, diese Weisheitsebene zu entwickeln, ist einen Text mit anderen Buddhisten zu diskutieren. Für die meisten von uns ist die Gruppendiskussion ein ganz wesentlicher Teil des Reflexionsprozesses. Wir haben dabei die Gelegenheit, Menschen mit den unterschiedlichsten Temperamenten zu erleben, mit den unterschiedlichsten Lebenserfahrungen und mit völlig anderem Vorstellungsvermögen. So lernen wir das Besprochene aus den verschiedensten Blickwinkeln wahrzunehmen.

In einer Diskussion fällt es uns vielleicht auch leichter, mit Interesse und Energie bei der Sache zu bleiben, als wenn wir für uns allein reflektieren. Wir alle können zu diesem Erforschungsprozess beitragen, indem wir, wie oben angeregt, zur Diskussion die uns wichtigsten Kernaussagen vorbereitet haben.

Bhāvanā-mayī-prajñā
Manchmal fühlt es sich so an, als ob die Dharmastudiengruppe sich in eine Art magische Welt aufschwänge – zu einer gemeinsamen Erkundung der *Wahrheit*, bei der das Ich vergessen ist, wir nur *ein* Geist mit vielen Körpern zu sein scheinen – wo wir die lebendige, lebensverändernde spirituelle Wahrheit jenseits der Worte der Lehre erahnen können. Dies grenzt an bhāvanā-mayī-prajñā.

Normalerweise benötigen wir die Klarheit und den Fokus von Meditation, um diese Ebene der Weisheit zu ihrer Gänze zu entwickeln. Doch findet dies auf der Basis der ersten beiden Schritte statt. Gelingt es uns, diese Ebene völlig zu erreichen, ist das in der Regel eine Folge ausgiebiger Beschäftigung mit den vorhergehenden Ebenen. Wir haben ein tiefes Verständnis des Dharma auf intellektueller Ebene erworben und haben gründlich über ihn reflektiert. Er ist Teil unseres Denkens geworden, uns in Fleisch und Blut übergegangen. Wenn wir daraufhin über ihn meditieren, verwandelt er uns in ein völlig neues Wesen.

Der Dharma hilft uns Sangha zu entwickeln

Dharmastudium ist eine Gelegenheit, mit anderen Buddhisten und Buddhistinnen in einem dharmischen Kontext zusammenzukommen. Dieser Kontext erinnert uns daran, einander auf der Ebene unseres höchsten Selbst zu begegnen – unser höchstes Selbst tritt mit dem höchsten Selbst der anderen in Kommunikation. Sich einander auf dieser Ebene zu begegnen, ist die Definition von Sangha. Ein wichtiges Ziel einer Studiengruppe ist es, auf diese Weise eine Art Miniatursangha zu bilden. Mit anderen über den Dharma zu reden, ist dafür häufig hilfreicher als über Fußball, Politikoder alltägliche Begebenheiten zu reden, ja selbst hilfreicher, als unsere privaten Probleme zu besprechen. Denn all dies lockt doch nur unser normales Alltags-Ich hervor, mit dem wir täglich der Welt begegnen.

Studiengruppen sind ein Weg, an uns selbst zu arbeiten

Was normalerweise einer Entwicklung von Sangha in jedweder Gruppensituation entgegenwirkt, sind unsere erlernten Verhaltensmuster, und die Tatsache, dass andere unsere wunden Punkte berühren. Eine Dharmastudiengruppe ist ein ausgezeichneter Ort, daran zu arbeiten. Sie bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir sowohl unterstützt als auch herausgefordert werden. Wir werden ständig daran erinnert, dass unsere Reaktionen dazu da sind, überwunden zu werden, nicht um darin zu schwelgen. Sangha zu schaffen, ist eine Übung in Selbstgewahrsein und Selbstüberwindung.

Studium rührt an unsere wunden Punkte, und Gruppensituationen drängen uns in gewohnte Rollen. Es ist deswegen hilfreich, ebensoviel Aufmerksamkeit auf unser Verhalten in der Gruppe richten – insbesondere auf unseren Effekt auf andere – wie auf den Diskussionsgegenstand.

Es gibt viele typische Verhaltensmuster, nach denen wir in der Studiensituation in uns Ausschau halten können: Konkurrenzdenken, Rechthaberei, Schüchternheit, innerer Rückzug, sowie Ärger über ungewohnte Ideen, und vieles mehr. Außerdem können wir klären, ob wir vielleicht in bestimmte Rollen verfallen: RebellIn, AnführerIn, braves Mädchen/braver Junge, AdvokatIn des Teufels, BeobachterIn, AlleswisserIn, AngeberIn, ZynikerIn oder Clown.

Wenn wir uns fragen und beobachten, was unsere gewohnten Verhaltensmuster und unsere vertrauten Rollen in einer Gruppe sind, können wir lernen Wege zu finden, nicht automatisch in diese zu verfallen. Wir lernen kreativere Wege zu finden, in einer Gruppe zu sein, und entwickeln Verhaltensweisen, die Harmonie stiften und andere inspirieren. Unsere Teilnahme an einer Studiengruppe wird zu einer Übung in Achtsamkeit, Mettā, Kommunikation und wird so zu einer eigenen bedeutenden und wirkungsvollen Dharma-Übung.

2. Woche
Was heißt es, Buddhistin oder Buddhist zu sein?

Sobald wir uns fragen, was es bedeutet, ein Buddhist oder eine Buddhistin zu sein, taucht sofort eine Schwierigkeit auf: Im traditionellen Buddhismus gibt es kein entsprechendes Wort für unseren Begriff "BuddhistIn". Ein/e *"-istIn"* irgendeiner Art zu werden bedeutet für uns im Westen normalerweise, dass wir bestimmte Vorstellungen und Überzeugungen, ein bestimmtes Gedankengebäude übernehmen. Aber der Buddhismus ist kein *"*Ismus" in diesem Sinn, da er eher ein Übungsweg als ein "Glaube" ist. BuddhistIn-Sein bedeutet nicht, dass wir uns einer bestimmten Anzahl von Glaubenssätzen verschrieben haben, sondern vielmehr dass der Buddhismus unsere Lebensweise beeinflusst. Wir gehen buddhistischer Praxis nach, das buddhistische Gedankengut spricht uns stark an, und wir fühlen uns mit anderen Buddhisten und Buddhistinnen verbunden.

Zur Zeit des Buddhas hätte man nie gesagt: „Ich bin Buddhist oder Buddhistin." Falls man überhaupt etwas Derartiges ausdrücken wollte, benutzte man die Formulierung „Ich nehme Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha". Wie bereits letzte Woche erwähnt, müssen wir diesen Satz für uns entschlüsseln und durch die fremd klingenden Worte hindurch zu der inneren Erfahrung vordringen, für die diese Worte stehen. Bis zu einem gewissen Grad wirst du diese innere Erfahrung bereits gemacht haben, sonst würdest du nicht an diesem Kurs teilnehmen. Es ist eine Erfahrung, die zu einer Veränderung unserer Weltsicht führt, die uns veranlasst, uns mit unserem Herz neu auszurichten und zu einer Veränderung unseres Handelns führt.

Der erste Teil dieses Kurses zielt nicht nur darauf ab, den Begriff der "Zufluchtnahme zum Buddha, Dharma und Sangha" zu entschlüsseln und zu unserer eigenen Erfahrung in Beziehung zu setzen, um eine klarere Vorstellung davon zu bekommen, was es bedeutet, BuddhistIn zu sein. Er dient vor allem auch dazu, die eigene Erfahrung, die hinter dem Begriff der "Zufluchtnahme" steht, zu vertiefen und zu stärken.

Im folgenden Auszug aus seinen Vorträgen gibt Sangharakshita eine kurze Einführung in die Bedeutung von Zufluchtnahm zum Buddha, Dharma und Sangha. Dabei verwendet er etwas schelmisch den Begriff der "Konversion" bzw. "Bekehrung". Dieser Begriff wird bei einigen unwillkommene "religiöse" Assoziationen hervorrufen, doch sollten wir diese außer Acht lassen und uns auf die tatsächliche Bedeutung des Begriffes konzentrieren: Es geht dabei um eine innere "Umkehr", die uns dazu bringt, unsere Prioritäten im Leben zu ändern. In diesem Text spricht Sangharakshita vom "Zuflucht nehmen" zum Buddha, Dharma und Sangha als einer intensiven Erfahrung, die zu einer vollständigen Neuorientierung unseres Lebens führt. Du hast vielleicht keine umfassende innere Neuorientierung erlebt und hast vielleicht auch gar nicht vor, dein Leben tiefgreifend zu verändern – das bedeutet aber nicht, dass du nicht "Zuflucht nimmst" oder deswegen kein Buddhist sein kannst. Wir erleben "Zufluchtnahme" auf unterschiedlichen Ebenen, und auch eine weniger intensive Erfahrung hat ihre Gültigkeit und ihren Wert. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, zu erfahren, wie "Zufluchtnahme" aussieht, wenn sie in ihrer ganzen Fülle auftritt und dann über ihre revolutionäre und befreiende Wirkung zu reflektieren.

Die Bedeutung von „Zuflucht nehmen“

Dieser Text wurde aus verschiedenen Auszügen aus folgenden Vorträgen zusammengestellt: Going for Refuge; Commitment and the Spiritual Community; Dimensions of Going for Refuge; and Levels of Going for Refuge, *alle von Sangharakshita.*

“Konversion” oder “Bekehrung” im Buddhismus

“Bekehrung” im spirituellen Sinne wird normalerweise als eine Abkehr vom Heidentum und Hinwendung zum Licht des “wahren Glaubens” betrachtet, aber sie hat auch eine tiefere Bedeutung. Die allgemeine Bedeutung des Wortes “Konversion” ist eindeutig: Jedes Lexikon wird uns mitteilen, dass es einfach „umkehren“ bedeutet. Und wenn man umkehrt, führt das zu einer zweifachen Bewegung: einer Bewegung von etwas weg und einer Bewegung zu etwas hin. “Konversion” bedeutet, sich von einer niedrigeren zu einer höheren Lebensweise zu bewegen, sich von einem weltlichen Leben abzuwenden und einem spirituellen Leben zuzuwenden. In diesem Sinne spricht man bei “Konversion” oder “Bekehrung” auch von einer Wandlung des Herzens.

Eines der bemerkenswertesten Beispiele einer plötzlichen “Bekehrung” ist der Fall des Räubers Angulimāla., der sich im Laufe weniger Tage von einem Dieb und Mörder zu einem befreiten und befriedeten Menschen wandelte. Auch wenn einige Menschen diese eher plötzliche Erfahrung machen, kann Bekehrung ebenso auf langsame und allmähliche Weise geschehen. Vielleicht erleben wir einen “Moment der Umkehr”, der plötzlich geschieht oder sich sogar katastrophal anfühlen kann, doch später wird uns vielleicht bewusst, dass wir uns eigentlich unser ganzes Leben lang auf diese Erfahrung zubewegt haben.

Unabhängig von der Art der Umkehrerfahrung ist sie insofern sehr bedeutsam, da sie den Beginn unseres spirituellen Lebens markiert. Deshalb wollen wir uns im Folgenden die Bedeutung von Konversion oder Bekehrung genauer ansehen.

“Zufluchtnahme”

Am einfachsten lässt sich Konversion im Buddhismus mit dem Akt der Zufluchtnahme gleichsetzen. Was aber bedeutet Zufluchtnahme? Auch wenn dieser Begriff häufig benutzt wird, kann er sehr verwirrend sein, wenn wir ihn das erste Mal hören. Was ist mit “Zuflucht” gemeint? Und zu wem oder was nimmt man Zuflucht? Kurz gesagt nimmt man als praktizierender Buddhist oder praktizierende Buddhistin zum Buddha, dem erleuchteten Lehrer, Zuflucht, zum Dharma, der Lehre vom Pfad, der zur Erleuchtung führt, und zum Sangha, der Gemeinschaft derer, die auf dem Pfad zur Erleuchtung voranschreiten. Diese drei Zufluchten werden üblicherweise als die Drei Juwelen bezeichnet.

Die Bedeutung von “Zuflucht”

Was ist mit “Zuflucht” gemeint? Zuflucht vor was? Die traditionellen Erklärungen sind in diesem Punkt ziemlich eindeutig: Die Drei Juwelen bieten eine Zuflucht vor dem Leiden. Die Existenz von Buddha, Dharma und Sangha ermöglicht es uns, der Unzulänglichkeit, der Vergänglichkeit, der Bedingtheit und der “Unwirklichkeit” der Welt, wie wir sie erfahren, zu entkommen.

Man nennt den Buddha, den Dharma und den Sangha auch die Drei Juwelen, weil sie die Welt der höchsten spirituellen Werte repräsentieren. Die Tatsache, dass diese Werte existieren, ermöglicht uns Entwicklung, Evolution und Fortschritt weit über unsere gegenwärtig verhältnismäßig niedrige Ebene hinaus. Wenn wir die Drei Juwelen als Zufluchten betrachten, stehen sie für die Möglichkeit der vollständigen Befreiung von Leiden.

Auf Englisch spricht man von "**going** for refuge", d.h. man "geht" auf die Zuflucht "zu". Dadurch erhält der Akt der Zufluchtnahme eine besonders aktive Bedeutung. Es betont, dass wir nicht einfach nur die Drei Juwelen in unser Leben "einbauen", sondern sie aktiv als Zuflucht aufsuchen. Dieser Akt ist eine uneingeschränkte Neuorientierung unseres Lebens, unseres Daseins, unseres Strebens hin zu den Drei Juwelen. Es ist wichtig, sich diesen aktiven Aspekt der Zufluchtnahme immer bewusst zu machen. Wenn wir sagen „ich nehme Zuflucht", erkennen wir nicht nur an, dass die Drei Juwelen die drei höchsten und wertvollsten Dinge im Leben sind, sondern wir **handeln** aus dieser Erkenntnis heraus. Wir werden uns bewusst, dass sie uns ermöglichen, in eine höhere spirituelle Dimension zu "flüchten". So gehen wir aktiv auf die Zuflucht zu – richten unser Leben neu aus und gestalten es im Licht dieser Erkenntnis um.

"Zufluchtnahme" zur Zeit des Buddhas

Wenn man in den buddhistischen Schriften liest, bekommt man manchmal den Eindruck, als bestünde der Dharma nur aus trockenen Listen. Das war zu Beginn mit Sicherheit anders. Der Dharma war frisch, vollkommen neuartig und spontan. Er lebte in der Gestalt des Buddhas. Aus der Tiefe seiner spirituellen Erfahrung sprach der Buddha über die Wahrheit und zeigte den Weg zur Erleuchtung auf. Es heißt, die Menschen, zu denen er sprach, waren völlig konsterniert, geradezu überwältigt. Manche fingen an zusammenhangslos zu stammeln, anderen schien es vollkommen die Sprache zu verschlagen. Ihnen war etwas offenbart worden, sie waren von etwas überwältigt, was weit über ihr gewöhnliches Weltverständnis hinausging. Sie schauten die Wahrheit, wenn vielleicht auch nur für einen kurzen Augenblick, und diese Erfahrung erschütterte sie tief. Die Schriften berichten wiederholt von solchen Momenten der Einsicht, in denen die betroffene Person dann ausrief:

> „Ausgezeichnet, Herr, ausgezeichnet! Als wenn man wieder aufbaute, was umgestürzt war oder aufdeckte, was verborgen lag, oder jemandem den Weg zeigte, der sich verirrt hatte, oder Licht ins Dunkel trüge und dabei sagte: „Die, welche Augen haben, werden sehen!", genau so wurde durch den Erhabenen die Wahrheit auf vielfältige Weise offenbart."

Die Personen, zu denen der Buddha sprach – häufig als Antwort auf eine an ihn gerichtete Frage – erleben plötzlich ein äußerst erhebendes Gefühl, ein Gefühl von Stärke, innerer Festigkeit und Aufrichtung, nachdem sie sich zuvor noch niedergeschlagen fühlten. Sie haben den Eindruck, dass etwas, was verborgen war, enthüllt wurde. Dieses "Etwas" war schon immer da, doch für sie nicht sichtbar, nun jedoch wurde es ans Licht geholt, und sie können es deutlich erkennen. Sie haben das Gefühl als würde plötzlich einem Verirrten der Weg gezeigt. Jetzt können sie den Pfad klar vor sich liegen sehen. Sie sind frei von Zweifeln, nicht länger zögerlich oder verwirrt oder unsicher. Der Weg ist klar. Sie haben den Eindruck als wäre mitten in der Dunkelheit ein helles Licht erstrahlt, und sie könnten nun sehen. Dies sind die Vergleiche, durch die sie ihre Gefühle und ihre innere Erfahrung auszudrücken versuchen.

Sie fühlen sich tief berührt und aufgewühlt, was sich manchmal äußerlich zeigt, indem ihr Haar regelrecht zu Berge steht, sie sogar in Tränen ausbrechen oder von einem gewaltigen Zittern ergriffen werden. Sie haben eine überwältigende Erfahrung des "Licht-Werdens". Sie fühlten sich vollkommen frei, völlig befreit, als wäre eine große Last von ihnen genommen worden, als wären sie plötzlich aus dem Gefängnis entlassen worden oder als ob sie endlich den Weg klar vor sich sähen.

Sie fühlen sich spirituell wie neugeboren, fühlen sich wie ein neuer Mensch und rufen dann zutiefst dankbar aus:

„Zum Buddha nehme ich Zuflucht! Zum Dharma nehme ich Zuflucht! Zum Sangha nehme ich Zuflucht!“

Wir erfahren hier nicht nur, wie Zufluchtnahme ursprünglich entstand, sondern auch ihre enorme spirituelle Bedeutung. Nach einer uneingeschränkten Begegnung mit der Wahrheit, der Wirklichkeit, ist Zufluchtnahme die tief im Herzen empfundene Antwort des ganzen Seins eines Menschen. Man verpflichtet sich ganz der Wahrheit und gibt sich ihr ganz hin, man möchte ganz für die Wahrheit leben. Zufluchtnahme repräsentiert unsere positive emotionale Reaktion – oder vielmehr die allumfassende Antwort unseres ganzen Seins auf das spirituelle Ideal, das unserer spirituellen Wahrnehmung offenbart wird. Dieses Ideal hat eine so starke Anziehungskraft, dass wir gar nicht anders können, als uns ihm ganz hinzugeben. Tennyson sagt: „Wir können nicht anders, als das Höchste zu lieben, wenn wir es sehen“. So ähnlich ist es mit Zufluchtnahme. Man hat “das Höchste” gesehen und kann nicht umhin, es zu lieben, sich ihm hinzugeben, sich ihm zu verpflichten. Diese innere Verpflichtung dem Höchsten gegenüber ist Zufluchtnahme. Man verpflichtet sich, weil die Vision, die der Buddha aufgezeigt hat, dieser Ausblick auf die Wahrheit, die Möglichkeiten unserer Existenz so großartig sind, dass man nicht anders kann als sich dieser Vision vollständig hinzugeben. Man will für diese Vision leben.

Dies war das Kriterium, woran man einen Buddhisten oder eine Buddhistin damals erkennen konnte: es war jemand, der genauso Zuflucht nahm, wie er dem Buddha und seiner Lehre begegnet war. Ein Buddhist war jemand, der sich selbst verpflichtete, der – wie man sagen könnte – sich dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha hingab. Das war es, was Zufluchtnahme zur Zeit des Buddha vor 2500 Jahren beinhaltete. Und das ist auch heute noch gültig.

Wie wir gesehen haben, ist das Objekt der Zufluchtnahme dreifach. Man nimmt Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha. Was nun bedeuten diese drei Dinge im Einzelnen? Ganz allgemein können wir dieses Gefühl von innerer Verpflichtung zum “Höchsten” nun vielleicht ganz gut nachvollziehen, aber was bedeutet es konkret, zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht zu nehmen?

Der Buddha

Der Buddha ist ein erleuchteter Mensch. Er ist nicht Gott und auch keine Verkörperung Gottes oder sein Botschafter. Er ist ein Mensch, der durch sein eigenes Bemühen den Gipfel menschlicher Vollkommenheit erreicht hat. Er hat den unbeschreibbaren Zustand erreicht, den wir Erleuchtung, Nirvana oder Buddhaschaft nennen. Wenn wir zum Buddha Zuflucht nehmen, nehmen wir zum Buddha in diesem Sinn Zuflucht. Dabei bewundern wir ihn keinesfalls nur aus der Ferne. Auch wenn die Kluft zwischen dem Buddha und uns zunächst groß ist, kann diese Kluft geschlossen werden. Wir können diese Kluft schließen, indem wir uns auf den Pfad begeben und den Dharma üben. Auch wir können wie der Buddha werden. Auch wir können Erleuchtung erlangen. Das ist die großartige Botschaft des Buddhismus. Jeder Mensch, der sich darum bemüht, kann wie der Buddha werden.

Wenn wir also zum Buddha Zuflucht nehmen, nehmen wir Zuflucht zur leibhaftigen Verkörperung eines spirituellen Ideals, das wir selbst verwirklichen können. Wenn wir zum Buddha Zuflucht nehmen, erklären wir gleichzeitig: „Das möchte ich sein. Das ist es, was ich erreichen möchte. Ich möchte erleuchtet sein. Ich möchte diese Fülle der Weisheit, diese Fülle des Mitgefühls entwickeln.“ Zufluchtnahme zum Buddha bedeutet, dass wir den Buddha –Buddhaschaft – zu unserem persönlichen spirituellen Ideal machen, einem Ideal, das wir selbst erreichen können.

Der Dharma

Der Dharma ist der Pfad oder der Weg. Er ist der Pfad, den Sangharakshita manchmal die höhere Evolution des Menschen genannt hat; eine Ebene von rein spiritueller Entwicklung, die über die gewöhnliche biologische Evolution hinausgeht. Für den Dharma als Pfad gibt es viele verschiedene Formulierungen. Wir sprechen vom Dreifältigen Pfad der Ethik, Meditation und Weisheit sowie vom Pfad der Sechs Vollkommenheiten, Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Energie, Meditation und Weisheit, dem Pfad der Bodhisattvas.

Es gibt noch viele weitere Formulierungen, aber das grundlegende Prinzip des Pfades ist immer dasselbe. Im Wesentlichen ist es ein Pfad der höheren Evolution. Er umfasst das, was uns hilft, uns weiterzuentwickeln. Wir dürfen den Dharma oder den Pfad nicht mit einer bestimmten Lehrdarlegung gleichsetzen. Der Buddha selbst hat ausdrücklich betont, dass der Dharma das ist, was dem Einzelnen hilft, sich spirituell zu entwickeln. Wenn wir also zum Dharma Zuflucht nehmen, verpflichten wir uns auf das, was uns in unserer spirituellen Entwicklung weiterhilft, was uns hilft, in Erleuchtung, in Buddhaschaft "hineinzuwachsen".

Auf einer eher intellektuellen Ebene bedeutet Zufluchtnahme zum Dharma, dass wir von der Kernwahrheit der Lehre Buddhas überzeugt sind. So betrachtet erfordert Zufluchtnahme zum Dharma offensichtlich genauere Kenntnis des Dharmas, und dafür muss man ihn studieren. Auch der hingebungsvollste Buddhist kommt nicht umhin, die Lehre des Buddhas auf intellektueller Ebene kennenzulernen.

Ein klares Verständnis des Dharmas ist notwendig, aber nicht ausreichend. Zufluchtnahme zum Dharma heißt nicht nur, die grundlegenden Lehren zu verstehen, sondern bedeutet auch, gemäß dieser Lehren zu üben. Wir üben den Dharma, indem wir uns gemäß der buddhistischen Ethik verhalten, indem wir meditieren und uns um die Entwicklung von transzendenter Weisheit bemühen.

Der Sangha

Sangha bedeutet "spirituelle Gemeinschaft". Zunächst ist damit die Gemeinschaft derer gemeint, die spirituell weiter entwickelt sind als wir: die großen Bodhisattvas, die Arahants, die Stromeingetretenen usw. Zusammen bilden sie den Arya-Sangha oder die „spirituelle Gemeinschaft in ihrer höchsten Form". Zweitens gibt es die Gemeinschaft aller BuddhistInnen, all jene, die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha[2] nehmen.

Im Fall des Arya-Sanghas bedeutet Zufluchtnahme zum Sangha, sich dem spirituellen Einfluss der ihm angehörenden erhabenen Wesen zu öffnen. Es bedeutet, von ihnen zu lernen, von ihnen inspiriert zu werden, sie zu verehren.

Sangha im eher gewöhnlichen Sinne – von Gemeinschaft aller BuddhistInnen – bedeutet Freude an spiritueller Kameradschaft und die Möglichkeit, sich auf dem Weg gegenseitig zu helfen. Zu unserer Unterstützung brauchen wir nicht unbedingt immer einen fortgeschrittenen Bodhisattva. Oft genügt es, wenn wir einen normalen anderen Menschen treffen, der spirituell ein bisschen weiter entwickelt ist als wir oder einfach nur ein bisschen vernünftiger. Allzu oft sind Leute darauf aus, einen Guru zu finden. Doch selbst wenn einer zur Verfügung stünde, ist er womöglich gar nicht das, was sie im

2 In einigen Traditionen des Buddhismus, insbesondere in der Theravāda-Schule Südostasiens, werden lediglich die Mönche und Nonnen als „Sangha" betrachtet. Nach Ansicht von Sangharakshita wird jedoch damit zu viel Wert auf die Frage des Lebensstils gelegt und zu wenig Wert auf die innere Verpflichtung, die eine Person zum Buddhisten oder zur Buddhistin macht. Daher meinen wir bei Triratna, wenn wir von „Sangha" sprechen, alle ernsthaft übenden Mitglieder der buddhistischen Gemeinschaft, unabhängig davon, ob sie als Mönch oder Nonne oder mit Familie oder allein leben.

Moment brauchen. Sie brauchen jemand, der ihnen dort zur Seite steht, wo sie gerade sind. Diese Hilfe kann uns grundsätzlich jeder andere Buddhist geben, der so wie wir dem Pfad folgt.

Natürlich kann Zufluchtnahme zum Sangha nicht unabhängig vom Kontext der Drei Juwelen betrachtet werden. Diejenigen, die zum Sangha Zuflucht nehmen, nehmen notwendigerweise auch zu Buddha und Dharma Zuflucht. Bevor wir effektiv zum Sangha Zuflucht nehmen können, müssen wir selbst und alle anderen, die den Sangha bilden, ein gemeinsames spirituelles Ideal haben. Dieses Ideal verbindet uns und bringt uns zusammen.

Um einen Sangha zu bilden reicht es nicht aus, in einer Art Gemeinde zusammenzukommen. Auch wenn wir uns alle bezüglich der grundlegenden Lehren einig sind und sogar dieselben Erfahrungen in der Meditation machen, macht das noch lange nicht aus uns einen Sangha. Beim Sangha geht es um Kommunikation – Kommunikation auf der Grundlage spiritueller Ideale. Wenn wir auf der Arbeit oder auf Parties den Kontakt mit anderen relativ nichtssagend finden, liegt es vermutlich daran, dass wir nicht auf der Grundlage spiritueller Ideale kommunizieren. Die Kommunikation, die wir im Sangha üben, können wir als ein "lebendiges, gegenseitiges Aufeinander-Eingehen auf der Grundlage eines gemeinsamen Ideals und gemeinsamer Prinzipien" definieren. Das ist die Bedeutung von Kommunikation im Zusammenhang von Zufluchtnahme – ein gemeinsames Erforschen der spirituellen Welt, von Menschen, zwischen denen vollkommen ehrliche und harmonische Beziehungen bestehen.

Die gängigste Form dieser Kommunikationsart ist die zwischen einem spirituellen Lehrer und seinem Schüler, aber sie beschränkt sich nicht nur auf diese Form. Sie findet auch zwischen zwei Menschen statt, die einfach Freunde oder *kalyāna-mitras* sind – gute Freunde im spirituellen Sinne. Zufluchtnahme zum Sangha entsteht, wenn Menschen gemeinschaftlich, auf der Grundlage ihrer gemeinsamen Hingabe zu Buddha und Dharma, eine spirituelle Dimension erkunden, die sie alleine nicht erforschen könnten.

Dies also ist die Bedeutung der dreifachen Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha, die uns zu Buddhisten und Buddhistinnen macht.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was bedeutet es für dich „Buddhist/Buddhistin" zu sein? Spricht dich die Verpflichtung zu Buddha, Dharma oder Sangha an, die Sangharakshita beschreibt?
2. Wie bist du zum Buddhismus gekommen? War es ein plötzlicher oder ein allmählicher Prozess?
3. Wozu nehmen deine nicht-buddhistischen Freunde „Zuflucht"? Wozu nimmst du „Zuflucht", abgesehen von den Drei Juwelen?
4. Welches der Drei Juwelen spricht dich am meisten an?
5. Was hast du in deinem Leben geändert seit du Buddhist/Buddhistin bist? Gibt es noch weitere Veränderungen, die du noch nicht in Angriff genommen hast?

3. Woche
Das Ziel des Buddhismus

Einführung
Die erste buddhistische Zuflucht ist die Zuflucht zum Buddha. Deswegen sind die nächsten vier Abschnitte dieses Kurses der Gestalt des Buddhas gewidmet. Wir werden erforschen, was es bedeutet, "zum Buddha Zuflucht zu nehmen", und dabei versuchen, zu der tatsächlichen spirituellen Erfahrung vorzudringen, die jenseits der eher ungewöhnlichen und fremdartigen Worte liegt.

Die Bedeutung des Buddhas liegt nicht darin, wer er war, sondern was er war. "Buddha" ist kein Name, sondern ein Titel und bedeutet so etwas wie „der, der erwacht ist". Für Buddhisten liegt die Bedeutung des Buddhas in eben dieser Tatsache, dass er "erwacht" ist – dass er den Zustand, den wir Erleuchtung nennen, erlangt hat. Der Buddha ist jemand, der aus dem schlafähnlichen Zustand unserer Existenz zur wahren Erfahrung der Wirklichkeit aufgewacht ist.

Im folgenden Text erläutert Sangharakshita die Bedeutung des Begriffes "Erleuchtung" anhand der Bedeutung des Buddhas. Dabei klärt er auch einige gängige Missverständnisse über die Natur des Buddhas und seine Stellung im Buddhismus auf. Und vielleicht gibt er uns auch eine Vorstellung, wie die "Zufluchtnahme zum Buddha" zum Heilmittel für unser grundlegendes dukkha – Leiden oder Unbefriedigtsein – werden kann. Durch die Zufluchtnahme zum Buddha verpflichten wir uns, uns aus ganzem Herzen für die Verwirklichung unseres spirituellen Potenzials einzusetzen – das ist der einzige Weg zum wahren Glück.

Das Ideal der Erleuchtung
*Der Text ist eine gekürzte bearbeitete Fassung von „*The Ideal of Human Enlightenment*" von Sangharakshita.*

Selbst wenn Menschen noch nie etwas über die Lehren des Buddhismus gehört haben, haben sie doch meistens schon einmal eine bildliche Darstellung des Buddhas gesehen. Wie sieht eine solche Darstellung aus? Wir sehen einen Mann in der Blüte seines Lebens, wohl gebaut und gutaussehend. Er sitzt mit gekreuzten Beinen unter einem Baum. Seine Augen sind halb geschlossen und ein Lächeln liegt auf seinen Lippen. Die Gestalt vermittelt den Eindruck von Festigkeit, Stabilität und Stärke. Sie vermittelt den Eindruck von absoluter Ruhe, absoluter Gelassenheit. Aber was uns am meisten anzieht, ist sein Gesicht, weil es etwas vermittelt, was sich mit Worten nur schwer ausdrücken lässt. Wenn wir sein Gesicht näher anschauen, es auf uns wirken lassen, erkennen wir, dass es lebendig ist, dass es leuchtet, und sich in diesem Licht unergründliches Wissen, grenzenloses Mitgefühl und unsägliche Freude widerspiegeln.

Dies ist die Gestalt des Buddhas, die Darstellung des Erleuchteten. Normalerweise ist dies eine Darstellung des historischen Buddhas Gautama, des "Gründers" des Buddhismus, der ca. 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung ein berühmter Lehrer Indiens war. Doch diese Gestalt hat noch eine weitere Bedeutung. Sie steht für das *Ideal der Erleuchtung*.

Erleuchtung ist das zentrale Thema im Buddhismus, worum es grundsätzlich bei allen praktischen Übungen und jeder theoretischen Auseinandersetzung geht. Und Erleuchtung ist es auch, worum es einem Buddhisten, einer Buddhistin letztlich geht. Daher werden wir in diesem Vortrag versuchen zu verstehen, was Erleuchtung ist und was ihre besondere Bedeutung für den Menschen darstellt. Daraus ergeben sich drei Fragen;

1. "Was ist Erleuchtung oder Buddhaschaft?"
2. "Woher wissen wir, dass dieser Zustand, den wir Erleuchtung nennen, das höchste Ideal für den Menschen darstellt?"
3. "Woher kommt dieses Ideal? Wo liegen seine Ursprünge?"

Was ist Erleuchtung?

Der buddhistischen Tradition zufolge lässt sich Erleuchtung im Wesentlichen durch drei Aspekte beschreiben. Erstens spricht man bei Erleuchtung von einem Zustand der reinen, klaren oder gar strahlenden Bewusstheit. Einige Schulen gehen sogar so weit, zu sagen, dass in diesem Zustand der Bewusstheit, die Subjekt/Objekt-Dualität nicht mehr erfahren wird. Es gibt dann kein "da draußen" und "hier drinnen" mehr. Diese Unterscheidung, die wir normalerweise als Subjekt/Objekt – Unterscheidung bezeichnen, ist dann vollkommen überwunden. Es gibt nur noch eine kontinuierliche, reine und klare Bewusstheit, welche sich ungetrübt und gleichmäßig in alle Richtungen ausdehnt. Es ist darüber hinaus ein Gewahrsein der Dinge, *wie sie wirklich sind*, womit natürlich nicht Dinge im Sinne von Objekten gemeint sind, sondern die Dinge in dem Zustand der Transzendenz jenseits der Subjekt-Objekt-Dualität. Daher spricht man bei dieser reinen, klaren Bewusstheit auch vom Gewahrsein der Realität oder Wirklichkeit, von einem Zustand der Erkenntnis, des Wissens.

Diese Erkenntnis, dieses Wissen ist kein gewöhnliches Wissen, keine Erkenntnis innerhalb des Bezugsrahmens von Subjekt-Objekt-Dualität, sondern eher ein Zustand direkter, unmittelbarer spiritueller Schauung, die alle Dinge direkt, klar, lebendig und wahrhaftig wahrnimmt. Sie ist eine spirituelle, ja eine transzendente Schauung, frei von allen Verblendungen, allen Missverständnissen, jedwedem falschen Denken, frei von jeder Unehrlichkeit, jeder Unklarheit, jeder Undurchsichtigkeit, jeder geistigen Konditionierung, frei von allen Vorurteilen. Dieser Zustand der reinen, klaren Bewusstheit, dieser Zustand der Erkenntnis und Schauung, ist der erste Aspekt von Erleuchtung.

Zweitens wird Erleuchtung als ein tiefer, intensiver und überströmender Zustand von Liebe und Mitgefühl bezeichnet. Manchmal wird diese Liebe mit der Liebe einer Mutter für ihr einziges Kind verglichen. Dieser Vergleich kommt beispielsweise in einem bekannten buddhistischen Text vor, dem sogenannten *Mettā-Sutta*, der "Rede von der liebenden Güte". In dieser Rede sagt der Buddha:

> „So wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem eigenen Leben beschützt, so sollte man für alle Wesen eine unbegrenzte und allumfassende Liebe entwickeln."

Ein Gefühl, eine innere Haltung dieser Qualität und Stärke sollen wir entwickeln. Es fällt Euch vielleicht auf, dass der Buddha nicht nur über alle Menschen spricht, sondern über alle *lebenden* Wesen, d.h. alle empfindenden Wesen. So fühlt der erleuchtete Geist. Diese Liebe, dieses Mitgefühl beinhaltet das von ganzem Herzen kommende, tiefe, brennende Verlangen nach dem Wohlergehen und dem Glück aller Wesen. Es ist der starke Wunsch, dass alle Wesen frei sein mögen vom Leiden und von allen Schwierigkeiten, dass sie wachsen und sich entwickeln mögen und dass sie letztendlich Erleuchtung erlangen mögen. Liebe und Mitgefühl dieser Art – unendlich, überströmend, grenzenlos, alle Lebewesen einschließend – sind der zweite Aspekt von Erleuchtung.

Drittens wird mit Erleuchtung ein Zustand oder eine Erfahrung unerschöpflicher geistiger und spiritueller Energie beschrieben. Erleuchtung ist ein Zustand unglaublicher Energie und ständig sprudelnder Spontanität: ein Zustand ununterbrochener Kreativität und Schöpfungskraft. Erleuchtung ist ein Zustand vollkommener, bedingungsloser Freiheit, ein Zustand frei von allen subjektiven Einschränkungen.

Mit diesen Attributen wird Erleuchtung normalerweise beschrieben. Aber Erleuchtung kann nicht wirklich mit Worten erfasst oder gar in einzelne Aspekte unterteilt werden. So sollten wir uns eher vorstellen, dass Erkenntnis in Liebe und Mitgefühl übergeht, Liebe und Mitgefühl in Energie übergehen, Energie in Erkenntnis, und so weiter. Man kann nicht wirklich einen Aspekt von den anderen abtrennen. Nichtsdestotrotz wird uns traditionellerweise diese "tabellarische" Darstellung der Erleuchtung präsentiert, um einen Hinweis auf die tatsächliche Erfahrung zu geben, und uns eine Vorstellung, ein Gefühl oder eine Vorahnung von Erleuchtung zu vermitteln.

Wem das nicht ausreicht, sollte vielleicht eine der eher ausführlichen, poetischen Schilderungen der buddhistischen Schriften lesen. Oder man kann anfangen intensiv zu meditieren und so zu versuchen, eine Ahnung der Erleuchtungserfahrung zu bekommen. Wenn also im Buddhismus von Erleuchtung, von Buddhaschaft oder Nirvana die Rede ist, dann ist darunter ein Zustand zu verstehen, der von höchster Erkenntnis, von Liebe und Mitgefühl, und von Energie geprägt ist.

Woher wissen wir, dass dieser Zustand der Erleuchtung das Ideal für Menschen ist?
Bevor wir versuchen, diese Frage zu beantworten, sollten wir zwischen zwei Arten von Idealen unterscheiden – zwischen "natürlichen Idealen" und "künstlichen Idealen". Ein natürliches Ideal ist ein Ideal, welches die Natur der Sache oder der Person, für die das Ideal gilt, berücksichtigt. Ein künstliches Ideal hingegen tut dies nicht. Es ist von außen auf künstliche Weise aufgesetzt.

Nach dieser Unterscheidung kann man sagen, dass Erleuchtung kein künstliches Ideal ist. Es wurde dem Menschen nicht von außen auferlegt oder ist nichts, was nicht zu seiner Natur passt. Erleuchtung ist ein natürliches Ideal des Menschen, vielleicht sogar *das* natürliche Ideal. Es gibt nichts Künstliches dabei, nichts Willkürliches. Es ist ein Ideal, das mit unserer Natur und unseren Bedürfnissen übereinstimmt.

Wir können dies in zweierlei Hinsicht überprüfen. Ich habe vorhin über das Wesen von Erleuchtung gesprochen, und sie erschien uns offensichtlich als etwas sehr Außergewöhnliches, weit entfernt von unserer gegenwärtigen Erfahrung. Doch die Qualitäten, aus denen sich Erleuchtung zusammensetzt, sind beim Menschen bereits im Ansatz vorhanden. Sie sind uns nicht völlig fremd. Man könnte sagen, sie liegen in der Natur des Menschen. Jeder Mensch hat eine leise Ahnung vom wahren Wesen der Wirklichkeit, so fern diese sich auch anfühlen mag. Jeder Mensch empfindet ein bestimmtes Maß an Liebe und Mitgefühl, so begrenzt und einseitig diese Gefühle auch sein mögen. Und jeder Mensch besitzt Energie, auch wenn sie noch so grob, bedingt und unspontan ist. All diese Qualitäten sind bis zu einem gewissen Grad bereits vorhanden.

Im Zustand der Erleuchtung sind sie jedoch zur Vollkommenheit entwickelt, bis zu einem für uns kaum vorstellbaren Grad. Weil wir diese Fähigkeiten der Erkenntnis, Liebe und Energie im Ansatz schon in uns tragen, wenn auch noch kaum ausgeformt, haben wir eine natürliche Affinität zu Erleuchtung. Etwas in uns spricht auf das Ideal von Erleuchtung an, wenn wir ihm begegnen. So kommt es, dass Begriffe wie "vollkommene Erkenntnis", die "Schauung der Wirklichkeit" und "grenzenlose, unbedingte Liebe" und "Mitgefühl für alle Lebewesen" für uns keine bedeutungslosen Fremdwörter sind. Wir *sind fähig* etwas dieser Art zu empfinden, denn im Keim, im Samen ist es bereits in uns lebendig. Deswegen ist das Ideal von Erleuchtung für uns ein natürliches Ideal, auf das

wir jederzeit ansprechen können, wo und wann auch immer wir ihm begegnen, selbst wenn dies in vergleichsweise schwacher, begrenzter und verzerrter Form geschehen sollte.

Außerdem wissen wir, dass Erleuchtung das natürliche Ideal des Menschen ist, weil wir langfristig betrachtet durch nichts anderes wirkliche Zufriedenheit erlangen. Wir können unzähligen Vergnügen nachgehen und die unglaublichsten Leistungen vollbringen, wir spüren am Ende immer, dass irgendetwas in uns trotzdem nicht wirklich befriedigt ist. Im Buddhismus heißt dieses Gefühl *dukkha*: *Unbefriedigtsein* oder auch *Leiden*.

Traditionell wird von drei Formen von *dukkha* gesprochen. Die erste Form bezeichnet schlicht "das Leiden, welches Leiden ist". Wir leiden ganz offensichtlich, wenn wir uns in den Finger geschnitten haben oder wenn jemand uns traurig macht oder wir enttäuscht werden. Das nennen wir schlicht "Leiden". Dann gibt es das Leiden, was wir "Leiden durch Verwandlung" nennen. Wir besitzen etwas, freuen uns daran, und verbinden Angenehmes damit, doch es liegt in der Natur der Sache, dass es nicht für immer bleiben oder uns gehören kann. Und weil wir damit so viel Freude hatten und es festhalten wollen, entsteht Leiden. Dies ist die Art von Leiden, die durch Veränderung oder Vergehen der Zeit entsteht. Und schließlich gibt es noch "das Leiden der bedingten Existenz selbst": das ist das letztendliche Leiden inhärent in jeglicher Existenz, die nicht Erleuchtung ist. Sogar wenn wir alles Wünschenswerte besitzen und es dauerhaft behalten und uns daran erfreuen können, gibt es immer noch einen Winkel in unserem Herzen, der unbefriedigt bleibt, der mehr möchte, etwas, was darüber hinaus geht, was größer ist als all das. Und dieses Etwas nennen wir Erleuchtung.

Dies ist der zweite Anhaltspunkt dafür, dass Erleuchtung das natürliche Ideal für Menschen ist: Der Mensch erlangt letztendlich nur durch Erleuchtung wirkliche Zufriedenheit. Wenn wir das Ideal der Erleuchtung personifizieren und die theistische Sprache des Heiligen Augustinus benutzen, können wir es auch wie folgt ausdrücken: „Du hast uns für dich erschaffen, und unsere Herzen ruhen nicht eher, als bis sie Ruhe in dir gefunden haben."

Woher kommt das Ideal der Erleuchtung?

Das Ideal ist aus der menschlichen Existenz entstanden, aus der Geschichte der Menschheit selbst. Es könnte gar nicht aus anderer Quelle stammen. Das Ideal des Menschen kann nur von einem Menschen kommen. Und wenn wir in die Geschichte zurückblicken, finden wir einige Menschen, die tatsächlich Erleuchtung erlangt haben, die die Kluft zwischen dem Alltäglichen und dem Ideal überwunden haben. Wenn wir in die Geschichte zurückblicken, finden wir Einzelne, die lebendige Verkörperungen dieses Ideals waren.

Insbesondere sehen wir dort jenen jungen indischen Patrizier, der vor 2500 Jahren Erleuchtung oder, wie es in den buddhistischen Schriften heißt, *Bodhi* erlangte, was "Erkenntnis" oder "Erwachen" bedeutet. Er war es, der, nachdem er Erleuchtung erlangt hatte, jene große spirituelle Revolution einleitete, jene große spirituelle Tradition, die wir heute Buddhismus nennen.

Missverständnisse

An dieser Stelle würde ich gerne gewisse Missverständnisse in Bezug auf den Buddha klären. Am Anfang des Vortrages sagte ich, dass vermutlich auch ein Nicht-Buddhist zumindest schon mal eine Darstellung oder ein Bild des Buddhas gesehen habe, und ihm der Anblick des Buddhas vielleicht ganz vertraut sei. Doch auch wenn er schon viele Male eine Darstellung des Buddhas gesehen hat, kann es sein, dass er keine klare Vorstellung davon hat, was diese eigentlich darstellt; es kann sein, dass er nicht weiß, wer oder was der Buddha ist.

Es gibt in der Tat bei vielen Leuten einige recht gravierende Missverständnisse über ihn. Dabei sind zwei Missverständnisse besonders häufig: erstens, dass der Buddha ein gewöhnlicher Mensch war, und zweitens, dass der Buddha ein Gott war. Beide Missverständnisse beruhen bewusst oder unbewusst auf einem theistischen Denkansatz, bei dem davon ausgegangen wird, dass es einen persönlichen Gott gibt, der das Universum erschaffen hat, welches er durch seine Vorsehung lenkt.

Im orthodoxen Christentum sind Gott und Mensch zwei völlig verschiedene Wesen. Gott ist der Schöpfer, der Mensch der Erschaffene. Der Mensch kann nie Gott werden: solch eine Vorstellung wäre unsinnig. Daher betrachten orthodoxe Christen, wenn sie der Gestalt des Buddhas begegnen, ihn als einen gewöhnlichen Menschen, der im Wesentlichen ein Mensch wie alle anderen ist, ein Sünder eben, wenn auch vielleicht ein geringerer Sünder als die meisten.

Das zweite Missverständnis folgt aus dem ersten. Man liest häufiger in Büchern, sogar heute noch, dass die Anhänger des Buddhas ihn nach seinem Tod "vergötterten" oder ihn zu einem Gott machten. Das sei, so wird gesagt, daran zu erkennen, dass Buddhisten den Buddha *anbeten* würden, und Anbetung sei schließlich etwas, was nur einem Gott gebühre. Wenn man etwas oder jemanden anbetet, wird ein Christ notwendigerweise denken, dass man es oder ihn wie einen Gott behandelt.

Diese beiden Missverständnisse sind ziemlich leicht zu klären. Das einzige, was wir dafür tun müssen, ist, uns von unserer christlichen Prägung lösen, die uns zumindest auf unbewusster Ebene beeinflusst, selbst wenn wir uns nicht mehr als Christen betrachten. Wir müssen aufhören, den Buddha in nicht-buddhistischen Denkmustern zu betrachten.

Eine neue Kategorie

Wer oder was war nun der Buddha? Für wen oder was halten ihn Buddhisten? Wofür hielt er sich selbst? In erster Linie war der Buddha ein Mensch. Er war jedoch kein gewöhnlicher Mensch. Er war ein *erleuchteter* Mensch: ein Mensch, der die lebendige Verkörperung von vollkommener Erkenntnis, von grenzenloser Liebe, allumfassendem Mitgefühl und unerschöpflicher Energie war. Aber er wurde nicht als dieser außergewöhnliche Mensch *geboren*. Sondern er *wurde* zu einem außergewöhnlichen Menschen durch sein eigenes menschliches Bemühen, das in ihm existierende Potenzial zu verwirklichen. Insofern gibt es im Buddhismus zwei große Kategorien: die des gewöhnlichen Menschen und die Kategorie des erleuchteten Menschen.

Auch wenn die Kluft zwischen diesen beiden nicht unüberbrückbar ist wie die Kluft zwischen Gott und Mensch im Christentum, so ist doch der Abstand sehr groß, und es erfordert eine enorme Anstrengung, diese Kluft zu überwinden. Viele Buddhisten glauben sogar, dass diese Anstrengung durch eine ganze Anzahl von Leben hindurch aufrechterhalten werden muss, sei es hier auf Erden oder in höheren Sphären. Aus diesem Grund betrachtet man den erleuchteten Menschen als eine eigene unabhängige Kategorie der Existenz. Der erleuchtete Mensch wird als das höchste Wesen im Universum betrachtet, höher sogar als die Götter. Deswegen wird der erleuchtete Mensch verehrt. Er wird aus Dankbarkeit verehrt – aus Dankbarkeit dafür, dass er ein Beispiel gegeben hat, dass er den Weg gezeigt hat und dass er uns zeigt, zu welcher Entwicklung wir fähig sind. Mit anderen Worten: der Buddha wird nicht als Gott, sondern als Lehrer, als Vorbild und als Führer verehrt.

In diesem Zusammenhang bezeichnet man Buddha Gautama oft als "den älteren Bruder der Welt" oder "den älteren Bruder der Menschheit", weil er in spiritueller Hinsicht zuerst geboren wurde, und wir – spirituell betrachtet – nach ihm geboren wurden. Manchmal wird der Buddha auch mit einem Küken verglichen, welches als erstes aus dem Gelege geschlüpft ist. Das erstgeborene Küken hämmert mit seinem kleinen Schnabel an den Schalen der anderen Eier, um den anderen Küken das Schlüpfen zu erleichtern. Und darin ähnelt der Buddha dem erstgeborenen Küken. Er hat sich als

erster aus der Schale der Unwissenheit, der Schale der spirituellen Finsternis und Blindheit befreit, und er hämmert jetzt an unserer Schale, weckt uns mit seiner Lehre. Er hilft auch uns, uns zu befreien.

All dies zusammen betrachtend erkennt man, dass die buddhistische Vorstellung von einem erleuchteten Menschen eine ganz eigene Kategorie darstellt, für die wir in der westlichen religiösen Tradition keine Entsprechung haben. Er ist weder Gott noch Mensch im christlichen Sinne. Er ist noch nicht mal ein Mensch-ohne-Gott, ein allein auf sich gestellter Mensch ohne Gott. Er ist etwas dazwischen, und etwas, was darüber hinaus geht. Vielleicht ist es am besten, wenn wir den erleuchteten Menschen vor dem evolutionären Hintergrund betrachten. Der Mensch ist ein Tier, doch er ist kein gewöhnliches Tier. Er stellt eine neue Kategorie dar: er ist ein Tier, und ist doch gleichzeitig unendlich viel mehr als ein Tier. Auf die gleiche Weise ist ein Buddha ein Mensch und doch kein gewöhnlicher Mensch. Er ist ein erleuchteter Mensch. Er stellt ebenso eine neue Kategorie der Existenz dar: er ist ein Mensch, und gleichzeitig unendlich viel mehr als ein Mensch; er ist ein *erleuchteter* Mensch, ein *Buddha*.

Schlussbetrachtung

Ich möchte schließen, wie ich begonnen habe: mit der Gestalt des historischen Buddhas Gautama. Er sitzt unter dem Bodhibaum, ein paar Wochen nach seinem großen Erwachen. Einem der ältesten Berichte zufolge schaute er damals mit seiner spirituellen Sehkraft – auch das "göttliche Auge" genannt – hinaus auf die Welt und auf die ganze Menschheit.

Und als er so schaute, sah er die Menschheit wie einen Teich voller Lotusblüten. Er sah, dass einige der Blumen tief im Schlamm verborgen waren, während andere halb aus dem Wasser herausragten. Einige standen sogar ganz frei über der Wasseroberfläche. Mit anderen Worten: Er sah die Menschen in ihren unterschiedlichen Phasen des Wachstums. Und genauso hat der Buddhismus seither die Menschheit betrachtet: wie einen Lotusteich, aus dem Triebe hervor wachsen können, Triebe, die in der Lage sind Knospen zu treiben, Knospen, die sich zu Blüten öffnen können, zu voll erblühten Lotusblumen, sogar zum tausend-blättrigen Lotus.

Aber um wachsen, um sich entwickeln zu können, brauchen die Menschen etwas, in das sie *hinein* wachsen können. Sie können nicht unbewusst wachsen, wie die Pflanzen es tun. Sie müssen bewusst wachsen. Tatsächlich bedeutet Wachstum für den Menschen das Wachsen von Bewusstsein, das Entwickeln von Gewahrsein. Daher braucht der Mensch eine Vorstellung vom idealen Menschen. Und dieses Ideal muss ein natürliches und kein künstliches Ideal sein, kein von außen aufgesetztes, sondern eines, das in seiner Natur, in den Tiefen seiner Existenz liegt: ein Ideal, welches eben die tiefst mögliche Erfüllung seines innersten Wesens darstellt. Dieses Ideal ist das Ideal der Erleuchtung, welches ich hier zu vermitteln versucht habe.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Spricht dich eine traditionelle Abbildung des Buddha an?
2. Sangharakshita beschreibt die Erleuchtung als Zustand klaren Bewusstseins, unendlicher Liebe und grenzenloser Energie – und auch als „vollendete, unbedingte Befreiung von allen subjektiven Begrenzungen." Welcher dieser Aspekte der Buddhaschaft spricht dich am meisten an?
3. Gibt es deiner Meinung nach noch weitere „natürliche" Eigenschaften des idealen Menschen?

4. Sangharakshita sagt, dass es unabhängig von allen „weltlichen“ Vergnügen, die wir erleben, „*noch versteckte Stellen in unserem Herzen gibt, die nicht zufrieden sind, die mehr wollen…etwas Größeres*.“ Hast du diese Erfahrung auch gemacht? Wenn das stimmt, zeigt dies, dass der Buddha eine Zuflucht im Falle von dukkha (Unzufriedenheit oder Leiden) sein kann?

5. Es heißt, ein Buddha steht für eine neue Kategorie des Seins: viel höher als ein Mensch, so wie Menschen viel höher sind als Tiere. Kannst du mit dieser Vorstellung etwas anfangen?

6. Würdest du lieber den Buddha für ein mehr oder weniger menschliches Wesen halten? Oder würdest du ihn lieber als einen Gott ansehen?

7. Glaubst du, dass du Erleuchtung erlangen kannst? Wie wunderbar kannst du dir vorstellen zu werden?

4. Woche
Der Buddha: Der Gründer und seine Suche

Einführung
Für BuddhistInnen steht die Gestalt des Buddhas in erster Linie für das Ideal der Erleuchtung – des erwachten Zustandes, der das Ziel des spirituellen Lebens ist. Doch der historische Buddha war außerdem ein Mensch, der tatsächlich gelebt hat – zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort – und dessen Lebensgeschichte uns viel über seine spirituelle Suche verrät. Die traditionelle Biographie des Buddhas ist voller Ereignisse von tiefer symbolischer Bedeutung. Einige sind vermutlich historisch nachweisbar, andere sind eher Legende. Doch das spielt kaum eine Rolle. Was zählt ist die Tatsache, dass die überlieferte Lebensgeschichte zahlreiche der buddhistischen Grundwahrheiten auf sehr konkrete und lebendige Weise veranschaulicht. Indem wir ein Verständnis für die Bedeutung der Lebensgeschichte des Buddhas entwickeln, lernen wir die Bedeutung der Gestalt des Buddhas innerhalb der buddhistischen Tradition zu begreifen.

In den nächsten beiden Kapiteln dieses Kurses werden wir uns deswegen mit der Lebensgeschichte des Buddhas beschäftigen und dabei viele der bedeutenderen symbolischen Episoden betrachten. Im Text für diese Woche gibt Sangharakshita einen allgemeinen Überblick über das Leben des Buddhas und hebt hauptsächlich zwei Episoden hervor, die von besonderer symbolischer Bedeutung für uns sind – die vier Anblicke und der Aufbruch.

Wer ist der Buddha?
(bearbeitete Fassung des Kapitels „Wer ist der Buddha?“ *in* „Wegweiser Buddhismus“ *von Sangharakshita.)*

„Einer, der wach ist“
Die Lehre oder Überlieferung, die im Westen als Buddhismus bekannt ist, geht auf die Erleuchtungserfahrung zurück, die der Buddha vor 2500 Jahren unter dem Bodhibaum gemacht hat. Insofern beginnt der Buddhismus mit dem Buddha. Doch wer war der Buddha? Es ist durchaus nützlich, über diese Frage nachzudenken. Das gilt auch für Menschen, die sich für erfahrene Buddhisten halten.

Zunächst ist zu betonen, dass es sich bei dem Wort „Buddha“ nicht um einen Eigennamen handelt, sondern um einen Titel. Er bedeutet, „einer, der weiß“, „einer, der versteht“ oder auch „einer, der wach ist“ – demnach einer, der gewissermaßen aus dem Traum des Lebens erwacht ist, weil er die Wahrheit, die Realität durchschaut.

Die frühen Jahre
Der Titel Buddha wurde zum ersten Mal einem Mann zuerkannt, der mit Vornamen Siddhartha und mit Sippen- oder Familiennamen Gautama hieß. Er lebte im 6. Jahrhundert v.u.Z. in einem Gebiet, das heute teils in Südnepal und teils in Nordindien liegt. Erfreulicherweise ist uns recht viel über seine frühe Laufbahn bekannt. Wir wissen, dass er aus einer begüterten, aristokratischen Familie stammte. Die Überlieferung bezeichnet seinen Vater manchmal als König der Sippe oder des Stamms

der Śakya. Doch ist wahrscheinlicher, dass er nicht König, sondern der gewählte Vorsitzende der Stammesversammlung war, der während seiner zwölfjährigen Amtszeit den Titel eines Raja (wörtlich „König“) trug. Zu dieser Zeit wurde sein Sohn Siddhartha, der spätere Buddha, geboren.

Siddhartha erhielt eine nach damaligen Maßstäben hervorragende Erziehung. Selbstverständlich besuchte er keine Schule. Es ist auch nicht geklärt, ob er überhaupt lesen und schreiben konnte. Doch wissen wir, dass er eine vorzügliche Ausbildung in vielen Kampfkünsten erhielt. Aus den mündlichen Erzählungen der weisen alten Männer seiner Sippe lernte er auch verschiedene Überlieferungen der Vorzeit, Ahnentafeln, Glaubensrichtungen und Formen des Aberglaubens kennen. Im Großen und Ganzen führte er ein recht angenehmes Leben ohne besondere Verantwortung. Sein Vater, ein liebevoller, den Sohn fast vergötternder Mann, verheiratete ihn in jungen Jahren – manchen Erzählungen zufolge als Sechzehnjährigen – und nach einiger Zeit kam ein Sohn zur Welt.

Die vier Anblicke

Die alten Erzählungen machen klar, dass Siddhartha Gautama trotz seines Reichtums zutiefst unzufrieden war. Die Legenden, die wir in den buddhistischen Schriften finden, sprechen von einer Art spiritueller Krise, einem Wendepunkt, der eintrat, als der junge Edelmann das sah, was man die “vier Anblicke” nennt. Diese vier Anblicke verschmelzen auf höchst eindrucksvolle Weise gewisse grundlegende Lehren des Buddhismus und werfen recht viel Licht auf die frühe spirituelle Entwicklungsphase von Siddhartha Gautama.

Nach der Legende verspürte er an einem schönen, klaren Morgen Lust zu einer Ausfahrt im Wagen. Er rief seinen Wagenlenker zu sich, ließ die Pferde anspannen und fuhr aus. Sie schlugen den Weg in die Stadt ein und plötzlich bot sich Siddhartha sein erster Anblick: ein alter Mann. Der Legende zufolge hatte er nie zuvor einen alten Mann gesehen. Nimmt man den Bericht wörtlich, dann bedeutet dies, dass er völlig abgeschlossen von der Welt in seinem Palast gelebt hatte. Von anderen Menschen kaum Notiz nehmend hatte er noch gar nicht bemerkt, dass es so etwas wie Alter gab. Wir können es aber auch anders verstehen: Manchmal sehen wir etwas, als sei es das erste Mal. Zwar haben wir es schon hunderte, vielleicht sogar tausende Male vor Augen gehabt, doch eines Tages sehen wir es, als wären wir ihm noch nie zuvor begegnet. Wahrscheinlich war Siddharthas Erlebnis von solcher Art und es erschütterte ihn tief. Er fragte seinen Wagenlenker: „Was in aller Welt ist denn das?“ Und es heißt, der Wagenlenker habe erwidert: „Das ist ein alter Mann.“ – „Warum ist er so gebrechlich und so gebeugt?“ – „Nun, er ist eben alt.“ Siddhartha fragte weiter: „Aber wie kam es dazu?“ – „Nun, jeder wird früher oder später alt. Das ist ganz natürlich. Es passiert eben.“ – „Wird es auch mir geschehen?“ Und der Wagenlenker musste natürlich antworten: „Ja, so jung Ihr auch seid, wird es doch unvermeidlich auch Euch einmal so gehen. Eines Tages werdet auch Ihr alt sein.“ Diese Worte des Wagenlenkers trafen den künftigen Buddha wie ein Blitz und er rief aus: „Was nützt mir alle Jugend, was nützen mir meine Kraft und Stärke, wenn alles so endet!“ Und sehr niedergeschlagen kehrte er in seinen schönen Palast zurück.

Der zweite Anblick konfrontierte ihn mit Krankheit. Wieder war es, als hätte er nie zuvor einen Kranken gesehen. Er begriff, dass alle Menschen den unterschiedlichsten Gebrechen unterworfen sind, und er musste der Tatsache ins Auge sehen, dass er trotz seiner augenblicklichen Stärke und Gesundheit jederzeit von einer Krankheit niedergeworfen werden konnte.

Der dritte Anblick war der eines Leichnams, der auf einer Bahre zum Verbrennungsplatz getragen wurde. Er fragte den Wagenlenker: „Was in aller Welt ist denn das?“ Der Wagenlenker sagte: „Das ist bloß ein toter Körper.“ Und der Buddha sagte: „Tot? Was ist mit ihm passiert?“ „Nun, wie ihr seht, ist er steif und bewegungslos. Er atmet nicht mehr, sieht nicht mehr, hört nicht mehr. Er ist tot.“ Der

Buddha holte tief Luft und fragte: „Geschieht das jedem, dieser Tod?“ Nun seufzte auch der Wagenlenker tief und erwiderte: „Ja, leider ja.“ Da begriff der Buddha, dass dies auch ihm einmal widerfahren würde. Diese Enthüllung traf ihn wie ein Donnerschlag. Er erkannte, wie die Dinge liegen. Niemand will alt werden, doch kann es keiner verhindern. Niemand will krank werden, aber auch daran ist nichts zu ändern. Also fängt man an, Fragen zu stellen: „Wie bin ich hierher gekommen? Da bin ich nun mit all meinem Lebensdrang und Lebenswillen und doch muss ich sterben. Warum? Was ist der Sinn von alldem? Wozu dieses Rätsel, dieses Geheimnis? Warum bin ich so gemacht? Ist Gott dafür verantwortlich? Ist es Schicksal oder Bestimmung? Oder ist es einfach nur Zufall? Gibt es überhaupt eine Erklärung?“

Auf solche Weise wurde Siddhartha mit diesen existenziellen Dingen konfrontiert, und er begann tief darüber nachzudenken. Dann aber hatte er einen vierten „Anblick“. Diesmal sah er einen Wanderasketen, der mit seiner Bettelschale durch die Straßen zog. Er schien so still, so ruhig, so friedlich, dass der zukünftige Buddha dachte: „Vielleicht ist er wissend. Vielleicht ist das der Weg. Vielleicht sollte ich ebenso handeln und alle Bindungen, alle weltlichen Beziehungen lösen und im gelben Gewand hinausziehen als heimatloser Wanderer, wie es dieser Mann getan hat. Vielleicht finde ich so eine Antwort auf die Fragen, die mich quälen.“

Der Aufbruch

Die Geschichte berichtet weiter, wie Siddhartha eines Nachts, als alle ruhten und der Vollmond am Himmel stand, seiner schlafenden Frau und seinem Kind ein letztes Lebewohl entbot. Es fiel ihm nicht leicht sie zu verlassen, doch blieb ihm nichts anderes übrig. Er ritt in jener Nacht bis zum Grenzfluss des Schakja-Landes. Dort ließ er sein Pferd zurück, legte seine fürstliche Kleidung ab, schor sich sein langes Haar und seinen Bart und wurde zum hauslosen Wanderer auf der Wahrheitssuche.

Dieser Aufbruch in die „Hauslosigkeit“ ist psychologisch sehr wichtig. Er bedeutet nicht bloß, ein Mönch zu werden, sondern viel mehr als das. Es geht darum, sich von den Bindungen an Blut, Boden und Sippe loszusagen und als Einzelwesen die Freiheit zu erlangen, sich um die eigene Erlösung, die eigene spirituelle Bestimmung zu kümmern.

Genau das tat Siddhartha. Er kehrte allem den Rücken. Er „stieg aus“, wie man heute vielleicht sagen würde. Er hatte vom weltlichen Leben genug und wollte versuchen, die Wahrheit zu finden, sie selbst zu schauen. Seine Suche sollte sechs Jahre dauern.

Askese

In jenen Tagen gab es in Indien viele Menschen, die Wege zur Wahrheitserkenntnis lehrten oder zu lehren vorgaben. Eine besonders weit verbreitete Methode war die Selbstkasteiung. Hierzulande und heutzutage können wir so etwas kaum ernst nehmen. Doch in Indien sind solche Praktiken gang und gäbe. Auch heute noch glauben viele Inder fest daran, Selbstkasteiung sei der Weg in den Himmel oder gar der Weg zu Selbsterkenntnis und Erleuchtung.

Genauso war es zur Zeit des Buddhas. Eine einflussreiche Bewegung dieser Art lehrte, man müsse das Fleisch unterjochen, ja abtöten, wenn man die Wahrheit erlangen wollte. Und genau das tat Siddhartha. Sechs Jahre lang unterzog er sich strengsten Kasteiungen. Er schränkte Essen und Schlaf ein, wusch sich nicht und lief nackt umher. Dies alles beschrieb er in späteren Jahren, als er zum Buddha geworden war. Die Berichte sind in den buddhistischen Schriften nachzulesen. Einer dieser Schilderungen zufolge verbreitete sich der Ruhm seiner Kasteiungen „wie der Klang einer großen Glocke, die im Himmelsgewölbe hängt“. Niemand in Indien, berichtete er später, habe ihn an Selbstkasteiung und Selbstmarter übertroffen. Und doch habe es ihn kein bisschen weitergebracht. Er gelangte als großer Asket zu Berühmtheit und hatte mehrere Schüler um sich gesammelt. Doch als

er erkannte, dass dieser Weg weder zur Wahrheit noch zur Erleuchtung führt, fand er den Mut ihn aufzugeben.

Meditation und Erwachen

Er begann wieder zu essen und seine Schüler wendeten sich voller Abscheu von ihm ab. Auch das ist ein wichtiger Punkt: Seine Familie, seine Freunde und seinen Stamm hatte er schon verlassen. Nun ließen ihn auch noch seine Schüler im Stich. Er war nun völlig allein, ganz auf sich selbst gestellt. Er wanderte von Ort zu Ort und gelangte schließlich, so wird erzählt, an einen schönen Platz am Ufer eines klar dahin strömenden Flusses. Dort setzte er sich in den Schatten eines großen Baums und fasste den Entschluss, nicht aufzustehen, bevor er erleuchtet sei.

Tag für Tag und Nacht für Nacht saß er dort, kontrollierte, sammelte und reinigte seinen Geist, unterdrückte die geistigen Hindernisse, die Befleckungen. Und als in der Nacht des Vesakh, der Vollmondnacht im Mai, der Morgenstern aufging und er seinen Geist eben auf jenen am Horizont glitzernden Stern richtete, da erwuchs in ihm vollständige, vollkommene Erleuchtung.

Solch eine Erfahrung ist natürlich nur schwer zu beschreiben. Man könnte sagen, es sei ein Überfluss an Weisheit oder eine Fülle von Mitgefühl. Man könnte auch sagen, es sei eine direkte Schau der Wahrheit. Aber all das sind bloß Worte, die nicht viel besagen. Sprechen wir darum einfach davon, Siddhartha Gautama sei in jenem Augenblick das „Licht der Erkenntnis“ aufgegangen. Er wurde zum Buddha.

Sein Lehren

In gewisser Hinsicht war dies das Ende seiner Suche. Er war zum Buddha geworden, er war “einer, der weiß”. Er hatte das Rätsel der Existenz gelöst. Er war erleuchtet, erwacht. In anderer Hinsicht indes war dies erst der Anfang seiner Lebensaufgabe, denn er beschloss, der Menschheit die von ihm entdeckte Wahrheit zu verkünden. Er verließ den heute Bodhgaya genannten Ort und wanderte zum hundert Meilen entfernten Sarnath. Dort versammelte er jene Schüler um sich, die ihn verlassen hatten, als er seine Kasteiungen aufgegeben hatte und verkündete ihnen seine große Entdeckung. Er hielt ihnen seine erste Lehrrede, ein *sutta.*

Allmählich bildete sich um den Buddha eine spirituelle Gemeinschaft. Doch blieb er nicht auf Dauer an einem Ort, sondern wanderte durch ganz Nordostindien. Er lebte sehr lang: Im Alter von 35 Jahren hatte er die Erleuchtung erlangt und er wurde 80 Jahre alt. So verblieben ihm 45 Jahre des Wirkens und zur Verbreitung seiner Lehre. In der Regel wanderte er neun Monate im Jahr lehrend von Ort zu Ort, um dann für drei Monate an einem festen Ort vor den wolkenbruchartigen Monsun-Regenfällen Schutz zu suchen. Wohin auch immer er kam, wenn die angemessene Zeit für sein einziges Tagesmahl gekommen war, pflegte er seine Almosenschale zu nehmen und sich schweigend von einer Tür zur nächsten zu begeben. Hatte er das nötige Essen gesammelt, zog er sich in einen Mango-Hain zurück, wie man ihn sogar noch heute am Rand der indischen Dörfer findet, und setzte sich unter einen Baum. Nachdem er sein Mahl beendet hatte, sammelten sich die Dorfbewohner um ihn und er belehrte sie. Manchmal kamen Brahmanen, manchmal wohlhabende Landbesitzer, ein anderes Mal waren es Bauern, Kaufleute, Straßenkehrer oder Prostituierte. Der Buddha gab seine Lehre an alle Menschen weiter. In den großen Städten unterwies er auch Könige und Fürsten. Auf diese Weise gewann er eine große Anhängerschaft und wurde der bedeutendste und bekannteste spirituelle Lehrer im Indien seiner Zeit. Als er dann starb, gab es Tausende, sogar Zehntausende von Anhängern, die um ihn trauerten – Mönche wie Laien, Männer wie Frauen.

Zumindest in groben Zügen ist das die überlieferte Biographie von Siddhartha Gautama, dem indischen Prinzen, der zum Buddha wurde. Aber beantwortet das wirklich die Frage, wer der Buddha

war? Diese Frage wurde in ihrer tieferen Bedeutung seit den ersten Anfängen des Buddhismus gestellt. Und es ist auch die Frage, die offensichtlich bald nach seiner Erleuchtung an den Buddha selbst gerichtet wurde.

„Wer bist du?“

Die Straße entlang wandernd, traf der Buddha einen Mann namens Dona. Dona war Brahmane und kundig im Wissen um körperliche Zeichen. Als er im Fußabdruck des Buddhas das Zeichen eines Rades mit tausend Speichen sah, folgte er seiner Spur, bis er den Buddha schließlich unter einem Baum sitzend fand. Sein ganzes Wesen war von einem Strahlen umgeben. Es heißt, er sah aus, als schiene Licht aus seinem Gesicht; er war glücklich, heiter und voller Freude. Dona war von seiner Erscheinung tief beeindruckt und spürte anscheinend, dass er keinen gewöhnlichen Menschen vor sich hatte, vielleicht überhaupt keinen Menschen. Er trat an ihn heran und kam direkt zum Kern, indem er fragte: „Wer bist du?“

Nach dem Glauben der alten Inder ist das Universum in verschiedene Existenzebenen unterteilt. Hiernach gibt es nicht nur Menschen und Tiere, wie auch wir glauben, sondern überdies Götter, Geister, *yaksas*, *gandharvas* und alle möglichen anderen mythologischen Wesen, die ein vielstöckiges Universum bevölkern. Die Ebene der Menschen bildet dabei nur ein „Stockwerk“ unter vielen. Darum fragte Dona: „Bist du ein *yaksa*?“ (Ein *yaksa* ist ein ziemlich schrecklicher höherer Geist, der im Wald lebt.) Der Buddha sagte nein. Also versuchte Dona es wieder: „Bist du ein *gandharva* (eine Art himmlischer Musikant, ein schönes singendes engelhaftes Wesen)?“ Wieder verneinte der Buddha. Und Dona fragte weiter: „Bist du etwa ein *deva* (ein Gott, ein göttliches Wesen, eine Art Erzengel)?“ – „Nein.“ Daraufhin dachte Dona: „Das ist sonderbar, dann muss er doch ein Mensch sein!“ Und auch das fragte er ihn, doch der Buddha verneinte. Nun war Dona vollends verwirrt und verlangte zu wissen: „Wenn du nichts dergleichen bist, was bist du dann?“ Der Buddha antwortete: „Jene geistigen Bedingungen, auf Grund derer ich als *yaksa* oder als *gandharva*, als *deva* oder als Mensch hätte beschrieben werden können, alle diese Bedingungen sind von mir vernichtet worden. Darum bin ich ein Buddha.“

Das Wort für geistige Bedingungen lautet *samskaras* und schließt alle Arten bedingter Geisteshaltungen ein. Diese bedingten Geisteshaltungen – die Willenskräfte oder karmischen Gestaltungskräfte, wie sie manchmal auch genannt werden – bestimmen nach buddhistischer wie auch ganz allgemein nach indischer Auffassung die Art unserer Wiedergeburt. Der Buddha war von ihnen allen befreit und so gab es nichts, was seine Wiedergeburt als *yakscha* oder als *gandharva*, als Gott und nicht einmal als Mensch hätte verursachen können. Selbst hier und jetzt war er in Wirklichkeit nichts von alledem. Er hatte einen Zustand unbedingten Bewusstseins erreicht, auch wenn sein Körper wie der eines Menschen erschien. Deshalb wurde er der Buddha genannt, wobei Buddha sozusagen die Verkörperung oder Personifizierung des unbedingten Geistes bedeutet.

Du selbst bist ein Buddha, potenziell.

Wir haben gesehen, dass “Buddha” unbedingter Geist, erleuchteter Geist bedeutet. Den Buddha zu kennen bedeutet somit, den Geist in seinem unbedingten Zustand zu kennen. Werden wir also auf unserer Entwicklungsstufe gefragt, wer der Buddha sei, dann können wir nur antworten: „Du selbst bist ein Buddha – potenziell.“ Wir können den Buddha wirklich und wahrhaftig nur im Prozess der Verwirklichung unserer eigenen potenziellen Buddhaschaft kennenlernen – in unserem spirituellen Leben, unserer Meditation und so weiter. Nur dann können wir auf Grund von Erfahrung und Erkenntnis sagen, wer der Buddha ist.

Zufluchtnahme

Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Zuallererst müssen wir eine lebendige Verbindung mit dem Buddhismus herstellen. Wir müssen zu etwas gelangen, das weiter reicht als bloßes Faktenwissen über Gautama, den Buddha, selbst wenn wir auch dann noch weit davon entfernt sind, den unbedingten Geist oder den Buddha wirklich zu kennen. Was zwischen dem Faktenwissen und dem Kennen der Wahrheit liegt, nennen Buddhisten „Zuflucht zum Buddha". Es bedeutet, dass wir Buddhaschaft und das Ideal der Erleuchtung zu unserem eigenen höchsten spirituellen Ziel machen, als unser Leitbild ansehen und unser Äußerstes tun, um es zu verwirklichen. Mit anderen Worten: Nur wer im Sinn der Überlieferung Zuflucht zum Buddha nimmt, kann wirklich erkennen, wer der Buddha ist.

Nur wenn wir mit allem, was dazugehört, zum Buddha Zuflucht nehmen, können wir wirklich und wahrhaftig – mit Herz, Verstand und unserem gesamten spirituellen Leben – die Frage nach dem Buddha beantworten.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Als junger Mann lebte der zukünftige Buddha ein bequemes, wohlhabendes Leben, aber es war für ihn nicht befriedigend, ja sogar sinnlos. Was könnte das sagen über den Zugang zum Glücklichsein, den die Konsumgesellschaft uns bietet? Siehst du Parallelen dazu in deiner Erfahrung?

2. Die ersten drei der „Vier Anblicke" waren Erlebnisse, die den zukünftigen Buddha direkt mit unbequemen Aspekten der Realität in Berührung brachten, wodurch er feststellte, dass der konventionelle Zugang zum Leben auf einer Illusion beruhte. Der Vierte Anblick zeigte ihm, dass es eine alternative Lebensform gibt, die tiefere Erfüllung verspricht. Was waren deine Erlebnisse, die mit den Vier Anblicken vergleichbar sind? Welche Erfahrungen haben dich hierher zum Dharmastudium geführt?

3. Gautama hatte das Bedürfnis, sein altes Leben ganz hinter sich zu lassen – sein „Aufbruch". Warum könnte es einen wohltuenden Einfluss auf unser spirituelles Leben haben, uns von unserer Familie und vertrauten Orten und Rollen – zumindest zeitweise – zu entfernen? Gibt das Aufschluss darüber, warum Retreats hilfreich sein können? Gibt es Aspekte in deinem Leben, die dich von Veränderungen zurückhalten?

4. Nach seiner Erleuchtung passte der Buddha nicht mehr in die den Menschen vertrauten Kategorien des Seins. Auf einer niedrigeren Stufe könnten wir ein Loslassen der Beschreibungen, mit denen wir uns selbst definieren, als Aspekt unseres spirituellen Lebens sehen. Womit identifizierst du dich: Alter, Geschlecht, Nationalität, gesellschaftliche Zugehörigkeit, Bildung, Subkultur, politische Überzeugung…? Welche dieser Punkte sind am wichtigsten für dich?

5. Was könnte es bedeuten zu sagen, der Buddha sei ein „unbedingter Geist" gewesen?

5. Woche
Der Buddha: Der Buddha der Legende und des Mythos

Einführung
Für Buddhisten des Ostens ist die Lebensgeschichte des Buddhas viel mehr als nur eine historische Abhandlung – sie ist eine poetische Legende voll tiefer Bedeutungen, die in den Tiefen unseres Geistes widerhallen. Im folgenden Text betrachtet Sangharakshita eine Reihe dieser legendenhaften Elemente in der Lebensgeschichte des Buddhas. Er stellt einige der Bedeutungsaspekte heraus und weist dabei deutlich darauf hin, dass aus spiritueller Sicht die dichterische Wahrheit genauso wichtig ist wie die historische – oder vielleicht sogar noch wichtiger.

Um die Wirkung der mythischen und poetischen Elemente in der Lebensgeschichte des Buddhas wahrzunehmen, müssen wir uns ihnen durch unsere Vorstellungskraft öffnen und sie nicht nur mit unserem rational kritischen Geist betrachten. Dafür brauchen wir Zeit. Deswegen wäre es gut, den Text eine ganze Zeit vor dem Termin in der Studiengruppe zu lesen und sich künstlerische Darstellungen der einzelnen Episoden anzuschauen und zum Studium mitzubringen.

Die archetypische Symbolik im Leben des Buddha
*(bearbeitete Fassung des Kapitels „*Die archetypische Symbolik im Leben des Buddhas“ *in „*Wegweiser Buddhismus“ *von Sangharakshita)*

Die Sprache der Tiefen
Unter der rationalen, abstrakt denkenden Oberfläche des menschlichen Geistes finden wir große unerschlossene Tiefen – das, was man das Unbewusste nennt. Die Psyche als Ganzes besteht aus dem Bewussten und dem Unbewussten. Der unbewusste, nicht-rationale Teil des Menschen macht bei weitem den größeren Teil seines Wesens aus und ist von entscheidenderer Bedeutung als wir normalerweise zugeben möchten. Das Bewusste ist wie leichter Schaum, der schimmernd auf der Oberfläche treibt, während das Unbewusste wie die gewaltigen Meerestiefen dunkel und unausgelotet darunter liegt. Um den ganzen Menschen zu erreichen, genügt es nicht, bloß seine bewusste, rationale Intelligenz anzusprechen, die an der Oberfläche liegt. Wir müssen tiefer gehen. Das bedeutet, wir müssen eine ganz andere Sprache verwenden als die Sprache des begrifflichen Verstandes und des abstrakten Denkens. Wir müssen die Sprache der Bilder und der konkreten Form sprechen. Wollen wir diesen nicht-rationalen Teil der menschlichen Psyche erreichen, so müssen wir die Sprache der Poesie, des Mythos und der Legende benutzen.

Diese andere, nicht weniger wichtige Sprache haben die heutigen Menschen vergessen oder sie kennen nur noch ein paar verzerrte, bruchstückhafte Ausprägungen davon. Der Buddhismus verwendet diese Bildersprache sehr ausgiebig und nicht weniger ausdrucksstark als die Sprache der Begriffe. Nicht wenige Menschen meinen, der Buddhismus verwende nur begriffliche Sprache, die Sprache des Verstandes, und sei ein streng rationales System, sogar eine Art Rationalismus. In gewisser Hinsicht ist ein solches Missverständnis im Westen ganz natürlich. Schließlich stammen neunzig-, wenn nicht neunundneunzig Prozent unseres Wissens aus Büchern, Zeitschriften, Vorträgen usw., das heißt, wir nähern uns dem Buddhismus auf der Verstandesebene, obwohl wir

uns dessen vermutlich nicht immer bewusst sind. Wenn wir dagegen in den Fernen Osten reisen, zeigt sich uns ein ganz anderes Bild. Man könnte sogar behaupten, dass die Menschen in den buddhistischen Ländern Asiens zum anderen Extrem neigen. Sie leben umgeben von ihren Gottheiten und Bildnissen und lassen sich von ihnen beeinflussen, doch fällt es ihnen schwer intellektuell zu beschreiben, woran sie eigentlich glauben.

Im Westen hat man bisher viel mehr Gewicht auf das begriffliche, analytische und intellektuelle Herangehen gelegt. Nun ist es an der Zeit, dem anderen Zugang mehr Aufmerksamkeit zu schenken und zu versuchen beide Methoden, die begriffliche und die nicht-begriffliche, zu vereinen. Mit anderen Worten, unser spirituelles Leben muss ausgewogen sein, Bewusstes wie Unbewusstes müssen darin eine Rolle spielen.

Aus diesem Grunde werden wir uns unserem Thema in der Sprache der Poesie, des Mythos und der Legende nähern, um so vom begrifflichen zu einem nicht-begrifflichen Zugang, vom Bewussten zum Unbewussten zu wechseln. Von dort gelangen wir auf die Ebene der Bilder und Symbole und treffen auf das, was ich „archetypische Symbolik im Leben des Buddha“ genannt habe. Um diese Begegnung zuzulassen, müssen wir empfänglich sein und uns diesen archetypischen Symbolen öffnen, ihnen zuhören und erlauben, dass sie auf ihre eigene Weise zu uns sprechen, insbesondere zu unseren unbewussten Tiefen. Dann werden wir sie nicht nur intellektuell verstehen, sondern sie erleben und in uns aufnehmen und schließlich sogar zulassen, dass sie unser ganzes Leben verwandeln.

Die Bedeutung archetypischer Symbolik

Bevor wir fortfahren, sollten wir die Schlüsselbegriffe dieses Kapitels erläutern. Was ist ein Archetyp? Verallgemeinernd gesagt ist ein Archetyp das ursprüngliche Muster oder Modell eines Werks oder das Urbild, nach dem ein Ding hergestellt oder geformt wird.

Und was meinen wir mit Symbolik? Ein Symbol wird allgemein als sichtbares Zeichen von etwas Unsichtbarem definiert. Philosophisch und religiös betrachtet ist es jedoch mehr als das. Es ist etwas auf einer niedrigeren Ebene, das in einem Entsprechungsverhältnis zu etwas auf einer höheren Ebene steht. Um ein geläufiges Beispiel zu nennen: In verschiedenen theistischen Traditionen gilt die Sonne als Symbol für Gott, weil die Sonne im materiellen Universum die gleiche Funktion erfüllt, wie es für Gott im spirituellen Universum behauptet wird. Die Sonne spendet Licht und Wärme, so wie Gott das Licht des Wissens und die Wärme der Liebe in das spirituelle Universum ausstrahlt. Man kann also sagen, die Sonne sei der Gott der materiellen Welt und Gott sei in gleicher Weise die Sonne der spirituellen Welt. Das gleiche Prinzip nimmt auf verschiedenen Ebenen in unterschiedlicher Weise Gestalt an. Hierbei handelt es sich um die alte hermetische Idee des “wie oben, so unten”.

Zwei Arten von Wahrheit

Kommen wir nun zur Biographie des Buddhas. Verschiedene westliche Gelehrte unserer Zeit haben versucht ausführliche, detaillierte Biographien des Buddhas zu schreiben. Westliche Wissenschaftler haben dieses umfangreiche Material gründlich untersucht. Nach ihrer Sichtung der verschiedenen Geschichten und Vorkommnisse teilen sie diese in zwei große „Haufen“: auf der einen Seite alles, worin sie historische Begebenheiten zu erkennen meinen; auf der anderen Seite alles, was sie für Mythen und Legenden halten. Das ist in gewissem Ausmaß auch ganz in Ordnung so, doch gehen die meisten noch einen Schritt weiter. Sie geben Werturteile ab und behaupten, nur die historischen Fakten – oder was sie für historische Fakten halten – seien verwertbar und relevant. Mythen und Legenden, jegliche dichterische Fassung, betrachten sie lediglich als Fiktion und tun sie deswegen als völlig wertlos ab.

Dies ist meiner Meinung nach ein großer Fehler, weil es nämlich zwei Arten von Wahrheit gibt: zum einem das, was wir wissenschaftliche Wahrheit nennen, die Wahrheit der Begriffe und des logischen Denkens; daneben – einige würden sogar sagen, darüber – liegt das, was wir poetische Wahrheit nennen, die Wahrheit der Vorstellungskraft, der Intuition. Beide sind mindestens gleich bedeutsam. Die intuitive, bildhafte Art der Wahrheit offenbart oder enthüllt sich in den sogenannten Mythen und Legenden sowie in Kunstwerken, in symbolträchtigen Ritualen und – auch dies ist sehr wichtig zu erwähnen – in Träumen. Was wir als „archetypische Symbolik in der Biographie des Buddha" bezeichnet haben, gehört zu dieser zweiten Kategorie. Sie ist nicht als historische Wahrheit, als faktische Information zu verstehen, sondern als poetische, spirituelle Wahrheit. Man könnte sagen, diese Biographie des Buddha in der Sprache archetypischer Symbole befasst sich nicht mit den äußeren Ereignissen seines Lebens, sondern sie versucht, uns etwas von seiner inneren spirituellen Erfahrung näherzubringen, um uns in unserem eigenen spirituellen Leben als Wegweiser zu dienen.

Beispiele archetypischer Symbolik

Wenden wir uns nun beispielhaft einigen archetypischen Symbolen aus der Biographie des Buddhas zu.

Das "Zwillingswunder"

Der überlieferte Text berichtet:

> Dann vollbrachte der Erhabene in der Höhe eines Palmenbaums, in der Luft schwebend, verschiedene, vielfältige Wunder einer Doppelerscheinung. Der untere Teil seines Körpers stand in Flammen, vom oberen Körperteil strömten fünfhundert Strahlen kalten Wassers herab. Während der obere Teil seines Körpers in Flammen stand, strömten fünfhundert Wasserstrahlen aus dem unteren. Danach verwandelte sich der Erhabene durch seine magischen Kräfte in einen Stier mit einem bebenden Höcker. Der Stier verschwand im Osten und erschien im Westen. Er verschwand im Norden und erschien im Süden. Er verschwand im Süden und erschien im Norden. Auf diese Weise ist das große Wunder im Einzelnen zu beschreiben. Mehrere tausend kotis von Wesen wurden froh, glücklich und zufrieden, als sie dieses große Wunder der Magie sahen, und mit Tausenden von Hochrufen bezeugten sie das Wunder.

Über die Verwandlung des Buddhas in einen Stier werde ich an dieser Stelle nichts sagen. Ich konzentriere mich hier ganz auf das eigentliche Zwillingswunder. Erstens: Der Buddha steht in der Luft. Dies deutet einen Wechsel der Ebenen an und ist außerordentlich wichtig. Es steht für die Tatsache, dass das oben Beschriebene nicht auf der irdischen oder historischen Ebene stattfindet. Das Zwillingswunder ist kein Wunder im üblichen Sinn, nichts Magisches oder Übernormales, das auf dieser Erde geschieht, sondern etwas Spirituelles, etwas Symbolisches, das sich auf einer höheren metaphysischen Seinsebene ereignet.

In der Luft stehend – sozusagen in dieser metaphysischen Sphäre befindlich – speit der Buddha Wasser und Feuer gleichzeitig: Feuer aus der oberen Körperhälfte, Wasser aus der unteren, und umgekehrt. Auf der höheren Existenzebene, die er hier einnimmt, sind Feuer und Wasser universelle Symbole, die auf der ganzen Welt zu finden sind, bei allen Völkern, in allen Kulturen und Religionen. Feuer steht immer für „Geist" oder das Spirituelle und Wasser immer für das Stoffliche, das Materielle. Feuer stellt das himmlische, das aktive, das männliche Prinzip dar; Wasser das irdische, das passive, das weibliche Prinzip. Feuer verkörpert den Verstand, Wasser das Gefühl. Außerdem symbolisiert Feuer das Bewusste, Wasser das Unbewusste. Mit anderen Worten stehen Feuer und Wasser zusammen für alle kosmischen Gegensätze.

Die Tatsache, dass der Buddha Wasser und Feuer gleichzeitig ausspie, zeugt von der Vereinigung dieser großen Gegensatzpaare. Diese Vereinigung auf allen Ebenen, insbesondere auf der höchsten Ebene, ist gleichbedeutend mit dem, was wir Erleuchtung nennen. Die Episode vom Zwillingswunder sagt uns, dass Erleuchtung keine einseitige Angelegenheit, keine Halb-Erfahrung ist, sondern die Vereinigung oder Aufhebung der kosmischen Gegensätze von Feuer und Wasser, von himmlischer und irdischer Sphäre auf der höchstmöglichen Ebene.

Die Leiter zwischen Himmel und Erde

Betrachten wir nun eine andere Geschichte. Nach der Theravāda-Überlieferung lehrte der Buddha seine verstorbene Mutter im Himmel der dreiunddreißig Götter das, was unter dem Namen Abhidharma bekannt wurde. (Der Himmel der dreiunddreißig Götter ist eine höhere Himmelswelt, in der seine Mutter wieder geboren wurde, als sie sieben Tage nach seiner Geburt starb.) Als er zur Erde zurückkehrte, stieg er in Begleitung von Göttern, himmlischen Wesen und Engeln eine prachtvolle Treppe herab. In den buddhistischen Texten wird diese Treppe in wahrlich prächtigen Bildern geschildert, als aus den drei kostbaren Materialien Gold, Silber und Kristall gefertigt.

Auch die Treppe oder Leiter zwischen Himmel und Erde ist ein universelles Symbol. Jakobs Leiter in der Bibel hat die gleiche Bedeutung. Die Treppe vereint die Gegensätze, führt Himmel und Erde zusammen und verbindet sie. Buddhistische Texte heben die archetypische Bedeutung vom Herabstieg des Buddha durch farbenprächtige, überschwängliche Beschreibungen mit Gold, Silber und Kristall, verschiedenfarbigen Lichtern, Umrahmungen aus bunten Sonnen- und Regenschirmen, Blumenregen und Musikklängen hervor. Dies alles übt eine starke Wirkung aus, wenn auch weniger auf den bewussten Geist als auf das Unbewusste, die Tiefen der menschlichen Psyche.

Der Weltenbaum

Der Weltenbaum, auch kosmischer Baum genannt, ist eine andere bedeutende Variante dieses Themas der Vereinigung der Gegensätze. Nach traditioneller Schilderung erlangte der Buddha seine Erleuchtung am Fuß des sogenannten Bodhibaums – *bodhi* bedeutet transzendente Weisheit oder Erwachen. Die Wurzeln eines Baums wachsen tief in die Erde hinein, gleichzeitig ragen seine Äste hoch in den Himmel. Der Baum verbindet also auch Himmel und Erde und ist somit ein weiteres Sinnbild für die Vereinigung oder Versöhnung der Gegensätze.

In den meisten Mythologien gibt es den Weltenbaum. Nehmen wir zum Beispiel Yggdrasil, die nordische Weltesche – mit tiefen Wurzeln und hoch in den Himmel ragenden Ästen, die alle Welten in ihren Zweigen halten. Oft findet man auch die Gleichsetzung des christlichen Kreuzes mit dem Welten- oder kosmischen Baum. In einer Darstellung der Kreuzigung sah ich aus den Seiten des Kreuzes Äste herauswachsen und am Fuss des Kreuzes Wurzeln, die tief in das Erdreich drangen. Der Weltenbaum und das Kreuz verbinden Himmel und Erde auf kosmischer Ebene, so wie es von Christus heißt, er vereine auf „psychologischer“ Ebene die menschliche und die göttliche Natur.

Der Diamantthron

Eng mit der Vorstellung der Leiter, der Treppe oder des Baums verbunden ist das Bild des zentralen Orts. In allen legendenhaften Berichten von der Erleuchtung wird der Buddha auf dem *vajrasana* sitzend dargestellt. *Vajrasana* bedeutet wörtlich „diamantener Sitz“ und wird manchmal auch mit „Diamantthron“ übersetzt. Der Diamant oder der *vajra* steht in der buddhistischen Überlieferung immer für das transzendente Element, die metaphysische Grundlage. Traditionell gilt der *vajrasana* als Zentrum des Universums. Dem entspricht in der christlichen Überlieferung die Auffassung, das Kreuz habe am selben Punkt gestanden wie der Baum der Erkenntnis, von dem Adam und Eva den Apfel aßen, und genau dieser Punkt bilde den Mittelpunkt der Welt. Diese zentrale Stellung des *vajrasana* im Universum verweist auf die Zentralität von Erleuchtung. Diese metaphysische oder

transzendente Zentralität macht Erleuchtung aus. Sie läuft auf dasselbe hinaus wie die schon angesprochene Vereinigung der Gegensätze.

Die Ereignisse rund um die Erleuchtung des Buddha
Als Nächstes betrachten wir nicht nur einzelne Symbole, sondern eine ganze Reihe von Symbolen. Diese Symbolfolge hängt mit dem wichtigsten Ereignis im Leben des Buddhas zusammen, seiner Erleuchtung. Diese Sinnbilder tauchen in verschiedenen Ereignissen auf und werden meist für historisch oder zumindest teilweise historisch gehalten, doch ihre tatsächliche Bedeutung liegt viel tiefer.

Der Sieg über Mara
Das erste dieser Ereignisse wird in der Überlieferung als Sieg über Mara – über das personifizierte Böse, den Satan des Buddhismus – bezeichnet. Der werdende Buddha saß meditierend am Fuß eines Baums, als er von schrecklichen Dämonenhorden – ekelerregend hässlichen, unförmigen Gestalten – unter Maras Führung angegriffen wurde. Diese Horden und ihr Angriff werden in der buddhistischen Kunst und Dichtung sehr plastisch dargestellt. Sie waren teils Menschen, teils Tiere, abscheulich missgebildet, mit fletschenden Zähnen, höhnischen, bösen, zornigen Fratzen, einige von ihnen mit Knüppeln bewaffnet, andere Schwerter schwingend – wahrlich äußerst bedrohlich und erschreckend. Doch als ihre Steine, Pfeile und Flammen den Rand der Lichtaura erreichten, die den Buddha umgab, verwandelten sie sich alle in Blumen und fielen zu seinen Füßen herab. Die Bedeutung ist offenkundig und muss nicht eigens erklärt werden. Man kann sie nur erfühlen. Der Buddha blieb von diesem schrecklichen Angriff unberührt, er konnte ihn nicht aus der Ruhe bringen. Seine Augen blieben geschlossen, er verweilte mit gleich bleibendem Lächeln in seiner Meditation.

Nun schickte Mara seine drei wunderschönen Töchter mit den Namen Lust, Leidenschaft und Genuss gegen den Buddha. Sie tanzten vor ihm mit all ihrer Verführungskunst, doch der Buddha öffnete nicht einmal die Augen. Enttäuscht zogen sie wieder ab.

Dies alles stellt die Kräfte des Unbewussten in ihrer groben, niederen Form dar. Die Dämonen, alle schrecklichen, missgestalteten Figuren versinnbildlichen Zorn, Widerwillen, Abneigung und so weiter. Und Maras Töchter verkörpern die verschiedenen Aspekte von Gier und Verlangen. Mara selbst steht für die allem zugrunde liegende Unwissenheit oder Unkenntnis.

Anrufung der Erdgöttin zur Zeugin
Das zweite Ereignis ist als die Anrufung der Erdgöttin zur Zeugin bekannt. Nachdem Maras Heere besiegt waren und sich geschlagen zurückgezogen hatten, versuchte er eine andere List. Er sagte zum werdenden Buddha: „Du sitzt auf dem Mittelpunkt des Universums, auf dem Thron der Buddhas früherer Zeiten. Mit welchem Recht sitzt du, ein gewöhnlicher Mensch, auf diesem Diamantthron, auf dem einst die früheren Buddhas saßen?“ Darauf erwiderte der Buddha: „In meinen bisherigen Leben habe ich alle *paramitas*, alle Vollkommenheiten, geübt: die Vollkommenheit des Gebens, die Vollkommenheit der Moral, die Vollkommenheit der Geduld, die Vollkommenheit der Energie, die Vollkommenheit der Meditation und die Vollkommenheit der Weisheit. Ich habe sie alle geübt und in meiner spirituellen Entwicklung einen Punkt erreicht, an dem ich nun bereit bin weiterzugehen. Ich bin so weit, Erleuchtung zu erlangen. Deswegen sitze ich zu Recht auf diesem diamantenen Thron wie schon die früheren Buddhas, als sie Erleuchtung erlangten.“

Mara wollte so schnell nicht aufgeben. Er sagte: „In Ordnung, du behauptest, dass du in deinen früheren Leben die Vollkommenheiten geübt hast, aber wer hat das gesehen? Wer ist dein Zeuge?“ Der zukünftige Buddha, der mit im Schoß ruhenden Händen in Meditationshaltung auf dem Diamantthron saß, berührte einfach mit einer Hand die Erde. (Dies ist die berühmte *bhumi-sparśa-*

mudra, die Geste oder *mudra* der Erdberührung oder des Erdzeugnisses.) Da trat die Erdgöttin mit einem Gefäß in der Hand aus der Tiefe hervor und legte Zeugnis ab: „Die ganze Zeit über bin ich hier gewesen. Mögen die Menschen auch kommen und gehen, die Erde bleibt immer bestehen. Ich habe alle seine früheren Leben gesehen. Hunderttausende seiner Leben habe ich gesehen und in allen hat er die Vollkommenheiten geübt. Daher bezeuge ich, dass er aufgrund seiner Übung dieser Vollkommenheiten würdig ist, den Sitz der Buddhas der Vorzeit einzunehmen."

Auch diese Szene wird sehr oft in der buddhistischen Kunst dargestellt: Immer erhebt sich die Erdgöttin halb aus der Erde, manchmal in dunkelgrüner Farbe, ein andermal in einem wunderschönen Goldbraun. Im Prinzip steht sie für die gleichen Kräfte wie auch Maras Töchter. Doch während Maras Töchter diese Kräfte in ihren wilden, negativen, niederen Aspekten verkörpern, verkörpert die Erdgöttin dieselben Kräfte in ihrer bezähmten, milden, sogar verfeinerten Form – bereit zu helfen statt zu behindern.

Brahmas Bitte

Das dritte Ereignis ist als Brahmas Bitte bekannt. Nach seiner Erleuchtung war der Buddha zunächst geneigt, Schweigen zu bewahren. Er überlegte: „Diese Wahrheit, diese höchste Realität, die ich entdeckt habe, ist so abstrakt, so schwierig zu erkennen, so erhaben, dass gewöhnliche Menschen, deren Augen vom Staub der Unwissenheit und der Leidenschaften bedeckt sind, sie nicht sehen und wertschätzen können. Deswegen ist es besser zu schweigen und unter dem Bodhibaum zu verweilen, und nicht in die Welt hinauszugehen, um zu predigen." Da aber kam es zu einer weiteren Erscheinung. Ein großes Licht erstrahlte und in dessen Mitte erschien eine Gestalt aus alter Zeit, die Gestalt von Brahma Sahampati. Der erhabene Gott Brahma, Herr der tausend Welten, trat mit gefalteten Händen vor den Buddha und sprach: „Bitte predige, verkünde die Wahrheit – es gibt Wesen, deren Augen mit nur wenig Staub bedeckt sind. Sie werden sie wertschätzen und ihr folgen." Mit seinem Weisheitsauge blickte der Buddha weit in das Universum. Er sah alle Wesen als Lotosblumen in verschiedenen Entwicklungsstadien in einem Teich. Und er sagte: „Um derer willen, deren Augen mit nur wenig Staub bedeckt sind, die wie halb erblühte Lotosblumen sind, werde ich den Dharma predigen."

Wir sollten dieses Ereignis natürlich nicht als historische Begebenheit auffassen. Der Buddha war erleuchtet, niemand musste ihn darum bitten zu lehren. Brahmas Bitte versinnbildlicht die inneren Kräfte großen, allumfassenden Mitgefühls, die im Geist des Buddha wirkten und ihn schließlich dazu drängten, die von ihm entdeckte Wahrheit zu verbreiten und den Menschen zu verkünden.

Der Schlangenkönig

Sieben Wochen lang saß der Buddha unter dem Bodhibaum. In der Mitte der siebten Woche erhob sich ein gewaltiger Sturm. Der Buddha hatte die Erleuchtung im Monat Mai erlangt. Sieben Wochen später, also Mitte Juli, beginnt die Regenzeit. Wenn in Indien der Monsun einsetzt, wird innerhalb von Sekunden der Himmel schwarz und es gießt nicht nur wie aus Kübeln, sondern als ob alle Dämme gebrochen wären. Der Buddha befand sich im Freien, unter einem Baum, nur mit einem dünnen Umhang bekleidet – er konnte dem Regen nicht viel entgegensetzen. Da trat eine Gestalt aus dem Unterholz, aus der Schattenwelt hervor: eine Riesenschlange, König Mucalinda[3], der Schlangenkönig. Er kam und wand seinen Leib um den Buddha, hielt seinen haubenartigen Kopf wie einen Regenschirm über das Haupt des Buddhas und beschützte ihn so vor dem strömenden Regen. Auch diese Geschichte wird in der buddhistischen Kunst oft dargestellt. Schließlich legte sich der Regen, die Sturmwolken verzogen sich und der Schlangenkönig verwandelte sich in die Gestalt eines wunderschönen sechzehnjährigen Jünglings, der den Buddha ehrfurchtsvoll begrüßte.

3 Aussprache: „Mutschalinda"

Manche Wissenschaftler nehmen diese Episode leider wörtlich und versuchen sie um jeden Preis naturalistisch zu deuten. Sie sagen: „Es ist allgemein bekannt, dass in Asien Schlangen den Heiligen zuweilen ziemlich wohl gesonnen sind, zu ihnen kommen und sich bei ihnen niederlassen. So etwas muss auch hier geschehen sein.“ Wir können jedoch eine derart pseudo-historische Erklärung nicht akzeptieren. Es geht hier um eine ganz andere Bedeutungsebene. Wie wir gesehen haben, symbolisiert Wasser überall auf der Welt das Unbewusste. In der indischen Mythologie leben *nagas*, Schlangen oder Drachen, in der Meerestiefe. Die *nagas* verkörpern also die Kräfte des tiefsten Unbewussten, in ihrem positivsten und hilfreichsten Aspekt – und Mucalinda ist der König der *nagas*.

Der Regen, der sintflutartige Wolkenbruch sieben Wochen nach der Erleuchtung, symbolisiert eine Taufe, eine Einweihung. Jemanden oder etwas mit Wasser zu beträufeln bedeutet überall auf der Welt, diese Person oder dieses Objekt mit den Kräften des Unbewussten auszustatten.

Mucalinda verkörpert auch jene starken psychischen Energien, die im Körperinnern des Menschen, insbesondere während der Meditation aufsteigen. Indem Mucalinda die Gestalt eines sechzehnjährigen Jünglings annimmt, verkörpert er eine neue Persönlichkeit, die als Ergebnis geboren wird. In dieser neuen Gestalt begrüßt Mucalinda den Buddha. Das bedeutet, alle Kräfte des Unbewussten ordnen sich vollkommen dem erleuchteten Geist unter.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Stimmst du zu, dass die poetische Wahrheit ebenso wichtig ist wie die wissenschaftliche Wahrheit?
2. Welche der beschriebenen Episoden oder Symbole sprechen dich am meisten an?
3. Suche in Büchern über buddhistische Kunst oder im Internet nach Darstellungen einiger der beschriebenen Ereignisse aus dem Leben des Buddha und bring sie mit in die Gruppe. Vielleicht magst du auch selbst ein Bild zu einem der Ereignisse malen oder zeichnen.

6. Woche
Der Buddha: Der Buddha, dem wir begegnen können

Einführung
In der letzten Sitzung haben wir erfahren, dass für viele Buddhisten die Lebensgeschichte des Buddhas nicht nur ein nüchterner Bericht historischer Ereignisse ist. Diese Woche wollen wir uns anschauen, warum für die meisten Buddhisten der Buddha nicht bloß ein längst verstorbener Lehrer ist, sondern jemand, der im Hier und Jetzt Wirkung auf uns haben kann.

Sich den Buddha und seine Eigenschaften vorzustellen, den Buddha respektvoll in seinen Gedanken zu halten, den Buddha oder eine andere Manifestation von Erleuchtung zu visualisieren – all dies sind für viele Buddhisten wichtige Praktiken, die einen klaren spirituellen Zweck verfolgen und auf viele Menschen eine eindeutig positive Wirkung haben. Wir können diese Praktiken als Übung in schöpferischer Imagination und Vorstellungskraft betrachten, als eine Möglichkeit, Eigenschaften zu entfalten, mit denen wir in uns selbst nicht in Kontakt sind. Wir können den Buddha, dem wir in unserer Vorstellungskraft und Meditation begegnen, als einen Aspekt unseres eigenen tieferen Geistes betrachten – unsere eigene "Buddhanatur". Oder wir können diese Praktik als eine Methode betrachten, um mit einer starken spirituellen Kraft außerhalb unserer selbst Verbindung aufzunehmen. In der Praxis spielt es vermutlich keine Rolle, wie wir uns diese Übungen erklären – so lange wir sie nicht aus engstirnigem Vernunftsdenken heraus verwerfen.

In Gegenwart des Buddha
Um zu verstehen, wie diese Praktiken sich entwickelt haben, kann es helfen, sich vorzustellen, wie es gewesen wäre, als Teil des frühen Sangha zu leben und in der Gegenwart des Buddha zu praktizieren. Wie wäre es wohl, Zeit mit dem Buddha zu verbringen, dem Einfluss und der Inspiration eines so weit entwickelten Menschen ausgesetzt zu sein?

Wenn wir in der Gegenwart des Buddha leben würden, würden wir vermutlich ständig an die Qualitäten von Erleuchtung erinnert, und unser eigenes Potenzial für solche Qualitäten würde geweckt und stimuliert. Wir können uns vorstellen, dass diese Qualitäten durch einen solchen Einfluss wachsen und an Kraft gewinnen würden, und zu einem wirksameren Teil unseres Wesens würden, während unsere unheilsamen Tendenzen eher verkümmern würden. Wir können uns vorstellen, dass wir auf ganz natürliche Weise im Laufe der Zeit dem Buddha ähnlicher würden, ohne uns dafür in offensichtlicher Weise groß anstrengen zu müssen.

Viele der frühen Buddhistinnen und Buddhisten wussten vermutlich, welch starke Wirkung es auf sie haben musste, einfach Zeit mit dem Buddha zu verbringen, und nach dem Tod des Buddha wird ihnen bewusst gewesen sein, wieviel sie verloren hatten. Es war nur natürlich, dass sie versuchten, die positive Wirkung seiner Gegenwart weiter zu spüren, auch wenn er nicht mehr körperlich anwesend war – und so entwickelte sich sicherlich die Praktik der Vergegenwärtigung des Buddha. Wie wir sehen werden, entstand diese Praktik sogar noch vor seinem Tod, weil selbst zu seinen Lebzeiten nicht all seine Schülerinnen und Schüler um ihn herum sein konnten. Doch erst in den Jahren und Jahrhunderten nach dem Parinirvāṇa des Buddha kam diese Art von Praktik voll zur

Geltung. Nicht lange nach dem Tod des Buddha wurde sie zu einer der häufigsten Meditationspraktiken und brachte in späteren Formen des Buddhismus viele verschiedene Arten der HIngabe hervor, sowie zahlreiche unterschiedliche Meditationsformen und viele sogenannte „archetypischen" Buddhas und Bodhisattvas als Verkörperungen verschiedener Aspekte von Erleuchtung.

Die Früchte

Den traditionellen Kommentaren zufolge hat das Vergegenwärtigen des Buddha und seiner Qualitäten eine große positive Wirkung. Es verleiht uns Mut und die Kraft, uns über das Leid des Lebens in dieser Welt zu erheben. Es weckt tiefes Vertrauen und schenkt Weisheit und Verstehen. Es vermittelt uns das Gefühl, in Gegenwart der Erwachten zu leben, und wann immer wir uns versucht fühlen unheilsam zu handeln, hält uns eine gesunde Scham zurück, als stünden wir direkt vor dem Buddha selbst. Im Laufe der Zeit wird unser Körper „so verehrenswert wie ein Schreinraum" und unser Geist „neigt sich hin zur Ebene der Buddhas". Selbst wenn wir in diesem Leben nicht weiter kommen als zu diesem Punkt, werden wir „zu einem glücklichen Schicksal" fortschreiten. Das, worauf wir unseren Geist richten, zu dem werden wir auch – dies scheint ein spirituelles und psychologisches Gesetz zu sein. Richten wir also unseren Geist auf einen Erleuchteten, so bringt dies unser Potenzial zur Erleuchtung zur Reifung, so dass wir nach und nach immer mehr „im Reich der unübertroffenen Buddhas weilen" werden.

Ein Beispiel aus der Zeit des Buddha

Die Wurzeln der Übung der Vergegenwärtigung des Buddha gehen auf die Zeit des historischen Buddha selbst zurück, wie aus dem nun folgenden Ausschnitt aus dem Sutta Nipata, einem der ältesten erhaltenen buddhistischen Texte, ersichtlich ist.

In dieser Geschichte unterhält sich ein alter Mann namens Piṅgiya mit dem Brahmanen Bāvari und preist den Buddha in den Himmel. Bāvari scheint von Piṅgiyas Lobpreis ein wenig befremdet, denn er fragt ihn: „Wenn dieser Gotama so wundervoll ist, warum verbringst du nicht all deine Zeit mit ihm? Warum bist du jetzt gerade nicht bei ihm?"

Piṅgiya erwidert, er könne nicht körperlich beim Buddha sein, weil er alt und gebrechlich sei und daher nicht mit seinem Lehrer zusammen auf Reisen gehen könne. Doch durch die Kraft des Gewahrseins und der Imagination, so sagt er, könne er sich fortwährend in Gegenwart des Buddha aufhalten, so dass er im Geist nie von ihm getrennt sei. Der Buddha spricht daraufhin offenbar zu Piṅgiya, obwohl er physisch viele Meilen entfernt weilt, und sagt ihm, schon andere Menschen vor ihm hätten durch die Kraft des Vertrauens (śraddhā in Sanskrit, saddhā in Pāli) Befreiung erlangt, und er sagt voraus, dass auch Piṅgiya auf diese Weise, mit genau dieser Praktik Erleuchtung erlangen wird.

Piṅgiyas Lobpreis des Pfads zum Jenseitigen

Aus dem Sutta-Nipāta[4]

"Ich werde euch ein Loblied vom Weg zum Jenseitigen singen", sprach Piṅgiya, (als er dorthin zurückkehrte, wo der Brahmane Bāvari am Ufer des Flusses Godhāvari lebte). "Dieser Mann beschrieb es uns genau so, wie er es selbst gesehen hatte. Doch es gibt keinen Grund, warum ein Mann wie er lügen sollte – solch ein Mammut an Wissen, vollkommen rein, ein Mann ohne Wünsche.

4 Übers. Ins Englische H. Saddhatissa, aus dem Englischen ins Deutsche Jnanacandra

Wenn eine Stimme frei von der glatten Gewandtheit des Stolzes ist und frei von den hartnäckigen Befleckungen der Unwissenheit, dann sind ihre Worte wohlklingend und schön. Solche Worte sind es, die ich nun preise.

Sie nennen ihn Buddha, Erleuchtet, Erwacht, den Vertreiber von Finsternis, mit absolutem Weitblick, der die Welt bis zu ihren Enden kennt, über alle Zustände von Sein und Werden ist er hinaus gegangen. Er hat keine inneren giftigen Antriebe: Er ist die völlige Vernichtung von Leiden. Dieser Mann, Brahmane Bāvari, ist der Mann, dem ich folge.

Es ist wie ein Vogel, der die Sträucher des Buschlandes verlässt und zu den Obstbäumen des Waldes fliegt. Auch ich habe das trübe Halblicht der Meinungen verlassen; wie ein Schwan bin ich an einem großen See angekommen.

Bisher, bevor ich die Lehre Gotamas vernahm, sagten mir die Menschen immer: "So ist es schon immer gewesen, und so wird es immer bleiben"; nichts als der beständige Kehrreim der Tradition, ein Brutplatz für Spekulation.

Dieser Prinz, dieser Lichtstrahl, Gotama, war der einzige, der die Finsternis vertrieb. Dieser Mann Gotama ist ein Universum von Weisheit, eine Welt des Verstehens, ein Lehrer, dessen Dhamma besagt, wie die Dinge sind, unmittelbar, direkt und für alle sichtbar, der ohne schädliche Nebenwirkungen das Verlangen aushöhlt. Es gibt nicht dergleichen sonst irgendwo in der Welt.“

„Aber Piṅgiya’, sprach Bāvari, „Warum verbringst du denn nicht all deine Zeit, jeden einzelnen Augenblick mit diesem Mann Gotama, diesem Universum von Weisheit, dieser Welt des Verstehens, diesem Lehrer, dessen Dhamma besagt, wie die Dinge sind, unmittelbar, direkt und für alle sichtbar, der ohne schädliche Nebenwirkungen das Verlangen aushöhlt, so dass es dergleichen nicht sonst irgendwo in der Welt gibt?“

„Oh Brahmane“, sprach Piṅgiya, „für mich gibt es keinen Augenblick, wie kurz er auch sei, in dem ich entfernt bin von Gotama, diesem Universum von Weisheit, dieser Welt des Verstehens, diesem Lehrer, dessen Dhamma besagt, wie die Dinge sind, unmittelbar, direkt und für alle sichtbar, der ohne schädliche Nebenwirkungen das Verlangen aushöhlt, so dass es dergleichen nicht sonst irgendwo in der Welt gibt.“

„Denn wisse, mein Herr“, sprach Piṅgiya, „mit beständiger aufmerksamer Wachsamkeit ist es mir möglich, ihn mit meinem Geist so klar zu sehen wie mit meinen Augen, in der Nacht wie am Tag. Und da ich meine Nächte damit verbringe, ihn zu verehren, gibt es, wie ich es sehe, keinen einzigen Moment, an dem ich von ihm getrennt wäre. Ich kann nun nicht mehr von der Lehre Gotamas fort: Die Kraft des Vertrauens und der Freude, des Verstehens und der Bewusstheit halten mich dort. Wo auch immer dieses Universum der Weisheit sich hinbewegt, es zieht mich mit sich.

Körperlich kann ich mich nicht so fortbewegen – mein Körper verfällt, ich bin alt und schwach – doch die Antriebskraft absichtsvollen Denkens treibt mich ohne Pause voran.

Es gab einst eine Zeit, als ich im Schlamm der Sümpfe zappelnd nur von Stein zu Stein treiben konnte. Doch dann sah ich den Sambuddha, den völlig Erwachten, frei von Befleckung.“

Da erhob der Buddha das Wort:

„Piṅgiya“, sprach er, „schon andere Menschen haben sich durch die Kraft des Vertrauens befreit. Vakkali, Bhadrāvudha und Āḷavi-Gotama, sie alle haben dies getan. Auch du solltest dieser Kraft erlauben, dich zu befreien; auch du wirst das andere Ufer erreichen, jenseits, wo der Tod keinen Zugriff hat.“

„Diese Worte“, sprach Piṅgiya, „sind die Worte eines Mannes der Weisheit. Ich höre sie und mein Vertrauen wächst. Dieser Mann ist Sambuddha: Er hat die Schleier geöffnet und ist erwacht. Hier gibt es nichts Karges; Sein Geist ist klar und leuchtend.

Alles, was zu verstehen ist, weiß er, selbst die letzten Feinheiten des Göttlichen. Für die Zweifelnden, die zu ihm kommen, bleiben keine Fragen offen: Der Lehrer hat sie alle beantwortet.

Ja, dorthin werde ich gehen. Ich werde jenseits des Wandels gehen, ich werde über Gestaltungen hinaus gehen; ich werde über Vergleichen hinaus gehen. Es gibt keine Zweifel mehr. Dies magst du als befreiten Geist betrachten.“

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Hast du dir jemals jemanden als Vorbild genommen? (Das könnte eine Romanfigur, eine bekannte Persönlichkeit oder eine Person sein, die du persönlich kennst.) Welche Eigenschaften hast du besonders bewundert? Kannst du dir vorstellen, dass dich diese Eigenschaften ebenso angesprochen hätten, wenn sie nicht von einer bestimmten Person verkörpert gewesen wären?
2. Gibt es Eigenschaften des Buddha, die du besonders bewunderst oder selbst entwickeln möchtest?
3. Versuche dir für eine Weile die Gegenwart des Buddha oder einer anderen Figur, die du bewunderst vorzustellen – vielleicht während deiner Meditation, oder in deinem Alltag. Welche Wirkung hat das auf dich? Berichte der Gruppe davon.
4. Warum könnte die Erinnerung an den Buddha uns Mut geben?
5. Stimmst du zu, dass „Vergegenwärtigung des Buddha“ eine hilfreiche Praxis sein könnte? Wie könnte das gehen? Wie könntest du das in deine Praxis einbeziehen?
6. Am Ende von Pingiyas Lobrede scheint der Buddha zu Pingiya zu sprechen, obwohl er weit von ihm entfernt ist. Wie deutest du das?

7. Woche
Der Dharma: Die zugrunde liegende Analyse

Einführung
In der zweiten Woche dieses Kurses haben wir erfahren, dass ein Buddhist jemand ist, der „Zuflucht“ zu Buddha, Dharma und Sangha nimmt. Im Folgenden haben wir die Bedeutung des Buddha erforscht. Aber wie steht es mit dem Dharma? Was genau ist der Dharma? Was bedeutet es, „Zuflucht“ dazu zu nehmen? Diese Fragen werden wir in dieser und der nächsten Sitzung behandeln.

Was ist der „Dharma“
“Dharma” ist ein Wort aus dem altindischen Sanskrit und hat mehrere Bedeutungen. Die für unsere Erörterung am relevantesten sind: 1) „Wahrheit“ im höchsten Sinn, als die Natur der Wirklichkeit, das Wesen der Existenz, und 2) die buddhistischen Lehren. Doch “Wahrheit” und „Wirklichkeit oder „Realität“ sind große, abstrakte Begriffe, und die buddhistischen Schriften sind umfangreich und vielfältig und manchmal sogar anscheinend widersprüchlich. Wie können wir zu etwas Zuflucht nehmen, wie können wir uns verpflichten etwas in unserem Leben umzusetzen, das so schwer zu fassen ist?

Ist es möglich, zu einer Essenz all dieser Lehren vorzudringen? Können wir den Dharma in einer einzigen, logischen Idee oder Formulierung zusammenfassen, die wir als wahr erkennen können und auf der wir unser Leben gründen können? Müssen wir das tun, bevor wir wirklich Zuflucht nehmen können? Leider ist das nicht möglich.

Über jede einzelne Theorie, Praktik oder Formulierung hinausgehend
Wenn wir den Dharma als „Wahrheit“ verstehen, dann haben der Buddha und andere spirituell fortgeschrittene Menschen aus der buddhistischen Tradition immer nachdrücklich betont, dass die letztendliche Natur der Wirklichkeit jenseits aller Ideen liegt, die man in Worte fassen kann. Denken wir beim Dharma an die buddhistischen Lehren, werden wir feststellen, dass unterschiedliche Buddhisten oft je nach Temperament, Herkunft, Kultur und Entwicklungsstadium unterschiedliche Aspektehervorheben. Wenn wir versuchen, den Dharma auf ein bestimmtes Konzept, eine spezielle Lehre oder eine einzelne Praktik zu beschränken, werden wir ihn auf die Ebene unseres eigenen Verständnisses herunterziehen und damit schrumpfen lassen und Aspekte herauslassen, die für andere überaus wichtig sind. Der Buddha sagte ganz klar, dass er alles, was Menschen dabei hilft, ihren gegenwärtigen begrenzten Zustand zu überwinden, als Dharma betrachtet, und weil Menschen so unterschiedlich sind, lässt sich das, was dazu nötig ist, nicht in einer einfachen Formulierung fassen.

Die großen Ideen hinter dem Dharma
Und doch gibt es Formulierungen des Dharma, die so fundamental sind, dass sie uns einen grundlegenden Bezugsrahmen für unser Verständnis bieten können. Bevor wir die Wahrheit, die nicht in Worten auszudrücken ist, selbst erfahren haben, benötigen wir diese Konzepte, um unser Leben und unsere Praxis auszurichten am Wesen der Realität, so wie sie gesehen wird von denen, die diese direkte Erfahrung gemacht haben. Wir müssen die bedeutenden Vorstellungen, die dem

zugrunde liegen, was Buddhisten als „Rechte Ansicht“ bezeichnen, verstehen und berücksichtigen. Solange uns das nicht gelingt, wird unser Leben von den gewöhnlich unbewussten und nicht hinterfragten Glaubenssätzen, Werten und Weltanschauungen bestimmt, die wir angenommen haben aufgrund unserer Konditionierungen durch Familie, Erziehung und Bildung, Freunde und Kultur und der besonderen historischen Umstände, in die wir zufällig hineingeboren wurden. Da diese Ansichten oft nicht mit der Realität übereinstimmen, tragen sie eher zu unserer Unzufriedenheit als zu Wachstum und Erfüllung bei.

Was gehört zu diesen grundlegenden Prinzipien des Dharma? Jede Aufzählung würde wahrscheinlich mit der Lehre des Bedingten Entstehens und dem Karma-Gesetz, beginnen. Dann würden wohl die Vier Edlen Wahrheiten, die Drei Laksanas und die Merkmale des Bedingten angeführt. In dieser Sitzung versuchen wir, zunächst ein grundlegendes Verständnis für das Fundament des Dharma zu erhalten. Dabei können wir nicht alle Aspekte ausreichend tief behandeln, um ihnen wirklich gerecht zu werden. Das Bedingte Entstehen ist ein subtiles Konzept mit weitreichenden Implikationen, das wir zu späterer Zeit in diesem Grundlagenkurs und danach weiter im Mitrastudium behandeln werden. Auch die Drei Laksanas werden später in diesem Kurs besprochen. An dieser Stelle konzentrieren wir uns auf die Vier Edlen Wahrheiten, die immerhin den ersten Versuch des Buddha darstellten, dass, was er gesehen hatte, in Worte zu fassen.

Die Vier edlen wahrheiten

Die Vier Edlen Wahrheiten eignen sich besonders gut als Rahmenwerk für ein erstes Verständnis des Dharma, weil sie bei dem Problem menschlicher Unzufriedenheit ansetzen. Vieles – vielleicht alles – von dem, was wir tun, sagen und denken, hat mit dem Versuch zu tun, der Unzufriedenheit oder dem Leid zu entrinnen oder, anders gesagt, Zufriedenheit und Glück zu finden. Die Lehre der Vier Edlen Wahrheiten tut diese Suche nach Befriedigung nicht ab, aber sie zeigt, dass die Art und Weise, wiewir die Sache normalerweise anpacken, bis jetzt nicht erfolgreich war, sie erklärt, warum das so ist, und weist uns eine Alternative auf, die wirklich zu dauerhafter Erfüllung führt.

Wenn wir die Wahrheit dieser Lehre erkennen, werden wir unsere Suche nach Glück radikal neu ausrichten, unser Leben so verändern, dass wir glücklich werden, und uns nicht stattdessen immer weiter davon entfernen.

Die Vier Edlen Wahrheiten sind im Stil der traditionellen Diagnoseformel der altindischen Medizin verfasst: Sie beschreiben die Krankheit, die Ursache der Krankheit, die Aussichten auf Heilung und das Heilmittel.

Üblicherweise lauten die Vier Edlen Wahrheiten wie folgt:

1. Die Wahrheit von *Duhkha* (Unbefriedigtsein, Unzulänglichkeit, Verdruss oder Leiden);
2. Die Wahrheit von der Ursache von *Duhkha*, die in selbstsüchtigem Verlangen oder Begehren zu suchen ist;
3. Die Wahrheit vom Aufhören von *Duhkha*, das durch das Überwinden von selbstsüchtigem Verlangen und Begehren möglich wird;
4. Die Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören von *Duhkha* führt, nämlich der Edle Achtfältige Pfad.

Die Erste Edle Wahrheit

Manchmal wird die Erste Edle Wahrheit fälschlicherweise mit “Leben ist Leiden” gleichgesetzt. Diese Fehldeutung lässt Gegner des Buddhismus ihn als pessimistisch und Lebens-verneinend bezeichnen. „Leiden“ ist die extremste Bedeutung des Pāli Worts *dukkha.* Es bedeutet vielmehr unbequem, unbefriedigend, unbehaglich oder unpassend. Sangharakshita hat den Buddhismus weder als pessimistisch noch als optimistisch bezeichnet, sondern als meliorierend (abgeleitet vom lateinischen *melior,* besser). Der Dharma verhilft uns zu einem ehrlichen Blick auf unsere Situation und schlägt uns vor, wie wir sie verbessern können.

Die Erste Edle Wahrheit bedeutet eher: “So wie wir normalerweise leben, ist das Leben unbefriedigend.” Wenn wir unsere Lebenssituation aufrichtig betrachten und uns fragen, ob unser Leben, so wie wir es führen, echte Zufriedenheit und Erfüllung bringt, würden die meisten von uns wohl behaupten, dass sie zufrieden seien. Aber offensichtlich sind wir das nicht wirklich. Wenn die Menschen wirklich zufrieden wären, würden sie nicht nach immer mehr verlangen, als sie haben, und das würde unsere Konsumgesellschaft ausbremsen. Offensichtlich empfinden wir unser Leben nicht als Leiden. In vielerlei Hinsicht empfinden wir unser Leben vielleicht als reich und glücklich. Aber wir wollen mehr. Etwas fehlt uns.

Traditionell werden verschiedene Formen von *dukkha* unterschieden. Der Buddha sagte häufig: „Geburt ist *dukkha,* Alter ist *dukkha,* Krankheit ist *dukkha,* Tod ist *dukkha.* Zu bekommen, was wir nicht wollen, ist *dukkha.* Getrennt sein von dem, was wir gerne haben, ist *dukkha.* Nicht zu bekommen, was wir wollen, ist ebenfalls *dukkha.“* Auf dieser Aufzählung beruhen weitere Einteilungen:

- das unausweichliche Leiden, das wir erfahren, weil wir sterblich sind und vergängliche Körper haben und oftmals in einer feindseligen Umgebung wohnen (*dukkha-dukkha* genannt).
- Das Leiden, dass wir mit dem auskommen müssen, was wir haben, und nicht zu bekommen, was wir haben wollen.
- „Das Leiden der Veränderung“ – die Tatsache, dass wir in Zeiten, wenn das Leben angenehm ist, wissen, dass es nicht so bleiben wird, und wir das bedauern und besorgt sind.
- „Existenzielles Leiden“ – das aus der Tatsache entsteht, dass wir, obwohl unser äußeres Leben rundherum perfekt ist, so lange keine Zufriedenheit und Erfüllung erfahren, wie wir unser spirituelles Potenzial nicht entfalten.

Die Zweite Edle Wahrheit

Die Zweite Edle Wahrheit besagt, dass unser selbstsüchtiges Verlangen die wirkliche Ursache unserer Unzufriedenheit ist. Der Grund für diese Unzufriedenheit liegt in unserer Art, unser Leben angenehm zu gestalten, was zu weiterem Leiden führt.

Wir versuchen unser Leben in der Welt so zu gestalten, dass wir das bekommen, was wir wollen, und das vermeiden, was wir nicht mögen. Es kostet uns viel Energie, die sich ständig verändernde Welt um uns herum danach auszurichten, indem wir Ereignisse und Personen in unsere Muster von Zuneigung und Ablehnung zu integrieren versuchen. Wir versprechen uns Glück und Zufriedenheit davon.

Solange wir unser Glück von den sich ständig verändernden Bedingungen um uns herum abhängig machen, versuchen wir das Unmögliche, und wir werden unweigerlich immer wieder frustriert und enttäuscht. Die Gründe dafür sind aus der oben angeführten Einteilung von *dukkha* ersichtlich.

Das Leben als solches bringt unweigerlich Leiden mit sich – durch Geburt, Krankheit, Alter, Tod und all die Schmerzen und Unannehmlichkeiten unseres zerbrechlichen und unbeständigen Körpers. Wenn wir auf dieses *dukkha-dukkha* nicht vorbereitet sind, wenn wir uns nicht um die Entwicklung unserer persönlichen Stärken und um ein bedeutungsvolles Leben bemühen, führt das neben den körperlichen Schmerzen zu weiterem psychologischen und emotionalen Leiden. Der Buddha hat das anhand der Parabel über zwei Pfeile verdeutlicht: Es ist unausweichlich, dass der erste Pfeil – *dukkha-dukkha* - uns trifft, aber meistens verschlimmern wir unser Leiden, indem wir uns selbst mit einem weiteren Pfeil verletzen, der noch schmerzhafter ist.

Es wird uns niemals gelingen, dauerhaft zu bekommen, was wir wollen, und gänzlich zu vermeiden, was wir nicht wollen. Und selbst wenn uns das vorübergehend gelingen mag, wissen wir im Grunde, dass dieser Zustand nicht von Dauer sein kann, und das bereitet uns trotz aller Freude, Sorgen und Ängste. Wenn wir uns, wie durch ein Wunder, tatsächlich in perfekten Bedingungen wiederfinden – berühmt, reich und hochgelobt sind, mit dem passenden Partner ein luxuriöses Leben führen, vielleicht auf einer tropischen Insel oder in einer anderen traumhaften Umgebung wohnen – und selbst wenn wir selbst oder unsere Liebsten niemals alt oder krank würden und nicht sterben müssten, würde uns all das keine wahre Erfüllung bringen.

Wahre Erfüllung und Glück entstehen in unserem innersten Wesen und nicht durch äußere Umstände. Wenn unser Innerstes geplagt wird von negativen Geisteszuständen, die aus der ausschließlichen Beschäftigung mit unseren eigenen Wünschen und Sehnsüchten entstehen, kann uns selbst ein Leben im Paradies nicht glücklich machen. Andererseits führt eine offene, warme, weitherzige Einstellung zum Leben, die unser spirituelles Potenzial und das Bewusstsein mit einbezieht, dass es etwas Größeres im Leben gibt als unsere persönlichen Vorlieben und Abneigungen, zu tiefer Erfüllung – trotz aller unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens.

Die Zweite Edle Wahrheit über die Ursache des Leidens wird ebenso wie die Erste Edle Wahrheit oft missverstanden. Es wird zum Beispiel gesagt, Buddhisten hielten Begehren für den Grund allen Leidens, und dass deshalb jedes Begehren unerwünscht sei. Aber viele Formen des Begehrens sind notwendig und richtig. Unser Begehren nach den Lebensnotwendigkeiten hält uns körperlich gesund. Unsere Verlangen nach Freundschaft, Schönheit und bedeutungsvoller Arbeit tragen dazu bei, dass wir ein erfülltes Leben haben. Das Begehren, unser spirituelles Potenzial auszuleben, bringt uns dem Dharma näher. Die Zweite Edle Wahrheit spricht also nicht solche gesunden Begehren an. Es geht dabei vielmehr um Gier. Wie unterscheidet sich Gier von gesundem Verlangen?

Gier oder gesundes Verlangen

Sangharakshita bezeichnet den Wunsch nach etwas, das ein Bedürfnis, das wir befriedigen wollen, nicht befriedigen kann, als neurotisches Begehren. Mit einem Glas Wasser können wir unseren Durst stillen, eine gesunde Mahlzeit kann das Bedürfnis unseres Körpers nach Nahrung zufriedenstellen. Aber Alkohol, ungesundes Essen oder irgendein wertloser Plunder, den wir gekauft haben, kann uns nicht zufriedenstellen, wenn es uns in Wirklichkeit mangelt an Freundschaft, innerer Ruhe oder einem gesunden Selbstwertgefühl, das wir haben, wenn wir ein erfülltes Leben führen. Neue Kleider, ein neuer Partner, ein neues Auto, ein neuer Computer, mehr Geld auf der Bank, eine höher angesehene Arbeit, ein teures Abendessen oder ein toller Urlaub – im Grunde ist gegen all das nichts einzuwenden. Aber nichts dergleichen kann uns mehr bieten als eine Ablenkung von dem Gefühl der Bedeutungslosigkeit und Unzufriedenheit, wenn wir unser spirituelles Potenzial gar nicht oder nicht

in vollem Maße ausleben. Wenn wir unser Glück in der Befriedigung solcher Bedürfnisse suchen, bereitet uns das mehr Leid als wirkliche Zufriedenheit. Wir begeben uns in eine ewige Tretmühle ungesunder Bedürfnisse und erfahren zwangsläufig Enttäuschung und Frustration.

Selbstsüchtige Gier

Als der Buddha die Zweite Edle Wahrheit lehrte, fasste er die Ursache unserer Unzufriedenheit in einem einzigen Wort zusammen – Begehren, oder wörtlich Durst. Dieses Wort lässt sich jedoch genauer fassen. Buddhisten verschiedener Traditionen betonen, dass das Begehren, über das der Buddha sprach, aus unserem verblendeten, obsessiven um uns selbst Kreisen entsteht. So verwenden tibetische Buddhisten etwa bei der Übersetzung der Vier Edlen Wahrheiten häufig die Redewendung des „selbstsüchtigen Greifens". Diese Ausdrucksweise betont zwei Aspekte ungesunden Verlangens: dass es eng selbstbezogen ist und sein fester, greifender Charakter.

Ein Beispiel dafür, wie unsere Unzufriedenheit und unser Leid mit unserem verblendeten Fokus auf uns selbst in Verbindung steht, finden wir im folgenden Auszug aus einem BBC-Vortrag des amerikanischen Wissenschaftlers und Übersetzers Robert Thurman über die Edlen Wahrheiten:

> „Dieses falsche Verständnis von der Natur der Welt bringt uns in eine unmögliche Situation. Wenn ich das realste Objekt in der Welt bin, dann macht mich das auch zum wichtigsten Objekt in der Welt. Dabei wird jeder feststellen, dass keine einzige Person auf der ganzen Welt mir in diesem Punkt zustimmen wird. Die materielle Welt schenkt mir keine besondere Beachtung. Und die Zeit nimmt auch keine Rücksicht auf mich als temporäre, flüchtige Körper-Geist-Einheit. Und daher ist die Welt gegen die Realität, die ich wahrnehme.
>
> Also bin ich durch meine Wahrnehmung und mein Verständnis der Dinge die ganze Zeit im Konflikt mit der Welt. Und mit der ganzen Welt im Konflikt zu sein, sowohl mit anderen Lebewesen als auch mit unbelebten Gegenständen, heißt unweigerlich, in diesem Konflikt zu unterliegen. Immer. Wenn du denkst, du bist der Größte und Wichtigste, und die Welt sieht das nicht so, dann wirst du diese Auseinandersetzung mit der Welt unweigerlich verlieren. Du wirst sterben, du wirst krank werden, Menschen werden dich nicht mögen, sie werden nicht tun, was du willst, und du wirst gezwungen sein, das zu tun, was sie wollen. Und deswegen wirst du leiden".

Es ist interessant, dass tibetische Buddhisten oft das Wort „Greifen" verwenden, wenn sie diese Wahrheit übersetzen. Unsere Neigung, die positiven Seiten unseres Lebens fest im Griff zu halten, kann uns die Freude an ihnen verderben. Allzu oft verderben wir uns unsere Freude, indem wir nach angenehmen Erfahrungen greifen, zu viel davon erwarten, uns wünschen, dass sie lange andauern, anstatt sie einfach zu genießen, so lange sie da sind. Wir wollen diese Erlebnisse schnellstmöglich wiederholen, und dadurch werden sie zu einem Objekt der Begierde in der Zukunft. Ein leckeres Abendessen, ein Urlaub, eine Beziehung, die Schönheit der Natur, ein ästhetischer Genuss, sogar die Freuden der Meditation, all das können wir uns verleiden, indem wir denken: „Bringt mir das die erwartete Freude? Wie lang wird sie andauern? Wann kann ich das wieder haben?"

Die Dritte Edle Wahrheit

Die Erste und die Zweite Edle Wahrheit erleben wir vielelicht als schockierend, weil sie uns klarmachen, dass die Art und Weise, wie wir versuchen glücklich zu werden, iin Wirklichkeit zu weiterem Leiden führt. Doch die Dritte Edle Wahrheit bringt uns eine gute Nachricht – auch wenn das Leben, so wie wir es normalerweise führen, uns unzufrieden macht, kann eine andere Art zu leben uns Erfüllung bringen und ein tieferes Glück als das, was alle Besitztümer und vergänglichen Freuden uns bieten können. Ja, wir sind krank. Ja, wir haben diese Krankheit durch unser Verhalten

verschlimmert. Aber sobald wir das erkannt haben, gibt es ein Heilmittel. Sonst verhalten wir uns wie der kurzatmige Raucher, der behauptet, es gehe ihm gut – bis auf kleine Unannehmlichkeiten beim Bergauf-Gehen – und sein Onkel Fritz habe pro Tag eine ganze Packung geraucht und sei neunzig geworden. Die Dritte Edle Wahrheit bringt uns also eine gute Nachricht – der Arzt gibt uns eine sehr gute Prognose – aber sie gilt nur, wenn wir die ersten beiden schlechten Nachrichten akzeptieren.

Die Dritte Edle Wahrheit gründet auf der Tatsache, dass unsere Unzufriedenheit das Ergebnis von Bedingungen ist, und nur überwunden werden kann, wenn wir diese Bedingungen ändern. Sie lässt sich überwinden, indem wir unsere Gier mindern und nach und nach ablegen, unsere selbstzentrierte Sichtweise auf unser Leben ausweiten und unser Anhaften lockern. Wir können über unser Leid und unsere Unzufriedenheit hinausgehen, indem wir unsere enge Sicht aufs Leben transzendieren und stattdessen auf offenere, weitere Weise leben.

Die Vierte Edle Wahrheit

Die Vierte Edle Wahrheit zeigt uns, wie wir unseren Blick erweitern und unser Begehren verringern können: indem wir einen Pfad der spirituellen Entwicklung einschlagen, der sich auf alle Bereiche unseres Lebens auswirkt. Dies nennen Buddhisten den Edlen Achtfältigen Pfad. Im Dharma-Übungskurs für Mitras werden wir uns mit diesem Pfad näher beschäftigen, darum soll an dieser Stelle ein kurzer Überblick genügen.

Nach Sangharakshitas Terminologie umfasst der Achtfältige Pfad folgende Elemente:

1. Schauung – die Art wie wir die Welt und unsere Rolle darin sehen
2. Emotion
3. Rede
4. Handeln
5. Lebenserwerb
6. Bemühung
7. Achtsamkeit
8. Samādhi – was man einerseits als Meditation verstehen kann, oder auch als die Weisheit, die aus höheren Seinszuständen entsteht.

Diese acht Elemente stellen ein erweitertes Diagramm des grundlegenden Dreifältigen Pfads von Ethik, Meditation und Weisheit dar, das zeigt wie die verschiedenen Teile zusammenwirken. Im Wesentlichen sagt der Achtfältige Pfad, dass wir Achtsamkeit und Positive Emotionen entwickeln, wenn wir in jedem Bereich unseres Lebens die Vorsätze beachten und immer subtiler nach diesen leben. Wenn wir unsere Vision erweitern, indem wir uns für den Dharma öffnen, und wenn wir zu tieferer Einsicht gelangen, werden wir mit der Zeit zu größeren Wesen mit einer weniger engen Vision und einem breiteren Zugang zum Leben. Unsere Gier wird weniger werden, wir werden weniger selbstbezogen und haften nicht mehr so fest an unseren Erlebnissen. Unser Glücklichsein hängt nicht mehr so stark ab von kurzzeitigen Freuden, vergänglichen Besitztümern, der Anerkennung durch andere oder von Status und Ansehen. Stattdessen gelangen wir zu viel tieferem Glück und Erfüllung, die unserem innersten Wesen entspricht, und die sich stets verändernden, an uns rüttelnden Bedingungen des Universums können uns nichts anhaben. Ajahn Sucitto, ein Mönch der Theravāda Schule sagte dazu:

> „Umstände wie Krankheit oder glückliche Zufälle kommen und gehen, doch die inneren Bedingungen bleiben. Wenn wir in einer friedlichen Geistesverfassung sind, können wir äußere Unwetter durchstehen; Schuldgefühle, Hass oder Depression hingegen können den sonnigsten Tag verdunkeln. Ein Millionär oder König kann besessen sein von Sorge und Misstrauen; ein

besitzloser Mönch jedoch kann in Sorglosigkeit und Erfüllung leben. Das Leiden und das Aufhören des Leidens finden in unserem Geist und unserem Herz statt“.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Drücke die Vier Edlen Wahrheiten kurz in eigenen Worten aus – etwa ein Satz für jede Wahrheit.
2. Wie findest du die Vorstellung, dass die Art und Weise wie wir normalerweise leben – dem nachjagen, was wir mögen, und das vermeiden, was wir nicht mögen – zwangsläufig unbefriedigend ist? Denkst du, das stimmt? Gefällt dir die Vorstellung? (Beachte, dass dies verschiedene Fragen sind!)
3. Finde einige Beispiele für die verschiedenen Arten von dukkha, die du erlebt hast. Was bereitet dir am meisten Unzufriedenheit oder Leiden?
4. Hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass unser Leid am größten ist, wenn wir uns mit unseren eigenen Wünschen und Ängsten befassen, wohingegen wir am glücklichsten sind, wenn wir uns auf etwas konzentrieren, das außerhalb von uns selbst ist? Kannst du dir vorstellen, dass es Wege gibt, wie wir uns weniger auf unser Begehren konzentrieren, das ungesund ist und nicht zum spirituellen Wachstum beiträgt? Was ist der Unterschied zwischen ungesunder Selbstaufopferung und der Selbstüberwindung, die zu Befreiung führt?
5. „Wenn man den Vier Edlen Wahrheiten Glauben schenken kann, macht der Weg zum Glück, den die Konsumgesellschaft uns bietet, uns in Wahrheit unzufriedener.“ Was hältst du von dieser Aussage?

8. Woche
Der Dharma: Die vielen Dimensionen des Dharma

Reichtum und Vielfalt

Letzte Woche haben wir uns die Vier Edlen Wahrheiten angeschaut, eine der prägnantesten und gängigsten Formulierungen der buddhistischen Lehre. Wir könnten diese Vier Wahrheiten folgendermaßen zusammenfassen: Das Leben, so wie es normalerweise gelebt wird, ist unbefriedigend; die Ursache dieser Unzufriedenheit liegt in unserem Verlangen und unserer engstirnigen Selbstbezogenheit; und wir können uns daraus befreien, indem wir einem Pfad von ethischer Integrität, Meditation und zunehmender spiritueller Erkenntnis folgen. In seiner ersten Lehrrede benutzte der Buddha die Formulierung des Edlen Achtfältigen Pfades, um diesen Pfad der Befreiung zusammenzufassen. Aber er hat auch andere Formulierungen verwendet, und in den Jahrtausenden seit seinem Tod haben seine Schüler noch weitere hinzu entwickelt. Einige dieser verschiedenen Versionen betonen ein bestimmtes Element des Dreifachen Pfades von Ethik, Meditation und Weisheit stärker als die anderen. Einige sind besonders den Bedürfnissen verschiedener Zeiten, Kulturen oder bestimmter Menschentypen angepasst. Einige legen besonderen Wert auf bestimmte Lebensstile, Eigenschaften oder Übungen, wie etwa ein klösterliches Leben, selbstlosen Altruismus oder tiefes gläubiges Vertrauen.

Dieser Reichtum und diese Vielfalt des Buddhismus können verwirrend wirken, sind jedoch im Einklang mit der ursprünglichen Lehre des Buddhas. Der Buddha sagte eindeutig, dass der Dharma alles ist, was uns hilft, uns spirituell zu entwickeln. Er sagte auch, dass die Lehren, die er zu seinen Lebzeiten formuliert hat, nur ein Bruchteil des wahren Dharma seien, der den Lebewesen zur Verfügung gestellt werden könnte. Er verglich sie mit einer Handvoll Blätter im Vergleich mit dem Laub eines ganzen Waldes. Damit gab er gewissermaßen sein Einverständnis dazu, dass seine erfahrensten Schüler – jene, die den Pfad gegangen und dessen Früchte verwirklicht hatten – seine Lehren ihrer Zeit und ihrem Ort angemessen weiter entwickeln würden.

Der Pfad der regelmäßigen Schritte

Doch auch wenn der Reichtum und die Vielfalt des Dharma eine natürliche Weiterentwicklung der Lehre des Buddhas ist, kann sie dennoch ein Problem für heutige Buddhisten darstellen. Wenn wir in einen Buchladen gehen, finden wir dort eine gewaltige Bandbreite verschiedenster Lehren – an die verschiedensten Erfahrungsebenen gerichtet und von den unterschiedlichsten Schulen. Diese Situation hat es in der langen Vergangenheit des Buddhismus noch nie gegeben. Wie können wir das alles verstehen oder gar zu dieser verwirrenden Masse von Theorien und Übungen “Zuflucht nehmen”?

Eine Lösung ist, uns – zumindest vorübergehend – zu entscheiden, einer bestimmten Version des Pfades zu folgen und diese für uns vorerst als den wichtigsten Teil des Dharma zu betrachten. Wenn wir stattdessen erst etwas aus diesem Buch wählen, dann etwas aus einer anderen Tradition praktizieren, und wenn uns das zu langweilig wird, zum nächsten übergehen, was uns ins Auge

springt, werden wir nicht sehr weit kommen. (Ein Lehrer hat einmal gesagt, dass es wohl möglich ist von Osten, Westen, Norden als auch von Süden kommend nach Bombay zu reisen; wenn wir aber erst ein paar Kilometer nach Osten gehen, dann ein paar nach Norden, dann wieder ein paar nach Westen und schließlich ein paar nach Süden, finden wir uns schließlich an unserem Ausgangspunkt wieder.) Irgendwann müssen wir aufhören, ein bisschen hier und ein bisschen da auszuprobieren und stattdessen dem "Pfad der regelmäßigen Schritte" folgen. Wir müssen einem zusammenhängenden, aufeinander aufbauenden Pfad der Übung folgen, bei dem jeder Schritt die Grundlage für den nächsten bildet. Und wir brauchen einen Kontext, in dem wir Rat und Unterstützung von anderen erhalten können, die denselben Pfad gegangen sind.

Der Dharma ist ein Pfad des Wachstums, und Wachstum erfolgt systematisch und natürlich, ein Schritt folgt dem nächsten, wie beim Wachstum einer Pflanze. Es hat keinen Sinn, von einem gerade erst aufgegangenen Samen eine Blume zu erwarten. Er muss erst einmal Blätter und Wurzeln bilden. Wenn wir ihn in einer Weise behandeln, die nicht seinem Entwicklungsstadium entspricht, wird ihm dies nicht nützen, und womöglich verletzen wir ihn sogar. Dharma-Übung ist dem ganz ähnlich.

Wir müssen also einem kontinuierlichen Übungspfad folgen. Das bedeutet normalerweise, dem Pfad einer bestimmten Tradition zu folgen, vor allem in den Anfängen. Wenn wir Mitras werden, entscheiden wir uns vorläufig dafür, dass die Buddhistische Gemeinschaft Triratna unser Übungszusammenhang ist. Gleichzeitig entscheiden wir uns damit, den Pfad so zu üben, wie er bei Triratna dargelegt ist – zumindest provisorisch und vorläufig. Wir sollten diesem Pfad eine echte Chance geben und prüfen, ob er funktioniert. Der Pfad, wie er bei Triratna angeboten wird, ist ein Versuch, die grundlegenden Lehren und Übungen des Buddhismus in einer ausgewogenen Art und Weise anzuwenden, fest in der grundlegenden buddhistischen Tradition verwurzelt und zugleich unseren heutigen Bedürfnissen und Bedingungen angepasst. Uns für diesen bestimmten Pfad zu entscheiden bedeutet nicht, dass wir uns nicht auch von anderen Traditionen inspirieren lassen können. Aber es gibt uns den grundsätzlichen Rahmen für unser Verständnis des Dharma und unsere regelmäßige Praxis, der uns überhaupt erst ermöglicht aus der gesamten buddhistischen Tradition in fruchtbarer Weise Inspiration zu beziehen, statt uns von der Vielfalt der verfügbaren Lehren verwirren und ablenken zu lassen.

Was Zufluchtnahme zum Dharma wirklich ist

Vertrauen und Verbindlichkeit in der Praxis

Die grundlegendste Ebene von Zufluchtnahme zum Dharma besteht darin, sich klar zu entscheiden, die Lehre so wie sie hier und jetzt für uns relevant ist zu üben, und zwar in der besonderen Version des Pfades, der wir folgen, und inmitten der spirituellen Gemeinschaft, in der wir uns bewegen – in unserem Fall Triratna. Für die meisten von uns besteht der erste Schritt darin, anzuerkennen, dass die Teile des Dharma, die wir schon kennengelernt haben, einleuchtend sind und dass die Übungen, die wir ausprobiert haben, eine positive Wirkung auf uns haben. Außerdem sehen wir vielleicht, dass der Pfad auch eine positive Wirkung auf andere zu haben scheint, die schon länger üben als wir. So entwickeln wir erstes Vertrauen in die Hauptlehren des Buddhismus.

Unser Vertrauen führt dann dazu, dass wir eine klare Entscheidung treffen, das zu üben, was jetzt für uns, auf unserer Stufe des Pfades relevant ist – für unser eigenes Wohlergehen und für das Wohlergehen anderer. Diese Entschlossenheit, die Lehren zu üben, die wir auf unserer gegenwärtigen Entwicklungsstufe brauchen, ist vermutlich der wichtigste Teil von Zufluchtnahme zum Dharma. Für den einen kann das bedeuten, sich zu entscheiden jeden Tag zu meditieren, beim Reden weniger Negativität auszudrücken und Zeit mit anderen Buddhisten zu verbringen. Für jemand

anderen nimmt dies vielleicht andere Formen an, da er andere Bedürfnisse hat. Selbst für ein und dieselbe Person werden sich die konkreten Übungsvorsätze im Laufe der Zeit ändern.

"Ein Gefühl der Richtigkeit"

Abgesehen von dieser konkreten und praktischen Entscheidung, die Lehren in die Praxis umzusetzen, hat für manche die "Zufluchtnahme zum Dharma" vielleicht auch etwas mit einem intuitiven, inneren Gefühl der "Richtigkeit" der Lehren zu tun. Vielleicht haben wir ein Gefühl der Gewissheit, das zu tief für Worte zu sein scheint, ein Gespür dafür, dass das, was wir entdeckt haben, von größter Wichtigkeit ist oder ein Gefühl der persönlichen Verbindung damit, fast so, als würden wir uns an die Lehren erinnern und sie nicht zum ersten Mal hören. Vielleicht ahnen wir, dass die Essenz des Dharma einem Bewusstsein entspringt, das höher ist als unser eigenes, und verspüren den Drang uns ihm mit dem Respekt oder gar der Verehrung zu nähern, die ihm gebührt. Vielleicht schließt dies ein Gefühl von Dankbarkeit ein, weil wir erkennen, dass das Leben ohne einen gangbaren spirituellen Pfad vollkommen bedeutungslos wäre. Und diese Dankbarkeit mag sich in dem Wunsch äußern, mitzuhelfen, den Dharma auch anderen zugänglich zu machen, weil wir wissen, dass andere den Dharma genauso brauchen wie wir selbst.

Die mythische Dimension

Um zum Dharma im vollsten Sinne Zuflucht nehmen zu können, müssen wir uns von der Vorstellung freimachen, der Dharma bestünde aus normalen (wenn auch ziemlich intelligenten) Ideen, die von Menschen wie du und ich erdacht wurden – sozusagen auf einer Ebene mit den unzähligen Büchern über Selbstverwirklichung, wie sie in jedem Buchladen stehen. Ein Großteil des geschriebenen Dharma stammt vom historischen Buddha. Andere Teile wurden von Menschen verfasst, die ebenfalls erleuchtet waren oder die vielleicht in der Lage waren, dem erleuchteten Bewusstsein in tiefer Meditation zu begegnen. In jedem Fall ist der Ursprung des Dharma das erleuchtete Bewusstsein, eine Bewusstseinsebene, die unsere eigene weit übersteigt.

Wenn wir anerkennen, dass der Dharma einer höheren Bewusstseins- oder Seins-Ebene entspringt, können wir uns für eine poetischere oder mythischere Sichtweise öffnen, die unsere Erfahrung von Zufluchtnahme zum Dharma bereichern wird. Der Dharma wird manchmal als "Stimme des Buddha" bezeichnet, wobei "Buddha" hier nicht nur für die historische Gestalt steht, sondern für ein Prinzip, das sowohl im Universum als auch in den Tiefen unserer selbst wirksam ist – ein Prinzip, das uns beim Wachsen und bei unserer Entwicklung zu helfen versucht. Von dieser "Stimme des Buddha" heißt es, sie spräche zu jeder Person in ihrer eigenen Sprache und sage ihr genau das, was sie zum Zeitpunkt ihres derzeitigen Entwicklungsstandes wissen müsse.

Sangharakshita spricht vom Dharma als dem Wirken des erleuchteten Bewusstseins, das versucht, mit unerleuchteten Wesen wie uns zu kommunizieren. Er sagt auch, dass begriffliche Vorstellungen und Sprache nicht die einzigen Arten sind, in denen erleuchtetes Bewusstsein mit uns kommuniziert. Worte sind sogar die gröbste Form, die der Dharma annehmen kann – Symbole und Bilder sind viel ergiebigere Formen der Kommunikation – sie stehen dem erleuchteten Bewusstsein näher, sind quasi ein direkterer Ausdruck der unmittelbaren Erleuchtungserfahrung.

> Der erleuchtete Geist steigt (…) eine Stufe herab. Auf dieser Eben findet man die Bilder (…) Bilder von Buddhas und Bodhisattvas (…) wohlwollende und zornige Bildnisse, die (…) überaus farbenprächtig und leuchtend aus den Tiefen des Unendlichen Raums aufsteigen.
>
> Sie sind weder vom individuellen menschlichen Geist erschaffen noch vom kollektiven Bewusstsein, noch nicht einmal vom kollektiven Unbewussten. Vielleicht sind diese Bilder überhaupt nicht erschaffen, sondern gleichsam genauso ewig wie das erleuchtete Bewusstsein

selbst. (…) sie offenbaren alles – nun durch Form und Farbe. Auf dieser Ebene sind weder Gedanken noch Begriffe noch Worte notwendig.[5]

Auch andere buddhistische Lehrer haben betont, dass der Dharma nicht auf Worte und Ideen begrenzt werden sollte:

> Die Sprache der Religion ist nicht die Sprache der Konzepte sondern der Symbole. Wenn diese Symbole in Begriffe gefasst werden, verlieren sie ihre Lebendigkeit und ihre Vielfältigkeit und werden zu reinen Klischees reduziert. Die Multidimensionalität eines Symbols macht es zu einer Darstellung einer höheren Wirklichkeit, in der die religiöse Person, wie ein wahrer Dichter oder Künstler, zu Hause ist. Symbole sind der Schlüssel zu der "anderen Realität", sie eröffnen uns eine neue Erfahrungsdimension.
>
> Wo immer Buddhismus sich etablierte, florierten Kunst und Literatur. Bildhauerei, Malerei und Architektur, Dichtung und Philosophie, Musik und rituelle Tänze wurden Ausdrucksformen für ein religiöses Weltempfinden, und die Natur wurde ein lebendiges Nachschlagewerk für die innere Schauung, wie uns die Landschaftsmaler des Zen und die Dichter aus Fernost verdeutlichen. Die "andere Wirklichkeit" kann nicht durch Kategorien unseres Alltagsbewusstseins beschrieben, sondern nur mit Hilfe von bestimmten Symbolen und archetypischen Formen erschlossen werden.[6]

Diese eher poetische Art und Weise über den Dharma zu reden, wird nicht jeden ansprechen. Viele werden eine eher bodenständige Herangehensweise bevorzugen und werden lieber durch Schriften mit dem Dharma in Verbindung treten. Aber für diejenigen, die eher in Symbolen und Bildern als in Worten und Begriffen denken, kann diese Art den Dharma zu betrachten der Zufluchtnahme größere Tiefe verleihen. Und selbst für die vernunftbetontesten unter uns kann es hilfreich sein sich ein wenig in dieser Herangehensweise zu üben. Wenn wir uns dem Dharma so mit unserer Vorstellungskraft nähern können, wird unsere Zufluchtnahme zum Dharma zu einer Haltung von Empfänglichkeit für alles Höhere im Universum und in uns selbst werden, in welcher Form auch immer es uns begegnet – ob als intuitives Gefühl von Vertrauen, als Herzensantwort auf ein buddhistisches Bild oder Mantra, als Bewunderung für einen spirituell weiterentwickelten Menschen oder ob als starkes Gefühl von Richtigkeit und Gewissheit bezüglich eines in Worten formulierten Aspekts des Dharma.

Was Zufluchtnahme zum Dharma nicht ist

Nicht auf eine Formulierung begrenzt

Der Dharma ist vor allem eine Sammlung von Methoden für spirituelles Wachstum und weniger eine Darlegung der Natur der Wirklichkeit. Der Buddha war bei Äußerungen über die Wirklichkeit oder über Erleuchtung sehr zurückhaltend, denn er wusste, dass man ihn nur missverstehen würde, wenn man die Wirklichkeit nicht selbst erfahren hatte. Trotzdem brauchen wir Menschen zumindest ein paar grundlegende Aussagen über die Wahrheit, um uns auf die richtige Spur zu bringen. Deswegen hat der Buddha manchmal versucht, bestimmte Wahrheiten über die Wirklichkeit in Worte zu fassen – doch diese bezogen sich meist auf die Tatsachen der menschlichen Existenz und weniger auf abstrakte Metaphysik.

Die Vier Edlen Wahrheiten, denen wir uns letzte Woche gewidmet haben und die als grundlegende Formulierung gewissermaßen dem ganzen Dharma zu Grunde liegen, sind eine solche Aussage. Doch keine Folge von Worten oder Ideen kann je wirklich die Erleuchtungserfahrung kommunizieren, und

5 Wegweiser Buddhismus, Ideal , Lehre, Gemeinschaft S. 96,
6 Govinda, Creative Meditation and Multidimensional Consciousness

auch die Vier Edlen Wahrheiten sind keine Ausnahme. Die Vier Edlen Wahrheiten geben uns eine knappe und hilfreiche Vorstellung, sozusagen als Ausgangspunkt. Doch auch wenn wir verstehen wollen und uns Klarheit wünschen, dürfen wir nicht glauben, dass sie oder irgendeine andere in Worten ausgedrückte Lehre jemals den Dharma umfassend zum Ausdruck bringen könnte. Die Vier Edlen Wahrheiten sind lediglich Ausdruck eines einzelnen Blickwinkels auf Erleuchtung, der Tatsache, dass sie das universelle Heilmittel gegen die grundlegend unbefriedigende Seite der menschlichen Existenz ist. Doch die buddhistische Tradition macht sehr deutlich, dass Erleuchtung weit mehr ist als das. Sicher, wenn wir uns der Erleuchtung nähern, werden wir alles Leiden und alles Unbefriedigtsein hinter uns lassen. Wir werden wahres Glück und höchste Glückseligkeit erleben. Doch damit kommen wir einer vollständigen Beschreibung der Erleuchtungserfahrung nicht einmal im Ansatz nahe. In Wirklichkeit ist Erleuchtung ein höherer Seinszustand mit zahlreichen Dimensionen, den wir nach einem langen Wachstums- und Evolutionsprozess erreichen, und der weit jenseits unseres derzeitigen Vorstellungsvermögens liegt.

Weder Dogma noch Fundamentalismus

Zufluchtnahme zum Dharma hat also weder etwas mit Blindgläubigkeit noch mit Dogmatismus zu tun. Und es geht auch nicht darum, einfach alles zu akzeptieren, was in den buddhistischen Schriften steht. Diese Schriften entstanden erst nach Jahrhunderten der mündlichen Überlieferung und wurden im Laufe der Zeit unzählige Male abgeschrieben sowie von einer Sprache in die nächste übersetzt. Dabei wurden zweifellos Teile ausgelassen oder hinzugefügt, andere Teile wurden missverstanden und verzerrt. Deswegen sollten wir das geschriebene Wort mit unserer tatsächlichen Erfahrung abgleichen – wir sollten uns fragen, „was funktioniert wirklich?“ Dies ist ein weiterer Grund, warum es wichtig ist, innerhalb einer lebendigen Tradition zu üben. Wir lernen von Menschen, die schon länger praktizieren als wir selbst, die anhand ihrer eigenen Erfahrung herausfinden konnten, was in unserer derzeitigen Situation hilfreich ist, und die ihrerseits wieder von anderen gelernt haben.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Hat deine Dharmapraxis sich bis jetzt positiv ausgewirkt? Welche Praktik oder Lehre hat die größte Wirkung?
2. Welchen Aspekten des Dharma vertraust du am meisten? Welche Teile sind bestimmt richtig?
3. Fasse deine Verpflichtung auf den Dharma kurz zusammen, was gehört zu deiner täglichen Praxis?
4. Gibt es Aspekte des Dharma, die dich besonders inspirieren?
5. Was hältst du von der Idee, dass sich der Dharma durch Symbole und Bilder kommunizieren lässt? Haben bestimmte Symbole oder Bilder eine Wirkung auf dich? Gibt es noch andere Arten, wie der Dharma kommuniziert werden kann?

9. Woche
Der Sangha: Der Sangha als Mittel zur eigenen Entwicklung

Einführung
Bei Triratna betonen wir immer wieder, von welch entscheidender Bedeutung die spirituelle Gemeinschaft, der Sangha, für unsere eigene Entwicklung ist. Denn die Erfahrung hat gezeigt, dass wir den Sangha brauchen, um wirklich wirksam üben zu können. Die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen, üben einen großen Einfluss auf uns aus. Wir brauchen die Unterstützung und die Ermutigung Gleichgesinnter. Wir brauchen Rat und Inspiration von Menschen, die schon ein bisschen weiter auf dem Pfad vorangekommen sind. Und wir brauchen den sozialen Kontext von Vertrauen, Ehrlichkeit und Freundschaft, um uns zu öffnen und die emotionale Wärme zu entwickeln, die einen wesentlichen Teil unserer spirituellen Entwicklung ausmacht. Diese entscheidende Bedeutung des Sangha wurde im Buddhismus schon immer erkannt und ist in diesen individualistischen Zeiten wichtiger denn je.

Der Sangha ist also ein wichtiges "Mittel zum Zweck". Der Zweck ist hierbei unser eigenes spirituelles Vorankommen. Aber er hat auch einen bedeutenden "Selbstzweck". Für viele Menschen ist der Sangha der attraktivste Aspekt des Buddhist-Seins. Das Ziel, eine ideale Gemeinschaft aufzubauen, in der Menschen einander auf einer Basis von Wärme, Großzügigkeit und Offenheit begegnen, kann eine der inspirierendsten Seiten des spirituellen Lebens sein.

Die Texte, die wir in den nächsten beiden Wochen zum Abschluss des ersten Kursteils behandeln, sind dazu gedacht, diese beiden Aspekte von Sangha herauszuarbeiten. Beim ersten Text handelt es sich um eine Geschichte aus dem Pālikanon, die verdeutlicht, wie relevant und unersetzlich spirituelle Freundschaft für unsere eigenen Entwicklung ist – und uns zugleich ausdrücklich vor spirituellem Individualismus warnt. Im Text der nächsten Woche benutzen zwei Buddhisten der heutigen Zeit einige Charaktere aus dem Pālikanon, um zu veranschaulichen, wie das Ideal des Sangha ein inspirierendes Ziel an sich sein kann.

"Der Sangha als Mittel zum Zweck: die Geschichte von Meghiya"
Text aus dem Anguttara-Nikaya, A.IX.3 Meghiya, *üb. Nyānaponika, Beyerlein und Steinschulte)*

Einst weilte der Erhabene bei Cālikā, auf dem Cāliya-Berge. Zu jener Zeit aber war der ehrwürdige Meghiya der Begleiter des Erhabenen. Und der ehrwürdige Meghiya begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und stellte sich zur Seite hin. Seitwärts stehend, sprach der ehrwürdige Meghiya zum Erhabenen also:

»Ich möchte, o Herr, nach Jantugāma um Almosenspeise gehen.«

»Wie es dir beliebt, Meghiya.«

Und der ehrwürdige Meghiya kleidete sich in der Frühe an, nahm Schale und Gewand und begab sich nach Jantugāma um Almosenspeise. Nachdem er in Jantugáma seinen Almosengang beendet hatte und zurückgekehrt war, begab er sich nach dem Mahle zum Strande des Kimikālā-Flusses. Während er nun am Ufer des Kimikālā-Flusses entlangwanderte, bemerkte er einen anmutigen, entzückenden

Mangohain, und, ihn erblickend, dachte er: »Gar anmutig und entzückend, wahrlich, ist dieser Mangohain! Fürwahr, der rechte Ort zum geistigen Kampfe für einen strebenden, edlen Jüngling! Wenn es mir der Erhabene erlaubt, will ich zu diesem Mangohain zurückkehren.«

Und der ehrwürdige Meghiya begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend aber sprach er zum Erhabenen also:

»Während ich da, o Herr, nach meinem Almosengang in Jantugāma am Ufer des Kimikālā-Flusses entlangwanderte, bemerkte ich einen anmutigen, entzückenden Mangohain, und ihn erblickend, dachte ich: 'Gar anmutig und entzückend, wahrlich, ist dieser Mangohain; fürwahr, der rechte Ort zum geistigen Kampfe für einen strebenden, edlen Jüngling! Wenn es mir der Erhabene erlaubt, will ich zu diesem Mangohain zurückkehren.'«

Auf diese Worte sprach der Erhabene zum ehrwürdigen Meghiya:

»Warte noch, Meghiya! Wir sind hier ganz allein. Möge erst noch ein anderer Mönch kommen.«

Und zum zweiten Male wandte sich der ehrwürdige Meghiya an den Erhabenen:

»Nicht hat ja, o Herr, der Erhabene noch irgend Weiteres zu erwirken oder Erwirktes zu entfalten. Ich aber, o Herr, habe noch Weiteres zu erwirken und Erwirktes zu entfalten. Wenn es mir der Erhabene erlaubt, so möchte ich mich zu jenem Mangohain begeben zum geistigen Kampfe.«

»Warte noch, Meghiya! Wir sind hier ganz allein. Möge erst noch ein anderer Mönch kommen!«

Und zum dritten Male sprach der ehrwürdige Meghiya zum Erhabenen:

»Nicht hat ja, o Herr, der Erhabene irgend Weiteres zu erwirken oder Erwirktes zu entfalten. Ich aber, o Herr, habe noch Weiteres zu erwirken und Erwirktes zu entfalten. Wenn es mir der Erhabene erlaubt, so möchte ich mich zu jenem Mangohaine begeben zum geistigen Kampfe.«

»Was soll ich dir da noch weiter erwidern, der du vom Kämpfen redest? Wie es dir also, Meghiya, beliebt.«

Und der ehrwürdige Meghiya erhob sich von seinem Sitze, begrüßte den Erhabenen ehrfurchtsvoll, und, ihm die Rechte zukehrend, entfernte er sich und begab sich zu jenem Mangohain. Dort angelangt, ging er tief in den Mangohain hinein und setzte sich am Fuße eines Baumes nieder, um dort den Tag zu verbringen. Während aber der ehrwürdige Meghiya in diesem Mangohaine verweilte, da traten häufig drei üble, unheilsame Gedanken an ihn heran, nämlich Gedanken der Sinnlichkeit, des Hasses und des Schädigens. Da dachte der ehrwürdige Meghiya: »Wahrlich, sonderbar ist es doch, erstaunlich ist es doch, dass mir, der ich voller Vertrauen von zu Hause in die Hauslosigkeit gezogen bin, noch diese drei üblen, unheilsamen Gedanken anhaften!«

Und der ehrwürdige Meghiya begab sich zum Erhabenen und sprach: »Während ich da, o Herr, in jenem Mangohaine weilte, da traten häufig drei üble, unheilsame Gedanken an mich heran, nämlich Gedanken der Sinnlichkeit, des Hasses und des Schädigens. Da dachte ich: 'Wahrlich, sonderbar ist es doch, erstaunlich ist es doch, dass mir, der ich voller Vertrauen von zu Hause in die Hauslosigkeit gezogen bin, noch diese drei üblen, unheilsamen Gedanken anhaften!'«

»Fünf Dinge, Meghiya, führen die noch nicht völlig reife Gemütserlösung zur völligen Reife. Welche fünf?

Da, Meghiya, besitzt der Mönch edle Freunde, edle Gefährten, edle Genossen. Dies, Meghiya, ist die erste Bedingung, welche die noch nicht völlig reife Gemütserlösung zur völligen Reife führt.

Fernerhin, Meghiya, ist der Mönch sittenrein und befolgt die Ordenssatzung … Dies, Meghiya, ist die zweite Bedingung.

Fernerhin, Meghiya: Was da jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes förderlichen Gespräche sind, als wie Gespräche über Bescheidenheit, Zufriedenheit, Einsamkeit, Abgeschiedenheit, Willenskraft, Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit, Befreiung und den Erkenntnisblick der Befreiung – solche Gespräche werden ihm nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit, zuteil. Das, Meghiya, ist die dritte Bedingung.

Fernerhin, Meghiya: da setzt der Mönch seine Willenskraft ein, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken; er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht nachlässig im Guten. Das, Meghiya, ist die vierte Bedingung.

Fernerhin, Meghiya, ist der Mönch weise: er ist ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.

Bei einem Mönche aber, Meghiya, der edle Freunde besitzt, edle Gefährten, edle Genossen, steht zu erwarten, dass er sittenrein sein wird, ein Befolger der Ordenssatzung …; dass ihm jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes förderlichen Gespräche zuteil werden; dass er seine Willenskraft einsetzen wird, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken; dass er weise sein wird: ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.

Ist nun aber, Meghiya, der Mönch in diesen fünf Dingen gefestigt, so hat er außerdem noch vier weitere Dinge zu entfalten: die Vorstellung von der Unreinheit (des Körpers) hat er zu entfalten zur Überwindung des Begehrens; die Güte hat er zu entfalten zur Überwindung des Hasses; die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung hat er zu entfalten zum Abschneiden der Gedanken; die Vorstellung der Vergänglichkeit hat er zu entfalten zur Ausrottung des Ich-Dünkels. Bei der Vorstellung der Vergänglichkeit nämlich, Meghiya, festigt sich im Mönche die Vorstellung der Ichlosigkeit; und der Ichlosigkeit gewahr, erreicht er die Ausrottung des Ichdünkels und gewinnt noch bei Lebzeiten das Nibbāna.«

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was können wir aus dieser Geschichte über Meghiyas Charakter schließen?
2. Warum, glaubst du, wird Meghiya von unheilsamen Gedanken geplagt, als er allein in dem Mangohain weilt?
3. Warum überrascht ihn das so sehr? Warum passierte das nicht, während er mit dem Buddha zusammen war?
4. Worin besteht die Verbindung zwischen spiritueller Freundschaft und den anderen Bedingungen, die laut dem Buddha zur „Befreiung des Herzens“ führen? (Du könntest ein Diagramm dazu zeichnen.)
5. Seine „schlechten“ Meditationen waren eine wertvolle Lehre für Meghiya. Er hat erfahren, wie die Bedingungen unseres Lebens unsere Meditation beeinflussen. Wie können wir unser Leben neu ordnen, um unsere Meditationspraxis zu verbessern?

10. Woche
Der Sangha: Sangha als Ziel

Die "horizontale" Dimension spiritueller Freundschaft
*gekürzter Text aus „*Buddhismus und Freundschaft" *von Subhuti und Subhamati, Kapitel 2: „*Eins im Geist: Freundschaft als das Ziel".

In der Geschichte von Meghiya steht dessen Selbstbezogenheit und Naivität im Kontrast zur taktvollen Weisheit des Buddhas. So gesehen gibt es in der hier beschriebenen Freundschaft ein Ungleichgewicht, der eine ist spirituell fortgeschrittener als der andere. Dies ist eine wichtige Form von spiritueller Freundschaft, aber nicht die einzige.

Es gibt auch eine Form der Freundschaft, bei der die Betreffenden auf ungefähr gleicher Entwicklungsebene sind. Diese Freunde sind wie spirituelle Brüder oder Schwestern, sie sind – wenn man so will – Weggefährten. Obwohl Freunde dieser Art leichter zu finden sind als spirituelle Lehrer, sind sie dennoch sehr kostbar. Der spirituelle Weg ist lang, mühsam, und man kann leicht davon abkommen. Unser Lehrer – falls es uns gelungen ist, einen zu finden – ist wahrscheinlich von Schülern so umlagert, dass er bei weitem nicht immer zur Stelle sein kann, um auftauchende Zweifel auszuräumen, nachlassende Begeisterung wiederzubeleben oder uns sicher an den verführerischen Abwegen vorbeizuführen. Es ist daher wichtig, nicht nur einen Lehrer, sondern auch Gefährten auf dem Weg zu haben. Diese Gefährten repräsentieren die "horizontale" Dimension von spiritueller Freundschaft.

Bereits zu Zeiten des Buddhas verstand man unter spiritueller Freundschaft (kalyāṇa mitratā) nicht nur die Schüler-Lehrer-Beziehung, sondern schloss auch Freundschaften unter Übenden ein, Freundschaften unter denen, die sich um ein ethisches Leben bemühten und Buddha und Dharma verehrten. Dies wird zum Beispiel in der Lehrrede des Buddhas an den Laienschüler Dighajanu deutlich:

> „Und was ist Freundschaft (kalyāṇa mitratā)? Hier also … egal in welchem Dorf oder in welcher Stadt ein Familienvater auch lebt, er trifft sich mit anderen Hausbesitzern und deren Söhnen, alt und jung, die reich an Tugend, Großzügigkeit und Weisheit sind; er unterhält sich und diskutiert mit ihnen. Er versucht es ihnen in ihren Errungenschaften in Bezug auf Vertrauen, Tugend, Großzügigkeit und Weisheit gleichzutun. Das nennt man gute Freundschaft."

Auch wenn diese Worte zu einem Laienschüler gesprochen wurden, sollten wir daraus nicht schließen, dass horizontale Freundschaften nur für Laienanhänger von Bedeutung waren. Es gibt kaum ein besseres Beispiel als die Freundschaft zwischen Sariputta und Moggallana, die zu den führendsten Mönchen des Buddhas gehörten. Für mich ist der interessanteste Aspekt dieser Beziehung die Tatsache, dass Sariputta und Moggallana sogar noch nach ihrer Erleuchtung Freunde blieben. Es scheint, dass Freundschaft nicht nur zum Weg, sondern auch zum Ziel des spirituellen Lebens gehört. Es ist wichtig, diesen Aspekt wirklich zu verstehen, denn wenn wir spirituelle Freundschaft nur im Zusammenhang mit unserem spirituellen Pfad sehen, laufen wir Gefahr, Freundschaften nicht um ihrer selbst willen zu kultivieren, sondern nur für "meine spirituelle

Entwicklung". So zu denken, kann dazu führen, dass wir unsere Freunde nur als "Werkzeug" betrachten, die im Dienste unserer spirituellen Ambitionen stehen. Dann sind sie natürlich gar keine wirklichen Freunde. Echte Freundschaft können wir nur erfahren, wenn wir sie als Selbstzweck betrachten oder zumindest als unentbehrlichen Bestandteil eines höheren Ziels.

Die Vision von Freundschaft als Teil des Ziels wird in einem *sutta* (Lehrrede) dargestellt, das die bewegende Geschichte von Anuruddha und seinen Freunden erzählt.

Drei Freunde

Anuruddha, Nandiya und Kimbila leben zusammen in einem stillen Wäldchen, wo der Buddha sie eines Abends, nach seiner Meditation in Abgeschiedenheit, besuchen kommt. Als sie sein Kommen bemerken, beeilen sich die Mönche, ihn willkommen zu heißen; einer nimmt seine Bettelschale und seine äußere Robe entgegen, ein anderer bereitet ihm einen Sitzplatz und der dritte bringt Wasser zum Füße waschen. Als sich alle niedergelassen haben, erkundigt sich der Buddha zuerst, ob sie alle bei guter Gesundheit sind und genug zu essen haben. Dann fängt er an, sie nach ihrem Zusammenleben zu befragen. Bei seiner ersten Frage geht es im Wesentlichen darum, ob sie gut miteinander auskommen. Anuruddha bestätigt, dass er und die anderen beiden „in Einklang leben, in gegenseitiger Wertschätzung, ohne Streit, (sich) wie Wasser und Milch (vermischen), und (sich) gegenseitig mit freundlichen Blicken (betrachten)".

Der Buddha, der genau weiß, dass nicht alle seine Mönche in so gutem Einvernehmen leben, befragt sie, *wie* ihnen das gelingt. Anuruddha erklärt, dass er sich glücklich schätzt, ein spirituelles Leben mit solchen Gefährten wie Nandiya und Kimbila leben zu dürfen. Das zu können, ist für ihn ein "großer Gewinn". Ihr Zusammenleben ist für ihn ein Ausdruck von Mettā. Dementsprechend bemüht er sich in jeder erdenklichen Weise gegenüber den anderen beiden eine positive Haltung zu bewahren – durch freundliche Taten, warmherzige Rede und liebevolle Gedanken. Anuruddhas Worte lassen vermuten, dass er es sich zur Übung gemacht hat, seinen Gefährten immer mit Mettā zu begegnen. Er hat diese Übung durch ständiges Gewahrsein genährt, und den Umgang miteinander zu einem bewussten Teil seines spirituellen Lebens gemacht.

Was als Übung und Praktik anfing, ist ihm inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen. Er hat den Punkt erreicht, wo er automatisch die Bedürfnisse der anderen über seine eigenen stellt. Er fragt sich einfach, "warum sollte ich nicht meine eigenen Wünsche beiseite lassen und stattdessen tun, was die anderen beiden möchten" und handelt dann entsprechend. Zusammenfassend erklärt er dem Buddha, "unsere Körper sind verschieden, ehrwürdiger Herr, aber wir sind eins im Geist".

Nandiya und Kimbila antworten auf dieselbe Weise und bestätigen jeweils, dass sie ihre eigenen Neigungen aufgegeben haben und nun nach dem Willen der anderen beiden leben. Sie alle stimmen darin überein, dass ihre Körper zwar verschieden, sie aber „eins im Geist" sind. Da sie alle drei ihren eigenen Willen zugunsten der anderen aufgegeben haben, ist die Frage, ob einer die anderen womöglich dominiert, kein Thema mehr. Es scheint, als ob sie eine Art gemeinsamen Willen erleben oder vielleicht eher eine Art geheimnisvolle Willensübereinstimmung, die in einem tiefen gegenseitigen Gewahrsein und auf Harmonie gründet.

Der Buddha bringt seine Anerkennung für die Lebensweise dieser drei Freunde zum Ausdruck und erkundigt sich nach den daraus erwachsenen spirituellen Früchten. Er fragte sie: "Während ihr hier derart lebt … habt ihr irgendeinen übermenschlichen Zustand erreicht, eine tiefe Einsicht oder Vision erfahren, wie es den Ehrwürdigen gebührt?" Daraufhin offenbart ihm Anuruddha – und spricht auch gleich für die anderen mit –, dass sie alle drei schon eine Reihe von spirituellen und transzendenten

Errungenschaften erreicht haben. Mit anderen Worten: Sie sind alle *Arahants* – vollkommen Erleuchtete. Der Buddha ist über diese wundervolle Nachricht höchst erfreut.

Nachdem sie noch eine Weile weiter miteinander gesprochen haben, verlässt der Buddha sie. Daraufhin wenden sich Nandiya und Kimbila mit folgender Frage an Anuruddha: “Haben wir dir je mitgeteilt, dass wir all diese Dinge, die du von uns erzählt hast, wirklich erreicht haben?” Anuruddha gibt zu, dass sie ihm nie ausdrücklich davon erzählt haben. Trotzdem weiß er von ihrem “Verweilen und ihren Errungenschaften”, da er ihren Geist mit seinem eigenen Geist “umfasst”. Mit anderen Worten: Er hat direkte Einsicht in ihre inneren Geistesverfassungen, ohne dass Worte dafür nötig wären. Die Tatsache, dass Anuruddha mit Gewissheit von Nandiyas und Kimbilas spirituellen Errungenschaften sprechen kann, ohne sich mit ihnen vorher darüber ausgetauscht zu haben, lässt vermuten, dass der Ausdruck “eins im Geist” nicht nur als Redewendung zu verstehen ist, sondern viel wörtlicher zu nehmen ist, als wir vielleicht zunächst vermuten.

Die Geschichte der drei Freunde zeigt uns, dass spirituelle Freundschaft zum spirituellen Weg und zu dessen Ziel zugleich gehört. Tatsächlich legt diese Lehrrede die Vermutung nahe, dass ein Leben, das in solcher Freundschaft geführt wird, in einer Art aufsteigender Spirale zu spiritueller Verwirklichung führt, aus der dann eine Vertiefung der Freundschaft und ein tiefer gehender gegenseitiger Austausch erwächst.

Sangha als Netzwerke der Freundschaft

Am Beispiel von Anuruddha, Nandiya und Kimbila sehen wir, wie *kalyāṇa mitratā* eine Gruppe von drei Schülern vereint, so dass sie einen Freundeskreis bilden. Dies erinnert uns daran, dass – auch wenn Freundschaft im Wesentlichen eine Beziehung zwischen zwei Personen ist – es in keinster Weise eine ausschließliche Beziehung ist. Es steht einem Freund frei, andere Freunde zu haben, und zwei Freunde haben vielleicht gemeinsame Freunde. Unter Menschen, die sich demselben spirituellen Ideal verpflichtet fühlen, ist dieses ineinandergreifende Beziehungsgeflecht eine natürliche Sache.

Mir scheint, dass der buddhistische Begriff „Sangha“ ein solches Netzwerk von spirituellen Freunden impliziert – vereint durch ihre gemeinsame Ausrichtung auf den Buddha und den Dharma. Das Wort „Sangha“ bezeichnet die buddhistische spirituelle Gemeinschaft. Es wird oft gesagt oder so aufgefasst, dass nur Mönche zum Sangha gehören. Tatsächlich aber wäre es korrekter zu sagen, dass die Mönche einen Teil der spirituellen Gemeinschaft bilden. In der buddhistischen Tradition kennt man indes auch einen weitläufigeren *maha-sangha* oder eine „größere Gemeinschaft”, zu der auch die Laienanhänger des Buddhas gehören.

Freundschaft ist ein unerlässlicher Bestandteil von Sangha. Es ist normalerweise nicht möglich, dass jedes Sangha-Mitglied eine persönliche freundschaftliche Beziehung zu jedem anderen Mitglied des Sanghas haben kann, selbst wenn wir nur den Sangha einer einzelnen Stadt betrachten. Dennoch denke ich, dass der oder die Einzelne erst dann wirklich Teil des Sanghas ist, wenn er oder sie zumindest mit einigen im Sangha befreundet ist.

Freundschaften im Sangha haben die natürliche Tendenz zu wachsen. Wenn man sich besser kennenlernt und über einen längeren Zeitraum den spirituellen Weg gemeinsam geht, vertieft sich die Freundschaft zunehmend. Auch die Zahl der Sanghafreundschaften wächst ständig: Innerhalb des bereits existierenden Sangha bilden sich immer wieder neue Freundschaften, und gleichzeitig zieht der Sangha auch auf natürliche Weise neue Mitglieder an. Der wahre Wachstum eines Sangha besteht darin, dass Menschen von außen in das Netzwerk der Freundschaften eintreten.

Die Beschreibung des Lebens von Anuruddha und seinen Freunden bietet uns eine Art Momentaufnahme eines idealen Mini-Sanghas. An einem Sangha teilzuhaben bedeutet (in seiner höchsten Form), ein Leben zu führen, wie die drei es geteilt haben: in solch einer Harmonie mit den spirituellen Freunden zu leben, dass man mit ihnen “eins im Geist” wird. Dies ist in der Tat ein hohes Ideal – vielleicht können wir es uns schwer als gelebte Realität vorstellen. Doch auch wenn dieses erhabene Ideal uns ein wenig einschüchtert, so zeigt es uns doch klar die Richtung, in die wir gehen müssen, um die tiefere Bedeutung von Sangha zu erfassen.

Die Drei Juwelen

Die erleuchteten Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft – so wie Anuruddha und seine zwei Freunde – sind eine Art höherer Sangha innerhalb des Sanghas. Dieser höhere Sangha (im Englischen wird er manchmal durch Großschreibung von dem anderen unterschieden) ist eines der Drei Juwelen.

Die Tatsache, dass im Buddhismus drei Dinge als zentral bedeutsam verehrt werden, legt nahe, dass der wesentliche Kern des Buddhismus nicht in einem einzigen Bild oder einem einzigen Begriff ausreichend erfasst werden kann. Wir werden den Kern des Buddhismus nur verstehen, wenn wir ihn von allen drei Standpunkten aus betrachtet haben, ihn sozusagen von jeder Seite gesehen haben. Das BuddhaJuwel repräsentiert das spirituelle Ideal in seiner verkörperten Form eines einzelnen menschlichen Wesens. Das Dharma-Juwel ist das spirituelle Ideal in seiner abstrakten Form als endgültige Wahrheit und in seiner prktischen als spirituelles Mittel. Das Sangha-Juwel ist das spirituelle Ideal in der Verkörperung derer, die auf dem spirituellen Pfad schon sehr weit fortgeschrittenen sind.

Ich denke jedoch, dass wir die vollständige Bedeutung des Sangha-Juwels nicht erfassen, wenn wir es lediglich als eine Kategorie oder Klasse von Individuen betrachten. Meiner Ansicht nach ist der Sangha (ob nun der mit groß geschriebenem “S” oder der andere) ein lebender Organismus, dessen Lebenssaft spirituelle Freundschaft ist.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Wie war dein erster Eindruck von den Buddhisten, die du bei deinem ersten Besuch im buddhistischen Zentrum angetroffen hast? Wie wichtig war das für deine Entscheidung, dich mehr einzulassen?
2. Welche Eigenschaften schätzt du am meisten (oder gar nicht!) seit du mit dem Sangha in Kontakt bist.
3. Hast du einen Unterschied in der Freundschaft zwischen Buddhisten im Vergleich zu den meisten anderen Freundschaften bemerkt?
4. Findest du die Vorstellung, „viele im Körper, aber eins im Geist“ zu sein, attraktiv oder unattraktiv. Hältst du das für möglich, ohne dabei deine Individualität zu opfern?
5. Wie wichtig ist der Sangha für dich im Hinblick darauf Buddhist/Buddhistin zu werden?
6. Welches der Drei Juwelen inspiriert dich am meisten oder ist am wichtigsten für dich, nachdem wir uns in den letzten Wochen etwas intensiver damit beschäftigt haben?

Teil II

BUDDHISTISCHE PRAXIS: DIE FÜNF VORSÄTZE

11. Woche
Warum Ethik üben?

Einführung
Nachdem wir in Teil I untersucht haben, was es bedeutet Buddhist oder Buddhistin zu sein, schauen wir uns nun im zweiten Teil an, was es heißt, die Fünf Vorsätze zu üben. In der heutigen Studien-Einheit geht es um die Frage, warum Ethik auf dem spirituellen Weg eine solch wichtige Rolle spielt. In den nächsten Wochen werden wir uns dann jeden der Fünf Vorsätze genauer ansehen.

Der Dreifältige Pfad
Die einfachste traditionelle Beschreibung des buddhistischen Pfades unterteilt diesen in drei Stufen:

- die Stufe der Ethik
- die Stufe der Meditation
- die Stufe der Weisheit

Sich in den Fünf Vorsätzen zu üben, gehört zur Stufe der Ethik. Wir gehen also der Tradition entsprechend logisch vor, wenn wir uns zunächst einmal mit Ethik beschäftigen, bevor wir Meditation und Weisheit betrachten. Aber auch wenn dieser Ansatz traditionsgemäß logisch ist, entspricht er doch häufig nicht der Art und Weise, mit der viele von uns im Westen lernen, Buddhismus zu üben. Viele fangen mit Meditation an und beginnen erst viel später, als Folge ihrer Meditationserfahrung, über Ethik nachzudenken. Wieder andere sind zuerst einmal von buddhistischen Ideen fasziniert und denken erst allmählich daran, diese in ihrem Leben tatsächlich umzusetzen.

Es ist gut, das im Kopf zu behalten und den dreifältigen Pfad nicht zu wörtlich zu nehmen. Es ist keineswegs der Fall, dass wir keine Fortschritte in unserer Meditation erzielen könnten, bevor unsere Ethik nicht perfekt ist; oder dass wir nicht versuchen könnten, der Realität näher zu kommen, ohne zuvor lange Jahre meditiert zu haben. Es ist vielleicht hilfreicher, unser Vorwärtskommen weniger als einen Pfad zu betrachten – bei dem man einen Abschnitt hinter sich lassen muss, bevor man einen Schritt auf den nächsten tun kann – sondern als eine Blüte, die sich langsam entfaltet und deren einzelne Blütenblätter sich alle gleichzeitig öffnen. Doch die inneren Blätter können sich nicht schneller öffnen, als es die äußeren erlauben.

Auch wenn es stimmt, dass viele Menschen eine ganze Zeit lang gute Erfolge in Meditation erzielen können, ohne allzu großes Augenmerk auf Ethik zu richten, werden doch die meisten, nachdem sie längere Zeit praktiziert haben, erkennen, dass das Modell des dreifältigen Pfades eine wichtige Wahrheit enthält. Es bringt nicht viel, jeden Tag eine Stunde lang zu versuchen, positive Geisteszustände zu entwickeln, wenn wir den Rest des Tages durch unsere Rede und unser Tun negative Geisteszustände erzeugen. Wenn wir unsere Meditation verbessern wollen, ist es häufig erfolgversprechender, wenn wir unser Leben **außerhalb** der Meditation unter die Lupe nehmen, als wenn wir versuchen, das, was wir **in** der Meditation tun, zu verändern. Wenn es uns nicht gelingt, die positiven Geisteszustände, die wir auf unserem Meditationskissen entwickeln, in unseren Alltag

mitzunehmen und in unserem täglichen Tun auszudrücken, wird unsere Meditation nach einer Weile auf einer bestimmten Ebene stecken bleiben – oder ganz in einer Sackgasse enden.

Das Problem mit dem Begriff Ethik

Viele Menschen im Westen haben negative Assoziationen, wenn sie das Wort Ethik hören, weil sie sofort an Regeln und richtiges und falsches Benehmen denken, sich in ihrer Individualität eingeschränkt und in ihrer freien Entwicklung gehindert fühlen. Bei der echten Praxis von Ethik geht es jedoch keineswegs um ein Eingrenzen unserer Individualität – sondern darum diese auszudrücken! Das Wort "Ethik" kommt vom griechischen Wort *ethos*. Wirklich ethisch zu sein bedeutet, unserem *Ethos* gemäß zu leben: gemäß einer Reihe von Prinzipien und Werten, die wir frei gewählt haben, weil sie unsere tiefsten Sehnsüchte und Überzeugungen widerspiegeln. Für viele von uns ist diese Vorstellung von verzerrten Auffassungen über Ethik überdeckt worden, von denen die offensichtlichsten autoritäre Ethik und konventionelle Moral sind.

In einem autoritären Ethiksystem wird uns ein Verhaltenskodex von außen auferlegt – anstatt dass er aus unserem eigenen tiefen Verständnis vom Sinn des Lebens entspringt – und wird dann mit Hilfe eines Systems von Belohnung und Bestrafung durchgesetzt. Jegliches ethische System, dass auf der Vorstellung von einem urteilenden, strafenden Gott beruht, der verlangt, dass wir seine Gebote befolgen (sonst…) ist notwendigerweise autoritär. Das soll nicht heißen, dass alle Christen, Juden und Moslems Ethik auf dieser niederen Stufe üben, aber viele von uns sind dieser groben Form theistischer Religion in unserer Kindheit ausgesetzt gewesen. Und das hat unsere Fähigkeit beeinträchtigt, wahrzunehmen, worum es bei ethischer Praxis eigentlich geht.

Eine andere Verzerrung echter Ethik ist die sogenannte konventionelle Moral. Dabei handelt es sich um Regeln, wie man sich zu verhalten hat, um der Norm einer bestimmten Kultur zu entsprechen. Hierbei geht es weniger um spirituelle Werte. Regeln dieser Art sind nicht allgemeingültig und unterscheiden sich von Ort zu Ort und Zeit zu Zeit. Doch da sie meist allgemein akzeptiert werden, geschieht es leicht, dass wir sie, ohne darüber nachzudenken, übernehmen. Beispiele konventionell ethischer Werte in angelsächsischen und nordeuropäischen Kulturen schließen protestantische Arbeitsethik ein, die besondere Bedeutung, die Geld und Lebenserwerb zugemessen wird, Überzeugungen bezüglich der Heiligkeit der Ehe und der Kernfamilie, Aspekte der politischen Korrektheit und viele der unbewussten Tabus, die uns davon abhalten unsere Individualität, Kreativität, Lebensfreude und Wärme für andere auszudrücken.

Autoritäre Ethik und konventionelle Moral gehen häufig Hand in Hand. Die Gesellschaft überredet uns, uns konform zu verhalten, indem sie uns dafür belohnt, wenn wir es tun, und bestraft, wenn wir es nicht tun – üblicherweise geschieht das in Form von Anerkennung oder Ablehnung durch die Menschen um uns herum. Wir bekommen die notwendige Dosis dieser Sozialisierung in unserer Kindheit mit, bevor wir die Chance hatten, einen eigenen Sinn für Ethik zu entwickeln. Doch später im Leben, wenn wir versuchen unsere individuelle Identität zu entwickeln, rebellieren wir oft gegen die Regeln, die uns auferlegt wurden. Und weil die Regeln, die wir zurückweisen, mit dem was wir für religiöse Ethik halten, verbunden sind, sind viele von uns heute skeptisch gegenüber allem, was sich Ethik nennt.

Buddhistische Ethik

Es ist deswegen wichtig, von vornherein klarzustellen, dass sich die buddhistische Vorstellung von Ethik sehr von unserer normalen westlichen Vorstellung unterscheidet. Bei buddhistischer Ethik handelt es sich nicht um eine freiheitsbeschränkende Ethik. In der buddhistischen Ethik geht es darum, uns von der Sklaverei unserer nicht hilfreichen Gewohnheiten, Konditionierungen und

Seinsweisen zu befreien und so charakterfeste Individuen zu werden, die die Kontrolle über die Richtung ihres eigenen Lebens in der Hand halten. Bei buddhistischer Ethik geht darum, sich in einer Art und Weise zu verhalten, die positive Emotionen fördert und negative Geisteszustände reduziert. Wir lernen uns auf eine Art und Weise zu verhalten, die uns ein Gefühl der Ganzheit und des Selbstwerts vermittelt, weil wir ehrlich versuchen, der Vorstellung von unserem idealen Selbst, gerecht zu werden.

In der Abwesenheit eines urteilenden Gottes, dem wir gehorchen müssten, sind die Worte “richtig” und “falsch” unangemessen für die buddhistische Vorstellung von Ethik. Stattdessen bezeichnet der Buddhismus Handlungen als entweder “heilsam” oder “unheilsam”. Heilsames Verhalten ist kluges Verhalten, denn es trägt zu unserem eigenem Glück und dem Glück anderer bei. Unheilsames Handeln hat den gegenteiligen Effekt. Die Ursache liegt darin, dass wir die Wirklichkeit nicht erkennen, wie sie ist, und hat nichts mit unserem Ungehorsam gegenüber einer kosmischen Autoritätsfigur zu tun oder damit, dass wir ein “schlechter Mensch” wären.

Das Karmagesetz

Im traditionellen Buddhismus gehen die Notwendigkeit von ethischem Verhalten und die Vorstellung von *Karma* Hand in Hand. Das Sanskritwort *karma* bedeutet einfach Handlung. Das Karmagesetzdehnt die Vorstellung von Ursache und Wirkung in den Bereich der Ethik aus, indem es darauf hinweist, dass alle unserer Handlungen Folgen haben, für uns und andere. In dem Maß, in dem wir uns auf heilsame Weise verhalten, werden wir in der Zukunft mehr Freude und Licht erleben. In dem Maß, in dem wir uns unheilsam verhalten, werden wir in der Zukunft unglücklicher sein und sie als düsterer erleben. Traditionellerweise ist diese Vorstellung von Karma mit der Vorstellung von Wiedergeburt verbunden. Es wird davon ausgegangen, dass ein heilsames Leben zu einer Wiedergeburt in schönen, angenehmen Existenzen führt, während ein unheilsames Leben zu einer Wiedergeburt in schmerzhaften Leidenszuständen führt. Diese Folgen treten nicht als Belohnung oder Bestrafung auf, sondern beruhen einfach auf der Tatsache, dass die Welt, wie wir sie erleben, eine Widerspiegelung unseres Seinszustandes ist. Wenn wir uns selbst zu einem himmlischen Wesen machen, werden wir auch einen himmlischen Zustand erleben; wenn wir uns selbst in ein Höllenwesen verwandeln, wird unsere Erfahrung tatsächlich die Hölle sein.

Viele westliche Buddhisten akzeptieren diese traditionellen Vorstellungen von Karma und Wiedergeburt als Ausdruck wichtiger Wahrheiten, die unser gegenwärtiges Verständnis der Welt übersteigen. Andere jedoch finden es schwierig, die Vorstellung von Wiedergeburt zu akzeptieren, so dass es wichtig ist klarzustellen, dass man nicht an Wiedergeburt glauben muss, um die Vorstellung von Karma zu akzeptieren. Es lässt sich leicht zeigen, dass das karmische Gesetz in diesem Leben genauso wirkt, wie in zukünftigen. Schon in diesem Leben bestimmt unser jetztiges Handeln, wie wir die Welt in Zukunft erleben werden.

Wir alle vereinen in uns viele Wesenszüge. Manchmal sind unsere Gedanken heilsam, manchmal sind sie unheilsam, und normalerweise erleben wir, wie ein richtiges Kuddelmuddel verschiedenster Gedanken beinahe gleichzeitig entsteht. Wenn uns beispielsweise jemand um Geld für einen guten Zweck bittet, löst dies vermutlich verschiedene Gedanken und Gefühle aus. Manchmal werden es großzügige Gedanken sein, und wir haben den Impuls zu geben. Manchmal jedoch werden eher geizige Gedanken auftauchen, auch wenn wir es uns leisten könnten zu geben, und wir nehmen es dem Bittsteller regelrecht übel, dass er uns gefragt hat. Diese beiden Wesenszüge scheinen ganz von alleine aufzutauchen, wie eine Art geistiges Wetter. Sind sie das Ergebnis früherer Handlungen und Prägungen, und wir haben keine Wahl, wann welcher Gedanke und welches Gefühl auftreten. Doch wir haben eine Wahl, welchen Gedanken wir willentlich unterstützen, mit welchem wir uns

identifizieren, in welchen wir Energie investieren, und nach welchem wir handeln. Wenn wir unsere Energie in den großzügigen Aspekt unseres Wesens Energie leiten, wird dieser stärker werden, und der geizige Wesenszug wird schwächer. Wenn wir dagegen unseren Willen hinter den geizigen Wesenszug stellen, wird dieser gestärkt und unsere großzügigen Impulse werden für die Zukunft geschwächt.

Wir treffen ununterbrochen Entscheidungen solcher Art und formen damit unser künftiges Selbst. In unserem Geist steigen unentwegt alle möglichen Gedanken und Gefühle auf. Und wir wählen andauernd aus, mit welchem der zahllosen Aspekte unseres Wesens wir uns identifizieren und aus welchem heraus wir handeln. Indem wir diese vielen kleinen Entscheidungen treffen, entscheiden wir uns damit gleichzeitig dafür, entweder größer, weiter und ganzer zu werden oder umgekehrt, uns kleiner, enger und zersplitterter zu machen. Ununterbrochen gestalten wir so unser zukünftiges Ich, wodurch wir gleichzeitig auch beeinflussen, in was für einer Welt wir leben. Das funktioniert genauso, als ob wir eine Welt für unsere Wiedergeburt auswählen würden. Denn wir alle nehmen die Welt durch die Brille unserer Geisteszustände wahr. Obwohl wir Menschen scheinbar alle im selben physikalischen Raum leben und demselben Spektrum angenehmer und schmerzhafter Erfahrungen ausgesetzt sind, erleben wir diese gemäß unseres inneren Wesens als sehr unterschiedlich. Wenn wir unser inneres Wesen größer, positiver und weiter werden lassen, werden wir tiefes Glück erleben, das von äußeren Umständen unabhängig ist. Wenn wir unser inneres Wesen jedoch kleiner und negativer machen, dann wird unsere Erfahrung der Welt eng, dunkel und unglücklich sein, selbst wenn unsere äußeren Umstände sehr angenehm sind.

Nach diesen Ausführungen über das Karmagesetz sollte es offensichtlich sein, dass die Übung von Ethik ein wesentlicher Teil unseres Pfades ist. Sich für heilsame anstelle von unheilsamen Handlungen zu entscheiden, ist ein wesentlicher Aspekt, wie wir uns zum Positiven hin verändern, so dass wir mehr und mehr unseres spirituellen Potenzials zum Ausdruck bringen. Meditation allein, ohne die bewusste Übung von Ethik, reicht dafür nicht aus. Das gleiche gilt auch für unser Verständnis der buddhistischen Philosophie, sei es auch noch so detailliert.

Aspekte von Ethik

Uns von den "schrecklichen Drei" befreien
Ethik ist für den spirituellen Pfad von solch zentraler Bedeutung, dass sie viele verschiedene Aspekte umfasst und auf verschiedenste Weisen erläutert werden kann – letztendlich sind das natürlich nur verschiedene Wege ein und dieselbe Sache auszudrücken. Die einfachste Darstellung buddhistischer Ethik ist die folgende: Wenn wir heilsam handeln, fördern wir damit heilsame Geisteszustände in uns, während wir, wenn wir unheilsam handeln, negative Geisteszustände unterstützen, die sich auf Gier, Hass und Verblendung stützen. Da es in der buddhistischen Praxis grundsätzlich darum geht, uns von diesen "schrecklichen Drei" zu befreien, ist es offensichtlich, dass heilsames Handeln unverzichtbar ist.

So tun "als ob"
Ein anderer Ansatz lässt sich so formulieren, dass der Weg zur Erleuchtung teilweise darin besteht, so zu handeln, as sei man schon erleuchtet. Ein Buddha verhält sich spontan heilsam, er empfindet eine natürliche Solidarität mit allen Lebewesen, natürliche Großzügigkeit, frei von jedem unheilsamen Verlangen, mit geradliniger Integrität und klarem Gewahrsein. Für uns sind diese Qualitäten noch nicht natürlich, obwohl wir alle sie im Keim schon in uns tragen. Deswegen müssen wir uns jetzt noch oft bewusst anstrengen, diesen Qualitäten entsprechend zu handeln – zu handeln, als ob wir bereits erleuchtet wären – und den Keimen damit beim Wachsen zu helfen. So wird es mit der Zeit für uns

immer natürlicher und müheloser, heilsam zu handeln, und wir entwickeln uns hin zu unserer eigenen Erleuchtung.

Mit unserem höheren Selbst in Verbindung treten
Wieder ein anderer Ansatz für buddhistische Ethik ist die Vorstellung, dass wir gemäß den Impulsen unseres höheren Selbst handeln, so dass wir, wenn wir heilsam handeln, unsere Verbindung mit unserer eigenen innersten Natur stärken. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie eine Art höheres Selbst haben, dass als eine Art Rat gebende Stimme funktioniert und eine Quelle der Stärke und Weisheit sein kann. Wenn wir mit diesem höheren Aspekt unseres Selbst in Verbindung stehen, fühlen wir uns unterstützt und haben das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein. Wenn wir jedoch von dieser Quelle der Stärke abgeschnitten sind, haben wir das Gefühl dahin zu treiben und mit uns selbst nicht in Einklang zu sein. Einige buddhistische Schulen sprechen davon, dass wir alle "Buddhanatur" haben, die jedoch normalerweise vom Schmutz unserer unheilsamen Gewohnheiten überdeckt ist. Wenn wir unheilsam handeln, schneiden wir uns selbst von diesem höheren Selbst ab, was uns schwach und unglücklich macht. Wenn wir jedoch mehr von unserem höheren Selbst zum Ausdruck bringen – wenn wir heilsam handeln – stärken wir unsere Verbindung mit dem besten Teil in uns selbst, so dass wir uns natürlicherweise stärker und glücklicher fühlen. Indem wir fortwährend heilsam handeln, verleihen wir allmählich diesem höheren Selbst mehr und mehr Ausdruck, so dass es mit der Zeit einen immer größeren Teil unseres Wesens ausmacht.

Ethik, Selbst-Transzendenz und Weisheit
Bis jetzt haben wir uns bei der Frage, warum wir Ethik üben, vor allem mit den Vorteilen für uns selbst beschäftigt. Ethisch zu handeln, fördert freudvolle positive Geisteszustände, beschützt uns vor schmerzhaften negativen Geisteszuständen und hilft uns zu wachsen und uns zu entwickeln, was die ultimative Quelle des Glücks ist. Doch diese Erklärung ist einseitig und könnte den Eindruck vermitteln, dass der Buddhismus eine selbstbezogene Einstellung zum spirituellen Pfad propagiert. Wir vermeiden beispielsweise nicht, andere zu verletzen, weil uns das Schaden zufügen würde. Wir vermeiden es, weil es anderen schaden würde! Bei ethischem Verhalten geht es nicht nur um unser eigenes Glück, unsere eigene Entwicklung und unsere eigenen Geisteszustände. Es ist der Ausdruck unserer Verbundenheit und Empathie für andere Wesen und stärkt diese dadurch. Dieses Gefühl der tiefen Verbundenheit mit der Welt um uns herum ist ein wesentlicher Teil der Erleuchtungserfahrung.

Mit den Augen der Weisheit zu sehen, bedeutet zu erkennen, dass wir uns von anderen und unserer Umwelt nicht abtrennen können. Wir sind alle ein Teil des Anderen. Wenn wir uns gegenseitig verletzen, verletzen wir damit uns selbst, und wenn wir uns gegenseitig Gutes tun, tun wir uns selbst Gutes. Im höchsten Sinne geht es bei buddhistischer Ethik um die Kultivierung und den Ausdruck dieser selbst-transzendierenden Weisheit in unserem Alltagsleben. Dies bedeutet unseren engen persönlichen Standpunkt hinter uns zu lassen und aus einer universelleren, weiteren, weniger selbstbezogenen Perspektive heraus zu handeln. Damit verleihen wir unserem höheren Selbst Ausdruck. Damit handeln wir im besten Interesse unseres eigenen wahren Selbst, und im besten Interesse anderer Wesen und der ganzen Welt.

Die fünf Vorsätze
Um im Drunter und Drüber des Alltags heilsam handeln zu können, brauchen wir ein paar schlichte Richtlinien, die wir immer im Kopf behalten können. Die einfachste und allgemeinste Liste ethischer Richtlinien im Buddhismus sind die Fünf Vorsätze. Dies sind Hinweise, wie ein erleuchtetes Wesen sich verhalten würde, und wenn wir sie befolgen, handeln wir **als ob** wir selbst erleuchtet wären. Dadurch unterstützen wir die Entwicklung unseres eigenen Erleuchtungspotenzials.

Die Fünf Vorsätze sind eine Reihe von grundlegenden spirituellen Prinzipien: Wohlwollen oder liebende Güte, Großzügigkeit, Zufriedenheit oder Genügsamkeit, Aufrichtigkeit und Gewahrsein. Offensichtlich sind das keine "Gebote" und es ist wichtig, dass wir sie nicht als etwas betrachten, das uns von außen aufgedrückt wurde. Wir müssen über die Prinzipien, um die es geht, selbst nachdenken, und uns entscheiden, inwiefern sie unsere tiefsten Werte ausdrücken. Während wir dies tun, ist es vielleicht hilfreich darüber nachzudenken, wie es wäre, nach dem Gegenteil zu streben – Grausamkeit, Geiz, Gier, Unehrlichkeit und Ausflüchte bzw. Ablenkung. Es ist wohl möglich, dass jemand einen dieser Werte zum Leitprinzip wählt, aber es ist schwierig sich vorzustellen, dass so jemand gleichzeitig Buddhist sein könnte! Eigentlich sind die Prinzipien, die hinter den Fünf Vorsätzen stehen so grundlegend für jedwedes spirituelles Leben, dass sie sich wahrscheinlich von selbst verstehen. Zu akzeptieren, dass diese Prinzipien unsere eigenen tiefsten Werte widerspiegeln, ist ein grundlegender Aspekt des Buddhist-Werdens.

Für jeden der Fünf Vorsätze gibt es eine "positive" und eine "negative" Form. Die negative Form weist uns darauf hin, was wir nicht tun sollten – sie sorgt dafür, dass die Alarmglocken läuten, wenn wir auf dem besten Wege sind, etwas Unheilsames zu sagen oder zu tun. Die positive Form drückt das allgemeine Prinzip aus, nach dem wir streben sollten, und ist damit die allgemeinere und wichtigere Formulierung der beiden.

Fallstricke

Es gibt mindestens zwei Gefahren, vor denen wir auf der Hut sein sollten, wenn wir uns in Ethik üben. Die erste ist das Einführen von Begriffen wie Gehorsam und "Sünde" aus anderen Religionen, denn beide rufen jeweils Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit in uns hervor. Die zweite Gefahr ist, an sich selbst zu hohe Ansprüche zu stellen. Die Vorsätze sind Richtlinien dafür, wie ein Erleuchteter sich verhalten würde. Wir sind nicht erleuchtet, und solange wir das nicht sind, ist es uns unmöglich die Vorsätze vollständig einzuhalten. (Stell dir beispielsweise vor, was es bedeuten würde **rückhaltlos** großzügig zu sein, ohne jedes Gefühl für "mein".) Die Vorsätze werden manchmal "Übungsgrundsätze" genannt und es ist wichtig, dass wir sie in diesem Geiste betrachten – als Übungen in denen wir uns schulen, so dass wir allmählich besser darin werden. Sich ethisch zu verhalten ist eine erworbene Fähigkeit. Es ist wie mit jeder anderen erworbenen Fähigkeit, wie zum Beispiel dem Klavierspielen. Wenn wir von Anfang an erwarten, alles perfekt zu können, und uns dann im Geiste maßregeln, weil wir einen falschen Ton erwischt haben, werden wir es nur allzu schnell wieder aufgeben.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was hat dich als erstes am Buddhismus interessiert – Ethik, Meditation oder Weisheit? Was hast du als erstes geübt?
2. Was waren deine Assoziationen bei dem Wort Ethik, bevor du diesen Kurs angefangen hast? Inwiefern waren diese von autoritären Ethikvorstellungen oder konventioneller Moral beeinflusst?
3. Glaubst du daran, dass unser jetziges heilsames oder unheilsames Handeln beeinflusst ob unsere Zukunft hell oder düster ist? Welche anderen Faktoren können noch dazu beitragen?

4. Man kann Ethik als eine Entwicklung positiver Geisteszustände und Vermeidung negativer betrachten, als ein Handeln **als ob** man erleuchtet wäre, als eine Verbindung mit unserem "höheren Selbst" und als einen Ausdruck unserer untrennbaren Verbundenheit mit allen Lebewesen. Welche Erklärung sagt dir am meisten zu? Hast du den Eindruck, dass sie miteinander zusammenhängen?

5. Sind die Prinzipien, die durch die Fünf Vorsätze ausgedrückt werden, eine Widerspiegelung deiner eigenen Werte? Gibt es welche, mit denen du nichts anfangen kannst? Gibt es irgendwelche anderen Prinzipien, die du hinzufügen würdest und damit eine eigene Liste von Vorsätzen erstellen? (Während du darüber nachdenkst, könnte es vielleicht hilfreich sein, an jemanden zu denken, den du für seine spirituellen Qualitäten bewunderst und dann zu überlegen, welche Qualitäten er verkörpert.)

6. Kannst du die Fünf Vorsätze auswendig? Findest du, dass das hilft, sie zu üben?

12. Woche
Der erste Vorsatz: Verbundenheit zum Ausdruck bringen

Positive Form: *Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.*
Negative Form: *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, keine Lebewesen zu verletzen.*
Pāli: *Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Einführung
In diesem Text betrachtet Sangharakshita den ersten Vorsatz – die ethische Richtlinie, die in gewisser Weise allen anderen zu Grunde liegt. Der Text, den wir hier benutzen, entstammt einem Buch über die zehn Vorsätze, deren Übung die Mitglieder des Buddhistischen Ordens Triratna bei ihrer Ordination geloben. Sangharakshita nimmt hier kein Blatt vor den Mund – er stellt diesen Vorsatz als eine anspruchsvolle Praxis dar, die auf höchster Ebene zum Ausdruck unserer Solidarität mit allen Lebewesen wird. In seiner Darstellung führt er die Begriffe des Liebes- und des Machtmodus ein – Begriffe, die Bestandteil des Triratna-Vokabulars sind – und gibt praktische Hinweise, die für manche kontroverssein könnten.

Es lohnt sich vielleicht, darauf hinzuweisen, dass Sangharakshita hier über den Vorsatz in seiner negativen Form als „kein anderes Lebewesen töten" spricht, während es vielleicht üblicher ist, darüber im Sinne des „Nicht-Verletzens" zu sprechen. Das Prinzip ist das gleiche – Töten ist die extremste Form des Verletzens, und wann immer wir eins von beiden tun, geben wir unserem eigenen egozentrischen Verlangen Vorrang vor der Solidarität mit anderen Lebewesen.

Das Prinzip der Enthaltung vom Töten von Lebewesen; oder Liebe
*Komprimierter Textauszug aus: Sangharakshita, „*Ten Pillars of Buddhism*", Teil 2, Kap. 1*

Je wichtiger ein ethisches Prinzip ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass es übersehen wird. Selbst Buddhisten denken häufig, dass sie den Ersten Vorsatz sowieso befolgen und deswegen auch nicht darüber nachdenken müssen. Schließlich gibt es viel interessantere und wichtigere Aspekte des Dharma, und kinderleichte eindeutige Dinge wie der erste Vorsatz können gefahrlos den beschränkteren, weniger intelligenten Menschen überlassen bleiben, während man selbst die Geheimnisse des Tantra oder die Mysterien des Zen erforscht.

Doch die Wahrheit ist, dass der erste Vorsatz nicht einfach so ad acta gelegt werden kann. Das Prinzip der Enthaltung vom Töten anderer Lebewesen – Liebe – ist tief im Leben verwurzelt, sowohl auf sozialer als auch auf spiritueller Ebene, und seine Auswirkungen sind nicht nur weitreichend, sondern auch sehr bedeutsam. Es ist die direkteste und wichtigste Manifestation des Aktes der Zufluchtnahme. Mehr noch, es ist ein Prinzip, das sich in allen anderen Vorsätzen widerspiegelt.

Warum ist Töten unheilsam?
Die erste Frage, die sich stellt, ist, warum Töten falsch ist. Eine Erklärung ist natürlich die, dass es ein Ausdruck von Geisteszuständen ist, die in Gier, Hass und Verblendung wurzeln (oder zumindest in zwei von den drei) und damit eine unheilsame Tat ist, die dem Täter Leiden bringt, und ihn daran

hindert Erleuchtung zu erlangen. Doch wir können noch wesentlich weiter gehen. Töten ist die vollkommene Verneinung der grundlegenden Verbundenheit zwischen den Lebewesen. Beim ersten Vorsatz geht es um die Negierung eines Ichs durch ein anderes, die Behauptung eines Ichs auf Kosten eines anderen, und Töten ist die extremste Form dieser Negierung.

Das Prinzip der Liebe

Töten ist nichts anderes als die Ablehnung des grundlegendsten Prinzips jeglicher Ethik, so wie das Kultivieren von Liebe gleichbedeutend mit der positiven Form desselben Prinzips ist. Wie Shelly so schön sagt:

> Das große Geheimnis der Moral ist die Liebe: über uns selbst hinauszugehen, uns mit dem Schönen in den Gedanken, den Handlungen oder der Person eines anderen zu identifizieren. Um wahrhaft gut zu sein, muss ein Mensch intensive und umfassende Vorstellungkraft haben; er muss sich selbst an die Stelle eines anderen, an die Stelle vieler anderer versetzen; das Leid und die Freuden anderer seiner Art müssen die seinen werden.

Im Bodhicaryāvatāra , dem „Eintritt in das Leben zur Erleuchtung“, verleiht Śāntideva diesem Prinzip den wohl erhabensten Ausdruck, der in der buddhistischen Literatur zu finden ist. In seinem Kapitel über Meditation beschreibt er zuerst, wie ein Mensch seine leeren Phantasien verblassen lässt und stattdessen seinen „Willen zur Erleuchtung“ (Bodhicitta) stärkt, und fährt dann fort:

> Zuerst betrachte man sorgfältig in folgender Weise die Gleichheit des anderen und des Selbst: Alle haben das gleiche Leid und das gleiche Glück. Ich muss sie beschützen wie mich selbst. Wie der durch verschiedene [Körperteile], Hand usw., vielfache Körper als Einheit beschützt werden muss, so auch diese ganze ebenso verschiedene Welt der Wesen, die in gleichem Glück und in gleichem Leid besteht. (…) Des anderen Leid muss ich beseitigen, weil es Leid ist, wie mein eigenes Leid. Und ich muss den anderen helfen, weil sie Wesen sind, wie ich selbst ein Wesen bin. (…) Wie ich mich selbst letztlich vor Herabsetzung schütze, so verwirkliche ich deshalb auch den anderen gegenüber die geistige Haltung des Schützens und die des Mitleids.
>
> …(So) soll man die Aufgabe des Selbst und die Annahme des anderen üben. Warum sind einem die Wesen als Teile der Welt nicht ebenso teuer wie die Hand und andere [Glieder] als Teile des Körpers? (…) Und hat man so das Heil der anderen gewirkt, gibt es nicht Stolz noch Hochmut (…) auch kein Hoffen auf eine Frucht. [7]

Dies ist eine wichtige buddhistische Praxis, die als die Gleichsetzung von Selbst und anderen bekannt ist oder als der Austausch von Selbst und anderen. Der englische Dichter Blake bringt dasselbe Prinzip in knappen Worten zum Ausdruck, wenn er sagt: „die Bedürfnisse eines anderen über die eigenen zu stellen ist die erhabenste Tat“.

Bei Liebe, die der positive Ausdruck des ersten Vorsatzes ist, handelt es sich nicht bloß um ein schwammiges Gefühl, sondern um den kraftvollen Ausdruck einer in Gedanken durchlebten Identifikation mit anderen Lebewesen. „Liebe“ ist eigentlich ein viel zu schwaches Wort für das positive Gegenstück des Nicht-Tötens oder der Gewaltfreiheit und selbst *maitrī*, (Pāli*mettā*)) ist nicht wirklich ausreichend. So wie Töten die absolute Verneinung der Existenz eines anderen Wesens ist, so steht „Liebe“ in diesem Zusammenhang für dessen absolute Bejahung. Es handelt sich hier weder um erotische noch elterliche Liebe, ja noch nicht einmal um freundschaftliche Liebe. Sondern hier ist eine hegende, beschützende und reifende Liebe gemeint, die den gleichen heilenden Effekt auf das

7 Śāntideva: *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung*. Aus d. Sanskrit übersetzt von Ernst Steinkellner. München: Diederichs, 2. Aufl. 1989, Verse 90, 91, 94, 110, 113, 114, 116

spirituelle Wesen eines anderen hat, wie das Licht und die Wärme der Sonne auf unsere körperliche Existenz.

Der Liebesmodus und der Machtmodus

Im Machtmodus zu handeln, bedeutet, anderen Lebewesen auf eine Weise zu begegnen, die deren Existenz verneint, anstatt sie zu bejahen. Im Liebesmodus zu handeln, bedeutet das Gegenteil. Das Befolgen des ersten Vorsatzes bedeutet, dass wir aufgrund unserer im Geiste durchlebten Identifikation mit anderen, nicht nur nicht töten, sondern zunehmend im Liebesmodus und immer weniger im Machtmodus handeln. Die stattfindende Veränderung ist so groß, dass es zu einer regelrechten Schwerpunktverlagerung kommt.

Doch selbst wenn wir den Ersten Vorsatz noch so getreu einhalten, wird es uns natürlich trotzdem nicht möglich sein, vollkommen im Liebesmodus zu handeln und jegliche Macht zu vermeiden. In diesem Zusammenhang sollten wir zwei Grundregeln aufstellen.

a) Wann immer wir gezwungen sind im Machtmodus zu handeln, muss dieser dem Liebesmodus untergeordnet sein.

b) Innerhalb der spirituellen Gemeinschaft ist es unmöglich, im Machtmodus zu handeln, denn von Natur aus beruht diese auf dem Liebesmodus. Sollte ein Ordensmitglied sich soweit vergessen, dass sein oder ihr Verhalten gegenüber einem anderen Ordensmitglied auf Gewalt beruht, stellt er oder sie sich damit außerhalb der spirituellen Gemeinschaft und ist damit kein Ordensmitglied mehr.

Lebenspraktische Folgen

Buddhisten sollten sich alle Mühe geben, soweit wie möglich vom Machtmodus zum Liebesmodus überzuwechseln und das Prinzip der Liebe in so vielen Lebensbereichen wie nur möglich umzusetzen. So wird die Einhaltung des Ersten Vorsatzes ganz von allein dazu führen, dass man sich schließlich nur noch vegetarisch ernährt; dass man sich weigert abzutreiben oder anderen dabei zu helfen oder ihnen dazu zu raten; dass man sich um seine Umwelt kümmert; dass man gegen jegliche Waffenherstellung ist und auch nach Möglichkeit niemanden direkt oder indirekt zu unterstützen, der darin verwickelt ist – und vieles anderes mehr.

Das Einhalten des Ersten Vorsatzes besteht natürlich nicht einfach nur im Tun oder Unterlassen einer bestimmten Anzahl von Dingen dieser Art. Gewaltfreiheit oder Liebe sind ein Prinzip, und bei einem Prinzip ist die Anzahl der möglichen Umsetzungsformen unbegrenzt. Niemand verhält sich so heilsam, dass er seine Übung dieses Prinzips nicht noch verbessern könnte. Als direktester Ausdruck unserer Zufluchtnahme sind die Entwicklungsmöglichkeiten von Gewaltfreiheit und Liebe grenzenlos.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Überlege dir einige Alltagsbeispiele, wo „ein Ego sich auf Kosten eines anderen behauptet“ oder seine „Existenz verneint anstatt sie zu bejahen“ – also Situationen, wo Menschen aus dem Machtmodus heraus gehandelt haben.

2. Überlege dir einige Beispiele, wo kürzlich Menschen aus einer „im Geist durchlebten Identifikation mit anderen“ gehandelt haben – in anderen Worten, im Liebesmodus.

3. Überlege dir einige Situationen, wo es unmöglich oder nicht wünschenswert wäre im Liebesmodus zu handeln.

4. Stimmst du zu, dass das Befolgen des Ersten Vorsatzes „die direkteste und wichtigste Manifestation des Aktes der Zufluchtnahme“ ist? Warum oder warum nicht?

5. Wie könntest du den Liebesmodus auf mehr Lebensbereiche ausdehnen? Welche konkreten Veränderungen könntest du vornehmen?

6. Welche Verbindung besteht zwischen dem ersten Vorsatz und Einsicht oder Weisheit?

Anhang 1: Vegetarismus und buddhistische Ethik
Bearbeiteter Auszug aus: Bodhipaksa, Vegetarianism *(3. Auflage), Windhorse Publications.*

Keinen Schaden zufügen
Der Buddha lehrte Mitgefühl oft auf sehr direkte Weise. Im Dhammapada steht zum Beispiel:

Alle Wesen zittern vor der Gewalt,
Alle Wesen fürchten den Tod;
Sieh dich selbst in anderen,
Und töte nicht, verletze nicht.

Alle Wesen zittern vor der Gewalt,
Alle Wesen lieben das Leben;
Sieh dich selbst in anderen,
Und töte nicht, verletze nicht.

Diese Worte sind leicht zu verstehen. Hinter ihrer Schlichtheit liegt jedoch eine tiefe, radikal transformierende und herausfordernde Vision eines Lebens voller Mitgefühl, Empathie und Respekt vor dem Wohlbefinden aller fühlenden Wesen.

Töten ist die absolute Durchsetzung des Egos und der Gleichgültigkeit dem Wohlergehen anderer gegenüber. Es manifestiert eine Haltung von: „Meine Wünsche sind wichtiger als dein Wohlergehen oder Weiterleben.“

Wir möchten oft die unvermeidliche Tatsache ignorieren, dass Fleischessen Töten erfordert, aber damit Fleisch auf dem Teller liegen kann, muss ein Tier sterben. Unser Appetit setzt eine Kette von Ereignissen in Gang, die Leiden und Sterben mit sich bringt, denn Fleischessen ist unvermeidlich mit der Gewalt des Schlachthofs und der Tierhaltung verbunden.

Vielleicht ist Fleischessen eine Quelle des Vergnügens, und unsere Ernährung umzustellen, ist ein Opfer, auf das wir uns nur zögerlich einlassen möchten. Sobald wir uns jedoch der Folgen unseres Handelns wirklich bewusst sind, wird es schwierig für uns. Wir handeln nunmehr aus einem tieferen, ethischen Empfinden, aus Mitgefühl für die Tiere, die leiden müssen, damit wir Fleisch essen können. Dieses Mitgefühl steht im Widerspruch zu unseren alten Gewohnheiten und dem Wunsch, weiterhin zu tun, was uns Freude bereitet.

Schwierigkeiten dieser Art können nur wirksam beigelegt werden, indem wir an die Wurzel des Problems gehen und den Konflikt zwischen unserem Handeln und unserem Gewissen auf ethische Weise angehen. Wir müssen die Quelle unseres ethischen Unbehagens ausmerzen, indem wir uns entschließen, Handlungen aufzugeben, die Leiden verursachen, und diesen Entschluss so gut wie möglich einhalten. Sobald wir uns entschieden haben, uns nach dem Höchsten in uns auszurichten und dementsprechend zu handeln, wird sich unser Leben spürbar verbessern.

Nachdem ich einen Schlachthof besucht hatte, entschied ich mich, Vegetarier zu werden, und mein Verlangen Fleisch zu essen, ist sehr schnell abgeklungen. Viele andere haben dieselbe Erfahrung gemacht. Wir stellen fest, dass unser Geschmack sich ändert. Fleisch sieht nicht mehr appetitlich aus, es erscheint uns sogar unappetitlich. Wir bemerken, dass unsere Freunde anfangen, uns für unseren ethischen Standpunkt zu respektieren – wenngleich manche zunächst vielleicht noch zögerlich sind. Es mag sogar sein, dass wir selbstsicherer werden durch diese mutige Entscheidung, die im Gegensatz zu unseren kulturellen Normen steht. Vielleicht empfinden wir beim Essen ein besonderes Vergnügen, wenn uns bewusst ist, dass für unser Essen kein Tier geschlachtet werden musste. Aufzuhören Fleisch zu essen kann wirklich befreiend wirken.

Verbundenheit und Mettā

Den oben zitierten Zeilen des Dhammapada liegt ein Phänomen zugrunde, das der Buddha *anukampa* nannte. Wörtlich übersetzt heißt dies „gemeinsam schwingen“, aber der Begriff „Einfühlungsvermögen“ kommt der Bedeutung am nächsten.

Wenn wir einfühlsam sind, sind wir emotional empfänglich für andere. Ihre Freuden und Leiden gehen uns etwas an, sie rütteln uns auf, sie berühren und rühren uns. Wir können uns in ihre Haut versetzen, oder in diesem Fall: in ihr Fell.

Sobald wir sehen, dass Freude und Leid für andere Wesen ebenso real sind, wie sie es für uns sind, möchte etwas in uns sich auf natürliche und spontane Weise für deren Wohlbefinden einsetzen und ihnen helfen, dem Leiden zu entkommen. Diese emotionale Verbundenheit ist wesentlich für das Ziel des spirituellen Erwachens, zu dem die Lehre des Buddha uns führt. Sie ist kein zusätzliches Extra.

Wenn wir nicht wahrhaben wollen, dass andere unter den Folgen unserer Taten leiden, oder diese Folgen für unwichtig oder irrelevant halten, entstehen Spannungen oder Konflikte in unserem Geist. Diese Spannungen oder Konflikte machen uns unglücklich. In gewisser Weise ist uns unser Unrecht stets bewusst. Wenn anderen durch unser Handeln Schaden zugefügt wird, greifen wir sofort auf Ausflüchte zurück und versuchen uns zu rechtfertigen. Jeder Versuch, unsere falsche Sichtweise zu rechtfertigen, führt zum schmerzhaften Gefühl, nicht authentisch zu sein, uns bewusst oder unterbewusst schuldig und in Konflikte verstrickt zu fühlen. Wenn es uns an Einfühlungsvermögen für andere mangelt, handeln wir unsensibel, was Verletzung und Ablehnung nach sich zieht. Das fällt unweigerlich auf uns selbst zurück und führt zu schmerzhaften Konflikten in unserem Leben.

Wir existieren nur in Beziehung zur Welt und sind Teil eines Netzes von Verbundenheit. Unser Glücklichsein hängt von der Qualität dieser Verbundenheit ab. Wir können nicht wirklich glücklich sein, wenn wir unsere Verbundenheit nicht erkennen, und, was ebenso wichtig ist, wenn wir unsere Beziehung zur Welt nicht danach ausrichten. Wir können entweder mit dem Wunsch anderer nach Wohlergehen in Einklang sein oder uns entscheiden, mit diesem Wunsch in Konflikt zu stehen. Das einzige, was unserem Leben tieferes Glücklichsein und Erfüllung bringt, ist unsere Beziehung zur Welt harmonisch zu gestalten, sodass wir den Frieden eines Lebens in Achtsamkeit und Mitgefühl erleben und nicht die Zwietracht, die aus Verleugnung und Konflikthaftigkeit entsteht.

Obwohl wir sie nicht fragen können, ist es klar, dass Tiere nicht misshandelt, getötet und gegessen werden möchten – ebenso wenig wie wir in der gleichen Situation. Sie laufen weg, wenn sie in Gefahr sind, kämpfen, wenn sie in die Ecke getrieben werden, und versuchen zu entkommen, um Schmerzen zu vermeiden. Sobald uns durch Einfühlung bewusst wird, dass Tiere frei von Leid leben möchten (und vielleicht zufrieden, wenn nicht sogar glücklich), besteht die sinnvollste Weise Konflikte aus unserem Leben fernhalten darin, aufzuhören Leiden zu verursachen und stattdessen die Entwicklung von Einfühlungsvermögen zu fördern. Wenn wir unser Leben mitfühlend angehen, wird

sich unser Fühlen und Handeln verändern. Je mitfühlender wir werden, desto ethischer werden wir handeln. Ohne Einfühlungsvermögen ist es unmöglich, wirklich ethisch zu sein.

Es fällt uns leichter mit Menschen Mitgefühl zu haben als mit Tieren. Wir müssen uns vielleicht mehr bemühen, eine mitfühlende Beziehung zu Tieren zu entwickeln, denn es wurde uns beigebracht, unser Mitgefühl mit manchen Tieren zu unterdrücken. Wie schon gesagt, haben wir sehr viel mit Tieren gemeinsam, mehr als uns bewusst ist. Entwicklungsgeschichtlich sind auch wir Tiere, und im Grunde genommen haben wir dieselben Triebe, Instinkte und Emotionen wie andere höher entwickelte Säugetiere. Mitgefühl lässt sich nicht nur bei komplexen Tieren wie Affen oder Menschenaffen beobachten, sondern auch bei einfachen Tieren wie Ratten und Mäusen. Wir jedoch haben eine Fähigkeit, die diese Tiere nicht haben: Wir können uns bewusst darin üben, mitfühlender zu werden.

Buddhistischen Lehren zufolge können wir lernen, unser Mitgefühl so weit zu entwickeln, dass wir nicht mehr zwischen „selbst“ und „anderen“ unterscheiden. Wenn wir diese Verbundenheit wirklich ganz begriffen haben, geht es uns nicht mehr nur darum, Leid bei anderen Lebewesen zu lindern, damit wir uns besser fühlen – wir handeln dann einfach, weil es Leiden gib, und weil alle Wesen sich davon befreien wollen. Wenn wir beginnen, Ethik zu üben, ist unsere Herangehensweise zunächst unweigerlich etwas selbstbezogen, doch durch den Einfluss von Meditation und tiefer Reflexion über das Wesen der Realität lernen wir wirklich selbstloser zu werden. Fleisch- und Fischessen aufzugeben – zu wissen, dass damit Leid von Lebewesen gelindert wird – ist ein einfacher und praktikabler Schritt, den wir alle machen können, um diesem Ideal näherzukommen.

Anhang 2: Abtreibung und buddhistische Ethik

*Bearbeiteter Auszug aus: Vishvapani, „*The Ethics of Abortion & the Buddhist Perspective[8]

In den vergangenen Jahren wurde das Thema Abtreibung in Ländern des Westens so leidenschaftlich debattiert wie kaum ein anderes ethisches Thema. Auf der einen Seite vertreten Feministinnenden Standpunkt, ein Fötus sei Bestandteil des Körpers einer Frau und dass diese habe das Recht zu entscheiden, was damit passiert. Auf der anderen Seite stehen die Abtreibungsgegner – in den USA haben manche von ihnen sogar Ärzte ermordet, die Abtreibungen vornahmen und in Irland ist Abtreibun illegal, wenn die Schwangerschaft nicht das Leben der Frau gefährdet.

In Deutschland ist ein Schwangerschaftsabbruch gemäß §218 des Strafgesetzbuchs verboten. Laut §218a ist ein Schwangerschaftsabbruch jedoch unter bestimmten Bedingungen möglich: Die Schwangere, die den Abbruch wünscht, muss eine ärztliche Bescheinigung über intensive Beratung vorlegen, der Abbruch muss durch einen Arzt vorgenommen werden, und seit der Empfängnis dürfen nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein.

Viele politische Debatten sind abstrakt und scheinen von der tatsächlichen Erfahrung weit entfernt zu sein, aber bei einer Abtreibung geht es um Leben, das sich in den intimen Tiefen eines Mutterleibes regt. Es geht um Fleisch und Blut. Starke Gefühle werden berührt und Entscheidungen getroffen, die Leben verändern. Manche Leserinnen dieses Artikels haben vielleicht eine Abtreibung vorgenommen oder in Erwägung gezogen, andere waren vielleicht einbezogen, weil eine Freundin oder Partnerin vor dieser Entscheidung stand. Es ist vielleicht das schwerste ethische Problem, vor das wir in unserem Leben gestellt werden können. Ich glaube, dass auch Männer sich mit dem Thema

8 Den vollständigen Artikel findet man unter: http://vishvapaniswriting.blogspot.co.uk/2007/02/ethics-of-abortion-and-buddhist.html

Abtreibung beschäftigen können und sollten. Auch sie sind davon betroffen. Obwohl die Entscheidung bei der Frau liegt, sind die Fragen, vor die sie uns stellt, allgemein menschlich, nicht bloßpersönlich und subjektiv.

Die Uneinigkeit in Bezug auf den moralischen Status von Abtreibungen ist ein Zeichen für die tiefere Unsicherheit in nachchristlichen Gesellschaften. Wann beginnt ein Leben, das wir als menschlich bezeichnen können? Was ist Leben überhaupt? Wie wägen wir „das Recht einer Frau, sich zu entscheiden“ ab im Vergleich zum „Recht des Kindes zu leben“? Wer entscheidet darüber, da es keine übereinstimmende Meinung auf diesem Gebiet gibt? In politischen Debatten zum Thema Schwangerschaftsabbruch werden gewöhnlich polarisierende Standpunkte vertreten. Aber zwischen den gegensätzlichen Haltungen befinden sich gewöhnliche Menschen, die sich um moralisches Handeln bemühen, ein freies und erfülltes Leben führen wollen, ohne jedoch Leiden zu verursachen.

Die Gründe für einen Schwangerschaftsabbruch werden manchmal durch Vergewaltigung, sexuelle Misshandlung oder schwerwiegende Behinderung verschärft. An dieser Stelle beschränken wir uns auf grundlegende moralische Prinzipien. Diese sind jedoch nicht als Regeln aufzufassen, sondern müssen in jedem individuellen Fall mit Mitgefühl und Vorstellungskraft angewandt werden. Kann die buddhistische Ethik denjenigen, die im Buddhismus eine Quelle der Weisheit suchen, einen Weg durch diesen Irrgarten aufzeigen?

Was können diese Lehren einer Frau sagen, die eine ungewollte Schwangerschaft als schmerzhaft erlebt, und die sich vorstellt, vor welche Schwierigkeiten sie ein unerwünschtes Kind stellt und welche Hoffnungen dies durchkreuzt? Was können sie den vielen Menschen sagen, die sich nach einer Abtreibung schuldig und verunsichert fühlen? Verschlimmern solche Lehren diese Schuldgefühle noch durch weitere religiöse Missbilligung? Weisen sie in die Richtung, dass Abtreibung für illegal erklärt werden sollte, obgleich sie dadurch in unkontrollierte Hinterhof-geschäfte gedrängt würden?

Die Schlüsselfrage, um die sich die Abtreibungsdebatte dreht, ist wann ein Leben beginnt, das wir als menschlich ansehen können. Da die christliche Moral nicht mehr die Basis für das allgemeine Rechtsemmpfinden bildet, suchen westliche Gesellschaften Orientierung in den Wissenschaften und in Gesetzen. Für die Gesetzgebung besteht die Herausforderung darin zu entscheiden, ab wann es einen Fötus zu schützen gilt. Vor diesem Zeitpunkt wird ein Fötus als Teil des Körpers der Frau betrachtet und eine Abtreibung gilt als Operation. Danach wird ein Fötus als unabhängiges Wesen betrachtet und darf nicht abgetrieben werden.

Wann könnte dieser Zeitpunkt sein? Virabhadra, Mitglied des Buddhistischen Ordens Triratna, ist Gynäkologe und als solcher vertraut mit dem derzeitigen wissenschaftlichen Standpunkt, wann ein Gehirn ein schmerzempfindendes Bewusstsein ermöglicht und wann ein Fötus außerhalb des Mutterleibs überleben kann. Er betont jedoch, dass die Wissenschaft nicht in der Lage ist zu entscheiden, ab wann ein Fötus ein selbstständiges Wesen ist. Er sagte zum Beispiel: „Ein Embryo kann ohne die Mutter bis spät in der Schwangerschaft nicht überleben, aber der Zeitpunkt, ab wann ein Fötus selbstständig überleben kann, ist mit fortschreitender Technologie immer früher geworden.“ Jedweder Zeitpunkt in der Entwicklung eines Embryos, den man als Beginn des Lebens festsetzt, scheint willkürlich und künstlich zu sein. Virabhadra sagt dazu: „Die Wissenschaft kann uns weder sagen, was Leben ist, noch ob man es nehmen darf.“

Die traditionelle buddhistische Antwort ist eindeutiger. Die buddhistischen Hauptströmungen lehren, dass das Leben mit der Verschmelzung von Sperma, Ei und *gandhabbha* (wiedergeborenem Bewusstsein) beginnt. Die meisten buddhistischen Kommentatoren und einige westliche richten sich

danach. Aber ich frage mich, ob das angemessen ist. Wenn die buddhistische Haltung zur Abtreibung auf dem Glauben an Wiedergeburt beruht, lässt sie diejenigen, die nicht an Wiedergeburt glauben außer Acht. Das schließt große Teile der westlichen Gesellschaften und westliche Buddhisten, die unsicher, agnostisch oder skeptisch in Bezug auf Wiedergeburt sind, mit ein.

Je mehr man sich mit den Aussagen buddhistischer Traditionen zum Thema Wiedergeburt beschäftigt, desto geheimnisvoller wird sie. Wie kann ein so einfacher Organismus wie ein kürzlich befruchtetes Ei auf irgendeine erkennbare Weise bewusst sein? Und macht es Sinn, von einem Bewusstsein zu sprechen, das sich selbst in solch einem Organismus Ausdruck verleihen will? Ein Embryo ist ein potenzielles menschliches Wesen, das ist etwas Anderes, als zu sagen, dass etwas wiedergeboren wurde. Deshalb benutzen Buddhisten Bilder, die Vorstellungen von Existenz und Möglichkeit miteinander verbinden, sie sagen zum Beispiel: „Es gibt einen Samen“ für ein Bewusstsein. Eine alternative buddhistische Tradition (im *Katthavattu* des Theravāda beschrieben) behauptet, dass Wiedergeburt ein fortschreitender Prozess ist, der elf Wochen dauert und mit der Entwicklung des Fötus einhergeht. Welche Auswirkungen mag das bei einem Schwangerschafts-abbruch während dieser Zeit haben?

Es scheint am besten zu sein, Bewusstsein und menschliches Leben als Mysterien zu betrachten, und im Buddhismus sucht man vergeblich nach Erklärungen dafür. Sowohl der Buddhismus als auch die Wissenschaften bestätigen, dass menschliches Leben ein Prozess ist, der mit der Empfängnis beginnt. Um ethische Schlüsse zu ziehen, muss man die Bedeutung der einzelnen Stadien dieses Prozesses mit in Betracht ziehen. Eine Pflanze ist eine Lebensform, und ein Finger ist „lebendig“. Aber es ist weder unmoralisch, eine Kartoffel auszugraben, noch sich in den Finger zu schneiden. Es geht weniger darum, ob etwas lebendig ist, sondern ob wir es als „menschlich“ bezeichnen. Die Frage von Moral kommt ins Spiel, wenn dieses „Leben“ zu einem „Individuum“ gehört, das durch unser Handeln beeinflusst wird.

Intensive Beschäftigung mit buddhistischen Lehren kann Aufschluss geben, warum das Thema so schwer fassbar ist. Wenn es keine Seele, kein beständiges, unveränderliches Selbst gibt, und das Bewusstsein ein ständiger Fluss ist, wie kann man dann davon sprechen, was es heißt, lebendig zu sein und ein Bewusstsein zu haben? Man kann schlüssige Theorien formulieren, aber in der Erfahrung ein Individuum zu sein, das getrennt von anderen und doch mit ihnen verbunden ist, liegt etwas Unfassbares. Was bedeutet es zu denken, zu spüren, zu leben? Wie kann man sagen, was wiedergeboren wird? Wenn ich über den Prozess der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt reflektiere, werde ich in Staunen versetzt und – um ehrlich zu sein – in Angst vor der geheimnisvollen Kraft der Natur. Aus diesem Blickwinkel sind Fragen nach dem Selbst und der Identität nicht eindeutig zu beantworten. Ebenso ist die Frage, ab wann ein Fötus als Mensch zu behandeln ist, eine Gewissensfrage und von moralischer Sensibilität abhängig.

Ich habe viele Buddhisten verschiedener Richtungen über ihre Haltung in Bezug auf Abtreibung befragt, und die überwältigende Mehrheit empfand sie als Verstoß gegen ethische Prinzipien, während sie auf die Frage, wann Leben beginnt, intuitiv und aus dem Bauch heraus reagierten. In der Triratna-Bewegung nehmen sich Mitras vor, den fünf buddhistischen Vorsätzen zu folgen, und damit auch dem Vorsatz, kein Leben zu nehmen, mit seinen Implikationen für Schwangerschaftsabbruch. Vimalachitta, [zum Zeitpunkt dieses Artikels] Koordinatorin für weibliche Mitras am Buddhistischen Zentrum in London, berichtete mir, dass in den vielen Gesprächen über Abtreibung, die sie geführt hat, das Thema Wiedergeburt kaum eine Rolle spielte. Sie sagte aber auch, dass diese Gespräche aufgrund intuitiver Faktoren selten problematisch waren.

„Wenn Menschen anfangen zu meditieren, entsteht in ihnen fast immer das Gefühl, dass mit einer Abtreibung Leben genommen wird. Sie haben oft Bedenken darüber, was im Extremfall (wie z.B. nach einer Vergewaltigung) passieren könnte, aber das ist verständlich. Es ist hilfreich, wenn ich erkläre, dass es nicht um eine politische Aussage geht, und wenn ich sage, dass man damit nicht diejenigen verdammt, die sich für eine Abtreibung entscheiden."

Diese intuitive ethische Empfindung scheint auf eine Dimension hinzuweisen, die in der Diskussion in westlichen Ländern fehlt. Der Buddhismus kann aus der Tradition des ethisch-logischen Denkens im Westen lernen. Zu lernen, über ethische Themen nachzudenken, hilft Menschen sich darauf vorzubereiten, mit ihnen umzugehen, wenn sie auftauchen: Eine Krisensituation, wie zum Beispiel eine ungewollte Schwangerschaft, ist wahrscheinlich der schlechteste Zeitpunkt, um klar darüber nachzudenken, was richtig und was falsch ist. Aber ethische Fragen drehen sich gewöhnlich um menschliche Beziehungen, und um diese zu verstehen, braucht man Intuition, Sensibilität und ein emotional integriertes Bewusstsein für andere. Und dann brauchen wir Klarheit und Mut, um daraus Schlüsse zu ziehen und diese umzusetzen.

Während meiner Recherche für diesen Artikel habe ich mit Frauen gesprochen, die eine Abtreibung hatten, und ich halte ihre Aussagen für wichtig. Hier habe ich nur Raum für einen Fall. Eine Dharmacharini ließ im Alter von 28 Jahren, bevor sie Buddhistin wurde, eine Abtreibung vornehmen. „Ich war Studentin und überzeugte Feministin und versuchte zu verstehen, was es zu der Zeit bedeutete, eine Frau zu sein. Es war in den 70-iger Jahren. Ich wollte keine Kinder, und ich glaubte fest an das Recht der Frau, sich zu entscheiden. Außerdem gab es in meinem Fall die medizinisch begründete Möglichkeit zu einer Fehlgeburt. Deshalb entschied ich mich sofort. Moralische Bedenken kamen mir nicht in den Sinn."

Der Schwangerschaftsabbruch beeinflusste sie jedoch unerwartet heftig. „Ich hatte die emotionale Auswirkung unterschätzt. Meine Reaktion nach der Operation war: Nein, wie schrecklich. Dieses Gefühl emotionaler Verzweiflung hielt lange an. Meine Entscheidung hatte ich rein vernunftsmäßig getroffen, aber zurückblickend kann ich sagen, dass ich von meinen Emotionen abgeschnitten war. Ich hatte nicht geahnt, dass es mir Kummer bereiten würde, dass jemand gestorben war."

Bei vielen Gesprächen mit anderen Frauen, die abgetrieben hatten, hörte ich von ähnlichen Erlebnissen. Sie waren nicht vorbereitet auf das tatsächliche Ereignis des Schwangerschaftsabbruchs und auf das instinktive Gefühl, dass der Fötus lebendig war. Das Empfinden einer Person kann niemals für alle anderen stehen, und es gibt ganz verschiedene Reaktionen auf Schwangerschafts-abbrüche. Manche Frauen sind traurig, bereuen die Tat aber nicht. Manche sagen, sie würden sich unter ähnlichen Umständen wieder genau so entscheiden. Andere würden das nicht tun. Intuitionen sind keine Argumente, aber es scheint mir wichtig, emotional bewusste Empfindungen wie die der oben genannten Dharmacharini ernst zu nehmen, und ich frage ich, was geschieht, wenn politische Ansichten dies überdecken.

Ethische Entscheidungen enthalten Werturteile, deshalb sind sie zwangsläufig subjektiv beeinflusst. Wissenschaftliche Erkenntnisse und gesetzliche Definitionen können keine Auskunft geben, ab wann wir einen Fötus als Mensch bezeichnen können, und die buddhistische Lehre kann uns nur überzeugen, wenn wir ihr ohnehin schon vertrauen. Aber vielleicht kann uns das Gefühl, dass es falsch ist, eine Schwangerschaft abzubrechen, der Wahrheit näher bringen. Für Buddhisten ist es ironisch, dass die Gesetzgebung versucht, Identität durch Abtrennung zu definieren. Buddhistische Ethik basiert auf der Vorstellung, dass wir nicht abgetrennt sind, dass alles Leben von anderem Leben abhängig ist. Aus diesem Grund ist es natürlich, dass wir uns um einander kümmern. Nach seiner Geburt könnte ein Baby nicht überleben, ohne von seiner Mutter versorgt und geschützt zu werden.

Begriffe wie „Rechte“ und „gesetzliche Identität“, die in der Diskussion um Abtreibung benutzt werden, sind nicht angemessen, um die subtilen Verbindungen zwischen Mutter und Fötus, Fötus und Baby auszudrücken.

Wenn die Wirklichkeit subtil und ständig im Wandel begriffen ist, dann kann unser Verständnis von ihr nicht fest und absolut sein; und doch scheint es weise, im Zweifelsfall lieber sicher zu gehen und sicherzustellen, dass man niemanden verletzt. Ich weiß nicht, inwieweit Tiere leiden können, aber ich ernähre mich vegetarisch, weil ich das Gefühl habe, dass sie leiden könne, weil es Anhaltspunkte dafür gibt, und weil ich weiß, dass es so sein könnte. Ich kann zwar nicht beweisen, dass ein Fötus über Bewusstsein verfügt und Schmerzen empfinden kann oder als menschliches Individuum betrachtet werden sollte, aber die Tatsache, dass es so sein könnte, ist entscheidend für mich.

In Diskussionen über Abtreibung geht es in westlichen Ländern meist um juristische Fragen, also darum, ob Schwangerschaftsabbruch erlaubt werden sollte. Dadurch wird das Thema in die politische Ecke gezogen, was für eine offene und empfindsame Reflexion über die Natur des Lebens kaum angemessen ist. Rechtliche und moralische Standpunkte werden dabei vermischt. Wir neigen dazu zu glauben, wenn ein Schwangerschaftsabbruch legal sei, sei er auch richtig. Aber in Wirklichkeit wird die moralische Verantwortung hierdurch einfach vom Staat an die Mutter abgegeben. Wir betonen „das Recht sich zu entscheiden“, wenn es darum geht, ob jemand eine Abtreibung machen lassen sollte, aber darüber, was diese Entscheidung mit sich bringt, sprechen wir zu wenig.

Mir gefällt der Vorschlag, den der buddhistische Schriftsteller Robert Thurman in seinem Buch *Inner Revolution* macht: „Wenn wir uns der ernsthaften moralischen, physischen und psychologischen Folgen [einer Abtreibung] bewusst sind, sollten wir alles Erdenkliche für das Wohl der Mutter tun, die sich entscheidet, ihr Baby zur Welt zu bringen … große Anerkennung und Respekt, vorzügliche Gesundheitsversorgung, gute Adoptionsprogramme …“. Das scheint mir konstruktiver als die heftigen Protestkundgebungen der amerikanischen Pro-Life Bewegung. Ich weiß allerdings, dass die Hilfen, die Robert Thurman vorschlägt, vielen ungewollt schwangeren Frauen nicht zur Verfügung stehen.

Abtreibung ist eine Herausforderung für unser Mitgefühl. Dieses Mitgefühl muss dem Baby und der abtreibenden Mutter gelten, es muss die gegensätzlichen Blickwinkel und deren traurigen Zusammenstoß mit einbeziehen. Deshalb möchte ich Thurmans Wunschliste ergänzen um einfühlsame Beratung für Frauen, die eine Abtreibung erwägen, so dass die Entscheidung in einer Atmosphäre stattfinden kann, die frei von Panik, Angst und Schuldgefühlen ist. Die Zeiten der leichtsinnigen Abtreibungen sind längst vorbei, und die Entscheidung abzutreiben wird selten ohne triftige Gründe getroffen. Ich bin nicht für ein Verbot der Abtreibung. Dass die Debatte so lange schon ohne Einigung weitergeführt wird, legt nahe, dass es darin wirklich Raum für unterschiedliche Sichtweisen gibt.

Der Buddhismus gibt uns mit dem ethischen Vorsatz, kein Leben zu nehmen, scheinbar eine klares, einfaches Prinzip. Doch durch meine Beschäftigung mit diesem Thema – Gespräche mit Menschen, die eine Meinung dazu haben; Gespräche mit Frauen, die mit Abtreibungen zu tun hatten; meine Beschäftigung mit den traditionellen Lehren – ist mir klarer geworden, das die Art und Weise, wie dieses Prinzip angewandt wird, ebenso wichtig ist, wie das Prinzip selbst. Die vielleicht wichtigste Zutat, den der Buddhismus zu dieser ethischen Diskussion beitragen kann, ist eine mitfühlende und engagierte Sensibilität, die sich bemüht, den Schwierigkeiten und der Vielschichtigkeit des Lebens Rechnung zu tragen.

13. Woche

Der zweite Vorsatz: das Prinzip der Großzügigkeit

Positive Form: *Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.*
Negative Form: *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wurde.*
Pāli: *Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Die grundlegende buddhistische Tugend
Großzügigkeit – *dāna* in Pāli und Sanskrit – wird manchmal als die grundlegende buddhistische Tugend beschrieben. Anderen zu geben ist ein direktes Mittel, die enge schmerzhafte Fixierung auf unser eigenes Wünschen und Sehnen aufzubrechen. Außerdem kann es von Menschen praktiziert werden, deren Alltag für eine formellere Praxis, wie auf Retreats zu gehen oder auch nur regelmäßig zu meditieren, wenig Zeit lässt. Aus diesen Gründen betrachten viele der traditionellen buddhistischen Schulen das Kultivieren von Großzügigkeit als unentbehrlichen ersten Schritt auf dem spirituellen Pfad. Gleichzeitig ist Großzügigkeit jedoch auch gewissermaßen der Gipfel des ganzen spirituellen Lebens. Eine erleuchtete Person ist natürlicherweise spontan großzügig, denn sie sieht die Welt nicht in Begriffen von Ich und andere, sondern handelt aus einem tiefen Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen heraus. Im Verlauf unseres spirituellen Lebens werden unsere Handlungen allmählich immer mehr Ausdruck dieses selbst-transzendierenden Geistes der Großzügigkeit.

Die Praxis der Großzügigkeit attackiert unsere verblendete Weltsicht gleich aus zwei Richtungen. Auf der einen Seite untergräbt sie unser neurotisches Anhaften an Besitztümern – und die ängstliche Engherzigkeit, die dadurch entsteht. Andererseits ist sie ein Ausdruck dafür, dass wir uns in andere Lebewesen einfühlen können und vertieft diese Fähigkeit weiter.

Großzügigkeit bildet außerdem die Basis der spirituellen Gemeinschaft, denn sie erlaubt es uns, einander auf der Ebene von Mettā zu begegnen, anstatt auf der Ebene wirtschaftlicher Erwägungen – erlaubt es uns, einander im Liebesmodus zu begegnen anstatt im Machtmodus. Außerdem ist Großzügigkeit höchst ansteckend – wenn wir großzügig sind, verleitet das auch andere zu Großzügigkeit und zieht so immer weitere Kreise. Großzügigkeit ist einer der wichtigsten Wege wie wir Sangha, spirituelle Gemeinschaft, entstehen lassen.

Was *dāna* nicht ist
Bei der buddhistischen Übung von *dāna* geht es nicht darum, sich zu bestrafen oder zum Märtyrer zu werden. Es geht um das Entwickeln und den Ausdruck von expansiven, befreiten Geisteszuständen, die höchst angenehm sind. Um dahin zu kommen, müssen wir manchmal ein bisschen nachhelfen und uns aus unseren gegenwärtigen engen, alles andere als großzügigen Gewohnheiten heraus-schubsen. Dieser Prozess mag sich manchmal unangenehm oder sogar schmerzhaft anfühlen. Man könnte es vielleicht mit den Anstrengungen vergleichen, die wir auf uns nehmen, wenn wir ernsthaft Sport betreiben. Wir müssen dafür möglicherweise ein bestimmtes Suchtverhalten aufgeben und uns Herausforderungen stellen. Wir kämpfen uns dabei durch ein vorübergehend unangenehmes Gefühl

hindurch, weil wir wissen, dass es uns langfristig glücklicher und zufriedener machen wird. Wenn wir bei unserer Übung von Ethik jedoch das Gefühl haben, uns zu bestrafen oder zum Märtyrer zu werden oder wenn wir über unser Geben Groll empfinden, ist das in der Regel ein Warnzeichen. Vermutlich erleben wir dann unsere ethische Praxis nicht als Ausdruck unserer eigenen tieferen Werte, sondern sehen sie, möglicherweise unbewusst, als eine Form des Gehorsams gegenüber einer äußeren Autorität, vielleicht „Gott" oder irgendeiner menschlichen Autoritätsfigur. Wenn die oben genannten Warnzeichen auftreten, sollten wir uns unsere Motivationen genauestens anschauen, unsere Praxis mäßigen und im Notfall sogar ganz fallen lassen, um sie vielleicht irgendwann in der Zukunft auf einer anderen Grundlage wieder aufzunehmen.

Das Nicht-Gegebene nicht nehmen

Im „negativen" Sinne rät uns dieser Vorsatz, Handlungen zu vermeiden, die Ausdruck des Gegenteils von Großzügigkeit sind, das heißt, die auf unserer normalen Tendenz basieren, bei allem das Beste für uns herauszuholen. Hier wird deutlich, dass es nicht bloß darum geht, nicht zu stehlen. Die Pāliwörter bedeuten eindeutig, nichts zu nehmen, was uns nicht freiwillig gegeben wird. Wenn also eine Handlung irgendeine Form von Beeinflussung einer anderen Person beinhaltet, um etwas zu bekommen, was **wir** wollen, was die andere Person jedoch lieber behalten würde – dann nehmen wir damit das Nicht-Gegebene. Die eigenen Vorteile rücksichtslos durchzusetzen und aus einer Situation den höchstmöglichsten Gewinn für uns herauszuschlagen, bedeutet mit sehr großer Wahrscheinlichkeit, dass wir uns etwas nehmen, was uns nicht freiwillig gegeben wurde. Das gleiche gilt, wenn wir, um zu bekommen, was wir wollen, mit der Gier oder der Angst einer anderen Person spielen, ihre Gefühle manipulieren, unsere Macht oder Autorität einsetzen, ihre Schwäche ausnutzen oder sie schlichtweg austricksen.

Tatsächlich sind vermutlich viele Methoden, unseren eigenen Vorteil zu erzielen, die vielleicht heutzutage, besonders in der Geschäftswelt, häufig als normales Verhalten angesehen werden, letztendlich ein Nehmen des Nicht-Gegebenen. Viele unserer wirtschaftlichen und sozialen Verhaltensweisen werden vom Machtmodus regiert. Zu erreichen, was wir wollen, häufig auf Kosten anderer, wird als akzeptabler Ansatz für die meisten unserer Tätigkeiten angesehen, solange es in den Grenzen von Bräuchen und Gesetzen bleibt. Das ist nicht weiter überraschend. Solange wir den Sinn des Lebens im Befriedigen unserer Wünsche und Sehnsüchte sehen, führt uns das notgedrungen in Konkurrenz mit anderen – denn auch sie würden lieber ihre eigenen Wünsche befriedigen – und es ist sehr wahrscheinlich, dass wir wieder und wieder in Versuchung geraten werden, zu nehmen, was uns nicht gegeben wurde. Aus diesem Grund bedeutet eine bewusste Bemühung, diesen Vorsatz zu üben, Herausforderung und Transformation zugleich. Dieser Vorsatz konfrontiert uns ständig mit unserem grundsätzlich egozentrischen Lebensansatz und fordert uns heraus, uns auf neues Terrain zu begeben, wo wir dem Ausdruck unserer Verbundenheit miteinander Vorrang geben, und nicht dem Drang, das Meiste für uns selbst dabei herauszuholen.

Dāna ganz praktisch

Auf der eher praktischen Ebene können wir beginnen, es uns zu einer täglichen Übung zu machen, nichts zu nehmen, was uns nicht gegeben wurde, indem wir uns all der zahlreichen winzigen Handlungen bewusst werden, durch die wir unser Habenwollen und unser Anhaften ausdrücken. Dabei geht es nicht nur um das Offensichtliche, wie materielle Güter und Geld, sondern auch um solche Dinge wie Vergnügen, Freizeit und Aufmerksamkeit anderer. Einige offensichtliche Möglichkeiten, wie wir den Vorsatz üben könnten, wären zum Beispiel:

- dafür zu sorgen, dass wir gewissenhaft alles zahlen, was wir schulden, zum Beispiel für Dienstleistungen, die wir in Anspruch nehmen oder Steuern, die wir abführen müssen – selbst dann, wenn es ein Leichtes wäre zu schummeln.

- dafür zu sorgen, dass wir vollkommen ehrlich sind, wenn wir Spesen abrechnen oder irgendwelche Sozialbezüge beantragen.

- dafür zu sorgen, dass wir, wenn wir etwas ausleihen, es auch zügig wieder zurückbringen, besonders Dinge, die wir gern behalten würden – wie vielleicht Bücher.

- dafür zu sorgen, dass wir unseren Teil an gemeinschaftlichen Aufgaben erledigen – im Haushalt, bei der Arbeit oder andernorts – anstatt zu erwarten oder hoffen, dass andere unseren Teil mit erledigen.

Arten des Gebens

In den traditionellen buddhistischen Schriften wird dem positiven Prinzip der Großzügigkeit viel Aufmerksamkeit gewidmet. Wie meistens finden wir dabei auch Listen – zum Beispiel eine Aufzählung der verschiedensten Dinge, die wir geben könnten.

Hier ist eine solche Liste, nach der wir unsere Großzügigkeit ausdrücken könnten, indem wir die folgenden Dinge geben:

1. Materielle Güter (darin ist Geld eingeschlossen)
2. Zeit und Energie
3. Wissen
4. Furchtlosigkeit
5. Leib und Leben
6. Das Geschenk des Dharmas

Materielle Dinge

Normalerweise denken wir, wenn wir an Großzügigkeit denken, als Erstes an das Geben von materiellen Gütern und Geld. Das ist ein ausgezeichneter Anfang und wird für viele von uns eine ganze Zeit lang unser Hauptarbeitsfeld sein. Manche Menschen haben jedoch nicht viel materiellen Besitz, von dem sie abgeben könnten. Für sie ist vielleicht die zweite Möglichkeit, großzügig zu sein, das Geben von Zeit und Energie, ein geeigneteres Übungsfeld.

Wissen

Vermutlich ist Wissen hier speziell erwähnt, da das Profitschlagen aus dem eigenen Wissen ein gängiges Phänomen ist, dessen wir uns jedoch nicht immer bewusst sind. Wir halten es beispielsweise für normal, wenn ein „Experte“ einen hohen Preis für seinen Beistand, seine Beratung oder seinen Unterricht verlangt, dabei ist das nur ein weiterer Ausdruck des Machtmodus. Im Gegensatz dazu üben diejenigen Lehrer oder Berater eine machtvolle Form der Großzügigkeit, die mit Begeisterung ihr Wissen teilen – und sich über die Vorteile freuen, die andere damit gewinnen.

Furchtlosigkeit

Die Vorstellung, Furchtlosigkeit zu geben, mag vielleicht seltsam erscheinen. Aber wir können sie vielleicht als ein Beispiel für positive Geisteszustände im Allgemeinen sehen. Unsere geistigen Verfassungen haben eine starke Wirkung auf die Menschen um uns herum. Sich zu bemühen, in guter geistiger und emotionaler Verfassung zu sein, ist ein kostbares Geschenk. Viele Menschen erleben dies als eine stärkere Motivation, in guten Geisteszuständen zu bleiben, als dies zum Zwecke

ihres eigenes Wohlergehen zu tun, und es hat den Vorteil, dass es, da es von Natur aus eine selbstlose Motivation ist, die natürliche Tendenz hat, unseren engen selbstbezogenen Fokus auf andere auszuweiten.

Leib und Leben

Die vierte Art zu geben – Leib und Leben – mag uns als zu große Herausforderung erscheinen, wenn wir das erste Mal von ihr hören. Doch wir können uns vermutlich alle eine Situation vorstellen, wo wir, wenn wir wirklich keine andere Möglichkeit sähen, unser eigenes Leben riskieren würden, um jemanden, den wir lieben, zu retten. Diese Form des Gebens kann nur aus einem tiefen Gefühl der Verbundenheit heraus entstehen, die wir, zum gegenwärtigen Zeitpunkt unserer Entwicklung, vielleicht nur im Bezug auf einige wenige „besondere" Menschen empfinden. Doch ein Ziel des spirituellen Lebens ist es, unser Gewahrsein derart zu steigern, dass wir diese Form der Verbundenheit im Bezug auf alle Lebewesen empfinden. Es gibt viele Geschichten von fortgeschrittenen spirituell Übenden, die anderen auf eine Weise gegeben haben, die beinahe unglaublich scheint, bis wir uns daran erinnern, dass wir das Gleiche für jemanden tun würden, den wir wirklich lieben. Tatsächlich ist Liebe die Basis für jegliche Form der Großzügigkeit, was schließlich dazu führt, dass wenn das Gefühl der Verbundenheit stark genug ist, wir uns selbst nicht länger als großzügig erleben, egal wie viel wir auch geben.

Das Geschenk des Dharmas

Es mag seltsam scheinen, dass auf dieser Liste, wie Großzügigkeit geübt werden kann, das „Geschenk des Dharmas" an letzter Stelle steht und dort die höchste Form des Gebens genannt wird. Dies drückt die Tatsache aus, dass Buddhisten im Allgemeinen spirituelle Unwissenheit als die tiefere Ursache all unseres Leidens betrachten. Letztendlich ist die einzige Möglichkeit jemandem zu dauerhaftem Glück zu verhelfen, ihn bei der Entdeckung seines spirituellen Potenzials zu unterstützen, so dass er beginnt, an den richtigen Stellen nach Glück zu suchen. Das ist es, was das „Geschenk des Dharma" tut, und aus diesem Grunde wird es als höchster Ausdruck der Großzügigkeit betrachtet. Um das Geschenk des Dharma zu geben, muss man nicht notwendigerweise Vorträge halten – wir können dies auch tun, indem wir uns mit anderen anfreunden, ein positives Beispiel geben und in positiven Geisteszuständen bleiben.

Das bedeutet nicht, dass wir das formale Unterrichten des Dharmas ignorieren sollten. Für viele Menschen bedeutet der Kontakt mit dem Dharma ihre Rettung, und dazu beizutragen, dass Dharmakurse stattfinden können, die Menschen zum Buddhismus bringen, ist eine sehr effektive Form der Großzügigkeit. Doch das Geschenk des Dharmas wird nicht nur von denen, die tatsächlich unterrichten oder schreiben, gegeben. Ihre Bemühungen sind abhängig von den Bemühungen vieler anderer, die den Dharma und den Sangha finanziell unterstützen, und die mit ihrer Zeit und Energie oder ihrem Fachwissen auf die verschiedensten Weisen zu allen möglichen buddhistischen Aktivitäten beitragen. All diese Menschen spielen eine wesentliche Rolle, den Dharma Menschen verfügbar zu machen, und sie alle geben das Geschenk des Dharmas.

Praktische Weisen, Großzügigkeit zu entwickeln

Buddhistische Ethik ist eine Ethik der Intention. Es geht darum positive Geisteszustände zu entwickeln und auszudrücken, nicht darum, eine Liste von Regeln buchstabengetreu einzuhalten. Doch bedeutet das, dass wenn wir uns nicht großzügig **fühlen**, es also auch keinen Sinn macht zu geben? Großzügigkeit ist nicht echt, wenn wir aus Pflichtgefühl geben oder weil wir denken „wir sollten". Aber das bedeutet nicht, dass wir nicht daran arbeiten könnten, unsere Großzügigkeit zu entwickeln, wenn sie noch nicht völlig spontan ist. Wir alle haben Anfälle von Großzügigkeit. Es gibt

viele Aspekte in unserem Wesen – großzügige und geizige – und wir haben die Wahl, welchen Aspekten wir unsere Energie geben. Wenn wir unsere Energie hinter die geizigen Impulse setzen, dann werden diese stärker – wir werden engere und begrenztere Wesen, und wir werden unglücklicher. Wenn wir unsere Energie hinter die großzügigeren Impulse setzen, werden sie wachsen und sich entwickeln, sie werden in Zukunft stärker sein, und wir werden uns offener und weiter fühlen.

Die traditionellen buddhistischen Schriften sind voller Vorschläge, wie wir auf praktische Art und Weise unsere Großzügigkeit entwickeln können, indem wir unsere Energie hinter die großzügigen Aspekte unseres Wesens setzen. Eine Empfehlung ist, einfach nur festzustellen, wann wir einen positiven Impuls haben, und ihm dann **immer** nachzugeben. Da wir sowohl großzügige als auch geizige Wesenszüge haben, folgen auf einen großzügigen Impuls häufig Bedenken. Doch wenn wir diesen nachgeben, setzen wir unsere Energie hinter den „gemeineren" Aspekt unseres Selbst – wir identifizieren uns damit und stärken ihn. Wenn wir dagegen einfach aus dem großzügigen Impuls heraus handeln, stärken wir den großzügigen Aspekt unseres Ichs, indem wir unseren Willen und unsere Energie dahinter setzen. Wenn wir also den Impuls haben, jemandem ein bisschen Geld zu geben oder ihm auf andere Weise zu helfen, dann tun wir es einfach, ohne lange darüber nachzudenken und ohne es hinterher zu bereuen.

Eines der Dinge, die uns daran hindern einfach zu geben, ist die Tatsache, dass wir es nicht gewohnt sind. Wir sind nicht daran gewöhnt – und wir sind Gewohnheitstiere. Wir können anfangen, uns daran zu gewöhnen, indem wir es uns zur Aufgabe machen regelmäßig Kleinigkeiten zu verschenken – es uns zur Gewohnheit, zur Regel zu machen, so oft wie möglich kleine Dinge zu verschenken, die nicht viel kosten. Wenn ihr Zeit mit Buddhisten verbringt, werdet ihr sicher feststellen, dass sich viele diesen Rat zu Herzen genommen haben. Einander Karten und kleine Geschenke zu geben, ist normalerweise rund um ein Triratna-Zentrum an der Tagesordnung.

Die Idee, es sich zur Aufgabe zu machen, regelmäßig kleine Geschenke zu verteilen, kann noch einen Schritt weitergeführt werden. Traditionell machen es sich Buddhisten zur Praxis, jeden Tag etwas zu verschenken. Andere – auf leicht schwierigerer Ebene – haben es sich zur Regel gemacht, wann immer jemand auf einen kleinen persönlichen Gegenstand zeigt und sagt, dass er ihm gefällt, ihm diesen zu schenken. Wenn also jemand sagt, „das ist ein schönes Poster, wo hast du das her", dann überreichst du es einfach dieser Person hier und jetzt. Übungen wie diese, geben uns einen bewussten Rahmen unsere Energie in großzügige Handlungen zu stecken, und das auf eine Art, wie wir es sonst wohl nicht tun würden, wenn wir einfach nur denken, Großzügigkeit sei eine gute Sache, und es dann dabei belassen.

Die Bedeutung von Großzügigkeit

Wie alle Vorsätze ist Großzügigkeit nicht nur eine Anfängerpraxis, die wir hinter uns bringen müssen, um uns dann den fortgeschritteneren Aspekten des Dharma widmen zu können. Großzügigkeit durchzieht den gesamten buddhistischen Pfad, und wir können uns auf den verschiedensten Ebenen in ihr üben. Sich als spirituelles Wesen zu entwickeln, bedeutet unser enges Ego zu überwinden. Während wir das tun, bewegen wir uns allmählich von der Einstellung, im Leben gehe es darum, möglichst viel für uns selbst herauszuholen, hin zu der Einstellung, im Leben gehe es darum, was wir zum Wohlergehen anderer und zum Besten des Universums beitragen können. Spiritueller Fortschritt und Großzügigkeit gehen Hand in Hand. Im Moment sind wir vielleicht nur in der Lage, in kleinen Dingen großzügig zu sein und unser Ego zu überwinden, aber letztendlich ist Großzügigkeit ein Ausdruck der höchsten Weisheit und des Gefühls der Verbundenheit mit allen Lebewesen, das diese

mit sich bringt. Ein erleuchtetes Wesen ist vollkommen und spontan großzügig, weil es über die Dualität von Ich und andere hinaus sieht.

Wie zentral Großzügigkeit für den spirituellen Pfad ist, wird im Buddhismus besonders durch das Bodhisattva-Ideal hervorgehoben. Ein Bodhisattva ist ein Wesen, das den spirituellen Weg zum Wohle anderer geht. Ein Bodhisattva sieht sein ganzes Leben als einen Akt der Großzügigkeit – als eine Möglichkeit, zum Universum beizutragen – doch ohne jede Reue oder jegliches Gefühl gegen die eigenen Interessen zu handeln. Um Sangharakshita zu zitieren:

> Liebe ist, in letzter Instanz, unvereinbar mit einer Vorstellung von Eigentum und damit Besitz, und denkt nicht so sehr über Großzügigkeit nach, als dass sie in Form von Allgemeinbesitz und Teilen denkt. (…)

Zu guter Letzt, wie im Falle des Bodhisattvas, erreicht Großzügigkeit den Punkt, an dem der Gebende, die Gabe und der Empfänger der Gabe sich nicht mehr voneinander unterscheiden lassen. Großzügigkeit dieses Ausmaßes ist bei der positiven Form des zweiten Vorsatzes gemeint.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Würdest du zustimmen, dass „Geben seliger als Nehmen ist“? Warum oder warum nicht?
2. Gibt es in deinem Alltag irgendwelche Momente, in denen du dazu neigst, das Nicht-Gegebene zu nehmen? (Das trifft auf so gut wie jeden zu.) Gibt es einen Bereich, wo du im Laufe der nächsten Woche versuchen könntest, die „negative“ Form des Vorsatzes zu üben?
3. Was hält dich normalerweise davon ab, großzügig zu handeln? (Eine traditionelle Liste zählt einige Dinge auf, die zum Hindernis werden können: sich nicht der Vorteile bewusst zu sein, Anhaften, Engherzigkeit und nicht ans Geben gewöhnt sein. Vielleicht ist diese Liste für dich hilfreich.)
4. Gibt es bestimmte Dinge, die du besonders schwierig findest zu geben, oder bestimmte Umstände, die deine Großzügigkeit blockieren? Welche inneren Einstellungen, Ängste oder objektive Begleitumstände unterliegen diesen Begrenzungen? Was für eine Auswirkung haben sie auf deine Geistesverfassungen?
5. Könntest du dir vorstellen, für die kommende Woche einen persönlichen Vorsatz zu fassen, mehr Großzügigkeit zu üben? Zum Beispiel könntest du jeden Tag eine Kleinigkeit verschenken, oder du könntest eine großzügige Handlung vollbringen, die du normalerweise nicht tun würdest.

14. Woche
Der dritte Vorsatz: von Begierde zu Zufriedenheit

Positive Form: *Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.*

Negative Form: *Ich nehme mir vor, mit sexuellem Fehlverhalten aufzuhören.*

Pāli: *Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Einführung: Sex ist nur eine Form von Begierde

Bei dieser ethischen Richtlinie geht es darum, uns von den Süchten und Begierden zu befreien, die uns daran hindern, inneren Frieden zu erfahren. Es hat nichts mit einer puritanischen Einstellung zu Sex zu tun. In der traditionellen negativen Form des Vorsatzes wird Sex explizit genannt, da er als die vermutlich mächtigste Form von Begierde auch das potenziell größte Hindernis für Zufriedenheit darstellt. Aber wir sind in der Tat gut beraten, wenn wir es keiner Form von Begehren erlauben, zu einer neurotischen Begierde zu werden, die unseren Geist durcheinander wirbelt. Sex ist steht hier stellvertretend für alle Formen des Verlangens. In der negativen Form des Vorsatzes verbirgt sich hinter dem Begriff „sexuelles Fehlverhalten“ keine moralisierende Einstellung gegenüber bestimmten Formen sexueller Aktivität wie außerehelichem Sex, Homosexualität oder Masturbation. Die Art von „Fehlverhalten“, von dem uns dieser Vorsatz abrät, ist sexuelles Verhalten, das andere verletzt oder unserem inneren Frieden schadet.

Neurotisches Verlangen

Diesen Vorsatz zu üben, erfordert von uns, unser Verlangen und unsere Begierden zu einem bestimmten Grad zu kontrollieren, um „Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit“ erfahren zu können. Im Buddhismus wird „Begierde“ als ein Hindernis für Zufriedenheit betrachtet, aber es werden nicht alle Formen von Verlangen als „schlecht“ bewertet. Viele Formen von Verlangen sind gesund und notwendig. Wenn wir hungrig und durstig sind oder frieren, dann ist unser Verlangen nach Essen, Trinken und Wärme ganz natürlich und positiv. Unser Verlangen nach Freundschaft, Gemeinschaft, Schönheit, Kreativität, und nach einem produktiven Ausdruck all unserer Energien, ist ebenfalls positiv. Und letztlich scheinen wir ein tiefsitzendes Verlangen danach zu haben, unser spirituelles Potenzial zu entfalten, denn ohne dies würden wir nicht wachsen und uns weiter entwickeln.

All unsere Begierden abzuschaffen, würde uns zu einem Leben der Stagnation verurteilen. Deswegen müssen wir zwischen dem gesunden Verlangen, das wir zum Leben und Wachsen brauchen, und der neurotischen Begierde, die uns in einem Kreislauf endloser Unzufriedenheit gefangen hält, unterscheiden. Neurotische Begierde lässt sich definieren als das Verlangen nach etwas, was das demVerlangen zugrunde liegende Bedürfnis nicht befriedigen kann. Wenn wir uns z.B. überessen, essen wir nicht, weil unser Körper Nahrung braucht. Vielleicht suchen wir Trost im Essen, weil uns Zuwendung oder Selbstachtung fehlt. Doch Essen kann uns weder das eine noch das andere geben – eigentlich wird es durch unser Überessen eher noch schwieriger, das zu bekommen, was wir wirklich brauchen.

Kreativ werden

Unglücklicherweise ist ein Großteil unseres Verlangens neurotisch. Solange wir unser spirituelles Potenzial noch nicht wenigstens zu einem gewissen Grad entwickelt haben, werden wir immer wieder das Gefühl haben, dass etwas in unserem Leben fehlt. In der Regel versuchen wir, dieses Gefühl von innerer Unzufriedenheit durch das Greifen nach äußeren Dingen, wie Sinnesfreuden oder Besitz, zu befriedigen. Aber diese können uns nur vorübergehend von diesem inneren Bedürfnis ablenken, genauso wie Trostessen unser Bedürfnis nach Zuwendung nicht wirklich befriedigen kann. Diese verlagerte neurotische Begierde ist die Kraft, die unsere Konsumgesellschaft antreibt, und sie ist auch die treibende Kraft im Leben vieler Menschen. Sie sorgt dafür, dass wir uns wie gefangen in einem Hamsterrad drehen, unserer Vorstellung von Glück hinterher jagend. Aber Glück lässt sich nicht einfangen. Glück entsteht durch das Aussteigen aus dem Hamsterrad und durch die Suche nach Erfüllung dort, wo sie tatsächlich gefunden werden kann.

Für die meisten von uns würde das eine radikale Veränderung unserer Lebenseinstellung bedeuten, und diese Veränderung wird vermutlich nicht plötzlich und von heute auf morgen geschehen. Doch uns in diesem Vorsatz zu üben, hilft uns dabei, einen Anfang zu machen, indem wir zunächst die offensichtlicheren Suchtverhaltensmuster hinter uns lassen, die durch die neurotischen Begierden entstehen. Wir können dies zu einem wesentlichen Aspekt unserer Übung in kreativerem Verhalten machen, und nicht mehr einfach nur unsere gewohnheitsmäßigen, nach Trost suchenden Verhaltensweisen wiederholen und unsere reaktiven Muster verstärken. Wenn wir also den Drang spüren, vor unserem Gefühl des inneren Unbefriedigtseins zu fliehen, und uns in unsere üblichen Ablenkungen zu flüchten – Essen, Zigaretten, Einkaufsbummel, Alkohol, Drogen, Sex oder ähnliches – versuchen wir, statt unbewusst zu reagieren, bewusst zu bleiben, von unserer Freiheit Gebrauch zu machen, und uns zu entscheiden, etwas anderes, etwas Kreatives zu tun. Zunächst bedeutet das, mit unangenehmen Gefühlen konfrontiert zu werden, denn es ist unangenehm, alte Muster zu ändern. Aber langfristig – vielleicht schon innerhalb kurzer Zeit – werden wir zunehmend positive Geisteszustände erleben und uns freier, unabhängiger und energievoller fühlen.

Die Gefahren der Ablenkung

Unsere Methoden, mit denen wir uns von unserem inneren Gefühl des Unbefriedigtseins ablenken, sind vielleicht nicht per se „schlecht“, aber solange wir sie nicht als solche erkennen und kontrollieren, können sie mindestens drei negative Konsequenzen haben. Erstens: Wenn wir unser Leben nach ihnen ausrichten, hindern sie uns daran, unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge zu richten, die uns wirklich befriedigen können. Wir vergeuden unser Leben, dauernd an den falschen Stellen nach Erfüllung zu suchen. Zweitens entstehen aus diesen Arten von Ablenkungsweisen oft Abhängigkeiten und Süchte. Je häufiger wir uns überessen, trinken, rauchen, Drogen nehmen, uns Besitz zulegen, einkaufen, konsumieren, masturbieren oder was auch immer, desto schwieriger wird es, uns von unseren Gewohnheiten zu lösen und nach anderen, wirkungsvolleren Befriedigungen zu suchen. Drittens entstehen durch unsere süchtigen Verhaltensweisen oft negative Geisteszustände, so dass unsere Verhaltensweisen statt uns glücklicher zu machen, uns in Wirklichkeit sogar noch weiter von den Teilen in uns selbst entfernen, die uns wahre Erfüllung bringen könnten. So ist es beispielsweise häufig der Fall, dass wir, wenn unser Verlangen unerfüllt bleibt, Ärger oder sogar Feindseligkeit gegenüber den Menschen empfinden, die zwischen uns und dem Objekt unseres Begehrens stehen. Tatsächlich kann unser Versuch, durch das Konsumieren, den Besitz oder das Erleben von äußerlichen Dingen, Glück zu erlangen, eine ganze Reihe von negativen Handlungen und Geisteszuständen verursachen, wie zum Beispiel Unehrlichkeit, Groll, Neid und Angst.

Sex

In seiner traditionellen negativen Formulierung konzentriert sich der dritte Vorsatz insbesondere auf Sex, als die für viele Menschen stärkste Begierde. Im Buddhismus wird Sex nicht an sich als etwas „Schlechtes“ betrachtet, aber Sex kann ein sehr starker Fokus für unsere neurotischen Begierden sein. Deswegen ist es wichtig, dass wir uns auch in unserem Sexualleben um Kreativität (im Sinne von Nicht-Reaktivität – Anm. d. Üb.) und ethisches Bewusstsein bemühen.

Traditionell bedeutete dieser Vorsatz für Laienbuddhisten die Vermeidung von Ehebruch, Vergewaltigung und Entführung. Das allerdings hilft uns in unserer heutigen Gesellschaft eher wenig, stattdessen können wir uns auf die Grundprinzipien besinnen. Das anzuwendende Prinzip ist hier offensichtlich, jegliche Verletzung anderer oder uns selbst durch unser sexuelles Verhalten zu vermeiden.

Die folgenden Abschnitte wurden von einem Mann verfasst und behandeln das Thema aus einer männlichen Perspektive. Für eine breitere Diskussionsgrundlage wird im Anhang dieses Kapitels das Thema aus dem Blickwinkel einer Frau betrachtet. Beide Sichtweisen können sowohl für Männer als auch für Frauen von Bedeutung sein.

Anderen kein Leid zufügen

Unsere sexuellen Begierden fügen sehr wahrscheinlich dann anderen Leid zu, wenn wir nur auf unser eigenes Vergnügen aus sind, ohne auf andere Rücksicht zu nehmen. Wir sollten daher versuchen, sexuelle Partner als unabhängige Menschen zu betrachten, Mettā zur Grundlage unserer Beziehungen zu machen, und andere nicht auszunutzen oder als Sexobjekt zu behandeln. Das beinhaltet auch, keine Beziehung einzugehen, in der ein Ungleichgewicht herrscht, wo der Partner Erwartungen hat, die wir gar nicht zu erfüllen beabsichtigen. Wir sollten es auch vermeiden, um des Sexes willen jemandem Dritten Leid zuzufügen, z.B. wenn wir mit jemandem Sex haben, der in einer festen Beziehung lebt.

Uns selbst kein Leid zufügen

Unser sexuelles Verlangen kann uns selbst Leid zufügen, wenn wir zulassen, dass es zur neurotischen Begierde wird, wenn es so mächtig wird, dass wir keinen inneren Frieden mehr finden. Wir müssen unseren sexuellen Trieb steuern, so dass er nicht unser Erleben dominiert oder unsere Lebensplanung übernimmt – denn wenn wir es zulassen, kann Sex unser ganzes Dasein beherrschen. Unsere sexuellen Triebe zu steuern bedeutet, unser sexuelles Verlangen nicht unnötig anzuheizen. Das beinhaltet unter anderem das, was traditionell als „Hüten der Sinnestore“ bezeichnet wird: darauf zu achten, wie wir unsere Sinne nutzen, um so die Anzahl sexueller Stimuli zu reduzieren. Wir können bestimmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wenn wir uns ständig entscheiden, uns Dingen zuzuwenden, die wir sexuell stimulierend finden, wird es uns sehr schwer fallen, inneren Frieden zu erlangen. Die Sinnestore zu hüten bedeutet auch, darauf zu achten, was wir mit unserem Geist machen, und so zu vermeiden, dass wir sexuelle Phantasien benutzen, um uns von unserer Erfahrung abzulenken. (Im Buddhismus wird der Geist als sechster Sinn betrachtet, da er ein weiteres Tor darstellt, durch die Stimuli in unser Bewusstsein eindringen können.)

Unsere sexuellen Triebe auf ethische Weise zu steuern bedeutet weder die Glorifizierung von Sex als etwas Erhabenes, noch dessen Verdammung als etwas Böses; beide Haltungen geben Sex mehr Bedeutung und Macht, als er verdient. Unser sexueller Trieb ist Teil unseres tierischen Erbes – er ist weder spirituell noch dämonisch.

Enthaltsamkeit

Traditionell wurde völlige Enthaltsamkeit als wichtige Übung für Mönche, Nonnen und andere, die dem spirituellen Pfad ernsthaft folgen, angesehen. Teilweise hatte das mangels Empfängnisverhütung rein praktische Gründe. Doch das Zölibat ist auch ganz unabhängig davon eine wichtige Praxis. Den Geist von der durch sexuelles Begehren verursachten dauerhaften Unruhe zu befreien, ist ein enormer Schritt zur Erlangung von Zufriedenheit. Enthaltsamkeit setzt außerdem Energie für andere Zwecke frei, insbesondere für die Meditation. Aus diesem Grund leben viele Buddhisten, die normalerweise nicht zölibatär leben, für bestimmte Zeiten enthaltsam, vielleicht für einige Wochen für die Dauer eines Retreats oder aber auch für eine längere Zeit.

Stille, Schlichtheit und Zufriedenheit

Es ist das Ziel dieses Vorsatzes, uns dabei zu helfen, glücklicher zu werden. Indem wir uns von neurotischer Begierde und dem Druck biologischer Triebe befreien, erschaffen wir einen Raum, in dem wir inneren Frieden und positive Geisteszustände erleben können. Aber in der Welt des 21. Jahrhunderts ist Gier nicht der einzige Feind von Zufriedenheit. Unsere Gesellschaft fördert ein schnelles, eiliges Lebenstempo, welches wenig Raum für expansivere Geisteszustände lässt. Viele von uns arbeiten zu viel, in Jobs, die wir hauptsächlich für die Gehaltsabrechnung machen, und in einem Tempo, das uns sämtliche Energien raubt und ein hohes Maß an Anspannung und Besorgtheit verursacht. Häufig verbringen wir einen Großteil unseres Lebens damit, Geld zu verdienen und es wieder auszugeben, so dass wir keine Energie mehr haben, unsere kurzen Verschnaufpausen kreativ zu nutzen. „Gebend und Nehmend – unsere Kräfte hausen verschwenderisch." (bekannte Gedichtzeile aus einem Sonett von Wordsworth, Anm. d. Üb.) Und unsere überaktiven Geisteszustände können süchtig machen, sodass es uns schwer fällt, abzuschalten, und wir stattdessen unsere kostbare freie Zeit damit verbringen, uns mit weiterem Input und Dingen wie Fernsehen und Internetsurfen zuzustopfen.

Schlichtheit kultivieren

Wenn wir inneren Frieden wollen – im Vorsatz wird er Stille und Genügsamkeit genannt – ist es nötig, Schlichtheit als eine positive Qualität zu betrachten, und sie zu kultivieren. Vielleicht ist es notwendig, dass wir uns in Bezug auf unsere Prioritäten entscheiden und unser Leben entsprechend vereinfachen müssen. Wir müssen vielleicht erkennen, dass weniger Dinge zu besitzen – und weniger Zeit mit Geldverdienen zu verbringen, um diese erwerben zu können – unser Leben eher bereichert als verarmt. Es kann sein, dass wir unsere Konditionierung, Schlichtheit mit Armut gleichzusetzen, überwinden müssen, und stattdessen anfangen Schlichtheit als etwas Schönes und Wünschenswertes zu betrachten. Schlichtheit im Leben ist wie Schlichtheit in der Kunst – ein Aspekt eleganten guten Geschmacks – weil sie von unnötigem Wirrwarr befreit und ein Empfinden von Raum, Licht und Freiheit eröffnet.

Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit zu kultivieren bedeutet nicht, dass wir einfach nur rumsitzen und nichts tun sollten. Wir haben Energie und die müssen wir einsetzen, oder sie wird sich gegen uns richten. Aber in unseren Wohlstandsgesellschaften könnten viele von uns schlichter und einfacher leben, was uns erlauben würde, weniger Zeit mit dem Erwerb des Lebensunterhalts zu verbringen. Tatsächlich entscheiden sich viele praktizierende Buddhisten dafür, die Zeit zu reduzieren, die sie für den Erwerb des Lebensunterhaltes aufwenden, um mehr Zeit für spirituelle Praxis zu haben, für altruistische Unternehmungen und kreative Tätigkeiten, und um mehr Entspannung und Freiraum in ihr Leben zu bringen. Für viele Menschen klingt dieser Gedanke verlockend, doch ihn umzusetzen erfordert, sich aus der Konsumgesellschaft heraus zu ziehen – was vielleicht nicht ganz so verlockend

klingt. Zudem erfordert dies einiges an Entschlusskraft und Charakterstärke, da es meist den Werten unserer gegenwärtigen Gesellschaft völlig zuwiderläuft.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Glaubst du auch, dass viele der Wünsche und Begierden, die unser Handeln antreiben, „neurotisch“ sind? Falls ja, überlege dir einige Beispiele.
2. „Glück entsteht nicht so sehr dadurch, dass wir bekommen, was wir uns wünschen, als dadurch, dass wir weniger Wünsche haben.“ Stimmst du dem zu? Wenn ja, was sagt das über die Einstellung zu Glück, wie sie unsere konsumorientierte Gesellschaft vermittelt?
3. Was sind deine neurotischen Begierden und Süchte? (Wir haben alle welche!)
4. Wie oft denkst du an Sex? Inwieweit hältst du Ausschau nach Sinneseindrücken, die deine sexuelle Begierde verstärken? Oder inwieweit hütest du deine Sinnestore, um deine sexuelle Begierde einzuschränken?
5. Siehst du Schlichtheit – im Sinne von der Reduzierung unseres Besitzes und Konsums auf das, was wir für ein gesundes Leben brauchen – als eine positive oder negative Qualität? Wie viel Spielraum hast du, dein Leben zu vereinfachen?
6. Bist du zu beschäftigt in deinem Leben? Oder nicht beschäftigt genug? Was könntest du im jeweiligen Fall daran ändern?

Übungsvorschläge:

1. Nimm dir in dieser Woche mindestens eine Stunde Zeit – möglichst noch länger – in der du allein bist und absolut nichts tust. Beobachte dabei jedes Aufkommen von Langeweile, Besorgtheit oder Unzufriedenheit. Beobachte, was du tun willst, um dem Gefühl von Unbehagen zu entfliehen. Bleibe stattdessen eine Weile mit dem Unbehagen sitzen, dann unternimm dann etwas Heilsames, wie Meditieren oder Körperübungen.
2. Überlege dir, eine Woche lang als persönlichen Vorsatz etwas zu wählen, das mit dieser ethischen Richtlinie zusammenhängt. Zum Beispiel:
    - in dieser Woche eine kleinere Sucht aufzugeben
    - eine Woche lang nicht fernzusehen
    - dein Leben ein klein wenig zu vereinfachen, indem du beispielsweise etwas verschenkst
    - in dieser Woche das Hüten der Sinnestore üben, indem du sexuelle Stimuli vermeidest oder andere Sinneseindrücke, die irgendeine andere Begierde schüren, die in deiner Praxis eine größere Rolle spielt – möglicherweise Gier nach Essen
3. Entscheide dich, auf ein Retreat zu gehen. Frage ein Ordensmitglied, welche Retreats passend sein könnten, mach dich für mindestens eine Woche frei und melde dich zum Retreat an.

Anhang: Gedanken zum Dritten Vorsatz für Frauen
Verfasst von Vajratara.

Die einleitenden Worte zum Dritten Vorsatz geben einen guten Überblick über die Begierden, aus denen das neurotische Suchtverhalten zum Beispiel in Bezug auf Essen, Rauchen, Einkaufen und Sex entsteht. Sie bieten uns auch Vorschläge für den Umgang mit diesen Begierden. Sex wird als stärkstes Beispiel für Begierden benutzt, und der Dritte Vorsatz konzentriert sich traditionell auf sexuell unheilsames Verhalten: Vergewaltigung, Ehebruch und Entführung. Für uns ergibt sich die Frage, wie wir in unserer heutigen Situation nach dem Dritten Vorsatz leben und was er für uns bedeutet. Für viele Menschen nehmen Sex und sexuelle Beziehungen viel Raum in ihrem Leben ein. Dieser Anhang zur 14. Woche des Kurses wurde aus weiblicher Sicht geschrieben. Ich biete einige Diskussionspunkte zu Themen, die mir in meinem Dharmaleben und meiner ethischen Praxis als Frau in England begegnet sind. So gesehen sind diese kulturell und gesellschaftlich geprägt. Es mag hilfreich sein, auch mit Menschen aus anderen Kulturen über Sex und Beziehungen zu sprechen. Wir westlich geprägten Menschen meinen oft, unsere Art vielfältige Beziehungen zu haben, sei die beste, aber aus dem Blickwinkel einer anderen Kultur können wir ruhelos und unzufrieden wirken. Der Dalai Lama sagte dazu: „Wir haben Freiheit erlangt, aber es fehlt uns an Zufriedenheit." Die Normen in Bezug auf Sex und sexuelle Beziehungen sind in verschiedenen Generationen und Kulturen sehr unterschiedlich. Dieser Anhang kann keine Antworten auf Fragen zu diesem Thema geben, sondern lediglich Denkanstöße. Obgleich sie für Frauen vielleicht eher relevant sind, bieten sie unabhängig von jeder geschlechtlichen Identifikation interessante Gedanken.

Was möchtest du wirklich?
Im ersten Teil diese Kapitels wird neurotische Begierde definiert als „Verlangen nach etwas, was das demVerlangen zugrunde liegende Bedürfnisnicht befriedigen kann." Natürlich sind nicht alle sexuellen Beziehungen neurotisch, aber wir müssen uns genau darüber im Klaren sein, was wir wirklich wollen, und ob wir das der anderen Person mitteilen. Wollen wir Vergnügen, Geborgenheit oder tiefere Kommunikation? Wollen wir Freundschaft oder emotionale Unterstützung? Wollen wir Erregung oder ein Gefühl von emotionaler Ganzheit oder Bindung? Wenn wir uns darüber klar werden, was wir wirklich wollen, müssen wir uns die Frage stellen, ob Sex oder eine bestimmte sexuelle Beziehung dieses Bedürfnis befriedigen kann, oder ob wir von dieser Beziehung Unmögliches erwarten.

Ein großes Thema, das in Gesprächen mit anderen Frauen zutage kam, sind Beziehungen, in denen die Partner unterschiedliche Erwartungen haben. Eine der beiden möchte zum Beispiel Sex, während die andere Wert auf eine andauernde Beziehung legt. Um das zu bekommen, was wir wollen, ist die Versuchung groß, Erwartungen unklar zu lassen, oder unseren tieferen Bedürfnisse zum Trotz in das einzuwilligen, was die andere Person möchte. Das führt mit der Zeit zu Leiden, da beide Partner merken, dass sie von der anderen Person nicht das bekommen, was sie erwartet hatten.

Ein Thema, das in Studiengruppen mit Frauen auftauchte, ist eine unbestimmte Haltung zu Empfängnisverhütung. Ein verdrängter Kinderwunsch kann zu unbewusster Nachlässigkeit in Bezug auf Empfängnisverhütung führen. Wir bezeichnen das als „aus-Versehen-absichtlich" schwanger werden. Ein Kind zu haben ist eine riesengroße Verantwortung und Verpflichtung, deshalb ist es wichtig, dass beide Partner die Entscheidung voll tragen. Wenn du ein Kind haben möchtest, ist es besser, ehrlich dir selbst und deinem Partner gegenüber zu sein, so dass ihr beide bewusst und aufmerksam daran gehen könnt, die bestmöglichen Bedingungen dafür zu schaffen.

In seinem Buch über den Achtfältigen Pfad *Sehen wie die Dinge sind* bezeichnet Sangharakshita die positive Formulierung des Dritten Vorsatzes, Genügsamkeit, als „einen positiven Zustand der Freiheit davon, Sex zur Befriedigung neurotischer Bedürfnisse im allgemeinen und besonders zur Befriedigung des neurotischen Verlangens nach Abwechslung zu benutzen." Es kann interessant sein, darüber nachzudenken, ob ein Wunsch nach Abwechslung oder eine Unzufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation unserem Verlangen nach Sex oder einer sexuellen Beziehung zugrundeliegt. Unzufriedenheit mit unserer gegenwärtigen Situation kann sehr unangenehm und bisweilen sogar schmerzhaft für uns sein. Sangharakshita nennt das in *Buddhadharma* „die Flamme des Verlangens, die unbefriedigt von Geburt zu Geburt brennt, bis sie ein für allemal in den kühlen Wassern des Nirwana erlischt."[9] Der Buddha betonte, dass es eine bestimmte Art von Verlangen gibt, das nur durch spirituelle Erfüllung befriedigt werden kann. Er nannte das „*dharma-chanda*", Verlangen nach Wahrheit. Wir versuchen vielleicht, dieses Verlangen mit Sex oder romantischen Beziehungen zu erfüllen, aber dieses tiefe Verlangen kann nur durch spirituelle Praxis befriedigt werden. Devotionale Praktiken wie Pūjās oder Mantra-singen können in dieser Hinsicht besser zur Erfüllung beitragen als eine andere Person, da es sich im Wesentlichen um ein existenzielles Problem handelt.

Projektion

Wir lassen uns oft verleiten zu glauben, sexuelle Anziehung sei unabhängig von unserem Willen, wir werden einfach von Amors Pfeilen im Herzen getroffen! Aus buddhistischer Sicht entsteht alles in Abhängigkeit von Bedingungen. Das trifft für sexuelle Anziehung ebenfalls zu. Da ist eine Willensregung, sich zu verlieben, oder zu jemandem hingezogen zu fühlen. Häufig finden wir Menschen attraktiv, weil sie unsere aufkeimenden Eigenschaften verkörpern: Eigenschaften, die wir gerade entwickeln oder gerne entwickeln würden. In *Ethisch Leben* beschreibt Sangharakshita diesen Prozess der Projektion folgendermaßen: „Weil man bestimmte Eigenschaften nicht in sich selbst erlebt, und nicht in sein bewusstes Sein integriert hat, wird man unbewusst dazu hingezogen, sie außerhalb von sich selbst zu suchen."[10]

Eine hilfreiche Übung ist herauszufinden, was dich an einem Menschen anzieht – ist es sein Selbstvertrauen, seine Spontaneität, seine spirituelle Praxis? Wenn du die Eigenschaft erkannt hast, kannst du sie in dir selbst suchen. Sehr wahrscheinlich hast du sie selbst – zumindest ansatzweise – auch, oder du möchtest sie gerne entwickeln. Wenn wir eine sexuelle Beziehung mit jemandem eingehen, auf den wir solche Eigenschaften projizieren, besteht das Problem darin, dass wir uns mehr darauf verlassen, dass der andere diese Eigenschaften verkörpert, als dass wir sie selbst in uns entwickeln. Es kann auch sein, dass der andere diese Eigenschaft überhaupt nicht besitzt und es sich nur um eine Projektion unsererseits handelt. Wenn uns das bewusst wird, kann die Enttäuschung groß sein. Das soll nicht heißen, dass wir niemals eine Beziehung mit jemandem eingehen sollten, dessen Eigenschaften wir bewundern, aber wenn das so ist, sollten wir uns versichern, dass dieser Mensch wirklich diese Eigenschaften hat und dass er uns dazu inspiriert, ähnliche Eigenschaften selbst zu entwickeln.

Sex und Macht

Der traditionelle Wortlaut des Dritten Vorsatzes besagt ganz deutlich, dass man es unterlässt, jemanden zu nötigen, etwas gegen seinen Willen zu tun: Vergewaltigung und Entführung. Die Beispiele werden gewöhnlich aus männlicher Sicht beschrieben. Es ist wichtig den Rat zu beherzigen, sich jeder Form von Gewalt zu enthalten. Wir müssen aber auch die feineren Erscheinungsformen von Gewalt in unserem Leben betrachten – indem man jemanden ausbeutet oder beeinflusst, um zu

9 Sangharakshita: Buddha-Dharma. Auf den Spuren des Transzendenten, Verlag do evolution, Kapitel 1
10 Sangharakshita: Ethisch Leben, Verlag do evolution, S. 87

bekommen was wir wollen. Frauen sind dazu ebenso fähig wie Männer. Wir sollten uns ehrlich fagen, ob wir jemals unsere sexuelle Macht benutzt haben, um unsere Wünsche erfüllt zu bekommen.

Wenn Macht auf diese Weise benutzt wird, kann das ein Anzeichen von mangelndem Selbstwert-gefühl sein. Geringes Selbstvertrauen kann dazu führen, Sex und Beziehungen zur Stärkung unseres Selbstwertgefühls zu benutzen. Es ist einfach, unsere sexuelle Anziehungskraft dazu zu benutzen, uns selbst besser fühlen. Wenn andere Menschen uns attraktiv finden oder uns begehren, fühlen wir, dass wir es wert sind. Auf diese Weise suchen wir in anderen nach Anerkennung und Bestätigung. Wir möchten, dass andere Menschen sich zu uns hingezogen fühlen, und vergewissern uns so unseres Platzes in der Welt. Wenn wir Buddhismus praktizieren und besonders die Mettā Bhāvanā,üben, stärken wir damit unser Selbstbewusstsein und unser Selbstwertgefühl von innen heraus, so dass wir die Bestätigung von außen nicht mehr benötigen. Das bedeutet, dass unsere Beziehungen gesund sind, von gegenseitiger Wertschätzung und nicht von Ausbeutung geprägt.

Die Entwicklung ästhetischer Wertschätzung

Mit unserer sexuellen und romantischen Anziehungskraft geht die Neigung einher, uns zu einem Subjekt zu machen, das nach einem Objekt greift. Das kann geschehen, wenn wir uns zum ersten Mal zu einer Person hingezogen fühlen, wie auch in einer langwährenden stabilen Beziehung. Wenn wir jemanden als Objekt betrachten, machen wir diese Person zum Objekt. Wir gehen eine Beziehung mit jemandem ein, als jemand, den wir haben oder zurückweisen können, statt als eigenständiger Person, die unabhängig von unseren Wünschen ist. In der buddhistischen Tradition wird das als *pema* bezeichnet, „klebriges Anhaften". Das bedeutet, wir greifen nach jemandem als Objekt, das wir haben wollen und das uns das Gefühl gibt, ein vollständiges Subjekt zu sein. Solches Anhaften führt zu leidhaften Geisteszuständen, besonders, wenn wir nicht bekommen, was wir wollen. Wir fühlen uns irgendwie in unserer Selbstidentifikation bedroht und wollen um jeden Preis mit dieser Person zusammenbleiben. Wenn das Objekt unserer Begierde dann seine Aufmerksamkeit auf eine andere Person richtet, können wir wegen ganz banaler Dinge eifersüchtig werden. Unsere Attraktion kann sich in Hass umwandeln, wenn das Objekt unserer Begierde uns in irgendeiner Form zurückweist.

Die beste Art, an dieser Neigung zu arbeiten, ist, für die andere Person ästhetische Wertschätzung zu entwickeln. Ästhetische Wertschätzung ist weder eine Leugnung der Attraktion, noch eine Identifizierung mit ihr, in der wir uns selbst als Subjekt sehen, das nach einem Objekt greift. Ästhetische Wertschätzung ist mit *Mettā* vergleichbar. *Mettā* versucht nicht, ein Objekt zu besitzen, sondern sich daran zu erfreuen. Wenn wir eine Person mit *Mettā* betrachten, erscheint sie uns als schön, aber wir wollen diese Schönheit nicht besitzen. Weil wir diesen Menschen als eigenständige Person mit eigenen Hoffnungen, Ängsten und Eigenschaften sehen, möchten wir ihm helfen zu wachsen und sich zu entwickeln, selbst wenn das bedeutet, ihn in Ruhe zu lassen. Wie Sangha-rakshita erläutert: „*Mettā* ist uneigennützig. Im Fall von Begierde wollen wir greifen; wenn es sich um ästhetische Wertschätzung handelt, möchten wir uns nur zurücklehnen und betrachten." Wir können mit unserem Gefühl von Attraktion entspannt umgehen und ebenso mit unserem langjährigen Partner. Wir können uns ohne Besitzansprüche an ihm erfreuen, ohne zu versuchen ihn zu besitzen.

Schlussfolgerung

Der wichtigste Rat des Buddha und von Sangharakshita im Umgang mit diesen Themen ist uns den ganzen Bereich von Attraktion, Sex und festen Beziehungen ehrlich anzusehen. Das Wichtigste dabei scheit Klarheit zu sein. Welche Geistesverfassung drückt sich in deinem sexuellen Verhalten aus? Bist du wirklich frei und unkonventionell, oder ist dein Handeln von Gier und Ängsten bestimmt? Was erwartest du wirklich von deiner Beziehung? Niemand kann dir diese Fragen beantworten, deine wahre Motivation musst du in dir selbst suchen. Wir müssen uns auch Gedanken über die möglichen

Folgen unseres Verhaltens machen. Vielleicht fühlen wir uns zu einer Person hingezogen, die in einer festen Beziehung ist, und diese Person fühlt sich vielleicht zu uns hingezogen. Was wären die Folgen, wenn ihr dieser Anziehungskraft nachgeben würdet? Welche Wirkung hat es auf unseren Geist, wenn wir romantische oder erotische Romane lesen oder Filme mit solchen Themen anschauen?

Sangharakshita hat den Mitgliedern des Buddhistischen Ordens Triratna empfohlen „sich in Richtung vollständiges *brahmacarya* zu bewegen“, wobei *brahmacarya* einen Zustand ohne sexuelle Polarisierung oder Objektivierung beschreibt: Zölibat. Er sagte, man könnenicht sagen, dass manche Menschen ganz zölibatär leben und andere gar nicht, denn wir alle erleben Phasen ohne sexuelle Polarisierung, in denen wir, positiv ausgedrückt, zufrieden sind. Wenn wir in unserem Leben mehr Raum schaffen für Zufriedenheit, ästhetische Wertschätzung und einfache Vergnügen, werden wir merken, dass sexuelle Beziehungen uns nicht mehr so stark beschäftigen. Sie nehmen dann einfach weniger Raum in unserem Leben ein. Wenn wir in einer festen Beziehung leben, führt dies zu einer offeneren, erfüllenderen Kommunikation mit unserem Partner, die sich auf *Mettā gründet* und nicht auf Anhaften.

Schließlich kann das vielleicht zu Phasen ohne Sex oder sexuelle Beziehung führen, die sogar für den Rest den Lebens andauern können. Für die meisten Menschen sind Zeiten ohne Sex sehr erfreulich, wie etwa während eines Retreats oder zwischen Beziehungen. Wir erleben uns selbst anders. Wir kommen vielleicht mehr in Berührung mit unseren tieferen Sehnsüchten oder mit dem, was wir wirklich in unserem Leben wollen. Wir bringen mehr Energie in unsere Freundschaften und andere Beziehungen. Unsere sexuellen und romantischen Sehnsüchte werden weniger wichtig.

Das ist sehr radikal in unserer Gesellschaft, in der uns das Gefühl vermittelt wird, dass uns etwas fehlt, wenn wir keinen Sex haben oder in keiner sexuellen Beziehung sind. Sexuelle Beziehungen bestimmen in der uns umgebenden Gesellschaft unseren Wert, und unsere sexuelle Anziehungskraft bestätigt unsere Weiblichkeit. Womöglich fürchten wir ohne Sex von unseren Emotionen abgetrennt zu sein. Emotionale Intensität und Intimität werden fast nur in Verbindung mit Liebesbeziehungen und Sex gesehen, und wenn wir diese nicht haben, haben wir vielleicht das Gefühl, unsere Emotionen würden trocken oder schal. Das muss jedoch nicht der Fall sein. Wir können unsere Weiblichkeit, unseren Selbstwert und emotionale Intensität auf andere Weise spüren, besonders durch Freundschaften. Vielleicht ist es sinnvoller, auf die Entwicklung tieferer Freundschaften als auf dasAufgeben von Sex zu achten. Zölibatäres Leben, ganz gleich ob zeitweise oder dauerhaft, muss kein farbloser Zustand sein, es kann zu Zufriedenheit, Freude und Schönheit führen.

15. Woche
Der vierte Vorsatz: das Prinzip der Wahrhaftigkeit

Positive Form: Mit ehrlicher und wahrhaftiger Sprache läutere ich meine Rede.

Negative Form: Ich nehme den Übungsgrundsatz an, keine falsche Rede zu führen.

Pāli: Musāvāda veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Einführung
Durch unser Sprechen geben wir der Welt, in der wir leben, Gestalt. Unsere Rede hat auf uns selbst und andere eine große Wirkung. Deswegen brauchen wir eindeutig ethische Richtlinien, die sich auf unsere Rede beziehen. Natürlich müssen diese mehr als nur Wahrhaftigkeit beinhalten. Mitglieder des Buddhistischen Ordens Triratna üben sich beispielsweise in insgesamt vier Sprachvorsätzen. Diese zusätzlichen Vorsätze könnten jedoch auch alle als Aspekte von Prinzipien angesehen werden, die bereits durch andere Vorsätze abgedeckt werden, wie zum Beispiel wohlwollende Freundlichkeit. Die Liste der Fünf Vorsätze wird in der buddhistischen Welt wohl am häufigsten im Zusammenhang mit Ethik genannt. In ihr wird die Notwendigkeit der Wahrhaftigkeit besonders hervorgehoben und separat abgehandelt.

Wahrhaftige Rede ist keine Anfängerübung. Wie wir noch sehen werden, ist sie eine schwierige Praxis, die unsere normale egozentrische Lebensweise sehr in Frage stellt.

Das Prinzip der Wahrhaftigkeit
Wir können Wahrhaftigkeit als den mutigen Respekt für die Wirklichkeit definieren, selbst wenn das Anerkennen von Wahrheit und das Ihr-ins-Gesicht-Sehen gegen unsere selbstbezogenen Ziele geht oder uns Unannehmlichkeiten bringt.

Diesen Vorsatz zu üben bedeutet also, die Qualitäten von Geradlinigkeit und Integrität zu entwickeln. Es bedeutet, der Wahrheit zu begegnen und sie zu sprechen, selbst wenn das gegen unsere egoistischen Wünsche geht. Damit untergraben wir unsere Neigung, unseren selbstbezogenen Wünschen Vorrang vor der Wirklichkeit zu geben. Daraus ergibt sich ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt – dass es bei diesem Vorsatz darum geht, die Wahrheit zu sprechen, wenn es unbequem für **uns** ist, **nicht** wenn es unbequem für andere ist. Leute haben bei diesem Vorsatz häufig Bedenken, dass die Wahrheit zu sprechen unfreundlich sei – als ob wir normalerweise Unwahrheiten von uns gäben, um Rücksicht auf die Gefühle anderer zu nehmen. Tatsächlich ist es jedoch so, dass die meisten unserer Unwahrheiten auf unserem eigenen Egoismus beruhen, und den wollen wir in Angriff nehmen. Wenn es darum geht, über andere die Wahrheit zu sagen, ist es notwendig in erster Linie freundlich zu sein, was auch Takt und Rücksichtnahme mit einschließt, sowie den richtigen Zeitpunkt für die Wahrheit zu wählen. (Manchmal sagen wir uns selbst, wir würden lügen, um anderen nicht weh zu tun, dabei versuchen wir nur, uns selbst die Unannehmlichkeiten zu ersparen, die wir empfinden würden, wenn wir die Wahrheit sagten.)

Die Gefahren der Unehrlichkeit
Wenn wir durch unsere Rede die Wahrheit verzerren, verletzen wir uns selbst ganz konkret, entfremden uns von anderen und schaffen eine Kluft zwischen uns und der spirituellen Gemeinschaft.

Unehrlichkeit verletzt uns
Wir verletzen uns selbst, weil wir es uns jedes Mal, wenn wir die Wahrheit verzerren, schwerer machen, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen und uns selbst zu sehen, wie wir wirklich sind. Damit untergraben wir unsere gesamte spirituelle Praxis. Wir untergraben unsere Integrität und unser Gefühl, mit uns selbst im Reinen zu sein, wir wenden uns ab von dem, was in uns am besten ist, wir entfremden uns von unserem höheren Selbst – was manche Traditionen auch Buddhanatur nennen.

Unehrlichkeit entfremdet uns von anderen
Die Wahrheit zu verzerren entfremdet uns auch von anderen. Wir können nicht wirklich mit anderen kommunizieren, wenn wir nicht die Wahrheit sagen. Wenn wir unehrlich sind, ist das, was wir mitteilen, nicht wahr – also kann es keine echte Kommunikation geben. Ein wichtiges Ziel von Ethik ist, dass sie uns helfen soll, uns so zu verhalten, dass unser Verhalten eine Widerspiegelung und eine Steigerung unseres Verbundenheitsgefühls mit anderen ist. Kommunikation ist ein machtvoller Weg, diese Verbundenheit zu fördern und die Abgrenzungen zwischen uns und anderen zu überwinden. Dadurch, dass sie eine wahre Kommunikation untergräbt, verstärkt falsche Rede unsere schmerzhafte, verblendete Wahrnehmung von uns selbst als hartes, enges, getrenntes Ego, das von allen anderen getrennt ist und mit dem Rest der Welt in Konflikt liegt.

Unehrlichkeit schafft eine Kluft zwischen uns und der spirituellen Gemeinschaft
Spirituelle Gemeinschaft zu schaffen ist ein wichtiger Aspekt unserer Praxis. Wir alle brauchen eine spirituelle Gemeinschaft – einen Sangha – um im spirituellen Leben voranzukommen. Es ist wichtig für uns, Teil einer Gemeinschaft von Menschen zu sein, die ein gemeinsames Streben teilen und sich gegenseitig in ihrer Praxis unterstützen. Wir brauchen Freundschaften, in denen wir offen und ehrlich sein können, ohne Angst haben zu müssen, dass irgendetwas, das wir sagen, gegen uns verwendet werden könnte. Diese Art von spiritueller Gemeinschaft kann nur existieren, wenn Menschen einander vertrauen, und Vertrauen ist nur möglich, wenn Menschen die Wahrheit sagen. Lügen und Verzerrungen schaffen unweigerlich Misstrauen. Wenn wir also im Rahmen des Sangha lügen oder die Wahrheit verzerren, wenden wir uns damit von der spirituellen Gemeinschaft ab, was katastrophale Folgen für unseren eigenen Fortschritt mit sich bringt, und wir untergraben damit gleichzeitig die spirituelle Gemeinschaft.

Das Ausmaß von wahrhaftiger Rede
Bei diesem Vorsatz, der uns ermahnt, wahrhaftige Rede zu einem Bestandteil unseres spirituellen Trainings zu machen, geht es um weit mehr als das, was wir normalerweise als „Lügen“ betrachten. Natürlich sind auch konkrete Lügen damit gemeint, doch wir werden hier zu viel mehr angehalten. Wir werden dazu aufgerufen, uns zu bemühen, unsere Rede zu einer echten Widerspiegelung der Wirklichkeit zu machen und alle einseitigen Verzerrungen, die so leicht von unseren selbstbezogenen Wünschen und Verlangen verursacht werden können, zu vermeiden. Damit ist zum Beispiel gemeint, nicht zu übertreiben – um uns selbst in besonders gutes Licht zu stellen oder uns wichtig erscheinen zu lassen oder interessant oder besonders schlecht behandelt oder um andere schlechter darzustellen, als sie sind. Darin ist auch eingeschlossen, die Tatsachen nicht so hinzudrehen, dass wir

im besten Licht stehen oder Recht haben oder bekommen, was wir wollen. Es bedeutet, nicht nach Entschuldigungen zu suchen, um Schuldzuweisung zu vermeiden, sondern Verantwortung für unser Tun zu übernehmen. Es schließt ein, beide Seiten der Geschichte zu erzählen, nicht nur unsere eigene. Es schließt ein, alle Auslassungen und falsche Betonungen zu vermeiden, die ein falsches Bild des Geschehens vermitteln würden, ohne dabei direkt Lüge zu sein. Bei diesem Vorsatz geht es darum, es zu unserer spirituellen Praxis zu machen, offen und mutig wahrhaftig zu sein, nicht darum, irgendeine enge Regel buchstabengetreu einzuhalten.

Die Früchte der Übung von Wahrhaftigkeit

Wahrhaftigkeit ist eine anspruchsvolle Praxis. Häufig halten wir für uns selbst mit Hilfe unsere Rede eine Art Pressekonferenz ab, bei der wir die ganze Zeit versuchen, die Wirklichkeit so anzuordnen, dass wir selbst so dastehen, wie wir gern gesehen werden wollen. Häufig sind wir uns noch nicht einmal bewusst, dass wir das tun – wir glauben selbst an unsere eigenen Verzerrungen und können sehr ärgerlich werden, wenn man uns in Frage stellt. Sich bewusst zu bemühen, diese Muster zu ändern, ist eine schwierige aber zugleich wirkungsvolle transformierende Übung. Sie hilft uns unserer unbewussten Beweggründe gewahrer werden, verbessert unsere Beziehungen zu anderen, verringert unsere innere Besorgtheit und bringt eine allgemeine Verbesserung unserer ethischen Praxis mit sich, die sich in einer generellen Verbesserung unserer Geisteszustände widerspiegelt.

Gewahrsein entwickeln

Um wahrhaftige Rede zu üben, müssen wir uns unserer Rede gewahr sein. Wir müssen achtsam sein, wenn dies am schwierigsten ist: wenn wir mit anderen Menschen interagieren, inklusive aller Reaktionen und Emotionen, die dies mit sich bringt. Oft sind wir uns unserer Rede oder der dahinterliegenden Willensregungen nicht sonderlich bewusst. So entgeht uns eine Unehrlichkeit häufig ganz einfach, und wenn erst einmal einige Zeit vergangen ist, fangen wir vielleicht an, unsere eigenen Verzerrungen zu glauben. Wenn wir uns jedoch bewusst entscheiden die Wahrheit zu sagen, dann müssen wir uns beobachten, uns fragen, während wir reden, „ist das wahr?“ Das macht uns unsere geistigen Prozesse bewusster und zwingt uns, die Geschichten zu untersuchen, die wir uns selbst erzählen. Wenn wir die Übungsregel von wahrhaftiger Rede nicht als bewusste Praxis aufnehmen, laufen wir Gefahr, im Nebel zu bleiben, uns nie bewusst zu werden, wie wir die Wahrheit verdrehen, so dass sie unseren eigenen Zwecken dient. In dem Fall wird es sehr schwierig für uns werden, spirituell weiter zu kommen.

Die Acht Weltlichen Winde

Meist verzerren wir die Wahrheit, um zu bekommen, was wir wollen. Ein hilfreiches Rahmenwerk, um uns anzuschauen, wie wir dies tun, sind die „Achte Weltlichen Winde“. Es handelt sich bei ihnen um vier Paare positiver und negativer Erfahrungen, die unseren egozentrischen Umgang mit der Welt beherrschen – ständig versuchen wir von der „positiven“ Seite jedes Paares so viel wie möglich zu bekommen, und vermeiden das Negative.

Die Acht Weltlichen Winde sind:

Gewinn (von Geld und Besitz)	←→	**Verlust**
Lob oder Anerkennung	←→	**Tadel**
Lust oder Annehmlichkeiten	←→	**Leid** oder Unannehmlichkeiten
Ruhm oder Ansehen	←→	**Schande** oder Verlust von Ansehen

Die weltlichen Winde sind die Messlatte des Egos, anhand derer es entscheidet, ob es im Spiel des Lebens vorn liegt oder verliert. Normalerweise verzerren wir die Wahrheit um eins dieser Spiele zu gewinnen. Wir wollen Geld oder Güter gewinnen und deren Verlust verhindern. Wir wollen gelobt oder gemocht werden und Tadel und Abneigung vermeiden. Wir wollen ein angenehmes Leben und jede Unannehmlichkeit vermeiden. Und wir wollen unser Ansehen in den Augen anderer vergrößern.

Da unsere Neigung, die Wahrheit zu verzerren, so eng mit unseren selbstbezogenen Beweggründen zusammenhängt, hilft uns die Übung von wahrhaftiger Sprache, unsere egoistischen Muster zu erkennen und über sie hinaus zu gehen. Wenn wir diesen Vorsatz bewusst üben, dann werden wir wieder und wieder in unseren täglichen Interaktionen mit der Tatsache konfrontiert, dass wir aus irgendeinem selbstsüchtigen Grund unbedingt die Wahrheit verzerren wollen, dass aber unsere ethischen Richtlinien uns davor warnen. Meistens wird das Motiv für unsere Unehrlichkeit mit einem der Acht Weltlichen Winde zusammenhängen, zum Beispiel dem Wunsch Kritik zu vermeiden und dem Drang danach, gemocht zu werden. Unsere Übung des Vorsatzes wird diese Motivation in Schach halten und wird dazu führen, dass wir uns unseren unbewussten Willensregungen stellen. Dann können wir uns für die heilsame, kreative Lösung entscheiden, anstatt unsere üblichen Verhaltensweisen an den Tag zu legen.

Wenn wir wirklich mutig diesen Vorsatz aufnehmen, kann er zur radikalen und transformierenden Übung werden, denn er attackiert unsere unbewusste Egozentrik in zahlreichen Alltagssituationen. Er macht uns unsere wahren Beweggründe bewusst und hilft uns dabei, uns ihnen zu stellen. Die Acht Weltlichen Winde sind so sehr Teil unserer Motivation, dass wir möglicherweise in Versuchung sind, die Wahrheit nahezu jedesmal zu verzerren, wenn wir mir anderen Menschen in Berührung kommen, so dass uns die Übung dieses Vorsatzes einen sehr fruchtbaren Weg bietet, unsere Praxis in unseren Alltag zu bringen.

Wir können die Art und Weise, wie ehrliche Rede uns selbst bewusster werden lässt, noch verstärken, indem wir andere darum bitten, uns dabei zu unterstützen. Sie könnten uns darauf hinweisen, wenn wir uns von der Wahrheit entfernen, was eine sehr positive Wirkung auf unsere Achtsamkeit haben wird! Unsere spirituellen Freunde können uns einen Spiegel vorhalten, der uns manchmal erlaubt, unsere eigenen Unwahrheiten zum ersten Mal in unserem Leben deutlich wahrzunehmen.

Bessere Beziehungen

Durch eine bewusste Praxis des vierten Vorsatzes werden sich auch unsere Beziehungen verbessern. Wir fangen an, ehrlicher und echter zu sein, mehr von uns zu zeigen und unsere Abwehrmechanismen ein wenig zu lockern. In der Regel mögen uns Menschen lieber, wenn wir aufhören, uns hinter einer Maske zu verstecken und stattdessen unsere Verletzlichkeit deutlicher zeigen. Und wenn wir offener werden, werden auch andere uns gegenüber offener. Mit der Zeit werden unsere Freundschaften tiefer und befriedigender und unser ganzes Leben dadurch reicher und lohnender.

Die Menschen schätzen und reagieren positiv auf Integrität. Wenn wir Wahrhaftigkeit üben, stellen andere fest, dass sie uns trauen können. Und weil Wahrhaftigkeit echte Kommunikation ermöglicht, sind Menschen viel eher interessiert daran, mit anderen befreundet zu sein, die Wahrhaftigkeit üben, als solchen, die dies nicht tun.

Weniger Sorgen und Ängste

Wahrhaftige Rede zu üben, kann uns oft helfen, uns wohler zu fühlen, weniger schüchtern und ängstlich im Umgang mit anderen. Wenn wir die Wahrheit verzerren, um ein unechtes Bild von uns

zu kreieren, haben wir Angst, dass Menschen hinter unsere Maske sehen werden und das wahre Ich entdecken, dass wir zu verstecken versuchen. Das kann ein Gefühl der Schüchternheit kreieren und eine unterschwellige Ängstlichkeit in unseren Interaktionen mit anderen. Wenn wir offener und mehr geradeheraus sind, können wir diese Ängstlichkeit loslassen. Wir stellen fest, dass wenn wir mehr von dem, wie wir wirklich sind, zeigen, die anderen nicht mit Missbilligung reagieren – sie mögen uns tatsächlich sogar lieber und akzeptieren uns weitaus mehr.

Ein allgemeine Verbesserung der Ethik

Abschließend sei gesagt, dass wenn wir ernsthaft die Praxis von Wahrhaftigkeit aufnehmen, wir vermutlich feststellen werden, dass unsere gesamte ethische Übung sich verbessern wird – darin sind auch Bereiche eingeschlossen, die zuerst so aussehen, als hätten sie gar nichts mit Rede zu tun. Zum Beispiel erkennen wir vielleicht, dass wir bei unserer Steuererklärung nicht aufrichtig waren oder dass wir gegenüber einer wichtigen Person in unserem Leben nicht ehrlich waren, und dass wir, wenn wir ab sofort nur noch die Wahrheit sprechen, nicht in der Lage sein werden, diese Täuschung aufrechtzuerhalten, und deswegen die Angelegenheit klären müssen. So hilft unsere Verpflichtung zur Ehrlichkeit uns dabei, die Hinterlassenschaften unserer unheilsamen Taten der Vergangenheit in Angriff zu nehmen. Das hat den Effekt, uns wieder mit unserem Sinn für Integrität zu verbinden und uns mehr mit unserem höheren Selbst in Kontakt zu bringen. Der Prozess kostet uns vielleicht etwas Geld oder führt dazu, dass wir kleinere Brötchen backen müssen – und natürlich hasst unser Ego beide Vorstellungen – aber es ist vielleicht genau das, was für unser spirituelles Leben wichtig ist.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Stimmst du zu, dass eine Verzerrung der Wahrheit einen verletzenden Effekt auf uns hat? Warum oder warum nicht?
2. Denk an eine Gelegenheit bei der du letzte Woche die Wahrheit verzerrt hast. Was war der Grund dafür? Kannst du dein Motiv mit einem der „Weltlichen Winde“ in Zusammenhang bringen?
3. Welches Paar der „Weltlichen Winde“ hat den größten Einfluss auf dich? Welche Wirkung hat es auf deine Rede?
4. Stimmst du zu, dass die Praxis von wahrhaftiger Rede uns dabei hilft, unsere Ängste und Sorgen zu verringern und unser Selbstvertrauen zu stärken? Warum oder warum nicht?

Übungsvorschläge

1. Steh zu einer Verzerrung der Wahrheit, die dir letzte Woche unterlaufen ist und entschuldige dich dafür. Beobachte die Wirkung, die dies auf deine Beziehung zu dem betreffenden Menschen hat.
2. Nimm dir bewusst den Übungsgrundsatz, nicht die Wahrheit zu verzerren, für diese Woche vor. Beobachte unter welchen Umständen du das schwierig findest, und was für eine Wirkung es auf dich hat.
3. Bitte eine Person (oder mehr als eine), der du vertraust, die dir nahe steht, darum, dir bei der Übung des vierten Vorsatzes zu helfen. Bitte sie darum, dich darauf hinzuweisen, wenn deine Rede die Tatsachen verdreht – und beobachte deine Reaktionen darauf.

16. Woche
Der fünfte Vorsatz: Gewahrsein statt Flucht vor der Wirklichkeit

Positive Form: *Mit klarer und hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.*

Negative Form: *Ich nehme mir vor, auf den Geist trübende Getränke und Drogen zu verzichten.*

Pāli: *Surā-meraya-majja-pamādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*

Die Bedeutung von Gewahrsein im Buddhismus
Im Buddhismus wird die Entwicklung von Gewahrsein als ein wesentlicher Teil des spirituellen Wachstums betrachtet. Der erleuchtete Geist, den Buddhisten entwickeln wollen, ist ein Geist, der sich seiner selbst bewusster ist. Durch Gewahrsein unserer selbst befreien wir uns von unseren alten Verhaltensmustern. Durch das Gewahrsein anderer und der Welt um uns herum verwandeln wir unser Gefühlsleben. Und schließlich wird unser Gewahrsein der Wirklichkeit uns von der Verblendung befreien, die die Wurzel allen Leidens und allen Unbefriedigtseins ist.

Die verschiedenen Bedeutungen von Achtsamkeit
Das Gewahrsein, das Buddhisten zu entwickeln suchen, wird auch häufig mit „Achtsamkeit“ bezeichnet. Doch dieses eine Wort „Achtsamkeit“ wird für drei verschiedene Sanskrit-Begriffe benutzt, die unterschiedliche Bedeutungsnuancen haben.

1. *Smṛti* (Pāli *sati*) wird normalerweise als Achtsamkeit oder Gewahrsein übersetzt, aber seine Hauptbedeutung ist Erinnerung oder sogar Gedächtnis. Wie bei dem englischen Wort „recollectedness“ (deutsch: Sammlung, to recollect bedeutet jedoch auch “sich erinnern”) wird smṛti normalerweise gebraucht, um einen Zustand zu beschreiben, in dem wir in unserer aktuellen Erfahrung ganz gegenwärtig sind – was das Gegenstück zu Ablenkung oder gedanklicher Abwesenheit ist.

2. *Samprajanya* (Pāli *sampajañña*) bedeutet wortwörtlich „klares Erkennen und Wissen“. Es bedeutet, die eigene Absicht und Richtung klar zu kennen sowie die Beziehung, die zwischen dem eigenen Handeln und dem eigenen Ziel besteht. Sangharakshita übersetzt das Wort üblicherweise mit „Achtsamkeit auf die Absicht“.

3. *Apramāda* (Pāli *appamāda*) bedeutet Gewahrsein in einem aktiven, ethischen Sinn – es wird manchmal mit „Wachsamkeit“ übersetzt. Es bedeutet, achtsam darüber zu wachen, unheilsame Handlungen von Körper, Rede und Geist zu vermeiden. (Vor seinem Tod sollen des Buddhas letzte Worte appamadena sampadetha [in Pāli] gelautet haben, was oft übersetzt wird als: „Mit Achtsamkeit strebt weiter.“) Das Gegenteil davon ist pramada, welches unter anderem Rausch, Unachtsamkeit und Nachlässigkeit bedeutet.

Wenn wir diese drei Begriffe zusammen betrachten, gibt uns dies eine Vorstellung von der Vielschichtigkeit des buddhistischen Konzeptes der Achtsamkeit und seine entscheidende Bedeutung für das spirituelle Leben. Ohne *smṛti* sind wir uns unserer gegenwärtigen Erfahrung nicht bewusst, und wir haben nicht genug Gewahrsein, das, was wir tun, oder die Welt um uns herum zu genießen. Und

in unserer Ablenkung können wir auch nicht auf samprajanya oder a*pramāda* hoffen. Ohne *samprajanya* werden wir immer wieder vergessen, worum es eigentlich im Leben geht, und orientierungslos dahintreiben, ganz von den äußeren Umständen abhängig, und weder unsere Ziele erreichen noch unsere Entscheidungen umsetzen. Ohne *apramāda* können wir auch keinen der anderen Vorsätze einhalten, weswegen Achtsamkeit auch als die Basis unserer gesamten ethischen Praxis bezeichnet werden könnte.

Ohne Achtsamkeit funktionieren wir wie auf Autopilot. Wir haben keine echte Wahl und keine Freiheit – das Leben lebt eher uns, als dass wir das Leben leben. Wenn wir nach und nach mehr Achtsamkeit entwickeln, entwickeln wir die Fähigkeit, unsere Reaktionen auf äußere Umstände, andere Menschen und die Machenschaften unseres Geistes bewusst zu wählen.

Gruppierungen von Gewahrsein

Gewahrsein hat viele Aspekte oder Dimensionen. Im *Satipatana-Sutta* (Die Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit) beschreibt der Buddha die Vier Grundlagen der Achtsamkeit wie folgt:

1. Achtsamkeit auf den Körper
2. Achtsamkeit auf Gefühlsempfindungen
3. Achtsamkeit auf den Geist
4. Achtsamkeit auf die Realität

Sangharakshita hat diese traditionelle Formel noch erweitert und spricht von den Vier Dimensionen des Gewahrseins:

1. Gewahrsein der Dinge oder der physischen Umwelt
2. Gewahrsein des Selbst, darunter
   a) Gewahrsein des Körpers
   b) Gewahrsein des Fühlens
   c) Gewahrsein der Gedanken
3. Gewahrsein anderer Menschen
4. Gewahrsein der Realität

1. Gewahrsein der physischen Umwelt

Viele Menschen, die anfangen zu meditieren, stellen fest, dass sie sich ihrer Umgebung bewusster werden und dadurch viel mehr Freude am Leben haben. Das Gras, die Bäume, der sich ständig verändernde Himmel, sogar die Stadtlandschaften aus Gebäuden, Fabriken und künstlichem Licht – alles erscheint in neuer Klarheit, Lebendigkeit und Schönheit. Die Welt, in der wir leben, ist wunderschön, aber viele von uns sind normalerweise zu abgelenkt und beschäftigt, um dies wahrzunehmen. Zu lernen, auf die Welt um uns herum zu achten und sich an ihr zu freuen, ist einer der größten Gefallen, die wir uns selbst tun können.

Meditation hilft uns dabei, aber wir müssen unser erhöhtes Gewahrsein auch in unserer Alltagsroutine anwenden. In gewisser Hinsicht geht es einfach nur darum, sich zu entscheiden aufmerksam zu sein. Wir müssen lernen, die Welt anzuschauen, sie zu riechen, ihr zuzuhören, sie zu spüren und sie sogar zu schmecken. Es kann sein, dass wir etwas Zeit dafür aufbringen müssen – indem wir uns zum Beispiel erlauben, in aller Ruhe zu Fuß zu gehen anstatt den schnellsten Weg von A nach B zu nehmen usw. Es kann auch sein, dass wir unsere Neigung, uns mithilfe künstlicher Medien abzulenken – oder uns Phantasien und Tagträumen hinzugeben – zügeln müssen.

2. Gewahrsein des Selbst

a) Gewahrsein des Körpers

Der Buddha hat über die Entwicklung von Gewahrsein des Körpers unter anderem Folgendes gesagt:

> "Da begibt sich, ihr Mönche, der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder in eine leere Klause, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt die Achtsamkeit (*sati*). Bedächtig atmet er ein, bedächtig atmet er aus. (…) 'Den ganzen Körper fühlend will ich einatmen', 'den ganzen Körper fühlend will ich ausatmen', so übt er sich."(…) "Weiter sodann, ihr Mönche: Der Mönch weiß, wenn er geht, 'ich gehe', weiß, wenn er steht, 'ich stehe', weiß, wenn er sitzt, 'ich sitze', weiß, wenn er liegt, 'ich liege', er weiß, wenn sich sein Körper in dieser oder jener Stellung befindet, dass es diese oder jene Stellung ist." (…) "Weiter sodann, ihr Mönche: Der Mönch ist klar bewusst beim Kommen und Gehen, klar bewusst beim Hinblicken und Wegblicken, klar bewusst beim Neigen und Erheben, klar bewusst beim Tragen des Gewandes und der Almosenschale des Ordens, klar bewusst beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken, klar bewusst beim Entleeren von Kot und Harn, klar bewusst beim Gehen und Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Erwachen, beim Sprechen und Schweigen."[11]

Auf solche Weise zu üben kann eine sehr starke, kaum vorstellbare Wirkung haben – wenn man sie nicht selbst am eigenen Leib erfahren hat. Der Körper wird von Gewahrsein ganz durchtränkt, unsere Geistesprozesse werden ruhig, unsere Aufmerksamkeit wird von dem nervösen Geplapper unseres diskursiven Geistes weggelenkt und verankert sich stattdessen im Gewahrsein unseres physischen Seins, was uns erlaubt, sogar in den einfachsten Handlungen ein Gefühl von Anmut zu erleben. Außerdem lernen wir, die Welt um uns herum auf eine neue Art zu schätzen – ein Gewahrsein des Körpers scheint mit einem Gewahrsein der Umgebung einherzugehen, da beide unseren inneren Dialog zur Ruhe bringen.

Achtsamer auf den Körper zu sein bringt also an sich schon vielfältigen Nutzen, gleichzeitig ist es jedoch auch die Grundlage, auf der wir alle anderen Aspekte der Achtsamkeit aufbauen. Wenn unsere Achtsamkeit in unserer tatsächlichen körperlichen Erfahrung geerdet ist, haben wir einen starken Anker, der uns hilft, uns unserer inneren geistigen Prozesse bewusster zu werden, ohne uns in ihnen zu verfangen und zu verlieren. Wenn wir jedoch nicht „in unserem Körper" sind, haben wir keinen festen Stand und verheddern uns nur allzu leicht in einer rein geistigen Welt der flüchtigen Gedanken, Gefühle, Bilder und Ängste.

Auf ein Meditationsretreat zu gehen kann uns helfen, uns unseres Körpers bewusster zu werden. Auch in unserem Alltag können wir uns im Körpergewahrsein üben, indem wir zum Beispiel achtsam gehen und essen anstatt uns durch gleichzeitiges Musikhören oder Lesen von unserer körperlichen Erfahrung abzulenken. Jede Form von Körperübung kann helfen, wenn sie in der richtigen Geisteshaltung erfolgt. Yoga und Tai Chi wurden speziell zur Ausbildung von Körperbewusstsein entwickelt und sind besonders hilfreich dafür.

b) Gewahrsein des Fühlens

„Fühlen", wie es in diesem Zusammenhang vom Buddha benutzt wird, hat nicht die Bedeutung von Gefühl oder Emotion, sondern ist eine Übersetzung des Pāli-Wortes *vedanā*: [12] die unmittelbare

11 *Majhima-Nikaya 10, Sattipatthana-Sutta*

12 Bei Triratna übersetzen wir *vedanā* häufig als "Gefühlsempfindung", um den besonderen oder „Zwittercharakter" dieser Empfindung zu verdeutlichen und damit sie nicht mit bloßen körperlichen oder

Reaktion des Mögens oder Nicht-Mögens, die wir empfinden, sobald ein Reiz auf unsere Sinne einwirkt. In Abhängigkeit davon, ob wir eine angenehme oder unangenehme *vedanā* erleben, versuchen wir, verschiedene Aspekte unserer Erfahrung entweder festzuhalten oder abzuwehren. Unsere *vedanās* entstehen aus unseren vergangenen Prägungen und haben oft gar keinen Bezug zu irgendwelchen objektiv guten oder schlechten Eigenschaften des wahrgenommenen Objektes oder der Erfahrung selbst – warum sollte die eine Person Erdbeereis oder Regenwetter mögen, während eine andere sie hasst?

Wenn unsere Reaktionen auf *vedanā* unser Leben bestimmen, leben wir mit einem Bewusstsein, das jemand einmal spaßeshalber „Hundebewusstsein" genannt hat – wir sind wie ein Hund, der ständig hinter angenehmen Gerüchen herjagt, ohne irgendein festes Ziel zu haben. Durch unsere automatischen und unbewussten Reaktionen auf unsere *vedanās* bleiben wir in unseren alten reaktiven Verhaltensmustern gefangen. Die Lücke zwischen *vedanā* und unserer Antwort darauf ist ein Moment der Freiheit, in dem wir uns von alten Mustern lösen und uns zu neuen und kreativen Handlungsweisen aufbrechen können. Dies wird erst möglich, wenn wir uns unserer *vedanās* bewusst sind, ohne gleich auf sie zu reagieren – insofern spielt das Gewahsein dessen, was wir fühlen, eine entscheidende Rolle in unserem Streben nach Freiheit.

Sangharakshita benutzt „Fühlen" hier auch in einem weiteren Sinne und schließt Gefühle oder Emotionen mit ein. Sich seiner Gefühle gewahr zu sein, ist ein unerlässlicher Aspekt in der Entwicklung zu einem bewussten, selbstbestimmten Menschen, der sowohl aus der Fülle seines Herzens als auch seines Verstandes lebt. Wenn wir uns unserer Gefühle nicht bewusst sind, beherrschen sie uns gewöhnlich, ohne dass wir dabei eine bewusste Wahl haben. Wir haben alle schon Menschen erlebt, die behaupten, sie seien überhaupt nicht ärgerlich oder beleidigt, wo doch ihre Körpersprache und ihre Stimme ganz klar das genaue Gegenteil ausdrücken. Das sind vielleicht extreme Beispiele, aber die meisten von uns täten gut daran, sich der Gefühle, die sie leiten, bewusster zu werden.

Wenn wir uns unseres Gefühlslebens bewusster werden, haben wir mehr Wahlmöglichkeiten hinsichtlich des Ausdrucks unserer Gefühle. Dies kann zunächst bedeuten, einfach auf den Ausdruck von verletzenden Gefühlen zu verzichten, insbesondere wenn wir wissen, dass diese nicht hilfreich wären. Doch wenn sich unsere Übung allmählich vertieft, beginnt das Gewahrsein unserer Gefühle eine tiefere Wirkung zu haben und verwandelt unsere Gefühle, so dass unser Erleben zunehmend positiver wird. Es ist eben dieses Sich-Gewahrwerden der eigenen Emotionen, das diese transformierende Wirkung hat – unsere weniger hilfreichen Gefühle neigen dazu, sich aufzulösen und unsere hilfreichen Gefühle werden stärker und verfeinerter.

c) Gewahrsein der Gedanken

Oft ist unser Kopf angefüllt mit dem endlosen Geplapper unseres Geistes. Ständig sind wir dabei, die Zukunft zu planen, die Vergangenheit zu bereuen, uns zu sorgen, was die anderen Leute denken, stellen uns vor, was alles passieren könnte, konstruieren Phantasien, stellen Vermutungen über andere Leute und deren Motive an und so weiter. Dieser ständige Gedankenstrom lässt uns wenig Zeit, inneren Frieden zu erleben oder uns an unserer Umwelt zu erfreuen. Und was noch schlimmer ist: Häufig nehmen wir diesen inneren Dialog absolut ernst und identifizieren uns mit ihm, so dass aus einem vorübergehenden Gedanken eine vollständige Phantasievorstellung wird, die wir für real halten und die wir dann im Außen ausagieren.

---

geistigen Empfindungen, wie kalt, warm oder träge, oder mit Gefühlen, i.S. komplexerer Gemütsbewegungen verwechselt wird. Anm.d.Üb.

Aber in Wirklichkeit ist unser Denken wie eine Art geistiges Wetter – es kommt und geht, in Abhängigkeit von vergangenen Bedingungen. Wir müssen es nicht so ernst nehmen, uns damit identifizieren und unsere Energie hineinstecken. Wenn wir es stattdessen schaffen, ein klares Gewahrsein unseres geistigen Wetters aufrechtzuerhalten, haben wir den ersten Schritt unternommen, uns von ihm zu befreien. Ebenso wie bei den Gefühlen hat das Gewahrsein unserer Gedanken eine transformierende Wirkung. Indem wir lernen, unsere Gedanken von einem Moment zum anderen zu beobachten – zunächst innerhalb der Meditation und dann auch in unserem Alltagsleben – können wir beobachten, dass der Strom des mentalen Geplappers langsamer wird oder sogar ganz zum Stillstand kommt. Das kann eine zutiefst erfrischende Erfahrung sein, die mit einem tiefen Gefühl von Frieden einhergeht. Wir sind dann auch zunehmend in der Lage, unsere Gedanken zu beurteilen, können zwischen dem unterscheiden, was wahr und objektiv ist, und dem, was schlichtweg unwahr oder von negativen Gefühlen getrübt ist oder was auf reinen Vermutungen beruht. Immer mehr sind wir in der Lage, unser Denken bewusst zu lenken, so dass wir effektiver und konzentrierter über ein gewähltes Thema reflektieren können anstatt einfach von einem Gedanken zum anderen zu springen. Und wenn sich unser Denken an der Oberfläche beruhigt, stellen wir vielleicht fest, dass unsere Gedanken tieferen Ebenen entspringen, so dass Denken und Fühlen zu einer höheren Fähigkeit verschmelzen und dass unsere Intuition häufiger wahrnehmbar und verlässlicher wird.

3. Gewahrsein anderer Menschen

Normalerweise sind wir uns anderer Menschen nicht sehr bewusst, jedenfalls nicht in ihrer Gänze und als Wesen, die ebenso intensiv fühlen und erleben wie wir, die ebenso eine ganze innere Welt haben und die in jeder Hinsicht ebenso wichtig sind wie wir selbst. Abgesehen von den wenigen Menschen, denen wir nahe stehen, sehen wir andere Menschen oft fast als Objekte, die entweder dazu da sind, um uns zu nützen – die den Bus fahren oder für uns Essen kochen – oder die uns überhaupt nicht interessieren. Um dieses fehlende Gewahrsein für andere Menschen zu entwickeln, richten wir schlichtweg die Aufmerksamkeit auf sie – d.h. wir schauen sie an, in ihre Gesichter, ihre Augen, und wir beachten ihre Körpersprache. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit wirklich auf andere Menschen richten, beginnen wir zu sehen, was sie sind: eigenständige menschliche Wesen. Es ist auch wichtig, dass wir uns darum bemühen, uns nahe stehenden Menschen Aufmerksamkeit entgegenzubringen, unsere Sinne und unsere Vorstellungskraft zu nutzen, um nachzuvollziehen, was sie fühlen, mit ihnen mitfühlen zu können und ihre Bedürfnisse zu erkennen. Solange wir kein Gewahrsein für andere Menschen entwickelt haben, können wir keine Mettā für sie empfinden und nicht mit ihnen kommunizieren.

4. Gewahrsein der Realität

Bei dieser Art von Gewahrsein geht es den traditionellen Texten zufolge darum, seine Erfahrungen zu buddhistischen Ideen wie den Vier Edlen Wahrheiten in Beziehung zu setzen. Dies kann uns helfen, unsere gewöhnlichen Interpretationsmuster zu durchbrechen und die Dinge in einem klareren Licht zu sehen. Wenn wir uns zum Beispiel darum bemühen, die Tatsache von Vergänglichkeit in unserem Bewusstsein zu halten, dann werden wir in allem Vergänglichkeit und Veränderung erkennen und so unsere auf Verblendung beruhende Neigung, die Welt und alle Dinge als etwas Festes und Beständiges zu betrachten, untergraben. Dies kann uns auch von manchen Ängste und negativen Zustände befreien: Wenn unser Auto einen Kratzer bekommt oder wir die ersten grauen Haare bemerken, ist das vor dem Hintergrund eines Kosmos, der ein einziger riesiger Transformationsprozess ist, vielleicht nicht mehr ganz so schrecklich oder erstaunlich!

Die negative Formulierung des Vorsatzes

In Sangharakshitas Worten ist Achtsamkeit oder Gewahrsein "… grundlegend für die spirituelle Praxis; man kann nicht ohne sie [oder es] beginnen". Insofern ist es nicht erstaunlich, dass die ethischen Richtlinien des Buddhismus uns dazu raten, jene Dinge zu unterlassen, die unsere Achtsamkeit unnötigerweise zerstören. Die negative Formulierung des fünften Vorsatzes ruft uns daher auf, uns von Alkohol und anderen Dingen, die den Geist trüben, fernzuhalten.

Alkohol

Einige Leute, für die der Buddhismus neu ist, finden es problematisch, diese negative Formulierung des Vorsatzes zu akzeptieren, weil für viele Menschen in der westlichen Gesellschaft Alkohol ein Teil ihres sozialen Lebens ist. Aber in diesem Punkt sollten wir über einige Dinge nachdenken.

Erstens rät uns dieser Vorsatz, nicht bis zu dem Punkt zu trinken, an dem unsere Achtsamkeit beeinträchtigt wird. Für manche schließt dies ein gewisses Maß an sozialem Trinken oder das gelegentliche Glas Wein zum Essen nicht aus. Zweitens kommt es, wie bei allen Vorsätzen, darauf an, dass wir uns in die richtige Richtung bewegen und nicht, dass wir sofort alle Vorsätze perfekt befolgen. Drittens kann es unklug sein, sich eine Situation irgendwo in der Zukunft vorzustellen, in der wir in unserer Praxis weiter fortgeschritten sein werden als jetzt, und diese von unserem gegenwärtigen Standpunkt aus zu bewerten. Vielleicht stellt ein Leben ohne Alkohol aus unserem momentanen Blickwinkel eine freudlose Aussicht dar. Aber zu dem Zeitpunkt, wenn wir soweit sind, Alkohol ganz aufzugeben, mag es völlig anders aussehen. Die meisten praktizierenden Buddhisten stellen fest, dass sie den Wunsch Alkohol zu trinken verlieren, da ihr gewöhnlicher Geisteszustand glücklicher und ihre Emotionen wärmer geworden sind und sie sie leichter ausdrücken können. Viele empfinden das getrübte Gewahrsein, das durch Alkohol entsteht, als unangenehm.

Wir brauchen also nicht zu glauben, dass wir Alkohol aufgeben müssten, um praktizierende Buddhisten zu sein. Aber wir sollten erkennen, dass uns die Praxis in diese Richtung führen wird, wenn wir ernsthaft Fortschritte machen möchten. Viele Buddhisten im Westen trinken gelegentlich Alkohol, aber nur wenige ernsthaft Übende trinken regelmäßig oder bis zum Punkt, wo der Rausch beginnt. Viele trinken überhaupt nicht. Insbesondere wenn wir in der Meditation wirklich vorankommen wollen, ist es ratsam, überhaupt keinen Alkohol zu trinken, da sogar schon kleine Mengen die Meditation am nächsten Morgen beeinflussen können.

Wie bei den anderen Vorsätzen verfolgt auch der Rat, keinen Alkohol zu trinken, zwei Aspekte: Es geht um die Wirkung auf andere und den Schutz unseres eigenen Wohls. Viele Menschen haben durch Alkohol ernsthaft Schaden genommen und verursachen sowohl bei sich selbst als auch bei ihnen Nahestehenden großes Elend. Andere setzen Trunkenheit mit einem Zustand von Glück gleich und verbringen einen Großteil ihrer freien Zeit in einem abgestumpften, vergröberten Geisteszustand, was langfristig eine negative Auswirkung auf ihr spirituelles Wohlergehen haben muss. Wenn wir nicht trinken, machen wir es für andere leichter, es ebenso zu lassen, und tragen dazu bei, dass die Welt ein glücklicherer Ort wird. Nicht zu trinken heißt auch der Alkohol-Industrie unsere Unterstützung zu entziehen, die einen ausbeutenden Aspekt der Konsumgesellschaft darstellt und davon profitiert, dass sie großes Elend schafft.

Andere Drogen

Der fünfte Vorsatz rät uns, neben Alkohol auch auf andere berauschende Drogen zu verzichten. Cannabis ist nach Alkohol die häufigste Freizeitdroge in den modernen Gesellschaften des Westens und kann paradoxerweise eine ernst zu nehmendere Wirkung auf unsere spirituelle Praxis haben als Alkohol, weil seine schädigende Wirkung nicht so offensichtlich ist. Wenn wir zu viel Alkohol trinken, werden wir ziemlich schnell mit unangenehmen Folgen konfrontiert. Aber es ist durchaus möglich,

Woche um Woche in einem von Cannabis mehr oder weniger benebelten Zustand zu verbringen, zumal der Stoff für viele Tage im Körper bleibt. Schon der gelegentliche Gebrauch von Cannabis wirkt sich negativ auf Achtsamkeit und Meditation aus.

Und wie verhält es sich mit bewusstseinsverändernden Drogen wie LSD, Psilocybin („magic mushrooms“, psychoaktive Pilze) und Ecstasy? Manche Leute kommen zum Dharma, weil solche Drogen ihnen die Möglichkeit anderer Bewusstseinszustände aufgezeigt oder gar so etwas wie eine spirituelle Erfahrung hervorgerufen haben. Aber der anhaltende Gebrauch dieser Drogen fügt Schaden zu. Warum sollte man also das Risiko einer gewaltsamen chemischen Veränderung des Bewusstseins eingehen, wenn man den Dharma mit seinen viel gesünderen und nachhaltigeren Methoden der Bewusstseinserweiterung gefunden hat? (Sangharakshita hat zum Beispiel LSD als spirituelle „Baby-Nahrung“ beschrieben: genau wie Baby-Nahrung ist es, wenn wir spirituell erwachsener geworden sind, nicht nur unnötig sondern sogar unangenehm.)

Achtsamkeit im Alltag

Es ist schwierig, unsere Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Da sie für das spirituelle Leben so entscheidend ist, müssen wir alles dafür tun, sie auszubilden und aufrechtzuerhalten. Das kann durch Meditation, Retreats, Körpergewahrseins-Übungen, indem man sich Zeit nimmt, einfache Freuden bewusst zu erleben, Zeitdruck und zu viel Input von außen vermeidet und sich um ein Gewahrsein für die Welt um uns herum bemüht. Ein anderes wichtiges Hilfsmittel zur Entwicklung von Achtsamkeit ist der Kontakt mit anderen Buddhisten, damit man das förderliche Umfeld eines Sangha nutzen kann. Sangharakshita hat gesagt:

"Wenn man die Bedeutung von … Achtsamkeit … begreift, dann begreift man, dass man in gewissem Sinne alles verliert, wenn man seine Achtsamkeit verliert. Dann möchte man etwas Radikaleres tun, als einen Knoten ins Taschentuch zu knüpfen, um sicherzugehen, dass man sie aufrechterhält. Ein sehr wirksamer Weg dabei ist das Fördern von spirituellen Freundschaften.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Bist du, seit du mit dem Meditieren begonnen hast, achtsamer geworden? Wenn ja, welche der Aspekte deines Gewahrseins haben sich am meisten verändert?
2. Wann bist du dir deines Körpers am meisten gewahr? Kannst du einen Zusammenhang zwischen deinem Körpergewahrsein und deinem Geisteszustand, insbesondere bei Besorgtheit, feststellen?
3. Was könntest du tun, um dein Körpergewahrsein weiterzuentwickeln?
4. Was für eine Wirkung haben Retreats oder Zeiten geringer Aktivität auf deine Achtsamkeit gehabt?
5. Würdest du zustimmen, dass es eine gute Idee wäre, auf Rauschmittel zu verzichten? Bis zu welchem Grad tust du das selbst? Falls du diesen Vorsatz nicht vollständig umsetzt, hat sich dein Verhalten im Umgang mit Rauschmitteln geändert, seit du den Dharma übst?

Teil III

BUDDHISTISCHE PRAXIS: MEDITATION

17. Woche
Der Stellenwert von Meditation auf dem spirituellen Pfad

Einführung

Zu Beginn dieses Abschnitts über Meditation werden wir uns Auszüge aus einer Lehrrede des Buddhas aus dem Pālikanon anschauen, und zwar „Die Früchte des spirituellen Lebens". Dieser Text wurde ausgewählt, weil er die Übung von Meditation in ihren Gesamtzusammenhang stellt, indem er sie in den buddhistischen Pfad einordnet. Er beschreibt die innere Haltung und die Geisteszustände, die wir entwickeln müssen, damit unsere Meditation Wirkung zeigt. Außerdem beschreibt er Wirkungen von Meditation, die weit über unsere eigenen Erfahrungen auf dem Meditationskissen hinausgehen.

Meditation ist das Erste, was viele Menschen zum Dharma hinzieht. Manche halten sie für den wichtigsten Aspekt des Buddhismus oder betrachten sie sogar als selbständige unabhängige Methode, die völlig losgelöst vom restlichen Dharma geübt werden kann. Traditionell jedoch wurde Meditation keineswegs als selbständige Methode betrachtet, sondern als ein Teil des übergreifenden Transformationsprozesses, der häufig als Dreifältiger Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit zusammengefasst wird. Der Text, den wir uns anschauen werden, erweckt den Dreifältigen Pfad zum Leben. Er beschreibt den gesamten inneren Transformationsprozess, der durch die Übung von Meditation in Verbindung mit Veränderungen unserer Lebensweise und unseres Handelns ausgelöst wird. Er zeigt uns, dass wenn wir in allen drei Bereiche üben, sich unsere Haltungen, unsere Gefühle und unsere Art die Welt zu sehen kontinuierlich verwandeln. Und er beschreibt, wie dieser Transformationsprozess schließlich in vollkommener Befreiung gipfelt.

Der Text beschreibt dies vor dem Hintergrund des vom Buddha damals empfohlenen Übungsstils für diejenigen, die willens und in der Lage waren hauslose Entsagende zu werden. Dies geschah zu einer Zeit, als es immer noch viele Urwälder gab, in denen diese hauslosen Wanderer leben konnten, zu einer Zeit, als gewöhnliche Haushälter offensichtlich gerne spirituell Übende mit Nahrung unterstützten, und in einem Klima, in dem das Leben und Schlafen unter freiem Himmel für den größten Teil des Jahres kein Problem darstellte. Wir dagegen sind vermutlich nicht willens oder in der Lage, genau auf diese Weise zu üben, selbst wenn es in unseren sehr andersartigen sozialen, ökonomischen und klimatischen Bedingungen möglich wäre. Aber wir können dieselben Prinzipien in unserem eigenen spirituellen Leben in Praxis umsetzen. Und nach diesen Prinzipien sollten wir im folgenden Text Ausschau halten.

Der Kontext

Lest den Text gemeinsam in der Gruppe und besprecht ihn dabei. Hier ein wenig Kontext:

Der Buddha und 1250 seiner Schüler weilen in einem Mangohain, der dem Leibarzt des Königs Ajātasattu von Maghada gehört. Dieser König ist berüchtigt dafür, seinen Thron durch die Ermordung seines Vaters bestiegen zu haben. Dieses Verbrechens treibt ihn um und er sucht daher nach spirituellem Rat, doch seine weltliche, sachliche Ausrichtung erschwert es ihm zu akzeptieren, dass

rein spirituelle Werte an sich erstrebenswert sein könnten. Er hat sich bereits an verschiedene spirituelle Lehrer gewandt und sie gefragt, welchen jetzt in diesem Leben sichtbaren Nutzen man von spiritueller Praxis erwarten könne, doch bislang konnte ihn noch niemand davon überzeugen, dass es einen solchen Nutzen gibt. Es ist eine schöne, mondbeschienene Nacht und der König weiß, dass er dies genießen könnte, doch sein Geist findet keine Ruhe. Er sagt: „Können wir nicht einen Asketen besuchen, … ein Besuch, der unserem Herzen Frieden schenken könnte?“

Verschiedene Minister schlagen eine ganze Reihe spiritueller Lehrer vor, doch als der königliche Leibarzt den Buddha mit den Worten beschreibt „er könnte dem Herz Eurer Majestät durchaus Frieden schenken“, überzeugt dies den König offenbar mehr als die Vorschläge der anderen. Der König ordnet an, seine Reitelefanten vorzubereiten, und bricht schließlich mit seinem Arzt in Richtung des Mangohains auf, mit einer lächerlichen Prozession hunderter Elefanten, die unter anderem seine hunderte von Frauen tragen. Als er die Wildnis erreicht und schließlich von seinem Elefanten absteigen muss, erschreckt und verängstigt ihn die Dunkelheit und Stille, und der Arzt muss ihn mit guten Worten zum Weitergehen ermutigen. Als er die Schüler des Buddha erreicht, die „wie ein klarer See in Stille“ dasitzen, ist er erstaunt und schwer beeindruckt. Er bringt seinen Wunsch zum Ausdruck, sein Sohn – der ihn einst umbringen wird, um selbst den Thron zu besteigen – möge einen solchen Frieden erleben.

Der König stellt sich vor und fragt dann den Buddha, wie er schon andere vor ihm gefragt hat, welchen Nutzen man bereits in diesem Leben aus spiritueller Praxis ziehen könne. Der Text-ausschnitt, mit dem wir uns hier befassen, ist ein Teil der Antwort des Buddha, die den König tief beeindruckt, so dass er erklärt, sich fortan als Laienschüler zu betrachten, und die Ermordung seines Vaters voller Reue eingesteht.

Der Stellenwert von Meditation im spirituellen Leben
Der Text ist ein bearbeiteter Auszug aus dem Sāmaññaphala-Sutta: Die Früchte des spirituellen Lebens*, Digha-Nikaya, in der Übersetzung von Ayya Khema, S. 22-48.)*

1. Diese Lehre hört ein Hausvater oder der Sohn eines Hausvaters. Er fasst Vertrauen zum Vollendeten. Von diesem Vertrauen erfüllt, überlegt er: „Beengt ist das häusliche Leben, ein Platz von Staub und Müll. Wie der freie Himmel ist die Pilgerschaft. Nicht leicht ist es für einen, der zu Hause wohnt, einen ganz und gar vollkommenen Wandel zu führen. Wie, wenn ich, mit geschorenem Haar und Bart, mit gelben Gewändern bekleidet, aus der Häuslichkeit hinauszöge in die Hauslosigkeit?“ Nach einiger Zeit nun, seinen Besitz aufgebend, einen Kreis von Verwandten verlassend, schert er sich Haar und Bart, kleidet sich in gelbe Gewänder und zieht aus der Häuslichkeit hinaus in die Hauslosigkeit.

2. Dort lebt er, gezügelt durch die Ordenszucht, lebt lauter in Handel und Wandel. Die Regeln der Übung hat er aufgenommen, er übt sich darin, er erblickt Gefahr in den kleinsten Fehlern. Einen lauteren Wandel in Worten und Taten macht er sich zu Eigen, bestreitet seinen Lebensunterhalt auf rechte Weise; mit vollkommener Sittlichkeit stattet er sich aus. Seine Sinnestore bewacht er, mit Achtsamkeit und Wissensklarheit versehen ist er und zufrieden.

3. Wie aber, großer König, ist der Mönch in der Sittlichkeit vollkommen? Er gibt das Töten von Lebewesen auf, er nimmt Abstand vom Töten von Lebewesen. Voll Mitgefühl und Liebe ist er auf das Wohl aller Lebewesen bedacht. Nichtgegebenes zu nehmen hat er aufgegeben. Nur Gegebenes nehmend, verweilt er ehrlichen und reinen Herzens. Unkeuschen Lebenswandel hat er aufgegeben. Er verweilt abseits vom gemeinen Geschlechtsverkehr. Zu lügen hat er aufgegeben. Nur die Wahrheit spricht er, der Wahrheit ergeben, lebt er vertrauenswürdig und verlässlich. Zwischenträgerei hat er

aufgegeben. Was er hier gehört hat, gibt er dort nicht wieder. So einigt er Entzweite und fördert die Geeinten. Eintracht liebt er, nur Eintracht fördernde Worte spricht er. Rohe Rede hat er aufgegeben. Worte, die dem Ohr angenehm sind, liebevoll, zu Herzen gehend, höflich, vielen erwünscht und angenehm, solche Worte spricht er. Leeres Gerede hat er aufgegeben. Zur rechten Zeit spricht er, den Tatsachen und dem Sinn gemäß. Dies gilt ihm als Sittlichkeit.

4. Ein solcherart nun, großer König, mit Sittlichkeit ausgestatteter Mönch sieht, was seine sittliche Zucht betrifft, nirgendwo Gefahren. Wie etwa ein gesalbter Kriegerfürst, der seine Feinde besiegt hat, nirgendwo Gefahr durch seine Feinde sieht, ebenso sieht der solcherart mit Sittlichkeit ausgestattete Bettelmönch nirgendwo Gefahr, was seine sittliche Zucht betrifft. Ausgestattet mit dieser edlen Gesamtheit von Sittlichkeit, empfindet er in seinem Inneren ein makelloses Glück. Solcherart nun, großer König, ist der Mönch mit Sittlichkeit ausgestattet.

5. Und wie, großer König, bewacht der Mönch seine Sinnestore? Hat da, großer König, der Mönch mit dem Auge eine Form gesehen, so haftet er weder am Gesamteindruck noch an den Einzelheiten. Sollte er da ohne eine Zügelung des Auges verweilen, so könnten ihn üble Geisteszustände wie Begehren und Kummer überkommen; deshalb übt er die Zügelung: er bewacht das Auge und vollbringt die Zügelung des Auges. Hat er mit dem Ohr einen Ton vernommen …, hat er mit der Nase einen Duft gerochen, hat er mit der Zunge einen Geschmack erfasst, hat er mit dem Körper ein Objekt berührt, hat er mit dem Geist ein Objekt erkannt, so haftet er weder am Gesamteindruck noch an den Einzelheiten. Sollte er da ohne eine Zügelung des Geistes verweilen, könnten ihn üble Geisteszustände überkommen; deshalb übt er die Zügelung: Er bewacht den Geist und vollbringt die Zügelung des Geistes. Ausgestattet mit dieser edlen Zügelung der Sinne, empfindet er in seinem Inneren ein ungetrübtes Glück. So also, großer König, bewacht der Mönch seine Sinnestore.

6. Und worin, großer König, bestehen Achtsamkeit und Wissensklarheit des Mönchs? Es handelt, großer König, der Mönch beim Kommen und Gehen mit Wissensklarheit, ebenso beim Hinblicken und Wegblicken. Mit Wissensklarheit beugt und streckt er seine Glieder, mit Wissensklarheit trägt er Ordensgewand und Almosenschale. Beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken handelt er mit Wissensklarheit; mit Wissensklarheit handelt er beim Entleeren des Darms und beim Urinieren. Beim Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, Sprechen, Schweigen handelt er mit Wissensklarheit. So also, großer König, ist der Mönch mit Achtsamkeit und Wissensklarheit ausgestattet.

7. Und worin, großer König, besteht die Zufriedenheit des Mönchs? Der Mönch, großer König, ist zufrieden mit dem Gewand, das seinen Leib bedeckt, mit der Almosenspeise, die sein Leben fristet. Wie etwa ein gefiederter Vogel, wohin er auch fliegt, nur mit der Last seiner Federn fliegt, gerade so, ist auch der Mönch zufrieden. Darin, großer König, besteht die Zufriedenheit des Mönchs.

8. Ausgestattet mit dieser edlen Sittlichkeit, dieser edlen Sinnenzügelung, erfüllt von dieser edlen Achtsamkeit und Wissensklarheit und erfüllt von dieser edlen Zufriedenheit, sucht er eine abgelegene Bleibe auf, die Wurzeln eines Baumes, eine Höhle, ein Leichenfeld, einen Platz im Dschungel. Dann setzt er sich mit gekreuzten Beinen nieder, richtet den Körper gerade auf und konzentriert sich darauf die Achtsamkeit aufrechtzuerhalten.

9. Die Sinnesgier hat er aufgegeben, gierlosen Herzens verweilt er; von Gier läutert er sein Herz. Übelwollen und Hass hat er aufgegeben, hasslosen Herzens verweilt er, auf das Wohl aller Lebewesen und Geschöpfe bedacht; von Übelwollen und Hass läutert er sein Herz. Starrheit und Mattigkeit hat er aufgegeben, frei von Starrheit und Mattigkeit verweilt er klaren Geistes, achtsam und wissensklar; von Starrheit und Mattigkeit läutert er sein Herz. Rastlosigkeit und Sorgen hat er aufgegeben, frei von Rastlosigkeit und Sorgen verweilt er mit einem friedfertigen Herzen; von

Rastlosigkeit und Sorgen läutert er sein Herz. Den Zweifel hat er aufgegeben; er, der den Zweifel überwunden hat, verweilt unverwirrt im Heilsamen; vom Zweifel läutert er sein Herz.

10. Nimm an, großer König, ein Mann leiht sich Geld und macht damit ein Geschäft; das Geschäft ist erfolgreich, so dass er seine Schulden begleichen kann. Nun sagt er sich: „Von Schulden bedrückt, habe ich mich mit Geschäften abgegeben; diese Geschäfte waren erfolgreich. Jetzt bin ich meine Schuldenlast los.“ Darüber würde er Freude empfinden.

11. Nimm weiter an, großer König, ein Mann wird krank, schwer krank. Nach einiger Zeit nun erholt er sich von dieser Krankheit und seine Kraft kehrt zurück. Darüber würde er Freude empfinden.

12. Nimm weiter an, großer König, ein Mann sitzt im Gefängnis. Nach einiger Zeit wird er entlassen, gesund und unversehrt. Darüber würde er Freude empfinden.

13. Nimm weiter an, großer König, da ist ein Mann, ein Sklave, unfähig, dorthin zu gehen, wohin es ihm beliebt. Nach einiger Zeit nun kommt er frei, könnte gehen, wohin es ihm beliebt. Darüber würde er Freude empfinden.

14. Nimm weiter an, großer König, ein Mann, reist durch die Wüste. Nach einiger Zeit nun hat er die Wüste durchquert und ist sicher in einem Dorf angelangt. Darüber würde er Freude empfinden.

15. Ebenso, großer König, sieht es ein Mönch: Sind die fünf Hindernisse in seinem Inneren nicht beseitigt, so betrachtet er dies als Schuld, als Krankheit, als ein Gefängnis, als ein Sklavendasein, als einen Weg durch eine Wüste. Sind hingegen die fünf Hindernisse in seinem Inneren beseitigt, so betrachtet er dies als Schuldenbegleichung, als Gesundung, als Befreiung aus einem Gefängnis, als ein Entrinnen aus dem Sklavendasein, als einen Sicherheit bietenden Platz.

16. Sieht der Mönch diese fünf Hindernisse in seinem Inneren beseitigt, kommt Freude in ihm auf. Von Freude erfüllt, erfasst ihn Verzückung. Von Verzückung erfüllt, beruhigt sich der Körper; mit beruhigtem Körper empfindet er Glückseligkeit und mit Glückseligkeit sammelt sich sein Geist. Abgeschieden von den Sinnesdingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, tritt der Mönch in die durch das anfänglich aufgenommene und dann voll erfasste Meditationsobjekt bedingte, durch Abgeschiedenheit entstandene und von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung ein und verweilt in ihr. Mit dieser durch Abgeschiedenheit entstandenen Verzückung und diesem Glücksgefühl tränkt er seinen Körper, durch und durch, erfüllt ihn und sättigt ihn damit, so dass kein Teil seines Körpers von dieser Verzückung und diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt.

17. Gleichwie ein geschickter Bademeister Seifenpulver in eine Metallschüssel streut und, es immer wieder durchfeuchtend, mit Wasser vermengt, so dass dieser Seifenball von Feuchtigkeit durchdrungen ist und doch nicht tropft – ebenso tränkt der Mönch seinen Körper mit der durch Abgeschiedenheit entstandenen Verzückung und diesem Glücksgefühl, durch und durch, erfüllt ihn und sättigt ihn damit, so dass kein Teil seines Köpers undurchdrungen bleibt. Das aber, großer König, ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als die vorangegangenen.

18. Dann tritt der Mönch, nach Ablegung des anfänglich aufgenommenen und dann voll erfassten Meditationsobjektes, begleitet von innerer Ruhe und der Einheit des Geistes, in die vom anfänglich aufgenommenen und dann voll erfassten Meditationsobjekt freie, durch Sammlung entstandene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite meditative Vertiefung ein und verweilt in ihr.

19. Wie wenn da ein See wäre und nur ein Strom kühlen Wassers aus seiner unterirdischen Quelle tränkte den gesamten See, durchtränkte ihn, erfüllte ihn, sättigte ihn, so dass kein Teil des Sees von diesem kühlen Wasser frei bliebe – ebenso tränkt der Mönch seinen Körper mit dieser durch

Sammlung entstandenen Verzückung und diesem Glücksgefühl, durch und durch, erfüllt ihn, sättigt ihn damit, so dass kein Teil seines Körpers von diesem Entzücken und diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt. Auch das, großer König, ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als die vorangegangenen.

20. Und ferner, großer König, tritt der Mönch, nach Abwendung von der Verzückung, gleichmütig, achtsam, wissensklar, ein Glücksgefühl empfindend, von dem die Edlen sagen, „der Gleichmütige, Achtsame lebt glücklich“, in die dritte meditative Vertiefung ein und verweilt in ihr. Mit diesem von Verzückung freien Glücksgefühl tränkt er seinen Körper, durch und durch, erfüllt ihn und sättigt ihn damit, so dass kein Teil seines Körpers von diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt.

21. Gleichwie in einem Lotosteich Lotosblumen im Wasser eingetaucht gedeihen; von den Spitzen bis zu den Wurzeln von kühlem Wasser getränkt – ebenso tränkt der Mönch seinen Körper mit diesem von der Verzückung freien Glücksgefühl, sättigt ihn damit, so dass kein Teil seines Körpers von diesem Glücksgefühl undurchdrungen bleibt. Auch das ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als die vorangegangenen.

22. Und ferner tritt der Mönch nach dem Loslassen von Freude und Leid, dem Überwinden von Frohsinn und Trübsinn, in die freudlos-leidlose, durch Gleichmut und Achtsamkeit geläuterte vierte meditative Vertiefung ein und verweilt in ihr. Seinen Körper mit seinem reinen, klaren Geist füllend, sitzt er da, so dass kein Teil seines Körpers von diesem reinen, klaren Geist undurchdrungen bleibt.

23. Wie wenn ein Mann vom Scheitel bis zur Sohle mit einem weißen Gewand bedeckt wäre, so dass kein Teil seines Körpers von diesem weißen Gewand unbedeckt bliebe, ebenso sitzt der Mönch da, seinen Körper mit einem reinen, klaren Geist füllend, so dass kein Teil seines Körpers von diesem reinen, klaren Geist undurchdrungen bleibt. Auch das ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als die vorangegangenen.

24. Ist der Geist derart gesammelt, vollkommen rein und klar, so lenkt er ihn zur Einsicht. Nimm an, großer König, da ist ein wunderschöner Edelstein, klar, durchsichtig, makellos. Den würde nun ein scharfsichtiger Mann in die Hand nehmen und beschreiben. Ebenso verhält es sich mit dem Geist: Ist er derart gesammelt, vollkommen rein und klar, so lenkt der Mönch ihn zur Einsicht. Auch das ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als die vorangegangenen.

25. Ist der Geist derart gesammelt, so richtet und lenkt er ihn auf das Wissen um die Schaffung eines aus Geist gemachten Körpers. Aus diesem Körper erschafft er einen anderen Körper von materieller Form, geistgemacht. Stell dir, großer König, einen Mann vor, der eine sich häutende Schlange aus ihrer alten Hülle zieht. Wenn der Geist derart gesammelt ist, so richtet ihn der Mönch auf das Wissen um die Schaffung eines aus Geist gemachten Körpers. Aus diesem Körper erschafft er einen anderen Körper von materieller Form, aus Geist gemacht. Auch das, großer König, ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als die vorangegangenen.

26. Ist der Geist derart gesammelt, vollkommen rein und klar, geschmeidig und unerschütterlich, so richtet er ihn auf das Wissen um die Überwindung der Triebe. Indem der Mönch in dieser Weise erkennt und schaut wird sein Geist vom Sinnlichkeitstrieb, vom Daseinstrieb, vom Unwissenheitstrieb befreit. Derart befreit, steigt in ihm das Wissen auf:

„Dies ist die Erlösung.“ Und er weiß: „Vernichtet ist die Geburt, vollendet das heilige Leben, was zu tun war, ist getan, nichts Weiteres gibt es nach diesem.“

27. Stell dir, großer König, in einer Gebirgsschlucht einen Mann am Ufer eines Sees mit klarem, durchsichtigem und ungetrübten Wasser vor, der in dem See Austern erblickt, Sand, Kieselsteine und

Fischschwärme. Der dächte dann solches: „Dies ist ein See mit klarem, durchsichtigem, ungetrübtem Wasser; und darin sind Austern, Sand, Kieselsteine und Fischschwärme. Ebenso, großer König, verhält es sich mit dem Geist: Derart gesammelt[13] [weiß der Mönch: „Vernichtet ist die Geburt, vollendet das heilige Leben, was zu tun war, ist getan, nichts Weiteres gibt es nach diesem." Dies aber, großer König, ist eine sichtbare Frucht der Entsagung, vortrefflicher noch und feiner als alle vorangegangenen Früchte. Und, großer König, es gibt keine Frucht der Entsagung die noch vortrefflicher ist].

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Im ersten Vers stellt der Aufbruch in die Hauslosigkeit eine Art spirituellen Tod dar, den Tod der früheren Person, die ihre alte Identität völlig hinter sich lässt und sogar ihr Erscheinungsbild und womöglich auch ihren Namen ändert, um diesen Tod zu markieren. Warum ist so etwas wichtig?
2. Vermutlich sind wir nicht zu einem derart radikalen „Aufbruch in die Hauslosigkeit" bereit, wie der Buddha ihn beschreibt, aber wie könnten wir diese Erfahrung zumindest teilweise machen?
3. Vers drei unterstreicht die Wichtigkeit positiver Emotion. Er stellt auch klar, dass es bei Ethik nicht um das buchstabengetreue Befolgen bestimmter Regeln geht, sondern um die Kultivierung positiver Emotionen. Die Sorge um das Wohl anderer ist idealerweise Teil unserer Motivation für Praxis. Warum ist positive Emotion, und insbesondere eine fürsorgliche Haltung anderen gegenüber notwendig, um wirksam meditieren und Weisheit erlangen zu können?
4. In Vers vier heißt es „Ein solcherart ... mit Sittlichkeit ausgestatteter Mönch sieht ... nirgendwo Gefahren. ...Ausgestattet mit dieser edlen Gesamtheit von Sittlichkeit, empfindet er in seinem Inneren ein makelloses Glück." Wieso befreit uns ein ethisches Leben von Angst und dem Gefühl von Bedrohung?
5. In Vers fünf wird dem Mönch ans Herz gelegt, die Sinnestore zu hüten. Inwiefern unterstützt das Hüten der Sinnestore unsere Meditationspraxis?
6. In Vers acht begibt sich der Mönch „ausgestattet mit dieser ... edlen Sinnenzügelung ... erfüllt von dieser edlen Zufriedenheit" zum meditieren in Einzelklausur. Könnte der Mönch wirksam meditieren, wenn er noch immer mit Ablenkung und Unzufriedenheit zu kämpfen hätte?
7. Wie kann die Ethik, die der Mönch zuvor geübt hat, ihm dabei helfen, die Hindernisse zu überwinden?
8. Wenn der Mönch bereits in einer derart guten Geistesverfassung ist, d.h. voll Mitgefühl und Liebe auf das Wohl aller Lebewesen bedacht und mit tiefer Zufriedenheit, wie kann er da noch unter Hindernissen wie sinnlichem Begehren und Abneigung leiden?
9. Wie findest du die Beschreibungen der *dhyānas* und die traditionellen Bilder dafür? Klingen sie wie Früchte spiritueller Praxis, für die es sich zu bemühen lohnt? Hattest du schon einmal Erfahrungen in dieser Richtung, und falls ja, welche Bedingungen haben dazu beigetragen?

13 Hier endet Ayya Khemas Übersetzung anders als die englische Vorlage. In Klammern folgteine stilgemäße Restübersetzung des englischen Suttatextes von Dayanidhi.

18. Woche
Das Meditationssystem der Triratna-Gemeinschaft

Dieser Text ist eine bearbeitete Fassung eines Kapitels aus „Buddhistische Praxis“, von Sangharakshita, S. 59-75.

Einleitung

Die buddhistische Lehre ist aus Meditation erwachsen, und zwar aus der konkreten Meditationserfahrung des Buddhas vor 2500 Jahren unter dem Bodhi-Baum. Das heißt zugleich: Der Buddhismus ging aus Meditation im höchsten Sinn hervor. Damit ist mehr gemeint als bloß besonders starke Konzentration oder die Erfahrung höherer Bewusstseinszustände. Es war Meditation im Sinn von Kontemplation – eine direkte, umfassende und alles begreifende Schau und Erkenntnis der höchsten Wirklichkeit. In einer solchen Schau und Erkenntnis hat der Buddhismus seinen Ursprung, und daraus hat er sich im Lauf der Jahrhunderte immer wieder erneuert.

Von den vielen Meditationsmethoden, die in der buddhistischen Tradition geübt werden, habe ich für meine Schüler einige ausgewählt und ein System gebildet. Zu den wichtigeren und bekannteren Meditationsmethoden dieses Systems gehören die Achtsamkeit beim Atem, die Mettā-Bhāvanā, die Visualisierungspraktik, die Betrachtung der Sechs Elemente und die Übung des Bloß-Sitzens. Wir benötigen eine fortschreitende Anordnung von Meditationsmethoden, eine eindeutig aufeinander aufbauende Folge, die uns Stufe um Stufe voranführt.

Die Achtsamkeit beim Atem

Die erste Übungsmethode in einer solchen Folge ist die Achtsamkeit beim Atem. Dies ist normalerweise die erste Meditationsmethode, die wir bei Triratna unterrichten, und zwar aus verschiedenen Gründen. Um sie zu üben, muss man nichts über Buddhismus im engeren Sinn wissen, und sie bildet den Ausgangspunkt für die Entwicklung von Achtsamkeit schlechthin. Zunächst einmal wird man sich des Atems gewahr. Das ist der Anfang. Fortschreitend erweitern wir unser Gewahrsein, um uns auch aller Körperbewegungen und unseres gesamten Tuns genau bewusst zu werden. Ebenso versuchen wir die Dinge um uns herum und andere Menschen in unsere Achtsamkeit einzuschließen. Letztlich aber geht es darum, der Wirklichkeit im höchsten Sinn gewahr zu sein. Doch man beginnt mit der Achtsamkeit beim Atem.

Die Entwicklung von Achtsamkeit ist der Schlüssel zu psychischer Integration. Allzu oft besitzen wir gar keine echte Individualität. Wir sind kaum mehr als ein Bündel widerstreitender Sehnsüchte, konkurrierender Aspekte unserer selbst, und der durchgehende Faden eines Namens und einer Anschrift hält uns nur lose zusammen. Manche dieser Sehnsüchte und Teilpersönlichkeiten sind uns mehr oder weniger bewusst, andere wirken unbemerkt im Verborgenen. Die Achtsamkeit beim Atem hilft uns diese miteinander zu verbinden, und strafft dann den Faden, so dass sich eine etwas festere Mitte bildet. So entsteht ein deutlicher erkennbares oder klarer strukturiertes Bündel der zahlreichen Wünsche und Persönlichkeiten.

Führt man die Übung von Achtsamkeit weiter, dann bringt sie echte Einheit und Harmonie zwischen den verschiedenen Aspekten unseres Selbst hervor. Durch Achtsamkeit beginnt man echte Individualität zu entwickeln. Individualität ist ihrem Wesen nach immer integriert; unintegrierte Individualität ist ein Widerspruch in sich. Solange wir nicht alle unsere Teilaspekte integriert haben, solange wir noch keine Individuen im eigentlichen Sinne sind, können wir in unserer Entwicklung auch nicht wirklich vorwärtskommen. Fortschritt ist deshalb unmöglich, weil wir uns noch nicht ungeteilt entscheiden können. Erst wenn wir zu einer integrierten Persönlichkeit gereift sind, können wir uns verbindlich entscheiden und verpflichten. Nur als ganzer Mensch kann man sich voll und ganz auf etwas einlassen, erst dann fließen alle Energien in dieselbe Richtung und die verschiedenen Kräfte, Interessen und Wünsche liegen nicht mehr im Widerstreit miteinander. Deshalb sind Achtsamkeit und Gewahrsein – in je unterschiedlichem Grad – nicht nur von ausschlaggebender Bedeutung, sondern sogar der Schlüssel für alles Weitere.

In diesem Zusammenhang gibt es allerdings auch eine Gefahr. Im Verlauf unserer Übung kann es passieren, dass man eine falsche Art von Gewahrsein entwickelt, die ich „entfremdetes Gewahrsein" nenne. Entfremdetes Gewahrsein entsteht, wenn man sich selbst wahrnimmt, ohne sich seiner Gefühle bewusst zu sein. Deshalb ist es wichtig, nicht nur Achtsamkeit oder Gewahrsein zu üben, sondern dabei seine Gefühle und Empfindungen auch tatsächlich zu spüren, ganz gleich wie diese gerade sein mögen. Im Idealfall werden wir mit unseren positiven Emotionen in Berührung kommen, doch es ist besser, in einer echten, lebendigen Verbindung mit unseren negativen Gefühlen zu sein – sie anzuerkennen und zu erleben, ohne deshalb aber in ihnen zu schwelgen oder sie auszuagieren – statt in jenem entfremdeten Zustand zu verharren, der uns die eigenen Gefühle überhaupt nicht spüren lässt.

Die Mettā-Bhāvanā

An dieser Stelle kommen nun die Mettā-Bhāvanā und verschiedene mit ihr verwandte Meditationsformen ins Spiel, durch deren Übung wir nicht nur liebende Güte oder echte Freundlichkeit entwickeln, sondern auch tätiges Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sowie *śraddhā*[14], gläubiges Vertrauen. All diese Geistes- bzw. Herzensverfassungen gründen in *Mettā*. *Mettā* – liebende Güte oder aufrichtige, von Herzen kommende Freundlichkeit – ist die grundlegende positive Emotion. Positive Emotionen sind ungeheuer wichtig für unser Leben, gleichgültig ob es ein eher spirituelles oder ein eher weltliches Leben ist. Ich möchte sogar behaupten, dass die Entwicklung positiver Emotionen – die Kultivierung von Freundlichkeit, Freude, Frieden, Vertrauen, Gelassenheit usw. – für unsere Entwicklung als Individuen absolut ausschlaggebend ist. Die Entwicklung positiver Emotionen ist von entscheidender Bedeutung für jeden einzelnen Menschen und entscheidend für unser Leben miteinander. In diesem Sinn ist die Mettā-Bhāvanā als zentrale Meditationsform, mit Hilfe derer man die grundlegende positive Emotion von *Mettā* entwickelt, absolut unerlässlich.

Die Betrachtung der sechs Elemente

Angenommen wir hätten Achtsamkeit und alle eben genannten positiven Emotionen kultiviert und seien nunmehr unserer selbst sehr gewahre, emotional positive und eigenverantwortliche Menschen, was zugleich heißt, dass wir zumindest in psychologischer Hinsicht wahre Individuen sind. Wie geht es nun weiter? Was ist der nächste Schritt? Nun, als Nächstes kommt der Tod! Das glückliche, gesunde Individuum, das man geworden oder gewesen ist, muss sterben. Anders gesagt: Wir müssen die Spaltung zwischen uns als wahrnehmendem Subjekt und der Welt als wahrgenommenem Objekt überwinden. Unsere weltliche Persönlichkeit muss wieder aufgelöst werden. Den Schlüssel hierzu gibt die Betrachtung der Sechs Elemente.

14 Aussprache: „Schradah"

Auch andere Meditationsformen können helfen, das gegenwärtige, weltliche Ich aufzulösen: z.B. die Betrachtung der Vergänglichkeit, die Kontemplation über Tod sowie die Meditationen über *śūnyatā* (Leerheit). Doch die *śūnyatā*-Meditationen können ziemlich abstrakt und intellektuell werden. Die Betrachtung der Sechs Elemente – in der wir Erde, Wasser, Feuer, und andere Elemente in uns an Erde, Wasser, Feuer etc. im Universum zurückgeben, indem wir ein Element nach dem anderen aufgeben bis hin zu unserem individualisierten Bewusstsein – ist für diesen Abschnitt des spirituellen Wegs die konkreteste und zugleich praktischste Übungsmethode. Die Betrachtung der Sechs Elemente ist die Schlüsselmethode, mit der wir das Empfinden, eine relative Individualität oder Persönlichkeit zu besitzen, auflösen können.

Man kann sogar sagen, dass die Betrachtung der Sechs Elemente eine *śūnyatā* Meditation ist, denn sie hilft, die Leerheit unserer weltlichen Individualität zu erkennen. Sie hilft dem weltlichen Ich zu sterben. Für *śūnyatā* findet man die unterschiedlichsten Übersetzungen: Manchmal wird es mit „Leerheit" übersetzt, manchmal mit „Relativität". Wir können es aber auch „Tod" nennen, denn es bedeutet den Tod alles Bedingten. Erst wenn die bedingte Persönlichkeit stirbt, kann das, was man „unbedingte Individualität" nennen könnte, allmählich in Erscheinung treten.

Die Betrachtung der Sechs Elemente und die anderen *śūnyatā*-Meditationen sind *vipaśyāna*- (Pāli *vipassana*-) oder Einsichtspraktiken. Im Vergleich dazu sind die Achtsamkeit beim Atem und die Mettā-Bhāvanā *śamatha*- oder Beruhigungsmethoden. Durch *śamatha* entwickelt und verfeinert man die bedingte Persönlichkeit, während man durch *vipaśyāna* diese Persönlichkeit auflöst oder, genauer, fähig wird, sie vollkommen zu durchschauen.

Visualisierungspraktiken

Was geschieht nun, wenn das weltliche Ich gestorben ist? Mit Worten, die man so in der Überlieferung nicht antrifft, können wir sagen: Die Todeserfahrung der weltlichen Persönlichkeit lässt das transzendente Selbst hervortreten. In einer Visualisierungspraktik ist die visualisierte Gestalt des Buddhas oder Bodhisattvas, die man vor dem inneren Auge sieht, so erhaben und herrlich sie auch sein mag, man selbst. Sie ist der neue Mensch, der wir sein werden, wenn wir es nur zulassen zu sterben. In bestimmten Visualisierungsformen rezitiert und kontempliert man deshalb zunächst einmal das *śūnyatā*-Mantra, das bedeutet: „*om*, alle Dinge sind ihrem Wesen nach rein; auch ich binmeinem Wesen nach rein." „Rein" deutet hier auf Leerheit hin, es bedeutet jenseits oder bar aller begrifflichen Vorstellungen und jeder Bedingtheit des Seins, denn ohne zu sterben, können wir nicht wiedergeboren werden.

Es gibt viele verschiedene Arten von Visualisierungsmethoden. Außerdem gibt es zahlreiche Buddhas, Bodhisattvas, dakas, ḍākinīs, dharmapālas, die man visualisieren kann. In unserem Orden sind die Visualisierungen von Śākyamuni, Amitābha, Padmasambhava, Avalokiteśvara, Tārā, Manjughoşa, Vajrapāṇi, Vajrasattva und Prajñāpāramitā[15] besonders verbreitet. Bei ihrer Ordination erhalten die neuen Ordensangehörigen in der Regel eine persönliche Visualisierungspraktik mit dem dazu gehörenden Mantra. Im Lauf der Zeit sollen sie sich nach Möglichkeit mit ein oder zwei weiteren Visualisierungsmethoden gründlich vertraut machen.

Die allgemeine Bedeutung der Visualisierungspraxis wird am Beispiel der Vajrasattva-Praktik besonders deutlich. Vajrasattva erscheint in weißer Gestalt, dem Weiß der geistigen Reinigung oder Läuterung. In diesem Zusammenhang bedeutet Läuterung zu erkennen, dass man letztlich nie unrein gewesen ist: Schon immer, seit anfangslosen Zeiten sind wir rein, von Natur aus oder in unserem

15 Aussprache: „Schakjamuhni, Amitahba, Paddmasammbawa, Awalokiteschwara, Tahra, Mandschugoscha, Wadschrapahni, Wadschrasatwa und Pragnjahparamitah"

Wesensgrund rein. In den tiefsten Schichten unseres Seins sind wir frei von aller Bedingtheit oder genauer, wir sind bar jeder Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem und insofern leer.

Wenn wir in Visualisierungspraktiken Buddhas und Bodhisattvas „sehen", existieren diese nicht etwa außerhalb von uns, sondern sind Bekundungen unseres wahren Geistes. Sie sind symbolische Ausdrucksformen des sogenannten *dharma-kayas,* und wir können uns mit ihnen identifizieren und auf diese Weise spirituell – gleichsam in einer transzendenten Existenzform – wiedergeboren werden.

Zusammenfassung der vier Stadien

Wir haben nunmehr das ganze Meditationssystem zumindest grob umrissen. Am Anfang steht die Phase der Integration – unsere erste Aufgabe, wenn wir zu meditieren beginnen. Diese Integration erreichen wir vor allem durch die Übung der Achtsamkeit beim Atem und die Entwicklung von Achtsamkeit und Gewahrsein ganz allgemein. In dieser Phase bilden wir ein integriertes Selbst aus.

Als nächster großer Abschnitt folgt die Stufe emotionaler Positivität, die wir vor allem durch die Übung von *Mettā* und so weiter entwickeln. Hier wird das integrierte Selbst auf eine höhere, verfeinerte und zugleich weitaus kraftvollere Stufe gehoben.

Dann müssen wir, spirituell gesehen, sterben. Diese dritte Stufe erreichen wir vor allem durch die Betrachtung der Sechs Elemente, aber auch durch die Reflexion über Vergänglichkeit, die Kontemplation über Tod oder durch *śūnyatā*-Meditationen. Hier durchdringen wir mit direkt schauender Erkenntnis das verfeinerte Selbst. Wir erfahren Leerheit oder *śūnyatā* und das heißt spirituellen Tod.

Zuletzt folgt das Stadium der spirituellen Wiedergeburt, die wir mit der Visualisierung eines Buddhas oder Bodhisattvas und der Rezitation ihrer jeweiligen Mantras erlangen. In groben Zügen ist damit das gesamte Meditationssystem umrissen.

Aber vielleicht stellst du dir Fragen wie: „An welche Stelle in diesem System gehört Ordination? In welcher Phase kommt es zur Entstehung von Bodhicitta[16]? Was ist mit der Praktik des Bloß-Sitzens?" Diese Fragen werde ich nun kurz einzeln beantworten.

Der Platz von Ordination

Wie passt Ordination in unser System? Ordination heißt „Zufluchtnahme". Zuflucht zu nehmen heißt, sich mit ganzem Herzen zu verpflichten. Man kann sich nur dann für irgendetwas verbindlich entscheiden, wenn man einigermaßen integriert ist. Andernfalls wird man sich heute für etwas entscheiden, morgen aber seine Verpflichtung zurücknehmen, weil man nicht mit seinem ganzen Sein hinter der Entscheidung stand. Um sich verbindlich entscheiden zu können, muss man außerdem ein gewisses Maß an emotionaler Positivität entwickelt haben. Mangelt es daran, dann fehlt die Kraft, immer weiter zu machen. Schließlich benötigt man, um sich fest entscheiden zu können, ein erstes schwaches Aufglimmen Vollkommener Schauung. Ordination kommt demgemäß irgendwo zwischen dem zweiten und dem dritten Stadium innerhalb unseres Meditationssystems. Wir könnten auch sagen, sie erfolgt, wenn man in das dritte Stadium, das des spirituellen Todes, einzutreten beginnt.

16 Das Wort „Bodhicitta" (ausgesprochen: „Bohdi-Tschitta") heißt soviel wie „Erleuchtungsgeist" oder „Erleuchtungsherz". Im Mahāyāna-Buddhismus heißt es oft, das Bodhicitta entstehe dann, wenn unsere Motivation für spirituelle Entwicklung mehr mit dem Wohl anderer als mit unserem eigenen Glück zu tun habe. Dies wird als das wichtigste spirituelle Ereignis vor der Erleuchtung betrachtet, weil wir dann anfangen, unsere egozentrischen Motivationen wirklich zu transzendieren.

Das Bodhicitta

Zweitens: Wie passt die Entstehung des Bodhicitta in dieses System hinein? Bodhicitta wird oft als "Wille zur Erleuchtung" übersetzt. Damit ist indes kein selbstbezogener Wille gemeint, sondern vielmehr eine Art überindividuelles Streben, das erst dann wirksam wird, wenn man seine individuelle Persönlichkeit in einem gewissem Ausmaß durchschaut hat. Meistens wird Bodhicitta als Wunsch umschrieben, zum Wohl aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen. Allerdings gibt es an dieser Stelle keinen wirklichen "Jemand" mehr, der zum Wohl wirklicher "anderer" nach Erleuchtung strebt. Bodhicitta entsteht jenseits von Ich und anderen, wenn auch nicht ohne Ich und andere. Es entsteht, wenn die weltliche Persönlichkeit zwar voll durchschaut wurde, das transzendente Selbst aber noch nicht wirklich in Erscheinung getreten ist. Bodhicitta entsteht, wenn man zwar nicht mehr danach strebt, Erleuchtung für sein (sogenanntes) Ich zu erlangen, sich aber auch noch nicht voll und ganz dem Ziel verschrieben hat, zum Wohl (sogenannter) anderer nach Erleuchtung zu streben. Demnach entsteht Bodhicitta zwischen dem dritten und dem vierten Abschnitt, zwischen den Stadien des spirituelles Todes und der spirituellen Wiedergeburt. Es ist der Keim der spirituellen Wiedergeburt. Eine gewisse Vorahnung davon erlebt man bei der privaten Ordinationszeremonie, wenn man sein Mantra empfängt. Das Mantra ist der Same von Bodhicitta.

Mit der Ordination ist man nun wirklich aufgebrochen: Man hat seine Zugehörigkeit zu den verschiedensten sozialen Gruppen zumindest in psychologischer Hinsicht, wenn nicht auch schon im räumlich-physischen Sinn hinter sich gelassen; in Bezug auf die „Gruppe" ist man gewissermaßengestorben. Das Streben nach Erleuchtung steht fest im Zentrum des eigenen Lebens. Und dabei trachtet man nicht nur nach dem eigenen Wohl, sondern letztlich nach dem Wohl aller. Es ist deshalb kaum verwunderlich, wenn wenigstens in manchen Menschen zum Zeitpunkt ihrer Ordination ein schwacher Abglanz von Bodhicitta aufscheint.

Bloß Sitzen

Drittens: Wie verhält es sich mit der Meditationsform des "Bloß-Sitzens"? Darüber lässt sich eigentlich kaum mehr sagen als, „wenn man bloß sitzt, dann sitzt man bloß". In all den anderen Praktiken muss man sich gezielt bemühen. Dabei sollte man allerdings darauf achten, sich nicht mit zu viel oder gar zu hartem Willenseinsatz anzustrengen. Dieser Gefahr kann man entgegenwirken, indem man zwischen den anderen Methoden Bloß-Sitzen übt. Phasen der Aktivität, in denen wir zum Beispiel die Achtsamkeit beim Atem oder die Mettā-Bhāvanā üben, wechseln mit eher passiven Phasen der Empfänglichkeit oder Rezeptivität ab. Man geht also folgendermaßen vor: Aktivität – Passivität – Aktivität – Passivität – und so weiter. Achtsamkeit beim Atem – Bloß-Sitzen – Mettā-Bhāvanā – Bloß-Sitzen – Betrachtung der Sechs Elemente – Bloß-Sitzen – Visualisierung – Bloß-Sitzen. So kann man immer weiter üben, denn auf diese Weise schwingt die Meditationsübung in einem vollkommenen Rhythmus und Gleichgewicht: Aufnehmen wechselt mit Loslassen, Ergreifen mit Sich-Öffnen, Tun mit Nicht-Tun. So wird die Meditationsübung völlig ausgewogen – und damit vollendet sich das gesamte Meditationssystem.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. *„Allzu oft besitzen wir gar keine echte Individualität. Wir sind kaum mehr als ein Bündel widerstreitender Sehnsüchte, konkurrierender Aspekte unserer selbst, und der durchgehende Faden eines Namens und einer Anschrift hält uns nur lose zusammen.*" Stimmst du dieser Aussage zu? Wie würde jemand sich verhalten, auf den dies zutrifft? Wie würde sich jemand verhalten, von dem Sangharakshita sagt, er habe „echte Individualität"?

2. Warum kann uns die Achtsamkeit beim Atem helfen, unsere verschiedenen Aspekte zu integrieren und mehr Individualität zu entwickeln?

3. *„Ich möchte sogar behaupten, dass die Entwicklung positiver Emotionen – die Kultivierung von Freundlichkeit, Freude, Frieden, Vertrauen, Gelassenheit usw. – für unsere Entwicklung als Individuen absolut ausschlaggebend ist.*“ Stimmst du zu? Warum oder warum nicht?

4. Was ist deine emotionale Reaktion auf die Vorstellung von spirituellem Tod? Glaubst du, es gibt eine Verbindung zwischen spirituellem Tod und Einsicht in das wahre Wesen der Wirklichkeit?

5. Was empfindest du, wenn du von Visualisierungspraktiken hörst? Glaubst du, es gibt irgendeine Verbindung zwischen diesen Übungsformen und der „Schaffung eines aus Geist gemachten Körpers“, wie sie vom Buddha im Text von letzter Woche beschrieben wurde?

6. Bei diesem Text und dem von letzter Woche handelt es sich um zwei verschiedene Beschreibungen des spirituellen Wachstumsprozesses. Hast du den Eindruck, dass sie miteinander in Konflikt stehen? Gibt es Ähnlichkeiten? Welche, denkst du, lässt sich auf deine Situation eher anwenden?

7. Hast du eine Vorstellung, welchem Stadium oder welchen Stadien dieses Meditationssystems du die höchste Priorität geben solltest? Bevor wir die ersten beiden Stadien hinter uns lassen kollten wir uns fragen:

   (a) Kann ich meinen Geist auf eine Aufgabe konzentriert halten? Finde ich es einfach meine Entschlüsse durchzuführen und meine Ziele zu erreichen? Kann ich Langzeitaufgaben und -projekte durchhalten? Wie viel Energie habe ich zur Verfügung und wie effektiv nutze ich sie? Neige ich dazu, mich leicht umzuentscheiden, oder wechsle ich gern von einer spannenden Sache zur nächsten? Wie viel inneren Konflikt und Ängstlichkeit erlebe ich?(All dies hat mit Integration zu tun.)

   (b) Wie bejahend und konstruktiv ist meine emotionale Antwort auf die Welt und andere Menschen? Bin ich im Großen und Ganzen glücklich? Wie oft beklage ich mich oder fühle mich niedergeschlagen, wie oft sind mir andere egal oder bin ich ihnen gegenüber negativ gestimmt oder denke gar mit Groll an sie? (All dies hat mit positiver Emotion zu tun.)

19. Woche
Hilfen und Hindernisse in der Meditation

Einführung
Im ersten Text dieses Abschnitts über Meditation beschrieb der Buddha die Hindernisse, die uns davon abhalten können, uns auf das Meditationsobjekt zu konzentrieren. Er bezeichnete sie als Sinnesgier, Übelwollen und Hass, Starrheit und Mattigkeit, Rastlosigkeit und Sorgen und Zweifel. Diese fünf Hindernisse werden nicht von der Meditation verursacht – sie sind geistige Gewohnheiten, zu denen wir im Alltag neigen, und wenn unsere Begeisterung und Motivation für Meditation nicht stark sind, werden sie mit ziemlicher Sicherheit die Oberhand gewinnen, wenn wir meditieren.

Wahrscheinlich erleben alle Meditierenden jedes der Hindernisse zu irgendeinem Zeitpunkt. Mit ihnen zu arbeiten, kann eine lohnende Methode sein, unsere geistigen Prozesse kennenzulernen und zu lernen, unseren Geist, unsere Energie und unsere Emotionen zu steuern. Aber wir sollten nicht den Eindruck bekommen, dass es bei Meditation nur darum gehe, mit den Hindernissen zu arbeiten. Wenn wir mit der richtigen Einstellung meditieren und die korrekten Bedingungen schaffen, können wir unsere alten Geistesgewohnheiten oft für eine Zeitlang weit hinter uns lassen und damit Geteszuständen das Tor öffnen, die wir vielleicht noch nie in unserem Alltagsleben erfahren haben. Im folgenden Text beschreibt Kamalashila, wie wir die positiven Elemente in unserer Meditationserfahrung nutzen können, um uns über die fünf Hindernisse hinauszubringen, und wie wir mit den Hindernissen arbeiten können, wenn sie entstehen. Du findest mehr Informationen in dem Buch, aus dem dieser bearbeitete Text stammt: “Buddhistische Meditation” von Anthony Matthews (Kamalashila)[17], in dem es auch einen Anhang mit einer detaillierten Liste gibt, wie man jeweils spezifischen Hindernissen entgegen wirkt.

Wie man in der Meditation arbeitet
*Der Text ist ein bearbeiteter Auszug aus „*Buddhistische Meditation“ *von Anthony Matthews/ Kamalashila*

Konzentrierte Geisteszustände wertschätzen
Selbst wenn Sie die Vergegenwärtigung des Atems bisher nur einmal ausprobiert haben, werden Sie wahrscheinlich schon etwas über Konzentration entdeckt haben. Vielleicht haben Sie – und sei es nur für den Bruchteil einer Sekunde – einen Schimmer davon gesehen, wie echte Geistesklarheit sein kann. Wenn dem so ist, dann wissen Sie, was es heißt, nicht abgelenkt zu sein: frei von jenen Ablenkungen, Bildern und Gedanken, die gewöhnlich im Geist vor sich hin rattern. Ein gesammelter Geist ist glücklich; er ist klar wie ein blauer Sommerhimmel. Je konzentrierter Sie in der Meditationsübung werden, umso mehr werden sich die ablenkenden Gedanken auflösen. Wenn Sie sehr in die Meditation vertieft sind, kann das Denken in der Tat praktisch fast ganz aufhören. Gewöhnlich setzen wir unsere geistige Erfahrung mit Denken gleich. Doch die Meditation zeigt, dass Denken nicht zwangsläufig die wichtigste Aktivität ist, die im Geist vor sich geht. Sie entdecken vielleicht, dass Ihr Geist dann seine klarste, reichste und feinste Verfassung erreichen kann, wenn im

17 Der Titel ist mittlerweile vergriffen.

Grunde genommen keine Gedanken vorhanden sind. Ein weit verbreiteter Irrglaube sagt, Meditation bedeute “den Geist leer machen”. Gedankenfreies Gewahrsein ist jedoch etwas sehr Positives und Natürliches. So etwas gibt es keineswegs nur beim Meditieren; Sie können so wunschlos glücklich in etwas vertieft sein, so sehr in Ihrem Tun “aufgehen”, dass einfach keine Gedanken aufsteigen.

Die Elemente der Meditation

Bevor wir mögliche Ablenkungen und Hindernisse untersuchen, sollten wir wenigstens ungefähr wissen, was man eigentlich anstrebt. Wenn Sie meditieren, sollten Sie nach einem tief gesammelten, ausgewogenen, glücklichen und konzentrierten Geisteszustand Ausschau halten. Dabei hilft es, davon auszugehen, dass dieser glückliche, gesammelte Zustand irgendwo “gleich um die Ecke” oder “gerade eben unter der Oberfläche” liegt. Ein gewisser Grad von Konzentration ist tatsächlich stets vorhanden, auch dann, wenn Sie gerade abgelenkt sind! Wenn Sie diese Einstellung haben, ist es viel wahrscheinlicher, dass die Konzentration sich vertiefen wird.

Meditation ist so ähnlich wie Drachenfliegen, Segeln oder Surfen. Man muss die Gelegenheiten nutzen, die von den Elementen der Meditation angeboten werden. Man muss auf den warmen Luftströmen gleiten, die Kraft des Windes nutzen, sich gekonnt in die Wellen werfen und wieder aus ihnen auftauchen. Damit das gelingen kann, muss man nach Wind und Wellen Ausschau halten. Anders gesagt: Seien Sie sich der positiven Möglichkeiten jener Zustände bewusst, die im Geist aufkommen. Seien Sie bereit, auf Ihre Geisteszustände “aufzuspringen”, sobald sie entstehen.

Freude und Genuss sind Beispiele dafür. Wenn Sie bemerken, dass Sie inmitten einer eher dumpfen und abgelenkten Geistesverfassung einen vielleicht ganz zarten, aber angenehmen Zustand inneren Friedens spüren können, dann sollten Sie diese Gefühlsempfindung weiter ermutigen: Während Sie sich auf das Objekt Ihrer Meditation konzentrieren, können sie dieser Gefühlsempfindung erlauben fortzubestehen und sie dabei erleben und genießen. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie von der Gefühlsempfindung nicht abgelenkt werden. Nutzen Sie sie einfach als Stütze der Konzentration. In Freude steckt eine strahlende Energie, und Sie können lernen, diese Energie in Ihre Übung zu lenken, statt die Aufmerksamkeit dadurch ablenken zu lassen.

Ähnliches gilt für Inspiration, jene tiefe Freude oder Begeisterung, die sich vielleicht sogar körperlich als Gänsehaut oder in einem Aufwallen starker Glücksgefühle bemerkbar macht. Auch dies können Sie fördern und als einen Aspekt der Konzentration aufgreifen. Eine andere Konzentrationshilfe liegt in der Vergegenwärtigung einer eher nüchternen, geduldigen Entschlossenheit: Ihrem tiefen Wunsch, dass Sie meditieren und nicht abgelenkt sein wollen, dass Sie wachsen und sich entwickeln wollen. Eine solche Art der Motivation kann außerordentlich anspornen. Auch das Gefühl von Konzentration selbst kann eine solche Hilfe sein. Tiefere Sammlung und zunehmende Klarheit des Denkens haben ihre eigenen, besonderen Gefühlsqualitäten, die Sie zu erkennen und zu fördern lernen können.

Es ist sehr wichtig, solche Verbündete der Meditation kennenzulernen. Sie müssen sie vorhersehen, sich ihrer Unterstützung versichern und ihren positiven Einfluss nutzen. Je mehr sie sich auf diese Verbündeten stützen, desto weniger müssen Sie sich um die Meditationshindernisse sorgen.

Meditationshindernisse

Nur einer Sache Aufmerksamkeit zu schenken, wie man es in der Meditation versucht, ist nicht immer leicht. Oft gibt es einen halbbewussten Widerstand jener Seiten in uns, die in der Welt der gewöhnlichen Sinneserfahrung bleiben wollen und andere Dinge vorhaben. Man kann fünf Arten von Konzentrationshindernissen unterscheiden. Jeder Mensch erlebt sie alle irgendwann einmal. Wenn

Sie die Hindernisse kennen, können Sie sie identifizieren, sobald sie auftreten – vielleicht sogar, bevor sie sich Ihres Geistes bemächtigen können.

Die fünf Hindernisse sind:

1. Begehren von Sinneseindrücken
2. Abneigung
3. Unruhe und Besorgtheit
4. Trägheit und Stumpfheit
5. Zweifel und Unschlüssigkeit.

1. Begehren von Sinneseindrücken
Das Begehren von Sinneseindrücken ist die grundlegendste Ablenkung. Wir sind gerade nicht sonderlich an der Meditation interessiert, und deshalb wird unser Geist immer wieder in die Sinnenwelt gezogen. Wir haben noch nicht gelernt, wie wir in der Sammlung Freude finden können, und so sind wir zu nichts anderem in der Lage, als sie in angenehmen Sinneserfahrungen zu suchen. Wenn wir ein Geräusch hören, finden wir das so interessant, dass wir hinzuhören beginnen. Wir haben vielleicht eine Menge angenehmer Gedanken – über das, was wir heute Abend tun könnten, was wir essen könnten, oder über Ideen, von denen wir kürzlich gelesen haben. Alle diese Impulse sind an sich völlig natürlich – nur: Sie machen eine Sammlung unmöglich.

2. Abneigung
Abneigung ist eine Variante des vorangehenden Hindernisses: Diesmal ist unser Interesse in einer unangenehmen Erfahrung gefangen. Wir haben uns über irgendetwas oder jemanden geärgert, und wir können einfach nicht davon lassen. Wir hören nicht auf, darüber nachzudenken, wie schlimm wir behandelt wurden und was wir nun sagen oder tun wollen, um die Rechnung zu begleichen. Vielleicht regen wir uns auch über irgendein Geräusch von draußen oder einen Geruch so sehr auf, dass wir nicht aufhören können, daran zu denken. Eine Idee oder Meinung hatte vielleicht einen bitteren Beigeschmack, und nun glauben wir, all ihre Mängel bis ins Kleinste analysieren zu müssen. Solange das alles anhält, ist es ausgeschlossen, unseren Geist auf irgendetwas anderes zu konzentrieren.

3. Unruhe und Besorgtheit
Unruhe und Besorgtheit geben uns keinen Frieden – wir können nicht zur Ruhe kommen und den Geist sammeln. Wir müssen unser Tempo drosseln. Wir sind "überdreht" und zu hastig. Entweder ist der Körper ruhelos und zappelig, oder der Geist ist voller Sorgen – vielleicht auch beides zugleich! Ein unruhiger Körper und Geist können die Folge unzureichender Vorbereitung sein. Eventuell haben wir uns nach einer anregenden Tätigkeit zu schnell zur Meditation hingesetzt; oder wir haben gerade sehr viel im Kopf; es mag auch sein, dass etwas unser Gewissen quält. Wenn wir mit diesen Umständen geduldig umgehen können, wird die Meditationsübung selbst solche Konflikte schließlich auflösen.

4. Trägheit und Stumpfheit
Trägheit und Stumpfheit sind das Konzentrationshindernis eines schwerfälligen, dumpfen Geistes. Wir fühlen uns müde, und der Körper ist schwer. Da ist eine Leere im Geist (das ist Stumpfheit) und eine Schwere im Körper (Trägheit). Manchmal kann die körperliche Trägheit so überwältigend sein, dass der Kopf vornüber nickt oder wir zu schnarchen anfangen! Die Gründe für dieses Hindernis können schlicht in physischer oder geistiger Müdigkeit liegen; es mag auch sein, dass unsere Verdauung noch mit der Last der letzten Mahlzeit kämpft. Manchmal scheinen jedoch psychologische Faktoren eine Rolle zu spielen – vielleicht wird der Widerstand von nicht zugelassenen Emotionen

ausgelöst. Er kann aber auch eine Folge des eben erwähnten Hindernisses sein: Rastlose Geistesaktivität hat zu Erschöpfung geführt! Zuweilen schwanken wir – in der Meditation wie auch außerhalb – zwischen Unruhe und Trägheit hin und her. Wenn das passiert, ist es offensichtlich, dass wir ein neues Gleichgewicht finden müssen.

5. Zweifel und Unschlüssigkeit
„Kann ich mit all meinen vielen Problemen jemals hoffen, mit Meditation weiterzukommen – besonders mit *dieser* Meditation? Taugt diese *Art* von Meditation überhaupt etwas? Kann sie mir tatsächlich helfen? Hat dieser *Lehrer* überhaupt Ahnung? Weiß er wirklich, wovon er spricht? Und wie sollte ich das beurteilen können?“

Dies alles sind Zweifel – und es ist auch Unschlüssigkeit, da wir in diesem Geisteszustand zu keinem Schluss kommen und unsere Konzentration nicht vertiefen können. Wir machen Ausflüchte, “halten uns alle Hintertüren offen” – und am Ende verlieren wir jede Motivation. Zweifel in diesem Sinn ist ein sehr ernsthaftes Hindernis für Meditation.

Aufrichtige Zweifel, die Sie bestimmt im Hinblick auf Meditation und deren Wirkungen haben werden, sind nichts Schlechtes. Sie werden zwangsläufig ein gewisses Maß an Unsicherheit spüren; manche Dinge lassen sich eben nur durch Erfahrung herausfinden. Bis zu einem gewissen Grad müssen Sie auf das, was man Ihnen erzählt, erst einmal vertrauen und durch eigenes Ausprobieren herausfinden, was daran wahr ist. Das kann aber nur gelingen, wenn Sie sich wirklich auf das Experiment einlassen. Eine zweifelnde, überskeptische Geisteshaltung wurzelt oft in *Selbstzweifel* oder in Rationalisierungen von Selbstzweifel. Ohne ein gewisses Vertrauen, dass Sie – wenigstens auf lange Sicht – dazu fähig sein werden, können Sie sich kaum konzentrieren.

Von den Hindernissen lernen
Die fünf Hindernisse sind eine nützliche Kontroll-Liste, um die Qualität von Meditationssitzungen zu beurteilen. Ausschlaggebend ist, dass Sie ein Hindernis als solches erkennen. Sehr oft verringert bereits das bloße Erkennen des Hindernisses seinen Einfluss. Manchmal neigt man allerdings auch dazu, dieser Erkenntnis auszuweichen. Die Hindernisse der meisten Menschen sind mit einer Art “eingebauter Selbstverstärkung” versehen. Der Trägheit und Stumpfheit kann es beispielsweise gelingen, sich völlig von unserer Wahrnehmung abzuschotten. Das ist so ähnlich, wie wenn man morgens nicht aufstehen will: Zuerst will der Geist einfach nichts davon wissen, um danach “gute Gründe” zu finden, wenigstens noch ein paar Minuten liegen zu bleiben. Wenn wir von Abneigung beherrscht werden, wollen wir wahrscheinlich gar nicht aufhören zu nörgeln und die schmerzlichen, unangenehmen Dinge, die uns angetan worden sind, im Geiste dauernd zu wiederholen. Und unsere Zweifel bestätigen nur ihre eigenen Voraussagen: „Ich kann nicht.“ – „Da! Ich wusste ja, dass ich das nicht kann!“

Es ist also nötig, klar zu erkennen, dass man es mit einem Konzentrationshindernis zu tun hat. Das erste Prinzip ist zu erkennen, dass das Hindernis tatsächlich da ist. Es hat keinen Zweck, unbeirrt weiter zu meditieren und zu versuchen, das Hindernis zu ignorieren oder zu hoffen, dass es von alleine verschwindet. Ein solches Vorgehen würde nur zu Kopfschmerzen oder zu Trägheit und Stumpfheit führen! Sie müssen die Verantwortung für das Hindernis übernehmen. Akzeptieren Sie, dass dies zurzeit *Ihr* Hindernis ist und dass Sie etwas dagegen tun müssen. Beim Meditieren ist es wichtig, jeden Geisteszustand zu erkennen, sobald er auftritt. Für manche Menschen sind Schuldgefühle ein Problem. Sie möchten nicht wahrhaben, dass auch *sie* Emotionen wie Hass oder eine geradezu animalische Begierde nach Essen oder Sex erleben können. Wenn ihre Meditationserfahrung sie aber zu der Einsicht zwingt, dass dem tatsächlich so ist, fühlen sie sich vielleicht schlechter als es angebracht wäre. Eine solche Haltung ist nicht nur übertrieben und

unrealistisch, sie blockiert auch die Möglichkeit weiterzukommen. Gerade in der Meditation ist es wichtig, ein positives Selbstbild zu kultivieren und auf sein spirituelles Potenzial zu vertrauen.

Kreativer Gebrauch von Gegenmitteln

Man kann auf verschiedene Weise gegen die Hindernisse angehen. Die erste Methode besteht darin, dass Sie die Folgen erwägen, die eintreten werden, wenn Sie dem Hindernis erlauben, unkontrolliert zu wachsen. „Was wird geschehen, wenn ich einfach nichts gegen meinen Hang zu Ablenkung, Hass oder Zweifel unternehme? – Er wird natürlich stärker werden; mein Charakter wird immer mehr von ihm geprägt." Wenn Sie darüber nachdenken, wird Ihnen vielleicht die Wichtigkeit Ihres Tuns klar werden.

Zweitens können Sie das Gegenteil entwickeln. Wenn Zweifel auftauchen, stärken Sie Ihr Vertrauen. Sind Sie träge und stumpf, entwickeln Sie Energie. Bei Unruhe kultivieren Sie Zufriedenheit und Stille. Ist der Geist verspannt, dann entspannen Sie ihn; ist er zu schlaff, schärfen Sie ihn. Mit anderen Worten: Immer wenn ein negativer Geisteszustand den Weg zu tieferer Konzentration versperrt, versucht man, eine positive Eigenschaft zu kultivieren, die ihn überwindet oder neutralisiert.

Ein drittes Gegenmittel ist die "Blauer-Himmel"-Perspektive. Manchmal wird ein Geisteszustand umso stärker, je mehr man gegen ihn ankämpft. Wenn die ersten beiden Wege nicht funktionieren, versuchen Sie es mit der "Blauen-Himmel"-Perspektive. Der Geist ist wie der klare, blaue Himmel, die Hindernisse sind wie die Wolken. Bei dieser Arbeitsweise akzeptieren Sie die Tatsache, dass das Hindernis "hereingekommen" ist, und beobachten es einfach. Sie sehen zu, was sich in Ihrem Geist abspielt: Sie beobachten die Phantasien, die Sorgen, die Bilder. Sie betrachten einfach alles, was erscheint. Sie sehen genau hin, aber Sie mischen sich nicht ein. Einmischung würde das Hindernis nur nähren. Wenn Sie geduldig beobachten, ohne sich in das Hindernis zu verwickeln, wird es schließlich seine Kraft verlieren und sich auflösen.

Viertens kann man das Hindernis unterdrücken. Dies ist fast schon der letzte Ausweg: Sie sagen einfach „Nein" zum Hindernis und schieben es fort. Diese Methode ist besonders wirksam, wenn das Hindernis schwach ist und Sie fest davon überzeugt sind, dass es töricht wäre, ihm Raum zu geben. Ist das Hindernis dagegen sehr stark oder mit einem emotionalen Konflikt verbunden, dann kann es sein, dass der Einsatz dieser Methode störende Nebenwirkungen erzeugt. Spannungen, Gefühlsarmut und geistige Dumpfheit sind gewöhnlich Ergebnisse einer zu forcierten Herangehensweise. Die beste Faustregel ist es deshalb, die Methode des Unterdrückens nur bei schwachen Hindernissen anzuwenden. Wenn Ihr Geisteszustand positiv und klar ist, können Sie ein solches Hindernis ziemlich leicht beiseite schieben.

Die fünfte Methode ist Zufluchtnahme. Manchmal gelingt es einfach nicht, mit dem Hindernis fertig zu werden; man verbringt die ganze Zeit oder große Teile einer Meditation mit Ablenkungen. Wenn das passiert, ist es wichtig, nicht den Mut zu verlieren. Man sollte diese einzelne Übungsphase vor dem Hintergrund seiner gesamten Entwicklung betrachten. In jedem Menschen gibt es starke unbewusste Tendenzen, und manchmal geht es nicht ohne einen gewissen Kampf ab. Wenn Sie auch die Früchte Ihres Einsatzes in dieser Meditation noch nicht genießen konnten, führt er doch mit Sicherheit letztlich zu positiven Wirkungen. Zuflucht zu nehmen ist allerdings weniger eine Methode, um gegen die Hindernisse anzugehen, als eine Haltung, die man *außerhalb* der Meditationssitzung einnimmt. Man muss seine Entschlossenheit zur Übung neu bekräftigen. In den Worten der buddhistischen Überlieferung heißt das: Sie „nehmen Zuflucht" zur Entwicklung höherer menschlicher Qualitäten mit dem Ziel der Erleuchtung, die durch den Buddha symbolisiert wird, zu seiner Lehre, dem Dharma, und zu all jenen, die diese Lehre üben, dem Sangha.

Ausgewogene Bemühung

Bemühen Sie sich bei alledem auf ausgewogene Weise! Beschreiten Sie den mittleren Weg zwischen zu großer und zu geringer Anstrengung. Wenn Sie allzu lässig oder faul sind und sich nicht besonders bemühen, konzentriert zu werden, oder wenn Sie positive Eigenschaften nicht unterstützen und sich nicht darum kümmern, die Hindernisse zu vermeiden, werden Sie leicht in einer verschwommenen, ungerichteten Geistesverfassung umhertreiben. Das ist das eine Extrem. Wenn Sie sich aber zu sehr zwingen, werden Sie eher steif und unflexibel. Später wird dann wahrscheinlich eine Gegenreaktion eintreten: Ein zu starker Willenseinsatz kann zu Dumpfheit oder Kopfschmerzen führen. Einen mittleren Weg zwischen diesen beiden Extremen finden Sie, indem Sie dafür sorgen, dass es gerade genug Anspannung und genau das richtige Maß an Entspannung gibt. Manchmal, wenn der Geist sich hart und verkrampft anfühlt, ist es nötig, die Aufmerksamkeit zu entspannen; ist der Geist dagegen zu unklar und wirr, dann müssen Sie die Aufmerksamkeit wieder schärfen. Haben Sie einmal diese Hindernisse hinter sich gelassen und einen gleichmäßigen Strom ausgewogener Konzentration erreicht, dann werden Sie besonders entspannt und zugleich auf besondere Weise voller Energie sein. Wenn diese beiden Aspekte – eine leuchtende, freudige Energie und eine tiefe Ruhe – zusammen auftauchen, treten Sie in den Zustand der Vertiefung ein. Dies ist eine Bewusstseins-verfassung, die man in der buddhistischen Tradition *dhyāna* (Sanskrit, auf Pāli *jhāna*) nennt.

Einige verheißungsvolle Zeichen

Wenn Sie regelmäßig meditieren, werden Sie bald erste Früchte Ihrer Übung sehen. Wahrscheinlich bemerken Sie während der Meditation selbst gewisse Anzeichen des Fortschritts. Sie fühlen sich vielleicht auf eine Weise glücklich und ruhig, die Sie nicht erklären können. Manchmal treten ekstatische Empfindungen von Glückseligkeit auf. Auch außerhalb der Meditation werden Sie sich wohler fühlen und bemerken, dass Ihr Leben glatter verläuft und mehr “in Ihrer eigenen Hand” zu liegen scheint. Wahrscheinlich können Sie auch feststellen, dass Ihre Gedanken und Ideen klarer sind und Ihre ganze Einstellung offener und kreativer ist. Auch Ihre Träume sind nun vielleicht ungewöhnlich lebendig und farbig. Das alles sind typische Auswirkungen von Meditation. Ihr Fortschritt kann sich auch auf eine weniger deutliche Weise zeigen. Vielleicht bemerken Sie bloß, dass irgendetwas anders zu sein scheint oder dass etwas nicht Definierbares geschieht. Eventuell wird Ihnen das erst am Verhalten anderer Menschen bewusst – es kann sein, dass andere mehr als früher auf Sie zugehen. Vielleicht spüren sie, dass Sie innerlich freier und zufriedener sind.

Diese inneren Veränderungen können Sie aber auch vor manch eine Herausforderung stellen. Meditation kann eine Fülle lebhafter neuer Gefühlsempfindungen und Emotionen aufwühlen. Vielleicht wissen Sie nicht so recht, wie Sie damit umgehen sollen. Sie fangen an, Ihr eigenes Leben möglicherweise ganz anders zu sehen, und möchten es vielleicht tiefgreifend verändern. Solche Erfahrungen sollten Ihnen willkommen sein; sie zeigen Ihnen, dass Sie begonnen haben, einige Ihrer grundlegenden psychischen Begrenzungen zu durchbrechen. Allerdings ist es wichtig, dass Sie verstehen, was vor sich geht. Meditation kann das Leben eines Menschen wirklich verändern, und man muss diesen Veränderungsprozess bereitwillig und aktiv unterstützen – wenn es das ist, was man wünscht. Wenn man sich nicht wirklich verändern will, sondern möglicherweise nur etwas sucht, das einem hilft, nach der Arbeit zu entspannen, richtet Meditation dennoch keinen Schaden an. Sie sollten aber wissen, dass die Meditation, die Sie üben, letztlich auf eine spirituelle Wandlung zielt und dass ihre Wirkung sehr tief geht.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was sind deine bisherigen positiven Meditationserfahrungen? Hast du ein angenehmes Gefühl, wirst du inspiriert oder hast du den Eindruck, du gelangst zu tieferer Konzentration? Wie könntest du diese nutzen, um dich anzuspornen und deiner Meditation neuen Schwung zu geben?
2. Welches der fünf Hindernisse erlebst du in deinem Alltag am häufigsten? Gibt es Dinge, die du in deinem Alltag verändern könntest, die die Energie, die du gewohnheitsmäßig diesem Hindernis gibst, verringern würde oder die helfen könnten, das Gegenteil zu erzeugen?
3. Welches der fünf Hindernisse tritt am stärksten und häufigsten in deiner Meditation auf? Falls das nicht dasselbe Hindernis wie in der letzten Frage ist, könnte das Auftreten dieses Hindernisses mit deiner Herangehensweise an Meditation zusammenhängen?
4. Welches der „kreativen Gegenmittel“ findest du am hilfreichsten? Gibt es welche, die du bis jetzt noch nicht benutzt hast, von denen du aber denkst, dass sie hilfreich sein könnten?
5. Hat deine Meditationspraxis bis jetzt eine positive Wirkung auf deinen Alltag gehabt?

20. Woche
Meditative Bewusstseinszustände

Einführung
Letzte Woche haben wir uns die geistigen Gewohnheiten angeschaut, die uns beim Meditieren im Weg stehen können. Diese Woche werden wir uns mit dem beschäftigen, was jenseits dieser Gewohnheiten liegt – die höheren Geisteszustände, zu denen wir mit Hilfe von Meditation Zugang finden können. Wir verwenden dazu ein weiteres Kapitel aus Kamalashilas Buch über Meditation.

Zugangskonzentration und die ersten vier dhyānas
*Der Text ist ein bearbeiteter Auszug aus „*Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene – Der Weg zu Glück und Erkenntnis“ *von Anthony Matthews (Kamalashila)*

***Dhyāna* und psychische Integration**
Beim Meditieren entstehen manchmal spontan beglückende Empfindungen. Diese Gefühle können von leichter Freude bis hin zu einer fast überwältigenden Ekstase reichen – die Erfahrung kann so schön sein, dass man Tränen vergießt. Man errötet, die Haare stehen zu Berge, oder man bekommt eine Gänsehaut. Mehr noch: Unsere Konzentration kann in eine ganz neue Dimension von Klarheit und Stille gelangen. Was geschieht dabei? Psychologisch gesprochen erlebt man direkt einen Prozess zunehmender *Integration*: Bisher getrennte Teile der Psyche verschmelzen zu einem Ganzen.

Spirituell betrachtet finden Sie damit Zugang zu einem höheren Bewusstseinszustand – zu der ersten der acht von der buddhistischen Überlieferung aufgelisteten Ebenen von *dhyāna*. Man erlebt diesen Zustand als tiefe innere Harmonie, und es ist der Übergang dorthin, den man so beglückend findet.

Bevor wir nun die Merkmale der *dhyānas* eingehender besprechen, sollten wir genauer verstehen, wie diese Integration vor sich geht und wie die Stufe von *dhyāna* mit unseren alltäglichen Geisteszuständen verbunden ist, die ja keineswegs immer von Glückseligkeit und innerem Frieden erfüllt sind. Häufig gleicht der Geist eher einem Schlachtfeld widerstreitender Wünsche, Abneigungen, Hoffnungen und Ängste.

Die Übung von Achtsamkeit, ob in formaler Meditation oder außerhalb der Meditation, wird wahrscheinlich Widersprüche und Gegensätzlichkeiten in unserer Persönlichkeit zu Tage fördern. Es ist fast, als seien wir nicht bloß eine Person, sondern hätten eine ganze Reihe verschiedener “Ichs”. Im Beruf verhalten wir uns beispielsweise ganz anders als zu Hause unter Freunden.

Das geht allen Menschen so ähnlich und ist eigentlich auch ganz natürlich, selbst wenn sich Ausmaß und Ausdrucksformen dabei unterscheiden. Wahrscheinlich wählen wir unsere Aktivitäten und Freunde so aus, dass sie uns erlauben, den verschiedenen Seiten unserer Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen. Vielleicht fällt es uns selbst nicht gleich auf, doch diese Tatsache weist auf ein gewisses inneres Ungleichgewicht hin.

Stellen Sie sich vor, Sie machten einen Spaziergang mit einem Nachbarn, mit dem Sie sich gut verstehen. Unterwegs treffen Sie zufällig einen befreundeten Arbeitskollegen. Diese beiden

Menschen sind einander noch nie begegnet; jeder kennt nur Sie recht gut, dies aber aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen. Die Persönlichkeit, mit der Ihr Kollege täglich zu tun hat, unterscheidet sich wahrscheinlich in mancher Hinsicht von Ihrer "Freizeit"-Persönlichkeit zu Hause. Ihre beiden Bekannten sehen Sie jeweils anders und erwarten ein anderes Verhalten von Ihnen. Solch eine Begegnung kann sich ziemlich seltsam anfühlen, weil man es vielleicht schwierig findet, beiden Erwartungen gleichzeitig zu entsprechen.

Das Beispiel zeigt, wie wir gelegentlich zumindest die Spuren versteckter Spaltungen in unserem Geist entdecken können. Gewöhnlich bemerken wir solche "blinden Flecken" nicht von selbst, sondern erst, wenn andere uns darauf hinweisen. Manchmal scheint es, als hätten wir etliche "Ichs" oder eher "Teilpersönlichkeiten", die den Geist zu verschiedenen Zeiten auf unterschiedliche Art beeinflussen – oder als wären wir selbst eine ganze Busladung verschiedener Leute, die alle gleichzeitig ans Lenkrad wollen. Derartige Ungereimtheiten und Konflikte sind die Wurzeln eines Großteils der psychischen Spannung, die wir im Alltag erleben. Sie können so groß sein, dass es nicht verwundert, wenn beglückende Gefühle und eine geklärte Sammlung entstehen, wenn sich die im Konflikt gebundene Spannung durch Meditation löst.

So angenehm solche *dhyāna*-ähnlichen Gefühle auch sind, sie sind nicht das eigentliche Ziel von Meditation. Auf dieser Entwicklungsstufe dauern sie gewöhnlich höchstens ein paar Sitzungen lang an, so dass man sich versucht fühlt, ihnen hinterher zu jagen – wir möchten sie wahrscheinlich gerne wiederhaben! Doch eine solche Haltung bringt nur Unruhe in die Meditation. *Dhyāna* ist ein *Nebenprodukt* des Integrationsprozesses. Es ist das Gefühl, das eintritt, nachdem sich die inneren Konflikte zunächst zugespitzt und dann gelöst haben. Es ist nur natürlich, dass Sie danach eine Zeitlang nicht mehr die gleiche Intensität von Freude erleben, denn nun wird es wieder zum Schwerpunkt der Übung, an den weniger integrierten Bereichen des Geistes zu arbeiten. Eine Weile lang wird die Meditation dann wieder eher "durchschnittlich" sein. Doch im Großen und Ganzen hat Ihre Übung im Hinblick auf Konzentration und emotionales Engagement nun eine neue Stufe erreicht. Und wenn Sie weiter üben, sollten Sie in der Lage sein, dieses Niveau auch zu halten.

"Horizontale" und "vertikale" Integration

Integration ist ein äußerst interessantes Phänomen. Es ist, als habe sich unser Leben vorher in mehreren "Abteilungen" gleichzeitig abgespielt und als hätte die Eigendynamik unserer Übung nun begonnen, einige der Trennwände aufzulösen. Wir bringen allmählich die widersprüchlichen Aspekte unserer Persönlichkeit und die mit ihnen verbundenen Gedanken und Emotionen, die so oft unsere Konzentration behindert haben, miteinander in Einklang.

Im Allgemeinen können wir tatsächlich sehen, was für Veränderungen geschehen; sie laufen alle mehr oder weniger an der Oberfläche des Geistes, auf der gleichen Ebene ab. Meditation kann aber auch tiefer gehen: Wenn es gelingt, die Hindernisse ganz hinter sich zu lassen, geht man über die Welt der Sinneserfahrung und des gewöhnlichen Geistes hinaus. Das geschieht, wenn man den "Vertiefungszustand" (*dhyāna*) im umfassenden Sinn erreicht. Wenn Sie sich völlig in diese tiefere Verfassung versenken, werden manche Inhalte des unterbewussten Geistes in Ihr Bewusstsein "aufsteigen". Das ist ein Anzeichen für den Beginn der vertikalen Bewegung im Integrationsprozess.

Dieser zweite Aspekt von Integration wird "vertikal" genannt, weil man hier seinen Höhen und Tiefen begegnet: Man entdeckt seine Himmel und Höllen. In diesem Stadium kann eine völlig neue Art von Emotionen, Gedanken und Bildern ins Bewusstsein treten. Unter Umständen sind sie mit bedeutsamen Ereignissen der persönlichen Lebensgeschichte verbunden. Das können glückliche Kindheitserinnerungen oder auch schmerzliche Erfahrungen sein, die man längst vergessen hatte. Ebenso können visionsartige Erfahrungen auftreten: Manche Menschen erblicken himmlisch schöne

oder furchterregende Gestalten, wie Götter, Dämonen, Buddhas oder symbolische Bilder. Derartige Erfahrungen unterscheiden sich in ihrer Art stark von den *samapattis* (Verzerrungen der Sinneswahrnehmung), die im Vorfeld tieferer Konzentration auftreten können. Jetzt geht es eher um visionäre Erfahrungen – universale Bilder, die aus den Höhen und Tiefen des Geistes kommen, wie die von C.G. Jung beschriebenen Archetypen. Solchen Bildern begegnet man gewöhnlich in tiefer Meditation. Offensichtlich gibt es in den Tiefen unseres Geistes sehr viel verborgene Energie und Kreativität, die nur darauf warten, durch die Meditation aktiviert zu werden.

Zugangskonzentration

Wenn die fünf Hindernisse allmählich aus Ihrer Meditation verschwinden, treten sie in die sogenannte "Zugangskonzentration" (Pāli *upacara-samādhi*) ein: Sie haben jetzt "Zugang" zu den *dhyānas*.

Es ist sehr nützlich, zu erkennen, ob Sie dieses Stadium in Ihrer Meditation erreicht haben oder nicht. Wenn die Konzentration deutlich leichter geworden ist, wissen Sie, dass Sie sich in „Zugangskonzentration" befinden. An diesem Punkt beginnen Ihre Gedanken und Emotionen, Ihre Bemühungen um Konzentration zu unterstützen, statt fortwährend davon abzulenken. Noch immer werden Sie manche Ablenkungen erfahren, doch diese haben nun viel weniger *emotionale* Anziehungskraft.

Diese neue Situation eröffnet Ihnen eine wichtige Möglichkeit: Weil ablenkende Gedanken jetzt weniger Macht über Sie haben, steht mehr Energie zu Ihrer Verfügung. Dadurch können Sie Ablenkungen schon erkennen, bevor diese von Ihnen Besitz ergreifen können. Es ist deshalb auch leichter, sie wieder gehen zu lassen. Je mehr Sie die Gesamtmenge an abgelenkter geistiger Aktivität verringern, desto mehr Energie wird frei, was wiederum Ihr Gewahrsein noch mehr schärft. Sie treten damit in eine Phase der Ausdehnung und des Fortschritts ein, und hier beginnt die eigentliche Meditation.

Der Begriff "Zugangskonzentration" bezeichnet nicht nur einen Übergangspunkt vom gewöhnlichen Geist zu *dhyāna*. Vielmehr beschreibt er eine ganze Bandbreite des Bewusstseins: angefangen bei jenem Punkt, an dem man schon recht gesammelt ist, aber noch wiederholt in einen Zustand der Abgelenktheit (also fast in die Hindernisse) zurückfällt, bis hin zu einer Verfassung, in der die Konzentration äußerst leicht wird (und man sich fast in den *dhyānas* befindet).

Diese Stufe ist für alle erreichbar, die regelmäßig meditieren – sie ist vom gewöhnlichen Geisteszustand gar nicht besonders weit entfernt. Wissen Sie erst einmal, woran die Zugangskonzentration zu erkennen ist, dann können Sie auch lernen, sie zu unterstützen und möglichst lange in ihr zu verweilen. Je länger Sie die Zugangskonzentration *halten* können, umso größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in volle Konzentration – ins erste *dhyāna* – gelangen werden.

Auch die erste Ebene von *dhyāna* ist für jeden, der regelmäßig meditiert, ziemlich leicht erreichbar. Es ist gut möglich, dass Sie schon während der ersten Wochen, in denen Sie meditieren, davon zumindest eine ungefähre Vorstellung bekommen – besonders wenn Sie Ihre Übung durch Teilnahme an einer Meditationszeit unterstützen.

Eben haben wir noch betont, es sei nicht besonders hilfreich, sich an den *Genuss* dhyanischer Erfahrungen zu klammern. Das bedeutet aber nicht, dass man *dhyāna* nicht gezielt kultivieren sollte. Ganz im Gegenteil: Gerade das sollte man versuchen. Bemühen Sie sich ganz entschieden darum, höhere Bewusstseinszustände zu entwickeln. Der Nutzen solcher Erfahrungen für Ihre Reife und

Einsicht wird beträchtlich sein. Wie bereits oben gezeigt, entwickeln Sie *dhyāna* durch achtsame Konzentration auf das Meditationsobjekt, durch Erkennen der jeweiligen Hindernisse und dadurch, dass Sie mit Vertrauen und Zuversicht an ihnen arbeiten. Zu *erkennen*, was geschieht, ist dabei ein wichtiger Schlüssel – das gilt für die Hindernisse genauso wie für die Zugangskonzentration. Wenn Sie lernen, die verschiedenen Aspekte von Vertiefungszuständen oder *dhyānas* zu erkennen, um sie dann stärken oder weiterentwickeln zu können, ist das von großem Nutzen.

Bilder für die ersten vier *dhyānas*

Woran kann man sie also erkennen? Vielleicht lässt sich diese Erfahrung am besten durch dieselben Bilder vermitteln, die der Buddha verwendete [siehe Text der 17. Woche].

1. Die Erfahrung des ersten *dhyānas* wird damit verglichen, dass sich Seifenpulver und Wasser gründlich vermischen, bis das Seifenpulver ganz mit Wasser getränkt ist und das Wasser vollständig aufgesogen hat.

2. Die Erfahrung des zweiten *dhyānas* fühlt sich an wie ein ruhiger See, der von einer aufsprudelnden unterirdischen Quelle gespeist wird.

3. Das dritte *dhyāna* ist wie das Gefühl, als wüchsen Lotusse und Seerosen in diesem See und würden ganz von seinem Wasser durchdrungen und getränkt.

4. Das vierte *dhyāna* ist wie das Erlebnis, an einem heißen Nachmittag in diesem See zu baden und danach in ein blütenweißes Tuch gehüllt am Ufer auszuruhen.

Es fällt auf, wie Wasser, ein universales Symbol für den unbewussten Geist, die Folge dieser Gleichnisse verknüpft. Im ersten *dhyāna* ist das Wasser vollständig mit seinem Gegenstück, dem trockenen Pulver, vermischt. Dieses Bild der zwei miteinander verschmolzenen Gegensätze veranschaulicht den Prozess der Integration. Wir haben bereits gesehen, dass es alle möglichen Widersprüche in unserem Geist gibt, die integriert werden müssen, und die nun alle in ein harmonisches Verhältnis zueinander treten.

Dhyāna ist eine Erfahrung reinen Glücks. Es ist in dem Sinne rein, dass es von nichts Äußerem verursacht wird, sondern dem eigenen Geist entspringt. Solange es andauert, fühlt man sich wirklich ganz bei sich. Nach einer Meditation kann die Wirkung dieses "vollkommenen Ineinanderaufgehens der Gegensätze" eine ganze Weile lang anhalten – Stunden oder sogar Tage und Wochen.

Dhyāna tritt keineswegs nur dann auf, wenn Sie eine bestimmte Meditationstechnik benutzt haben. Es ist vielmehr der ganz natürliche Geisteszustand eines Menschen, der sehr glücklich ist. Unter besonderen Umständen ist es durchaus möglich, auch außerhalb der Meditation für längere Zeit in *dhyāna* zu verweilen. (Auf einige dieser Voraussetzungen werden wir später eingehen.) Ganz allgemein gilt, dass Sie beim Meditieren auf ganz natürliche Weise in höhere Bewusstseinszustände kommen, wenn Sie ziemlich zufrieden und frei von Schuldgefühlen sind.

Im zweiten *dhyāna* ist Ihre Konzentration so rein, dass keinerlei Gedanken mehr auftreten. Im ersten *dhyāna* gab es sie noch, aber selbst dort waren es nur wenige, und sie waren überwiegend mit dem Meditationsobjekt verbunden. Wenn Sie also vom ersten ins zweite *dhyāna* übergehen, finden Sie sich in einer viel klareren Vertiefung, die – abgesehen von einem subtilen Erkennen Ihres gegenwärtigen Zustands – ganz ohne Gedanken ist.

Es ist unwahrscheinlich, dass das zweite *dhyāna* einfach von selbst oder spontan außerhalb Ihrer Meditation entsteht, aber es ist nicht ausgeschlossen. Möglicherweise gibt es außer Meditierenden manche große Künstler, Komponisten oder Philosophen, die häufig in solch einer Geistesverfassung

sind, obwohl sie formal überhaupt nicht meditieren. Das zweite *dhyāna* ist demnach ein Geisteszustand großer Inspiration. Man wird vom Einfluss eines inneren Stroms der Inspiration getragen, der in uns aufsteigt wie das beständige Sprudeln einer unterirdischen Quelle unter der ruhigen Oberfläche eines Sees.

Im klassischen Altertum riefen Künstler und Dichter die Musen oder Göttinnen an, die verschiedene Aspekte dieser höheren Eingebung verkörperten. Inspiration kann sich gelegentlich wie eine machtvolle Vereinigung mit Kräften anfühlen, die wir gewöhnlich als "außerhalb" unserer bewussten Persönlichkeit betrachten. Diese Stufe von *dhyāna* entspricht auch dem Geisteszustand eines Propheten, der "Botschaften" von einer höheren Bewusstseinsebene erhält.

Das dritte *dhyāna* wird mit Lotussen verglichen, die im See wachsen und vom Medium des Wassers ganz umgeben und durchdrungen sind. Je weiter Sie in den *dhyānas* vorankommen, desto mehr werden Sie eins mit jenem höheren Element der Inspiration, das Sie im zweiten *dhyāna* lediglich als feines Einströmen ins Bewusstsein erlebt haben. Auf der Stufe des dritten *dhyāna* ist dieser Strom so mächtig geworden, dass er nun Ihr gesamtes Umfeld ausmacht. Dies ist die sehr reiche Erfahrung "vertikaler" Integration. Im dritten *dhyāna* fühlt man sich, als sei man ein Teil von etwas viel Größerem als seinem bewussten Selbst. Es ist ein mystischer Zustand, in dem man von einem höheren Element vollständig umgeben, durchdrungen und mit ihm "eins" ist.

Das vierte *dhyāna* ist die Vervollkommnung menschlichen Glücks – oder wenigstens von Glück diesseits der Erleuchtung. Damit hat man aber noch immer nicht höchste Weisheit oder umfassendes Mitgefühl erreicht – auch jetzt kann man noch unethisch handeln und in seiner Entwicklung zurückfallen. Obgleich wir noch nicht im Besitz vollkommener Einsicht sind, genießen wir doch einen denkbar höchsten Grad geistiger Gesundheit. Im vierten *dhyāna* wirken all die mächtigen Energien, die durch die vorherige Meditation gezähmt und befreit worden sind, in einem vollkommen harmonischen Frieden zusammen. Es fällt auf, wie der Buddha seine Bilderwahl an diesem Punkt ändert. Ein makelloses Wesen erscheint, das – in ein reines weißes Tuch gehüllt – vor schädlichen Einflüssen geschützt ist. Es ist, als könnten wir den inspirierten, durch die Erfahrung der anderen *dhyāna* gründlich geläuterten Geisteszustand gewissermaßen wie ein Kleid tragen und mit uns führen, gleichermaßen als Schutz und als Mittel zur Einwirkung auf die Welt. Wir sind so glücklich, dass unsere emotionale Positivität nach außen strahlt und schädliche Einflüsse ausgleicht. Auch andere werden davon beeinflusst, so dass unsere Ausstrahlung charismatisch und sogar magisch wird. Aus diesem Grund betrachtet man das vierte *dhyāna* als Grundlage für die Entwicklung "magischer" Kräfte (wie über Wasser oder durch Wände gehen und derlei mehr – Fähigkeiten, die man den praktizierenden Anhängern vieler Religionen nachsagt) sowie einer unglaublich verfeinerten Wahrnehmungsfähigkeit.

Die "Bestandteile" von *dhyāna*

Bilder können helfen, die *dhyānas* in der eigenen Erfahrung zu erkennen. Doch wird eine Liste ihrer "Hauptbestandteile", das heißt jener mentalen Qualitäten, die *dhyāna* ausmachen, von zusätzlichem Nutzen sein. Die buddhistische Überlieferung erwähnt fünf *dhyāna*-Faktoren sowie einen sechsten, der nur im vierten *dhyāna* auftritt. Denken Sie aber nicht, dass *dhyāna* nur aus diesen Faktoren besteht, denn es gehören noch viele andere positive Qualitäten dazu.

Dhyāna ist sowohl ein "warmer" Zustand positiver Emotionen als auch ein "kühler" Zustand gesteigerter Konzentration. Zur "kühlen" Gruppe gehören die kognitiven Merkmale Einspitzigkeit, die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit auszurichten. Sie schließt außerdem sogenanntes "aufnehmendes" Denken und "erwägendes" Denken ein, die beide Aspekte klaren Denkens sind.

Zu den “warmen” Aspekten des Spektrums gehören die schon erwähnten Gefühle von Verzückung und Glückseligkeit. Man erlebt Verzückung als ein körperliches Wohlgefühl, das den Prozess der Integration gewissermaßen “reflektiert”. Sie ist überwiegend – wenn auch nicht ausschließlich – körperlicher Natur. Man empfindet körperliches Prickeln und überschäumende Freude zugleich. Traditionell unterscheidet man fünf Intensitätsgrade der Verzückung. Die erste Stufe ist Ihnen sicherlich bekannt. Es ist die “Gänsehaut” – wenn sich die Haare auf dem Körper vor wohliger Erregung aufrichten.

Glückseligkeit ist noch subtiler als Verzückung. Sie tritt zwar weniger dramatisch auf, doch auf ihre eigene “stillere” Art letztlich noch stärker. Glückseligkeit entspricht einer höheren Integrationsstufe, auf der unser Geist begonnen hat, die eher wilden, unverfeinerten Empfindungen der Verzückung zu bändigen. Mit größerer Erfahrung trachtet man immer weniger nach diesen relativ groben Gefühlsempfindungen und findet allmählich in eine tiefere, stärkere – und sogar noch glücklichere – Geistesverfassung hinein. Wenn die Vertiefung stetiger wird und sich stabilisiert, wird das Erlebnis der Glückseligkeit gewissermaßen immer weiter, bis es die Verzückungsgefühle immer mehr “umfasst”. Glückseligkeit ist das besondere Merkmal des dritten *dhyāna*, während die eher körperlichen Empfindungen von Verzückung das erste und zweite *dhyāna* kennzeichnen.

Die positiven Kennzeichen fördern

Sie können das Entstehen von *dhyāna* fördern, indem Sie jene Faktoren entwickeln, die in Ihrer Meditationserfahrung zu fehlen scheinen. Während Sie eines der positiven Kennzeichen von *dhyāna* entfalten, wirken Sie zugleich einem Hindernis entgegen. Im Lauf Ihrer Bemühungen werden Sie vielleicht “vermittelnde” Faktoren entdecken – wie zum Beispiel sich um größeres *Interesse* an der *Meditationsübung* zu bemühen, statt nach den Objekten sinnlichen Verlangens zu trachten.

Die tatsächliche Erfahrung

Die traditionelle Unterteilung der *dhyāna* Stufen ist zwar nützlich, um die höheren Bewusstseinszustände abstrakt voneinander abzugrenzen, sie ist aber letztlich eine eher künstliche Art, unsere tatsächliche Erfahrung zu betrachten. Was Sie eigentlich erleben, sind das Aufkommen verschiedener positiver Geisteszustände. Diese Faktoren werden stärker, und dann – wenn die Meditation sich weiter vertieft – lassen Sie das Denken hinter sich.

Nunmehr ist die bisher im Denken gebundene Energie frei und fließt ungehindert zum Meditationsobjekt. An diesem Punkt befinden Sie sich in jenem Zustand leuchtend klarer, begriffsfreier Sammlung, der traditionell als zweites *dhyāna* eingestuft wird. Von hier an erfahren Sie eine immer stärkere “vertikale” Integration. Nach dem Gleichnis des Buddhas beginnt auf dieser Stufe eine unterirdische Quelle aus der Tiefe des Sees nach oben aufzusprudeln. Die Quelle der Inspiration wird stärker und breiter, bis sie im dritten *dhyāna* zum allumfassenden Medium wird, in dem Sie sich selbst erfahren. Mittlerweile wurde alles Ungestüm der Verzückung in Glückseligkeit absorbiert, und die jetzt noch verbleibenden *dhyāna*-Faktoren sind diese friedvolle Glückseligkeit und Einspitzigkeit. Diese Läuterung setzt sich bis ins vierte *dhyāna* fort, in dem die Glückseligkeit sich in Gleichmut wandelt. Auf dieser Stufe geht der Geist über jede Möglichkeit eines inneren Konflikts hinaus und erreicht einen Höhepunkt emotionaler Stabilität und Reinheit. Die Einspitzigkeit des Geistes wird unerschütterlich, so dass Sie die nunmehr von Ablenkungen freie Sammlung beliebig lang aufrechterhalten können.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. „Es ist fast, als seien wir nicht bloß eine Person, sondern hätten eine ganze Reihe verschiedener ‚Ichs'." Stimmst du dem zu? Kannst du einige deiner "Haupt-Ichs" identifizieren und benennen?

2. Hast du je so etwas wie „höhere Geisteszustände" erlebt, wie sie im Text beschrieben werden – insbesondere Zugangskonzentration und das erste *dhyāna* – in oder außerhalb der Meditation?

   (a) falls du Frage 2 bejaht hast: Wann war das und welche Bedingungen haben zu dieser Erfahrung beigetragen?

   (b) falls du Frage 2 verneint hast: Kannst du akzeptieren, dass andere sie haben können? Falls du dein Leben mit dem vom Buddha beschriebenen Leben im ersten Text dieses Abschnitts vergleichst, kannst du Faktoren in deinem Leben identifizieren, die dich vielleicht daran hindern, in diese tieferen Geisteszustände zu gelangen?

3. Schau dir noch mal an, wie der Buddha die *dhyānas* – oder *jhānas* – im Text der 17. Woche beschreibt. Kannst du einen Zusammenhang herstellen, zwischen den Beschreibungen des Buddhas und den Beschreibungen in diesem Text?

4. „Während Sie eines der positiven Kennzeichen von *dhyāna* entfalten, wirken Sie zugleich einem Hindernis entgegen." Was sind die positiven Gegenstücke zu den fünf Hindernissen? Welche Eigenschaften müssen deiner Meinung nach im Zustand des meditativen Gewahrseins gegenwärtig sein? Sind es die gleichen? Welche positiven Faktoren fehlen in deiner Meditationserfahrung am häufigsten und wie könntest du sie entwickeln?

21. Woche
Die Vergegenwärtigung des Atems

Einführung
Bis jetzt haben wir uns in diesem Kursabschnitt mit Meditation im Allgemeinen befasst. Diese Woche werden wir ganz detailliert und praxisorientiert untersuchen, was genau wir eigentlich tun, wenn wir die Vergegenwärtigung des Atems üben – eine der beiden Meditationen, die Mitras bei Triratna hauptsächlich verwenden. In diesem Prozess wird uns wahrscheinlich genauer bewusst werden, wie wir die Praktik selbst anwenden, und wir werden mit ziemlicher Sicherheit einige Hinweise und Techniken finden, die die Vergegenwärtigung des Atems für uns fruchtbarer und effektiver gestalten.

Praktische Ratschläge zur Vergegenwärtigung des Atems
*Der Text ist eine gekürzte Fassung von Kap. 3 aus „*Wildmind – a step by step guide to meditation“ *von Bodhipaksha, Windhorse Publications 2003*

Achtsamkeit
Kurzfristig gesehen verhilft uns die Vergegenwärtigung des Atems zu mehr Ruhe und (paradoxerweise) zu mehr Energie und Erfrischtheit. Auf lange Sicht hilft sie uns, mehr Gewahrsein zu entwickeln, so dass wir immer mehr in der Lage sind, unsere Reaktionen in jeder nur denkbaren Situation frei zu wählen. So können wir uns zum Beispiel in einer Situation, die uns normalerweise besorgt und ängstlich sein ließe, entscheiden, Geduld zu üben und Ruhe zu bewahren. Mit der Zeit werden wir unsere Gewohnheiten formen, anstatt dass diese uns formen. Achtsamkeit erlaubt uns, vollkommene Verantwortung für unser Leben und unser Glück zu übernehmen. Achtsamkeit zu üben ist sehr bereichernd. Anstatt uns unseres Handelns nur halb bewusst zu sein, können wir jeden Augenblick unseres Lebens in seiner ganzen Fülle erleben.

Stufe 1 und 2

Warum zählen?
Das Zählen hat eine Reihe von nützlichen Funktionen. Man kann sehr leicht “abdriften” anstatt zu meditieren – wir lassen uns ablenken, ohne es zu merken. Das Zählen hilft uns, einen objektiveren Eindruck zu bekommen, wie viel der Zeit wir abgelenkt sind und wie oft wir bewusst bleiben. Es gibt uns außerdem etwas, worauf wir hinarbeiten können. Es ist gut, Ziele zu haben.

Wenn du abgelenkt wirst, bevor du den zehnten Atemzug erreicht hast, kannst du dich stärker bemühen, ihn beim nächsten Mal zu erreichen. Ohne das Zählen ist es schwieriger, die Wirkung deiner Bemühungen festzustellen. Wenn du dich in deiner Meditation bemühst, wirst du Ergebnisse sehen.

Die Zahlen fungieren auch als Anker. Die Pause zwischen der Ausatmung und der Einatmung, in der nicht viel geschieht, ist im Atemzyklus der Punkt, an dem wir am wahrscheinlichsten abgelenkt werden.

Wenn das Zählen langweilig wird
Manchmal wollen Leute mit dem Zählen aufhören. Dafür kann es gute und schlechte Gründe geben. Manchmal haben wir einen starken Strom der Stille entwickelt, und es scheint natürlich, das Zählen loszulassen. Wenn das so ist, dann lass los. Aber oft ist es nur ein Widerwille gegenüber Struktur und Form oder der Wunsch passiv zu sein, und wir wollen uns lieber Tagträumen hingeben. Sei dir selbst gegenüber ehrlich, was deine Motivation angeht.

Wenn die Zahlen zu mechanisch erscheinen, erinnere dich daran, dass das nicht unvermeidlich ist – es ist eine Folge davon, wie dein Geist funktioniert. Wenn du dich den Zahlen mit Anmut und Kreativität näherst, werden sie natürlich und fließend erscheinen.

Der Unterschied zwischen Stufe 1 und 2
Die meisten Menschen empfinden die ersten beiden Stufen als sehr unterschiedlich. Das liegt an der unterschiedlichen Art des Zählens, die eine strukturierte Methode bietet, unsere Erfahrung zu vertiefen.

Die Art des Zählens verändert, welchen Teils des Atems wir uns am meisten bewusst sind. In der ersten Stufe verbindet dein Geist das Zählen mit dem Ausatmen, denn du zählst nach jedem Ausatmen. In der zweiten Stufe ist dein Geist sich des Einatmens bewusster, denn du zählst vor dem Einatmen. Ausatmen – oder seufzen – ist etwas, dass wir tun, wenn wir Anspannung loslassen. Es fühlt sich nach Loslassen und Entspannen an, eine Bewegung nach unten, und hat einen beruhigenden Effekt. Einatmen fühlt sich dagegen nach Ausdehnen an, nach Öffnen und Aufsteigen, und hat eine Energie spendende Wirkung.

Während also die erste Stufe eine Stufe des Loslassens ist, ist die zweite Stufe Energie spendend. Loslassen passt hervorragend an den Anfang der Meditation – wenn wir die Spannungen in unserem Körper und die Gedanken in unserem Kopf loslassen. In der nächsten Stufe geben wir dann unserem entspannten Geist und Körper Energie. Indem wir die Energie, die mit dem Einatmen kommt, spüren, helfen wir, die Bedingungen für Gewahrsein zu schaffen.
So ergibt sich hier eine natürlicher Aufbau – entspannen, dann Energie geben – und es ist wichtig, diese Stufen in der richtigen Reihenfolge zu üben. Natürlich kann es sein, dass, wenn du dich am Anfang der Meditation müde und träge fühlst, du dich entscheidest, gleich zur zweiten Stufe überzugehen. Und wenn in der zweiten Stufe deine Gedanken rasen, willst du vielleicht zur ersten Stufe zurückkehren, um sie zu verlangsamen. Die ersten beiden Stufen geben uns zwei Werkzeuge – sie sind wie eine Bremse und einen Gaspedal – und wir müssen lernen, sie angemessen anzuwenden.

Stufe 3

Energie ausgleichen
Während die erste Stufe uns hilft, mehr Ruhe zu entwickeln, und die zweite Stufe uns hilft, mehr Energie und Gewahrsein zu entwickeln, betont die dritte Stufe die Ein- und Ausatmung gleichermaßen, und hilft uns so, die ruhige Entspannung der ersten Stufe mit dem energievollen Gewahrsein der zweiten Stufe zu verschmelzen. In der dritten Stufe kannst du dir der unaufhörlichen Oszillation zwischen dem beruhigenden Ausatmen und dem energiegebenden Einatmen bewusst sein, und zulassen, dass diese Qualitäten sich gegenseitig durchdringen.

Anker benutzen
Wenn die ersten beiden Stufen gut gelaufen sind, kann das Loslassen der Zahlen dazu führen, dass wir eine tiefere und ausgeglichenere Konzentration entwickeln. Doch das Zählen dient als Anker für unser Gewahrsein, weswegen wir vielleicht in Ablenkungen driften, wenn wir es loslassen.

Eine Möglichkeit, einen Anker zu behalten, nachdem wir das Zählen losgelassen haben, ist das Benutzen eines körperlichen Ankers. Ich benutze manchmal die körperlichen Empfindungen in meinen Händen auf die gleiche Weise, wie ich Zahlen benutze. Am Ende jeden Ausatmens und Einatmens richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine Hände. Das hilft mir, geerdet zu bleiben. Ich behalte ein Gewahrsein meiner Hände während des gesamten Atemzyklus. Ich bin mir immer noch meines Atems bewusst, aber ich halte gleichzeitig einen Teil meiner Aufmerksamkeit auf meine Hände gerichtet. Das ist nicht so schwierig, wie es sich vielleicht anhört. Ich erlebe meinen Atem als auf meine Hände zufließend, und dann von meinen Händen wegfließend, wieder und wieder. Das hilft mir zu verhindern, von meinem Atem abgelenkt zu werden.

Du kannst variieren, welchen Teils deiner Hände du dir bewusst bist. Du kannst dir beider Hände in ihrer Gesamtheit bewusst sein oder nur deiner sich berührenden Daumenspitzen. Wenn du die Dhyāna-Mudra verwendest, kann dies zu einem wunderbaren Wahrnehmen der zarten Energie deines Gewahrseins führen.

Der körperliche Anker ist ein verfeinerterer Anker als das Zählen, da er nonverbal ist – er reduziert die Anzahl an Gedanken, so dass dein Geist eine tiefere Ebene der Stille entwickeln kann.

Stufe 4

Den Übergang gestalten
In der dritten Stufe sind wir uns normalerweise eines großflächigen Empfindungsbereichs bewusst, wo wir den Atem wahrnehmen. Wir haben uns vielleicht in erster Linie auf den Bauch oder den Brustkorb konzentriert oder auf die Empfindungen im Kopf oder der Kehle. Diese schließen große Muskeln und anatomische Gebilde ein. In der vierten Stufe konzentrieren wir uns dagegen auf einen sehr kleinen Empfindungsbereich: den Rand der Nasenlöcher.

Ich gestalte den Übergang von der dritten in die vierte Stufe gerne fließend, um ein Gefühl der Kontinuität zu bewahren und eine Qualität der Eleganz in die Praxis zu bringen. Ich tue dies, indem ich meinen Fokus über eine Anzahl von sieben bis acht Atemzügen, langsam verenge, bis ich allmählich bei den Empfindungen auf dem Rand der Nasenlöcher angekommen bin. Das hilft dabei, die Stufen in einander überfließen zu lassen, so dass du deine Konzentration weiter vertiefen kannst. Einfach von Stufe 3 zu Stufe 4 überzuspringen ist recht grob.

Subtilität bewahren
Weil die Empfindungen an den Nasenlöchern so fein sind, kann es dazu führen, dass man mehr Kraft in den Atem legt, um so die Empfindungen zu verstärken. Versuche dem zu widerstehen, und erlaube deinem Atem leicht und zart zu sein. Anstatt schwerer zu atmen, versuche diese feinen Empfindungen wahrzunehmen, indem du dem Geist erlaubst, rezeptiver zu werden – das ist das Ziel dieser Übungsstufe.

Wenn es dir nicht gelingt, die Empfindungen am Rand der Nasenlöcher wahrzunehmen, kannst du deine Aufmerksamkeit auf den Atem **in** deinen Nasenlöchern richten: kühl bei der Einatmung und warm bei der Ausatmung. Manche Menschen finden es leichter die Empfindungen auf der Oberlippe wahrzunehmen. Versuche mit der Zeit deine Aufmerksamkeit so zu verfeinern, dass du dir der zartestmöglichen Empfindungen bewusst bist – diese sind der wahre Fokus dieser Stufe.

Wenn es dir gelingt, die Empfindungen zu entdecken, die durch die über den Rand deiner Nasenlöcher fließende Luft entstehen, kannst du deine Meditation noch weiter verfeinern. Zum Beispiel kannst du wahrnehmen, ob die Empfindungen auf dem rechten oder linken Nasenloch

ausgeprägter sind, und du kannst versuchen dein Gewahrsein in „tote Winkel“ zu bringen, wo du gar keine Empfindungen hast. Oder du kannst dir der Empfindungen am vorderen Rand deiner Nasenlöcher bewusst sein, statt rundherum – dehne einfach deine Entdeckungsfähigkeit zu den feinsten Empfindungen aus. Es gibt immer noch größere Grade der Verfeinerung, auf die man seine Konzentration richten kann.

Gelegentlich wird dein Geist sich beruhigen und du wirst interessante, zarte Empfindungen rund um deinen Atem entdecken. Zum Beispiel hörst du vielleicht einen weichen inneren “Klang”, der keinerlei körperliche Prozesse als Ursache hat. Oder du erlebst eine Empfindung wie Seide, die zwar mit deinem Atem zusammenhängt, doch nicht direkt Teil davon ist. Oder du bemerkst vielleicht ein bezauberndes Gefühl des “Fließens” das mit deinem Atemrhythmus einhergeht. (Diese Dinge sind manchmal schwierig zu beschreiben.) Dein Geist scheint auf einer verfeinerteren Wahrnehmungsebene angelangt zu sein und sich selbst Konzentrationsobjekte gesucht zu haben, die entsprechend zarter sind als die normalen. Hierbei handelt es sich keineswegs um Ablenkungen, solche Empfindungen sind Zugänge zu noch tieferen Stufen der Ruhe und Konzentration. Erfreue dich ihrer und koste sie aus, wenn sie auftreten, und lass dein Gewahrsein in ihnen aufgehen.

Zwischen den Stufen

Es ist wichtig, zu Beginn einer Meditationsübung deine Körperhaltung gut aufzubauen. Wenn du deine Aufmerksamkeit von deiner Haltung abwendest, um dir deines Atems bewusster zu werden, wirst du häufig feststellen, dass deine Haltung sich verändert. Du stellst vielleicht fest, dass einige Teile deines Körpers schlaff werden, während andere sich anspannen, und dass diese Veränderungen zu geistigen und emotionalen Veränderungen führen. Die Anspannung in deinen Schultern könnte mit Ärger zusammenhängen, der gerade in dir auftaucht. Die Schlaffheit in deinem Rückgrat könnte mit einem Gefühl von Verzweiflung zu tun haben, dass sich eingeschlichen hat. Wenn du deine Schultern entspannst, wird der Ärger verschwinden; wenn du dein Rückgrat aufrichtest, wirst du mehr Selbstvertrauen empfinden.

Wenn du länger meditierst, wirst du lernen, dass du regelmäßig deine Körperhaltung überprüfen und kleinere Korrekturen vornehmen kannst, ohne das Gewahrsein deines Atems zu verlieren. Eine gute Methode, diese Fähigkeit zu einzuüben, ist deine Haltung zwischen den Stufen zu überprüfen und zu korrigieren. Das kannst du jedes Mal tun, wenn du von einer Stufe zur nächsten wechselst. Später wirst du feststellen, dass du die Überwachung deiner Körperhaltung in deine Übung integrieren kannst, so wie ich es oben beschrieben habe.

Werkzeugkasten für die Meditation

Hier wollen wir uns ein paar Methoden anschauen, wie wir den Atem benutzen können, um unsere geistigen und emotionalen Zustände zu verändern. Sie funktionieren nicht notwendigerweise sofort, und du musst ihnen vielleicht etwas Zeit geben. Alle paar Minuten die Methode zu wechseln, führt lediglich zu Frustration und Unruhe.

Den Atem benutzen, um den Geist zu beruhigen

- atme ein paarmal tief in den Bauch
- atme ein paarmal langsam ein und aus, bevor du deinen Atem zu seinem normalen Rhythmus zurückkehren lässt
- halte dein Gewahrsein so lange in der unteren Körperhälfte, zum Beispiel im Bauch, bis du Ruhe entwickelt hast

- achte darauf, beim Ausatmen loszulassen
- stell dir bei jeder Ausatmung vor, wie eine Welle der Entspannung nach unten in die Erde fließt, und dabei all deine Anspannung und Sorgen hinweg spült
- stell dir vor, wie dein ganzer Körper auf warmem Wasser schwimmt; mit jeder Einatmung gleitest du empor, mit jeder Ausatmung sinkst du

Den Atem benutzen, um den Geist anzuregen

- atme ein paarmal tief in deine obere Brust (und fühle die Ausdehnung)
- atme einige Male schnell und leicht ein, bevor du deinen Atem zu seinem normalen Rhythmus zurückkehren lässt
- halte dein Gewahrsein in der oberen Körperhälfte, zum Beispiel in der oberen Brust oder sogar im Kopf
- achte darauf, wie sich der Körper bei jeder Einatmung ausdehnt
- stell dir bei jeder Einatmung vor, dass du Energie aus der Erde ziehst und jede Faser deines Seins mit Bewusstheit erfüllst
- stell dir vor, dass du mit jedem Einatmen Licht aufnimmst; bei jeder Ausatmung atmest du deine Ablenkungen in der Form von grauem Nebel aus

Warum all diese Betonung auf Konzentration?
Hast du je die Erfahrung gemacht, mit einem Freund zu sprechen, während du gleichzeitig abgelenkt warst, und musstest dann feststellen, dass du nicht zugehört hast, weil du eigenen Gedanken nachgehangen bist? Von Zeit zu Zeit geht uns das allen so. Wie können wir uns selbst besser verstehen lernen, wenn wir nichts als oberflächliche Ablenkungen erleben?

Konzentration erlaubt uns, in unserer Erfahrung tiefer zu gehen. Sie erlaubt uns, die Dinge intensiver zu erleben, so dass wir mit anderen Menschen und uns selbst präsenter sein können.

Konzentration erlaubt uns, klarer und tiefer nachzudenken. Wenn es uns gelingt, bei einem Gedankengang zu bleiben, ohne abzuschweifen, können wir uns selbst eindringlichere Fragen stellen und – worauf es wirklich ankommt – sind in der Lage, die tief überdachten Antworten zu hören, die aus unseren Tiefen kommen. Die Kraft der reflexiven Konzentration wird absolut wesentlich, wenn wir zu Vipassana Praktiken übergehen, die von uns verlangen, Gedanken und Bilder als Objekte unserer Konzentration zu verwenden.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was ist deine allgemeine Erfahrung mit der Vergegenwärtigung des Atems? Ist sie dir lieber als die Mettā-Bhāvanā oder umgekehrt? Warum?
2. „Manchmal wollen Leute mit dem Zählen aufhören. Dafür kann es gute und schlechte Gründe geben.“ Bist du versucht, das Zählen in den ersten beiden Stufen wegzulassen? Sind deine Gründe mit Bodhipakshas „guten und schlechten Gründen“ vergleichbar?

3. Erlebst du einen Unterschied zwischen Stufe 1 und 2? Wenn ja, findest du, dass Bodhipaksha ihn gut erklärt? Gibt es vielleicht andere Gründe für den Unterschied?

4. Versuche diese Woche bei der Meditation, dich entweder mehr auf die Ein- oder die Ausatmung zu konzentrieren. Beobachte die Wirkung und sei bereit, der Gruppe davon zu erzählen.

5. Wenn du beim Übergang in die 3. Stufe der Meditation mit dem Zählen aufhörst, neigst du dann dazu konzentrierter zu werden, oder wirst du eher abgelenkter?

6. Versuche in der 3. Stufe einen körperlichen Anker zu verwenden. Funktionieren die Hände für dich oder funktioniert ein anderer Körperteil besser?

7. Wie erlebst du den Atem in der 4. Stufe der Übung? Versuche deine Erfahrung mit der Beschreibung im Text in Zusammenhang zu bringen – fühlst du beispielsweise den Atem am Rand der Nasenlöcher oder woanders; spürst du mehr in einem Nasenloch als im anderen; erlebst du je so etwas wie einen „inneren Klang“, die „Empfindung von Seide“ oder „ein bezauberndes Gefühl des Fließens“ wie oben geschildert?

8. Probiere diese Woche in deiner Meditation ein paar Dinge aus Bodhipakshas Werkzeugkasten aus. Berichte der Gruppe von der Wirkung.

9. Hast du, nachdem du diesen Text gelesen hast, mehr Interesse an der Vergegenwärtigung des Atems und hast Lust, einige der Vorschläge auszuprobieren? Falls ja, was sagt dir das über einen kreativen Umgang mit Meditation?

22. Woche
Die Mettā-Bhāvanā

Einführung
In diesem letzten Kapitel dieses Kursabschnitts erhalten wir Ratschläge für unsere Übung der Mettā-Bhāvanā. Paradoxerweise kann es schwieriger sein, nützliche Methoden für einen kreativeren Umgang mit dieser Praktik vorzuschlagen, als für die Vergegenwärtigung des Atems – zumindest in einem so knappen Text –, gerade *weil* es so viele kreative Ansätze gibt und Menschen so unterschiedlich darauf ansprechen. Wollte man die verschiedenen Herangehensweisen an diese Praktik von nur einer kleinen Zahl erfahrener Meditierender beschreiben, bräuchte man ein ganzes Buch, und viele Zugänge würden nur für jemanden vom gleichen Temperament funktionieren.

In diesem gekürzten Auszug gibt Bodhipaksha uns einen Rahmen, innerhalb dessen wir mit der Mettā-Bhāvanā experimentieren können. Dieser Rahmen sollte für jeden etwas bieten und kann uns als Sprungbrett dienen, von dem aus wir unsere eigenen kreativen Herangehensweisen an diese Praktik entwickeln können. Darüber hinaus beschreibt er, was Mettā eigentlich ist, erläutert wie man an seinen Gefühlen arbeiten kann und untersucht einige allgemeine Methoden, die wir zur Veränderung unserer emotionelen Verfassungen benutzen können.

Liebende Güte entwickeln
*Der Text ist eine gekürzte Fassung von Kap. 5 in „*Wildmind – a step by step guide to meditation“ *von Bodhipaksha, Windhorse Publications 2003*

Die Vorstellung, Emotionen zu entwickeln, kommt uns vielleicht seltsam vor: Gefühle entstehen doch schließlich einfach, oder? Aus buddhistischer Sicht ist das nicht der Fall. Emotionen sind Gewohnheiten und aktiv geschaffen. Da wir sind uns nicht bewusst, wie wir sie hervorbringen, scheint es, als hätten sie ein Eigenleben. Wenn es uns gelingt, uns unseres Gefühlsleben bewusster zu werden, können wir die Emotionen, die wir erleben wollen, bewusst ausbilden und die, die wir nicht wollen, verhindern. Das wollen wir mit der Mettā-Bhāvanā erreichen – positive Gefühle entwickeln und negative verhindern.

Wir kultivieren andauernd Emotionen
Hier ist ein Beispiel, wie wir unbewusst Emotionen erzeugen: Stell dir vor, du bist mit einer Gruppe von Leuten zusammen, und ihr fangt an über all die Dinge zu reden, die in der Welt schief laufen. Das Gespräch nimmt seinen Lauf, je engagierter du dich beteiligst, desto größer ist die Chance, dass du dich ärgerst, niedergeschlagen oder selbstgerecht wirst. Wenn wir uns mit Dingen befassen, die uns ärgern oder deprimieren, ohne auf kreative Weise zu versuchen herauszufinden, was wir in diesen Angelegenheiten eigentlich unternehmen könnten, sind wir aktiv dabei, diese Emotionen auszubilden.

In der Mettā-Bhāvanā rufen wir bewusst Gedanken hervor, die mit großer Wahrscheinlichkeit positive Emotionen entstehen lassen. Mit der Zeit und nach längerem Üben hat dies einen

nährenden Effekt auf unsere Liebesfähigkeit. Wir fördern die Entwicklung von Geduld, Güte und Verständnis in uns und werden auf diese Weise liebevoller.

Was Mettā ist

- Mettā ist das Anerkennen der grundlegenden Solidarität, die uns mit anderen verbindet.
- Mettā ist Empathie.
- Mettā ist der Wille, die Welt aus der Sicht von anderen wahrzunehmen.
- Mettā bedeutet anderen Gutes zu wünschen.
- Mettā ist Freundlichkeit, Rücksichtnahme, Güte, Großzügigkeit, Geduld, Verständnis, Aufmerksamkeit, Liebe, Hilfsbereitschaft.
- Mettā ist die Grundlage für Mitgefühl. Wenn unsere Mettā auf das Leiden eines anderen Menschen trifft, verwandelt sie sich in Mitgefühl.
- Mettā ist der erfüllendste Gefühlszustand, den wir kennen. Einem anderen Wohl zu wollen ist ein Zustand von Mettā.
- Mettā ist der Höhepunkt der emotionalen Entwicklung jedes Menschen. Mettā ist die potentielle emotionale Reife, die jedem von uns innewohnt.
- Mettā ist mehr als nur ein Gefühl. Es ist eine Einstellung. Wir können aus einer Einstellung von Mettā heraus handeln, auch wenn wir selbst nicht glücklich sind, selbst wenn wir uns persönlich nicht liebevoll fühlen.
- Mettā ist die Antwort auf fast jedes Problem, dem sich die Welt heute stellen muss. Geld ist keine Lösung. Technologie auch nicht. Wo kein guter Wille ist, gibt es keine Möglichkeit fürpositive Veränderung. Mettā kann die Welt wie keine andere Qualität positiv verwandeln.

Was Mettā nicht ist

Mettā ist nicht gleichbedeutend mit “sich gut fühlen”. Wenn wir Mettā fühlen, fühlen wir uns im Allgemeinen fröhlicher und glücklicher, aber es ist möglich, sich gut zu fühlen, ohne Mettā zu empfinden. Wir können uns beispielsweise gut fühlen, aber gleichzeitig auch recht selbstsüchtig und rücksichtslos sein. Mettā ist eine Haltung aktiver Sorge um andere.

Mettā ist nicht Alles oder Nichts. So wie unser Ärger sich in vielen Intensitätsgraden zeigen kann, von leichter Verärgerung bis Wut, so kann sich auch Mettā auf die verschiedenste Weise ausdrücken, von höflichem Verhalten bis hin zu leidenschaftlicher Liebe für alles Lebendige.

Mettā ist nichts Neues oder uns Unbekanntes. Wir alle erleben Mettā. Jedes Mal wenn du Freude darüber empfindest, dass es jemand anderem gut geht, oder wenn du geduldig bist, obwohl du jemanden schwierig findest, erlebst du Mettā. In der Mettā-Bhāvanā entfalten wir etwas, was schon existiert.

Mettā ist keine Verneinung deiner Erfahrung. Mettā zu üben bedeutet, nicht auf unechte Weise “nett zu sein”. Selbst wenn du eine Person nicht magst oder ihre Handlungen nicht gutheißen kannst, kann dir trotzdem ihr Wohlergehen am Herzen liegen. Das ist eines der größten Wunder der Welt, denn es befreit uns vom endlosen Kreislauf der Gewalt und Rache, ob auf globaler oder persönlicher Ebene.

Gefühle sind wie ein Fluss

Flüsse graben Täler. Wasser gräbt Kanäle, die mit jedem Jahr tiefer werden, und der Kanal bestimmt dann den Flusslauf. Der Fluss bringt seine Ufer hervor und die Ufer geben dem Fluss Gestalt. Unsere Gefühle folgen ebenfalls Mustern. Sie verursachen Gedanken, und unsere Gedanken verstärken unsere Gefühle. Wenn wir zum Beispiel in gereizter Stimmung sind, neigen unsere Gedanken dazu, alles zu kritisieren. Wir sehen lauter Dinge, die wir nicht mögen, an uns selbst, an anderen und an der

ganzen Welt. Wir übersehen das Gute und Positive, selbst wenn es direkt vor unserer Nase liegt. Dieses Gefühl, von Makeln umgeben zu sein, verstärkt unsere Reizbarkeit. Unsere Gefühle formen also unsere Gedanken (die Flussufer) und unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle (den Fluss). Eine erschreckend kreisförmige Dynamik! Wie gelingt es uns eigentlich, uns jemals aus einer Stimmung zu befreien, nachdem wir in sie geraten sind? Warum geraten wir nicht in eine bestimmte Laune und bleiben darin stecken? Zum Glück gibt es noch andere Einflüsse auf unsere Emotionen, die in das oben beschriebene kreisförmige Muster eindringen können. Wir werden uns fünf davon der Reihe nach ansehen: die Umgebung, den Körper, den Willen, die Gedanken und Kommunikation.

Gefühle und deine Umgebung

Wenn du deine Gefühle verändern willst, kannst du deine Umgebung verändern. Du kannst deine Umgebung so gestalten, dass sie für deine Bemühungen, Mettā zu entwickeln, unterstützend wirkt, indem du zum Beispiel den Ort, an dem du meditierst, schön gestaltest. Du kannst einen Schrein aufbauen, der deine Ideale ausdrückt. Kerzen, Räucherstäbchen, Blumen und Bilder, die dir etwas bedeuten, können dabei helfen, deine Stimmung zu heben. Den Raum aufgeräumt und sauber zu halten wird dir sowohl dabei helfen, bessere Geisteszustände in der Meditation zu haben, als auch dabei, die positiven Geisteszustände, die du entwickelst, zu bewahren. Das, was du siehst, wenn du deine Augen nach dem Meditieren öffnest, kann eine große Wirkung haben – wir sind nach der Meditation oft feinfühliger als uns bewusst ist.

Gefühle und dein Körper

Wie du deinen Körper hältst, hat eine große Wirkung darauf, wie du dich fühlst. Deswegen geht es beim Aufbau unserer Körperhaltung zu Beginn der Meditation nicht nur darum, bequem zu sitzen – durch deinen Körper arbeitest du auch an deinen Gefühlen. Es ist wichtig, dass du dir deines Körpers auch außerhalb der Meditation bewusst bist und dass du körperliche Bedingungen schaffst, die positive Geisteshaltungen unterstützen.

Gefühle und dein Wille

In jedem Augenblick deines Lebens hast du einen gewissen Grad an Entscheidungsfreiheit darüber, wie du dich fühlst. Ob es dir bewusst ist oder nicht, du kannst negative Gefühle loslassen und positivere Antworten finden. Manchmal sehen wir das Ausleben unserer Gefühle als die einzige Alternative zu ihrer Unterdrückung an. Aber es gibt noch eine andere Möglichkeit: Wir können unsere Gefühle voll erleben und lernen an ihnen zu arbeiten, d.h. sie durch Gewahrsein verwandeln oder, wenn angemessen, lernen sie heilsamer auszudrücken.

Gefühle und deine Gedanken

Gefühle und Gedanken sind tief miteinander verwoben. Alles was wir denken, hat einen Effekt darauf, wie wir uns fühlen. Es ist deswegen absolut wesentlich, dass wir lernen, mehr Achtsamkeit zu entwickeln, so dass wir wählen können, welche Gedanken wir fördern und welche wir verhindern wollen. Mit der Zeit werden diese tausend kleinen Veränderungen eine gewaltige Gesamtveränderung in unserem Gefühlsleben bewirken. Beobachte die Geschichten, die du dir selbst erzählst, und frage dich, ob sie hilfreich sind. Wenn nicht, ändere sie.

In der Mettā-Bhāvanā ermutigen wir die bewusste Entwicklung von Gedanken, die positive Gefühle entstehen lassen, anstatt solcher, die negative Gefühle verstärken. Der am meisten verwendete Gedanke in der Mettā-Bhāvanā-Übung ist: „Möge es mir gut gehen, möge ich glücklich sein, möge ich frei von Leiden sein.“ Die Gedanken, die wir zur Entwicklung von Mettā benutzen, sind nicht immer

verbaler Art. Wir können auch Bilder benutzen, wie Licht, das aus unserem Herzen strahlt. Oder wir können Worte und Bilder gleichzeitig benutzen.

Gefühle und Kommunikation

Kommunikation hat eine starke Wirkung auf Gefühle. Wir können beispielsweise unsere emotionale Stimmung dadurch verändern, dass wir mit jemandem reden. Wenn die Gefühle, die wir ausdrücken, positiv sind, können sie durch Kommunikation noch positiver werden. Oft werden wir uns auch durch Kommunikation unserer Gefühle bewusster. Kommunikation ist nicht zwangsläufig verbal. Non-verbale Kommunikation – eine Berührung, eine Umarmung – kann einen unglaublichen Effekt darauf haben, wie wir uns fühlen.

In der Mettā-Bhāvanā stellen wir uns vor, dass wir mit anderen kommunizieren, und kommunizieren dadurch eigentlich mit uns selbst. Wir stellen uns andere vor und wünschen ihnen alles Gute. Wir stellen uns vielleicht vor, einem Freund gegenüber, unsere Wertschätzung auszudrücken. Oder wir denken vielleicht an jemanden, mit dem wir einen Konflikt haben, und stellen uns vor, wir würden uns bei ihm entschuldigen. Und vielleicht stellen wir uns auch non-verbale Kommunikation vor.

Die Samen nähren

Wir alle erleben Mettā. Diese Meditationsform nimmt unsere Samen von Mettā und nährt sie, so dass sie wachsen und tiefe Wurzeln in den Boden unseres Seins graben. Die Samen brauchen zum Wachsen Erde und Wasser. Unser Gewahrsein ist die Erde. Die Vielfalt der Methoden, die wir benutzen können, um die Mettā-Samen zum Sprießen zu bringen, ist der Regen. Ich habe vier Hauptmethoden nützlich gefunden: das Verwenden von Worten, Erinnerungen, Phantasie und Körpererinnerungen. Einige davon werden für dich funktionieren, andere möglicherweise nicht. Es ist am besten einige Methoden auszuprobieren und festzustellen, welche einem entgegenkommen, aber stelle sicher, dass du jeder Methode auch Zeit zum Wirken gibst. Wie Samen Zeit und Pflege brauchen, um aufzugehen, ebenso brauchen deine Gefühle vielleicht etwas Zeit, um sich als Antwort auf die Methode deiner Wahl zu entfalten.

Die Verwendung von Worten, um Mettā zu entwickeln

Das Verwenden von Worten ist die klassische Methode der Mettā-Bhāvanā Übung, und ich benutze diese Methode häufiger als jede andere. Der traditionelle Satz für die erste Stufe ist: „Möge es mir gut gehen, möge ich glücklich sein, möge ich frei von Leiden sein.“ Du solltest diesen Satz so zu dir sagen, als ob dir wirklich ernst wäre. Du solltest dich außerdem daran erinnern, dein Gewahrsein auf deine Gefühle gerichtet zu halten: Wiederhole den Satz immer wieder, aber beobachte seine Wirkung auf dein Fühlen. Mach eine Pause zwischen den einzelnen Wiederholungen des Satzes, um seine Wirkung aufzunehmen. Ich passe den Satz häufig an meinen Atemrhythmus an und sage bei der Ausatmung „Möge es mir gut gehen“ und spüre während den nächsten ein bis zwei Atemzügen in meinem Herzen nach, was für eine Wirkung er hatte. Dann sage ich mit einer nächsten Ausatmung „Möge ich glücklich sein“. Zwei Ausatmungen später sage ich: „Möge ich frei von Leiden sein.“

Während du diese Worte denkst, bist du aktiv. Während du auf die Wirkung horchst, die sie haben, bist du rezeptiv. Bei dieser Übung ist es wichtig, sowohl aktiv als auch rezeptiv zu sein. Du arbeitest aktiv mit deinen Gefühlen und bist dir auf rezeptive Weise bewusst, welche Wirkung deine Handlungen haben. Beides ist gleich wichtig. Ohne die aktive Entwicklung, neigt dein Geist dazu, ziellos umher zu wandern und deine Gefühle werden alten Gewohnheitsmustern folgen.

Du könntest auch versuchen, dir den Satz bei der Einatmung statt bei der Ausatmung zu sagen. Das hat eine ganz andere Wirkung. Versuche beide Methoden und schau, welche besser für dich funktioniert.

Die traditionellen Formulierungen lassen sich gut verwenden, da sie treffend zusammenfassen, worum es bei der Mettā-Bhāvanā geht. Wenn du es jedoch vorziehst, kannst du auch einfach ein Wort, wie “Liebe” oder “liebende Güte” oder “Geduld” wiederholen. Oder du kannst eine Reihe solcher Worte verwenden. Oder du kannst dir eine eigene Affirmation ausdenken. Ich halte es für das beste, wahre Affirmationen zu benutzen. Wenn du sagst: „Ich bin glücklich und zufrieden”, obwohl du es ganz offensichtlich nicht bist, ist es schwierig, das von ganzem Herzen zu sagen. Wenn du dagegen einen Satz benutzt, der einen Wunsch ausdrückt, wie zum Beispiel “Möge ich glücklich und zufrieden sein”, hat das vermutlich eine größere Wirkung.

Erinnerungen verwenden

Wir alle wissen, welche Macht Erinnerungen beim Erwecken von Gefühlen haben können. Man erinnert sich an etwas, was jemand zu einem gesagt hat, und fühlt ein Aufwallen von Wärme und Liebe. Man erinnert sich daran, wie man etwas Dummes getan hat, und wird rot vor Scham. Die Macht der Erinnerung ist so groß, dass unsere Erinnerungen oft stärkere Reaktionen hervorrufen als das ursprüngliche Erlebnis.

Wir können diese gefühlserweckende Kraft der Erinnerung nutzen, um uns bei der Entwicklung von Mettā zu helfen. Nehmen wir einmal an, wir entwickeln Mettā für uns selbst. Du kannst dir eine Zeit in Erinnerung rufen, wo du dich selbst wertgeschätzt hast. Vielleicht warst du guter Stimmung, mit dir selbst im Reinen. Vielleicht warst du draußen in der Natur und hast ein Gefühl von Harmonie und Frieden empfunden. Oder vielleicht hattest du gerade eine bedeutende Leistung in deinem Leben vollbracht.

Erinnere dich an jedes Detail aus dieser Zeit. Erinnere dich, was du anhattest, was du gesehen hast, wie deine Körperhaltung war, an bestimmte Gerüche, derer du dir bewusst warst, an das, was Leute gesagt haben. Erinnere dich an noch mehr Einzelheiten: den Stoff deiner Kleidung, die Klarheit der Farben, den Klang der Stimmen. Je lebendiger du dich an die Erfahrung erinnern kannst, desto einfacher wird es, deine Gefühle erneut zu erleben. Je mehr Sinne daran beteiligt sind, desto lebendiger ist die Erinnerung und desto mehr Gefühle weckt sie. Deswegen ist es wichtig, Sehen, Hören, Spüren und Riechen mit einzubeziehen.

Die Phantasie nutzen

Stellen wir uns wieder vor, dass wir Mettā für uns selbst entwickeln. Stell dir ein Erlebnis vor, bei dem es dir gut gehen und du dich glücklich fühlen würdest. Ich stell mir manchmal vor, dass ich im australischen *Great Barrier*-Korallenriff schnorcheln würde. Ich war noch nie schnorcheln, aber wenn ich mir das Gefühl vorstelle, wie ich durchs Wasser gleite und warme Wasserströmungen, meine Haut streicheln, wie das Licht von oben durch die Wellen auf wunderschöne Korallen scheint und wie Schwärme von Fischen in allen Farben an mir vorbeischwimmen, dann fühle ich mich gut.

In den anderen Stufen der Meditation, lädst du andere zu dir ein. Du bietest ihnen großzügig die Vorzüge der Umgebung an, die du für sie geschaffen hast. Wieder geht es hier nicht einfach nur darum, eine angenehme Erfahrung zu machen. Erinnere dich daran, dass Mettā der Wunsch nach Wohlergehen ist, nicht bloß ein angenehmes Gefühl. Wir wünschen uns selbst alles Gute und wünschen dann anderen dasselbe, indem wir in unserer Vorstellung mit ihnen unsere Innenwelt teilen.

Wenn wir uns vorstellen, es ginge uns gut, wir seien glücklich und frei von Leiden, dann ist das nichts anderes, als diese Zustände herbeizuwünschen. Unsere Phantasie bringt echte Veränderungen in unseren Geisteszuständen hervor. Wir tun das die ganze Zeit – jedesmal wenn wir tagträumen, entfalten wir die ein oder andere Emotion. Manchmal sind sie kreativ und hilfreich, manchmal zerstörerisch und untergrabend. Wenn wir die Mettā-Bhāvanā üben, fördern wir bewusst hilfreiche Gefühle wie Liebe, Wertschätzung, Geduld und so weiter.

Den Körper benutzen

Ich habe schon oben erwähnt, dass unsere Körperhaltung eine große Wirkung darauf hat, wie wir Gefühle erleben. Du kannst dieses Prinzip in deiner Mettā-Bhāvanā-Übung anwenden; benutze deine Haltung für die Entwicklung von Mettā, indem du sicherstellst, dass du sowohl eine angespannte als auch eine nachlässige Haltung vermeidest. Es ist beinahe so, als ob sich unser Körper erinnert. Wenn du in Meditationshaltung sitzt, erinnere dich daran, wie es ist, Selbstvertrauen zu fühlen, Glück und Energie. Lass deinen Körper dir dabei helfen, diese Zustände zu erreichen, indem du dich entspannst und ein aufrechtes Rückgrat behältst. Stell dir vor, dein Körper sei voller Energie.

Wenn du dir ein leichtes Lächeln erlaubst, wird das die Entwicklung von Mettā auch erleichtern. Wenn absichtliches Lächeln sich falsch anfühlt, dann erlaube deinem Gesicht einfach, entspannt zu sein. Wenn die Mettā-Übung anfängt, durch wahrnehmbare positive Veränderungen deiner Gefühlszustände Wirkung zu zeigen, wirst du wahrscheinlich ganz von selbst anfangen zu lächeln.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Wie geht es dir bei der Übung der Mettā-Bhāvanā? Falls du damit Schwierigkeiten hast, welcher Art sind sie?

2. *„Gefühle entstehen doch schließlich einfach, oder? Aus buddhistischer Sicht ist das nicht der Fall. Emotionen sind Gewohnheiten und aktiv geschaffen.“* Stimmst du dem zu? Wenn es wahr ist, bedeutet das dann vielleicht, dass wir unsere Emotionen nicht so ernst nehmen sollten?

3. *„Wir können aus einer Einstellung von Mettā heraus handeln, auch wenn wir selbst nicht glücklich sind, selbst wenn wir uns persönlich nicht liebevoll fühlen.“* Hast du das je erlebt?

4. Musstest du je an irgendeine der Punkte auf Bodhipakshas Liste daran erinnert werden, was Mettā nicht ist?

5. Bodhipaksha schlägt vier Methoden vor, wie wir unsere Mettā-Samen wachsen lassen können: durch das Verwenden von Worten, Erinnerungen, Phantasie und den Körper. Welche hast du ausprobiert und welche funktioniert für dich am besten?

6. Benutzt du die traditionellen Sätze, die zu dieser Praktik gehören? Welche Wirkung haben sie? Hast du dir je deine eigenen Worte oder Sätze ausgedacht?

7. Versuche in dieser Woche die Sätze mit der Atmung zu koordinieren, wie Bodhipaksha vorgeschlagen hat. Beobachte und berichte über die Wirkung

8. Benutzt du je Erinnerungen oder deine Phantasie in deiner Praxis? Falls ja, berichte der Gruppe davon. Falls nein, versuch es mal!

9. Hast du irgendwelche Erfahrungen damit, deinen Körper zu benutzen, um Emotionen zu erleben, entweder in der Mettā-Bhāvanā oder in einem anderen Zusammenhang? Falls ja, experimentiere diese Woche damit und erzähle der Gruppe davon.

Teil IV

BUDDHISTISCHE PRAXIS: WEISHEIT

23. Woche
Der Weg zur Weisheit

Ein Text von Vadanya

Die Bedeutung von Gedanken und Ansichten und über diesen Kursteil im allgemeinen
Wir haben alle ein Modell der Welt in unserem Kopf. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht: Wir haben eine Reihe von Vorstellungen, Begriffen, Bildern, Analogien und Metaphern, die wir benutzen, um die Welt zu verstehen und unser Handeln zu lenken. Es ist, als besäßen wir alle unsere eigene Landkarte der Wirklichkeit, mit deren Hilfe wir uns in der Welt zurechtfinden. Diese Landkarte ist stark vereinfacht, da die Wirklichkeit viel zu komplex ist, um sie im Kopf zu behalten. Unsere Landkarte verhält sich zur Wirklichkeit, wie sich beispielsweise eine Straßenkarte von Frankreich zu dem tatsächlichen Land verhält. Wenn die Karte präzise ist, hilft sie uns, den Weg zu finden, aber sie lässt den Reichtum, die Schönheit, die Komplexität, das Geheimnis und das Wunder der Wirklichkeit außen vor. Wenn die Karte unpräzise ist, ist sie mehr als nutzlos und wird uns in eine Reihe von Sackgassen, fruchtlosen Unterfangen und unangenehmen Erfahrungen führen. Daher ist unsere innere Landkarte – auch wenn sie immer nur eine schwache Annäherung an die Wirklichkeit sein kann – dennoch sehr wichtig. Unsere Ansichten und unsere Vorstellungen über die Beschaffenheit der Wirklichkeit haben eine große Wirkung auf unser Fühlen und unsere Lebensweise. Unsere Ansichten können uns befreien oder einengen oder sogar in einer sich abwärts bewegenden Spirale von Negativität gefangen halten.

Es ist also wichtig, dass wir uns unsere Ansichten und Vorstellungen über die Welt genauer ansehen, wenn wir spirituelle Fortschritte machen oder auch einfach nur ein emotional gesundes und produktives Leben führen wollen. Daher ist das Überprüfen und Verfeinern unserer Ansichten über die Welt ein wichtiger Bestandteil buddhistischer Praxis – genauso wichtig wie das Üben von Ethik und Meditation. Unsere Vorstellungen von der Wirklichkeit zu verfeinern ist ein wichtiger Aspekt von Weisheit – dem dritten Abschnitt des dreifältigen Pfades – und darum wird es in diesem Kursteil gehen.

Weisheit und „Rechte Ansicht“
Der Begriff „Weisheit“ bezieht sich im Buddhismus oft auf ein unmittelbares Erkennen des Wesens der Wirklichkeit jenseits von Worten und begrifflichen Vorstellungen. Diese Erkenntnis ist Teil des höchsten Ziels im Buddhismus, aber gleichwohl für die meisten von uns ein noch sehr entferntes Ziel. Während sich unsere Praxis entfaltet, haben viele von uns mit Sicherheit gelegentlich so etwas wie kurze Momente unmittelbarer Einsicht, und es ist wichtig, diese zu schätzen und zu pflegen. Doch zunächst ist es wichtig, uns auf die Entwicklung von sogenannter „Rechter Ansicht“ zu konzentrieren. Das bedeutet, uns zu vergewissern, dass sich unsere Ideen und Vorstellungen von der Welt an der Wirklichkeit ausrichten und uns ermöglichen, ein sinnvolles Leben zu leben, in dem wir spirituelle Fortschritte machen können. Wir müssen uns vergewissern, dass die Landkarten, die wir benutzen, präzise genug sind, um uns dorthin zu bringen, wo wir hin möchten.

Der Begriff „Rechte Ansicht“ kann ziemlich streng und dogmatisch klingen. Aber auf eine Rechte Ansicht hinzuarbeiten bedeutet nicht, sich einem Glaubensbekenntnis zu verschreiben, mit blindem Vertrauen eine Reihe von Glaubenssätzen zu übernehmen oder sich starr an einen Kanon von Dogmen zu halten. (Idealerweise ermutigt uns der Buddhismus sogar dazu, allen Ansichten mit Vorbehalt zu begegnen, denn er erkennt an, dass – solange wir noch nicht erleuchtet sind – jede begriffliche Vorstellung, die wir zur Erklärung dieser nicht greifbaren, mysteriösen Wirklichkeit, zu der auch wir gehören, heranziehen, bestenfalls nur teilweise wahr ist.) An Rechter Ansicht zu arbeiten bedeutet, ernsthaft und aufrichtig unsere anerzogenen und vorgeprägten Sichtweisen über die Welt zu betrachten und zuzugeben, wenn unsere gegenwärtigen Ansichten uns in eine Sackgasse geführt haben oder nicht der Realität entsprechen. Des Weiteren bedeutet es, sich offen und objektiv mit einigen in jahrhundertelanger buddhistischer Praxis erprobten Ansichten auseinanderzusetzen, auch wenn diese auf den ersten Blick zu radikal oder revolutionär scheinen, um zu den Vorstellungen zu passen, die uns von unserer Gesellschaft vermacht wurden – die ihrerseits auf einer völlig anderen Weltsicht und einem anderen Wertesystem beruht. Zuletzt kann das Arbeiten an der Rechten Ansicht auch bedeuten, bereit zu sein, diese neuen Denkwege auszuprobieren, sie vielleicht für eine Weile als “Arbeitshypothese” anzunehmen, um zu sehen, ob sie tatsächlich ein Tor zu neuen Erfahrungsebenen öffnen, denen wir uns bislang verschlossen hatten.

„Alle Weltlinge sind verrückt!“

Die meisten von uns glauben fast instinktiv, dass unsere gegenwärtige Landkarte der Wirklichkeit ziemlich korrekt ist. Unbewusst sind wir davon überzeugt, dass wir vielleicht noch das ein oder andere Detail bräuchten und sie an bestimmten Stellen noch genauer sein könnte, dass aber abgesehen davon unsere innere Landkarte ziemlich wahrheitsgetreu ist. Die buddhistische Sicht ist jedoch radikaler. Dem Buddha zufolge sind unsere Landkarten, wenn wir die Welt auch nur auf irgendeine Art mit dem “normalen” gesunden Menschenverstand betrachten (so wie dies die meisten Menschen tun), auf ganz entscheidende Weise völlig falsch. Und in Folge dessen geht die Menschheit seit undenklichen Zeiten in die Irre, indem sie – ungeschickt voranstolpernd – an den vollständig falschen Orten nach Glück sucht, in immer größeren Schlamassel gerät und immer mehr Leid erfährt.

Der Buddha sagte einmal: „Alle Weltlinge sind verrückt.“ Mit “Weltlingen” sind dabei nicht die Bewohner des Planeten Erde gemeint, sondern jene Menschen, die ihr Glück und ihre Erfüllung in den flüchtigen Phänomenen dieser vergänglichen Welt suchen anstatt in spiritueller Entwicklung. Mit anderen Worten handelt es sich hier um “gewöhnliche“ Menschen und – bis in einem gewissen Maß – um dich und mich sowie die große Mehrheit anderer Buddhisten. (In der buddhistischen Tradition gilt es als wahrhaft große Errungenschaft, wenn man nicht länger ein “Weltling”, sondern ein “Edler” geworden ist.) Um Sangharakshita zu zitieren:

> Dies ist die Aussage des Buddhas. Jeder, der nicht spirituell erleuchtet oder der Erleuchtung nahe ist, ist verrückt. Und der Buddha übertreibt hier nicht. Wenn wir uns umschauen, erkennen wir, dass wir uns mitten in einem riesigen Krankenhaus befinden, denn jeder ist krank. Wir leben mitten in einem riesigen Irrenhaus, denn jeder ist verrückt. Und alles, was wir in dieser Welt tun, sind Handlungen eines Verrückten oder einer Verrückten. Und nur hier und da taucht ein Hoffnungsschimmer, ein Schimmer von Vernunft auf.[18]

Der Buddha sagte, wir seien verrückt, weil unsere weltliche Sicht der Dinge vollständig verdreht ist, vollkommen auf dem Kopf steht. Er fuhr fort, verschiedene Beispiele zu beschreiben, wie unsere

18 Lecture 46: *Zen and the Psycho-Therapeutic Process*, by Sangharakshita

“normale” Sicht der Dinge vollkommen entgegengesetzt zu dem ist, wie die Dinge wirklich sind. Es ist nicht so, dass wir keine Fortschritte machen könnten, aber wir sind alles in allem auf dem Holzweg. In Bezug auf die wirklich wichtigen Dinge tappen wir vollständig im Dunkeln. Es ist schwer, diese Vorstellung zu akzeptieren – tatsächlich bedarf es bereits großer Weisheit, um diese Vorstellung anzunehmen!

Weil die “normale” Sicht der Dinge in bestimmten wichtigen Bereichen vollkommen auf dem Kopf steht und die buddhistische Sicht der Dinge ihr völlig entgegengesetzt ist, sind die buddhistischen Ideen revolutionär. Sie stellen unsere gegenwärtig verkehrte Weltsicht auf den Kopf. Und wenn wir solche Vorstellungen wirklich zu einem Teil unserer selbst machen, werden sie unser ganzes Sein und unser ganzes Leben revolutionieren – sie werden unsere Ziele, unser Denken und Fühlen, unsere Rede und unser Handeln vollständig verändern. Der Grund, warum dies nicht sofort geschieht, sobald wir ein Dharmabuch lesen oder einen Vortrag hören, liegt darin, dass es normalerweise ein längerer Prozess ist, eine neue Vorstellung zu verinnerlichen, selbst wenn wir die Vorstellung intellektuell verstanden haben und sie für richtig halten. Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem Verstehen einer in Worten ausgedrückten Idee und dem Prozess, diese Idee zu einem Teil unserer selbst zu machen, zu einem Aspekt dessen, wie wir die Welt sehen, erleben und auf sie reagieren.

Wie man Weisheit entwickelt

Der Prozess, durch den wir uns dharmische Vorstellungen auf eine Art und Weise zu Eigen machen können, dass sie unser Leben und unsere Haltung zur Welt radikal umwandeln, lässt sich in der Lehre von den drei Ebenen der Weisheit zusammenfassen. Wir haben diese Lehre bereits in der allerersten Woche dieses Kurses besprochen. Doch sie ist ein so zentraler Aspekt der Weisheitsstufe des dreifältigen Pfades (um die es in den nächsten Wochen gehen wird), dass es sich lohnt, diese Lehre aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, als Grundlage für die folgenden Wochen.

Die drei Ebenen der Weisheit sind der Sarvastivada-Tradition entsprechend folgende:

1. Hören (oder Lesen) – Śruta-mayī-prajñā
2. Nachdenken oder Reflektieren – Cintā-mayī-prajñā
3. Meditieren oder “Werden” – Bhāvanā-mayī-prajñā

Mit einer Metapher ausgedrückt beschreibt der Prozess dieser “drei Weisheiten” ungefähr das, was passiert, wenn wir essen: Zuerst nehmen wir das Essen in den Mund und schmecken es, dann kauen und verdauen wir es, verarbeiten es auf verschiedene Weise zu etwas, was wir gebrauchen können, und schließlich machen wir das Essen zu einem Teil von uns selbst – es wird zu uns und wir werden zu ihm.

Stufe 1: Hören oder Lesen

Es mag selbstverständlich erscheinen, dass der erste Schritt, um uns die buddhistischen Lehren anzueigenen, einfach im Hören und Lesen der Worte besteht. Aber es steckt viel mehr in diesem Schritt als das, und es ist wichtig, dass wir genau darauf Acht geben, wie wir an diese Stufe herangehen, indem wir uns unserer Reaktionen auf die Lehre und unserer Haltung bewusst werden.

Das Pāli-Wort *suta* (das Pāli-Äquivalent zum Sanskrit-Wort *Śruta* in *Śruta-mayī-prajñā*) kann man übersetzen als „in einem speziellen Sinn gehört“, „ durch Inspiration oder Offenbarung empfangen“, „gehört“ oder „gelehrt.“ Vor diesem Hintergrund hat Ratnaguna diese Stufe als Art und Weise beschrieben, wie wir „die Botschaft des erleuchteten Geistes mittels begrifflicher Vorstellungen

empfangen“[19]. Manchmal mag es scheinen, dass der erleuchtete Geist ein merkwürdiges Vehikel benutzt, um seine Vorstellungen zu vermitteln – ein nicht gerade gut geschriebenes Dharma-Buch oder einen gewöhnlich wirkenden Dharma-Lehrer. Aber trotzdem kann unsere Reaktion auf den Dharma, wenn wir ihn auch aus scheinbar nicht sehr beeindruckenden Quellen hören, diese besondere Qualität haben, eine Qualität von Inspiration oder Offenbarung. Ganz oft sagen Leute, dass ihre erste Reaktion auf bestimmte Dharma-Lehren aus einem Gefühl von “das ist wichtig” oder “das ist wahr” bestand und vielleicht mit dem Gefühl einhergingen, dass sie es irgendwie schon immer gewusst haben oder mit einem Freudensprung oder einem Gefühl von Erwartung zusammen mit dem Gefühl, dass dies das Tor zu etwas Wichtigem ist. Wir können solche Reaktionen sogar bei einer Lehre haben, die wir noch nicht einmal richtig verstehen – viele haben zum Beispiel das deutliche Gefühl, dass das Herz-Sūtra etwas Gewaltiges und Wichtiges sagt, ohne dass sie es im Einzelnen wirklich verstehen.

Śraddhā[20]

Diese Reaktion ist ein Aspekt, den wir mit dem Sanskrit-Begriff *śraddhā* bezeichnen, der oft irreführenderweise mit Glaube oder auch mit “gläubiges Vertrauen” übersetzt wird. *Śraddhā* ist mit Sicherheit nicht Glaube im Sinne eines blinden Glaubens an etwas, das keinen Sinn macht. *Śraddhā* kann als eine Art Herzenswissen beschrieben werden, welches aus dem Zusammenspiel von Denken und Fühlen entsteht. Es manifestiert sich oft als ein intuitives Gefühl von Richtigkeit und Bedeutsamkeit, verbunden mit einer eher nüchternen Zuversicht, dass die Lehren auch intellektuell Sinn machen.

Selbst wenn wir nur einen leichten Anflug dieser Reaktion auf das Hören oder Lesen des Dharma haben, sollten wir ihr unsere Aufmerksamkeit schenken und sie pflegen, denn sie ist wichtig. Der Dharma ist nicht nur eine gewöhnliche Lehre, er ist eine „Botschaft des erleuchteten Geistes mittels begrifflicher Vorstellungen“. Das von uns empfundene Gefühl der Richtigkeit und Besonderheit der Lehre ist unsere Verbindung mit dem erleuchteten Geist. Es ist die Verbindung mit unserem eigenen Potenzial. Poetisch gesprochen ist es unser höheres Selbst oder unser zukünftiges Selbst, die Person, die wir werden könnten, die zu uns spricht und uns mitteilt, wie wesentlich und wichtig das Gehörte für unsere zukünftige Erfüllung ist. Es ist keine geringe Sache, eine Verbindung zum erleuchteten Geist oder zu unserem höheren Selbst zu haben. Es ist wichtig, ihr unsere Aufmerksamkeit zu schenken, sie zu respektieren und in gutem Zustand zu halten. Es ist allzu leicht, nach einer Weile dem Dharma gegenüber gleichgültig zu werden, ihn lediglich als ein Teil des ganzen Wirrwarrs von Ideen, denen wir ausgesetzt sind, zu behandeln und ihn als gleichrangig mit unseren anderen Meinungen und enthusiastischen Ideen und Bruchstücken von Informationen zu betrachten. Doch wenn wir das tun, wird unsere Verbindung zum erleuchteten Geist immer schwächer. Um dem entgegenzuwirken, müssen wir uns erinnern, müssen uns an unsere Reaktion von *śraddhā* erinnern, sie frisch und lebendig halten und sie nähren, damit sie zu etwas werden kann, das eine tragfähige und starke Wirkung auf unser Leben hat. Mit den Worten eines der frühesten und einflussreichsten Mahāyāna-Texte, dem Sūtra vom Weißen Lotos: „Wenn er auch nur für einen Moment [den Dharma] hört, so lass ihn mit Freuden sich selbst beglückwünschen, [sich sagend] jetzt habe ich einen großen Gewinn erhalten!“

Rezeptivität

Manchmal ist unsere erste Reaktion auf eine bestimmte Dharmalehre jedoch alles andere als ein Gefühl von *śraddhā* – manchmal ist es Skepsis oder sogar Abneigung. Natürlich müssen wir die

19 Ratnaguna: *Reason and Reflection in the Spiritual Life*

20 Ausgesprochen: „Schradah“

Lehren auch kritisch betrachten, um sicherzugehen, dass sie Sinn ergeben. Aber kritisches Denken ist nicht dasselbe wie neuen Ideen gegenüber verschlossen zu sein, weil wir glauben, die Wahrheit bereits zu kennen.

Es gibt eine viel zitierte Geschichte über einen Professor, der einen Zen-Meister besucht. Der Professor ist voll von seinen eigenen Theorien und seinen eigenen gegenwärtigen Erkenntnissen, und doch fühlt er sich aus irgendeinem Grund zu jemandem hingezogen, von dem er weiß, dass er eine Art von Erkenntnis gewonnen hat, die ihm selbst fehlt. Nachdem die beiden eine Weile miteinander geredet haben, schenkt der Zen-Meister Tee ein. Er füllt die Tasse des Professors und schüttet immer weiter, bis die Tasse überläuft. Der Tee fließt überallhin, aber er schüttet immer weiter, bis der Professor schließlich erstaunt ausruft: „Stop! Siehst du nicht, dass die Tasse bereits voll ist?“ Daraufhin sagt der Zen-Meister: „Du bist genau wie die Tasse. Du bist bereits voll mit deinen eigenen Ansichten und es gibt keinen Platz mehr für etwas Neues oder Frisches in dir. Warum hast du dir die Mühe gemacht zu kommen?“

Manchmal sind wir genau wie dieser Professor. Auf einer Ebene wissen wir, dass unser gegenwärtiges Verständnis vom Leben unzureichend ist, sonst würden wir das, was wir vermissen, nicht im Dharma suchen. Aber auf einer anderen Ebene denken wir, wir wüssten bereits alles. Die Weltsicht, die wir haben, haben wir übernommen – von unserer Familie, der Gesellschaft, dem Land, in dem wir leben, unseren Freunden, aus unserer Erziehung, aus den Medien usw. Und ohne uns dessen bewusst zu sein, lehnen wir häufig alle Vorstellungen, die nicht mit dem übernommenen Weltbild übereinstimmen, ab. Selbst wenn eine Ansicht über einen langen Zeitraum hinweg von vielen Menschen, die eindeutig weiser und klüger als wir sind, vertreten wurde, passiert es nur allzu oft, dass wir sie sofort spontan ablehnen, weil sie nicht zu den Vorannahmen passt, die wir auf Grund unserer Prägung haben. (Beispiele für dieses Phänomen sind oft viele Reaktionen westlicher Menschen auf buddhistische Ideen, die nicht so einfach zu den Vorstellungen des sogenannten „wissenschaftlichen“ Materialismus passen.)

Um Raum für etwas Neues und Frisches zu schaffen, müssen wir uns vielleicht daran erinnern, dass dem Buddha zufolge viele unserer “normalen” Ansichten verkehrt und verdreht sind. Wir müssen uns daran erinnern, dass wir nach etwas suchen, das über unser gegenwärtiges Verständnis der Dinge hinausgeht, sonst müssten wir nicht danach suchen. Wir müssen in unserer Tasse etwas Raum schaffen, damit wir offen und rezeptiv sein können. Sangharakshita sagt dazu:

„Rezeptivität ist die grundlegendste Voraussetzung für den Schüler, wie überhaupt für jeden, der etwas lernen möchte. Im Übrigen können wir sein, wie wir wollen: durchtrieben oder dumm, voller Fehler oder wir können rückfällig werden … In gewissem Sinn spielt das keine Rolle. Aber wir müssen spirituell rezeptiv sein, wir müssen bereit sein zu lernen. Wenn wir wissen, dass wir nichts wissen, ist alles möglich.“[21]

Der erste Schritt für die erste Stufe der Weisheit ist zu wissen, dass wir nichts wissen.

Stufe 2: Nachdenken und Reflektieren

Wenn man einen Aspekt des Dharma gehört und verstanden hat, ihn sogar akzeptiert und willkommen geheißen hat, ist das erst der Anfang eines längeren Prozesses. Wir sind vermutlich alle schon Ideen begegnet, die uns nützlich und wichtig erschienen, und wir waren überzeugt davon, dass wir sie in die Praxis umsetzen würden, nur um dann feststellen zu müssen, dass wir sie allzu schnell wieder vergessen hatten. (Dies kann man oft auch bei beruflichen Fortbildungskursen beobachten –

21 Sangharakshita, *Wisdom beyond Words*, S. 70, Deutsche Übersetzung ist in Arbeit: *Weisheit jenseits von Worten*

nach einem Wochenendkurs gehen wir voll guter Ideen nach Hause, wie wir beispielsweise unser Zeitmanagement revolutionieren werden, doch schon am Montagnachmittag fangen wieder an, in unsere alten Gewohnheiten zu verfallen und haben in der Woche darauf schon wieder alles vergessen.)

Der menschliche Geist ist wie ein Sieb, eine Tatsache, der der folgende buddhistische Spruch Rechnung trägt: „Nicht-Wiederholung ist das Krebsgeschwür des spirituellen Lebens." Wenn wir das Gehörte und Gelesene nicht forwährend wiederholen, werden wir es inmitten des hektischen Drunter-und-Drüber des Alltags nicht in unserem Gedächtnis behalten können, und es wird mit der Zeit bald völlig aus unserem Bewusstsein verschwunden sein.

Das Sūtra vom Weißen Lotos, von dem wir bereits gesprochen haben, drängt uns dazu, die Lehren „zu empfangen und zu bewahren, zu lesen und zu rezitieren, zu erklären und abzuschreiben". Wir „empfangen und bewahren" die Lehren, indem wir sie uns zu Herzen nehmen und in unserem Herzen bewahren. Dann „lesen" wir die Lehren, und das nicht nur einmal, sondern wir setzen uns ihnen immer wieder aus. In der buddhistischen Überlieferung wird die Lehre auch „rezitiert" – eine Lehre auswendig zu lernen und sie zu singen wurde häufig als eine wichtige Praxis betrachtet. Auswendiglernen ist eine ausgezeichnete Methode, um eine Lehre in sich aufzunehmen und zu verstehen. Es ermöglicht uns, unseren eigenen Dharma mit uns herumzutragen, so dass wir, immer wenn wir gerade mal nichts zu tun haben, darüber reflektieren und uns sogar in schwierigen Situationen daran erinnern können. Wenn wir die Lehren dann verstanden haben und über einen längeren Zeitraum in sie eingetaucht sind, können wir anfangen, sie zu „erklären". Andere den Dharma zu lehren, nachdem wir ihn zu einem gewissen Grad verstanden haben, ist eine hervorragende Methode, ihn uns wirklich einzuprägen, ihn zu den eigenen Erfahrungen und denen anderer Menschen in Beziehung zu setzen und unser Verständnis zu vertiefen. Gleichzeitig ist es schlichtweg eine wichtige Übung von Großzügigkeit. Und schließlich galt zu der Zeit, als das Sūtra vom Weißen Lotos niedergeschrieben wurde, auch das „Abschreiben" als wichtige Übung, um den Dharma weiter zu verbreiten. Obwohl wir Bücher nicht mehr von Hand abschreiben müssen, um sie verfügbar zu machen, so ist doch der Akt des Abschreibens immer noch eine gute Methode, sich einen Text anzueignen und tief in ihn einzutauchen.

Anhand traditioneller Texte, wie dem Sūtra vom Weißen Lotos und vieler anderer, erkennen wir, dass diese Stufe des „Nachdenkens und Reflektierens" für Buddhisten schon immer eine wichtige Übung war. Unser eigener Zugang mag sich von dem im Sūtra vom Weißen Lotos vorgeschlagenen leicht unterscheiden, aber die Prinzipien sind dieselben – es ist notwendig, dass wir vollkommen in den Dharma eintauchen, damit er uns allmählich ganz durchdringt. Wenn wir uns immer mehr mit dem Dharma beschäftigen, werden wir den wesentlichen buddhistischen Gedanken wahrscheinlich immer wieder, aus leicht unterschiedlichen Blickwinkeln und in etwas anderer Form ausgedrückt, begegnen. Vermutlich werden wir einige Bücher lesen, viele Vorträge hören, an vielen Studiengruppen und Diskussionen teilnehmen, bei vielen verschiedenen Gelegenheiten und auf unterschiedliche Weise reflektieren und vielen Symbolen, Mythen und Geschichten begegnen – dies alles vervollständigt unser Verständnis und vertieft es. Und dann geben wir den Dharma vielleicht auch an andere weiter, auf formellem oder informellem Weg, im Kleinen oder im Großen. Und so wie wir beim Spazierengehen durch dichten Nebel ganz durchnässt werden können, ohne es zu merken, so werden die buddhistischen Ideen und Vorstellungen unser Sein durchdringen, vielleicht ohne dass uns irgendeine dramatische Veränderung auffällt. Doch wenn wir zurückblicken, werden wir feststellen, dass sich unsere Haltung zum Leben radikal geändert hat und dass wir scheinbar in einer offeneren Welt mit viel mehr Möglichkeiten leben.

Stufe 3: Meditieren

Das Sanskrit-Wort Bhāvanā in dem Begriff Bhāvanā-mayī-prajñā bedeutet Meditation: Auf dieser Ebene von Weisheit erfahren wir gewissermaßen die unausdrückbaren Wahrheiten, auf die die buddhistischen Konzepte hinweisen, ganz direkt, indem wir über sie meditieren.

Zu dieser Stufe gelangen wir durch tiefes Reflektieren in höheren meditativen Geisteszuständen – traditionellerweise im ersten *dhyāna* oder zumindest in Zugangskonzentration. In diesem Zustand ruhiger, fokussierter Wachheit, integrierter Energie und positiver Emotion beginnen wir durch die Worte oder Symbole, in denen der Dharma ausgedrückt wird, hindurchzusehen und gelangen zu der dahinter liegenden Erfahrung. Wir beginnen die Wahrheit direkt und wortlos wahrzunehmen – das nennen wir Einsicht. Einsicht dieser Art unterscheidet sich sehr von einem kognitiven Verstehen – es hat nichts mehr mit Denken zu tun, sondern ist ein Teil unserer Wahrnehmung der Welt geworden. Wir können uns zum Beispiel vielleicht vorstellen, dass das rein intellektuelle Wissen um die Verbundenheit aller Wesen – was die meisten von uns wahrscheinlich zu einem gewissen Grad akzeptieren – eine weit geringere Auswirkung hat, als wenn wir mit einer direkten All-Verbundenheits-Erfahrung als Teil unserer konkreten Realität leben würden. Wir könnten dann unser eigenes Gefühl des Getrenntseins nicht mehr so ernst nehmen und würden nie mehr der Verlockung unterliegen, nur zu unserem eigenen Vorteil zu handeln.

Vielleicht haben wir die Vorstellung, dass Einsicht dieser Art eine Alles-oder-nichts- oder eine Ein-für-alle-mal-Erfahrung ist. Und es wird auch gesagt, dass dies auf der höchsten Ebene so sei. Doch wir können alle flüchtige Einsichtsmomente erfahren, wenn wir mit ganzem Herzen meditieren, während wir uns gleichzeitig mit buddhistischem Gedankengut beschäftigen. Und diese Erfahrungen können eine starke, aufeinander aufbauende Wirkung haben. Solche flüchtigen Blicke hinter den Vorhang können sehr intensiv sein, aber solange wir nicht weit auf dem Pfad vorangeschritten sind, scheinen sie nicht anzudauern. Um auf ihnen aufzubauen, müssen wir sie uns wieder ins Gedächtnis rufen, und um dies tun können, müssen wir sie in eine Form bringen, an die wir uns erinnern und über die wir nachdenken können. Wahrscheinlich bedeutet das, sie in Worte zu fassen, obwohl einige vielleicht lieber Bilder oder Symbole benutzen. Dann können wir diese flüchtigen Einblicke in die Realität als eine andere Form des “Hörens” behandeln, über die wir wiederum reflektieren müssen, damit sie zu einem neuen Zyklus von Meditation und Werden beitragen können.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. *„Alle Weltlinge sind verrückt!“* (Der Buddha)
   „Gesunder Menschenverstand: die geerbte Dummheit der menschlichen Rasse“ (Oscar Wilde). Was hältst du von diesen Aussagen?
2. Wie war deine emotionale Reaktion, als du zum ersten Mal dem Dharma begegnet bist? Wie hat sich dies verändert, seit dir der Dharma vertrauter ist?
3. Welche Aspekte des Dharma haben bei dir das stärkste Gefühl von *Śraddhā* hervorgerufen?
4. Bist du schon einmal auf Aspekte des Dharma gestoßen, auf die du tendenziell mit Ablehnung reagiert hast? Besteht deine Reaktion eher aus einem “kühlen” intellektuellen Infrage-Stellen oder hat sie eher eine “warme” emotionale Färbung – und wenn ja, welche Art von Emotion spürst du in Reaktion auf die Lehre?

5. Hast du jemals deine Meinung über etwas radikal geändert? Kannst du dir vorstellen, dass deine derzeitige Weltsicht in einigen Bereichen fehlerhaft sein könnte?

6. *„Nicht-Wiederholung ist das Krebsgeschwür des spirituellen Lebens.“* Findest du es gut, zu denselben Dharma-Lehren zurückzukehren und über sie aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu reflektieren? Oder hast du eher die Tendenz, Neues zu wollen?

7. Hattest du jemals eine Einsichtserfahrung, die jenseits von Worten schien – sei es innerhalb oder außerhalb der Meditation? Kannst du diese Erfahrung in Worten beschreiben? Würde dir ein nicht-sprachliches Symbol – vielleicht ein Bild – dabei helfen, diese Erfahrung wieder zu vergegenwärtigen?

24. Woche
Bedingtheit, Karma und Wiedergeburt

Ein Text von Vadanya

Bedingtes Entstehen

Das zentrale Prinzip, mit dessen Hilfe der Buddha sich entschied, seine Einsicht mitzuteilen, wird oft als "bedingtes Entstehen" beschrieben. Das ist eine der zahlreichen Übersetzungen des Sanskritbegriffs *pratītya samutpāda* (Pāli *paticca-samuppāda*) – andere sind "abhängiges Entstehen", „wechselseitige Verursachung" und "wechselseitiges Erscheinen". *Pratītya samutpāda* bedeutet wörtlich so etwas Ähnliches wie "Existieren aufgrund des gemeinsamen Entstehens". Nach Buddhagosa, dem maßgeblichen buddhistischen Kommentator des 5. Jahrhunderts, beschreibt eswie die Welt, die wir erfahren,„durch das Zusammentreffen von Bedingungen bedingt ist, ... als … 'bedingte Entstehung'. Und diese Ansammlung von Ursachen ist eine Bedingung für jene Ansammlung von bedingt entstandenen Dingen".[22] Man kann die Bedeutung dieses Konzepts im Buddhismus nicht hoch genug einschätzen.

Westliche Herangehensweisen an *pratītya samutpāda*

Im Pālikanon gibt der Buddha verschiedene Beispiele dafür, wie Bedingtes Entstehen in unserem spirituellen Leben zur Wirkung kommen kann. Historisch betrachtet, ist das wichtigste Beispiel die Kette der Zwölf Nidanas, in der die reaktiven Prozesse der Bedingtheit, die uns in Saṁsāragefangen halten, beschrieben sind. Diese wird im Lebensrad dargestellt, mit dem wir uns später in diesem Kurs beschäftigen. In Bezug auf unsere tägliche buddhistische Übung bilden diese zwölf Glieder gemeinsam mit den entsprechenden zwölf positiven Gliedern des Spiralpfads, der zu Erleuchtung führt, die Aspekte des Bedingten Entstehens, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten müssen.

Im Westen besteht jedoch großes Interesse an den allgemeineren Auswirkungen von *pratītya samutpāda* auf unsere Sicht auf die Welt. Es wird häufig darauf hingewiesen, dass alle Phänomene ununterbrochen eine Unzahl anderer Phänomene bedingen und sich gegenseitig beeinflussen, so dass nichts unabhängig als Ding-an-sich, getrennt von allen anderen, existiert. Dies wird oft in Bezug auf materielle Dinge und Prozesse erklärt, so wird zum Beispiel darauf hingewiesen, dass unsere eigene Existenz von einer unglaublichen Anzahl von Bedingungen abhängt – der Atmosphäre, der Sonne, dem Wasser der Meere, dem gesamten Ökosystem, von dem wir ein Teil sind, von allen Menschen, die unsere Nahrung anbauen und uns mit den notwendigen Gütern und Dienstleistungen versorgen, usw. Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Durch ein Reflektieren dieser Art kann es uns allmählich gelingen, eine Vorstellung davon zu bekommen, wie sehr wir mit allen anderen Phänomenen verbunden und von ihnen abhängig sind.

Diese Art von Verständnis ist durchaus korrekt und kann uns dabei helfen, den Dharma zu verstehen. Aber es ist begrenzt. Wenn wir es hilfreich oder inspirierend finden, sollten wir an ihm festhalten und es benutzen. Aber wir sollten uns davor hüten, zu glauben, wir hätten die Einsicht des Buddha

22 Buddhaghosa: *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga*, übersetzt von Nyānatiloka Mahathera, Jhana Verlag 1997,S. 606

vollständig begriffen. Es wäre gut, nicht zu vergessen, was der Buddha selbst über seine Lehre gesagt hat:

> Tief, schwer zu begreifen, schwierig zu verstehen … jenseits der Logik, subtil, und nur den Weisen verständlich.[23]

In seiner tiefsten Bedeutung zielt *pratītya samutpāda* auf eine Schauung hin, die tiefer ist und viel weiter reicht, als wir uns zum jetzigen Zeitpunkt vorstellen können. Bedingtes Entstehen ist nicht einfach nur Kausalität, und es bedeutet auch nicht nur, dass die Phänomene in der materiellen Welt von einem komplexen Netzwerk der Wechselwirkungen bestimmt werden, so dass alle Phänomene sich gegenseitig beeinflussen. Das ist nicht „ jenseits der Logik“ und wir können es durchaus verstehen, ohne uns unter die „Weisen“ zu zählen.

Wir Westler neigen dazu, die buddhistische Lehre durch die Brille unserer materialistischen Prägung zu sehen und buddhistische Vorstellungen so zu interpretieren, als seien sie wissenschaftliche Theorien über die materielle Welt, und nicht Versuche, eine Schau der Wirklichkeit zu vermitteln, die unser gegenwärtiges materielles Verständnis übersteigt. Bedingtes Entstehen bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge, sondern auch darauf, wie unser Geist und die Welt, die wir erleben, sich gegenseitig bedingen und gemeinsam entwickeln. Ich möchte an dieser Stelle eine moderne Autorin, Joanna Macy, zitieren:

> Ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts des Bedingten Entstehens, ist die Überzeugung, dass die vorgefassten Meinungen und Veranlagungen des Geistes, die Wirklichkeit, die er wahrnimmt, gestalten. Dies widerspricht der üblichen Vorstellung von einer Welt “da draußen”, die sich klar von dem wahrnehmenden Selbst unterscheidet und von ihm unabhängig ist. Ein wirkliches Verständnis von wechselseitiger Verursachung beinhaltet die Überwindung der herkömmlichen Zweiteilung in Ich und Welt … was auf eine gründliche Überprüfung unserer tief verwurzelten Annahmen hinausläuft.[24]

Die Fünf Niyamas

Spätere buddhistische Kommentatoren haben fünf Ebenen von Konditionalität,die *niyamas,* unterschieden, das heißt, fünf verschiedene Prozesse, die innerhalb des Bedingten Entstsehens wirksam sind. In Sangharakshitas neuerem Denken nehmen diese fünf niyamas eine wichtige Position ein, sie verdeutlichen unsere Auffassung vom spirituellen Leben. Er hat die fünf niyamas neu definiert:

1. die physisch-anorganische Ebene (Pāli: utu-niyama)
2. die physisch-organische Ebene (Pāli: bīja-niyama)
3. die (nicht-willentliche) mentale oder psychische Ebene (Pāli: mano-niyama)
4. die willentliche Ebene, Prozesse, die aus ethischen oder unethischen Handlungen entstehen (Pāli: kamma-niyama, Sanskrit: karma-niyama)
5. die progressive Ebene der Bedingtheit, durch die sich höhere Seinszustände spontan entfalten, um noch höhere Zustände hervorzubringen (Pāli: dhamma-niyama, Sanskrit: dharma-niyama)

An dieser Stelle befassen wir uns nicht mit den ersten drei niyamas, ein gewisses Grundverständnis der karma-niyama und dharma-niyama Prozesse - und Vertrauen darin – sind jedoch für ein buddhistisches spirituelles Leben wesentlich. So interessant das Prinzip des Bedingten Entstehens für uns aus philosophischer Sicht auch sein mag, die Lehren des Buddha zielten nicht darauf ab, das

23 Majjhima Nikaya 26 (III, 6)

24 Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory, by Joanna Macy

Wesen der Realität in Worten zu erklären. Er wollte einen Pfad aufzeigen, der uns ermöglicht, zu wachsen, und uns zu so entwickeln, dass wir das Wesen der Realität selbst erfahren. In frühen buddhistischen Schriften wurde *pratītya samutpāda* hauptsächlich angesehen als Beschreibung dafür, wie wir uns als spirituelle Wesen entfalten, und der Aspekt des Bedingten Entstehens, auf den sich der Buddha konzentrierte, war das Karmagesetz. Karma bedeutet Handlung. Das Karmagesetz besagt im Wesentlichen, dass unser gegenwärtiges Handeln, Sprechen und Denken starken Einfluss darauf hat, wer wir in Zukunft sein und was wir erleben werden, und wie wir die Welt um uns herum erleben werden. Um uns in Richtung Erleuchtung zu entwickeln, müssen wir das Karmagesetz bewusst nutzen und höhere Geisteszustände entwickeln. Gleichzeitig müssen wir uns für dharma-niyama Prozesse öffnen, die uns womöglich wie Einflüsse „aus dem Jenseits“ vorkommen.

Karma-niyama – oder das Karmagesetz

Die zwölf nidanas beschreiben, wie die Bedingtheit im Reich der Ethik und auf der spirituellen Ebene funktioniert, und zwar durch den Prozess, den wir “Karma” nennen. Das Wort “Karma” bedeutet einfach “Handlung”, aber es ist zu einer praktischen Kurzform dafür geworden, wie unsere absichtlichen Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes unsere Zukunft beeinflussen. Die Lehre vom Karma ist im Buddhismus von absolut grundlegender Bedeutung. Es wird häufig betont, dass der Glaube an Karma die Rechte Ansicht sei, die für unsere spirituelle Entwicklung absolut wesentlich sei, und nicht an Karma zu glauben, die falsche Ansicht sei, die unseren Fortschritt vollkommen zum Stillstand bringen würde, denn damit ist uns jegliches Motiv für heilsames Handeln genommen. So gesehen ist ein Verständnis von der Lehre des Karma in gewisser Weise der wichtigste Aspekt buddhistischer Weisheit. Deshalb ist es ratsam, dass unsere Art zu handeln, zu sprechen und zu denken „heilsam“ ist – das bedeutet, dass sie hilfreich in der Weise ist, dass wir uns in eine positive Richtung entwickeln, hin zu integrierten, positiven Herzens- und Geisteszuständen, besserem Verständnis und hin zu Öffnung für dharma-niyama Prozesse, die uns über unser begrenztes Selbstsein hinaus in Richtung Befreiung durch Buddhaschaft bringen.

Da das Karmagesetz wesentlich ist für die Wirksamkeit des buddhistischen Pfads, können wir das Wesen des Pfads nicht verstehen, und wir können ihm nicht wirklich folgen, wenn wir nicht an das Karmagesetz glauben. Wir sehen vielleicht nicht den Sinn im heilsamen Handeln, und praktizieren die erste Stufe des Pfads – Ethik – nicht mit Überzeugung oder Energie. Wir verstehen dann nicht, dass der Pfad eine immer weiter fortschreitende Entwicklung unseres Inneren mit sich bringt, die vergleichbar ist mit dem allmählichen Wachstum einer Pflanze. Wir wollen dann versuchen, gleich ans Ende zu springen, ohne zu wissen, dass wir uns noch ganz am Anfang befinden. Buddhist zu sein und nicht an das Karmagesetz zu glauben, ist vergleichbar mit einem Architekten, der nicht an die physikalischen Grundgesetze glaubt – in dem Fall ignorieren wir das Gerüst unserer Struktur, das uns Halt gewährt, und wir versuchen, Türme und Dächer zu errichten, bevor es irgendetwas gibt, das sie halten könnte.

Dharma-niyama

Einfach ausgedrückt kann man sagen, dass dharma-niyama Prozesse stattfinden, wenn Gutes im spirituellen Leben zu weiterem, noch Besserem führt und dann in einem fortschreitenden positiven Prozess zu noch Besserem. Dharma-niyama Prozesse entstehen aus kreativer Anwendung der Bedingtheit. Sie sind nicht wie karma-niyama Prozesse abhängig vom Willen des Individuums, so dass die Wirkungen als von außerhalb des Selbst kommend empfunden werden können, von etwas Höherem, dem wir uns öffnen, aber das wir nicht unter Kontrolle haben können. Dieser Aspekt steht in engem Bezug zum Bodhicitta, über das wir in der vergangenen Woche gesprochen haben.

Karma und Wiedergeburt

Traditionell ist die Karmalehre eng mit der Vorstellung von Wiedergeburt verbunden, in der Weise, dass eine heilsame Lebensführung zu einer Wiedergeburt in schönen und glücklichen Umständen führt, eine unheilsame Lebensführung jedoch zu einer Wiedergeburt in schmerzhaften Umständen voller Leid. Wenn wir uns durch entsprechendes Handeln zu einem himmlischen Wesen entwickeln, werden wir himmlische Zustände erleben. Wenn wir durch unheilsame Taten und Gedanken zu einem Höllenwesen werden, wird unser Leben die Hölle sein. Das wird im Lebensrad bildhaft dargestellt, damit beschäftigen wir uns in der nächsten Woche. Im Lebensrad sind sechs Daseinsbereiche dargestellt, in die wir wiedergeboren werden können, einige sind sehr angenehm, einige gemischt und andere sind voller Leiden. Jeder Bereich entspricht nicht nur einer äußeren Welt, sondern ist zugleich Ausdruck eines inneren Zustands – letztendlich sind diese inneren und äußeren Aspekte nicht zu trennen.

Da das Karmagesetz und das Konzept der Wiedergeburt im Bewusstsein der Menschen oft eng miteinander verbunden sind, kann das zu Verwirrung führen. Manchen westlichen Buddhisten fällt es aufgrund ihrer Konditionierung schwer, an Wiedergeburt zu glauben. (Darüber sprechen wir später in diesem Text.) In dem Fall ist es wichtig zu verstehen, dass das Karmagesetz nicht abhängig ist vom Konzept der Wiedergeburt. Es wirkt in diesem Leben ebenso wie in zukünftigen Leben. Unser Handeln in diesem Leben hat sogar großen Einfluss darauf, wie wir die Welt in Zukunft erleben.

Wir alle erleben sowohl heilsame als auch unheilsame Motivationen und Geisteszustände. Wenn wir uns entschließen, die positiven Aspekte unseres Seins durch heilsames Handeln und Sprechen zu entwickeln, wenn wir uns um positive Geisteszustände in der Meditation bemühen, werden die positiven Aspekte unseres Seins gestärkt, und die negativen werden geschwächt. Mit der Zeit werden wir bewusster, integrierter und mehr mit den Menschen und der Welt unserer Umgebung verbunden, und Gier und Übelwollen plagen uns weniger. Wir erleben uns selbst und unser Leben positiver. Da wir die Welt durch die Brille unserer Geisteszustände betrachten, erleben wir die Welt, in der wir leben, als besser und schöner. Auf verschiedene Weise könnten sich unsere Lebensumstände zum Besseren verändern – manche Menschen mögen uns, schätzen und vertrauen uns und sind vielleicht hilfsbereiter. Unsere Beziehung wird besser, und es können sich neue Möglichkeiten bieten, die in unserem vorherigen, weniger positiven Geisteszustand unvorstellbar waren.

Natürlich gibt es auch genau das Gegenteil. Wenn unser Handeln, Sprechen und Denken unheilsam ist, entwickeln und stärken wir die negativen Seiten unseres Wesens. Durch die Brille dunkler und eher negativer Geisteszustände erscheint uns die Welt immer dunkler. Andere Menschen erscheinen uns feindselig, und schließlich fühlen wir uns vielleicht einsam, von anderen und der Welt um uns herum abgeschnitten, erleben so unsere eigene kleine Version eines weniger erfreulichen Bereichs des Lebensrads. Dieser nach unten ziehende Prozess wird furchterregend in Oscar Wildes Roman „Das Bildnis des Dorian Gray“ dargestellt. In dieser Geschichte lässt die Hauptperson in jungen Jahren ein Porträt von sich anfertigen, was sehr bewundert wird. Sein Handeln wird zunehmend von Gier und Unehrlichkeit angetrieben. Dieser Prozess beginnt mit kleinen unheilsamen Taten, führt ihn dann in eine nach unten ziehende Spirale, aus der letztendlich er nicht entkommen kann. Zu Beginn dieses Prozesses sieht er anscheinend kleine Veränderungen im Gesicht seines Porträts, das allmählich weniger offen und attraktiv zu werden scheint – er ist sich jedoch nicht sicher. Mit der Zeit kann er der abwärts führenden Spirale nicht mehr entrinnen, und die Veränderungen im Porträt werden so offensichtlich, dass sie ihn ständig ermahnen, und er versteckt es vor der Welt als persönliches Geheimnis seiner Schuld. Als er stirbt, zeigt das Gemälde ein unansehnliches Porträt eines derben, erniedrigten Mannes.

Tatsache ist, dass die meisten von uns die meiste Zeit über wohl nicht einen dieser extremen Kurse in Richtung Erleuchtung einschlagen, anders als Dorian Gray. Manchmal handeln wir einigermaßen heilsam und manchmal einigermaßen unheilsam. Veränderungen unseres Charakters geschehen nur langsam, und scheinbar verändern wir uns zeitweise gar nicht. Aber in unserer sich ständig verändernden Welt kann nichts wirklich unverändert bleiben. Wir gehen alle stets voran oder zurück, wir entwickeln uns weiter oder zurück, wir haben selbst die Wahl. In die eine Richtung zu gehen, ist inspirierend, während es beängstigend sein kann, die andere Richtung einzuschlagen.

Missverständnisse zum Thema Karma

Das buddhistische Karmagesetz wird oft missverstanden. Es wird häufig mit dem hinduistischen Verständnis von Karma verwechselt, das sich vom buddhistischen in einigen wichtigen Punkten unterscheidet. Der Buddha hat mehrfach betont, dass dieses falsche Verständnis unserer spirituellen Entwicklung im Wege stehen kann.

Hinduisten vertreten, ebenso wie viele tibetische Buddhisten, die Ansicht, dass alles Gute und Schlechte, das wir erleben, Ergebnis unseres Karma ist. (Der Buddhismus kam erst spät nach Tibet, bis dahin war er schon stark von hinduistischen Vorstellungen beeinflusst.) Diese Auffassung vom Karmagesetz kann zu dem Schluss führen, dass wer immer auf irgendeine Weise leidet – unter sozialer Ungerechtigkeit, Ausbeutung, Unglück, Krankheit oder sonst etwas -, es durch sein Handeln in der Vergangenheit selbst verursacht hat. Das kann mangelndes Mitgefühl oder die Richtigstellung sozialer Ungerechtigkeiten wie das Unheil durch Unberührbarkeit, zur Folge haben. So sind viele Menschen durch die Zugehörigkeit zu einer Kaste ihr Leben lang zu Armut und Ausbeutung verdammt, was andere als verdiente Folgen ihres Karma aus der Vergangenheit bezeichnen. Andererseits kann das auch zu Fatalismus und Gleichgültigkeit führen – wir dürfen nichts tun, um unsere Lage zu verbessern, wenn wir annehmen, dass wir sie aufgrund „unseres Karma“ verdienen.

Der Buddha wies die Vorstellung zurück, dass alles, was wir erleben, Ergebnis unseres Karma aus der Vergangenheit ist. Damit bereitete er den Weg für die Lehre der Fünf Niyamas. Im Moliyasivaka Sutta machte er deutlich, dass es falsch ist, alle Freuden und alles Leid als Ergebnis von Karma zu betrachten. Er nannte einige andere Ursachen, die Krankheit und Einflüsse unserer Umgebung mit einbeziehen. Dieselbe Frage wird in einem frühen buddhistischen Werk behandelt, welches “Die Fragen des Königs Milinda” heißt:

> Wer immer sagt, „Es ist nur *kamma*, was die Wesen bedrückt … hat Unrecht … Die Unwissenden gehen zu weit, wenn sie sagen, dass alles, was erlebt wird, als Folge kammischer Frucht entsteht.“

Ein Lehrer hat einmal vorgeschlagen, dass wir, wenn jemandem etwas Schlechtes widerfährt, es niemals auf ihr oder sein Karma zurückführen sollten, aber wenn uns selbst etwas Schlechtes widerfährt, sollten wir stets denken, dass es Folge unseres Handelns in der Vergangenheit sei – damit vermeiden wir einerseits mangelndes Mitgefühl und andererseits Klagen, Groll und Anschuldigungen.

Wiedergeburt

Obwohl es einleuchtend ist, dass das Karmagesetz innerhalb eines Lebens wirksam ist, ist es im traditionellen Buddhismua eng mit der Vorstellung von Wiedergeburt verknüpft. Und für den Fall, dass unser Handeln nicht nur Einfluss auf dieses Leben hat, sondern auch unzählige Leben in der Zukunft beeinflussen kann, die nicht nur in der uns bekannten Umgebung stattfinen, sondern möglicherweise auch in anderen Weltsystemen oder Daseinsebenen, erscheinen die Möglichkeiten der Veränderung unseres Wesens durch karmische Einflüsse umso vielfältiger – und umso inspirierender oder beängstigender! Aus den Texten des Pālikanon scheint es sehr wahrscheinlich, dass der Buddha die Vorstellung von Wiedergeburt in seiner Lehre zum Ausdruck brachte, und alle

traditionellen buddhistischen Schulen scheinen Wiederburt als Tatsache zu akzeptieren. Allerdings ist die Bedeutung dieser Lehre leicht missverständlich. Die buddhistische Vorstellung von Wiedergeburt ist sehr subtil, sie orientiert sich daran, dass alle Wesen nicht über ein beständiges und unabhängiges Selbst verfügen. Sie ist nicht vergleichbar mit der hinduistischen Vorstellung von Wiedergeburt, mit der sie oft verwechselt wird. Nach hinduistischer Vorstellung gibt es eine beständige und unveränderliche Seele – *ātman* –, die in verschiedene Körper übergeht, was als Belohnung oder Bestrafung für gute oder schlechte Taten angesehen wird. Nach buddhistischer Vorstellung wird ein sich ständig verändernder Fluss von psycho-physischer Energie geformt und in den verschiedenen Leben und Handlungen verändert, der sich in nachfolgenden Geburten in angemessenen Formen und Erfahrungswelten manifestiert. (In einem öffentlichen Vortrag fragte eine Frau Sangharakshita: „Wollen Sie mir sagen, dass ich als Huhn wiedergeboren werden könnte?“ Seine Antwort lautete: „Nein, nur wenn Sie wie ein Huhn denken.“ Die Antwort verdeutlicht den Standpunkt: Die Frau könnte nicht als Huhn wiedergeboren werden – zunächst müsste sie in ihrem inneren Wesen zu einem Huhn werden, und dann wäre sie schon längst nicht mehr die Frau, die diese Frage gestellt hat.)

Die buddhistische Vorstellung vin Wiedergeburt geht nicht davon aus, dass eine unveränderliche Seele von Leben zu Leben weitergegeben wird. Unsere karmischen Neigungen, die samskaras, die wir entwickelt haben, bestehen nach dem Tod weiter. Daraus entsteht die starke Willensenergie, die uns antreibt, als eine bestimmte Person in einem bestimmten Körper in einer bestimmten Umgebung zu leben. Die wiedergeborene Person ist weder ganz gleich, noch ganz anders als die Person, die gestorben ist – sie sind beide Teil desselben fortlaufenden Prozesses ständiger Veränderung. Das Bild einer Kerze, von deren Licht vor ihrem Erlöschen ein anderes entzündet wird, wird traditionell als bildhafter Vergleich benutzt. Die neue Flamme ist nicht dieselbe wie die vorherige, sie ist aber auch nicht anders. Es ist ein fortlaufender Prozess.

Einerseits gibt es kein „Selbst“, das von einem in ein weiteres Leben übergeht. Andererseits konnte der Buddha sich an frühere Leber erinnern. Deshalb wies er seine Schüler warnend darauf hin, dass sie sie Früchte ihrer Taten in späteren Leben ernten würden, gerade so, als sei die wiedergeborene Person dieselbe wie die, mit der er gerade sprach. Das scheint paradox zu sein, aber in einer Welt, die ein riesiger Prozess von stetiger Veränderung ist, kann niemand dieselbe Person sein wie vor einer Woche oder einem Jahr. Und doch fällt uns die Vorstellung nicht schwer, dass unser gegenwärtiges Handeln uns in Zukunft von Nutzen sein kann.

Westliche Buddhisten und Wiedergeburt

Viele westliche Buddhisten haben ein intuitives Gespür für die Gültigkeit der Wiedergeburtslehre, oder sie akzeptieren diese als Teil einer Tradition, von der sie aus Erfahrung wissen, dass sie über tiefere Weisheit verfügt als sie selbst. Andere betrachten Wiedergeburt als Metapher für die Tatsache, dass die Auswirkungen unseres Handelns sich in dieser vernetzten Welt in alle Richtungen ausweiten und für immer andauern. Wieder andere verstehen Wiedergeburt als Metapher in einem tieferen Sinn für eine Lehre, die auf eine Wahrheit hinweist, die jenseits unseres menschlichen Verständnisses und unserer Vorstellungskraft lieg, denn dieses ist begrenzt durch unser Denken in Kategorien von Raum und Zeit und durch Sprache und andere Symbole. Für diese Menschen kommt die Wiedergeburtslehre der Wahrheit so nahe wie es mit unserem begrenzten Verständnis möglich ist, und wenn wir sie anerkennen und unser Leben so gestalten, als ob sie wirklich wahr wäre, verhalten wir uns sehr weise, und das ist von großem Nutzen für uns. (Zum Vergleich kann man den wohlbekannten Streckenplan der Londoner Untergrundbahn heranziehen, der die Realität auf vereinfachte und verzerrte Weise darstellt. Wenn wir diesen Plan aufgrund seiner ungenauen Darstellung ablehnen, wird es schwierig, uns in London zurechzufinden. Buddhistische Konzepte

dienen uns eher unseren Weg zu finden – von wo wir jetzt sind bis hin zur Erleuchtung – als dass sie uns ein genaues Bild der Wirklichkeit geben wollen, die jenseits unseres derzeitigen Verständnisses liegt.)

Viele Menschen im Westen können sich mit der Vorstellung einer Wiedergeburt überhaupt nicht anfreunden. Sie passt nicht in die vorherrschende Weltsicht unserer Zeit, die manchmal als „wissenschaftlicher Materialismus“ bezeichnet wird – obwohl die sogenannte „wissenschaftliche“ Grundlage im Hinblick auf einige physikalische Entdeckungen des zwanzigsten Jahrhunderts jetzt schon veraltet ist. Gemäß dieser materialistischen Sichtweise ist Materie etwas, das „wirklich“ ist, und das Bewusstsein ist bloß ein zufälliges Nebenprodukt, das entsteht, wenn Materie auf bestimmte Weise angeordnet wird. Unser Bewusstsein entsteht durch Zusammenwirken unserer Körperorgane, und wenn diese Organe aufhören zu arbeiten, bedeutet das auch das Ende dieses Bewusstseins. Viele von uns wurden durch ihre Erziehung so konditioniert, dass sie diesen „wissenschaftlichen“ Materialismus als die einzig vernünftige Sichtweise betrachten, und wir neigen dazu, alles, was da nicht einzuordnen ist, für unmöglich zu halten – unabhängig davon wie stark Beweise sein mögen.

Wiedergeburt ist gemäß dieser Sichtweise schlichtweg unmöglich. Kein offensichtlicher körperlicher Mechanismus weist darauf hin, dass es sie geben könnte, also muss die Lehre falsch sein. Aber kein gedankliches Modell über die Art und Weise, wie die Welt funktioniert – was dem Materialismus entspricht – kann der Komplexität des wunderbaren Phänomens, dessen wir Teil sind, und das wir Universum nennen, überhaupt gerecht werden. Unser rationaler Verstand, der noch nicht einmal einen kleinen Computer im Schachspiel besiegen kann, kann diese Wahrheit nicht verstehen. Er ist nur in der Lage, sehr vereinfachte Modelle zu erstellen, die für einen bestimmten Zweck dienen. Das materialistische Modell funktioniert gut für bestimmte praktische Zwecke; wenn wir jedoch glauben, das stehe für das gesamte Wesen der Realität, haben wir unsere Sicht auf das großartige Universum auf die Größe unseres Verstandes geschrumpft – und unser Leben wird dadurch kleiner und grauer werden.

Wenn wir uns überhaupt nicht mit der Vorstellung von Wiedergeburt anfreunden können, sollten wir uns fragen, ob damit nicht mehr über unsere Konditionierung als über das Wesen der Realität zum Ausdruck kommt. Wir könnten der Weisheit einen Schritt näher kommen, wenn wir statt zu denken: „Ich glaube nicht an Wiedergeburt“, unsere Gedanken genauer formulieren: „Aufgrund meiner Konditionierung glaube ich nicht an Wiedergeburt, aber ich sehe ein, dass die Wirklichkeit vielschichtiger und geheimnisvoller ist, als ich sie sehen kann, und deshalb möchte ich mich nicht festlegen.“

Es gibt natürlich keine Beweise für Wiedergeburt. Aber viele Gegebenheiten könnten uns nachdenklich stimmen. Wir kennen Wunderkinder wie Mozart und viele andere, die schon im frühen Kindesalter Talente und Fähigkeiten haben, die die meisten Erwachsenen nicht haben. Die meisten Eltern stellen fest, dass ihre kleinen Kinder von Geburt an über bestimmte Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale verfügen. Es gibt Menschen, die sich an frühere Leben zu erinnern scheinen, und die – wenn wir ihren Berichten Glauben schenken – sich an Menschen und Orte erinnern können, bei denen es nicht offensichtlich ist, woher diese Erinnerung stammt, wenn nicht aus einem früheren Leben. Von etlichen tibetischen „tulkus“ wird angenommen, dass sie wiedergeborene fortgeschrittene praktizierende Buddhisten sind, wie auch der Dalai Lama. Die meisten von ihnen sind bemerkenswerte Persönlichkeiten, und sie alle erhalten eine besondere Bildung. Im Laufe der Jahrhunderte haben viele Völker in verschiedenen Teilen der Welt an eine Form von Wiedergeburt geglaubt, darunter waren Indianer, Ägypter, Griechen, Kelten und viele afrikanische Stämme – das mag auf ein weitverbreitetes intuitives Gespür dafür gelten, dass es

Wiedergeburt wirklich gibt. Große Denker, angefangen mit Pythagoras, glaubten an Wiedergeburt. Viele von uns hatten als Kinder eine vage Ahnung, dass wir nicht zum ersten Mal auf dieser Welt sind, und unser Bauchgefühl ließ uns an Wiedergeburt glauben, bevor wir je das Wort gehört hatten.

Der Buddha und große Lehrer der buddhistischen Tradition lehrten Wiedergeburt. Wenn wir glauben, ein tieferes Verständnis der Realität zu haben als sie, ist nicht einzusehen, warum wir uns als Buddhisten bezeichnen sollten! Aufgrund all dieser Tatsachen – und obwohl es natürlich möglich ist, Buddhist oder Buddhistin zu sein und den Dharma effektiv zu üben, ohne an Wiedergeburt zu glauben – könnte es hilfreich sein, zumindest offen zu bleiben.

Formen von Karma

Traditionell spricht man von vier Formen von Karma, die für unsere Wiedergeburt entscheidend sind. Diese werden ihrer Bedeutung entsprechend aufgelistet.

Die erste und bedeutendste Form ist schwerwiegendes Karma. „Schwerwiegende" Taten haben starke Auswirkungen auf uns selbst und auf andere, und sie gehen einher mit starken Emotionen. Solche Taten beeinflussen den Geist der Menschen, die sie ausüben, stark und andauernd. Ein Beispiel für schwerwiegendes Karma ist Mord – offensichtlich hat solch eine Tat für lange Zeit starke Auswirkungen auf unsere Emotionen und Geisteszustände. Ein positives Beispiel für schwerwiegendes Karma ist Meditation – wenn wir intensiv meditieren, bewirkt das eine starke positive Zugkraft in unserem Geist, die großen Einfluss auf unsere Zukunft hat.

Die zweite Form von Karma ist „todesnahes" Karma, das sich auswirkt auf unser Handeln durch Körper, Rede und Geist, wenn wir dem Tod nahe sind. Da diese Taten noch sehr in unserem Geist präsent sind, wenn wir von einem Leben in das nächste übergehen, glaubt man, dass sie unsere Wiedergeburt stark beeinflussen.

Gewohnheitsmäßiges Karma entsteht, wenn wir etwas immer wieder tun, so dass es eine tiefe Spur in unserem Wesen hinterlässt. Selbst vergleichsweise kleine heilsame oder unheilsame Taten können eine starke Wirkung haben, wenn sie zur Gewohnheit werden. Geringfügige Abhängigkeiten, kleine Unwahrheiten, unbedeutende ärgerliche Gedanken haben, ebenso wie auch regelmäßige kleine großzügige Handlungen, eine Wirkung, die mit tropfendem Wasser vergleichbar ist. Jeder einzelne Tropfen ist unwichtig, aber mit der Zeit wird ein großer, schwerer Behälter mit Karma angefüllt.

Die letzte und unbedeutendste Form von Karma ist Restkarma, es umfasst alles, was nicht in die ersten drei Kategorien passt. Diese Form von Karma hat nur geringe Auswirkungen auf unsere Wiedergeburt, und es wird nur dann von Bedeutung, wenn die anderen drei Formen von Karma nicht vorhanden sind.

Wenn unser Hauptinteresse den Auswirkungen unseres Karma in diesem Leben gilt, können wir dennoch Schlussfolgerungen aus dieser Einteilung ziehen: Die Taten, Worte und Gedanken, die die stärkste karmische Wirkung haben, sind jene, die schwerwiegende Folgen nach sich ziehen, jene, mit denen starke Emotionen einhergehen, und jene, die wir stets wiederholen, so dass sie Teil unseres Lebensmusters werden.

Sind die Auswirkungen von Karma unausweichlich?

Einige buddhistische Schulen und Lehrer warnen, es sei unausweichlich, dass wir die Folgen unseres Karma ernten; das scheint aber nicht auf die Lehre des Buddha zurückzugehen. Im Sankha-Sutta sagt er zum Beispiel, wir müssten nicht unbedingt die Folgen unserer vergangenen Taten spüren, und er sagt, wie wir unser negatives Karma – zumindest das nicht allzu schwerwiegende – auslöschen

können. Nach seinen Worten ist es nicht ausreichend, eine Tat zu bereuen oder zu bedauern, und niemand außer uns selbst kann uns von unsem Karma befreien. Wenn wir uns aber vornehmen, in Zukunft auf keinen Fall unheilsam zu handeln und unser Herz mit Mettā, Mitgefühl und anderen positiven Emotionen füllen, Liebe und Wohlwollen für alle Wesen in alle Richtungen aussenden, wenn wir die letzte Stufe der Mettā-Bhāvanā immer wieder und an jedem Ort üben, „wird bis zu einem gewissen Grad jede Tat unwirksam."

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Wie verstehst du den Gedanken vom bedingten Entstehen?
2. Stell dir folgendes vor: Ein Meteorit fällt auf Peters Auto. Um ein neues Auto zu kaufen, nimmt er einen gutbezahlten stressvollen Job an. Aufgrund der Belastung sind seine Abwehrkräfte geschwächt, und er bekommt eine Erkältung. Während seiner Krankheit, hört er auf zu meditieren und verliert die Routine. Seine frühere Reizbarkeit kommt wieder zum Vorschein, und er hat Streit mit seiner Partnerin. Wütend aufgrund der Auseinandersetzung, knallt er mit dem Kopf gegen einen niedrigen Türrahmen und verliert kurz das Bewusstsein. Während seiner Bewusstlosigkeit hat er eine Vision von Avalokitesvara, der ihm klar macht, wie dumm er sich verhalten hat. Er entschuldigt sich bei seiner Partnerin und fängt wieder an zu meditieren. Welche *niyamas* kommen hier ins Spiel und wann?
3. Glaubst du an das Karmagesetz, daran, dass unser Sprechen, Handeln und Denken in jedem Moment auf unser Glück oder Leid in Zukunft großen Einfluss hat? Spiegeln deine Taten mit Körper, Rede uns Geist diesen Glauben stets wider?
4. Beschreibe wie Karma den Charakter und das Leben deiner Eltern geformt hat.
5. „*'Tugend ist ihr eigener Lohn' ist zwar ein Klischee, aber dennoch wahr.*" Stimmst du dem zu? Warum oder warum nicht?
6. „*In gewisser Weise ist unsere Welt eine Schöpfung unseres Geistes*."
   (a) Stimmst du zu?
   (b) Hat deine Erfahrung der Welt sich je in Reaktion auf deinen Geisteszustand verändert?
   (c) Fallen dir Menschen ein, die scheinbar in einer ganz anderen Welt als du leben?
7. Was denkst du über Wiedergeburt? Inwieweit ist deine Einstellung wohl von der Gesellschaft geprägt, in der du aufgewachsen bist?
8. Meinst du man muss an Wiedergeburt glauben, um Buddhist zu sein?

25. Woche
Das Lebensrad

Ein Text von Vadanya

Einleitung – reaktive und kreative Bedingtheit
In der letzten Woche haben wir gesehen, dass der Buddha, als zentrales Prinzip zur Vermittlung seiner Schau der Wirklichkeit, Bedingtheit verwendet. Bedingtheit kann auf zweierlei Weise wirken – Sangharakshita nennt das den reaktiven und den kreativen Modus. Im reaktiven Modus drehen sich die Dinge im Kreis, ohne dass jemals etwas Neues passiert. Im kreativen Modus dagegen baut jedes Ereignis auf das vorhergehende auf, und es entfalten sich immer neue Möglichkeiten.

Der reaktive Modus
Wenn wir im reaktiven Modus sind, agieren wir uns sozusagen automatisch und tun das, wozu wir durch die Prägungen unserer Vergangenheit programmiert wurden. Wir sehen Kuchen und greifen danach. Eine Bemerkung verärgert uns und wir reagieren gereizt. Wir langweilen uns und machen den Fernseher an. Die Welt erwischt uns an einer empfindlichen Stelle, und wir reagieren wie vorprogrammiert auf unsere gewohnte Weise. Jedes Mal wenn wir so automatisch reagieren, verstärken wir unsere alten Muster. Und wenn das nächste Mal die empfindliche Stelle berührt wird, ist es noch wahrscheinlicher, dass wir wieder wie gehabt reagieren. Wir finden es noch ein bisschen schwieriger, uns anders zu verhalten. Das klassische Beispiel dafür sind Suchtmuster wie Rauchen, aber das gleiche Prinzip gilt für jegliches Verhalten von Körper, Rede und Geist.

Im reaktiven Modus drehen wir uns also im Kreis und vertiefen eingefahrene Furchen. Die Kreise, in denen wir uns drehen, können ganz einfach sein, wie der endlose Kreislauf des Rauchers von Begierde und Zigarette. Aber sie können auch viel komplizierter sein und andere Menschen und unsere Umgebung mit einbeziehen. Beziehungen können sich im Kreis drehen: Die eine Person reagiert auf die andere, die wiederum darauf reagiert, beide auf gewohnte Weise. Leben können sich im Kreis drehen, indem unsere gewohnten Reaktionen auf Menschen und Ereignisse die üblichen Resultate in unserer Umgebung hervorrufen, die wiederum die üblichen Reaktionen in uns bewirken und so weiter, vielleicht ein ganzes Leben lang, selbst wenn die Folgen schmerzhaft und selbstzerstörerisch oder einfach nur gähnend langweilig sind.

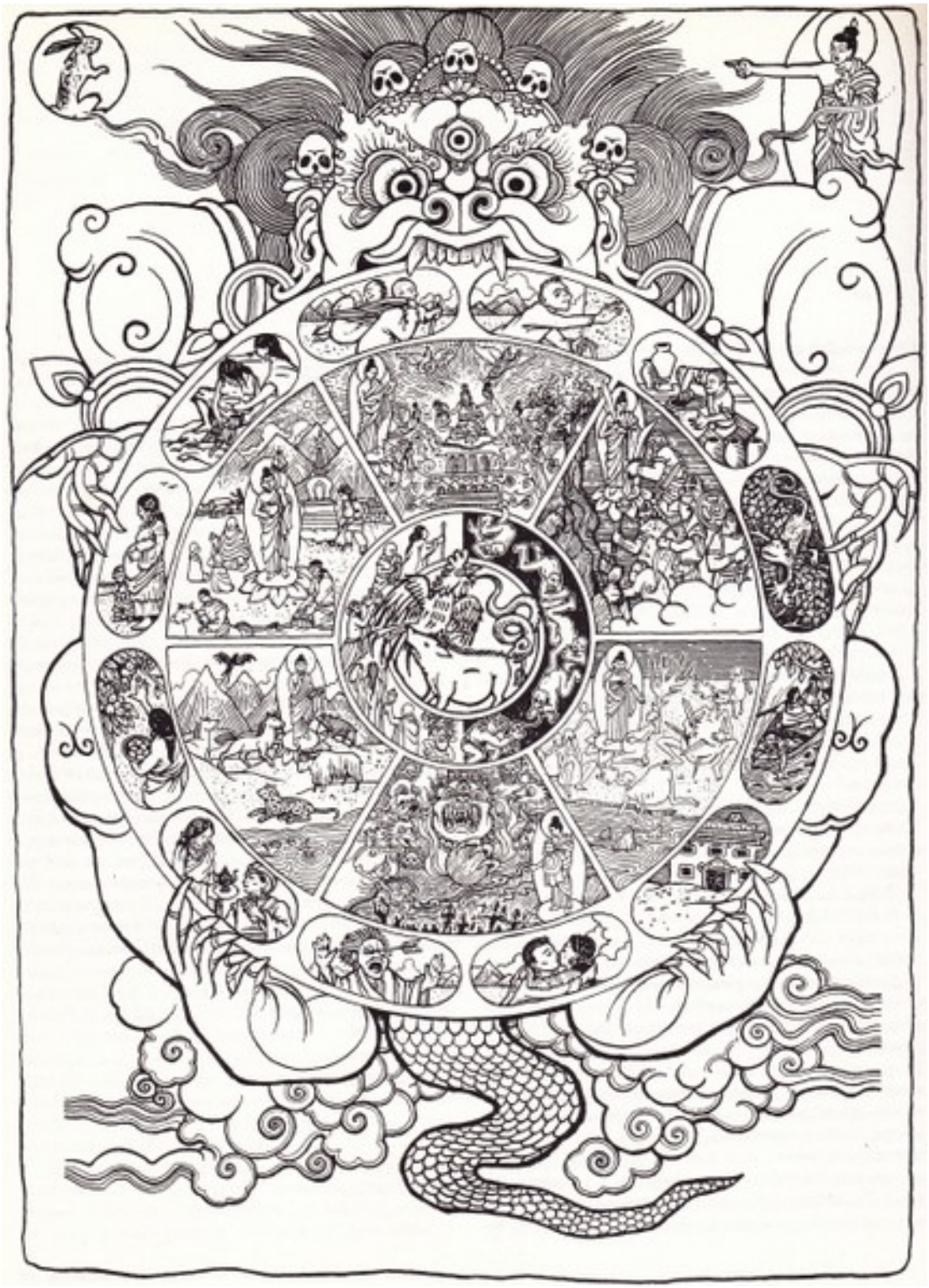
Der schöpferische Modus
Wenn wir nicht das Gewohnte tun, sondern uns bewusst entscheiden, das zu tun, was heilsam ist und neue Möglichkeiten eröffnet, wechseln wir zum kreativen oder schöpferischen Modus. Wir greifen also nicht automatisch zur Schokolade, zum Bier oder zur Fernbedienung, sondern meditieren oder gehen spazieren. Oder wir entschuldigen uns bei der “schwierigen” Person auf der Arbeit für das, war wir zur Dynamik beigetragen haben, die es zwischen uns gibt, und laden sie zum Essen ein.

Oder wir hören auf, unsere Energie in Klagegedanken zu stecken und fangen stattdessen an, darüber nachzudenken, was wir tun können, um positiv zu der Situation beizutragen, über die wir uns beklagen. Wenn wir etwas Neues tun, passieren auch neue Dinge. Der alte Kreislauf wird ein

bisschen schwächer, wir werden ein bisschen freier, und es eröffnen sich neue Möglichkeiten. Nach der anfänglichen Beschwerlichkeit, etwas Neues zu tun, fangen wir an, positivere Geisteszustände zu erleben, die, wenn wir nicht locker lassen, sich in noch positivere Geisteszustände verwandeln.s

Das Rad und die Spirale

Das Lebensrad ist ein eindrucksvolles Symbol für die reaktive Form der Bedingtheit. Bei Triratna benutzen wir für den schöpferischen Modus meist das Bild des Spiralpfades. In dieser und der nächsten Woche werden wir uns das Rad und die Spirale genauer ansehen sowie die Stelle, an der es im Rad „Öffnung“, durch die wir auf die Spirale gelangen können.



Das Lebensrad

Das Lebensrad ist eine bildhafte Darstellung des Prozesses der reaktiven Bedingtheit. Es ist wie eine Art Landkarte von Saṁsāra oder vielleicht so etwas wie eine Gebrauchsanweisung dafür. Die Welt, die es beschreibt, ist wie ein Computerspiel, bei dem wir in einem Schloss eingesperrt sind. Innerhalb des Schlosses können wir in alle möglichen Räume gelangen, wo scheinbar lauter interessante Dinge geschehen, wo wir anscheinend viele Punkte erzielen oder zahlreiche Trophäen einsammeln können. Doch um all das geht es bei dem Spiel nicht – eigentlich geht es darum, sich aus dem Schloss zu befreien. Das Lebensrad erzählt uns, wie das Spiel funktioniert, es erklärt, wie man von einem Raum in den nächsten gelangt, es beschreibt die verschiedenen Ablenkungen in den verschiedenen Räumen – und was am wichtigsten ist, es zeigt uns auch, wo die Tür zu finden ist, die uns aus dem Schloss heraus in die Freiheit führt.

Der innere Kreis – was das Rad antreibt

Das Lebensrad besteht aus vier konzentrischen Kreisen. In der Mitte befinden sich die Kräfte, die das Rad in seinem nie endenden Kreisen antreiben – und die uns antreiben, wenn wir uns im reaktiven Modus befinden. Diese Kräfte werden normalerweise Verblendung, Gier und Hass genannt und als Schwein, Hahn und Schlange dargestellt. Mit Verblendung ist unsere grundlegende Unbewusstheit und Unwissenheit bezüglich des Wesens der Wirklichkeit gemeint, die zur Entstehung der anderen beiden "Gifte" führt. In unserem verwirrten Zustand der Verblendung versuchen wir einerseits unserem existenziellen Unbehagen zu entfliehen, indem wir uns an allem festhalten, was uns ein angenehmes Gefühl verschafft – das wird hier mit Gier bezeichnet. Andererseits versuchen wir alles wegzuschieben, was uns ein unangenehmes Gefühl gibt – unter dem Begriff "Hass" lassen sich unsere Reaktionen des Widerwillens, des Ärgers, der Besorgtheit und der Angst zusammenfassen. Die Worte "Gier" und "Hass" sind vielleicht zu stark für das, was wir normalerweise empfinden – "Anziehung" und "Ablehnung" sind vielleicht passender –, doch das sind nichtsdestotrotz die Kräfte, die das Rad am Laufen halten.

Der zweite Kreis – Aufsteigen und Herabfallen

Der nächste Kreis ist in zwei Hälften geteilt, eine helle und eine dunkle. In der hellen werden Wesen dargestellt, die mit einem Ausdruck der Freude im Gesicht aufwärts, nach oben steigen. In der dunklen Hälfte werden nach unten fallende Wesen gezeigt, mit einem Ausdruck von Angst und Kummer im Gesicht. Dies weist darauf hin, dass wir innerhalb des Rades zwar scheinbar weiterkommen können, doch ist das letztendlich nicht von Belang. Solange wir nicht den Weg in die Freiheit finden, werden wir immer wieder zurückfallen, und jede scheinbare Errungenschaft verlieren.

Der dritte Kreis – Die sechs Lebenswelten

Der dritte Kreis des Rades ist in sechs Abschnitte unterteilt, die verschiedene "Lebens-Welten" darstellen, in denen wir uns während unseres Aufenthaltes auf dem Rad aufhalten können. Traditionellerweise werden sie als verschiedene Welten betrachtet, in die wir hineingeboren werden können. Doch jede einzelne ist auch Ausdruck eines Geisteszustandes. Dementsprechend stehen die sechs Welten für psychische Zustände, die wir hier und jetzt in diesem Leben erleben.

Die Götterwelt (Devas)

Im dritten Kreis des Rades befindet sich oben die Götterwelt. Sie wird oft als idyllische Parklandschaft dargestellt, in der Paläste verstreut liegen, wo die dort weilenden Wesen nur Freuden und Wonnen genießen, frei von allem Leiden und ohne sich in irgendeiner Form anstrengen zu müssen. Auf den

niedrigeren Ebenen dieser Welt erleben Wesen Sinnesfreuden, wenn auch auf sehr verfeinerte Art. Auf den höheren Ebenen genießen sie rein ästhetische Wonnen oder die Verzückung meditativer Zustände. Diese Welt ist wie manche sich den Himmel vorstellen, doch mit einem wesentlichen Unterschied – sie ist nicht von Dauer. Mit der Zeit braucht sich das positive Karma auf, das die Götter in diese Welt gebracht hat, und sie fallen auf eine niedrigere, gröbere Existenzebene hinunter.

In unserer Welt verbringen vielleicht manche Prominente ihre Zeit in der Götterwelt, zusammen mit einigen reichen Leuten, die sich ganz der Aufgabe widmen, auf relativ gesunde Weise das Leben zu genießen, indem sie beispielsweise ihre Zeit zwischen ihrer Jacht und ihrem Skihotel aufteilen. Manche Menschen verweilen sogar zeitweise in den höheren Ebenen der Götterwelt, ernähren sich von den Freuden der Schönheit oder genießen die Glückseligkeit meditativer Zustände. Wenn wir gesund und unbeschwert sind und es zu unserem erklärten Ziel machen, ist es für einige von uns möglich, zumindest eine gewisse Zeit in der Götterwelt zu verbringen. Doch der Haken ist, dass diese Zustände nicht von Dauer sind. Und wenn sie enden, erleben selbst die Götter Leiden. Da sie nicht wissen, wie man mit Unannehmlichkeiten umgeht, nicht einmal den geringsten, können sie häufig schon solche Erfahrungen kaum ertragen, die von Bewohnern anderer Welten noch nicht mal als unangenehm wahrgenommen werden.

Die Welt der Titanen oder Āsuras

Wenn wir uns von der Götterwelt im Uhrzeigersinn weiterbewegen, gelangen wir in die Welt der Titanen oder Āsuras . Die *āsuras* sind groß, wild und hässlich, und ihr Leben ist ein fortwährender Kampf um Macht. Es gibt jede Menge *āsuras* in der Geschäftswelt und der Politik und in jeder anderen Situation, die von starken, nicht selbstkritischen Persönlichkeiten beherrscht wird, die Macht lieben und Konflikte regelrecht genießen.

Der Zustand der *āsuras* ist – zumindest in unserer Welt – ebenso vergänglich wie der der Götter. Um ein erfolgreicher *āsura* zu sein, müssen wir andauernd gewinnen, und das ist nicht für möglich. Mit der Zeit verliert jeder *āsura* eine Wahl, wird in den Ruhestand gezwungen, muss vor Gericht erscheinen oder es passiert sonst irgendetwas, das ihn von seinem Podest stürzt. Sie werden angreifbar und fallen in eine andere Daseinsexistenz. Und aufgrund ihres großen Egos leiden sie sehr, wenn sie sich in einer bescheidenen Lage wiederfinden, wo ihnen nicht viel Respekt entgegen-gebracht wird.

Die Welt der Hungergeister oder *pretas*

Die *pretas* oder Hungergeister werden traditionellerweise mit riesigen Bäuchen und winzigen Mündern dargestellt, was symbolisiert, dass sie unglaublichen Hunger und Durst leiden, der jedoch nie befriedigt werden kann. Sie leben in einer Wüste, wo es kaum Wasser oder Nahrung gibt. Wenn sie Wasser finden, verwandelt es sich in ihren Mündern zu Feuer, und wenn sie Nahrung finden, wird sie in ihren Bäuchen zu Messern. Das, was sie so sehr begehren, verursacht ihnen Leiden anstatt Befriedigung.

Die *pretas* sind Wesen, die von neurotischer Begierde beherrscht werden – einem Verlangen nach Dingen, die keine wirkliche Befriedigung bringen, sondern stattdessen Leiden verursachen und die Unzufriedenheit noch vergrößern. *Pretas* haben ein Gefühl innerer Leere und versuchen dieses Gefühl des Mangels – das von ihren großen Bäuchen symbolisiert wird – dadurch zu beseitigen, dass sie Dinge in ihre winzigen Münder stopfen. In unserer Welt versuchen die *pretas* ihre innere Leere durch den Konsum von Süßigkeiten, Zigaretten, Alkohol, ungesundem Essen, Sex, Unterhaltung, Pornographie und den Spielzeugen der Konsumgesellschaft zu füllen.

Es gibt viele *pretas* in unserer heutigen Welt und es gibt sogar eine ganze Industrie, die sich auf die Hervorbringung von *pretas* spezialisiert hat – die Werbeindustrie. Das extremste Beispiel für das *Preta*-Reich innerhalb unserer eigenen Welt sind die Drogenabhängigen, insbesondere Heroinabhängige; doch die meisten von uns haben ihre eigenen kleinen Süchte. Und viele Menschen die ein sogenanntes "normales" Leben führen, werden in Wirklichkeit von ihrem Konsumverhalten beherrscht und freuen scheinbar sogar noch, als "Konsumenten" bezeichnet zu werden.

Die Höllenwelt

Unten auf dem dritten Kreis sehen wir eine Welt des Leidens, eine Hölle. Dies ist keine Hölle, zu der Wesen von irgendeinem Gott verdammt wurden, sondern lediglich eine Widerspiegelung der Tatsache, dass einige Seinsweisen in sich selbst Zustände tiefsten Leidens sind. Die Höllenwelt ist ein Ort starker negativer Emotionen, intensiver negativer Geistesverfassungen und psychischer Krankheit. Viele von uns haben sich zumindest für kurze Zeit schon einmal in den Außenbezirken der Höllenwelt aufgehalten.

Die Tierwelt

Die Welt der Tiere wird oft als natürliche Landschaft dargestellt, in der Herden wilder Tiere umherziehen. Auf den ersten Blick könnte es idyllisch aussehen, doch in Wirklichkeit ist es nicht so angenehm. Tieren fehlen Vorausschau, Sprache, Wissen und Kultur, so dass sie ihrer Umgebung, den Menschen und ihren eigenen Instinkten ausgeliefert sind. Folglich leiden sie. Wenn wir auf der Ebene unserer biologischen Triebe und Instinkte leben, befinden wir uns in der Tierwelt. Dies mag vielleicht für eine bestimmte Zeit Spaß machen, doch langfristig gesehen ist es sehr beschränkt und führt unvermeidlich zu Leiden. Solange wir in der Tierwelt sind, sind wir fast völlig im reaktiven Modus gefangen und kaum in der Lage, eine bewusste, kreative Wahl zu treffen.

Die Menschenwelt

Wenn wir als einigermaßen reife, verantwortungsbewusste und emotional gesunde Menschen leben, befinden wir uns in der Menschenwelt. Das wird traditionell als die günstigste Welt betrachtet, weil es in ihr am einfachsten ist, sich spirituell zu entwickeln und die Tür zu finden, die aus dem Rad heraus in die Freiheit führt. In der Menschenwelt erleben wir nicht das überwältigende Leiden der *pretas* oder der Höllenbewohner, wir werden jedoch ebenso wenig durch die scheinbar endlosen Vergnügungen der Götter in den Schlaf gelullt. Stattdessen erleben wir eine nützliche Mischung aus angenehmen und unangenehmen Erfahrungen. Wir sind nicht völlig von anderen abgeschnitten, wie die *asuras* – wir können zu anderen in Beziehung treten, ohne immer Boss sein zu müssen. Und wir sind auch nicht in unserer körperlichen Existenz und unseren Instinkten gefangen wie die Tiere, sondern haben Zugang zur Welt des Denkens, der Musik und der anderen Künste.

Man kann aus jeder der sechs Welten heraus an die Freiheit gelangen, doch aus praktischen Gründen sollten die meisten von uns darauf hinarbeiten, sich in der Menschenwelt aufzuhalten. Die Götterwelt ist – vielleicht zur allgemeinen Überraschung – nicht der Ort, nach dem wir streben sollten. Wenn wir unser spirituelles Leben zu einer Suche nach anstrengungslosen Freuden machen, wird dies unseren Egoismus noch verstärken, anstatt ihn zu untergraben, und es macht uns schwach und anfällig für Ängstlichkeit. Wir sollten natürlich in unserem Leben Raum schaffen für Alleinsein und Meditation, den Genuss von schönen Dingen und für schlichtes Nichtstun. Doch wenn wir wachsen wollen, ist es ebenso wichtig, sich Herausforderungen zu stellen und Verantwortung zu übernehmen. Wenn uns dieser Balanceakt gelingt, ist das ein Zeichen, dass wir uns in der Menschenwelt befinden.

Die Buddhas der sechs Welten

Jede der sechs Welten hat ihren eigenen Buddha, der den darin lebenden Wesen das anbietet, was sie benötigen, um weiterzukommen. Wenn wir uns in diesen Welten aufhalten, werden uns diese Buddhas mitteilen, was wir benötigen, um aus unserem gegenwärtigen Zustand herauszukommen.

In der Götterwelt spielt der Buddha ein Musikinstrument und lässt die Musik der Vergänglichkeit erklingen. Die Götter schenken nur Schönem ihre Aufmerksamkeit – sie würden sich von allem Groben abwenden. Diese Musik trägt jedoch außerdem eine Botschaft in sich und erinnert sie daran, dass ihr gegenwärtiger Zustand nicht andauern kann und sie nach einem Weg suchen, der aus dem Rad herausführt. In der Welt der *asuras* trägt der Buddha ein Schwert – er begegnet den *asuras* unter ihren eigenen Bedingungen. Doch dieses Schwert ist auch das Schwert der Weisheit, das verblendetes, nachlässiges Denken durchschneidet. Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem wilden Konkurrenzkampf der *asuras* und einem scharfen, geradlinigen Verstand. Deswegen können die *asuras* unter Umständen von Weisheitslehren beeinflusst werden, während sie wohl kaum auf Aufrufe zu Liebe und Mitgefühl reagieren würden.

In der Welt der *pretas* bietet der Buddha Nahrung und Getränke an, die wahrhaft befriedigend sind. Sie stehen für das, was das Gefühl der inneren Leere in den *pretas* wahrhaft füllen wird, und beinhalten auch Lehren und Unterstützung, die ihnen helfen, ein Gefühl innerer Fülle und Selbstwert zurückzugewinnen. In den Höllenwelten bietet der Buddha eine heilende Salbe an – was die Wesen in der Hölle benötigen, ist schlichtweg dem Leiden für eine Weile zu entkommen, so dass sie nicht länger von ihm überwältigt sind. In der Tierwelt hält der Buddha ein Buch in der Hand, das Wissen und Kultur symbolisiert. In der Tierwelt brauchen Wesen etwas, das sie über ihren Fokus auf ihre Triebe und ihr direktes Körpererleben hinaushebt.

Der äußere Kreis – der Prozess des Werdens

Der äußerste Kreis des Rades ist in zwölf Segmente unterteilt, die die häufigste Beschreibung des Prozesses vom bedingten Entstehen in seinem reaktiven Modus bildhaft darstellen: die Kette der zwölf *nidanas* oder Bindeglieder. (Es gibt eine zweite Reihe von zwölf *nidanas*, die den Spiralpfad beschreiben.)

Die zwölf zyklischen *nidanas* beschreiben, wie unsere innere Welt und die Außenwelt sich gegenseitig beeinflussen und die von uns erlebte Realität erschaffen, während sich beide allmählich entwickeln. Die zwölf Stufen, die sie beschreiben, werden normalerweise als über drei Leben verteilt betrachtet: Sie beschreiben, wie die Person, die wir in unserem letzten Leben waren, das bedingt, was wir jetzt erleben und wie dies wiederum bedingt, was wir in unserem nächsten Leben werden. Einige Gelehrte haben darauf hingewiesen, dass die zwölf *nidanas* ursprünglich eine Beschreibung des Prozesses des “Werdens” waren, der die ganze Zeit stattfindet und dass sie nicht unbedingt als über drei Leben verteilt betrachtet wurden. Ob wir also an Wiedergeburt glauben oder nicht, wir können die *nidanas* als eine Beschreibung betrachten, wie unsere Vergangenheit unsere Gegenwart formt, die wiederum unsere Zukunft gestaltet, die zu unserer Vergangenheit wird und so weiter, immer im Kreis herum.

Im Moment interessiert uns das hinter den *nidanas* liegende Prinzip und nicht die Einzelheiten. Es gibt jedoch einen Abschnitt in der Formulierung der zwölf *nidanas*, der für uns besonders wichtig ist, denn er erklärt, wie wir die Tür finden können, die uns aus dem Rad heraus auf den Spiralpfad führt.

Von Kontakt zu Werden

Kontakt (Sanskrit: sparśa)
Das erste Kettenglied in diesem besonders relevanten Teil der *Nidana*-Kette ist der Kontakt zwischen einem unserer Sinnessorgane und einem Sinneseindruck (dargestellt durch einen Mann und eine Frau, die sich umarmen). Unser Auge sieht ein Objekt, unsere Zunge entdeckt einen Geschmack oder unser Geist hat einen Gedanken oder ein Gefühl. (Im Buddhismus wird der Geist auch als Sinn betrachtet, sodass zu Kontakt auch Erinnerungen an ein vergangenes Ereignis zählt oder die Vorstellung von etwas, was möglicherweise passieren wird.) Kontakt findet die ganze Zeit statt – wir erleben einen endlosen Strom von Sinneseindrücken, die durch die Begegnung mit unserer Umgebung, mit anderen Menschen und unserem eigenen Denken und Fühlen erzeugt werden.

Empfindung (Sanskrit: vedanā)
In Abhängigkeit von diesem Strom an Sinneseindrücken, der von unseren Sinnen und unserem Bewusstsein wahrgenommen wird, erleben wir einen ununterbrochenen Fluss von Empfindungen. Dies wird durch einen Mann mit einem Pfeil im Auge dargestellt, um zu veranschaulichen, wie überwältigend die Kraft dieser Sinneseindrücke und Empfindungen sein kann. *Vedanā* wird häufig als Gefühl übersetzt, doch geht es hier nicht um Gefühle im Sinne komplexer Emotionen, sondern lediglich um unsere Reaktionen des Gefallens oder Missfallens (oder keiner von beiden).

Begehren (Sanskrit: tṛṣṇā)
In Abhängigkeit von unseren angenehmen oder unangenehmen Empfindungen greifen wir entweder nach Dingen, Ereignissen oder Gedanken, versuchen sie aufrechtzuerhalten und uns zu Eigen zu machen, oder wir schieben sie weg und versuchen ihnen Einhalt zu gebieten. Beide Reaktionen fallen unter den abkürzenden Begriff “Begehren” und werden durch das Bild einer Frau dargestellt, die einem Mann einen Trunk anbietet. Wenn wir also Schokolade sehen, gibt uns das ein freudiges Gefühl und wir wollen sie essen und nicht aufhören, sie zu essen – obwohl wir wirklich nicht noch mehr Kalorien brauchen. Oder der scharfe Ton der Person, die wir “schwierig” finden, verursacht ein schmerzhaftes Gefühl in uns, und wir reagieren mit Gereiztheit, versuchen sie loszuwerden – obwohl genau diese Reaktion dazu führt, dass sie in dem Ton mit uns redet, den wir so sehr verabscheuen.

Anhaften (Sanskrit: upādāna)
In Abhängigkeit von unseren Mustern des Greifens und Wegschiebens entwickeln wir Anhaften, was durch eine Gestalt dargestellt wird, die Früchte von einem Baum pflückt. Wir entwickeln Vorlieben und Abneigungen, die sich oft zu Ansichten und Meinungen kristallisieren. Eine Person mag Fred, jemand anderes mag ihn nicht. Die eine Person mag – sagen wir – Erdnussbutter oder Regenwetter oder Einkaufsbummel, und eine andere mag dies nicht. Die eine Person hat die eine Ansicht, während jemand anderes, der genauso gut informiert und intelligent ist, der gegenteiligen Meinung ist. Was das bedeutet, ist eigentlich offensichtlich: Wenn die Reaktionen der Menschen so unterschiedlich sind, dann gibt es normalerweise keine absolute objektive Wahrheit hinter unseren Anhaftungen. Doch das hält uns nicht davon ab, sie sehr ernst zu nehmen.

Werden (Sanskrit: bhāva)
In Abhängigkeit von unseren Vorlieben, Abneigungen und Meinungen verhalten wir uns in wohl bekannten Mustern und werden zu einer bestimmten Art von Person. Das wird durch das Bild einer schwangeren Frau dargestellt. Im folgenden Segment des Rades ist sie dabei, ihr zukünftiges Selbst zur Welt zu bringen, die Person, zu der uns unsere in Abhängigkeit entstandenen Reaktionen gemacht haben.

Der Punkt der Befreiung

Der Prozess, den wir gerade beschrieben haben, findet ganz automatisch statt. Am größten Teil können wir nichts ändern. Aber es gibt eine Stelle in der Folge, wo wir eine Wahl haben und den Prozess anhalten können. Das ist die sogenannte "Lücke" zwischen Empfinden und Begehren – der "Punkt der Befreiung". Hier finden wir die Tür, um aus dem Rad auf den Spiralpfad zu entkommen.

Um diese Tür zu öffnen, müssen wir sehr genau darauf achten, wie wir auf die Empfindungen oder *vedanās* reagieren, die die Sinneseindrücke in uns verursachen. Was die *vedanās* angeht, die aufgrund unserer Erfahrungen auftauchen, haben wir keine Wahl, sie sind eine Folge unserer Handlungen in der Vergangenheit. Aber wir haben eine Wahl, wie wir auf diese Empfindungen reagieren, und diese Wahl führt uns entweder auf das Rad oder auf die Spirale. Wenn wir halbautomatisch auf angenehme und unangenehme *vedanās* reagieren und nach dem greifen, was wir mögen, und das wegschieben, was wir nicht mögen, dann gehen wir weiter zu Begehren und drehen uns ein weiteres Mal im Rad. Doch wenn wir uns unserem Unbehagen stellen, unsere Empfindungen wahrnehmen und uns entscheiden, das Heilsame, Kreative zu tun, **egal**, wohin unsere *vedanās* uns auch drängen wollen, dann haben wir die Tür geöffnet und sind auf den Spiralpfad getreten.

Wenn wir dies das erste Mal tun, ist das wahrscheinlich eine zumindest unbequeme Erfahrung, wenn nicht schlimmer. Es kann sehr unbequem sein, auf eine neue Weise zu handeln, zu sprechen oder zu denken. Es ist unser Drang, Unangenehmes zu vermeiden, der uns auf dem sich kreisenden Rad festhält. Es überrascht also nicht, dass der erste Schritt auf dem Spiralpfad *duḥkha* ist – Leiden, Unbefriedigtheit oder Unbehagen. Wenn wir uns unserem Unbehagen stellen, statt vor ihm durch Greifen und Wegschieben davonzulaufen, führt das dazu, dass wir damit umzugehen lernen. Und wenn wir anfangen heilsam und kreativ zu handeln, schaffen wir allmählich Bedingungen, die dazu führen, dass wir in Zukunft noch viel angenehmere Empfindungen erleben werden und weniger *duḥkha* – wie wir im nächsten Abschnitt sehen werden.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Wirst du eher von Anziehung oder Ablehnung motiviert? Wie könnten sie zu verschiedenen Herangehensweisen an das Leben auf dem Rad führen?

2. In welchen der sechs Welten hast du dich in der Vergangenheit aufgehalten? In welchen hältst du dich jetzt auf? Sagt dir der Buddha der Welt, in der du dich – abgesehen von der Menschenwelt – am meisten aufhältst, etwas darüber, wie du üben solltest?

3. Welche faszinierenden Aspekte des Lebens auf dem Rad lenken dich am meisten davon ab, nach der Tür in die Freiheit zu suchen?

4. Neigst du dazu, das spirituelle Leben als eine Suche nach der Götterwelt zu sehen? Glaubst du, dass das in deinem Fall schadet oder hilft?

5. Findest du das Bild von dem Mann mit dem Pfeil im Auge ein zu starkes Bild für unsere *vedanās* oder Reaktionen auf Sinneseindrücke? Welche Sinneseindrücke – von der Welt, anderen Menschen oder deinem eigenen Denken und Fühlen – bringen in dir die stärksten *vedanās* hervor und wie reagierst du darauf?

6. Erinnere dich an eine Situation, wo du vom reaktiven in den kreativen Modus übergewechselt bist, indem du in der "Lücke" warst. Wie hat sich das angefühlt und welche Wirkung hatte es?

26. Woche
Spirituelles Wachstum und kreative Bedingtheit

Einführung: reaktive und kreative Bedingtheit
Letzte Woche haben wir gesehen, dass die reaktive und kreative Weise, mit dem Leben umzugehen, durch das Lebensrad und den Spiralpfad symbolisiert werden können. Wir haben außerdem erfahren, dass die "Lücke" oder der "Punkt der Befreiung" zwischen Empfindung und Begehren im äußersten Kreis des Rades die Stelle ist, an der wir den reaktiven Zyklus anhalten und die positive Ereigniskette, die durch die Spirale symbolisiert wird, in Gang setzen können. Das Rad und die Spirale kann man sich bildhaft so vorstellen, dass ein Kreis auf einer horizontalen Fläche aufliegt, an den eine Spirale angeheftet ist, die, anstatt endlos auf der gleichen Ebene zu kreisen, aufwärts zu immer größeren Höhen führt.

Im folgenden Text betrachtet Sangharakshita den Prozess der kreativen Bedingtheit – den er hier als "progressiv" bezeichnet. Er verwendet dafür die Formulierung der zwölf positiven nidanas, als Gegenstück zu den zwölf reaktiven nidanas des Lebensrades. Die Lehre von den zwölf positiven nidanas ist im Pālikanon zu finden, doch sie scheint in den meisten buddhistischen Schulen in Vergessenheit geraten zu sein. Sangharakshita hat diese Lehre jedoch besonders betont, da sie den Pfad als einen positiven Wachstumsprozess darstellt, statt als negativen Prozess der Unterdrückung unheilsamer Geisteszustände – ein Eindruck, der bei manchen Schulen entstehen kann. Deswegen ist diese Lehre ein wichtiger Aspekt der Herangehensweise an den Dharma bei Triratna.

Der Spiralpfad
*Der Text ist ein gekürzter Auszug aus Kap. 7 aus „*What is the Dharma" *von Sangharakshita, Windhorse Publications 2000.*

Wie wir bereits gesehen haben, funktioniert das Gesetz der Bedingtheit auf zwei Arten, einer "zyklischen" und einer "progressiven". Spirituelle Entwicklung findet über den progressiven Modus der Bedingtheit statt. So wie aus einer Knospe eine Blüte wächst und eine Blüte zur Frucht wird, so wächst aus einer spirituellen Erfahrung eine weitere und aus dieser noch wieder eine – jede höher, verfeinerter und schöner und ein wenig näher an Nirvana. Alle Darstellungen des buddhistischen Pfades – der Edle Achtfältige Pfad, die Sechs Paramitas, und so weiter – sind Spiralpfade, denn sie basieren alle auf der progressiven Art der Bedingtheit. In der buddhistischen Praxis geht es darum, den endlosen Kreislauf von Handlung und Reaktion, der durch den Prozess des bedingten Entstehens auf dem Lebensrad dargestellt wird, zu durchbrechen, und den Prozess der progressiven Bedingtheit in Bewegung zu setzen. Doch wo beginnt dieser Spiralpfad? Er beginnt an dem entscheidenden Punkt unserer Erfahrung von *vedanā*, den Empfindungen, die uns im Laufe unseres Lebens wiederfahren.

Die Stufen des Spiralpfades

Unzufriedenheit
Manche der Empfindungen, die wir erleben, sind angenehm, andere schmerzhaft und wieder andere einfach neutral. Und unsere Reaktionen auf sie sind normalerweise ziemlich automatisch. Wir wollen

die angenehmen Erfahrungen festhalten und den unangenehmen ausweichen. Es gelingt uns nicht, uns auf Dauer an eine angenehme Erfahrung zu klammern, sie wird immer irgendwann unterbrochen, was uns gewöhnlich ebenfalls Schmerz verursacht. Wir pendeln immer wieder zwischen Freude und Schmerz hin und her, und so bewegt sich das Rad weiter im Kreis. Das ist letztendlich unbefriedigend. Ja, es gibt angenehme, freudvolle Erfahrungen, aber es gibt nichts, was auf tiefe, für immer andauernde Weise befriedigend ist. Das ist damit gemeint, wenn der Buddhismus sagt, das Leben sei "Leiden". Das Sanskritwort, das mit "Leiden" übersetzt wird, ist *duḥkha*, "schlecht angepasst", und beschreibt jene Art von Unbehagen, die entsteht, wenn Dinge nicht richtig funktionieren oder nicht richtig zueinander passen, der Missklang, den wir in unserem alltäglichen Leben in dieser Welt empfinden.

Wir wissen alle, dass Dinge nie hundertprozentig richtig sind. Es gibt immer etwas, das schief läuft. Nichts entspricht jemals ganz unseren Erwartungen – oder zumindest nicht für allzu lange. Und genau das ist mit *duḥkha*, Unbefriedigtheit oder Leiden, gemeint. Wenn man sich dessen erst einmal genügend bewusst geworden ist, wird man allmählich unzufrieden. Vielleicht haben wir schon alles Mögliche ausprobiert: weltliche Erfolge, angenehme Erfahrungen, Komfort und Luxus, Bildung. Letztendlich sind alle diese Dinge unbefriedigend. Wir leiden nicht tatsächlich ständig, wir sind einfach nicht wirklich glücklich und zufrieden. Es ist eine normale Erfahrung die, in den Worten der Bibel[25] lautet: „wir haben hier keine bleibende Statt". Es ist als ob mitten in unserem Herzen eine schreckliche Leere herrscht.

Die Untersuchung des Problems des Leidens führt zu zwei sehr voneinander abweichenden Ansichten. Die meisten von uns entwickeln, bewusst oder unbewusst, die Einstellung, dass Glücklichsein in der völligen Erfüllung unserer Wünsche bestehen muss und dass Leiden das Gegenteil davon ist. Doch der Buddha kam zu einem anderen Schluss. Was immer wir genießen, kann nicht andauern. Also lässt sich Leiden nicht dadurch vermeiden, dass wir dafür sorgen, dass unsere Wünsche erfüllt sind. Diese Lösung des Problems ist überhaupt keine Lösung. Früher oder später haben viele von uns eine leise Ahnung davon. Natürlich tun wir unser Bestes, um sie zu ignorieren. Wir versuchen uns selbst davon zu überzeugen, dass wir glücklich sein **müssen**, denn wir haben all die Dinge, die Menschen angeblich glücklich machen. Doch tief in unserem Herzen flüstert es uns zu, „du bist doch gar nicht wirklich glücklich". Wir stopfen uns die Finger in die Ohren und ziehen los, um unseren Kummer auf die eine oder andere Weise zu ertränken und dieses nagende Gefühl zu ersticken. Aber es ist da – unterirdisch – und es wächst. Es zu unterdrücken, macht es nur noch schlimmer. Wir sollten unsere Unbefriedigtheit lieber schätzen, denn sie ist es, die uns nach etwas Höherem suchen lässt, nach etwas, das befriedigender ist – nach größerem Glück.

Natürlich wissen wir zunächst nicht, wonach wir suchen. Da ist nur diese unbestimmte Ruhelosigkeit, die in alle Richtungen nach irgendetwas sucht, von dem wir nicht wissen was es ist. Und irgendwann, wenn wir lange genug suchen, begegnen wir etwas, das wir mangels eines besseren Ausdrucks als "spirituell" bezeichnen könnten. Wir begegnen einem Schimmer von etwas Höherem, etwas, das nicht von dieser Welt ist. Es mag ein Symbol sein, ein Echo, eine Reflexion: ein Buch, das zu dir spricht, ein Bild, eine Person. Und wenn du dem, in welcher Form auch immer, begegnest, dann antwortest du darauf. In den Tiefen deines Herzens bekommst du ein Gefühl oder zumindest eine Ahnung, dass es, obwohl du es nicht wusstest, das ist, wonach du all die Zeit gesucht hast.

Gläubiges Vertrauen

In der buddhistischen Tradition wird diese Antwort als *śraddhā* bezeichnet. Dies ist die nächste Stufe auf dem Spiralpfad: in Abhängigkeit von Unbefriedigtheit entsteht *śraddhā*. Wir übersetzen *śraddhā*

25 Hebräer, 13:14

als gläubiges Vertrauen. Es geht hier nicht um Glauben im Sinne von an etwas glauben, das nicht rational erklärt werden kann. *śraddhā* kann auch mit Vertrauen oder Hingabe übersetzt werden, und es bezieht sich auf den ganzen emotionalen Aspekt des spirituellen Lebens. Das Wort kommt von einem Verb, das "sein Herz auf etwas setzen" bedeutet. Dementsprechend bedeutet gläubiges Vertrauen im buddhistischen Sinne, sein Herz auf das Unbedingte, das Absolute zu setzen, anstatt auf das Bedingte. Es ist die Umorientierung unseres ganzen emotionalen Lebens. Es ist in anderen Worten, das ethisch heilsame Gegenstück zu *trişna* – Begehren. In Abhängigkeit von Empfindung – in diesem Fall das Empfinden der Unbefriedigtheit mit der Welt – entsteht nicht Begehren sondern gläubiges Vertrauen – gläubiges Vertrauen in etwas weit jenseits der Welt, eine Sensibilität für eine höhere Dimension der Wahrheit und Wirklichkeit.

Vielleicht ist die beste Definition von gläubigem Vertrauen die, dass es die Antwort des Höchsten in uns auf das Höchste im Universum ist. Gläubiges Vertrauen – die intuitive, emotionale, ja sogar mystische Antwort auf etwas Höheres, etwas Höchstes, etwas von letztgültigem Wert – ist der absolute Anfang des spirituellen Lebens.

In Abhängigkeit von gläubigem Vertrauen entsteht Freude. Dies ist der nächste Schritt. Wir haben gefunden, was wir gesucht haben. Vielleicht ist es uns nicht gelungen, es festzuhalten, doch wir haben zumindest einen Schimmer davon wahrgenommen – wie wenn die Sonne durch eine Wolke scheint. Also freuen wir uns natürlich darüber, vor allem wenn wir vielleicht schon längere Zeit auf der Suche waren. Es ist mehr als nur Freude. Diese Begegnung mit höheren Werten hat angefangen, dein Leben zu verändern. Das ist keine theoretische Sache. Dein Herz wurde tatsächlich emporgehoben, das ist die wörtliche Bedeutung des Wortes *śraddhā* – eine Erhebung des Herzens. Du wurdest zu etwas Höherem emporgehoben, hast etwas Höheres berührt, und hast, wenn auch nur für einen Moment, etwas Höheres erlebt. Und aufgrund dieser Begegnung beginnt ein Veränderungsprozess. Du hast das Gefühl, jetzt ein klares Ziel im Leben zu haben: den Kontakt mit dieser höheren Dimension, für die du sensibel geworden bist, zu entwickeln. Natürlich heißt das nicht, dass von jetzt an alles glatt läuft. Gläubiges Vertrauen entsteht, aber es kann auch wieder vergehen. Nach einem ersten Begeisterungsschub für das spirituelle Leben, und einer Phase, in der man alles liest, was man in die Finger kriegen kann, und zu Vorträgen und Meditationskursen geht, verliert man vielleicht mit einem Mal das Interesse. Vielleicht hat plötzlich etwas anderes unser Interesse geweckt, oder vielleicht haben wir genug davon, zu versuchen "spirituell" zu sein, und wollen für eine Weile das Leben in vollen Zügen genießen. Das Pendel schwingt möglicherweise für eine ganze Zeit vor und zurück, doch mit der Zeit schwingt es immer weniger stark, bis es allmählich zur Ruhe kommt.

Wenn das gläubige Vertrauen stärker wird, wird man allmählich ein bisschen weniger selbstbezogen. Das eigene Ego ist aufgerüttelt worden, und in Folge davon wird man ein kleines bisschen großzügiger, ein bisschen nach außen gehender. Man hängt nicht mehr ganz so stark an den Dingen. Das, was man vielleicht als den niederen Teil der eigenen Natur bezeichnen könnte, der Teil, der hauptsächlich an Dingen wie Essen, Schlafen und Sex interessiert ist, gelangt unter die bewusste Kontrolle des höheren Teils unserer Natur. Man lebt einfacher und fügt weniger Schaden zu, und das macht glücklicher und zufriedener. Wir fühlen uns entspannter und nicht mehr so stark von äußeren Dingen abhängig. Es ist uns egal, dass wir kein tolles Haus, keinen schnellen Wagen usw. haben. Weniger abhängig von all diesen Dingen, freier und losgelöster als zuvor, sind wir mit uns selbst im Reinen. Du magst das, was du entdeckt hast, noch nicht zur Gänze untersucht haben, doch du hast Kontakt aufgenommen, und dieser Kontakt hat begonnen, dein Leben zu verändern. Du beginnst natürlicherweise ein ethischeres Leben zu führen und befolgst die fünf Vorsätze. Du hast ein mehr

oder weniger reines Gewissen. Und du empfindest Freude. Freude ist die nächste Stufe des Spiralpfades.

Freude

Nach buddhistischer Auffassung sollten wir, wenn wir ein spirituelles Leben führen, glücklich sein, offen und sorgenfrei. Wenn du diese kostbare Sache, nach der du auf der Suche warst, gefunden hast, und wenn sie wirklich begonnen hat, dein Leben zu verändern, warum solltest du dann nicht glücklich sein? Wenn du nicht glücklicher bist als andere Menschen, die diese Quelle der Inspiration nicht gefunden haben, was bringt es dann, Buddhist zu sein? Freude ist das Kennzeichen eines wahren Buddhisten. Buddhismus legt großen Wert auf die Bedeutung dieser Stufe: glücklich und sorglos zu sein und mit sich selbst im Reinen, ohne schlechtes Gewissen, und in der Lage, fröhlich pfeifend durchs Leben zu schreiten.

Verzückung

In Abhängigkeit von Freude entsteht Verzückung; dies ist die nächste Stufe des Pfades. Das Wort "Verzückung" übersetzt den Sanskritbegriff prīti noch am genauesten. *Prīti* ist eine intensive, aufregende, ekstatische Freude, die so mächtig ist, dass du sie in deinem Körper und deinem Geist verspürst. Wenn wir einer wunderschönen Symphonie zuhören oder einen Sonnenuntergang betrachten oder eine herzerwärmende Kommunikation mit einem Freund haben sind wir manchmal so tief berührt, dass wir nicht nur ein Gefühl verspüren, sondern gleichzeitig eine körperliche Reaktion haben. Wir sind vielleicht so stark davon bewegt, dass unsere Haare zu Berge stehen oder wir Tränen vergießen. Das ist *prīti*.

Man könnte sagen, dass Verzückung in Folge der Lösung blockierter Energie entsteht. – Unsere Energie kann sich ganz in Kurzschlussreaktionen verheddern oder völlig abgekapselt sein. Im Laufe unseres spirituellen Lebens, besonders in Meditation, werden diese Blockaden aufgelöst. Man entdeckt unbekannte Tiefen in sich; kleinere Komplexe werden gelöst, so dass die Energie, die darin gebunden war, frei wird und aufsteigt. Aufgrund dieser aufwallenden Energie, die wir in unserem gesamten Nervensystem empfinden, erleben wir *prīti*.

Ruhe

Dann entsteht in Abhängigkeit von Verzückung Ruhe oder Frieden. Das Sanskritwort *prasrabdhi* bedeutet "Ruhe und Gelassenheit" und ist das Beruhigen der körperlichen Auswirkungen von Verzückung, so dass eine rein geistige und emotionale Erfahrung zurückbleibt.

Glückseligkeit

In Abhängigkeit von Ruhe entsteht Glückseligkeit, *sukha*. S*ukha* kann mehrere verschiedene Bedeutungen haben. Hier bedeutet es das Gefühl intensiven Glücks, das als Folge der vollständigen Vereinigung aller emotionalen Energien in uns aufsteigt. Unsere Energien sind nicht mehr geteilt, sie fließen alle gemeinsam, stark und mächtig in eine einzige Richtung – wie ein Fluss. All die Energie, die du in negative Emotionen hineingesteckt hattest, fließt jetzt in positiver Form als Glückseligkeit.

Samādhi

Dann entsteht in Abhängigkeit von diesem intensiven Glück samādhi. Dieses Wort hat mehrere verschiedene Bedeutungen, doch hier bedeutet es Sammlung oder Konzentration – nicht die gezwungene Fixierung des Geistes auf ein einzelnes Objekt, sondern eine Konzentration, die natürlicherweise entsteht, wenn in diesem Zustand intensiven Glücks alle emotionalen Energien in die gleiche Richtung fließen. Wenn wir völlig glücklich sind, wenn all unsere Energien geeint sind, sind

wir in wahrem Sinne konzentriert und gesammelt. Ein konzentrierter Mensch ist ein glücklicher Mensch und ein glücklicher Mensch ist ein konzentrierter Mensch. Je glücklicher wir sind, desto länger sind wir in der Lage gesammelt zu bleiben. Und umgekehrt. Wenn wir es schwierig finden, uns für längere Zeit zu konzentrieren, liegt es daran, dass wir mit unserem gegenwärtigen Zustand nicht zufrieden sind. Wenn wir wahrhaft glücklich wären, müssten wir nichts anderes tun – wir könnten einfach still bleiben. Doch wir sind unglücklich, unzufrieden und werden deswegen unruhig und suchen nach diesem oder jenem, auf der Suche nach einer Ablenkung, einer Zerstreuung.

Es ist bezeichnend, dass Sammlung im Sinne von *samādhi* auf halben Weg des Pfades entsteht. Erst dann können wir wirklich beginnen, uns zu konzentrieren, denn unsere emotionalen Energien sind vereinigt worden, und wir sind jetzt, vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben, glücklich. Unser ganzes Leben sollte eine Vorbereitung auf Meditation sein. Doch wie gehoben auch unsere Meditationspraxis sein mag, an dieser Stelle ist sie immer noch auf der weltlichen Ebene. Wir befinden uns auf der Spirale, aber wir sind immer noch dem Zug der Schwerkraft des Rades unterworfen. Mit der Entstehung der nächsten Stufe in der Kette, gelangen wir jedoch auf den zweiten Teil der Spirale, von dem es keine Möglichkeit der Rückentwicklung mehr gibt.

Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind

In Abhängigkeit von *samādhi* entsteht *yathābhūta-jñānadarśana*: Erkenntnis und Schau der Dinge wie sie wirklich sind. Der gesammelte Geist sieht Dinge, wie sie wirklich sind. Wenn der Geist voller Gedanken ist, nicht ruhig und in Harmonie sondern nach hier und dort gezogen, kann er die Dinge nicht so sehen, wie sie sind. Wenn das Wasser eines Sees still ist, kann es das Bild des Mondes ohne Verzerrung widerspiegeln. Doch wenn der Wind weht, sich die Oberfläche kräuselt und Wellen schlägt, wird die Spiegelung des Mondes zerbrochen und verzerrt. So sehen wir die Dinge normalerweise – ganz zerstückelt, in Einzelteile zerbrochen, verzerrt.

Diese Stufe ist von höchster Bedeutung, denn sie kennzeichnet den Übergang von Meditation zu Weisheit. Wenn wir diese Stufe einmal erreicht haben, können wir nicht mehr zurückfallen, die Erlangung der Erleuchtung ist jetzt sicher. Eine Art das Auszudrücken ist zu sagen, dass diese “Erkenntnis und Schau” Einsicht in die “drei Merkmale der bedingten Existenz” ist. Man erkennt, dass alle bedingten Dinge vergänglich sind, unbefriedigend – sie können uns kein dauerhaftes und absolutes Glück bringen – und ohne festen Kern, das heißt letztendlich nicht real sind.

Diese Stufe steht für eine direkte Wahrnehmung: du nimmst durch das Bedingte hindurch das Unbedingte wahr. Die Vergänglichkeit des Bedingten durchdringend, siehst du die Dauerhaftigkeit des Unbedingten; das Unbefriedigende des Bedingten durchdringend, siehst du die vollkommen befriedigende Natur des Unbedingten; und die Nicht-Wesenhaftigkeit, das Nicht-Reale, durchdringend, siehst du das, was ewig und für immer real ist. Wenn du beginnst, Dinge auf diese Weise zu sehen, verändert sich deine ganze Perspektive von Grund auf. Du bist nicht mehr die Person, die du vorher warst. Nachdem du einmal den Schimmer von etwas Jenseitigem wahrgenommen hast, nachdem du die vergängliche Show durchschaut hast, nachdem du einmal einen Schimmer von dieser höheren Dimension erblickt hast, nenne es wie du willst, höhere Wirklichkeit, das Absolute, selbst Gott, wenn es sein muss, wenn du einmal einen Schimmer davon gesehen hast – nicht nur die Vorstellung davon oder eine Theorie oder eine Hypothese, sondern einen wahren Schimmer, einen echten Kontakt, eine wirkliche Kommunikation – dann wirst du nie wieder dieselbe Person sein. In deinem Leben wird eine dauerhafte Veränderung stattfinden. Du wirst “im tiefsten Grunde deines Bewusstseins umgekehrt sein”.

Rückzug

In Abhängigkeit von Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind, entsteht *nirveda*. Dies wird manchmal mit "Abscheu" oder "Widerwillen" übersetzt, aber das ist zu stark, zu psychologisch; auf dieser Ebene bist du weit jenseits von Psychologie im normalen Sinne, denn du bist jenseits des Geistes in seinem normalen Sinne. Diese Stufe steht für den klaren, gelassenen Rückzug aus dem Verwickelt-Sein im Bedingten. Es ist als sähe man eine Fata Morgana in der Wüste. Wenn man das erste Mal eine Oase sieht, rennt man vielleicht in diese Richtung. Doch wenn man feststellt, dass es eine Fata Morgana ist, hält man inne. Es macht keinen Sinn, auf etwas zuzugehen, was gar nicht da ist. Gleichermaßen haftest du immer weniger an Dingen an, nachdem du, auf der Grundlage deiner Erfahrung von *samādhi*, erkennst, dass all die bedingten Dinge unseres alltäglichen Lebens unbefriedigend sind, vergehen werden und nicht wirklich wesenhaft sind. Diese Stufe des Rückzugs ist eine Art lockere entspannte Haltung gegenüber dem Leben. Du spielst immer noch die Spiele, die andere Leute spielen – zumindest ein paar davon – doch du weißt, dass es Spiele sind. Ein Kind nimmt sein Spiel sehr ernst, denn es scheint ihm real, doch der Erwachsene kann mitspielen, obwohl er weiß, dass es ein Spiel ist. Wenn das Kind gewinnt, ist der Erwachsene nicht ärgerlich und unglücklich. Auf die gleiche Weise kannst du, nachdem du die Spiele der Menschen durchschaut hast, weiterhin mitspielen, doch du weißt, dass es nur Spiele sind und kannst dich zumindest innerlich von ihnen zurückziehen. Du magst vielleicht objektiv gesehen tun, was notwendig ist, doch subjektiv gesehen bist du nicht darin verwickelt.

Leidenschaftslosigkeit

In Abhängigkeit von Rückzug entsteht *vairāgya*, was mit "Leidenschaftslosigkeit" übersetzt werden kann. Diese Stufe unterscheidet sich von der vorhergehenden dadurch, dass Rückzug zwar die Bewegung des Sich-Loslösens von der bedingten Existenz ist, "Leidenschaftslosigkeit" dagegen der Zustand des tatsächlich Losgelöst-Seins. In diesem Zustand kannst du durch kein weltliches Ereignis bewegt, aufgewühlt oder berührt werden. Das hat nichts mit Härte oder Mangel an Sensibilität zu tun, sondern ist ein Zustand heiterer Unerschütterlichkeit.

Freiheit

In Abhängigkeit von Leidenschaftslosigkeit entsteht spirituelle Freiheit, *vimukti*. Die buddhistische Vorstellung von Freiheit ist in den frühesten Schriften zweifach. Zunächst gibt es da *ceto-vimukti* – die Freiheit des Geistes – was völlige Freiheit von allen subjektiven, emotionalen und psychologischen Neigungen, Freiheit von jeglicher psychologischer Prägung bedeutet. Und zweitens gibt es *prajñā-vimukti* – die "Freiheit der Weisheit" – was Freiheit von allen falschen Ansichten, aller Unwissenheit, allen falschen Philosophien und Meinungen bedeutet. Diese völlige Freiheit von Herz und Geist auf höchstmöglicher Ebene ist das Ziel und der Inhalt des buddhistischen Lebens und buddhistischer Praxis.

Wissen um die Zerstörung der *āsravas*

Doch diese Freiheit ist noch nicht ganz der Gipfelpunkt des Spiralpfades. Abhängig von Freiheit entsteht „Wissen um die Zerstörung der *āsravas* (Geistesgifte)". Es reicht nicht, frei zu sein. Diese nächste Stufe beinhaltet das Wissen darum, dass man frei ist. Und man weiß, dass man frei ist, wenn man erkennt, dass die Geistesgifte zerstört sind. Wenn diese Gifte ausgelöscht sind, und man weiß, dass sie ausgelöscht sind, dann endlich ist Begehren, das emotionale Gegenstück zu spiritueller Unwissenheit, zerstört. In Abhängigkeit von Empfindung entsteht keinerlei Begehren mehr. Und an dieser Stelle hat man das Ende des Spiralpfades erreicht und Buddhaschaft erlangt.

Ein natürlicher Wachstumsprozess

Der Spiralpfad zeigt uns, dass das spirituelle Leben ein natürlicher Wachstumsprozess ist. Jede Stufe entsteht aus dem Überfließen der vorhergehenden. Sobald eine Stufe ihre Fülle erreicht hat, geht sie automatisch in die nächste über. Es ist ganz nützlich, eine theoretische Vorstellung davon zu haben, was vor uns liegt, doch man muss sich nicht allzu sehr darum kümmern. Wenn eine Stufe voll entwickelt ist, wird sie automatisch in die nächste übergehen.

Das Prinzip der Bedingtheit ist nicht bloß eine Idee. Sich bewusst zu sein, dass das Leben auf diese Weise funktioniert, kann eine verwandelnde Wirkung auf jeden Aspekt unserer Lebensweise haben. Wenn uns irgendeine Erfahrung überfällt – wenn jemand etwas zu uns sagt oder wir etwas lesen oder wir etwas durch unsere Sinne aufnehmen – können wir uns immer fragen, ob unsere Reaktion zyklisch oder progressiv ist. Wenn sie zyklisch ist – etwa von Freude zu Begehren – dann drehen wir uns weiter im Kreis auf dem Lebensrad. Doch wenn es eine progressive Antwort ist, wie schwach sie auch sein mag – wenn wir zum Beispiel von einer Erfahrung der Unbefriedigtheit des Lebens zu einem Gefühl für etwas Höheres gelangen – dann setzen wir in eben diesem Moment, egal wie zögerlich, unseren Fuß auf die erste Stufe des Pfades zur Erleuchtung.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. *„Doch tief in unserem Herzen flüstert es uns zu, „du bist doch gar nicht wirklich glücklich". Wir stopfen uns die Finger in die Ohren und ziehen los, um unseren Kummer auf die eine oder andere Weise zu ertränken, und dieses nagende Gefühl zu ersticken."* Hast du dieses Flüstern schon gehört? Wenn ja, wann bist du dir das erste Mal dessen bewusst geworden und wie hat es sich entwickelt? Wenn nicht, warum beschäftigst du dich mit Buddhismus?

2. „*Wir begegnen einem Schimmer von etwas Höherem, etwas, das nicht von dieser Welt ist. Es mag ein Symbol sein, ein Echo, eine Reflexion: ein Buch … ein Bild, eine Person. Und wenn du dem begegnest … In den Tiefen deines Herzens bekommst du ein Gefühl oder zumindest eine Ahnung, dass es, obwohl du es nicht wusstest, das ist, wonach du all die Zeit gesucht hast.*" Was hat bei dir deine erste Erfahrung von *śraddhā* hervorgerufen? Wie hat sich dein *śraddhā* geändert und im Laufe der Zeit entwickelt?

3. Welche Umstände und Tätigkeiten stärken im Allgemeinen dein *śraddhā*? Wie könntest du mehr davon bekommen, was immer sie sind? Auf der Grundlage deiner Erfahrung, glaubst du, dass du eher *śraddhā* empfindest wenn du in einem positiven oder in einem negativen Geisteszustand bist?

4. „*Freude ist das Kennzeichen eines wahren Buddhisten*." Bist du, seit du Buddhismus praktizierst, glücklicher und fröhlicher geworden? Wenn ja, auf welche Weise? Falls nicht, warum, denkst du, ist das so?

5. „*Wir sind vielleicht so stark davon bewegt, dass unser Haar zu Berge steht oder wir Tränen vergießen.*" Hast du je etwas in dieser Art erlebt? Wann? Denkst du, dass das nur eine schnell vorübergehende Erfahrung sein kann oder ist es vielleicht möglich dies als Dauerzustand zu erleben?

6. Bist du, seit du begonnen hast, den Dharma zu üben, ein bisschen ruhiger geworden oder konzentrierter, klarer und weniger verwickelt in "die Spiele, die Menschen spielen"? In welcher Hinsicht? Gibt dir das Vertrauen, dass der Spiralpfad einen wirklichen Prozess beschreibt?

7. Wie könnten die positiven *nidanas* zu den Stufen des dreifältigen Pfades von Ethik, Meditation und Weisheit passen?

27. Woche
Das Bedingte und das Unbedingte

Einführung
In den letzten Wochen habe ich immer wieder betont, dass Bedingtheit und das bedingte Entstehen im Zentrum der buddhistischen Sicht der Wirklichkeit stehen. Doch im letzten Text hat Sangharakshita auch vom "Unbedingten" gesprochen – einem mysteriösen "Jenseits", über das so gut wie nichts gesagt werden kann. In dem nun folgenden Text untersucht Sangharakshita die Beziehung zwischen dem Bedingten und dem "Unbedingten" in mehr Einzelheiten, indem er sich zunächst den traditionellen "Merkmalen" der bedingten Existenz zuwendet und dann erklärt, wie diese Tore zum "Unbedingten" sind – was möglicherweise ohnehin das gleiche wie die bedingte Existenz ist!

Zweierlei Realität
*Der Text ist ein gekürzter Auszug aus Kap. 3 aus „*What is the Dharma*" von Sangharakshita, Windhorse Publications 2000 und einigen kurzen Absätzen aus Kap. 5 aus „*Wisdom Beyond Words*", S. 128-131, Windhorse Publications 1993.*

Es gibt im Buddhismus zwei Arten von Wirklichkeit: die bedingte Realität und die unbedingte Realität oder schlichter ausgedrückt, das Bedingte und das Unbedingte. Das "Unbedingte" ist die übliche Übersetzung des Sanskritbegriffs asaṁskṛta. *Sam* bedeutet "zusammen", *krita* heißt "gemacht" oder "gesetzt" und *a-* ist eine negative Vorsilbe. Also bedeutet *asaṁskṛta* wörtlich "nicht-zusammengesetzt". Das Bedingte ist demnach *saṁskṛta*, "zusammengesetzt". So hat sich die Vorstellung entwickelt, dass das Bedingte gleichzeitig das Künstliche ist, während das Unbedingte das Natürliche, das Schlichte ist, das, was nicht künstlich zusammengesetzt wurde. Die Unterscheidung zwischen dem Bedingten und dem Unbedingten ist eine der Grundaussagen buddhistischen Denkens.

Im Ariyapariyesanā-Sutta des Pālikanons erzählt der Buddha, wie er sich entschied, sein Heim zu verlassen und ein Wanderasket zu werden. Er beschreibt, wie er auf folgende Weise nachdachte: Was bin ich? Was mache ich mit meinem Leben? Ich bin sterblich, werde alt und krank werden und sterben. Und dennoch, obwohl ich selbst dem Altern unterworfen bin, strebe ich nach dem, was ebenfalls alt werden wird. Obwohl ich selbst dem Verfall unterworfen bin, strebe ich nach dem, was dem gleichen Verfall unterworfen ist. Und selbst dem Tod unterworfen, strebe ich nach dem, was ebenfalls sterben muss. Was wäre, wenn ich mich nach dem auf die Suche machen würde, was "unveränderlich" ist? Was wäre, wenn ich mich auf die Suche machen würde nach dem, dessen Vollkommenheit nie nachlässt? Was wäre, wenn ich nach dem Todlosen, dem Ewigen suchen würde?

Siddhartha erkannte, dass er ein bedingtes Wesen war und dass er seine ganze Zeit und Energie mit dem Streben nach bedingten Dingen verbrachte – das heißt, mit der "unedlen Suche" oder *anariyapariyesanā*. Er erkannte, dass er sich an den endlosen Kreislauf der Existenz band, an das Lebensrad. Deswegen entschied er sich, vollkommen umzukehren, und sich auf die Suche nach dem Unbedingten zu machen, sich auf die noble Suche, *anariyapariyesanā*, zu begeben. Diese schlichte Beschreibung der ersten großen Einsicht des zukünftigen Buddhas beinhaltet die Essenz des spirituellen Lebens. Hier legen wir den Finger auf den Aspekt, der den ganzen Mechanismus am

Laufen hält. Dieser Aspekt ist das Bedingte auf der Suche nach dem Unbedingten, der Sterbliche, der nicht nach der Unsterblichkeit des Selbst, sondern nach einer selbst-überwindenden Unsterblichkeit sucht.

Das Unbedingte

Das Unbedingte ist auch "das Transzendente". Das ist kein idealer Begriff, aber er ist als Übersetzung für das Sanskrit- und Pāliwort *lokuttara* mehr oder weniger passend. *Loka* bedeutet "Welt" und *uttara* "höher" oder "jenseits", deswegen ist das Transzendente das, was über oder jenseits der Welt ist. Es ist nicht über und jenseits im räumlichen Sinne, sondern in dem Sinne, dass es nicht bedingt ist. Es ist jenseits von allem Leiden, jenseits von Vergänglichkeit, jenseits eines Ich-Gefühls. Es geht über alles hinaus, was wir denken, vorstellen oder begreifen können. Der Geist verheddert sich und versagt bei dem Versuch, es zu kontemplieren. Es ist beinahe, als wenn vor uns nur eine großes Leere herrschte, und zugleich eine uneingeschränkte und unbegreifliche Fülle. Das ist das Unbedingte, die transzendente Realität, das Ziel des spirituellen Lebens, der "edlen Suche", der ariyapariyesanā.

Die drei *lakṣaṇas*– oder Merkmale – der bedingten Existenz

Was genau ist eigentlich mit dem Bedingten gemeint? Laut der buddhistischen Überlieferung ist das Bedingte stets von drei Merkmalen oder *lakṣaṇas* gekennzeichnet, die gleichzeitig auch seine Erkennungszeichen sind. Demnach sind alle bedingten "Dinge" oder "Wesen" unbefriedigend, unbeständig und ohne festes Selbst.

Duḥkha:oder "Unbefriedigtheit"

Die übliche Übersetzung des Sanskritworts *duḥkha* ist "Leiden", doch besser – wenn auch etwas sperriger – wäre "Unbefriedigtheit". *Duh-* als Vorsilbe steht für alles was nicht gut ist – schlecht, krank, falsch oder fehl am Platze; und *kha* ist anscheinend mit dem Sanskritbegriff *cakra*[26] verwandt, der "Rad" bedeutet. So heißt es, dass *duḥkha* ursprünglich ein schlecht angepasstes Wagenrad bezeichnete, was eine holprige, durchrüttelnde Fahrt versprach, eine Reise, bei der man es nie bequem hat, sich nie ganz entspannen kann.

So viel zum allgemeinen Bild von *duḥkha*. Doch Unbehagen oder Leiden hat viele verschiedene Formen – der Buddha nennt normalerweise sieben. Als erstes, sagt er, ist Geburt Leiden: Es muss sehr unangenehm sein, aus der Harmonie der Gebärmutter in eine kalte, fremde Welt gestoßen zu werden. Zweitens ist Alter Leiden, denn zu ihm gehören körperliche Schwäche, Nachlassen des Gedächtnisses und der geistigen Flexibilität sowie die Abhängigkeit von anderen. Drittens ist Krankheit Leiden. Ob es Zahnschmerzen sind oder eine unheilbare Krankheit wie Krebs, keine Krankheit ist angenehm; und es scheint, dass eine Krankheit der anderen folgt. Viertens ist Tod Leiden. Wir leiden, wenn Wesen, die uns nahe stehen, sterben, und wir leiden unter dem Wissen unserer eigenen Sterblichkeit. Tod ist für viele Menschen eine schreckliche Vorstellung, an die sie lieber nicht denken. Fünftes ist das Zusammensein mit dem, was wir nicht mögen, Leiden. Wir haben keine andere Wahl als mit Menschen, Orten, Dingen und Bedingungen zu leben, die man nicht wirklich mag. Sechstens ist die Trennung von dem, was wir mögen, Leiden. Das kann wirklich grauenvoll sein, besonders wenn es sich um Verlust durch Tod handelt – dauerhafte Trennung von denen, die wir lieben. Manche Menschen kommen über einen solchen Schmerz nie hinweg und hadern für den Rest ihres Lebens mit ihrem Verlust. Siebtens ist es Leiden, nicht zu bekommen, was wir wollen. Für manche Menschen besteht das ganze Leben aus Enttäuschung, Frustration und Verbitterung, weil sie das Gefühl haben, aus irgendeinem Grund immer zu kurz zu kommen. Doch im Kleinen können wir das jeden Tag erleben.

26 Aussprache: „Tschackra"

Die meisten Menschen würden sagen, dass das jetzt ein bisschen zu weit gehe. Sie werden zugeben, dass Geburt, Krankheit, Alter und Tod in der Tat schmerzhaft sind. Ja, es gibt ein gewisses Maß an Leiden in der Welt, doch im Großen und Ganzen ist sie kein so schlechter Ort. Warum nur so negativ sein? Natürlich machen wir neben schmerzlichen auch angenehme Erfahrungen. Doch nach buddhistischer Auffassung sind selbst die angenehmen Erfahrungen nur verstecktes Leiden, das verdeckt, übertüncht oder aufgeschoben wurde – eine Fata Morgana in der Wüste. Und es hängt von unserer spirituellen Reife ab, in welchem Maß wir das erkennen können, denn wenn wir nicht sehr achtsam sind, bleibt viel Leiden vor uns verborgen

Edward Conze nennt vier Aspekte versteckten Leidens. Erstens kann etwas, was für uns angenehm ist, Leiden für andere bedeuten. Daran denken wir meistens natürlich nicht. Das beste Beispiel dafür ist das unverhehlte Vergnügen, mit dem Menschen Fleisch von geschlachteten Tieren verzehren. Sie hantieren fröhlich mit Messer und Gabel, ohne an das Leiden der Tiere zu denken. Doch der unbewusste Geist lässt sich nicht so leicht irreführen. Vielleicht nehmen wir diese unangenehme Tatsache nicht bewusst wahr, aber sie hat trotzdem einen Einfluss auf unsere Geistesverfassung. Dieser Einfluss ist umso stärker, weil er nicht bemerkt wird. So entwickeln wir „irrationale“ Schuldgefühle, denn im tiefsten Innern wissen wir, dass wir unser Vergnügen auf Kosten des Leidens anderer Lebewesen erkauft haben. Dieses Schuldgefühl ist die Quelle von sehr viel Unbehagen und Ängstlichkeit.

Conzes zweite Art verborgenen Leids ist eine angenehme Erfahrung, der eine Spur Ängstlichkeit beigemischt ist, weil wir befürchten, diese angenehme Erfahrung zu verlieren. Das überlieferte buddhistische Bild dafür ist ein Falke, der mit einem Stück Fleisch in den Krallen davonfliegt, wissend, dass Dutzende andere Falken/Raubvögel ihm nachfliegen und selbst nach dem Fleisch schnappen. Jede Freude, jeder Genuss, der ein Element von Macht oder Status enthält, ist von Besorgnis durchsetzt, dem Gefühl, dass andere uns nur zu gern vom Thron auf unserem Misthaufen vertreiben würden.

Das dritte versteckte Leiden, das Dr. Conze nennt, ist etwas Angenehmes, das uns an etwas bindet, was Leiden mit sich bringt. Als Beispiel führt er den menschlichen Körper an. Durch ihn erleben wir alle Arten von angenehmen Empfindungen, die uns sehr an ihm anhaften lassen; doch wir erleben auch alle möglichen unangenehmen Empfindungen durch ihn. So bindet uns unser Anhaften an das, was uns angenehme Empfindungen bereitet, auch an die unangenehmen Empfindungen. Wir können das Eine nicht ohne das Andere haben.

Zuletzt meint Conze, dass verstecktes Leiden in der Tatsache zu finden ist, dass angenehme Erfahrungen, die von der Erfahrung bedingter Dinge herrühren, unsere tiefsten Herzenssehnsüchte nicht erfüllen können. In jedem von uns ist etwas Unbedingtes, etwas, das nicht von dieser Welt ist, etwas Transzendentes, Buddhanatur oder wie wir es auch nennen. Ganz gleich wie wir es nennen, wir können es daran erkennen, dass es durch nichts Bedingtes zufrieden gestellt werden kann. Ganz gleich, welche bedingten Dinge wir auch genießen, es wird immer einen Mangel geben, eine Leere, die nur das Unbedingte füllen kann. Letztendlich ist das der Grund, warum alle bedingten Dinge unbefriedigend sind. Im Licht des Unbedingten erkennen wir deutlich, dass *duḥkha* ein Kennzeichen jeglicher Form bedingter Existenz ist.

Anitya – Unbeständigkeit

Das zweite grundlegende Merkmal bedingter Existenz, *anitya*, ist leicht zu übersetzen. *Nitya* bedeutet “beständig”, “ewig” und mit der negativen Vorsilbe wird daraus “un-beständig”. Es lässt sich auch relativ leicht verstehen, zumindest auf rationaler Ebene. Wir können kaum abstreiten, dass alles Bedingte, alle zusammengesetzten Dinge ständiger Veränderung unterliegen. Sie bestehen per

Definition aus Einzelteilen, sind zusammengesetzt. Und das, was zusammengesetzt ist, kann auch wieder in seine Einzelteile zerlegt werden, was natürlich die ganze Zeit über passiert.

Das *lakṣaṇa anitya* weist auf die Tatsache hin, dass das gesamte Universum von oben bis unten in seiner ganzen Größe und Gewaltigkeit eine einzige große Ansammlung von Prozessen verschiedenster Art ist, die auf den unterschiedlichsten Ebenen stattfinden und alle miteinander verbunden sind. Nichts steht jemals still, nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde. Wir sind uns dessen nicht genügend bewusst. Wenn wir uns in der Welt umschauen, sehen wir "die zeitlosen Berge". Häuser stehen über Generationen hinweg. Selbst unser eigener Körper scheint sich von Jahr zu Jahr kaum zu verändern. Erst wenn die zunehmenden Veränderungen sich zu etwas Auffälligem summieren, wenn ein Haus niedergebrannt ist oder wir selbst im Sterben liegen, erkennen wir die Wahrheit der Vergänglichkeit, dass alles Bedingte – vom kleinsten Partikel bis zum größten Stern – einen Anfang hat, andauert und wieder vergeht.

Anātman oder Leerheit des Selbst

Das dritte *lakṣaṇa*, *anātman*, beinhaltet die Wahrheit, dass alle bedingten Dinge kein dauerhaftes, unveränderliches Selbst besitzen. Und was heißt das? Was lehnte der Buddha eigentlich ab, als er die Realität des *ātmans* dementierte? Nach der gängigsten Ansicht zur Zeit des Buddhas, zumindest der, um die er sich scheinbar am meisten Sorgen machte, war das *ātman* oder das Selbst individuell, nicht-materiell, bewusst, unveränderlich, glückselig und unabhängig, im Sinne der vollkommenen Kontrolle über sein eigenes Schicksal. Der Buddha dagegen vertrat die Ansicht, dass es keine solche Größe gäbe, und er verdeutlichte dies, indem er an die Erfahrung der Menschen appellierte. Er sagte, dass wenn man nach innen schaue und die eigene Geistestätigkeit betrachte, man alles, was man beobachten könne, unter die folgenden fünf Überschriften fassen könne: Form, Fühlen, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstseinshandlungen. Nichts in diesen Kategorien kann als dauerhaft betrachtet werden. Es gibt darin nichts, das unabhängig oder letztendlich glückbringend wäre. Alles entsteht in Anhängigkeit von Bedingungen.

An dieser Stelle ist es jedoch angebracht, uns an Candrakīrtis Warnung zu erinnern: Es ist besser an ein Selbst, so groß wie der Berg Meru zu glauben, als eine *falsche* Ansicht von der Leerheit des Selbst zu haben. Er sagt, dass es besser sei, an ein *absolutes* Selbst zu glauben, als das Selbst für eine Illusion zu halten. Wir können als Buddhisten jede Menge Spaß daran haben, die letztgültigen Wahrheiten anderer Religionen umzuwerfen, zu sagen "es gibt keinen Gott" und "es gibt keine Seele", doch diese Dinge symbolisieren zumindest etwas, das jenseits des Materiellen liegt und über dieses hinaus geht. Wir sollten darauf achten, nie zuzulassen, dass der Buddhismus, durch Missverständnisse bezüglich der Leerheit des Selbst, zu einer Art Materialismus oder Nihilismus reduziert wird.

Das *ātman*, dessen Existenz durch diese Lehre verneint wird, ist unser gegenwärtiges Sein *als etwas Letztgültiges betrachtet*, über das wir nie hinausgehen werden. Diese Lehre zielt darauf, dass es jenseits unserer gegenwärtigen Existenzform noch andere Seinsweisen gibt, in die wir hineinwachsen können, und die für unser gegenwärtiges Individualitäts-Gewahrsein nicht erfassbar sind. Indem die *Anātman*-Lehre die Existenz einer Seele verneint, verneint sie jedoch nicht etwas Tieferes. Sie besagt vielmehr, dass wir uns von allem Tieferen abschneiden, wenn wir darauf bestehen, uns mit den Worten "nein, das bin ich" abzugrenzen.

Das Gesetz des *anātman* könnte folgendermaßen formuliert werden: Das Selbst ist in dem Maße illusorisch, in dem es behauptet, absolut zu sein und erwartet, dass sich das Universum um es dreht, was zu neurotischer Begierde und Hass führt. *Dieses* Selbst sollte als illusorisch betrachtet werden. Es ist weder hilfreich noch gesund, zu versuchen das empirische Ich zu zerstören. Ein besseres Modell

für unsere Praxis ist das einer Verfeinerung unseres empirischen Selbst, bis es sich (sozusagen) in eine höhere Dimension auflöst. Wir befinden uns insgesamt auf sichererem Boden, wenn wir weniger die Sprache der klassischen *Anātman*-Lehre benutzen, sondern die des Wachstums. Wir können sogar von "etwas" sprechen, das wächst, und uns die metaphysischen Erklärungen dieses "Etwas" für später aufheben. Zur gegebenen Zeit werden wir erkennen, dass diese Entwicklung unseres Bewusstseins das Hinter-sich-Lassen der gegenwärtigen Individualität beinhaltet, um Teil von etwas viel Größerem zu werden.

Einsicht

Zu erkennen, dass die bedingte Existenz von Leiden, Unbeständigkeit und der Leerheit des Selbst gekennzeichnet ist, wird *vipaśyanā* (Sanskrit) oder *vipassanā* (Pāli) genannt, was auf Deutsch übersetzt "Einsicht" bedeutet. Einsicht ist nicht nur ein intellektuelles Verstehen. Es kann nur auf der Basis eines beeinflussbaren, gereinigten, erhabenen, konzentrierten und integrierten Geistes entwickelt werden – mit anderen Worten durch Meditationsübung. Einsicht ist eine direkte, intuitive Wahrnehmung, die in tiefer Meditation erfolgt. Ein vorläufiges intellektuelles Verständnis dieser drei Merkmale ist sicherlich hilfreich, doch letztendlich ist Einsicht etwas, was die intellektuellen Fähigkeiten des Geistes übersteigt.

Die drei Befreiungen

An dieser Stelle müssen wir uns vor einem Missverständnis hüten. Das Bedingte und das Unbedingte sind nicht zwei verschiedene Dinge. Auf keinen Fall. Sie sind eher wie zwei gegenüberliegende Pole. Einige buddhistische Schulen sagen sogar, dass das Unbedingte nur das Bedingte in seiner tiefsten Tiefe ist oder in einer neuen höheren Dimension. Das Unbedingte wird erreicht, indem man das Bedingte wahrhaft erkennt, indem man dem Bedingten wirklich auf den Grund geht und dann sozusagen auf der anderen Seite wieder herauskommt. Das Bedingte und das Unbedingte sind zwei Seiten derselben Medaille. Dieser wichtige Zusammenhang wird durch die Lehre der drei *vimokschas* – der drei "Befreiungen" – hervorgehoben, die manchmal auch als die drei *samādhis* bezeichnet werden oder die drei "Tore", durch die man zu Erleuchtung gelangt.

Das Richtungslose

Die erste dieser Befreiungen ist *apranihita*, das "Ziellose" oder "Richtungslose". Es ist ein Geisteszustand ohne Vorlieben und Abneigungen, vollkommen still, vollkommen im Gleichgewicht. Mit dieser Befreiung nähert man sich dem Unbedingten, indem man in keine bestimmte Richtung geht. Du willst nur dann in eine bestimmte Richtung gehen, wenn du einen Wunsch hast. Wenn es keine bestimmte Richtung gibt, in die du gehen willst, dann bleibst du in Ruhe. Dieser Zustand ist wie eine vollkommen runde Kugel, die auf einer vollkommen flachen Ebene liegt. Da die Ebene absolut eben ist, rollt die Kugel nirgendwohin. So können wir uns den "richtungslosen" oder "wunschlosen" *vimokscha* vorstellen. Es ist ein Zustand vollkommenen Gleichmuts, in dem man keinerlei egoistisches Motiv hat, irgendetwas zu tun – oder nicht zu tun. Dies ist eine Möglichkeit, sich Erleuchtung zu nähern.

Das Zeichenlose

Die zweite Befreiung, das zweite Tor zum Unbedingten, ist *animitta*, das "Zeichenlose". *Nimitta* bedeutet wörtlich Zeichen, doch es kann auch Wort bedeuten oder Begriff; also bedeutet *animitta*, sich dem Unbedingten ohne Worte und Gedanken zu nähern. Wenn man das erlebt, erkennt man, dass alle Worte und Begriffe dafür vollkommen unangemessen sind. Nicht, dass sie nicht richtig passen, verglichen damit, bedeuten sie einfach nichts. Dies ist ein anderes Tor, durch das man sich dem Unbedingten nähern kann, durch den zeichenlosen *vimokscha* oder *samādhi*.

Leerheit

Die dritte Befreiung ist *śūnyatā*, Leerheit. In diesem Zustand sieht man alles, als wäre es vollkommen durchscheinend. Nichts hat ein Eigenwesen, nichts hat eine eigene Identität. *Śūnyatā* ist ein tiefes Geheimnis, nicht weil es eine abstruse Theorie ist, sondern weil es *gar keine* Theorie oder Philosophie ist. Mit *śūnyatā* bezeichnen wir eine spirituelle Erfahrung, die gar nicht zu beschreiben ist. Sie ist rätselhaft, weil sie nicht in Worten vermittelbar ist. Was auch immer wir über Buddhismus gelernt haben, insbesondere über die *śūnyatā*-Philosophie, letztendlich bleibt es ein Geheimnis, das wir selbst erleben müssen.

Die *lakṣaṇas* als Tore zum Unbedingten

Die drei Befreiungen stehen für verschiedene Aspekte des Unbedingten. Sie zeigen das Unbedingte aus verschiedenen Blickwinkeln, die zugleich verschiedene Wege seiner Verwirklichung darstellen. Man kann durch das richtungslose, das zeichenlose und das Tor der Leerheit zum Unbedingten vordringen. Doch wie bereits gesagt, erlangt man das Unbedingte, indem man das Bedingte in seiner ganzen Tiefe kennenlernt. Man gelangt dadurch zu den drei Befreiungen, dass man den drei *lakṣaṇas* seine volle Aufmerksamkeit schenkt. Auf diese Weise werden die drei *lakṣaṇas* selbst zu Toren der Befreiung.

Wenn man tief genug in das letztlich unbefriedigende Wesen der bedingten Existenz eindringt, wird man das Unbedingte ohne Richtung verwirklichen. Man verliert das Interesse an den Zielen und Absichten der bedingten Existenz. Man ist völlig still und innerlich im Gleichgewicht, ohne jede Neigung sich hierhin oder dorthin zu wenden, ohne jeden Wunsch. Wenn man also das Bedingte in Bezug auf den Aspekt der Leidhaftigkeit durchdringt, gelangt man durch den Aspekt der Richtungslosigkeit zum Unbedingten.

Wenn man sich darauf konzentriert, dass das Bedingte unbeständig ist, vergänglich, ohne feste Identität, dann wird man, wenn man dem auf den Grund geht – und auf der anderen Seite herauskommt – das Unbedingte als zeichenlos erkennen. Man erkennt die Leerheit aller Begriffe und transzendiert alles Denken; man erkennt sozusagen “das Ewige” – doch nicht das ewig für alle Zeiten Andauernde, sondern das Ewige, das Zeit transzendiert.

Und wenn man sich drittens darauf konzentriert, dass das Bedingte ohne festes Selbst, ohne Individualität, ohne Ich oder Du, ohne Mich oder Mein ist, dann nähert man sich dem Unbedingten durch *śūnyatā*, Leerheit.

Die drei *lakṣaṇas*, die drei Merkmale bedingter Existenz, sind im spirituellen Leben des Buddhismus von zentraler Bedeutung. Der Buddha hat gesagt, dass wir die bedingte Existenz nicht wirklich sehen, solange wir sie nicht auf diese Weise betrachten. Wenn wir irgendetwas anderes sehen, ist es nur eine Illusion, eine Projektion. Doch wenn wir anfangen, das Bedingte als im Wesentlichen unbefriedigend, unbeständig und ohne festes Selbst zu betrachten, bekommen wir allmählich eine Ahnung vom Unbedingten – eine Ahnung, die uns als unersetzlicher Führer auf dem buddhistischen Pfade dient.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was beschreibt Sangharakshita als „eine uneingeschränkte und unbegreifliche Fülle“? Was bedeuten diese Worte?

2. Überlege dir ein paar Beispiele, vorzugsweise aus deiner eigenen Erfahrung, von Conzes drei Arten von verstecktem Leiden: a) wenn eine Freude anderen Leid bringt, b) wo eine Freude mit

Angst vermischt ist, weil sie enden oder uns weggenommen werden könnte, c) wenn eine Freude uns an etwas anhaften lässt, das uns auch Leiden bringt.

3. „ Ganz gleich, welche bedingten Dinge wir auch genießen, es wird immer einen Mangel geben, eine Leere, die nur das Unbedingte füllen kann.“ Stimmst du dem zu?

4. Denkst du, dass wir glücklicher oder unglücklicher sind, wenn wir uns der Tatsache stellen, dass das Leben ein unentrinnbares Leidenselement beinhaltet? Warum? Denkst du, dass wir glücklicher oder unglücklicher sind, wenn wir erkennen, dass das Bedingte uns keine wirkliche Befriedigung bieten kann? Warum?

5. Gibt es einen positiven Aspekt von Unbeständigkeit? Wie wäre die Welt, wenn alles beständig und unveränderlich wäre?

6. Gibt es eine positive Seite von *anātman*, der Leerheit des Selbst? Was könnte diese Vorstellung für unsere Lebens- und Handlungsweise bedeuten?

7. Wenn du die “richtungslose” Befreiung (manchmal auch die “wunschlose” genannt) erleben würdest, würdest du dann jemals irgendetwas tun? Warum blieb der Buddha nach seiner Erleuchtung nicht einfach still unter seinem Baum sitzen?

28. Woche
Das Bodhicitta

Einführung

In den letzten Wochen haben wir uns mit der buddhistischen Anschauung von der Bedingtheit aller Phänomene beschäftigt und haben uns mit der Vorstellung von einem rätselhaften Unbedingten – Nirvana – auseinandergesetzt. Wir haben außerdem gesehen, dass die Bedingtheit auf zweierlei Art funktionieren kann – reaktiv oder kreativ.

Doch die Vorstellung, dass alle physischen, geistigen und spirituellen Phänomene sich mittels eines Prozesses der Bedingtheit aus zuvor existierenden Phänomenen entwickeln, scheint eine schwierige Frage aufzuwerfen. Wenn alles, was wir tun, fühlen und denken von dem bedingt ist, was ihm vorausging, wie können wir uns dann jemals befreien? Wie können wir irgendetwas anderes tun, als das auszuleben, wozu uns die Vergangenheit gemacht hat?

Im folgenden Text stellt Sangharakshita einen zentralen Gedanken des Mahāyāna Buddhismus vor – das Bodhicitta oder den "Willen zur Erleuchtung" –, der dieses Problem in anderem Licht erscheinen lässt. Das "relative" Bodhicitta ist das Unbedingte, das auf das Bedingte einwirkt – in Sangharakshitas Worten ist es „das Auftauchen oder gar das Hereinbrechen, von etwas Transzendentem in unsere Psyche". Die Notwendigkeit, sich dem Wirken des Bodhicitta zu öffnen, ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Triratna-Herangehensweise an den Dharma. Im folgenden Text untersucht Sangharakshita nicht nur das Wesen des Bodhicitta, sondern er gibt uns auch Hinweise, wie unser spirituelles Leben aussehen muss, um das Erwachen von Bodhicitta in uns zu erlauben.

Das Erwachen des Bodhicitta

Der Text ist eine bearbeitete Fassung von S. 135–145 aus "Buddhistische Praxis – Ethik, Meditation, Weisheit" von Sangharakshita, Do Evolution 2002, mit einem zusätzlichen Abschnitt aus "Ritual and Devotion in Buddhism" (S. 106–108), ebenfalls von Sangharakshita, Windhorse Publications 1995.

Der Bodhisattva und Bodhicitta

Ein Bodhisattva ist ein Wesen, dessen ganzes Sein auf das Streben nach Erleuchtung ausgerichtet ist – nicht nur zu seinem eigenen Wohl, sondern zum Wohl aller Wesen. Doch wie wird man ein Bodhisattva? Womit beginnt die Verwirklichung dieses hehren spirituellen Ideals? Die buddhistische Überlieferung beantwortet diese Frage ist kurz und bündig: mit dem Erwachen des Bodhicitta. Das bedarf allerdings einer ausführlichen Erklärung.

Gehen wir kurz zum ursprünglichen Sanskritbegriff zurück – er lautet Bodhicitta-*utpada*. *Bodhi* bedeutet "Erleuchtung" oder "spirituelles Erwachen" und besteht darin, die Wirklichkeit zu erkennen, wie sie wirklich ist. *Citta* bedeutet "Geist", "Gedanke", "Bewusstsein" und "Herz". *Utpada* bedeutet einfach "entstehen" oder poetischer ausgedrückt "erwachen".

Das Wesen des Bodhicitta

Bodhicitta-utpada ist einer der wichtigsten Begriffe des gesamten Buddhismus, insbesondere des Mahāyāna. Ins Englische wird er üblicherweise mit „arising of the thought of Enlightenment" übersetzt, zu Deutsch: Aufgehen des Erleuchtungsgedankens. Das aber ist mit diesem Ausdruck gerade *nicht* gemeint, denn es geht keineswegs um einen „Erleuchtungs*gedanken*". Der Gedanke an Erleuchtung ist zweifellos in unserem Geist entstanden, während wir hier sitzen, doch Bodhicitta ist dadurch nicht entstanden – wir sind noch keine Bodhisattvas geworden. Bodhicitta ist viel mehr als ein Gedanke an Erleuchtung. Der berühmte Buddhologe Herbert Günther übersetzt es als „Erleuchtungseinstellung". Ich persönlich übersetze es manchmal mit "Wille zur Erleuchtung" oder als "Bodhi-Herz". Obwohl all diese alternativen Übersetzungen wesentlich besser sind als "Erleuchtungsgedanke", ist keiner von ihnen wirklich zufriedenstellend. Das ist nicht ganz die Schuld der deutschen Sprache. Es hat vielleicht mehr mit Sprache an sich zu tun. Man könnte sagen, dass Bodhicitta ein eher unbefriedigender Begriff für das Erleben von Bodhicitta ist.

In Wahrheit bezeichnet Bodhicitta weder eine Geistesverfassung noch eine Geistestätigkeit oder Funktionsweise des Geistes. Es ist mit Sicherheit kein Gedanke, den du oder ich denken könnten. Es ist nicht einmal ein "Willensakt" im Sinne von persönlichem Wollen. Bodhicitta ist nichts von alledem.

Im Grunde bezeichnet Bodhicitta das Auftauchen oder gar das Hereinbrechen von etwas Transzendentem in unsere Psyche. Der buddhistischen Überlieferung zufolge – ich denke dabei an einen kurzen, aber tiefgründigen Text von Nagarjuna über dieses Thema – ist Bodhicitta nicht in den "fünf Skandhas" enthalten. Das ist in der Tat eine sehr bedeutende Aussage. Nagarjuna folgt damit der besten Mahāyāna-Überlieferung und diese Auffassung sollte sorgfältig bedacht werden.

Die Fünf Skandhas und die bedingte Existenz

Skandha ist noch so ein unübersetzbarer Begriff. Es wird üblicherweise mit "Aggregat" oder auf ähnlich unbefriedigende Weise übersetzt. Wörtlich bedeutet es "Baumstamm", aber das führt uns nicht weiter. Dr. Conze nennt die Fünf Skandhas gerne die "fünf Haufen", und auch das hilft uns nicht sonderlich. Die Fünf Skandhas sind jedoch grundlegende Lehrbegriffe des Buddhismus.

Das erste der Fünf Skandhas ist *rūpa*. *Rūpa.*bedeutet "körperliche Form". Das zweite ist *vedanā*, angenehme und unangenehme Empfindungen. Als drittes folgt *saṁjñā*, was grob gesagt "Wahrnehmung" bedeutet. *Saṁjñā* ist das Erkennen einer Sache als ein bestimmtes Ding. Wenn man sagt: „Das ist eine Uhr", dann ist das *saṁjñā*. Man hat etwas als eine bestimmte Sache wahrgenommen, erkannt und ihr einen Namen gegeben. Viertens kommen die *saṁskāras*. Einige deutsche Gelehrte übersetzen diesen Begriff als „gestaltbildende Kräfte". Sehr grob können wir ihn auch als Willensregungen", d.h. als Willensakte, übersetzen. Fünftens, *vijñāna*, "Bewusstsein". Damit ist jenes Bewusstsein gemeint, das durch die fünf Körpersinne und den Geist auf seinen verschiedenen Ebenen entsteht.

Wenn man irgendetwas von buddhistischer Metaphysik und Philosophie verstehen will, dann muss man die Fünf Skandhas genauestens kennen. Man sollte sie auswendig hersagen können und auch wissen, worüber man redet.

„Etwas Transzendentes"

Nach budddhistischem Verständnis decken die Fünf Skandhas unsere gesamte psychophysische Existenz ab. In der ganzen Bandbreite unseres psychophysischen Seins gibt es nichts – keinen Gedanken, kein Gefühl, keinen Aspekt körperlichen Daseins – das nicht in einem der Fünf Skandhas enthalten wäre. Deshalb heißt es am Anfang des Herzsūtras, dass der Bodhisattva Avalokitesvara, in

den Tiefen vollkommener Weisheit verweilend, auf die Welt der bedingten Existenz herunterschaute und dort nur die Fünf Skandhas sah. Er sah, dass die Gesamtheit des psychophysischen Seins nur aus diesen fünf Dingen besteht. Auf der bedingten Ebene der Existenz existiert nichts, dass nicht unter dem einen oder anderen der Fünf Skandhas gefasst werden könnte.

Doch Bodhicitta ist nicht in den Fünf Skandhas enthalten. Da die Fünf Skandhas alles einschließen, das "von dieser Welt" ist, und Bodhicitta nicht Teil der Fünf Skandhas ist, muss Bodhicitta etwas über diese Welt Hinausgehendes, etwas Transzendentes sein. Es ist weder ein Gedanke, noch eine Willensabsicht, noch eine Idee oder eine Vorstellung, sondern eine tiefgründige, spirituelle oder transzendente Erfahrung, eine Erfahrung, die unser ganzes Wesen neu ausrichtet.

Ein Vergleich

Das alles ist nicht so leicht nachzuvollziehen. Ein Vergleich aus der christlichen Überlieferung mag vielleicht etwas Licht ins Dunkel bringen. Man kann davon reden, „an Gott zu denken", aber das bedeutet nicht viel, nicht einmal für einen frommen Kirchgänger. Auch wenn man sich dabei alle möglichen schönen Bilder von Gott macht, würde man solche Gedanken nicht als spirituelle oder tiefgründige Erfahrung beschreiben. Spräche man jedoch von dem "Herabkommen des Heiligen Geistes", das wäre dann etwas ganz anderes. An Gott denken ist die eine Sache, doch vom Heiligen Geist überkommen zu werden, so dass man ganz von ihm erfüllt ist, ist etwas ganz anderes.

Dasselbe gilt für das Denken an Erleuchtung oder den Erleuchtungsgedanken auf der einen Seite und das tatsächliche Erwachen von Bodhicitta auf der anderen. Wenn der Erleuchtungsgedanke dem Denken an Gott entspricht, dann entspricht das Erwachen von Bodhicitta dem Ergriffensein durch das Herabkommen des Heiligen Geistes. Dieser Vergleich soll wirklich nur der Veranschaulichung und Erhellung dienen und keineswegs zwei ziemlich unterschiedliche spirituelle Konzepte und Lehren gleichsetzen. Bodhicitta ist also nicht nur ein Denken an Erleuchtung, sondern eine tiefe spirituelle Erfahrung, ja sogar eine tiefe, spirituelle, transzendente "Gegebenheit".

Etwas Überindividuelles

Bodhicitta ist nicht nur transzendent, sondern auch überindividuell. Das hebt jedenfalls Nagarjuna hervor. Wir reden zwar davon, dass Bodhicitta in dieser oder jener Person entsteht, und man könnte deshalb glauben, dass es eine Vielzahl persönlicher Bodhicitta-Ausprägungen gäbe, die sich in verschiedenen Menschen offenbarten und diese zu Bodhisattvas machten. So ist es ganz und gar nicht. Es gibt keine Vielzahl von Bodhicittas, die in verschiedenen Menschen erwachen. Dein Gedanke an Erleuchtung ist dein Gedanke an Erleuchtung, und mein Gedanke an Erleuchtung ist der meine; es gibt viele Gedanken. Doch dein Bodhicitta ist mein Bodhicitta, und mein Bodhicitta ist dein Bodhicitta; es gibt nur ein Bodhicitta.

Es gibt nur ein Bodhicitta und die Einzelwesen in denen Bodhicitta erwacht ist, haben alle an dem einen Bodhicitta teil, und verkörpern Bodhicitta zu verschiedenen Graden. Die Verfasser der Mahāyāna-Schriften vergleichen Bodhicitta mit dem Mond. Bodhicitta spiegelt sich sozusagen in verschiedenen Menschen wieder, so wie der Mond sich in den verschiedensten Gewässern wider-spiegelt. Es gibt viele Spiegelungen, doch nur einen Mond; genauso gibt es viele „Verkörperungen", doch nur ein Bodhicitta.

Was die Mahāyāna-Überlieferung absolutes Bodhicitta nennt – Bodhicitta außerhalb von Raum und Zeit – entspricht der höchsten Wirklichkeit selbst. Identisch mit der Wirklichkeit, liegt es jenseits von Veränderung oder genauer, jenseits des Gegensatzes von Veränderung und Nicht-Veränderung. Dies gilt allerdings nicht für das, was die Überlieferung relatives Bodhicitta nennt. Relatives Bodhicitta ist sozusagen eine aktive Kraft in vollem Einsatz. Deswegen ziehe ich es vor, Bodhicitta als "Wille zur

Erleuchtung" zu übersetzen (wobei uns aber klar sein muss, dass wir hier vom relativen und nicht vom absoluten Bodhicitta sprechen).

Dieser Erleuchtungswille hat nichts mit der persönlichen Willensäußerung eines Einzelnen zu tun. Bodhicitta ist ebenso wenig ein Akt des Willens eines einzelnen Menschen, wie es der Gedanke eines Einzelnen ist. Wir können es uns als kosmisches Wollen vorstellen, das im Universum wirkt, um die allumfassende Erlösung zu erreichen: die Befreiung und Erleuchtung aller Lebewesen.

Wir können uns Bodhicitta vielleicht sogar als eine Art "Erleuchtungsgeist" vorstellen, der der Welt innewohnt und die einzelnen Menschen zu immer höheren Graden spiritueller Vervollkommnung führt. Das macht auch klar, dass ein Einzelwesen Bodhicitta nicht besitzen kann. Wenn du es besitzt, ist es nicht Bodhicitta, sondern etwas anderes – vielleicht dein eigener Gedanke oder deine eigene Vorstellung. Das transzendente, über-individuelle, kosmische Bodhicitta hast du damit verfehlt. Nicht Einzelwesen besitzen Bodhicitta sondern Bodhicitta ergreift von Einzelnen Besitz. Diejenigen, von denen Bodhicitta "Besitz ergreift" oder in denen Bodhicitta erwacht, werden zu Bodhisattvas. Sie leben, um Erleuchtung zu erlangen; sie streben danach, zum Wohle aller die höchsten Möglichkeiten, die das Universum beinhaltet, zu verwirklichen.

Bodhicitta, die spirituelle Gemeinschaft und anderen helfen

Bodhicitta ist etwas, dass zu unserer individuellen spirituellen Bemühung hinzukommt, wenn sie einen sehr hohen Grad an Reinheit, Positivität und Offenheit erreicht hat. Du gibst dich ihm hin, öffnest dich ihm, wirst zu einem Kanal dafür. Du bist nicht länger "du" in einem engen, egoistischen Sinne. Etwas Höheres wirkt durch dich hindurch. Du bist immer noch erkennbar, als ein in der Welt wirkendes Individuum vorhanden, doch "du" bist nicht mehr der oder die Handelnde – es ist Bodhicitta, das sich auf die Erleuchtung aller Wesen zubewegt.

Aus diesem Grund habe ich manchmal gesagt, dass Bodhicitta sich innerhalb des Kontexts der spirituellen Gemeinschaft manifestiert. Die spirituelle Gemeinschaft ist eine Verkörperung des Bodhicitta, besonders in dem Maße, in dem sie eine transzendente Gemeinschaft ist. Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft können innerhalb ihrer eigenen Kapazitäten aus dem Bodhisattva-Geist heraus handeln. So wie der Bodhisattva danach strebt, den Wesen des ganzen Kosmos soviel Unterstützung zu geben, wie er nur kann, so sollte auf unserer Ebene, wenn wir versuchen, das Bodhisattva-Ideal zu üben, das natürlicherweise beinhalten dass wir diejenigen in unserer nächsten Umgebung, die spirituelle Gemeinschaft, so gut unterstützen wie wir können. Wenn wir die spirituelle Gemeinschaft nur als Annehmlichkeit für unsere eigene spirituelle Entwicklung betrachten, leben wir entsprechend einem sehr engen spirituellen Ideal. Dieses enge Ideal wird zu unserem eigenen Untergang, denn wir können uns nicht selbst helfen ohne anderen zu helfen. Wenn du daran denkst, dir selbst zu helfen, und dabei ausschließt, anderen zu helfen, hast du eine sehr enge Vorstellung von dir selbst und anderen, und so lange du diese feste Ansicht hast, kannst du noch nicht einmal für dich selbst Erleuchtung erlangen.

Wie Bodhicitta entsteht

Es wird gesagt, Bodhicitta entsteht als Ergebnis der Verschmelzung von zwei Tendenzen, die im Allgemeinen als unvereinbar gelten. Im gewöhnlichen Leben sind sie insoweit unvereinbar, als man nicht beide zugleich verfolgen kann. Das sind die Neigung zu Rückzug und die Neigung zu Anteilnahme und Engagement.

Die Neigung zum Rückzug und zur Entsagung

Die erste Neigung tendiert zu völligem Rückzug von allem Weltlichen, zu extremer Entsagung. Man zieht sich von allem weltlichen Tun und Denken und allen weltlichen Bindungen zurück. Diese Rückzugsbewegung wird durch eine besondere spirituelle Übung unterstützt, die sich "Betrachtung der Mängel der bedingten Existenz" nennt. Man kontempliert, dass die bedingte Existenz, das Leben innerhalb des Daseinskreislaufs, im tiefsten Sinne unbefriedigend ist. Es bringt alle möglichen unangenehmen Erfahrungen mit sich: Dinge, die man will aber nicht bekommen kann; Menschen, die man mag, aber von denen man getrennt ist; Dinge, die man nicht tun will, aber tun muss. Da gibt es die lästige Aufgabe, den eigenen Lebensunterhalt zu verdienen. Dann muss man seinen Körper pflegen – ihn ernähren und erhalten, ihn verarzten, wenn er krank ist. Man muss sich um seine Familie kümmern – um Mann oder Frau, Kinder, Eltern, Verwandte. Man spürt, wie einem das alles zu viel wird, man möchte weg, aus allem heraus. Man will aus dem Daseinskreislauf in Richtung Nirvana entfliehen. Man will fort von den Schwankungen und Wechselfällen des weltlichen Lebens und hin zum Frieden und zur Ruhe des Todlosen.

Die Neigung zu Anteilnahme und Engagement

Die zweite Neigung tendiert zu Anteilnahme und Engagement. In ihr zeigt sich unser Interesse an anderen Lebewesen. Hier erwägt man: „Ja, ich würde alldem gern entkommen. Aber was geschieht dann mit den anderen? Was würde aus ihnen werden? Manche können die Welt noch weniger ertragen als ich. Wenn ich sie im Stich lasse, wie wollen *sie* dann herauskommen?" In diesem Sinne unterstützt man seine Neigung zu Anteilnahme durch die Übung, die "Kontemplation des Leidens der fühlenden Wesen" genannt wird. Während man in Bezug auf die Neigung zu Rückzug, die Mängel der bedingten Existenz nur soweit erwägt, wie sie einen selbst betreffen, besinnt man sich hier darauf, dass sie auch auf andere Lebewesen einwirken.

Dabei reicht es zunächst aus, nur an die Menschen zu denken, die wir kennen, und uns ihre Probleme vor Augen zu halten. Der eine hat vielleicht seine Arbeit verloren und weiß nicht, was er tun soll. Bei einem anderen ist die Ehe gescheitert. Wieder jemand anders hat vielleicht einen Nervenzusammenbruch. Oder ein geliebter Mensch ist gestorben, jemand hat den Lebenspartner oder ein Kind verloren. Wenn wir darüber nachdenken, erkennen wir, dass wir keine einzige Person kennen, die nicht auf irgendeine Weise leidet. Selbst wenn jemand im üblichen Sinne glücklich ist, gibt es immer noch Dinge, die er oder sie ertragen muss: Trennung, Krankheit, die Schwäche und Müdigkeit des Alters und schließlich den unerwünschten Tod.

Wenn wir unser Blickfeld erweitern, können wir uns vergegenwärtigen, wie viel Leiden es auf der ganzen Welt gibt: Kriege und die verschiedensten Katastrophen wie Überschwemmungen, Erdbeben oder Hungersnöte. Menschen sterben auf schrecklichste Weise. Wir können unseren Blickfeld noch mehr ausweiten und auf das Leiden der Tiere richten; und zwar nicht nur darauf, wie sie durch andere Tiere leiden, sondern gerade auch durch den Menschen. Auf diese Weise erkennen wir, dass die gesamte Welt der Lebewesen von Leiden durchzogen ist – und in welchem Ausmaß! Auf solche Weise über das Leiden der Wesen nachdenkend, fragt man sich: „Wie kann ich nur daran denken, allein alldem entkommen zu wollen? Wie kann ich nur daran denken, mich in eine Art Privat-Nirvana abzusetzen, das vielleicht für mich persönlich ganz befriedigend wäre, aber anderen nicht hilft?"

Den Konflikt überwinden

Diese beiden Neigungen liegen in uns im Widerstreit, führen zu einem inneren Konflikt – soweit wir die nötige Größe besitzen, um die daraus entstehende Spannung auszuhalten. Einerseits will man weg; andererseits will man dableiben. Da ist die Neigung zu Rückzug *und* die Neigung zu Anteilnahme und Engagement. Nicht selten wollen wir die scheinbar leichte Lösung und uns für *eine* Alternative

entscheiden. Es scheint nicht schwer, sich entweder in einen spirituellen Individualismus zurückzuziehen oder weiterhin am Leben anderer Anteil zu nehmen und sich auf weltliche Weise für sie einzusetzen. Viele Menschen wählen diese einfachen Lösungen. Einige entscheiden sich für den "Ausstieg", andere entschließen sich, drinnen zu bleiben. Einige weichen in spirituellen Individualismus und private spirituelle Erlebnisse aus. Andere nehmen an der Welt Anteil, engagieren sich, aber ohne besondere spirituelle Ziele.

Auch wenn es widersprüchlich scheinen mag, im spirituellen Leben gilt es, diese entgegengesetzten Neigungen *beide* weiterzuentwickeln. Man kann sagen, dass die Neigung zu Rückzug den Weisheitsaspekt des spirituellen Lebens verkörpert und die Neigung zu Anteilnahme und Engagement den Mitgefühlsaspekt. Beide müssen ausgebildet werden. Die "Kontemplation des Buddha" unterstützt das gleichzeitige Entfalten beider Neigungen, da die historische Persönlichkeit des Buddha Gautama diese beiden Aspekte in sich vereint. In ihm wird das Ideal der unübertroffenen vollkommenen Erleuchtung zum Wohl aller Wesen für uns konkret fassbar. Die Kontemplationsübung besteht darin, dass wir ihn als Verkörperung dieses Ideals im Geist gegenwärtig halten.

Wir dürfen nicht zulassen, dass die Spannung zwischen den beiden Neigungen nachlässt. Wenn es uns auf eine Seite zieht, sind wir aus spiritueller Sicht gewissermaßen verloren. Obwohl die Neigungen gegenläufig sind, müssen wir sie beide gleichzeitig verfolgen. Wir müssen uns vom Weltlichen entfernen und dürfen doch die Welt nicht verlassen; wir müssen die Mängel der bedingten Existenz erkennen, während wir gleichzeitig die Leiden der Lebewesen mitempfinden; wir müssen Weisheit und Mitgefühl entwickeln.

Wenn wir diese beiden Neigungen gleichzeitig verfolgen, wird die Spannung immer stärker. Das ist keine psychologische, sondern eine spirituelle Spannung. Sie baut sich so lange auf, bis sie einen Punkt erreicht hat, an dem man nicht mehr weitergehen kann. An diesem Punkt geschieht etwas, das schwer zu beschreiben ist. Es gleicht einer inneren Explosion. Durch die Spannung, die von der gleichzeitigen Verstärkung der beiden entgegengesetzten Neigungen verursacht wurde, kommt es zu einem Durchbruch in eine höhere Dimension spirituellen Bewusstseins. Auf dieser höheren Dimension sind die beiden Neigungen von Rückzug oder Anteilnahme und Engagement nicht länger zwei gegensätzliche Pole. Die Ebene, auf der sie als Dualität existierten, als zwei verschiedene Dinge, wurde transzendiert, und die Gegensätze sind aufgehoben, ohne künstlich zur Einheit verschmolzen zu sein.

Bei diesem Durchbruch erlebt man sich gleichzeitig zurückgezogen und voll Anteil nehmend, gleichzeitig "drinnen" und "draußen". Weisheit und Mitgefühl sind nicht-dual geworden. Wenn sich diese innere Explosion ereignet und man sich zum ersten Mal zurückgezogen anteilnehmend engagieren kann, wenn Weisheit und Mitgefühl nicht mehr als zwei Dinge, sondern als "ein" Ding, erlebt werden, dann kann man sagen, dass Bodhicitta erwacht ist.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. *„Im Grunde bezeichnet das Bodhicitta das Auftauchen oder gar das Hereinbrechen von etwas Transzendentem in unsere Psyche.*" Gefällt dir diese Vorstellung? Wie sehr ist deine Antwort wohl von den Prägungen deiner Vergangenheit bestimmt worden?

2. Hattest du je das Gefühl, dass dir in deinem spirituellen Leben von "etwas" geholfen wurde, das von außerhalb deines normalen Selbst zu kommen schien, oder du in eine bestimmte Richtung geschubst wurdest? Falls ja, denkst du, das könnte in irgendeiner Weise mit dem zu tun haben,

was Sangharakshita als „eine Art … 'Erleuchtungsgeist' …, der die einzelnen … zu immer höheren Graden spiritueller Vervollkommnung führt“ beschreibt?

3. Inwiefern unterscheidet sich Sangharakshitas Beschreibung von Bodhicitta vom Gott der Christen oder einer anderen theistischen Religion?

4. Was könnten die “nahen Feinde” von Rückzug und Anteilnahme und Engagement sein?

5. Welche Form würde der Wunsch nach Rückzug und persönlicher Befreiung für dich annehmen? Anders gesagt, wenn du nur an dich selbst denken würdest, wie wäre dein idealer spiritueller Lebensstil, dein spiritueller Tagtraum?

6. Neigst du mehr dazu “spirituell” zu sein und dich von “weltlichen” Aktivitäten zurückzuziehen? Oder bist du eher “weltlich” und sozial engagiert? Was musst du demnach mehr betonen – Rückzug oder Engagement und Anteilnahme –, um die balancierte Spannung aufzubauen, die Sangharakshita empfiehlt? Was könntest du praktisch dafür tun?

Teil V

DER BUDDHISMUS UND TRIRATNA, RITUAL UND HINGABE

29. Woche
Ein Überblick über die buddhistische Geschichte

Einführung in der fünften Teil des Kurses
Du praktizierst in der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna. In den ersten drei Kapiteln von Teil 5 dieses Kurses werden wir erforschen, wo Triratna in den größeren Kontext der buddhistischen Geschichte und der buddhistischen Schulen hineingehört; welchen Praxisansatz die Triratna-Gemeinschaft verfolgt und warum; und was die besonderen Schwerpunkte sind, die Triratna von anderen buddhistischen Schulen unterscheiden.

Die letzten vier Kapitel von Teil 5 befassen sich mit Ritual und devotionalen Praktiken. Wir werden uns ansehen, was der Zweck von Ritual ist, und die wichtigsten devotionalen Praktiken der Triratna-Gemeinschaft etwas genauer behandeln.

Die Vielfalt des Buddhismus
Ein Text von Vadanya

Der Buddhismus kann auf eine Jahrtausende währende Geschichte zurückblicken uns schon lange bevor er begann, im Westen Fuß zu fassen, hatte er sich in weiten Teilen der asiatischen Welt verbreitet. Sein Einfluss reichte vom Iran im Westen bis nach Japan im Osten, von den kalten Steppen der Mongolei im Norden bis zur üppig grünen Tropeninsel Java im Süden. (Java liegt übrigens auf dem gleichen Breitengrad wie Nordaustralien). Darum kann man heute dem Buddhismus in einer Vielzahl von Formen begegnen, welche stark von den einzelnen Kulturen beeinflusst wurden, in denen sie sich entwickelten. Oberflächlich betrachtet sehen diese Schulen vollkommen verschieden aus und scheinen sogar gänzlich unterschiedliche Praxiswege anzubieten. Das kann für Menschen im Westen sehr verwirrend sein; besonders wenn sie einen Überblick über den Buddhismus gewinnen möchten, statt einfach eine dieser Schulen unbesehen als den “wahren” Buddhismus zu akzeptieren. In dieser Woche werde ich versuchen, im Groben eine solche Übersicht zu geben, indem ich die Geschichte des Buddhismus kurz zusammenfasse und aufzeige, wo einige der gegenwärtig im Westen bekanntesten Schulen hineinpassen.

Der “urprüngliche Buddhismus”
Der Buddha wurde in der Nähe der heutigen Grenze zwischen Indien und Nepal geboren, vermutlich irgendwann zwischen 580 und 480 vor unserer Zeitrechnung. Er starb 80 Jahre später. Nach seinem Tod wurden seine Lehren sowohl in mündlicher Überlieferung als auch in einer gelebten Tradition spiritueller Praxis weitergegeben. Bis mindestens 300 Jahre nach dem Tod des Buddhas scheint nichts aufgeschrieben worden zu sein. Zum Zeitpunkt der ersten schriftlichen Überlieferungen hatten sich jedoch bereits unterschiedliche Praxisformen entwickelt, sodass wir nicht völlig sicher sein können, wie der “ursprüngliche Buddhismus” ausgesehen haben mag.

Ein paar Dinge können wir dennoch mit recht großer Sicherheit feststellen. Mit ziemlicher Sicherheit wissen wir, dass der Buddha einen radikalen Rückzug von allen “weltlichen” Belangen und das

Aufgeben allen Besitzes und aller Familienbande als den für das Erlangen spiritueller Befreiung nützlichsten Lebensstil empfahl. Dementsprechend lebten viele der frühesten Schülerinnen und Schüler des Buddhas als heimatlose Bettler, die unter den Bäumen schliefen und meditierten, und nur das aßen, was ihnen gegeben wurde. Wir können uns auch sicher sein, dass der Buddha auch andere Praxisstile lehrte, für Haushälter, deren Verantwortlichkeiten ihnen nicht erlaubten, so zu leben; in den frühen Schriften wird erwähnt, dass einige dieser "Laien"-Schüler auch tatsächlich Einsicht erlangten.

Anhand des Beispiels des Buddhas und seiner fortgeschrittensten Schüler sowie anhand der ältesten Teile der ältesten Aufzeichnungen können wir ziemlich sicher sein, dass der Buddha lehrte, das spirituelle Leben solle "zum Wohl der Vielen" gelebt werden, wie er es oft formulierte, wenn er seine Schülerinnen und Schüler anspornte. Mit anderen Worten: Er lehrte, dass es beim spirituellen Leben nicht nur um die Suche nach der eigenen Befreiung geht, sondern darum, die spirituelle Entwicklung der ganzen Menschheit voranzubringen. Deswegen betrachteten er selbst und seine frühen Schüler das Verbreiten des Dharma und die Erschaffung eines Sangha als wesentlichen Bestandteil ihrer Praxis. Wir können uns ebenfalls sicher sein, dass er lehrte, dass wir uns intensiv um unsere eigene Befreiung kümmern müssen, wenn wir für andere von Nutzen sein wollen – erst wenn wir nicht länger Teil des Problems sind, können wir Teil der Lösung sein. In den frühesten Schriften scheint er eine ganze Reihe von Übungen empfohlen zu haben, um diese Befreiung zu bewirken. Diese waren jeweils auf die Bedürfnisse und Temperamente des Einzelnen oder der Gruppe zugeschnitten, zu denen er sprach.

Als Mindeststandard empfahl er ein gewaltfreies, großzügiges, rechtschaffenes, ethisches Leben. Er riet Leuten, ein warmes, liebendes Herz für andere Wesen zu entwickeln. Er empfahl spirituelle Freundschaft als wesentliche Grundlage für spirituelles Wachstum. Er lehrte, dass die Entwicklung von klarer Achtsamkeit im Hinblick auf den Körper, die Gedanken und Gefühle ein unerlässlicher Bestandteil für spirituelles Wachstum ist. Er lehrte, dass wir lernen müssen, unseren Geist in Meditation zu sammeln, um anzufangen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Buddhisten innerhalb von Triratna würden vermutlich viele der Übungen wiederkennen, die im frühen Sangha unterrichtet wurden – wie zum Beispiel die Fünf Vorsätze, die Vergegenwärtigung des Atems und die Mettā-Bhāvanā.

Der frühe Sangha

Zu Lebzeiten des Buddhas und noch viele Jahre nach seinem Tod lebte der Kern seiner Anhänger als "Waldasketen", die den größten Teil des Jahres unter freiem Himmel schliefen, unter Bäumen meditierten, ihr Essen erbettelten und auf fast jeglichen persönlichen Besitz verzichteten. Während des Monsunregens ließen sich diese Waldasketen für die Dauer ihres Regenzeit-Retreats an einem Ort nieder und versammelten sich in Hütten oder anderen Unterkünften, um zu meditieren und gemeinsam den Dharma zu erforschen. Mit den Jahren entschieden sich mehr und mehr Asketen diesen relativ bequemen, sesshaften Lebensstil zu verlängern, bis schließlich viele das ganze Jahr über in Gebäuden lebten, die von wohlhabenden Laienanhängern gespendet wurden, vielleicht in der Nähe der Paläste der reichen Gönner, wo Nahrung, Mönchsroben und Medizin leicht erhältlich waren. So entwickelte sich der sesshafte monastische Lebensstil – der in vielen buddhistischen Schulen der Gegenwart eine so große Rolle spielt – erst nach und nach und höchstwahrscheinlich erst lange nach dem Tod des Buddhas.

Auf diese Weise bildeten sich im frühen Sangha drei verschiedene Gruppierungen heraus. Es gab die Waldasketen – kompromisslos, nur lose strukturiert, vielleicht etwas wild und mit etwas Magischem an sich. Dann gab es diejenigen, die einem sesshaften monastischen Lebensstil folgten; sie brauchten

ein höheres Maß an Struktur und Organisation, waren eher in der Lage, den Dharma im größeren Rahmen zu verbreiten, doch waren sie auch abhängiger vom Wohlwollen der wohlhabenden Spender und anfälliger dafür, bequem zu werden, auf ihr Ansehen zu achten und ihre spirituelle Schärfe zu verlieren. Und schließlich gab es die "Laien", die ihre spirituelle Praxis mit den zeitaufwendigen Aufgaben des Familienlebens und des Lebenserwerbs kombinierten. Alle drei waren notwendige Teile in einem gemeinsamen Unterfangen, das dazu diente, die Spiritualität der Menschheit anzuheben.

„Hīnayāna" und Mahāyāna

Um den Beginn unserer Zeitrechnung entwickelte sich eine neue Bewegung im indischen Buddhismus, die sich „Mahāyāna", das Große Fahrzeug oder der Große Pfad, nannte. Der Ursprung des Mahāyāna ist vielschichtig und unklar, aber zu der Zeit, als die wichtigen Mahāyāna-Sūtras wie das *Vimalakīrti Nirdeśa* und das *Weiße-Lotos-Sūtra* niedergeschrieben wurden (sie wurden im zweiten beziehungsweise dritten Jahrhundert unserer Zeitrechnung ins Chinesische übersetzt, müssen also in Indien schon früher entstanden sein), hatte es sich zu einer selbstbewussten Bewegung entwickelt, deren Anhänger den traditionelleren Schulen kritisch gegenüberstanden. Sie hielten diese für rückständig und bezeichnet sie als Hīnayāna, das Kleine Fahrzeug. Die meisten buddhistischen Schulen, die wir heute in der Welt antreffen, gehören zum Mahāyāna oder seinem Ableger, dem Vajrayāna. Die einzige Ausnahme ist die Theravāda-Schule Südostasiens.

Mahāyāna-Sūtras wie das *Weiße-Lotos-Sūtra* und das *Vimalakīrti Nirdeśa* warfen den Anhängern des sogenannten Hīnayāna vor, dass sie das spirituelle Leben als eine selbstbezogene Suche nach persönlicher Erlösung betrachteten und nicht als einen Beitrag zu einer übergreifenden spirituellen Entwicklung aller Wesen. Sie karikierten, was sie sahen, als ein engstirniges Besessen-Sein von der Einhaltung klösterlicher Regeln. Und sie fanden, dass die sogenannten Hīnayanins so sehr an bestimmten Einzelheiten der Praxis festhielten, dass sie jeglichen Blick dafür verloren hatten, welchem größeren Zweck diese Übungen eigentlich dienen sollten, und damit das Mittel mit dem Zweck verwechselten.

Das Bodhisattva-Ideal

Diese Mahāyāna-Sūtras legten die Betonung wieder auf die Entwicklung einer warmen, mitfühlenden Einstellung gegenüber allen Lebewesen. Sie legten ein besonderes Gewicht auf selbstloses Handeln zum Wohle anderer. Und sie stellten eine neue Version des buddhistischen Ideals vor, die sich vom älteren Ideal des Arhats oder Arahants – wörtlich „Edler" – unterschied, das in den Augen mancherLeute zunehmend mit einer kalten, negativen Distanziertheit assoziiert wurde. Das spirituelle Ideal für einen Mahāyāna-Buddhisten ist nicht jemand, der von dieser Welt befreit ist und in einem glückseligen Zustand lebt, sondern jemand, der über die Welt, wie wir sie kennen, hinausgesehen hat, sich aber trotzdem entschieden hat, in der Welt und zum Wohle dieser Welt zu arbeiten, aus einem tiefen Gefühl der Solidarität mit anderen Lebewesen heraus.

Dieses spirituelle Ideal wurde in Sanskrit "Bodhisattva" genannt. Das Bodhisattva-Ideal erfüllte für die Mahāyāna-Buddhisten zwei Zwecke: Es betonte den selbstlosen, mitfühlenden Erleuchtungsaspekt, den die sogenannten Hīnayanins aus ihrer Sicht aus den Augen verloren hatten, und es war ein Ziel, auf das alle Buddhisten hinarbeiten konnten, egal ob sie einen kösterlichen Lebensstil führten oder nicht. Damit stand die Möglichkeit, ein aktives spirituelles Leben zu führen, für viel mehr Menschen offen.

Der kosmische Ausblick

Viele Mahāyāna-Sūtras begrenzen den Buddha nicht nur auf seine historische Gestalt, sondern stellen ihn als einen Archetyp für Erleuchtung dar, dem wir in der Meditation begegnen können – oder sogar als eine im Universum wirkende Kraft. In einigen wird dieser archetypische Zugang um eine ganze Reihe von verschiedenen Buddha- und Bodhisattva-Gestalten erweitert, die mit verschiedenen Aspekten des erleuchteten Geistes in Verbindung gebracht werden. Einige Sūtras entwerfen die gewaltige Vision eines magischen, multidimensionalen Universums, in dem wir uns an den kosmischen Kräften ausrichten können, die sich um die Erleuchtung aller Wesen bemühen. Diese lesen sich wie grandiose spirituelle Science Fiction-Texte und sind Lichtjahre von den im Pāli-Kanon aufgeführten eher bodenständigen Sūtras entfernt.

Geschick in der Wahl der Mittel

Mahāyāna-Sūtras wie das *Weiße-Lotos-Sūtra* bezeichnen alle Lehren und Praktiken des Buddhismus als „geschickte Mittel", als Möglichkeiten, Menschen verschiedensten Charakters und unterschiedlicher spiritueller Entwicklung dabei zu helfen, sich auf eine Erleuchtung hinzubewegen, die sie in diesem Moment weder verstehen noch sich vorstellen können. Vermutlich haben sie alle Lehren als geschickte Mittel angesehen. Mahāyāna-Anhänger sahen offensichtlich nichts Falsches darin, neue Lehren und Praktiken zu entwickeln, um den verschiedenen Temperamenten, Lebensstilen und Kulturen gerecht zu werden, solange diese dem Geist der Lehre des Buddha treu blieben – wenn auch nicht unbedingt buchstabengetreu. Das erlaubte ihnen, sich viel flexibler und wirksamer an veränderte historische Umstände und neue Kulturen anzupassen, und es erlaubte ihnen, Übungsformen zu entwickeln, die sich für ein viel breiteres Spektrum von Menschen eigneten.

Diese innovative Tendenz im Mahāyāna-Buddhismus ist weitgehend für die verwirrende Vielfalt verschiedenster Schulen, Philosophien und Praktiken des heutigen Buddhismus verantwortlich. Je nach Temperament betrachten wir diese Kreativität entweder als eine gute oder eine schlechte Sache – vermutlich stimmt beides. Einerseits hat das Mahāyāna wahrscheinlich viel mehr Menschen dazu verholfen, sich auf Erleuchtung hin zu entwickeln, als es möglich gewesen wäre, wenn sie sich streng an die Übungen, Gebräuche und Haltungen des sogenannten Hīnayāna gehalten hätten. Andererseits scheinen einige Formen des Mahāyāna kaum noch buddhistisch zu sein, und die jeweiligen Praktiken kaum noch etwas mit den vom historischen Buddha unterrichteten gemeinsam zu haben.

Das Vajrayāna

Ab etwa dem 5. Jahrhundert unserer Zeit entstand in Indien ein dritter Hauptzweig des Buddhismus aus dem Mahāyāna: das Vajrayāna, das „Diamantfahrzeug", manchmal auch tantrischer Buddhismus genannt. Das Vajrayāna benutzt verschiedene kraftvolle Symbole und Rituale, um die gesamten unterbewussten Energien unseres Bewusstseins anzuzapfen und einzubeziehen. Tantrischer Buddhismus ist eine esoterische Überlieferung, was bedeutet, dass sie sich auf direkte Einweihung durch den Lehrer und eine enge Lehrer-Schüler-Beziehung stützt. Im tibetischen Buddhismus wurde – zumindest in der Vergangenheit – immer betont, das Vajrayāna sei eine fortgeschrittene Praxisformfür diejenigen, die in ihrer Entsagung schon weit gegangen sind und eine mitfühlende, altruistische Motivation für ihre Praxis entwickelt haben. Für andere, so hieß es, seien die Methoden des Vajrayāna nutzlos, ja sogar gefährlich. Westliche Anhänger des Tantra laufen oft Gefahr, wichtige tiefgehende Stufen des spirituellen Pfads zu überspringen, um zu den vermeintlich kraftvollen Visualisierungpraktiken und rituellen Übungen überzugehen.

Das Vajrayāna hat eine gewaltige Menge an Schriften hervorgebracht. Die meisten sind Anweisungen für komplizierte Rituale und Meditationen. Diese riesige Ansammlung verschiedenster tantrischer

Praktiken scheint in organischer, unsystematischer Weise gewachsen zu sein, doch in Tibet wurde sie später systematisch in verschiedene tantrische „Klassen" eingeteilt, die theoretisch als eine Reihe immer fortgeschrittenerer Übungsstufen betrachtet wurden, die jeder Schüler durchlaufen sollte.

Neben dem tibetischen Buddhismus, der ein sehr starkes Element von Vajrayāna enthält, ist die andere noch überlebende tantrische Schule die Shingon-Schule in Japan.

Niedergang und Verbreitung

Um etwa 1300 war der Buddhismus in seinem Geburtland aufgrund einer Reihe islamischer Invasionen, bei denen Klöster und Universitäten zerstört und Mönche und Nonnen niedergemetzelt wurden, so gut wie ausgestorben. Doch lange bevor der Buddhismus aus Indien verschwand, hatte er sich schon in alle Richtungen weit über die Grenzen Indiens hinaus verbreitet. Diese Schulen, die außerhalb Indiens überlebten, stellen heute die unterschiedlichen Überlieferungen dar, die wir Buddhismus nennen.

Einzelne Schulen:

Der Theravāda

Die südostasiatische Theravāda-Schule – die einzige noch lebende Schule, die sich auf die Sthaviras, die „Ältesten" zurückführen lässt – ist die vorherrschende Tradition in Sri Lanka, Thailand, Burma, Kambodscha und Laos. Die Gestalt des gesammelten, würdevollen, safran-gelb gekleideten Theravāda-Mönchs gehört zum Bild, das viele Leute mit Buddhismus assoziieren.

Die Theravāda-Anhänger beziehen ihre Lehren im Wesentlichen aus dem Pāli-Kanon, einer Schriftensammlung in Pāli, die um 100 vor unserer Zeitrechnung niedergeschrieben wurde. Zu diesem Zeitpunkt waren diese Lehren schon mehrere hundert Jahre in mündlicher Form überliefert und zweifellos in vielfältiger Weise verändert worden. Dennoch kommen bestimmte Teile des Pāli-Kanons vermutlich immer noch den tatsächlichen Worten des historischen Buddha am nächsten. Gewisse Grundkenntnisse der wichtigsten *suttas* (oder Lehrreden) des Pāli-Kanons sind für jeden unerlässlich, der einen Überblick über die buddhistische Tradition gewinnen will.

Der Theravāda ist eine konservative Tradition – der Name Theravāda bedeutet „Pfad der Ältesten". Theravāda-Anhänger legen großen Wert auf die historische Authentizität ihrer Lehren. Sie neigen dazu, Schriften anderer Schulen mit der Begründung abzulehnen, sie basierten nicht auf den Worten des Buddha. Und sie sind Neuerungen gegenüber skeptisch. Theravāda-Buddhismus misst dem klösterlichen Leben sehr großes Gewicht bei – in der Tradition des Theravāda bezieht sich das Wort Sangha nur auf die in Klöstern lebenden Praktizierenden.

Für diejenigen, die in der Lage sind, ein klösterliches Leben zu führen, bietet der Theravāda einen klaren, rationalen, bodenständigen Übungspfad mit großer Betonung auf Achtsamkeit, Entsagung, Loslösung von allen weltlichen Belangen und Einsicht in die vergängliche, unbefriedigende Natur aller weltlichen Freuden. Viele der Grundübungen und -lehren, die bei Triratna verwendet werden, stammen direkt aus der Theravāda-Tradition – was nicht überrascht, da Sangharakshita, der Gründer der Bewegung, selbst viele Jahre lang Theravāda-Mönch war.

Die Theravāda-Schule wurde jedoch von Sangharakshita und anderen Autoren kritisiert: für ihre strenge Betonung einer buchstabengetreuen Befolgung der Lehren auf Kosten des Geistes hinter der Botschaft des Buddhas; dafür, dass sie schon die geringsten Regeln des monastischen Kodex als Selbstzweck betrachtet; dafür, dass sie die Notwendigkeit warmer, positiver Emotionen im spirituellen Leben herunterspielt und stattdessen das Ziel als eine Art kühle analytische Einsicht

betrachtet. Kritische Kommentare heben hervor, dass der Buddha im Pālikanon häufig die Bedeutung von Mettā, Mitgefühl und Mitfreude betont, es dem Theravāda jedoch gelingt, diese Aspekte seines eigenen Kanons zu ignorieren oder als etwas herunterzuspielen, was nur für den "niedrigeren" Pfad des Laien relevant ist.

Mahāyāna-Schulen: Ch'an und Zen

Ch'an- oder Zen-Buddhismus entstand zunächst als unabhängige Schule in China. Er mag seine ursprüngliche Beliebtheit einem Wunsch, zu den Grundlagen zurückzukehren, verdanken – zu einer Zeit, als einige Formen des Mahāyāna-Buddhismus sich in wortreichen metaphysischen Spekulationen oder unrealistischen spirituellen Höhenflügen ergingen. *Ch'an* auf Chinesisch und *Zen* auf Japanisch sind Ableitungen des Sanskritworts *dhyāna*, was Meditation oder meditativer Zustand bedeutet. Dementsprechend steht Zen-Buddhismus für einen Buddhismus, der die Bedeutung von Meditation betont.

In seiner traditionellen Form verbindet Ch'an oder Zen viele Stunden der Meditation mit einem rigorosen klösterlichen Training mit täglicher Arbeit, ohne Bequemlichkeiten oder persönlichen Freiraum, mit sehr einfachem Essen und einem strengen, sehr direkten Lehrstil. Ch'an- oder Zen-Übung beinhaltet auch Rezitationen, Rituale, Hingabeübungen und Dharmavorträge. Zusammengefasst bildet diese Mischung einen Frontalangriff auf den Versuch des Egos, gemäß seiner Vorlieben und Abneigungen zu leben, und zwingt den Übenden, seine Selbstbesessenheit aufzugeben – wenn er nicht sehr unglücklich sein will.

Es entwickelten sich zwei unterschiedliche Formen des Zen-Buddhismus, die in Japan „Rinzai" und „Soto" genannt werden. Im Rinzai-Zen meditiert der Übende mit unlösbaren Rätseln, die *koans* heißen, um eine andauernde intensive Fragehaltung zu schaffen, die schließlich zu einem Durchbruch zur Einsicht führt. Einige dieser *koans* sind in westlich buddhistischen Kreisen sehr berühmt geworden – wie zum Beispiel: „Wie klingt das Klatschen einer Hand?"

Soto-Zen betont eine formlose Meditationsform, die normalerweise als „bloß Sitzen" beschrieben wird. Der Meditationsneuling beginnt üblicherweise damit, seine Atemzüge zu zählen, und selbst erfahrene Zen-Meditierende benutzen den Atem und den Körper, um die Praxis in der direkten Erfahrung der physischen Realität zu verankern; so hat die angeblich formlose Meditation des Soto-Zen eigentlich recht viel gemeinsam mit der Art wie Triratna-Praktizierende die Vergegenwärtigung des Atems beispielsweise auf Retreat üben würden, wo es oft nicht mehr notwendig ist, alle vier Stufen zu verwenden.

Japanischer Zen war die erste Mahāyāna-Schule, die im Westen populär wurde. Viele Westler waren beeindruckt von Zen-inspirierter Kunst und Poesie, die oft eine meditative Ruhe ausstrahlen, sowie eine tiefe Wertschätzung für die Schönheit der Natur, die aus ihr erwächst. In der Zen-Begeisterung der 60er Jahre und danach begannen westliche Intellektuelle, die nicht im Traum daran dachten, sich selbst der rigorosen Disziplin eines Zen-Klosters zu unterwerfen, Bücher über Zen zu schreiben, und es erwuchs eine Vorstellung von Zen, die mehr auf Projektionen als auf Fakten beruhte. Doch die Zeiten haben sich geändert, und während die Zen-Begeisterung nachgelassen hat, ist die Zahl der tatsächlich praktizierenden Zen-Buddhisten im Westen gestiegen. Der japanische Zen hat inzwischen als eine von mehreren asiatischen Formen des Mahāyāna-Buddhismus hier im Westen seinen Platz gefunden.

Die Schulen des "Reinen Landes"

Wie Zen scheint auch der Buddhismus des Reinen Landes zunächst in China als eine eigenständige Schule entstanden zu sein, um dann in seiner Blütezeit Japan zu erreichen, wo er heute die

verbreitetste Form des Buddhismus ist. Seine Anfänge nahm der Reines-Land-Buddhismus offenbar, indem er Hingabe zu, Achtsamkeit auf und Meditation über einen der archetypischen Buddhas betonte. Insofern unterscheidet er sich nur in seiner besonderen Betonung von anderen Formen der Mahāyāna-Übung, die oft solche Praktiken beinhalten. Allerdings verlagerte sich der Fokus des Strebens im Buddhismus des Reinen Landes auf die Wiedergeburt im “Reinen Land” des einen oder anderen Buddha – in der Regel Amitābha. Diese Reinen Länder wurden manchmal sehr wörtlich genommen, als himmelartige Reiche, in die man wiedergeboren werden konnte. Doch viele Praktizierende hatten ein tieferes Verständnis des Reinen Landes, sahen es als eine Metapher für den erleuchteten Zustand oder sogar als Metapher für die wundervolle Wirklichkeit jenseits unserer gegenwärtigen Erfahrung, die normalerweise durch unsere geistigen Schleier vor uns verborgen liegt.

Der Buddhismus des Reinen Landes betont gläubiges Vertrauen als die Haupttriebkraft hinter unserer spirituellen Entwicklung. Diese Betonung des gläubigen Vertrauens entwickelte sich am extremsten in der japanischen Schule des “wahren reinen Landes”. In dieser Schule wird man ermutigt, sich völlig Amida anzuvertrauen, dem Buddha des Unendlichen Lichts, im sicheren Wissen, dass wir bereits vom Mitgefühl des Absoluten „ergriffen sind, um nie wieder losgelassen zu werden“. Die einzige formale Übung dieser Schule ist das Rezitieren von „Ehre sei dem Buddha Amida“ – *namu amida butsu* auf Japanisch – nicht als eine Methode, um sich den Buddha zu vergegenwärtigen oder seine Qualitäten heraufzubeschwören, sondern einfach nur als ein Ausdruck unserer Dankbarkeit für seine Gnade und für die Tatsache, dass wir bereits zur Erleuchtung bestimmt sind.

Der Buddhismus des Reinen Landes hat im Westen noch keine große Verbreitung gefunden, außer unter den im Ausland lebenden Asiaten. Für die meisten von uns ist gläubiges Vertrauen nicht unsere größte Stärke, und die intellektueller Orientierten werden versucht sein, den auf Glauben basierenden Ansatz von vornherein abzutun. Doch das könnte ein Fehler sein. Sangharakshita hat darauf hingewiesen, dass das „vollkommene Sich-Anvertrauen“ eines erfolgreich Übenden der Wahren-Reinen-Land-Schule einer reinen Ichlosigkeit gleichkommt, und dass gläubiges Vertrauen dieser Art eine Form von Weisheit sein kann. Im besten Fall ist die Lehre vom Reinen Land subtil und spirituell anspruchsvoll.

Nichiren-Buddhismus

Der Nichiren-Buddhismus wurde vom japanischen Lehrer Nichiren im 13. Jahrhundert ins Leben gerufen und ist eine der am meisten verbreiteten Formen des Buddhismus im Westen. Wie einige andere Formen des japanischen Buddhismus bietet er einen sehr vereinfachten Praxisstil an, was ein Teil seiner Anziehung ausmachen mag. Seine Hauptpraxis ist die andächtige Rezitation des Satzes „Ehre sei dem Lotos-Sūtra“. Nichiren verehrte das Weiße-Lotos-Sūtra als die letztgültige Wahrheit des Buddhismus, und in seiner Schule wird dieser Text verehrt, als ob er die Wahrheit selbst wäre. Nichiren-Buddhismus steht in der Kritik, weil es so wirken kann, als habe er kaum ethischen Inhalt und weil die Übenden manchmal ermutigt werden, ihre Rezitation als Beten auch für ganz weltliche materielle Dinge zu verstehen – was schon mit „Rezitieren für einen Porsche“ verballhornt wurde. Vielleicht ist das ein Beispiel für die „geschickt gewählten Mittel” des Mahāyāna, doch es hat einige Autoren zu der Frage veranlasst, ob Nichiren-Buddhismus überhaupt noch Buddhismus ist.

Tibetischer Buddhismus

Der tibetische Buddhismus ist eine reichhaltige Mischung von klassischem Mahāyāna und Vajrayāna, mit schamanistischen Elementen. Im besten Falle bewahrt er in reinster, noch bestehender Form den Stil des Buddhismus, der in Indien praktiziert wurde, bevor die großen klösterlichen Universitäten von islamischen Invasoren zerstört wurden. Im schlimmsten Falle degeneriert er zu Aberglauben und schwarzer Magie. Der tibetische Buddhismus hat eine gewaltige Bandbreite von Lehren und

Praktiken, die vor über 1500 Jahren in Indien entwickelt wurden, bis heute bewahrt und ist infolgedessen so üppig, vielseitig und vielfach auch wirr, dass es unmöglich ist, ihn in ein paar Abschnitten gerecht zu werden.

Viele tibetische Lamas beschreiben ihren Buddhismus als alle drei *yānas* umfassend, das sogenannte Hīnayāna, das Mahāyāna und das Vajrayāna, in einer aufeinander aufbauenden Folge spiritueller Entwicklung. Entsprechend dieses Ideal-Schemas nimmt ein Schüler zunächst Zuflucht zu den Drei Juwelen, erlebt dann Ernüchterung im Hinblick auf Saṁsāra und übt sich in Entsagung – was dem Ziel des Hīnayāna entspricht. Dann entwickelt der Schüler eine mitfühlende Einstellung zu allen Lebewesen, erfährt das Erwachen des Bodhicitta und entwickelt eine Erfahrung von *śūnyatā* oder Leerheit – was zusammengefasst das Mahāyāna ergibt. Schließlich, heißt es, beginne der Schüler, auf der Grundlage von Zuflucht, Entsagung, Bodhicitta und einer Erfahrung von *śūnyata* unter der Führung eines Gurus die Vajrayāna-Praxis, indem er Visualisationsübungen und Mantras in Verbindung mit archetypischen Formen benutzt. Der Schüler arbeitet sich dann durch die aufeinander aufbauenden Sequenzen der angeblich immer fortgeschritteneren Formen tantrischer Praxis – die Nyingma-Schule zählt sieben auf, was zusammen eine Liste von neun *yānas*ergibt, die der Schüler zu durchlaufen hat.

Problematisch an diesem Ideal-Schema ist, dass in der Praxis die früheren Stufen nur oberflächlich berührt werden, obwohl sie sehr tiefe spirituelle Erfahrungen darstellen. (Man mag sich fragen, warum man sich noch die Mühe machen sollte, mit Mantras und Visualisationsübungen zu arbeiten, wenn Bodhicitta erwacht ist und man *śūnyatā* – die nackte Realität hinter allen Phänomenen – direkt erfahren hat.) In Wirklichkeit stellt dieses Ideal-Schema nicht so sehr einen realistischen Pfad dar, als vielmehr einen Versuch der Tibeter, sich einen Reim auf all die verschiedenen historischen Entwicklungen des Buddhismus zu machen, die sie von ihren Vorfahren übernommen hatten, indem sie sie als aufeinander aufbauende, immer fortgeschrittener Stufen der Praxisbetrachteten.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Was wärst du am liebsten, ein Waldasket, ein Mönch/eine Nonne oder ein Laienanhänger? Was könnten die Stärken und Gefahren der einzelnen Lebensstile sein?
2. Welches *yāna* entsprichte deinem Temperament am meisten? Welche Schule oder welcher Stil des Buddhismus spricht dich am meisten oder am wenigsten an?
3. Wie vielen verschiedenen Formen des Buddhismus bist du beim Lesen begegnet? Hattest du Schwierigkeiten zu erkennen, wie verschiedene Ansätze zusammenpassen?
4. Hast du irgendwelche Erfahrungen mit traditionell asiatischen Buddhismus-Formen?
5. Welche Gefahren könnten sich daraus ergeben, dass man alle Lehren als geschickt gewählte Mittel betrachtet? Welche Gefahren könnten sich daraus ergeben, dass man alle Lehren als absolute Wahrheit betrachtet?
6. Glaubst du, dass die drei *yānas* aufeinander aufbauende, immer fortgeschrittenere Stufen der Praxis sind? Warum oder warum nicht?

30. Woche
Triratna und die Einheit des Buddhismus

Einführung
In der letzten Woche haben wir die Vielfalt in der buddhistischen Tradition betrachtet, insbesondere die drei *„yānas“* – die “Wege” oder “Fahrzeuge”, in die sie sich aufgeteilt hat. In dieser Woche werden wir uns mit der Einheit beschäftigen, die all diesen verschiedenen Erscheinungsformen des Dharma zugrundeliegt. Insbesondere werden wir uns mit der Vision einer Einheit des Buddhismus beschäftigen, die Sangharakshita, den Gründer der Triratna-Gemeinschaft, dazu bewegte, eine neue schulübergreifende buddhistische Bewegung für die moderne Welt ins Leben zu rufen.

Die Einheit des Buddhismus
Der Text ist eine gekürzte Fassung von Kapitel 2 aus „Neue Stimme einer alten Tradition“ von Dh. Subhuti, do evolution 2011. Alle Zitate sind von Sangharakshita, falls nicht anders vermerkt.

Sangharakshita und die Einheit des Buddhismus
Sangharakshitas erster veröffentlichter Text über Buddhismus, den er im Alter von 18 Jahren schrieb, war ein Artikel über die Einheit des Buddhismus, der im Juni 1944 im Magazin der London Buddhist Society (das heute “The Middle Way” heißt) veröffentlicht wurde. Eine solche Einheit anzunehmen, mag uns als selbstverständlich erscheinen, doch diese Meinung wurde nicht immer von allen Buddhisten geteilt. Das sollte uns nicht überraschen. In der Weiterentwicklung der ursprünglichen Lehre des Buddha in den verschiedenen Schulen entstanden ziemlich unterschiedliche, ja sogar widersprüchliche Lehren und Methoden. Diese Abweichungen wurden durch ihre Weitergabe von einer Kultur zur nächsten innerhalb Asiens verstärkt. Es war und ist nicht einfach zu erkennen, dass alle Erscheinungsformen des Buddhismus gleichermaßen nach demselben transzendenten Ziel streben. Buddhisten setzten deswegen in der Vergangenheit und setzen noch heute den Dharma häufig mit ihrer jeweiligen Schule gleich.

Seit Beginn seines Lebens als Buddhist hat sich Sangharakshita weder mit einer bestimmten Schule identifiziert, noch den Buddhismus in den Begriffen einer einzelnen seiner kulturellen Ausformungen betrachtet. Diese Sichtweise gab ihm die Freiheit der gesamten buddhistischen Tradition. Er konnte Unterstützung und Inspiration aus jeder Quelle schöpfen, die in seiner Reichweite war, entsprechend seiner sich entfaltenden spirituellen Bedürfnisse.

Bis er sich in Kalimpong niederließ, waren so gut wie alle Buddhisten, denen er begegnete, Anhänger des Theravāda. Als er sich um Ordination bemühte, tat er das innerhalb des Theravāda, ohne groß darüber nachzudenken. Für ihn bedeutete Ordination, sich vollständig dem buddhistischen Pfad zu widmen, und ein Angenommen-Werden durch die buddhistische Gemeinschaft als Ganzes. Doch seit seiner Ankunft im Osten hatte er begonnen Vorbehalte gegenüber dem Theravāda zu entwickeln. Er liebte und schätzte den Pālikanon sehr, doch er sah, dass die Theravāda-Anhänger der Moderne, mit einigen wenigen lobenswerten Ausnahmen, wenig spirituelle Lebendigkeit an den Tag legten. Der Buddhismus in Sri Lanka „schien tot oder zumindest in Schlaf versunken“.

In Kalimpong trug Sangharakshita die gelbe Robe und stand in freundschaftlichem Kontakt mit vielen Theravāda-Mönchen verschiedener Länder. Er war jedoch gezwungen, nach anderen Quellen für seine spirituelle Inspiration Ausschau zu halten. Seine ersten Jahre allein, als er „zum Wohle des Buddhismus“ arbeitete, waren außerordentlich schwierig. Von dem Orden, dem er angehörte, erhielt er keinerlei Unterstützung. Führung und Unterstützung fand er letztendlich nicht bei irgendeiner weltlichen Instanz, sondern im erhabenen Ideal des Bodhisattvas, dem Herz des Mahāyāna-Buddhismus. Seitdem er entdeckt hatte, dass er Buddhist war, hatte ihn dieses Ideal inspiriert. In seiner gegenwärtigen Isolation wurde es zu einem tieferen und stärkeren Einfluss. 1962 empfing er von Dhardo Rimpoche die vierundsechzig Bodhisattva-Gelübde, die die Grundlage der Bodhisattva-Ordination bilden. Dieser “inkarnierte Lama” der Gelugpa-Schule wurde ein enger Freund und Lehrerund Sangharakshita begann, ihn als einen lebenden Bodhisattva zu verehren.

Während seiner Jahre in Kalimpong konnte Sangharakshita viele tibetische Lehrer treffen und tibetischen Buddhismus aus erster Hand kennenlernen. Er fühlte sich von dessen reichhaltiger Welt der Symbole sehr angezogen. Ab 1956 empfing er mehrere tantrische Initiationen von bedeutenden tibetischen Lamas, praktizierte Meditationen des Vajrayāna und studierte ihn ausgiebig. Er erhielt außerdem wichtige Anleitung von einem in Kalimpong lebenden chinesischen Einsiedler, der in Ch'an (chinesischem Zen) sehr erfahren war. So hatte Sangharakshita die Gelegenheit auch diese bedeutende Schule aus erster Hand kennenzulernen.

Bei seiner Rückkehr nach England 1964 setzte sich Sangharakshita dafür ein, dort ein Verständnis für die gesamte buddhistische Tradition zu fördern und hielt eine Vortragsreihe über tibetischen Buddhismus sowie eine über Zen. Doch er machte sich einige der Vorstandsmitglieder des Hampstead Buddhist Vihara, in dem er lebte, zu Feinden. Diese neigten zu einer besonders engstirnigen und puritanischen Version des Theravāda-Buddhismus. Er lehrte aus der gesamten buddhistischen Überlieferung heraus, nicht ausschließlich aus dem Theravāda. Er verbannte eine Meditationsform, die dem leitenden Vorstandsmitglied viel bedeutete, als er sah, dass sie bei manchen Menschen erhebliche psychische Störungen auslöste. Er hielt nicht streng Abstand, sondern schätzte Freundschaft und Nähe. Er ging einige Male ins Theater und in die Oper. Er rasierte sich die Haare nicht ganz ab, sondern ließ sie nach Art der tibetischen Mönche zwei bis drei Zentimeter lang wachsen. Er trug nicht einmal immer sein Mönchsgewand! Dass er sich nicht an die engen Grenzen hielt, die einige der Vorstände für das Lehren und Handeln eines Theravāda-Mönchs für angebracht hielten, führte schließlich dazu, dass er 1967 aus dem Vihara ausgeschlossen wurde.

In vielerlei Hinsicht war dieser Ausschluss eine Erleichterung: jetzt war er frei für einen Neuanfang. Jetzt konnte er eine neue Bewegung gründen, die einfach nur buddhistisch war und auf den grundlegenden Prinzipien des Dharma beruhte, offen für die gesamte buddhistische Tradition. In dieser neuen Phase seiner Arbeit, der wichtigsten Phase seines Lebens, brauchte Sangharakshita nicht länger den ausgetretenen kulturellen Pfaden zu folgen. Die Bewegung, die er gründete, sollte ein direkter Ausdruck seines Verständnisses der wesentlichen Prinzipien des Buddhismus sein. Eines der wichtigsten dieser Prinzipien ist die Einheit des Buddhismus.

Wie lässt sich Dharma definieren?

Der Buddhismus basiert auf der Erleuchtungserfahrung des Buddha, seines direkten Verstehens der wahren Natur der Dinge. Doch egal wie vereint alle Schulen in ihrem letztgültigen Ursprung und Ziel auch sein mögen, ihre Lehren und Methoden unterscheiden sich sehr stark. Dies stellt uns vor ein gewaltiges Problem. Wie sollen wir entscheiden, welche wahrhaft buddhistisch sind und welche nicht? Sangharakshita kehrte zu den Worten des Buddhas zurück, um eine Lösung für dieses Problem

zu finden. Der Dharma wird in den frühesten Schriften vom Buddha auf rein pragmatische Weise definiert:

> Welche Lehren auch immer zu … Loslösung und nicht zu Gefangenschaft führen, zu Bescheidenheit und nicht zu Gier … zu Zufriedenheit und nicht zu Unzufriedenheit… zu Energie und nicht zu Trägheit, zur Freude am Guten und nicht am Bösen… das ist der Dharma … das ist die Botschaft des Meisters.

Der Dharma ist ein Mittel zum Zweck. Es sind nicht bestimmte Worte, Übungen, Bräuche oder Institutionen, die bestimmen, ob eine Schule oder Lehre wahrhaftig buddhistisch ist, sondern ob sie Menschen zur Erleuchtung führt.

Wie lässt sich Vielfalt verstehen?

Auch wenn wir das allgemeine Kriterium kennen, anhand dessen wir testen können, ob eine Lehre wahrhaft buddhistisch ist oder nicht, ist es in der Praxis nicht einfach, die gewaltige und manchmal widersprüchliche Vielfalt der buddhistischen Schulen zu entwirren. Heutige Buddhisten sehen sich einer ganzen Palette buddhistischer Überlieferungen gegenüber. Wie können sie sie evaluieren? Wie können sie sie nutzen?

In dieser Hinsicht können die Buddhisten der Vergangenheit wenig Hilfe bieten. Die sektiererischen unter den Buddhisten der Vergangenheit und Gegenwart glauben, alle Schulen außer ihrer eigenen seien von der Lehre des Buddhas abgewichen. Der differenziertere – und großzügigere – Ansatz ist, alle bekannten Schulen direkt auf den Buddha zurückzuführen. Nach diesem Ansatz wurde jede Schule als die Bewahrerin entweder einer bestimmten Lehrphase des Buddha oder als seine Anweisungen für Menschen eines bestimmten Entwicklungsgrades betrachtet. Dieser Ansatz findet man zum Beispiel bei den frühen chinesischen Buddhisten, die sich mit dem Problem konfrontiert sahen, die unterschiedlichsten Lehren der gesamten existierenden Bandbreite des indischen Buddhismus miteinander zu versöhnen. Sie ordneten daher die Stufen des Pfads in der Reihenfolge an, in der ihrer Meinung nach der Buddha die unterschiedlichen Schriften offenbart hatte. Die Tibeter erbten ebenfalls eine gewaltige Ansammlung indisch-buddhistischer Lehren. Sie waren der Ansicht, dass der Buddha die drei großen Phasen des indischen Buddhismus – Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna – jeweils für Wesen geringerer, mittlerer und höherer Fähigkeiten unterrichtet habe. Die chinesische und tibetische Sichtweise laufen auf das gleiche hinaus: Sie betrachten die verschiedenen Traditionen als Verkörperung der verschiedene Aspekte der tatsächlichen, historischen Lehren des Buddha, wobei die höheren Lehren die sind, die Schülern auf höheren Stufen des spirituellen Pfades enthüllt wurden.

Die moderne Geschichtsforschung verhalf Sangharakshita zu einer neuen Sichtweise der buddhistischen Tradition. Er erkennt an, dass viele Lehren, die dem Buddha zugeschrieben wurden, vermutlich nicht tatsächlich von ihm unterrichtet wurden. Als sich die Lehren der einzelnen Schulen über die Jahrhunderte entwickelten, wurden neue Ideen dem Buddha untergeschoben, um ihnen die Autorität seines Namens zu verleihen. Nichtsdestotrotz verringert die Tatsache, dass diese Lehren vermutlich nicht vom Buddha selbst unterrichtet wurden, keineswegs ihren potentiellen Wert als Mittel zur Erleuchtung. Gemäß des vom Buddha selbst aufgestellten Kriteriums, ist es trotzdem möglich, dass sie “die Botschaft des Meisters” sind.

“Ur-Buddhismus” und die Entwicklung der drei *yānas*

Dennoch findet sich in den Schriften aller Schulen ein gemeinsames Kernmaterial, bei dem man davon ausgehen kann, dass es auf eine Zeit vor ihrer Spaltung zurückgeht. Dieser gemeinsame Kern beinhaltet das, was Sangharakshita “Ur-Buddhismus” nennt: alle klassischen Formulierungen der

buddhistischen Lehren wie Bedingtes Entstehen, die Vier Edlen Wahrheiten, der Achtfältige Pfad und die drei Merkmale bedingter Existenz. Dies sind die grundlegenden Lehren des Buddhismus, die in den ältesten Texten aller Schulen enthalten sind und von allen Buddhisten akzeptiert werden.

Ur-Buddhismus ist das, was den ursprünglichen Lehren des Buddhismus am nächsten kommt. Doch selbst in den frühesten Schriften lässt sich bereits eine gewisse Entwicklung feststellen. Genauere Textanalysen zeigen, dass manche Teile früheren Datums sind als andere, und in diesen können wir das entdecken, was Sangharakshita den "vorbuddhistischen Buddhismus" nennt: Buddhismus aus der Zeit direkt nach der Erleuchtung des Buddha, bevor er die Lehren und Institutionen entwickelt hatte, die später mit Buddhismus gleichgesetzt wurden. In diesen Texten können wir einem Buddha begegnen, der kein geschliffener "Kirchenmann" war, der gelehrte Reden von sich gab. Stattdessen finden wir einen ungezähmten Schamanen im weiten einsamen Dschungel, dem nur wenige Begriffe zur Verfügung stehen, um seine neue lebendige Botschaft zu verkünden.

Doch mit der Zeit entwickelte der Buddha die Lehren des Ur-Buddhismus; er entwickelte ein Lehrgerüst und eine spirituelle Gemeinschaft, die auf direkte Weise seine Erleuchtungserfahrung ausdrückten. Dieser Buddhismus ist vollkommen eins und harmonisch. Egal welchen Temperaments sie waren oder welche persönlichen Neigungen sie hatten, unter dem Einfluss des Buddhas empfanden sich alle seine Schüler als Mitglied einer einzigen spirituellen Gemeinschaft, auf einem einzigen Pfad mit einem einzigen Ziel. Sangharakshita nennt diese Periode der Harmonie "archaischen Buddhismus". Dieser hielt ungefähr 100 Jahre lang an.

Während dieser Ära des direkten persönlichen Einflusses des Buddhas lassen sich Elemente aller späteren buddhistischen Entwicklungen ausmachen. Aus Tendenzen, die in ursprünglichen Lehren des Buddhas bereits angelegt waren, entwickelten sich allmählich neue Lehren und Übungen. Sangharakshita vertritt die Auffassung, dass dies ein natürliches und gesundes Phänomen ist. Das spirituelle Leben ist reich und vielfältig, und es ist unmöglich, jede Dimension und jeden Aspekt auszuschöpfen. Einzelne Schüler oder auch ganze Gruppen von Schülern verfolgten und entwickelten verschiedene Ansätze, die bereits in den ursprünglichen Lehren latent vorhanden waren, arbeiteten sie aus und untersuchten diesich daraus ergebenden Implikationen.

So entwickelte sich die Vielfalt aus dem Drang heraus, den spirituellen Bedürfnissen verschiedener Menschen gerecht zu werden. Der Buddhismus breitete sich außerdem in neuen geographischen Gebieten aus, so dass sich die Rahmenbedingungen ständig änderten. Der Dharma musste in neuen kulturellen und historischen Umfeldern angemessen vermittelt werden, denn er ist nicht einfach eine unveränderliche, auf alle Zeiten festgelegte Wortreihe; er ist eine lebendige Mitteilung der Erleuchteten an die Unerleuchteten, die ständig erneuert und auf die Menschen zugeschnitten werden muss, an die sie sich richtet – das hatte schon der Buddha klar erkannt.

Doch wenn bestimmte Aspekte des Dharma stärker ausgearbeitet wurden, ging dabei oft ein Gefühl für die Gesamtheit der Lehre verloren, und es entwickelten sich gewisse Einseitigkeiten. Diejenigen, die unterschiedliche Tendenzen innerhalb der ursprünglichen Lehren verfolgten, fingen an, sich immer mehr voneinander zu entfernen und verhärteten sich schließlich zu unterschiedlichen Schulen. Im Laufe der Zeit kam es immer mehr zu Auseinandersetzungen und Meinungs-unterschieden zwischen den Schulen.

Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna waren die drei Hauptentwicklungsstränge der im archaischen Buddhismus schlummernden Tendenzen; jeder war jeweils über einen Zeitraum von ungefähr 500 Jahren vorherrschend. Das Hīnayāna entwickelte die ethische Dimension der Lehren des Buddhas durch seine Betonung des klösterlichen Lebensstils. Indem es sich auf Überlieferungen stützte, die

auf den Buddha zurückgingen, betonte das Mahāyāna besonders die devotionale Seite des spirituellen Lebens und brachte Meditationen über die archetypischen Buddhas und Bodhisattvas hervor. In Bezug auf die Doktrin zeigte es die metaphysischen Implikationen des Dharma auf. Das Vajrayāna wandte sich den imaginativen und mythischen Aspekten der ursprünglichen Lehre zu und entwickelte, basierend auf der Metaphysik des Mahāyāna, eine Sprache des Rituals und der Symbolik.

Der Entwicklungsprozess war natürlich nicht so ordentlich und bewusst, wie es in dieser Beschreibung vielleicht wirkt. All diese Tendenzen waren von Anfang an vorhanden. Man kann die einzelnen *yānas* nicht völlig voneinander trennen. Selbst wenn eines vorherrschte, waren die anderen immer noch vorhanden. Der Geist jener innerhalb der ursprünglichen Lehre schlummernden Tendenzen wurde zunächst in bestimmten Schülergruppen, und später unter deren Nachfolgern lebendig bewahrt. Unter bestimmten Umständen wurden diese Tendenzen allmählich in Schriften, Lehren und Übungen deutlich ausgearbeitet, auf die dann später die Begriffe "Mahāyāna" oder "Vajrayāna" angewendet wurden. Doch in ihren frühen Entwicklungsphasen wurden diese nicht als vollkommen voneinander getrennt betrachtet.

Ab dem 14. Jahrhundert war der Buddhismus in Indien ausgestorben. Doch zu diesem Zeitpunkt hatte er sich bereits in ganz Asien verbreitet. Die Buddhismus-Formen, die bis zum heutigen Tag überlebt haben, basieren auf einem oder mehreren Aspekten des indischen Buddhismus, die in ihrem neuen Umfeld weiterentwickelt wurden. Es gibt drei große geographische Gruppierungen dieser überlebenden historischen Formen: der südostasiatische Buddhismus, der in Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodscha und Laos zu finden ist und zum Hīnayāna gehört; der sino-japanische Buddhismus, der in China, Japan, Korea und Vietnam existiert und eine Kombination von Hīnayāna und Mahāyāna darstellt, wobei die Betonung auf Letzterem überwiegt, und dies vor allem in Japan; und schließlich der tibetische Buddhismus, der sich in die Mongolei, Sikkim, Bhutan und Ladakh ausgebreitet hat und Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna kombiniert.

Die *yānas* als polemische Begriffe

Die historische Verwendung des Begriffs *yāna* ist wertneutral. Sie beschreibt lediglich dreiEntwicklungsrichtungen innerhalb der buddhistischen Geschichte. Doch der Begriff *yāna* kann auch als Werturteil benutzt werden. Sangharakshita ist der Ansicht, dass diese polemische Benutzung des Begriffs *yāna* von seiner historischen streng zu trennen ist. Nicht dass nicht eine gewisse Wahrheit in der historischen Mahāyāna-Kritik am historischen Hīnayāna steckt: Zu der Zeit als sich das Mahāyāna im Aufstreben befand, waren die Hīnayāna-Schulen konservativ geworden, buchstabentreu, akademisch, negativ in ihrem Verständnis von Nirvana und dem Pfad, überidentifiziert mit den rein formalistischen Aspekten des klösterlichen Lebens und spirituell individualistisch in dem Sinne, dassdas spirituelle Wohlergehen anderer sie nicht beschäftigte. Doch dies sind nicht die Merkmale des Hīnayāna an sich, sondern der Hīnayāna-Schulen zu diesem bestimmten Zeitpunkt ihrer Entwicklung – oder vielleicht ihres Niedergangs. Die gleiche Kritik kann genauso gut den verschiedensten Anhängern des Mahāyāna oder Vajrayāna zu bestimmten Zeiten ihrer Geschichte vorgeworfen werden.

Beispielsweise entwickelten das Mahāyāna und das Vajrayāna ihr eigenes Gelehrtentum, und einige der modernen Bücher über das Vajrayāna aus tibetischen Quellen sind hoch akademisch und vermitteln keineswegs ein Gefühl für den Geist des Vajrayāna. Ebenso können einzelne Anhänger des Theravāda, obwohl sie zu einer Hīnayāna-Schule gehören, ein starkes altruistisches Element in ihrer Übung haben, während einzelne Übende einer Mahāyāna-Schule hauptsächlich für ihre eigene persönliche Befreiung praktizieren.

Die *yānas* als "Kristallisierungen" des Dharma

Um die wahre Bedeutung der Abfolge der *yānas* zu verstehen, müssen wir die Unterschiede zwischen Dharma und Buddhismus klar erkennen:

> Was immer wieder passiert, ist dass der Dharma als rein spirituelles Phänomen … sich zu einem System von Methoden und Lehren kristallisiert, das wir "Buddhismus" nennen.

Diese Kristallisierung ist natürlich absolut unerlässlich, wenn der Dharma anderen vermittelt werden soll. Der Prozess der Kristallisierung kann in drei klaren Entwicklungsphasen jeder einzelnen buddhistischen Schule festgestellt werden. Zuerst findet man einen direkten, spontanen Ausdruck des Dharmas. Dann folgt eine Phase des "Ordnens" durch philosophische Systematisierung. Dann schließlich folgt die Scholastik. Rund um die Lehren bilden sich außerdem Verhaltensmuster, Institutionen, künstlerischer Ausdruck – schließlich sogar eine ganze Kultur. Die Tatsache, dass sich der Buddhismus auf eine bestimmte Weise kristallisiert hat – einer bestimmten Zeit und für bestimmte Menschen angemessen – hat häufig zur Folge, dass eine andere Art der Kristallisierung in der Zukunft verhindert wird. Es ist als ob die Möglichkeiten durch die ursprüngliche Kristallisierung begrenzt werden. So wird der Buddhismus allmählich von seinen kulturellen Formen derart überfrachtet, dass selbst die begabtesten Lehrer sich nicht mehr gegen das, was da so als Buddhismus auftritt, mit dem eigentlichen Dharma behaupten können. Letztendlich muss die bestehende Kristallisierung zerbrochen werden und eine neue, spirituell dynamische Form gefunden werden.

Die *yānas* als Stufen des spirituellen Pfades

Die Lesart des *yāna*-Modells, die die *yāna* als Stufen des spirituellen Pfads sieht,bereitet den Lesern von Sangharakshitas Werken die meisten Schwierigkeiten. Denn hier widerspricht sein späteres Denken eindeutig seinen frühen Gedanken. Als er erstmals dem tibetischen Triyāna (drei *yāna*)-Buddhismus begegnete, übernahm er dessen Sichtweise. Sie war immerhin wesentlich inklusiver als die Ansicht des Theravāda, der alle anderen Schulen als Entartungen betrachtet. Der tibetische Buddhismus sieht die drei *yānas* als Ausdruck der drei Hauptstufen des spirituellen Pfades. Alle drei Phasen der historischen Entwicklung des indischen Buddhismus wurden in diesen Begriffen erklärt. Sangharakshita beschreibt die *yānas* aus diesem Blickwinkel folgendermaßen:

> Man könnte sagen, dass der Hauptgedanke des Hīnayāna Entsagung ist, der Hauptgedanke des Mahāyāna Altruismus und der des Vajrayāna Transformation. Entsagung im Sinne des Aufbruchs aus der Welt und der Gruppe in die Hauslosigkeit. Und Altruismus, weil für einen selbst der Unterschied zwischen Ich und anderen zumindest etwas an Bedeutung verloren hat. Und dann Verwandlung, weil man erkennt, dass das spirituelle Leben nichts damit zu tun hat, sich von irgendetwas loszusagen oder zu trennen, sondern einfach nur die Verwandlung unserer natürlichen Energien von Körper, Rede und Geist in immer verfeinertere Formen bedeutet.

Entsprechend dieser Sichtweise müssten während der spirituellen Entwicklung eines Einzelnen – und im Laufe vieler Leben – alle drei Stufen durchlaufen werden. Doch Sangharakshita ist mittlerweile zu dem Schluss gekommen, dass die drei *yānas* nicht als spirituelle Abfolge betrachtet werden können. Sicherlich gibt es timmer tiefere Ebenen des spirituellen Pfades, doch wir können sie nicht wirklich mit dem Hīnayāna, Mahāyāna und Vajrayāna im traditionellen tibetischen Sinne gleichsetzen. Sangharakshita schätzt alle drei historischen *yānas* gleichermaßen. Jedes ist die Ausarbeitung eines Aspekts der ursprünglichen Lehre und steht für einen besonderen Schwerpunkt. In allen drei *yānas* lassen sich Lehren finden, die auf die tiefsten Ebenen des Pfades deuten.

Wir haben bereits gesehen, dass die ursprüngliche spirituelle Vitalität einer Erscheinungsform des Dharma dazu neigt verloren zu gehen, wenn seine Kristallisierungen sich um ihn herum verhärten. Doch für tibetische Buddhisten waren all diese Kristallisierungen die Lehren des Buddhas. Da sie keine Vorstellung von geschichtlicher Entwicklung hatten, konnten sie sie weder ablehnen noch korrigieren; so erschufen sie einen Mythos. Sie kamen zu dem Schluss, dass alles, was ihnen überliefert worden war, vom Buddha selbst gelehrt worden war, zum Wohle von Wesen ganz unterschiedlicher Entwicklungsstufen.

Im tibetischen Buddhismus wurde der Pfad der drei *yānas* sogar noch weiter unterteilt, und zwar je nach Schule verschieden. Einige chinesische und japanische Meister ordneten die Lehren auf ähnliche Weise in komplizierten Reihenfolgen an. Sangharakshita beschreibt dieses Phänomen des ständigen Hinzufügens immer weiterer Stufen mit dem Begriff "Ultra-ismus".

> Die höchste Stufe erhält einen bestimmten Namen. Doch nach einer Weile wird dieser Begriff recht wörtlich genommen und verliert deswegen einen Teil seiner ursprünglichen Bedeutung. Dann muss man wieder darüber hinausgehen mit einem neuen Begriff, der die Bedeutung des vorherigen Begriffs widerspiegelt, bevor dessen Bedeutung entwertet wurde. Das kann man zum Beispiel an dem Begriff des Arahant feststellen. In den Pālischriften (die zur frühesten, der Hīnayāna-Phase gehören) verstand man unter Arahant jemanden, der die höchste Wahrheit verwirklicht hatte, indem er der Lehre des Buddha folgte. Doch in den Mahāyāna-Sūtras brauchte man etwas, das weit darüber hinausging, da das ganze Verständnis von einem Arahant sehr herabgesetzt worden war. Auf diese Weise schuf das Mahāyāna den Begriff des Bodhisattvas.

Sangharakshita ist der Ansicht, dass ein westlicher Buddhismus diese traditionelle Schematisierung der Lehren nicht akzeptieren kann. Erstens hat sie keine geschichtliche Grundlage, da wir wissen, dass der Buddha viele der späteren Lehren, die ihm zugeschrieben wurden, nicht buchstäblich selbst gelehrt hat. Wie können auch erkennen, dass die unterschiedlichen Schulen nicht in das Klassifizierungsschema passen. Beispielsweise gibt es im Pālikanon, der angeblich zum Hīnayāna gehört, Lehren, die eindeutig an Einzelne mit sehr hohem Entwicklunggrad gerichtet sind. Gleichzeitig finden sich manche Lehren in den "höheren" *yānas* des tibetischen Systems, die eigentlich ziemlich elementar sind. Zum Beispiel ist Sangharakshita der Ansicht, dass einige Übungen im Anuyoga-Tantra der tibetischen Nyingma-Schule einfach nur indische Hatha-Yoga Übungen sind. Ebenso sagt er, dass Dzogchen, nach Nyingma-Ansicht die höchste Stufe spiritueller Praxis, eigentlich auf eine recht einfachen Form der Achtsamkeitsübung hinausläuft. Er meint, manche Lehren im Anuttarayoga-Tantra, dem Gipfel einiger tibetischer Systeme, seien nicht einmal buddhistisch, sondern Beimischungen aus dem Hinduismus.

Und schlussendlich erklären diese Schemata auch nur die Schulen und Lehren, die den Schöpfern des Systems bekannt waren. Buddhisten der Moderne sehen sich der gesamten Bandbreite buddhistischer Schulen gegenüber, alten wie modernen. Da die verschiedenen Schulen ihre eigenen unterschiedlichen Klassifizierungsschemata haben, nicht nur tibetische sondern auch chinesische und japanische, entsteht das Problem, wie diese verschiedenen Systeme miteinander in Einklang zu bringen sind. Das wäre eine höchst komplexe Aufgabe, möglicherweise unmöglich und von zweifelhaftem spirituellem Wert.

Zurück zum Ur-Buddhismus

Sangharakshita sagt, es sei besser, alle diese Systeme zur Seite zu stellen und zurück zu den Ursprungslehren zu gehen, auf die alle späteren Lehren "aufgesetzt" wurden.

> Ich denke, der Stapel ist so hoch geworden, dass wir einfach zurückgehen müssen. Sonst haben wir stapelweise Praktiken, die einander abgelöst haben. Da können wir genauso gut alle späteren Entwicklungen fallen lassen und zu den ursprünglichen zurückkehren, die der Zeit des Buddha und seiner Person näher kommen. Das ist uns aufgrund unserer historischen Betrachtungsweise möglich, während dieser Weg Buddhisten der Vergangenheit nicht offen stand.

Ein wichtiger Grund, zu den Ursprüngen zurückzukehren, ist die Vermeidung der Gefahr, die in einer hierarchischen Anordnung der Lehren liegt. Unvermeidlich werden die Menschen zu höheren Stufen übergehen wollen, und dabei die Anfangsebenen auslassen. Sangharakshita nennt dies "spirituellen Snobismus" und sagt, dass dieser unter Tibetern ebenso üblich war, wie er heute unter den Westlern in Europa und Amerika zu finden ist.

> Im tibetischen Buddhismus soll man alle *yānas* durchlaufen – die Nyingmapas haben neun! Aber eigentlich durchschreiten die Menschen die ersten beiden *yānas* sehr schnell und "üben" nur das letzte wirklich!

Wenn man das Triyāna-System wörtlich nimmt, führt das zu einer schwerwiegenden Verzerrung des spirituellen Lebens. Sangharakshita betrachtet es als sicherer und spirituell wirkungsvoller, zu den wesentlichen Prinzipien des spirituellen Lebens zurückzukehren, wie sie in den Grundlehren verkörpert sind. Man braucht keine höheren Lehren als diese. Man muss sie nur immer tiefer verstehen und sie immer mehr auf sein eigenes Leben anwenden.

Das bedeutet nicht, die späteren Entwicklungen zu verwerfen. Es bedeutet, sie im Lichte der früheren Lehren zu betrachten. Sangharakshita betrachtet die gesamte spätere buddhistische Tradition als ein Ausfüllen, Erweitern und Ausarbeiten der ursprünglichen Lehren des Buddhas – nicht als deren Verdrängung oder als Hinzufügen höherer Stufen.

Die Lehren testen

In seiner 2500jährigen Geschichte hat der Buddhismus viele Drehungen und Wendungen durchlaufen. Neben vielen brillanten und spirituell wirksamen neuen Ausarbeitungen kam es auch zu vielen Entartungen und Verzerrungen. Wir müssen die einzelnen Lehren testen, um zu erkennen, ob sie tatsächlich zum Erlangen von Erleuchtung beitragen. Dieser Maßstab hat jedoch seine Begrenzungen: letztendlich kann nur der Erleuchtete wissen, was zur Erleuchtung beiträgt. Der sehr pragmatische Maßstab kann auch dazu benutzt werden, um bloße Irrlehren und Schwäche zu rechtfertigen. Einige Entwicklungen in der buddhistischen Geschichte neigten dazu, Anpassungsfähigkeit über Traditionstreue zu setzen, und dies führte zu Entartungen.

Mit der Zeit ging das Mahāyāna mit seinem Liberalismus ins Extrem und betonte in einem solchen Ausmaß stärker den Geist als die Buchstaben der Lehre, dass diese fast völlig verloren ging, und der Dharma, zumindest auf der weltlichen Ebene, seine besondere Einzigartigkeit verlor. Die Notwendigkeit, immer neue Wege zu finden, den Dharma in neuen Zusammenhängen zu vermitteln, muss ausgeglichen werden durch das Bemühen, das lebendig zu halten, was den Dharma ausmacht. Lehren und Übungen müssen im Lichte der Erfahrung des Erleuchteten bewertet werden.

Einige Hilfestellung dazu kann in den Schriften gefunden werden, die eine wichtige Absicherung gegen übermäßigen Liberalismus liefern. Es gibt ein gemeinsames Kernmaterial, das in allen Kanons zu finden ist und das auf eine Zeit vor der Trennung der Schulen zurückzudatieren ist; das, was wir "Ur-Buddhismus" genannt haben. Selbst die Teile, die späteren Datums sind, und vermutlich nicht direkt auf den Buddha zurückzuführen sind, sind zum größten Teil im Geiste dieser früheren Lehren gehalten. Sie sind authentische Ausarbeitungen davon und erforschen Themen, die in den

ursprünglichen Lehren angedacht wurden, um einen einzelnen Aspekt des Dharma mehr zu entfalten.

Die Schriften dienen als Prüfstein, durch den die Gültigkeit einer Lehre geprüft werden kann. Es sollte möglich sein, zu erkennen, ob sie im Geiste der buddhistischen Grundlehren gehalten ist, wie sie in den Schriften festgehalten wurden. Um Gültigkeit zu haben, sollte eine Lehre mit den Schriften übereinstimmen, die allen Schulen gemeinsam sind, besonders mit Grundlehren wie den Vier Edlen Wahrheiten und den Drei Merkmalen; und sie sollte auch mit den Definitionen von Rechter Ansicht, wie vom Ur-Buddhismus formuliert, übereinstimmen, also beispielsweise weder zu der extremen Ansicht des Eternalismus noch zu der des Nihilismus neigen.

Diese Maßstäbe sichern, dass die pragmatische Definition, der Dharma sei all das, was zur Erleuchtung beiträgt, nicht dazu benutzt wird, Genusssucht und Beliebigkeit zu rechtfertigen. Die Schriften und grundlegenden Lehrformulierungen, die vom erleuchteten Geist hervorgebracht wurden, bieten uns einige Mittel an, sicherzustellen, dass die neuen Lehren wahrhaftig die “Botschaft des Meisters” sind.

Die Prinzipien einer neuen buddhistischen Bewegung

Sangharakshitas Verständnis von der Einheit des Buddhismus fand praktische Anwendung als er 1967 die FWBO – heute Triratna – gründete. Die Prinzipien, auf denen sie gegründet werden sollten, waren ihm inzwischen sehr klar. Das erste und grundlegendste war, dass die neue Bewegung Einzelnen helfen sollte, sich auf Erleuchtung hin zu entwickeln. Lehren und Übungen wurden übernommen, weil sie funktionierten. Es stand außer Frage, einfach nur unreflektiert irgendeine Schule oder Tradition in ihrer existierenden Form fortzusetzen. Indem er den pragmatischen Maßstab des Buddha benutzte, um die “Botschaft des Meisters” zu erkennen, schuf Sangharakshita eine Sammlung von Lehren und Übungen – die noch immer wächst und sich verändert – die die spirituellen Bedürfnisse seiner Schüler erfüllt. Da er der Ansicht war, dass die gesamte buddhistische Tradition gültige Mittel zur Erlangung der Erleuchtung enthielt, konnte er aus jeder Richtung das heranziehen, was für die Gegenwart geeignet war. Das war nicht bloß Eklektizismus oder einfach eine Frage persönlicher Launen oder Vorlieben. Die Lehren und Übungen wurden aufgenommen, weil sie eindeutige Bedürfnisse seiner Schüler erfüllten.

Es ist sicher nicht möglich, jede Lehre jeder buddhistischen Schule zu übernehmen. Selbst innerhalb einer einzigen Schule steht viel mehr Material zur Verfügung, als ein Einzelner je sinnvoll nutzen könnte. Es muss eine Auswahl getroffen werden, basierend auf echten spirituellen Bedürfnissen. Wie Sangharakshita in der Tat herausgestellt hat, verhält sich Triratna nicht anders als es im Prinzip alle östlichen Buddhisten in Bezug auf ihre jeweilige Tradition tun. Ein Theravāda-Mönch wird sich beispielsweise nicht mit allen Lehren des Theravāda vertraut machen, geschweige denn alle vierzig Meditationsmethoden des *Visuddhimagga* üben.

Es gab jedoch einen klaren Anfangspunkt. Aus Sangharakshita Sicht besteht die buddhistische Tradition aus Ausarbeitungen und Erklärungen wesentlicher Prinzipien, die in den ursprünglichen Lehren des Buddhas enthalten waren. Er bezog deswegen den Hauptteil seiner Lehren und Übungen aus dem Ur-Buddhismus. Er war der Ansicht, dass die meisten Bedürfnisse seiner Schüler dadurch erfüllt werden könnten, in dem sie diese grundlegenden Lehren immer tiefer übten. Er gab seinen Schüler das Motto, “immer mehr von immer weniger”, anstatt sie zu ermutigen zu immer neuen Lehren weiter zu eilen, die angeblich fortgeschrittener sind.

Die Betonung der Grundlehren garantierte außerdem die “Orthodoxie” der neuen Bewegung. Alle Neuerungen oder “Importe” aus anderen Quellen können an diesen Lehren getestet werden, die

Ausdruck dessen sind, wie der Buddha selbst den Dharma lehrte. So sorgte Sangharakshita dafür, dass die Triratna-Gemeinschaft, auch wenn sie nicht einer traditionellen Schule des Buddhismus angehört, vollkommen traditionell ist. Sie gründet auf der Erleuchtungserfahrung des Buddhas und folgt so vollständig wie möglich dem Geist seiner Lehre. Die Bewegung, die Sangharakshita geschaffen hat, ist ein lebendiges Zeugnis für die Einheit des Buddhismus.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Hat dich die Vielzahl der buddhistischen Lehren je verwirrt? Hat das Lesen dieses Textes dir zu mehr Klarheit verholfen? Inwiefern?
2. Was ist der Unterschied zwischen dem Dharma und Buddhismus?
3. „*Welche Lehren auch immer zu … Loslösung und nicht zu Gefangenschaft führen, zu Bescheidenheit und nicht zu Gier … zu Zufriedenheit und nicht zu Unzufriedenheit… zu Energie und nicht zu Schwerfälligkeit, zur Freude am Guten und nicht am Bösen… das ist der Dharma … das ist die Botschaft des Meisters*."

   Glaubst du, dass nach diesem Maßstab der Buddhismus ein Monopol auf den Dharma hat? Wenn nicht, warum betrachtest du dich dann als Buddhisten oder Buddhistin, anstatt einer anderen Lehre zu folgen, die diesem Maßstab zu entsprechen scheint?
4. Glaubst du, dass die Tatsache, dass eine buddhistische Lehre nicht vom historischen Buddha stammt, diese weniger gültig sein lässt? Wie könntest du es anstellen, zu entscheiden ob du einer solchen Lehre vertrauen kannst oder nicht?
5. Kannst du aus dem, was du bisher gelesen und studiert hast, irgendwelche Beispiele für bereits im Pālikanon beschriebene Tendenzen geben, die vom Mahāyāna- und Vajrayāna-Buddhismus untersucht und vervollständigt wurden?

31. Woche
Die besonderen Schwerpunkte von Triratna

Ein Text von Vadanya.

Gemeinsamkeiten

Auf der einen Seite ist die buddhistische Bewegung Triratna radikal, denn sie versucht, zu dem zurückzukehren, was an der buddhistischen Überlieferung universell ist: zu dem, was die Jahrhunderte überspannt und kulturübergreifend ist und hier und jetzt direkt zu uns spricht. Doch Triratna ist immer noch eine erkennbar buddhistische Bewegung und hat viele Gemeinsamkeiten mit anderen buddhistischen Schulen. Das ist nicht weiter überraschend, da die Herangehensweise an den Dharma auf den Kernlehren und -übungen basiert, die die Grundlage aller Schulen sind.

Nichtsdestotrotz ist Triratna eine kreative Antwort auf die gegenwärtigen Bedingungen der westlichen Welt. Diese unterscheiden sich sehr von denen des Indiens vor 2500 Jahren oder von denen eines Chinas des ersten Jahrtausends oder von denen eines mittelalterlichen Tibets oder Japans. Dementsprechend gibt es auch bestimmte Aspekte bei Triratna, die unverwechselbar sind.

1. Ein „ökumenischer" Ansatz

Das Wort „Ökumene" stammt aus dem Christentum, wo es ausdrückt, dass man sich auf einer Ebene jenseits der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kirchen und Konfessionen trifft. Wie wir letzte Woche gesehen haben, ist die dem Buddhismus zugrunde liegende Einheit ein wichtiges Prinzip für Triratna. Wir identifizieren uns nicht ausschließlich mit irgendeiner Sekte oder Tradition oder mit irgendeiner kulturellen Ausformung des Buddhismus. Wir setzen den Buddhismus also nicht mit irgendeiner seiner historischen Schulen gleich oder mit irgendeiner seiner zahlreichen kulturellen Ausformungen. Stattdessen streben wir danach, das zu erkennen, was die verschiedenen Schulen gemeinsam haben und suchen nach den allgemein gültigen Wahrheiten jenseits der spezifischen kulturellen Formen des Buddhismus, während wir gleichzeitig Inspiration und praktische Übungen aus der gesamten buddhistischen Tradition beziehen.

Wie wir in der letzten Woche gesehen haben, breitete sich der Buddhismus in den Jahrhunderten und Jahrtausenden nach dem Tod des Buddhas von Indien ausgehend in einer Vielzahl anderer Kulturen und Bedingungen aus. Die verschiedenen Schulen entstanden, über einen gewaltigen Teil der Erdoberfläche verstreut, in einem Zeitalter, als das Reisen noch langsam und gefährlich war und andere Formen der Kommunikation über weite Entfernungen noch nicht existierten. So entwickelten sie sich mehr oder weniger in Isolation voneinander. Die Mitglieder der einzelnen Schulen wussten oft nur sehr wenig voneinander und hatten keinerlei historischen Überblick über die buddhistische Tradition. Sie neigten deswegen alle dazu, sich selbst als die wahren Vertreter der bestmöglichesten buddhistischen Überlieferung zu betrachten.

Doch nun können sich zum ersten Mal in der Geschichte alle buddhistischen Schulen ihrer gegenseitig gewahr sein. Und wir können den geschichtlichen Prozess, durch den sie sich jeweils entwickelt haben, klar erkennen. Es ist nicht länger möglich, irgendeine Sekte als den "wahren"

Buddhismus zu betrachten, außer man ignoriert Tatsachen. Doch genau das tun viele traditionellen Schulen immer noch. Anstatt zu einem Triratna-Zentrum zu gehen, könnten wir alle auch zu einer der vielen traditionellen Gruppen gehen. Dort würden wir hören, wie die Lehren dieser bestimmten Schule als “Buddhismus” vorgestellt würden. Und Lehren oder Übungen anderer Schulen würden vermutlich nicht erwähnt.

Damit der Buddhismus im Westen Fuß fassen kann, muss er über sein kulturell verwurzeltes Sektierertum hinauswachsen. Wir sollten uns verschiedene Schulen ansehen, feststellen, was sie gemeinsam haben, sie wertschätzen, uns von ihnen inspirieren lassen und von ihnen lernen. Wir sollten zu den Grundwahrheiten des Buddhismus zurückfinden, die allen Schulen zugrunde liegen, und das, was für unsere gegenwärtigen Bedingungen sinnvoll ist, aus einem breiten Band der Überlieferungen auswählen. Und wir sollten all dies tun, indem wir uns nicht einfach nur wie diebische Elstern verhalten und die uns ins Auge fallenden glitzernden Teile einzelner Schulen schnappen, während wir die scheinbar langweiligeren oder anspruchsvolleren Lehren und Übungen ignorieren, die vielleicht genau das sind, was wir wirklich zu unserer Veränderung benötigen. All dies versucht Triratna zu tun, doch wir stehen immer noch sehr am Anfang.

Das mag alles offensichtlich erscheinen. Wir neigen bei Triratna dazu, diese Wertschätzung der gesamten Tradition als selbstverständlich zu erachten, doch es ist eine sehr ungewöhnliche Herangehensweise. Dennoch ist es vermutlich die einzige, die es dem Buddhismus erlauben wird, die moderne Welt in dem Maß zu beeinflussen, wie sie es verdient und so dringend nötig hat. (Damit sei übrigens nicht gesagt, dass moderne westliche Menschen nicht auch innerhalb einer traditionellen Schule spirituell vorankommen können.)

2. Die Zentralität von Zufluchtnahme

Der zweite unverwechselbare Schwerpunkt von Triratna ist, dass wir die Zufluchtnahme als primär für das spirituelle Leben betrachten, und die einzelnen Lebensstile oder Praktiken als sekundär. Das bedarf vielleicht einer Übersetzung. Wir könnten es umschreiben, indem wir sagen, dass unsere innere Verpflichtung zu spirituellem Wachstum das Wichtigste ist, während die Art und Weise, wie wir diese Verpflichtung in die Praxis umsetzen, von Person zu Person und von Zeit zu Zeit verschieden sein mag, und demnach sekundär ist.

Was entscheidend ist, ist unsere innere Verpflichtung gegenüber den Drei Juwelen. Das bedeutet erstens, dass wir uns darum bemühen, mehr wie der Buddha zu werden – das Ideal der Erleuchtung. Zweitens, dass wir uns bemühen, den Dharma verstehen zu lernen und zu üben. Drittens bedeutet es, dass wir versuchen, die Harmonie und Verständigung mit unseren Mitübenden ständig zu verbessern, sodass wir miteinander einen Sangha schaffen. Der Grad und die Beständigkeit unserer inneren Verpflichtung wird im Wesentlichen bestimmen, ob wir Fortschritte machen oder nicht. Ohne diese Haltung der inneren Verpflichtung werden auch der positivste Lebensstil und die angeblich “fortgeschrittensten” Übungen nutzlos sein. Mit dieser inneren Haltung werden wir alle Schwierigkeiten des Lebens als Gelegenheiten des Wachsens nutzen und die einfachsten Übungen werden Tiefen zum Vorschein bringen, die für die Unentschlossenen unvorstellbar sind.

Im Gegensatz zu diesem Ansatz von Triratna, betrachten die meisten traditionellen Schulen einen bestimmten Lebensstil oder eine bestimmte Praxis als das, was den “wahren” Buddhisten ausmacht. In manchen Schulen macht das Klosterleben jemanden zum “wahren' Buddhisten. In anderen Schulen ist es eine bestimmte Praxis oder eine bestimmte Gruppe von Übungen – das „bloße Sitzen“ im Zen, ein bestimmter Rezitationsgesang im Nitchiren und dem Wahren-Reinen-Land-Buddhismus oder eine bestimmte Reihe von Meditationen, die zu einer tantrischen Einweihung führen, wie in manchen tibetischen Schulen. Doch tatsächlich sind ein bestimmter Lebensstil oder besondere

Übungen nur Mittel zum Zweck. Sie stehen nicht wirklich im Mittelpunkt unseres “Buddhist-Seins”. Zentral ist die Zufluchtnahme.

Da die Zufluchtnahme an erster Stelle steht, und die Frage des Lebensstils erst an zweiter, ist der Buddhistische Orden Triratna weder “monastisch noch ein Laienorden”. Einige Ordensmitglieder führen mehr oder weniger ein monastisches Leben. Einige leben ein “Laienleben”, versorgen eine Familie und verdienen den Lebensunterhalt, der dafür nötig ist. Viele kombinieren einzelne Elemente beider Lebensstile, indem sie vielleicht in einer halb-klösterlichen Wohngemeinschaft leben, aber nicht im Zölibat, oder indem sie Perioden meditativen monastischen Lebensstils “in Klausur” mit aktiven Tätigkeitsperioden “in der Welt” abwechseln. Schließlich war die strenge Trennung zwischen dem monastischen und dem Laienleben ein Produkt der traditionellen Gesellschaften, wo keine anderen Möglichkeiten erlaubt waren. In der heutigen Zeit können wir flexibler damit umgehen. Was die Mitglieder des Ordens vereint, ist nicht ein Lebensstil, sondern die Tatsache, dass sie alle als “effektiv” Zuflucht nehmend anerkannt worden sind. Dies bedeutet, dass ihre innere Verpflichtungshaltung als stark genug erkannt wurde, und als beständig und zentral genug in ihrem Leben, sodass dies über einen erheblichen Zeitraum eine spürbare Wirkung zeigte.

Da die Zufluchtnahme primär ist, beschäftigen sich Mitglieder des Triratna-Ordens – und in geringerem Ausmaß auch Freunde und Mitras – mit einer Reihe von spirituellen Übungen, die jeweils ihrem Temperament und ihren Bedingungen angepasst sind. In den Anfangsstadien der Praxis ist es wichtig eine stabile Grundlage zu schaffen. Deswegen ist es für die meisten von uns in den ersten Jahren der Praxis notwendig, dass wir uns vor allem auf die Fünf Vorsätze konzentrieren, die Vergegenwärtigung des Atems und die Mettā-Bhāvanā. Doch selbst in den Anfangsphasen der Praxis bietet Triratna eine Reihe von Ansätzen an, denn die Menschen praktizieren unterschiedlich und beziehen ihre Inspiration aus den verschiedensten Quellen. Wenn wir schon eine Weile praktiziert haben, kann sich die Zufluchtnahme noch unterschiedlicher ausdrücken. In Absprache mit ihren Präzeptoren wählen sich neue Ordensmitglieder eine persönliche Meditationspraktik, die sie über einen längeren Zeitraum regelmäßig üben. Mit der Zeit entwickeln sie ihren eigenen Übungskatalog, der ihrem Temperament und ihren Lebensumständen entspricht. Der Buddhistische Orden Triratna kann diese Bandbreite an Unterschieden problemlos integrieren, da Zufluchtnahme primär ist, während die Übungen, die wir aufnehmen, um unsere Zufluchtnahme auszudrücken und zu vertiefen je nach Bedürfnissen und Umständen variieren.

Schließlich ist es auch ein Ausdruck der Zentralität von Zufluchtnahme bei Triratna, dass die Menschen, die die Institutionen der Bewegung führen und leiten, solche sind, deren Zufluchtnahme sich über einen erheblichen Zeitraum als wirksam gezeigt hat – mit anderen Worten, es sind Mitglieder des Buddhistischen Ordens Triratna. Bevor Sangharakshita die FWBO bzw. Triratna gründete, stellte er fest, dass viele moderne buddhistische Organisationen von Leuten geführt wurden, die keine praktizierenden Buddhisten waren. So lässt sich natürlich keine effektive, befreiende, spirituelle Bewegung gründen, und so entschied er, dass die FWBO/Triratna von Menschen mit dieser inneren Verpflichtung geführt werden sollte. Das bedeutet in der Praxis, dass die verschiedenen Triratna-Vereine (in England sind es “charities” = Wohlfahrtsverbände), die die Organisationsform hinter den Zentren oder anderen Triratna-Initiativen sind, vorwiegend aus Ordensmitgliedern bestehen – Menschen, deren Zufluchtnahme als effektiv anerkannt worden ist. Das wird bis heute als ein wichtiges Prinzip innerhalb von Triratna betrachtet, was teilweise für den Erfolg verantwortlich ist. Doch es kann manchen Leuten seltsam erscheinen, die die Gleichberechtigungsprinzipien aus der Politik auf das spirituelle Leben anwenden wollen, dass zum Beispiel wichtige Entscheidungen innerhalb eines Zentrums normalerweise von Ordensmitgliedern getroffen werden und nicht durch Abstimmung mit und unter den Menschen, die dort hingehen.

3. Ein geeinter Orden

Die Buddhistische Gemeinschaft Triratna und der Buddhistische Orden Triratna sind für alle Menschen offen. Es wird aufgrund von Geschlecht, Ethnie, Nationalität, gesellschaftlicher Klasse, Kaste, Alter oder sexueller Ausrichtung kein Unterschied gemacht. Daraus folgt im Besonderen, dass Männer und Frauen in gleicher Weise ordiniert werden. Das ist ein deutlicher Unterschied zu den meisten östlichen buddhistischen Schulen – und deren Niederlassungen im Westen – in denen Frauen nur eine „niedrigere" Ordination annehmen dürfen, so dass Nonnen den Mönchen gegenüber stets eine untergeordnete Stellung einnehmen. (Das trifft zum Beispiel sowohl für den Theravāda als auch für die wichtigsten tibetischen Traditionen zu.) Im Buddhistischen Orden Triratna werden zwischen den Ordensmitgliedern keine Unterschiede aufgrund ihres Geschlechts oder anderer oben erwähnten Kategorien gemacht. Darüberhinaus gibt es im Gegensatz zu vielen traditionellen buddhistischen Schulen im Buddhistischen Orden Triratna keinen deutlichen Status Unterschied zwischen Menschen, die ein klösterliches Leben führen und denen, die als „Laien" leben. Wie wir gesehen haben, sind Ordensmitglieder weder Mönche oder Nonnen noch Laien, und wann sie in den Orden eintreten können, wird von der Tiefe ihrer Zufluchtnahme und nicht von ihrer Lebensform bestimmt.

4. Die Wichtigkeit von Freundschaft

Die Betonung "horizontaler" Freundschaft ist möglicherweise ein einzigartiger Aspekt von Triratna. Viele Schulen ermutigen Hingabe zum Lehrer, Meister oder Guru, doch nur wenige betonen die Freundschaft zwischen den Menschen, die sich auf einer ähnlichen Stufe des Pfades befinden, d.h. "horizontale" Freundschaft. Möglicherweise liegt es daran, dass warme enge Freundschaften in traditionellen Gesellschaften als selbstverständlich angesehen wurden. Doch bei Triratna wird Freundschaft auf zweierlei Weise als wichtiger Teil des spirituellen Lebens betrachtet: erstens als ein Weg, unsere Selbstbesessenheit und verblendeten Sichtweisen zu überwinden und zweitens als ein Aspekt des Ziels der Erleuchtung selbst.

Der Buddha bezeichnete zu verschiedenen Gelegenheiten spirituelle Freundschaft als einen wesentlichen Teil des spirituellen Lebens. Da es ein Aspekt ist, den viele westliche Menschen nicht einfach finden, und einer, den unsere Kultur erschwert – indem sie Individualismus, Wettbewerb und Mobilität unterstützt –, ist sie etwas, auf das wir ein spezielles Augenmerk legen sollten.

Das Knüpfen von Freundschaften ist ein Teil unseres spirituellen Wachstumsprozesses. Durch tiefe und offene Kommunikation – indem wir Empathie entwickeln, indem wir uns mehr um andere sorgen, und indem wir Qualitäten wie Loyalität und Dankbarkeit entwickeln – überwinden wir unseren Egoismus und brechen aus der Enge unserer Selbstbezogenheit aus. Wir brauchen Freunde, um Mettā, Mitgefühl und Mitfreude zu entwickeln. Letztendlich wollen wir diese Qualitäten zwar für alle Wesen empfinden, aber wir müssen mit unseren Freunden anfangen, Menschen, die nicht durch Blutsbande oder Eigennutz an uns gebunden sind, sondern für die wir warme Zuneigung empfinden.

Spirituelle Freunde helfen uns außerdem, uns selbst deutlicher zu sehen – was ein wesentlicher Aspekt unseres Wachsens ausmacht. Wir alle haben Aspekte, die wir vor anderen verbergen – was es uns sehr schwer macht, an ihnen zu arbeiten. Wenn wir lernen, offen und ehrlich mit anderen umzugehen und unsere Masken abzunehmen, hilft uns das, diese Aspekte hinter uns zu lassen und weiter zu gehen. Außerdem haben wir alle sogenannte "blinde Flecken' – Aspekte unserer selbst, die wir noch nicht kennen, die wir vor uns selbst verbergen. Spirituelle Freunde – denen unser spirituelles Wohlergehen am Herzen liegt, und die uns nicht dabei unterstützen werden, den bequemen Weg im Leben zu nehmen – werden uns helfen, diese blinden Flecken zu erkennen. Wenn

wir nicht offen dafür sind, uns selbst so zu sehen, wie andere uns sehen, werden wir wohl nie vorwärts kommen, weil wir nie wissen werden, wer wir wirklich sind.

Dieser letzte Punkt verdeutlicht auch die Tatsache, dass spirituelles Wachstum ein Element "vertikaler' Freundschaft braucht – Kontakt mit denen, die mehr Erfahrung mit dem spirituellen Leben haben als wir. In den traditionellsten Schulen ist diese Beziehung in einer strengen Lehrer-Schüler- oder Guru-Schüler-Beziehung formalisiert. Doch Sangharakshita hat betont, dass die Guru-Schüler-Beziehung viele Gefahren mit sich bringt, besonders für westliche Menschen, und dass wir normalerweise keinen "großen Guru" brauchen – selbst wenn wir einen finden könnten, der uns akzeptiert. Was wir brauchen, ist Kontakt mit Menschen, die an ihrer spirituellen Vision näher dran sind als wir, und die mehr Erfahrung auf dem spirituellen Pfad haben als wir. Es wurde schon gesagt, dass „spirituelles Leben abfärbt, statt gelehrt zu werden" (englisch: „the spiritual life is caught not taught"). Mit Menschen eine Verbindung zu haben, die länger als wir praktizieren, ist ein wichtiger Praxisaspekt bei Triratna.

Bis jetzt haben wir über Freundschaft als Mittel zum Zweck gesprochen. Doch Freundschaft ist auch ein Selbstzweck. Freundschaft ist ein wesentlicher Teil eines glücklichen Menschenlebens – etwas wonach viele Menschen des modernen Westens hungern. Auf höchster Ebene kann Freundschaft als ein wichtiger Aspekt des spirituellen Ziels gesehen werden. Erleuchtung ist ein Zustand, in dem wir unseren kleinen, selbst-bezogenen Bezugsrahmen überwinden und ein Freund der Welt werden. Tatsächlich nehmen wir unsere weltliche menschliche Freundlichkeit und heben sie auf eine neue Stufe, sodass wir mit der Freundlichkeit aller anderen Menschen verbunden sind, und sogar mit dem Universum. Wir können nicht hoffen, diese universelle Freundlichkeit zu erreichen, wenn wir uns nicht wenigstens ein paar realen Menschen gegenüber als Freund verhalten.

Wegen dieser Betonung der Freundschaft entscheiden sich viele Triratna-Buddhisten in Wohngemeinschaften zu leben. Um Menschen wirklich kennenzulernen und tiefe Freundschaften zu entwickeln, müssen wir Zeit mit ihnen verbringen, und zwar auch, wenn wir uns nicht von unserer besten Seite zeigen. Nicht jeder ist in der Lage, in einer Wohngemeinschaft zu wohnen, doch für diejenigen, die es können, kann es eine wichtige Hilfe in ihrer spirituellen Praxis sein, indem es ihnen erlaubt, sich tief auf das spirituelle Leben einzulassen, ihren Individualismus und ihre Selbstbesessenheit unterhöhlt und ihnen erlaubt, sich selbst deutlicher zu sehen und – zu guter letzt – ihnen dabei hilft, tiefere Freundschaften zu knüpfen.

5. Die Wichtigkeit von Arbeit

Triratna bietet eine ausgewogene Herangehensweise an das spirituelle Leben an. Ein wichtiger Teil dieser Ausgewogenheit ist die Notwendigkeit, Meditation auf der einen Seite mit Energie und Aktivität auf der anderen Seite auszubalancieren. Energie ist eines der Merkmale der Erleuchtung. Doch manchmal neigen Menschen dazu, beim spirituellen Leben nur an Ruhe, Untätigkeit und Empfindsamkeit zu denken. Wenn wir eine einseitige Betonung auf ruhige Untätigkeit legen, wird unsere Energie unterdrückt, die dann stagniert oder sich ins Negative verwandelt. Das kann in manch traditionell monastischen Umfeldern des Ostens zum Problem werden. Um Sangharakshita zu zitieren:

> … Arbeit ist sehr wichtig, denn wenn man arbeitet… steckt man Energie in etwas, was zur Folge hat, dass sie nicht stagniert. Wenn es einen Fluch des Klosterlebens in Asien gibt – und es ist ein echter Fluch – dann ist es einfach Stagnation und Untätigkeit.

Von diesem Kommentar ist die Zen-Tradition auszunehmen, da dort tägliche körperliche Arbeit ein wesentlicher Bestandteil des Klosterlebens ist.

Die Betonung von Arbeit innerhalb von Triratna kann sich für manche Westler seltsam anhören. Für viele von uns kann eine "weltliche" Karriere, der wir vor allem des Geldes und Status wegen nachgehen, es sehr erschweren, Zeit und Energie für spirituelle Praxis zu finden. Deswegen finden es viele Buddhisten hilfreich, ihre Arbeitszeit zu reduzieren oder längere Zeit Urlaub zu nehmen, um andere Aspekte ihres Seins erforschen können. Solche Zeiten der "Untätigkeit" sind vermutlich für die meisten von uns sehr wichtig, und sie können besonders wichtig sein, wenn unser Leben bis jetzt von Arbeit und Karriere bestimmt wurde. Doch es wird zum Problem, wenn wir Untätigkeit als langfristigen Lebensstil betrachten – wir haben Energie, und wir müssen sie nutzen, um für unser eigenes Wohl und zum Wohle anderer ein positiver Einfluss in der Welt zu sein.

Die Nützlichkeit von Arbeit als Teil unseres spirituellen Lebens ist abhängig von unserer Motivation. Wenn wir nur arbeiten, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, dann ist es vermutlich eine gute Idee, so wenig wie möglich zu tun und unser Leben dementsprechend zu vereinfachen. Doch wir werden andere nützliche Wege finden müssen, unsere Energie einzusetzen. Die Art von Arbeit, die Sangharakshita als Teil unseres spirituellen Lebens empfiehlt, ist Arbeit, die eine altruistische oder spirituelle Motivation hat, weil sie dabei hilft, den Dharma zu verbreiten, weil sie uns hilft, an uns selbst zu arbeiten, weil sie uns hilft, spirituelle Freundschaft zu entwickeln oder weil sie anderen Menschen hilft.

"Unternehmen Rechten Lebenserwerbs auf Team-basis"
Ein sehr unverwechselbares Merkmal Triratnas sind die Unternehmen auf Teambasis. Abgesehen davon, dass sie Menschen die Möglichkeit bieten, ihren Lebensunterhalt auf ethische Weise zu verdienen, und das in einer Umgebung, die die spirituelle Praxis unterstützt, zielen diese Projekte darauf ab, Buddhisten dabei zu helfen, ihre Energien zu aktivieren und einzubringen, und sie bieten einen Kontext, in dem man Arbeit als direkte spirituelle Praxis nutzen kann.

„Arbeit ist der tantrische Guru", sagt Sangharakshita. In der tantrischen Tradition ist es eine Aufgabe des Gurus, seine Schüler mit ihren eigenen Schwächen zu konfrontieren, sowie damit, wie die Dinge wirklich sind. Auf die gleiche Weise konfrontiert uns unsere Arbeit mit uns selbst, und wenn wir ehrlich sind, zwingt sie uns dazu, uns zu ändern. Arbeit bietet uns eine objektive Möglichkeit uns selbst zu beobachten. Wenn das Ergebnis unserer Arbeit ineffektiv ist oder wenn wir mit unseren Teammitgliedern nicht in Harmonie sind, dann sind wir gezwungen, uns unsere eigenen Persönlichkeitsaspekte anzuschauen, die zu dieser Situation beitragen, und die wir ändern müssen. Die Arbeit in einem Unternehmen auf Teambasis kann also eine herausfordernde und intensive Praxis sein, die uns viel schneller erlaubt zu wachsen und uns zu verändern, als es in einer weniger intensiven Situation mögliche wäre.

Arbeit für andere
Wenn unsere Arbeit anderen Menschen hilft – besonders wenn sie ihnen auf spiritueller Ebene hilft – passt sie völlig zu unseren spirituellen Idealen, und wir können uns selbst ganz hineingeben. Wenn wir ein buddhistisches Zentrum aufbauen, Geld sammeln, um den Dharma zu verbreiten oder Dharmabücher herauszugeben, erleben wir unsere Arbeit nicht nur als einen Job, sondern als eine Berufung. Arbeit, die wirklich das Leiden von Menschen verringert – sei es psychologisch oder körperlich – wird eine ähnliche Wirkung haben. Aus diesem Grund hat Triratna eine Wohlfahrtsorganisation gegründet, den Karuna Trust, um Buddhisten im reichen Westen dabei zu helfen, ihre Energie dafür nutzen zu können, für materiell Schlechtergestellte zu arbeiten. Für andere zu arbeiten ist zutiefst befriedigend und hat weitreichende spirituelle Folgen. In dem Maße, indem unsere Arbeit wahrhaft für andere ist, in dem Maße gehen wir über uns selbst hinaus und durchbrechen unsere rigide Selbst-Identifikation – was der Sinn und Zweck des spirituellen Lebens

ist. Wenn Arbeit für andere ein Aspekt einer ausgewogenen Praxis ist, die auch spirituelle Gemeinschaft, Meditation und Hingabe an ein spirituelles Ziel mit einschließt, kann sie eine kraftvolle Hilfe beim Erlangen von Einsicht sein.

6. Die Bedeutung von Kunst

Im Gegensatz zu den meisten östlichen Kulturen (mit der Ausnahme von China) hatte der Westen bereits eine gut entwickelte kulturelle und künstlerische Tradition, als der Buddhismus bei ihm eintraf. Im besten Fall vermittelt diese Tradition spirituelle Werte und eine spirituelle Vision, und da sie uns kulturell näher steht als die östlichen Formen des Dharmas, kann sie eine wertvolle Brücke zu einer spirituelleren Weltsicht sein. Außerdem leben viele von uns in Städten und sind weit entfernt von der wunderschönen natürlichen Umgebung, in der viele Buddhisten der Vergangenheit praktiziert haben. Wir brauchen andere Wege, um mit dem Sinn für Schönheit oder dem Staunen in Berührung zu kommen, das wir aus einem Leben in der Natur gewinnen können. Wir können dies in Verbindung mit Kunst erleben. Und außerdem kann die Kunst uns auch auf einige der folgenden Weisen helfen, spirituell zu wachsen.

Kunst hilft uns, unseren Erfahrungshorizont zu erweitern und unsere Anteilnahme auszudehnen

Kunst erlaubt uns, Erfahrungen zu durchleben, die wir in unserem "wirklichen" Leben nie machen würden, und sie lässt uns von ihnen lernen und durch sie wachsen, als ob sie unsere eigenen gewesen wären. Durch ein Theaterstück, einen Roman oder ein Gedicht können wir in die Welt, die Gedanken und die Gefühle einer anderen Person eintreten. Wir können erfahren, was es bedeutet, wie sie zu sein, und wir können ein Gefühl der Anteilnahme für sie entwickeln. Bildnerische Kunst kann die gleiche Wirkung haben – wenn wir zum Beispiel wirklich die Serie von Rembrandts Selbstportraits betrachten, lässt sie uns erleben, wie es sich angefühlt haben muss, dieser Mann zu verschiedenen Zeitpunkten seines Lebens gewesen zu sein, das sowohl tragisch als auch erfüllend war. Auf die gleiche Weise kann Musik uns direkt mitteilen, wie sich das anfühlt, wie ein anderer Mensch zu fühlen. Kunst kann uns ermöglichen, zu wissen was es heißt, eine andere Person zu sein, eine Person ganz anderen Alters, anderer Nation, Rasse, Kultur, anderen Geschlechts und Temperaments. Diese Erweiterung unserer Erfahrung und unserer Fähigkeit, uns mit anderen zu identifizieren, bedeutet eine echte Erweiterung unseres Wesens. Das *ist* spirituelles Wachstum.

Kunst steigert unsere Vorstellungskraft

Unser Getrenntsein von der Natur und die Betonung des Weltlichen und Materiellen in unserer Kultur kann unsere Vorstellungskraft verkümmern lassen. Wir müssen dem entgegenwirken, denn unsere Vorstellungskraft ist eine wichtige Fähigkeit im spirituellen Leben. Sie erlaubt es uns, mit möglichen Seinsweisen in Berührung zu kommen, die vollkommen jenseits unserer Gegenwart liegen. Vorstellungskraft öffnet außerdem eine Tür in die imaginäre Welt, die wir in der Meditation erleben können. Wenn unsere Vorstellungskraft dürftig ist, wird das vermutlich auch auf unsere Meditation zutreffen. Sich mit Kunst zu beschäftigen, ob auf kreative oder rezeptive Weise, stärkt unsere Vorstellungskraft, so wie körperliche Betätigung unsere Muskeln trainiert.

Kunst verfeinert unsere Gefühle und lenkt sie um

Normalerweise sind unsere Gefühle an eine relativ grobe, elementare Seinsebene gebunden. Was sie am meisten in Wallung bringt, hat mit Dingen wie Sex, körperlichem Wohlbefinden, Geld, Besitz, Sicherheit und Selbstherrlichkeit zu tun – Dinge, die aus unserer Tiernatur stammen. Unsere Gefühle treiben uns an, und solange der größte Teil unserer emotionalen Energien auf dieser Ebene festhängt, werden wir wenig echten Antrieb für spirituelles Fortkommen haben. Wir müssen deshalb schrittweise unsere emotionale Ebene verfeinern und erhöhen, sodass wir unsere Befriedigung mehr und mehr von der spirituellen Ebene gewinnen und unsere Gefühle mit dieser Ebene verbunden sind.

Kunst und jegliche Erfahrung von Schönheit neigt dazu unsere Gefühle zu verfeinern. Wenn wir uns an der Schönheit eines Musikstücks, eines Gemäldes, eines Bauwerks oder eines Baumes erfreuen, werden unsere Gefühle auf eine Weise angesprochen, die nichts mit unserem tierischen Ego zu tun hat. Wenn wir ein Sonett oder einen Sonnenuntergang genießen, bedeutet das nicht, dass wir sie besitzen wollen oder essen oder mit ihnen schlafen. Je mehr wir unsere Gefühle mit dieser Art von ästhetischem Genuss in Verbindung bringen, desto mehr emotionale Energie werden wir für unsere Mediationspraxis aufzubringen, und desto mehr können wir unsere Motivationen auf eine spirituelle und transzendente Ebene heben.

Kunst kann spirituelle Werte vermitteln

Die größte Kunst kommt aus der Sphäre, aus der der Dharma kommt – die großen Künstler sprechen häufig davon, dass etwas durch sie hindurch kommuniziert, etwas, das alles, mit dem sie normalerweise in ihren eher weltlichen, nicht-kreativen Zeiten in Berührung sind, übersteigt. Die größte Kunst *ist* tatsächlich der Dharma in seiner großzügigsten Definition. Sie entsteht aufgrund einer spirituellen Vision und sie vermittelt spirituelle Werte. Sie tut dies oft auf eine Weise, die nicht speziell mit einer bestimmten "religiösen" Formulierung des Dharmas verbunden ist, obwohl sie durchaus die eindeutige Färbung einer bestimmten Religion haben mag, falls der Künstler dieser anhing. Große Kunst ist nichts anderes als ein sehr attraktiver Ausdruck des Dharmas, ein Ausdruck, der uns dazu anregt, uns ändern zu wollen. Die Wahrheit, die auf schöne Weise kommuniziert wird, ist von einzigartiger Kraft.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. War irgendeiner der "speziellen Schwerpunkte", die in diesem Text beschrieben wurden, für deine Entscheidung von Bedeutung, bei Triratna zu praktizieren anstatt bei einer traditionellen asiatischen Schule? Gibt es bestimmte "Schwerpunkte", mit denen du nichts anfangen kannst?

2. Was könnten die Vor- und Nachteile einer "ökumenischen' Herangehensweise an den Buddhismus sein? Wie können wir uns gegen mögliche Gefahren schützen, die darin verborgen liegen?

3. Die Triratna-Betonung von Zufluchtnahme scheint der Haltung der inneren Selbstverpflichtung als spirituelle Qualität Priorität zu geben. Wie denkst du, ist hier der Zusammenhang mit anderen Aspekten des spirituellen Pfades, wie zum Beispiel einem einfachen Leben, mit śraddhā, mit Einsicht und Sorge um andere? Wie könnte Selbstverpflichtung jeweils zu ihnen führen, und wie könnten sie wiederum jeweils zu Selbstverpflichtung führen?

4. Hat sich die Qualität deiner Freundschaften verändert, seit du Triratna begegnet bist? Auf welche Weise?

5. Betrachtest du eher Ruhe oder Energie als wichtiger im spirituellen Leben? Was sind die Vorzüge und die Gefahren der jeweiligen Sichtweise?

6. Denkst du, du solltest mehr oder weniger arbeiten? Wäre deine Antwort anders, wenn du eine andere Art der Arbeit tätest? Hast du jemals erlebt, dass Arbeit der "tantrische Guru" war?

7. Was ist der Unterschied zwischen Kunst, die uns helfen kann, uns spirituell zu entwickeln und reiner Unterhaltung, die wir benutzen, um uns abzulenken?

32.Woche
Ritual und Hingabe: Der Sinn von Ritualen

Ein Text von Vadanya

Einleitung
Die Buddhistische Gemeinschaft Triratna hieß zu Beginn Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens. Wie dieser Name andeutet, stellte sie einen Versuch dar, eine Form des Buddhismus zu schaffen, diefür Menschen geeignet ist, die in zeitgenössischen westlichen Gesellschaften leben. Bei einer ersten Begegnung mit Triratna vermuten viele von uns aufgrund unseres kulturellen Hintergrunds, dass der Dharma eines westlichen Buddhismus von seinen irrationalen Bestandteilen befreit wurde, das heißt vor allem von den Praktiken der Hingabe. Deshalb sind wir vielleicht überrascht oder sogar enttäuscht, wenn wir feststellen, dass Übungen der Hingabe eine wichtige Rolle bei Triratna spielen.

Nach Worten Sangharakshitas gibt es gute Gründe für die wichtige Rolle, die die Hingabeübung, die wir mit dem Sanskrit Wort *Pūjā* bezeichnen, bei Triratna spielt:

> „Rituale sind ein wesentlicher Bestandteil des Buddhismus und ein wesentlicher Bestandteil jeder buddhistischen Schule, ob sie tibetisch ist, dem Zen angehört oder dem Theravāda. Wir können Ritualen im Buddhismus weder entkommen, noch sollten wir es versuchen. Stattdessen sollten wir versuchen, sie zu verstehen und ihren Zweck zu erkennen.“[27]

Genau das werden wir in dieser Sitzung tun, wir werden versuchen, den Zweck von Ritualen zu erkennen und zu verstehen, wie Hingabepraktiken unseren spirituellen Fortschritt unterstützen.

„Rationales Ritual“
Viele von uns sind von unserer Kultur so konditioniert, dass sie Rituale schlechthin für irrational halten. Sicherlich können Rituale ausgehöhlt und sinnentleert werden, aber der Psychologe Erich Fromm hat betont, dass es ein „rationales Ritual“ gibt: ein Ritual, das einem bestimmten Zweck dient und das diesen auf wirksame Weise erfüllt. Er beschrieb ein rationales Ritual als „Ausdruck eines gemeinsamen Strebens, das auf gleichen Werten beruht.“ Diese Formulierung zeigt mehrere wichtige Aspekte von Ritualen auf. Ein Ritual ist „aussagekräftig“, es dient uns dazu, unsere tiefsten Bestrebungen und Werte auszudrücken und sie uns somit bewusster zu machen, was sich wiederumstärkend auf unsere Lebensführung und unser Handeln auswirkt. Rituale werden oft gemeinsam mit anderen ausgeführt, obwohl wir auch alleine Rituale ausführen können, was eine sehr positive Wirkung haben kann. Wenn man jedoch ein Ritual gemeinsam mit anderen übt, erhält es dadurch eine weitere wichtige Dimension: Es stärkt und drückt unser Gefühl für eine Gemeinschaft mit Menschen aus, die dasselbe Ziel haben wie wir. Es trägt dazu bei, dass ein Sangha, eine spirituelle Gemeinschaft gebildet wird.

Wenn wir uns mit der richtigen Einstellung darauf einlassen, kann ein Ritual uns helfen:

27 Sangharakshita, *Ritual und Hingabe, Verehrung im Buddhismus*,Lulu.com

- Werte zu entdecken und bewusst zu machen
- sie auszudrücken
- sie zu stärken

es erinnert uns an:

- unsere Bewunderung und Verehrung für das, was höher ist, als wir selbst
- unser Streben nach Fortschritt
- unsere Selbstverpflichtung zu praktizieren
- unsere Solidarität und Kameradschaft mit den Menschen, die mit uns auf dem Weg sind

śraddhā[28]

Bewunderung, Verehrung und Selbstverpflichtung sind Elemente unseres *śraddhā,* das ist ein Sanskrit Wort, das nicht so einfach zu übersetzen ist, und das eine Erfahrung in unserem Inneren beschreibt, die alle drei Elemente enthalten kann, ebenso wie Selbstvertrauen und ein intuitives Gefühl für die Richtung, die wir unserem Leben geben. Sangharakshita hat gesagt, dass die ursprüngliche Bedeutung des Sanskrit Worts *śraddhā* „sein Herz auf etwas legen" ist. *Śraddhā* ist das, was wir für etwas empfinden, auf das wir unser Herz legen, das die tiefste emotionale Bedeutung für uns hat. Es ist aber nicht nur ein Gefühl, es ist die Fähigkeit, die uns mit unseren tiefsten Idealen und Werten verbindet.

Natürlich sind nicht alle Ideale, auf die wir unser Leben bauen, gleich wertvoll. Jemand könnte „sein Herz legen auf" weltlichen Ehrgeiz, Bequemlichkeit und Sicherheit oder das Streben nach Sinnesfreuden und sich von diesen Werten in seinem Leben leiten lassen. Das wäre nicht *śraddhā. Śraddhā* ist unsere Antwort auf Ideale und Werte, die höher oder tiefer oder allgemeingültiger sind als die geringen Belange unseres Selbst, das wir jetzt sind. Wie Sangharakshita es ausgedrückt hat:

> [*Śraddhā* ist] ein Anheben unseres Herzens... du... bist zu etwas Höherem erhoben worden, hast etwas Höheres berührt, hast, selbst wenn es nur für einen kurzen Moment war, etwas Höheres erfahren.
>
> Gläubiges Vertrauen, *śraddhā,* ist die echte lebendige Antwort des ganzen Seins... auf etwas; vielleicht haben wir keine genaue begriffliche, verstandesmäßige Vorstellung davon, aber etwas, das wir intuitiv wahrnehmen, was wir fühlen, wenn man es so ausdrücken kann, ist größer, höher, edler, erhabener, erstrebenswerter und von höherem Wert als wir es jetzt sind. Etwas, dem wir uns widmen oder soger ergeben sollten. Etwas, für das wir leben, uns sogar opfern sollten.

Obwohl *śraddhā* oft mit „Glauben" übersetzt wird, geht es offensichtlich nicht nur darum, einen Glaubenssatz für wahr zu halten, und es ist gewiss kein „blinder Glaube". *Śraddhā* stützt sich, wie es häufig heißt, auf drei Grundlagen: Intuition, Vernunft und Erfahrung. Wir müssen unser intuitives Gefühl für die Richtung, die wir unserem Leben geben, mit unserer Vernunft überprüfen und uns fragen, ob es Sinn macht. Wir müssen die tiefe Anziehungskraft, die wir unserem Ideal gegenüber empfinden, mit unserer Erfahrung überprüfen und uns fragen, ob das, was wir mit eigenen Augen gesehen haben, bestätigt, dass was uns anzieht eine positive Wirkung auf uns hat. Aber letztendlich geht *Śraddhā* über die Vernunft und über das, was wir mit unseren Sinnen bestätigen können, hinaus. Manchmal können wir es fast körperlich als ein Gefühl von Richtigkeit, Klarheit und

28 Aussprache: „Schradah"

Gewissheit wahrnehmen, das tiefer ist, um mit Worten ausgedrückt zu werden. Sangharakshita hat das so ausgedrückt: „*Śraddhā* ist die Antwort des Höchsten in uns auf das Höchste im Universum."

In einigen traditionellen Kommentaren werden drei Aspekte von *śraddhā* betont: Bewunderung für das Ideal, Sehnsucht nach dem Ideal und Vertrauen, dass wir uns dem Ideal nähern können. Man sagt, dass *śraddhā* viele gute Eigenschaften wie Klarheit des Geistes und fröhliche Gelassenheit verursachen kann. Man sagt, es ist Teil jedes positiven Geisteszustands, und es ist eine Fähigkeit, die wesentlich ist, wenn wir auf dem Pfad vorankommen wollen.

Wir alle haben ein Element von *śraddhā* in uns, sonst würden wir uns niemals auf einen positiven Handlungsverlauf verpflichten und ihn durchführen können. *Śraddhā* ist eine Eigenschaft, die entwickelt werden kann, eine Fähigkeit, die durch Übung gestärkt wird, und die Entwicklung dieser Fähigkeit ist ein wichtiger Teil des spirituellen Lebens.

Entdeckung

Śraddhā wird in unserer Gesellschaft nicht besonders anerkannt oder als wertvoll angesehen, und wenn wir beginnen, den Dharma zu üben, ist es uns oft noch fremd. Wir müssen dann unser *śraddhā* zunächst entdecken und damit beginnen, etwas, das außerhalb von uns selbst ist zu bewundern und zu verehren. Wenn wir zum ersten Mal an buddhistischen Ritualen teilnehmen, entdecken wir vielleicht Gefühle, die uns vorher nur vage bewusst waren, weil sie in unserer Gesellschaft nicht wertgeschätzt werden oder weil wir in unserer Konditionierung nicht dazu ermutigt wurden. Häufig haben Menschen, die zunächst einem Ritual abwehrend gegenüber standen, wenn sie mit offenem Geist teilnehmen, Gefühle, die sie überhaupt nicht erwartet hatten. Wenn wir Verse nachsprechen, uns verbeugen, Opfergaben vor dem Schrein machen, kann es sein, dass wir feststellen, dass unser Handeln bis in unsere Tiefen wirkt und Gefühle freigibt, derer wir uns völlig unbewusst sind oder die wir sogar verneinen, wenn wir bloß still dasitzen und denken. Indem wir eher handeln als denken, indem wir unser ganzes Sein und nicht nur unseren Verstand einbringen, fangen wir an, unsere innere Zensur zu untergraben und entdecken Teile von uns selbst, die uns bis dahin völlig unbekannt waren.

Dabei hadelt es sich um Teile von uns selbst, die wir benötigen, wenn wir im spirituellen Leben vorankommen wollen. Ohne *śraddhā* kommen wir nicht weiter. Ein wesentlicher Teil von *śraddhā*ist Bewunderung, ja sogar ein Sehnen, nach einem Ideal, das wir anstreben, nach Menschen, die dieses Ideal verkörpern, nach schönen und edlen Eigenschaften und vielleichtnach etwas, das wir nicht in Worte fassen können, und das all diesem zugrunde liegt. Solange wir das alles nicht bewundern und es haben wollen, können wir nicht die Motivation entwickeln, uns dem zu nähern. Der Theravāda Mönch Nyaponika Thera drückt das so aus:

> Wer nicht in der Lage ist, eine ehrfürchtige Haltung einzunehmen, ist auch nicht in der Lage, sich spirituell über die engen Grenzen seines gegenwärtigen Geisteszustands hinaus zu entwickeln. Wer so blind ist, dass er nichts sieht und erkennt, das höher und besser ist als die kleine Schlammgrube seines belanglosen Selbst...wird lange unter geringem Wachstum zu leiden haben. Und wer...eine ehrfürchtige Haltung bei sich selbst und anderen verachtet, wird in seinem Dünkel gefangen bleiben, einer schrecklichen Sperre für wahres charakterliches Reifen und spirituelles Wachsen. Indem man jemanden oder etwas Höheres erkennt und anerkennt, akzeptiert und verstärkt man damit sein eigenes inneres Entwicklungsvermögen.

Das ist drastischer ausgedrückt, als es die meisten von uns in Triratna wahrscheinlich tun würden, und es ist nicht so zu verstehen, dass wir spirituell ein hoffnungsloser Fall sind, wenn wir Pūjā nicht

genießen. Selbst manchen engagiert praktizierenden Buddhisten bedeutet die Pūjā nicht viel, sie drücken ihr *śraddhā* anders aus. Sangharakshita sagte dazu:

> „Wenn Sie ein wachsendes Interesse am Buddhismus entwickeln, sich aber nicht von der Pūjā angezogen fühlen, auch wenn Sie es eine Weile versucht haben, ist dies kein Grund zur Besorgnis. Sie können meditieren oder sich im Textstudium engagieren. Wir fühlen uns nicht alle von den gleichen Formen der Praxis angesprochen. Deshalb ist bei Triratna keine bestimmte spirituelle Praxis vorgeschrieben, wie z. B. nur Mantrasingen oder nur Meditation, wie manche buddhistische Schulen dies tun. Wir stellen eine ganze Reihe buddhistischer Aktivitäten zur Verfügung, alles, was zumindest einigen Menschen hilft zu wachsen und sich zu entwickeln. Wichtig ist es vor allem in den anfänglichen Bemühungen dem buddhistischen Pfad zu folgen, sich an die Praxisformen zu halten, die für Sie inspirierend und hilfreich zu sein scheinen. Andere Aspekte werden später entwickelt."

śraddhā ist von Bedeutung, das Ritual an sich nicht. Aber für die meisten Menschen sind Rituale unentbehrlich um *śraddhā* zu entwickeln, außerdem bieten sie ein Genuss-Element in der Praxis, und deshalb ist es wichtig sich Ritualen mit offenem Herzen zu nähern.

Vom Ausdruck zu Sehnsucht, zu Verpflichtung

Oftmals ist es durch eine Pūjā, dass wir unsere Fähigkeit zu Bewunderung und Verehrung entdecken. Wenn wir dann diese Emotionen stärker fühlen, ist es nur natürlich, dass wir ihnen Ausdruck verleihen möchten, und die Pūjā ist der wichtigste Ort dafür. (Wenn wir einen Menschen lieben oder respektieren, möchten wir das natürlich ausdrücken. Dasselbe gilt für unsere Liebe und unser Respekt zu den Drei Juwelen.) Wenn wir unsere Bewunderung ausdrücken, wird sie noch größer. Je stärker wir unsere Gefühle ausdrücken, desto weiter treten sie aus unserer geheimen, halbdunkleninneren Welt hervor in die äußere, allgemeine, reale Welt. Sie werden echter.

Wenn unsere Bewunderung stärker und wahrhaftiger wird, entwickelt sie sich natürlicherweise zu einer Sehnsucht, uns in Richtung auf das Ideal zu bewegen, es in uns selbst zu verkörpern, ihm sogar, wenn möglich, zu dienen. Diese Sehnsucht entwickelt sich wiederum ganz natürlich zu Verpflichtung, zu dem Entschluss, das Notwendige zu tun, um unsere Sehnsucht sich auf unser Handeln und unser Leben auswirken zu lassen. All das ist Teil des Prozesses, in dem unsere tiefsten Ideale aus unserem Innersten in unsere äußere Welt heraustreten, in dem sie von einem noch undeutlichen, leuchtenden Fleck in unserer Psyche zu einer starken Kraft in unserem Leben werden.

Auf jeder Stufe dieses Prozesses kann eine Pūjā sehr hilfreich sein. Wenn wir unserer Bewunderung Ausdruck verleihen, wird sie uns stärker bewusst, kraftvoller und wahrhaftiger. Sie entwickelt sich zu Sehnsucht. Wenn wir unsere Sehnsucht zum Ausdruck bringen, wird sie uns stärker bewusst, kraftvoller und wahrhaftiger. Sie entwickelt sich zu Verpflichtung. Wenn wir unsere Verpflichtung zum Ausdruck bringen, und besonders dann, wenn wir das in der Öffentlichkeit tun, wird sie zu einer stärkeren Kraft in unserem Leben. Sie wird zu dem, was wir sind und worum es in unserem Leben geht, in der Öffentlichkeit ebenso wie in der Verschwiegenheit unseres Geistes. (Jeder Mensch, der innerhalb eines öffentlichen Rituals seine Verpflichtung zu irgendetwas ausgesprochen hat, kann die starke Wirkung davon bezeugen. Vielleicht hast du das bei deiner Mitra-Zeremonie bemerkt.)

Des Weiteren erinnert eine Pūjā uns schlichtweg an unsere Ideale und an unsere Verpflichtung ihnen gegenüber. Wir Menschen können uns aufrichtig verpflichtet fühlen, wenn wir uns wohl fühlen, wenn wir mit dem Höchsten in uns in Berührung sind, aber wir können alles vergessen, wenn wir von dem wilden Gerangel unseres Alltags abgelenkt werden. Wir müssen uns ständig neu verbinden, uns selbst daran erinnern, was wirklich wichtig für uns ist, wenn wir es zu einer starken Kraft in unserem

Leben machen wollen. Regelmäßiges Üben selbst einfacher Rituale, wie sich vor der Meditation vor unserem Schrein zu verbeugen und die Zufluchten und Vorsätze zu rezitieren, trägt zur Erinnerung an unsere Werte und Verpflichtung bei, so dass wir den Tag über damit in Berührung bleiben.

Auf diese Weise hilft uns das Üben von Ritualen, das, was zunächst als unklare Intuition unseres Potenzials begonnen hat, zum vorherrschenden Prinzip werden zu lassen, das unser Handeln und unser Leben lenkt. Schließlich kann uns das zu allen Wohltaten einer gut entwickelten Fähigkeit zu *śraddhā* verhelfen: Gelassenheit, Klarheit, Entschlossenheit, Stärke im Unglück, eine breite Perspektive, Reife, Individualität und Geistesfrieden.

Wie wir uns Ritualen nähern können

Rituale bringen Elemente von Farbe, Musik, Dichtung und Theater in unser spirituelles Leben. All das soll uns erfreuen, und es ist wichtig, dass wir uns in diesem Sinne darauf einlassen. Buddhistische Rituale sollen nicht besonders feierlich oder düster pathetisch sein, sie sollen freudvoll sein und manchmal sogar humorvoll. Genieße eine Pūjā. Genieße den Klang der Mantras und den Rhythmus des Gesangs, wenn du deine Stimme den anderen anpasst, um einen harmonischen Klang zu erzeugen. Genieße deine Teilnahme an rituellen Handlungen mit aller Achtsamkeit und allem Anmut deines Körpers, die du aufbringen kannst. Genieße die Bilder, die durch die Worte hervorgerufen werden, benutze deine Vorstellungskraft um die beschriebenen Bilder und Gefühle hervorzuzaubern.

Wenn wir an einer Pūjā teilnehmen, heißt das nicht, dass wir damit irgendwelche Glaubenssätze unterschreiben. Wir proben vielleicht oft Haltungen und Geisteszustände, nach denen wir uns sehnen, aber das wird noch eine Zeitlang für uns unerreichbar sein, deshalb müssen wir uns keine Gedanken darüber machen, dass die Worte, die wir aussprechen, nicht immer zu unserem derzeitigen Geisteszustand passen. An einer Pūjā teilzunehmen ist wie ins Theater gehen. Wenn wir uns ein Stück anschauen, müssen wir nicht glauben, dass das, was auf der Bühne passiert, wirklich wahr ist, um uns darauf einzulassen und unsere Gefühle davon umwandeln zu lassen. Wir setzen unsere Zweifel aus, genießen das Erlebnis und lassen das Stück auf uns wirken. Mit einer Pūjā sollten wir auf ähnliche Weise umgehen: wir setzen unsere Zweifel aus, schalten unsere Aufmerksamkeit und unsere Vorstellungskraft so gut wie möglich ein, genießen das Erlebnis und lassen das Ritual auf uns wirken.

Ausdruck eines gemeinsamen Strebens

Eine Pūjā kann sehr erfreulich sein, weil wir dabei eine Möglichkeit haben, unser Gefühl für die Solidarität und Kameradschaft mit anderen auf dem Pfad zu spüren und auszudrücken. Wir können diesen Aspekt der Übung von Ritualen bewusst auf verschiedene Weisen entwickeln.

Beim Nachsprechen von Versen oder Mantrasingen können wir unsere individualistische Neigung bremsen, indem wir versuchen nicht aufzufallen und stattdessen einen harmonischen Beitrag zu einem großen Ganzen leisten. Deshalb achten wir genau auf die Menschen um uns herum, passen unsere Lautstärke, unser Tempo und unseren Rhythmus den anderen an, lassen unsere Stimme zu einem Teil von etwas Größerem und Reichhaltigerem werden. Wenn wir an rituellen Handlungen teilnehmen, können wir die Gelegenheit als Möglichkeit sehen, eine Übereinstimmung mit anderen ohne Worte auszudrücken und zu entwickeln. Viele Menschen achten zum Beispiel darauf, dass sie sich während der Opfergaben der Person neben sich gewahr sind und ihre Handlungen so gut wie möglich anpassen: sie verbeugen sich, wenn der andere sich verbeugt, sie knien nieder, wenn der andere niederkniet, und sie stehen auf, wenn der andere aufsteht. Wenn zwei Menschen auf diese Weise gemeinsam ihre Opfergaben machen, wird es zu einer gemeinsamen Übung in Achtsamkeit

und gegenseitiger Beachtung, und das kann zu einem tiefen Gefühl von wortloser Übereinstimmung mit einem anderen Übenden führen, selbst mit einer Person, mit der man sonst nie ein Wort spricht.

Schwierigkeiten mit der Pūjā

Wir haben gesehen, dass Üben einer Pūjā Freude bringen sollte und dass es nützlich sein kann. Es lohnt sich ausdauernd zu sein, selbst wenn es zunächst seltsam, langweilig oder gar unangenehm zu sein scheint. (Für viele von uns trifft keines der Beispiele zu, und Pūjā ist für sie von Anfang an ein erfreulicher und fruchtbarer Teil ihrer Praxis. Wenn das für dich zutrifft, kannst du wahrscheinlich diesen Abschnitt überspringen.)

Diejenigen von uns, die sich zunächst nicht von einem Ritual angesprochen fühlen, müssen sich erst daran gewöhnen, um es zu mögen. Sie müssen ihr Gefühl der Befremdlichkeit überwinden und Möglichkeiten finden, wie sie ihre Emotionen mit Worten, die vielleicht nicht ihrem Geschmack entsprechen, zusammenbringen können. Das braucht Zeit, Gewöhnung und ein tieferes Verständnis für die Bedeutung der Rituale, die in unserer Tradition angewendet werden. Zunächst sind wir vielleicht gehemmt, weil es uns peinlich ist, unmoderne Gefühle wie Hingabe in der Gegenwart anderer auszudrücken. Wir haben Angst, dass wir albern aussehen, und unsere Zurückhaltung und unser Stolz stehen uns vielleicht im Weg. Aber gewöhnlich wird das ganz schnell überwunden, wenn wir sehen, dass andere offensichtlich starke und vernünftige und soger bewundernswerte Menschen sich ganz einfach und leicht auf diese Weise ausdrücken können.

Bei einigen von uns gehen die negativen Reaktionen Ritualen gegenüber tiefer als das gewöhnlich bei neuen und ungewöhnlichen Dingen der Fall ist. Solche Reaktionen können einen starken emotionalen Geschmack haben. Daraus lässt sich schließen, dass es nicht nur darum geht, dass derjenige die Pūjā nicht mag, sondern das ist tief mit unserer Psyche und in Erlebnissen in der Vergangenheit verwurzelt. Einige der häufigsten Gründe für solche Reaktionen sind:

- Wir assoziieren Rituale mit einer Religion, in der wir uns engagiert hatten und von der wir uns entfernt haben.
- Wir haben Angst vor den Emotionen, die eine Pūjā hervorrufen kann und lehnen diese ab.
- An einer Pūjā teilzunehmen löst in uns eine Reaktion gegen Gruppen und Zugehörigkeit aus.

Assoziationen mit anderen Religionen

Oftmals treten die ersten beiden dieser Punkte zusammen auf, besonders dann, wenn wir starke ehrfürchtige Gefühle hatten im Zusammenhang mit einer anderen spirituellen Tradition, von der wir uns aus vernünftigen Gründen entfernt haben, weil wir kein Sinn darin gesehen haben. Dann kann es sein, dass wir Angst haben vor ehrfürchtigen Gefühlen, die uns an unseren früheren leichter beeinflussbaren, weniger erwachsenen Zustand erinnern können. Aber die Tatsache, dass wir unser *śraddhā* zuvor für etwas ausgedrückt hatten, das dessen vielleicht nicht würdig war, schmälert nicht unser Vermögen, etwas das höher ist als wir selbst, zu verehren. Wir müssen unser *śraddhā* ausbilden und verfeinern, es mit Vernunft und unserer Erfahrung überprüfen und es nicht gänzlich verwerfen.

Und dennoch kann die Teilnahme an einer Pūjā bei manchen Menschen, die zuvor sehr stark in einer anderen Tradition engagiert waren, äußerst starke verworrene Gefühle hervorrufen. Wenn das bei dir so ist, solltest du eine Zeitlang die Pūjā vermeiden oder sie nur versuchsweise in kleinen Dosen üben, vielleicht alleine für dich, solange bis du mit den Gefühlen vertraut bist, die aufkommen können.

Schwierigkeiten mit Gruppen

Ein häufiger Grund für eine negative Einstellung zur Pūjā ist verbunden mit einer Gegenreaktion gegen Gruppen und Zugehörigkeit. Viele von uns haben wahrscheinlich schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sich einer Gruppe anzuschließen unserem Wunsch nach Individualität widerspricht. Das ist eine notwendige und positive Reaktion eines Individuums, wenn die Gruppe sich ungeschickt verhält, aber auch, wenn andere sich neutral oder geschickt verhalten, kann unser Empfinden so sein. Um uns selbst als selbst-bestimmendes Individuum wahrzunehmen und zu schützen, möchten wir uns als losgelöst von allen Gruppen sehen. Für einige von uns ist das ein notwendiger Schritt auf dem Weg zum Individuum, aber das muss nicht so bleiben. Wenn unser Gefühl für unsere Individualität stark genug ist, können wir uns anderen anschließen und dennoch sehr wir selbst sein, vergleichbar mit einem Musiker, der fröhlich mit anderen zusammen spielen kann, ohne seine eigene Stimme zu verlieren.

Es kann passieren, dass wir uns während einer Pūjā mit anderen eher wie Außenseiter fühlen, als dass wir unser Gemeinschaftsgefühl stärken. Alle um uns herum nehmen an einem seltsamen Ritual teil, das wir vielleicht gar nicht wirklich verstehen, und wir fühlen uns unter Druck, etwas zu tun, das unsere Individualität zu bedrohen scheint. Wir fühlen uns fremd, einsam, vielleicht aufmüpfig oder überlegen.

Wenn das so ist, wird die Pūjā zu einer sehr guten Gelegenheit, Achtsamkeit zu üben, sodass uns die Neigungen, an denen wir arbeiten müssen, bewusst werden, nicht nur in der Pūjā, sondern in unserem ganzen Leben. Rituale bieten uns eine Gelegenheit, uns Gefühlen und unseres Verhaltens in Gruppen gewahr zu werden und diese zu integrieren, denn sie beeiflussen unser Leben und unsere Beziehungen auf vielfältige Weise. Vielleicht können wir mit solchen Reaktionen besser umgehen, wenn wir darüber nachdenken, dass sich niemand darüm kümmert, ob wir an dem Ritual aktiv teilnehmen oder nicht, der Druck, sich anpassen zu müssen, entsteht in unserem Geist. Wir könnten uns fragen, ob die anderen Teilnehmer wirklich so konformistisch sind, manche scheinen im Übrigen starke Individuen zu sein. Wir könnten uns auch fragen, ob wir ähnliche Gefühle schon einmal in anderen Zusammenhängen gehabt haben, oder ob wir generell dazu neigen, Verbindungen mit anderen aus dem Weg zu gehen, und ob wir uns öfter als Einzelgänger oder Außenseiter empfinden.

Sicherlich ist das nicht der Hauptzweck einer Pūjā. Die Teilnahme an einem Ritual kann sehrwertvoll sein in der Hinsicht, dass wir uns über unser Verhalten in Gruppen bewusst werden und es gegebenenfalls ändern, denn es kann uns auf vielfache Weise einschränken. Es kann uns davon abhalten, gemeinsam mit anderen die Welt zum Guten verändern zu wollen und uns die Möglichkeit nehmen, durch gemeinsames Handeln tiefe Freundschaft zu erfahren.

eine Pūjā ist etwas zu tun

Eine Pūjā ist etwas zu tun und nicht etwas, worüber man nachdenkt oder spricht. Die einzige Möglichkeit, ihre Wirkung zu beurteilen ergibt sich, indem wir oft genug teilnehmen, um die anfängliche Fremdartigkeit zu überwinden und unsere Vorurteile und vorgefassten Meinungen so weit wie möglich hinter uns zu lassen, sodass wir die Wirkung direkt selbst erfahren können.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Wie hast du auf die Vorstellung reagiert, an einem buddhistischen Rirual teilzunehmen?
2. Ist deine Einstellung dazu durch deine Konditionierung beeiflusst worden?

3. Bei welchen Gelegenheiten hast du in der Vergangenheit Gefühle von Ehrfurcht und Verehrung verspürt oder ein Gespür für etwas, das höher ist als du selbst? Kannst du aus deiner Erfahrung in der Vergangenheit etwas lernen, was dir helfen könnte, diese Aspekt von śraddhā in der Zukunft zu entwickeln?

4. Versuche zu beschreiben, was dich hinzieht a) zum Buddha, b) zum Dharma, c) zum Sangha.

5. Was hat dich zuerst zu jedem davon hingezogen, und was zieht dich jetzt an? Wieviel von dieser Anziehung beruht auf Verstand und Erfahrung und wieviel scheint „zu tief, um in Worten ausgedückt zu werden“?

6. Was erlebst du (positiv und negativ), wenn du an einem Ritual der Hingabe teilnimmst? Wird dein Geisteszustand davon beeiflusst, und wenn ja, wie?

7. Denkst du, es könnte nützlich sein, wenn du mehr regelmäßige Rituale in deine Praxis mit aufnimmst? Wenn ja, wie könntest du das tun?

33. Woche
Ritual und Hingabe: Praktiken der Triratna-Gemeinschaft

Ein Text von Vadanya.

In den nächsten drei Kapiteln betrachten wir die wichtigsten Praktiken der Hingabe, die bei Triratna angewendet werden, erstens um eine klare Vorstellung vom Sinn und Zweck jeder einzelnen zu bekommen, und zweitens um herauszufinden, wie wir uns tiefer auf diese Praktiken einlassen können. In dieser Woche behandeln wir die Zufluchten und Vorsätze, die Einfache Pūjā und die Weihungszeremonie. In der nächsten Sitzung erforschen wir die Bedeutung des Tiratana Vandana, und die letzte Sitzung dieser Reihe über Praktiken der Hingabe widmen wir der Erforschung der Siebenfältigen Pūjā.

Die Zufluchten und Vorsätze

Die Drei Zufluchten und die negative Form der Fünf Vorsätze werden auf Pāli gesungen bzw. rezitiert, darauf folgen die positiven Vorsätze auf Deutsch. Das ist die vielleicht wichtigste und grundlegendste Praxis der Hingabe, die in Triratna angewendet wird. Die Zufluchten drücken unsere tiefempfundene Verpflichtung den Idealen Buddha, Dharma und Sangha gegenüber aus, unsere Zufluchtnahme, die uns zu Buddhisten macht. Sangharakshita bezeichnet die Zufluchtnahme als wesentliche spirituelle Erfahrung, die immer tiefer gehen kann. Diese Erfahrung kann verschiedene Aspekte haben wieEinsicht, aufkommendes gläubiges Vertrauen und der altruistische Wunsch, das Leben anderer Menschen zum Guten verändern zu wollen. Die Fünf Vorsätze (oder die Zehn Vorsätze für Ordensmitglieder) ergeben sich auf natürliche Weise aus dieser Zufluchtnahme. Die Übung der Vorsätze ist die naheliegendste und am besten geeignete Möglichkeit, unsere Verpflichtung zu den Drei Juwelen in unserem Alltag zu verwirklichen.

Regelmäßiges Rezitieren der Zufluchten und Vorsätze dient also ganz klar dazu, uns mit unserem Lebenszweck zu verbinden und uns daran zu erinnern, was das für unser Verhalten im Alltag bedeutet. So haben wir stets die Gelegenheit, unsere Verpflichtung neu zu erfahren und uns daran zu erinnern, unser Leben danach auszurichten. Ohne eine ständige Wiederholung unserer Erfahrung und ohne die stete Erinnerung kann unsere Verpflichtung zu den Drei Juwelen im Gerangel des Alltags leicht in Vergessenheit geraten.

Warum rezitieren wir auf Pāli?

Man mag es seltsam finden, dass wir dir Zufluchten und Vorsätze meistens auf Pāli singen bzw. rezitieren, denn die Bedeutung der Worte würde in unserer Muttersprache vielleicht tiefer in unseren Geist eindringen. Es gibt jedoch gute Gründe, warum wir auf Pāli singen. Obwohl Pāli sicherlich nicht die Sprache des Buddha war, so kommt es dieser am nächsten, denn es ist die Sprache des Pāli-Kanons. Es ist ein Bindeglied zwischen dem historischen Buddha und seinen Anhängern, deren Leben und Lehren dort so lebhaft beschrieben sind. Die Pāli Verse verbinden uns auch mit anderen Buddhisten in der ganzen Welt, die ebenfalls die Zufluchten in dieser Sprache singen. Indem wir also die Zufluchten und die negativen Vorsätze auf Pāli rezitieren, erinnern wir uns an die Verbindung mit anderen Buddhisten weltweit und mit dem historischen Buddha und seinen

Schülern. Wenn wir jedoch die Zufluchten in unserer eigenen modernen Sprache singen würden, würden wir sogar innerhalb Triratna in verschiedenen Ländern unterschiedliche Worte benutzen. Damit würden wir eine wichtige Gelegenheit, über unsere enge Identifizierung mit unserer eigenen Kultur hinauszugehen, nicht nutzen und den Zusammenhalt mit allen, die zur „Familie des Buddha" gehören, nicht spüren.

Den Körper miteinbeziehen

Am Anfang der Zufluchten und Vorsätze steht der Satz „Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṁbuddhassa", im Triratna Pūjā Heft übersetzt als „Ehre sei ihm, dem Erhabenen, dem Verehrungswürdigen, dem Vollkommen Erleuchteten". Das Pāli Wort namo, das hier mit Ehre übersetzt wird, deutet eine Begrüßung an, die mit einer respektvollen körperlichen Geste einhergeht, mit in Ehrfurcht gefalteten Händen. Das tun wir gewöhnlich, wenn wir die Zufluchten und Vorsätze rezitieren, die Geste ist die *añjali mudra* und ist ein übliches Zeichen der Ehrerbietung in der buddhistischen Tradition. Die gefalteten Hände in dieser Geste heben den emotionalen Gehalt der gesprochenen Worte stärker hervor, eine körperliche Geste hat etwas Wirkiches und Direktes, das unser Herz anspricht. In einer rituellen Übung bringen wir unser ganzes Wesen zum Ausdruck, mit Körper, Rede und Geist, und das macht ihre Wirkung aus. Wenn es uns widerstrebt, diese Geste zu machen, dann ist das genau deshalb, weil diese Art Verehrung hervorzurufen und auszudrücken so wirksam ist.

Der Wert von Wiederholungen

Nach den anfänglichen Zeilen zur Verehrung des Buddha, singen wir die Drei Zufluchten jeweils dreimal. Diese Wiederholung gibt uns die Gelegenheit, uns der Bedeutung unserer Worte wirklich bewusst zu werden. Manchmal kann es mehr als eine Wiederholung der Zufluchten oder mehr dauern, bis wir wirklich wissen,was wir tun. Die dreimalige Wiederholung gibt uns die Möglichkeit, verschiedene Aspekte unserer Verpflichtung den Drei Juwelen gegenüber ins Gewahrsein zu nehmen. Beim ersten Singen der Sangha-Zuflucht könnten wie zum Beispiel an den Arya Sangha denken, an all jene, die zu allen Zeiten und an allen Orten den Durchbruch zu einer höheren Bewusstseinsebene geschafft haben, und an berühmte Erscheinungen der buddhistischen Tradition, die wir besonders bewundern. Bei der zweiten Wiederholung könnten wir an unsere Verpflichtung Triratna gegenüber denken und an unsere Dankbarkeit all denen gegenüber, die ihr Leben der gut eingerichteten Bewegung, die wir heute haben, gewidmet haben. Bei der dritten Wiederholung könnten wir an unsere Verpflichtung zu positiven Beiträgen unserem örtlichen Sangha gegenüber denken, das ist wahrscheinlich die wichtigste Bedeutung von Sangha in unserem Alltag. Dasselbe Prinzip kann auf die anderen Zufluchten angewendet werden, verschiedene Aspekte jeder Zuflucht haben eine bestimmte Bedeutung für dich.

Erneutes Fassen der Vorsätze

Nachdem wir uns, während wir die Zufluchten gesungen haben, an unsere Verpflichtung zum Buddha, Dharma und Sangha erinnert haben, rezitieren wir die Fünf Vorsätze und drücken damit unsere Zufluchtnahme in unserem alltäglichen Leben aus.

Wenn wir die negative Form der Vorsätze rezitieren, kann uns bewusst werden, dass wir gegen einen oder mehrere Vorsätze verstoßen, und das ist vielleicht schmerzhaft. Unser Gefühl der Verpflichtung kann dadurch geschwächt werden. Vielleicht erinnern wir uns daran, dass wir bei einer Party kürzlich doch etwas zu viel getrunken haben, an unser Verhalten danach, an die Art, wie wir geschwindelt haben, um uns aus der Affäre zu ziehen, oder an die groben Worte für jemanden, der uns verärgert hat. Vielleicht denken wir fast schuldbewusst: „Das habe ich getan, nachdem ich das letzte Mal die

Vorsätze rezitiert habe, und dieses Mal werde ich mich bestimmt auch nicht an meine Verpflichtung halten können.“ Vielleicht meinen wir, wir rezitieren die Vorsätze nur zum Schein und nicht aus echter Verpflichtung.

Selbst wenn es schmerzhaft ist, wenn das Rezitieren der Vorsätze uns unser Fehlverhalten bewusst macht, ist das ein hilfreicher und notwendiger Teil unserer Praxis. Reue und Enttäuschung über unsereigenes Verhalten ist ein sehr positiver, wenn nicht sogar erfreulicher Geisteszustand, der uns dazu motiviert, unser Leben noch mehr nach unseren Werten und Idealen auszurichten. Wenn aber unser Versagen bei der genauen Einhaltung der Vorsätze unsere Fähigkeit zur Verpflichtung unterminiert, oder wenn wir glauben, wir könnten die Vorsätze nicht wirklich einhalten und deshalb die Übung gleich ganz einstellen, dann sollten wir uns an den Sinn der Worte erinnern, die wir rezitieren. Obwohl wir uns mit den Vorsätzen „vornehmen, aufzuhören“, Leben zu nehmen, Nicht-Gegebens zu nehmen usw., hat Sangharakshita sie oft übersetzt mit „Ich nehme mir als Übungsprinzip vor, aufzuhören“ mit dieser oder jener Handlungsweise. Die Vorsätze sind Übungsprinzipien, die wir als Praxis annehmen, sie sind keine Gebote, die wir absolut befolgen müssen. Kein unerleuchteter Mensch beachtet die Vorsätze voll und ganz. (Jeder, der das behauptet, hat mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ein falsches Verständnis der Vorsätze. Es mag zum Beispiel ganz einfach sein, aufzuhören, ein anderes Lebewesen eigenhändig zu töten, aber ganz davon Abstand zu nehmen, anderen Lebewesen irgendwie Schaden zuzufügen oder andere zu veranlassen, dieses zu tun, ist eine ganz andere Angelegenheit.)

Die Vorsätze sind also Übungsrichtlinien, deshalb ist es weniger wichtig, diese voll und ganz einzuhalten, sondern dass wir in die richtige Richtung gehen. Wenn wir uns verpflichten, jeden Tag einige Kilometer zu laufen oder täglich Yoga zu üben, haben wir nicht das Gefühl, das sei zwecklos, weil wir keinen Marathon laufen können oder die schwierigsten Asasnas nicht perfekt beherrschen. Wir bemühen uns stets, wir stecken unser Ziel immer ein bisschen höher, dazu haben wir uns verpflichtet und keiner Idealvorstellung. Für unsere Verpflichtung zu den Vorsätzen gilt dasselbe. Es ist eine Verpflichtung, weiterzugehen in Richtung auf ein Leben, das immer mehr an buddhistischen Werten ausgerichtet ist, und die Tatsache, dass wir die Vorsätze noch nicht voll und ganz befolgen, sollte nicht unsere Entschlusskraft dazu unterminieren dürfen.

Unsere Zufluchtnahme feiern

Nach den negativen Vorsätzen auf Pāli singen wir dreimal „Sadhu“. Wie du wahrscheinlich weißt, ist „Sadhu“ ein Ausdruck der Freude und des Feierns. Im Pāli-Kanon ging es gewöhnlich einher mit einem Ausbruch tiefer Freude, wenn Frauen und Männer von der Lehre des Buddha ergriffen waren und Zuflucht nahmen. Bei uns sollte es genau so sein, wenn wir wirklich Zuflucht nehmen. Wenn wir mit der richtigen Einstellung Zuflucht nehmen, freuen wir uns, dass unser Leben bedeutungsvoll geworden ist. Wir haben vielleicht das Gefühl, aus einer grauen Existenz der Unentschlossenheit entkommen zu sein, aus einem Mangel an Perspektive und aus alltäglichen Sorgen. Stattdessen sind wir in eine farbenfrohere und lebendigere Welt eingetreten, und unser Leben hat eine wirkliche Bedeutung bekommen, vielleicht sogar ein magisches Element. Wenn wir uns den Vorsätzen verpflichten, sind wir vielleicht erfreut, aus einem Gefängnis belangloser, alberner Freuden und Abneigungen befreit zu sein und ein Leben begonnen haben, in dem wir nicht kleingehalten und verkrampft werden. Freude ist also eine natürliche Begleiterscheinung unserer Zufluchtnahme, das drücken wir mit den drei „Sadhus“ aus.

Die positiven Vorsätze

Nach den traditionellen negativen Vorsätzen rezitieren wir sie in ihrer positiven Form in unserer eigenen Sprache so, wie Sangharakshita sie verfasst hat. Diese positive Form der Vorsätze erinnert

uns daran, dass sie zu üben nicht darin besteht, ein Regelwerk buchstabengetreu einzuhalten. Die Vorsätze befolgen bedeutet nicht, Regeln um ihrer selbst willen zu beachten. Es bedeutet, die Prinzipien von Freundlichkeit, Großzügigkeit, Zufriedenheit, Ehrlichkeit und Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Es bedeutet, nach den allumfassenden spirituellen Prinzipien zu leben, die eine buddhistische Lebensweise ausmachen. Die positive Form zeigt ganz deutlich, dass wir die Vorsätze nicht perekt befolgen können, solange wir nicht erleuchtet sind. Unsere Bemühung ethisch zu leben kann nur ein ständiges Arbeitsfeld sein. Es ist kaum vorzustellen, was es bedeuten würde, völlig großzügig, total zufrieden mit einem einfachen Leben oder stets achtsam zu sein.

Und noch einmal: der Wert von Wiederholungen

Wie jede andere Form der Übung entfalten Übungen der Hingabe ihre bedeutsame Wirkung nur, wenn wir sie häufig wiederholen; und da die grundlegende buddhistische Übung, das Singen und Rezitieren der Zufluchten und Vorsätze, nicht viel Zeit in Anspruch nimmt, können und sollten wir das so oft wie möglich tun. Wenn du es nicht ohnehin schon so machst, könntest du versuchen, die Zufluchten und Vorsätze vor oder nach deiner Morgenmeditation zu rezitieren und dann vielleicht ein Räucherstäbchen als Opfergabe vor deinem Schrein zu machen. Tu das wenigstens eine Woche lang undversuche, dich auf die Worte, die du sprichst, einzulassen und finde heraus, wie sich das auf den Rest deines Tages auswirkt. Oder, wenn du nicht morgens meditierst, versuche, ein paar Minuten für ein kleines Ritual zu erübrigen, indem du die Vorsätze rezitierst und dich selbst daran erinnerst, wie du den Tag angehen willst.

Die Einfache Pūjā

Die Einfache Pūjā, die aus drei Teilen besteht, wurde von Sangharakshita als kürzere und einfachere Alternative zur ausführlicheren Siebenfältigen Pūjā verfasst. Die Einfache Pūjā ist für sich genommen eine wichtige Übung, sie dient im Wesentlichen dazu, eine Verbindung zu den Drei Juwelen herzustellen und unser Gefühle der Ehrerbietung zu entwickeln, wobei besondere Betonung auf dem Buddha Juwel liegt. Die „Begrüßung“ ist eine einfache Form der Besinnung auf unseren Respekt für Buddha, Dharma und Sangha. Im zweiten Teil, „Verehrung der Drei Kleinode“, wird das weiter ausgeführt, und wir werden daran erinnert, dass auch wir das erreichen können, was der Buddha erreicht hat; wir werden daran erinnert, dass Zuflucht zum Dharma nehmen bedeutet, dass wir uns verpflichten, die Lehren zu „durchdenken, üben, verwirklichen“; und schließlich sehen wir den Sangha als einen „immer weiteren Kreis“, einen Kreis, den wir erweitern können.

Im letzten Teil der Pūjā machen wir entweder in unserer Vorstellung oder tatsächlich drei tradtionelle Opfergaben: Blumen, Kerzen und Weihrauch. In den Worten der Pūjā werden diese Opfergaben mit kurzen dharmischen Betrachtungen in Verbindung gebracht: Die Blumen erinnern an Vergänglichkeit; die Kerzen stehen für die erhellende Weisheit des Dharma, den wir vom Buddha erhalten haben, und den wir weitergeben können; der durchdringende Duft des Weihrauchs erinnert daran, dass die Wirkung unserer spirituellen Bemühung nicht mit unseren eigenen Geisteszuständen aufhört, sondern, dass die Wirkung heilsamen Handelns in alle Richtungen ausströmt, die Menschen in unserer Umgebung beeinflusst, und diese wiederum andere beeinflussen. Die Auswirkungen unserer Taten sind wahrscheinlich weitaus größer und weitreichender als wir meinen.

Die drei Opfergaben im letzten Teil der Pūjā sind dieselben, die man in der Mitra-Zeremonie macht. Diese Zeremonie macht auf viele Menschen einen starken Eindruck. Deshalb kannst du dich mit der Einfachen Pūjā erneut mit deinen Empfindungen während deiner Mitra-Zeremonie verbinden. Wege der Erinnerung an wichtige Wendepunkte in seinem Leben zu finden, ist ganz wichtig, wobei wir uns erneut mit dem Gefühl der Entschiedenheit und Verpflichtung und der Ünterstützung durch andere im Sangha verbinden, das wir erfahren haben. Während du die Worte der Einfachen Pūjā sprichst,

könntest du dir vorstellen, wie du bei deiner Mitra-Zeremonie die Opfergaben gemacht hast und die Gelegenheit nutzen, um deine Verpflichtung zu vertiefen.

Ebenso wie die Zufluchten und Vorsätze nimmt die Einfache Pūjā nicht viel Zeit in Anspruch. Wir können sie auch alleine in ein paar Minuten üben. Sie lässt sich ganz leicht in unseren Tagesablauf einbauen, wenn das nützlich zu sein scheint.

Die Weihungszeremonie

Die Weihungszeremonie dient einem ganz besonderen Zweck: der Weihung eines Ortes, an dem wir den Dharma üben und den wir vorher in unserer Vorstellung in einen heiligen Ort verwandeln, ein geschütztes Mandala, in dem zauberhafte Verwandlungen stattfinden können. An diesem verwandelten und geweihten Ort kann unser gewöhnlicher unreiner Geistes Buddha werden, unsere Gedanken können Dharma werden, und unsere Kommunikation miteinander kann Sangha werden. Die Vorstellung eines geweihten und dadurch geschützten Mandalas, in dem Verwandlungen passieren können, ist das zentrale Bild der Weihungszeremonie.

Mandalas gibt es in vielen Formen und mit vielen symbolischen Assoziationen. Das Mandala, um das es hier geht, stellt einen geordneten, abgeschlossenen und geweihten Bezirk dar, wo wir vor widrigen Einflüssen von außen geschützt sind, und wo deshalb etwas Besonderes passieren kann. In traditionellen Darstellungen werden solche Mandalas oft von einem inneren Kreis von Lotosblüten, einem unüberwindlichen, festen Vajra-Wall und einem äußeren Feuerkreis umgeben; auf all diese Kreise wird im dritten Teil der Zeremonie Bezug genommen.

Manche Menschen lehnen die Strophe ab, die beginnt mit: „Obwohl die Welt voller Streit ist, hier möge Friede sein“. Möglicherweise sind sie der Meinung, dass hier triumphierende Gefühle eines wohlwollenden Vergleichs des Lebens innerhalb von Triratna mit dem Leben außerhalb ausgedrückt werden. Diese Ablehnung beruht jedoch auf einem Missverständnis. Das „hier“, wo Friede, Liebe und Freude ist im Gegensatz zu Streit, Hass und Gram, bezieht sich auf das geweihte und geschützte Mandala, das wir in unserer Vorstellung entstehen lassen, indem wir die Weihungszeremonie vollziehen.

Oftmals wird mit der Weihungszeremonie nicht nur ein Ort geweiht, sondern auch eine Zeitspanne, in der wir den Dhatma üben. Wenn wir zum Beispiel einen normalen gemieteten Raum für ein Wochenendretreat oder eine für eine Einzelklausur gemietete Hütte weihen, gehören beide Aspekte zusammen. Wir können die Weihungszeremonie auch benutzen, umuns für eine gewisse Zeit zu einer bestimmten Praxis zu vepflichten. Während eines „Stadtretreats“ vertiefen die TeilnehmerInnen für eine Woche ihre Praxis und gehen dennoch ihrer gewohnten Arbeit nach. Sie köönen jeden dieser Tage mit der Rezitation der Weihungszeremonie beginnen und dieWorte „Wir weihen diesen Ort“ austauschen gegen „Ich weihe diesen Tag“.

Unsere Tiefen nutzen

Indem wir die Worte der Weihungszeremonie rezitieren, verwandeln wir in unserer Vorstellung einen gewöhnlichen Ort in ein geschütztes Mandala oder eine ansonsten normale Lebensphase in eine besondere Gelegenheit, etwas zu ändern. Damit schicken wir eine wichtige Botschaft an unser Unterbewusstsein, die eine starke Wirkung auf unser Erleben haben kann. Gewöhnliche Orte und die Routine unseres alltäglichen Lebens rufen normalerweise unsere gewöhnlichen Geisteszustände hervor. Wenn alles um uns herum so ist wie immer, gleiten wir wie von selbst in unsere alltäglichen Gewohnheiten. Warum auch nicht? Schließlich denken wir, tief aus unserem Inneren heraus, dass alles so ist wie immer, dass wir tun, was wir immer tun, dass wir denken wie immer und uns fühlen wie gewöhnlich. Also machen wir weiter wie immer.

Die Tiefen unseres Unterbewusstseins können durch Rituale zutiefst beeinflusst werden. Einewichtige Eigenschaft ritueller Übungen ist, dass sie unseren unbewussten Geist direkt ansprechen können und nicht bloßden rationalen, bewussten Teil unserer Wahrnehmung. Das kann eine viel stärkere Wirkung haben, als wir wahrscheinlich annehmen. Wenn wir die Weihungszeremonie rezitieren, dabei die gesprochenen Worte wirklich nachvollziehen und ihnen gleichzeitig mit unserem Körper Ausdruck verleihen, teilen wir unseren unbewussten Tiefen mit, dass etwas Besonderes passiert. Lassen wir uns wirklich auf dieses Ritual ein, so dass die Nachricht ankommt, kann es sein, dass wir, zumindest zeitweise, unsere alten Gewohnheiten und Muster mühelos abschalten können und weitaus offener für neue Erfahrungen und bessere Geisteszustände sind. Wir wissen aus unseren Tiefen heraus, dass dies eine besondere Zeit und ein besonderer Ort ist, deshalb fühlen wir uns in keiner Weise versucht, unseren alten unheilsamen Mustern nachzugeben. Unsere Hindernisse scheinen irgendwie ihre Bedeutung zu verlieren. Vielleicht denken wir eine Zeitlang nicht einmal an Sex oder ein anderes Verlangen. Groll meldet sich nicht. Früh aufzustehen, um zu meditieren, ist kein Problem für uns, selbst wenn uns das normalerweise schwerfällt. Anscheinend haben wir unsere Sorgen und Nöte zuhause gelassen. Wir können uns auf unsere Praxis auf eine Weise einlassen, die uns normalerweise unmöglich erscheint. Was passiert ist: Unser unbewusster Geist hat die Nachricht empfangen und arbeitet, zumindest für diese besondere Zeit und an diesem besonderen Ort, zugunsten des Dharma. Durch die Kraft des Rituals haben wir unser Unterbewusstsein überredet, unsere Praxis zu unterstützen und sie zumindest zeitweise, nicht wie so oft, zu unterminieren.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Versuche, wenn du es nicht ohnehin schon tust, die Zufluchten und Vorsätze jeden Morgen zum Tagesbeginn, wie im Text vorgeschlagen, zu rezitieren. Beobachte, wie das deinen Geisteszustand beeinflusst und sei bereit, der Gruppe darüber zu berichten.

2. Im Text heißt es, beim dreimaligen Rezitieren jeder Zuflucht haben wir die Möglichkeit, an verschiedene Aspekte der Drei Juwelen oder an verschiedene Aspekte unserer Verpflichtung dazu zu denken. Denk darüber nach, welche Aspekte der Drei Juwelen für dich von besonderer Bedeutung sind, oder denke an verschiedene Aspekte deiner Verpflichtung zum Buddha, Dharma und Sangha und teile deine Gedanken mit der Gruppe. Versuche, dir einiger dieser verschiedenen Aspekte deiner Zufluchtnahme bewusst zu sein, wenn du die Zufluchten dreimal wiederholst und achte auf die Wirkung.

3. Was bedeuten körperliche Gesten des Respekts und der Ehrerbietung, wie gefaltete Hände oder eine Verbeugung vor dem Schrein, für dich? Welche Gefühle werden durch solche Gesten in dir wach?

4. Denke eine Weile über deine Gefühle bei deiner Mitra-Zeremonie nach. Versuche diesenachzuempfinden und drücke sie bei einem Ritual aus, wenn du, vielleicht während einer Einfachen Pūjā, dem Schrein eine Blume, eine Kerze und ein Räucherstäbchen opferst.

5. Suche Abbildungen von Mandalas heraus und bringe sie in die Gruppe mit. Sei bereit zu besprechen, wie solche Abbildungen auf dich wirken.

6. Hast du jemals einen bestimmten Ort oder eine bestimmte Zeit als so besonders empfunden, dass deine alten Gewohnheiten in den Hintergrund getreten sind und es für dich zumindest zeitweise leichter war, in positive Geisteszustände zu gelangen? (Das passiert zum Beispiel manchmal während eines Retreats.) Glaubst du, die Weihungszeremonie kann diese Wirkung ausmachen oder verstärken?

Im Text beschriebene Praktiken:

Die Zufluchten und Fünf Vorsätze

Die Drei Zufluchten
Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahatosammāsaṃbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahatosammāsaṃbuddhassa

Buddhaṃsaranaṃ gacchāmi
Dhammaṁsaranaṃ gacchāmi
Sanghaṁsaranaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃsaranaṃ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṁ mmam saranaṃ gacchāmi
Dutiyampi Sanghaṁsaranaṃ gacchāmi

Tatiyampi Buddhaṃsaranaṃ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṁsaranaṃ gacchāmi
Tatiyampi Sanghaṁsaranaṃ gacchāmi

Übersetzung
Ehre sei ihm, dem Erhabenen, dem Verehrungswürdigen, dem Vollkommen Erleuchteten!
Zum Buddha nehme ich Zuflucht
Zum Dharma nehme ich Zuflucht
Zum Sangha nehme ich Zuflucht

Zum zweiten Male nehme ich Zuflucht zum Buddha
Zum zweiten Male nehme ich Zuflucht zum Dharma
Zum zweiten Male nehme ich Zuflucht zum Sangha

Zum dritten Male nehme ich Zuflucht zum Buddha
Zum dritten Male nehme ich Zuflucht zum Dharma
Zum dritten Male nehme ich Zuflucht zum Sangha

Die Fünf Vorsätze
Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Musāvāda veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Surāmeraya majja pamādatthānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Sādhu Sādhu Sādhu

Übersetzung
Ich nehme mir vor aufzuhören, Leben zu nehmen.
Ich nehme mir vor aufzuhören, Nicht-Gegebenes zu nehmen.
Ich nehme mir vor aufzuhören mit sexuellem Fehlverhalten.
Ich nehme mir vor aufzuhören, die Unwahrheit zu sprechen.
Ich nehme mir vor aufzuhören, Drogen zu nehmen.

Die positiven Vorsätze
Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.
Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.
Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.
Mit ehrlicher und wahrhaftger Sprache läutere ich meine Rede.
Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.

Die Einfache Pūjā

1. Begrüßung
Wir ehren den Buddha, den Vollkommen Erleuchteten, den, der den Weg zeigt.
Wir ehren den Dharma, die Lehre des Buddha, die aus der Dunkelheit ans Licht führt.
Wir ehren den Sangha, die Gemeinschaft der Schüler des Buddha, die uns anregt und führt.

2. Verehrung der Drei Kleinode
Wir ehren den Buddha und sind bestrebt, ihm zu folgen.
Der Buddha war ein Mensch, so wie wir Menschen sind.
Was der Buddha überwunden hat, das können auch wir überwinden.
Was der Buddha erreicht hat, das können auch wir erreichen.

Wir ehren den Dharma und sind bestrebt, ihm zu folgen.
Mit Körper, Rede und Geist, bis ans Ziel.
Die Wahrheit in all ihren Formen, den Weg in all seinen Stufen
Wollen wir durchdenken, üben, verwirklichen.

Wir ehren den Sangha und sind bestrebt, ihm zu folgen.
Der Gemeinschaft derer, die auf dem Weg sind.
Indem wir uns, jeder für sich, entschließen,
wächst der Sangha, ein immer weiterer Kreis.

3. Opfergaben zum Buddha
Den Buddha verehrend geben wir Blumen,
Blumen, die heute frisch und süß blühen,
Blumen, die morgen verwelken und fallen.
Auch unsere Körper werden wie Blumen vergehen.

Den Buddha verehrend geben wir Kerzen,
Ihm, der das Licht ist, geben wir Licht.
An seinem großen Licht entzünden wir ein kleines in uns,
Das Licht der Erleuchtung, das in unseren Herzen strahlt.

Den Buddha verehrend geben wir Weihrauch,
Rauch, dessen Duft den Raum durchzieht.
Das vollkommene Leben duftet süßer als Weihrauch,
Und in allen Richtungen erfüllt es die Welt.

Die Weihungszeremonie

Wir weihen diesen Ort den Drei Kleinoden:
Dem Buddha, dem Ideal der Erleuchtung, das wir anstreben;
Dem Dharma, dem Weg der Lehre, dem wir folgen;
Dem Sangha, der geistigen Gemeinschaft miteinander, die wir genießen.

Hier soll kein nichtiges Wort gesprochen werden.
Hier möge kein unruhiger Gedanke unseren Geist verwirren.

Der Befolgung der Fünf Vorsätze weihen wir diesen Ort;
Der Übung von Meditation weihen wir diesenOrt;
Der Entstehung von Weisheit weihen wir diesen Ort;
Dem Streben nach Erleuchtung weihen wir diesen Ort.

Obwohl die Welt voller Streit ist, hier möge Friede sein;
Obwohl die Welt voller Hass ist, hier möge Liebe sein;
Obwohl die Welt voller Gram ist, hier möge Freude sein.

Nicht durch den Gesang der Heiligen Schriften,
Nicht durch das Sprenkeln Heiligen Wassers,
Sondern durch unser eigenes Streben nach Erleuchtung weihen wir diesen Ort.

Um dieses Mandala, um diesen heiligen Platz
mögen sich die Lotosblüten der Reinheit öffnen;
Um dieses Mandala, um diesen heiligen Platz
möge der Vajra-Wall der Entschlossenheit aufragen;
Um dieses Mandala, um diesen heiligen Platz
mögen die Flammen lodern, die Saṁsāra in Nirwana verwandeln.

Indem wir hier sitzen und üben,
Möge unser Geist Buddha werden,
Möge unser Denken Dharma werden,
Möge unsere Begegnung miteinander Sangha sein.

Dem Glück aller Wesen,
Dem Nutzen aller Wesen,
Mit Körper, Rede und Geist
Weihen wir diesen Ort.

34. Woche
Ritual und Hingabe: Das Tiratana Vandana

Ein Text von Vadanya.

Einleitung
Das Tiratana Vandana ist ein traditioneller Pāli Text, in dem Verehrung und Respekt für die Drei Juwelen zum Ausdruck gebracht werden. Tiratana bedeutet Drei Juwelen; vandana bedeutet Begrüßung, Respekt, Huldigung, Hochachtung und Verehrung. Im Pūjā-Heft der Triratna Gemeinschaft wird „Tiratana Vandana“ mit „Begrüßung der Drei Juwelen“ übersetzt, aber wenn das Wort „Begrüßung“ für dich nicht ausdrucksstark genug ist, kannst du es auch mit „Lob der Drei Juwelen“ oder gar mit „Verehrung der Drei Juwelen“ übersetzen.

Die Wirkung des Gesangs
In der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna wird das Tiratana Vandana oft vor der Morgenmeditation gesungen, obwohl das natürlich zu jeder beliebigen Tageszeit gemacht werden kann. Die meisten Menschen haben es vielleicht beim ersten Mal als schönen Gesang in einer unverständlichen Sprache erlebt, der uns seltsamerweise hilft, uns in der Meditation einzurichten. Diese einfache Handlung des gemeinsamen Singens kann eine sehr gute Vorbereitung für die Meditation sein, selbst wenn wir nur eine schwache Ahnung von der Bedeutung der Worte haben. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind gefragt, und das gemeinsame Singen lenkt uns von unserer engen Selbstbezogenheit ab, die ein Hindernis in der Meditation sein kann. Der Rhythmus des Gesangs wirkt entspannend, seine Lebhaftigkeit weckt uns auf, seine Schönheit trägt zu unserer Öffnung für positive Emotionen und höhere Bewusstseinszustände bei. Aber um aus dem Gesang des Tiratana Vandana wirklich Nutzen ziehen zu können, müssen wir die Worte, selbst wenn sie in Pāli gesungen werden, verstehen. Nur dann können die Worte unseren Geist während wir singen bezaubern.

Die Form
Das Tiratana Vandana besteht aus drei Teilen, zu Buddha, Dharma und Sangha, und jeder dieser Teile ist in zwei Abschnitte geteilt. Im ersten Abschnitt über jedes der Drei Juwelen werden einige Eigenschaften aufgezählt, die wir uns ins Bewusstsein rufen und bewundern können. Das ist eine Grundvoraussetzung für unseren Respekt und unsere Verpflichtung, denn wenn wir uns der guten Eigenschaften einer Person oder einer Sache nicht wirklich bewusst sind, fehlt die Grundlage für jeden Respekt und Bewunderung. Im zweiten Abschnitt über jedes Juwel geht diese Lobpreisung über in den Wunsch Zuflucht zu nehmen. Dieser zweite Abschnitt ist bis auf jeweils ein Wort, Buddha, Dharma, Sangha, gleich und ist somit wie ein Refrain zu verstehen. Zunächst betrachten wir die drei Abschnitte der Lobpreisung, und danach erkunden wir die Bedeutung des Refrains, der für jedes Juwel wiederholt wird.

Der Buddha
Das Tiratanavandana beginnt mit denselben Worten wie die Zufluchten und Vorsätze: „*Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa.*“ Die allerersten Worte, „*namo tassa*“, bedeuten „Ehre sei Ihm“ und erinnern uns eine respektvolle Haltung einzunehmen und unsere Hände zu falten.

„*bhagavato*“ wird gewöhnlich übersetzt mit „der Erhabene“, aber Sangharakshita hat darauf hingewiesen, dass es in der buddhistischen und indischen Kultur noch etliche andere Bedeutungen hat. Es wird benutzt für eine Person, die über allen anderen steht und die über die höchsten spirituellen Eigenschaften verfügt, jemand der Ehrfurcht erweckt, außergewöhnlich und vielversprechend ist. Der Buddha ist auch „*arahato*“, ehrenwert oder edel, und „*sammāsaṃbuddhassa*“, vollkommen erleuchtet.

Die nächsten Zeilen betonen, dass das Gesagte wahr ist: „Wirklich, so ist Er“ („*Iti´pi so*“). Er ist wirklich vollends erwacht, während wir noch schlafen oder träumen; und da er nicht zwanghaft freudvollen Traumbildern nachjagt und vor seinen Ängsten im Traum davonläuft, ist er frei, während wir von der trügerischen Realität, die wir erleben, gefangen gehalten werden. Er ist „Vollkommen in Wissen“ („*vijja*“) und „Wandel“ („*carana*“). Anders ausgedrückt, beruht seine Einsicht nicht bloß auf einem intellektuellen Verständnis. Er hält sich an sein Wort, anders als manche Intellektuelle, die große Worte finden, aber ihr Leben nach denselben gewöhnlichen Belangen einrichten, wie alle anderen auch. Er hat den Zustand wahren Glücks („*sugato*“) erreicht, weil er in der Realität und nicht in Verblendung lebt. Er ist der „Kenner der Welten“ („*lokavidū* “), seine Sicht geht über alles hinaus, was wir erfassen oder uns vorstellen können.

Aus all diesen Gründen ist er der „unübertreffliche Führer von Menschen, die zur Selbstmeisterung bereit sind“ („*anuttaro purisa-damma sāratī*“). Wir zählen uns zu den Menschen, die sich mehr und mehr selbst bestimmen wollen, und weniger von Gier, Hass und Verblendung getrieben werden wollen. Deshalb ist der Buddha der Lehrer, dem es zu folgen gilt. Er ist „unübertrefflich“ („*anuttaro*“), jedem anderen Lehrer weit überlegen und deshalb wichtiger für uns als jeder Autor oder Denker, der gerade in Mode ist.

Diese Lobpreisung des Buddha mag uns emotional ansprechen oder nicht. Wir müssen sie mithilfe unserer Vorstellungskraft lebendig werden lassen und unsere Emotionen mit einbringen. Wir müssen uns kraft unseres Vorstellungsvermögens bemühen, uns einen Buddha hervorzuzaubern, der kein gewöhnlicher Mensch ist, der, selbst wenn er psychologisch und emotional weitaus abgeklärter ist als die meisten von uns, ein höheres Wesen ist das eine höhere und wahrhaftigere Realität erfährt. Er versucht, uns von unnötigem Leider fernzuhalten und uns die Augen für diese andere Daseinsebene zu öffnen. Der Buddha ist jenseits unserer gegenwärtigen Erfahrung, und nur durch unsere Vorstellungskraft und unser Vertrauen können wir einen kleinen Einblick erhalten in die schimmernde Natur seines Wesens. Wenn es uns gelingt, etwas von diesem Schimmern zu erfahren, folgen Ehrerbietung und Zufluchtnahme wie von selbst. Wenn uns das nicht gelingt, bleibt unsere Zuflucht zum Buddha wahrscheinlich halbherzig.

Der Dharma

Der zweite Teil des Tiratana Vandana beginnt mit einem Loblied auf den Dharma, auf Pāli „Dhamma“. Hier rufen wir die positiven Eigenschaften der Lehre und unsere Dankbarkeit und Verehrung dafür ins Gewahrsein. Die Lehre wird „*bhagavatā dhammo*“, die Lehre eines Buddha, die „Lehre des Reich Begabten“ genannt. Es handelt sich nicht um eine gewöhnliche, mit anderen Denksystemen vergleichbare Lehre. Sangharakshita hat gesagt:

> „Der Dharma ist in Worte gefasster Ausdruck der letztendlichen Wahrheit der Dinge. Er ist die Lehre des Buddha, seine Kommunikation seiner Erfahrung der letztendlichen Wahrheit der Dinge. Der Dharma ist aus dem Geist oder der spirituellen Erkenntnis eines Buddha, eines vollständig Erleuchteten, entstanden. Er ist nicht intellektuell verfasst oder aus ausgewählten Quellen zusammengestellt worden.“

Der Dharma ist eine Lehre, die aus einer höheren Daseinsebene kommt. Er ist eine verehrungswürdige Lehre, vor der wir uns verbeugen können; er ist mit keiner anderen Lehre vergleichbar.

Der Dharma ist „klar ausgedrückt" („*svākkhāto* "), so dass wir ihn verstehen können. Er ist nicht nur eine rationale Abhandlung, sondern benutzt auch Parabeln, Metaphern und poetische Bilder. Vielleicht können wir uns daran erinnern, wie der Dharma uns zum ersten Mal angesprochen hat und überlegen, welche Lehren jetzt für uns besonders inspirierend sind.

Die Lehre ist „unmittelbar einleuchtend" („*sandiṭṭhiko*"). Die Wirkung ist direkt zu erkennen, wir brauchen dafür nicht auf ein späteres Leben zu warten. Wenn wir zum Beispiel die Mettā Bhāvanā üben, bemerken wir die Auswirkungen auf unsere Emotionen und unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Während eines Retreats haben wir andere Geisteszustände. Das sind Erfahrungen und keine Vermutungen. An dieser Stelle könnten wir darüber nachdenken, wie der Dharma uns beeinflusst hat und damit unser Vertrauen stärken, dass die Auswirkungen in Zukunft noch stärker werden.

Der Dharma ist „zeitlos" („*akāliko*"), dauerhaft, unabhängig und außerhalb von Zeit. Das kann darauf hinweisen, dass der Dharma wie eine Botschaft aus einer höheren Ebene der Realität kommt, aus einer Ebene, die außerhalb von jeder Zeit ist. Auf einer sachlicheren Ebene heißt das, die Essenz des Dharma ist in jeder Zeit und in jeder Kultur gültig, selbst wenn sie nicht übereinstimmt mit den Werten und Ansichten, die in einer bestimmten Periode gerade aktuell sind. Sangharakshita hat das so ausgedrückt:

> „In diesem Sinne ist der Dharma immer während, seine Wahrheit bleibt unabhängig von besonderen Ereignissen oder Umständen gültig. Er ist jetzt ebenso gültig wie zu Lebzeiten des Buddha. Es gibt Dinge, die aus historischer Sicht durcheinander gebracht wurden, Dinge, die damals gültig und hilfreich waren, heute aber nicht mehr gültig und hilfreich sind, das ist etwas Anderes. Die grundlegenden Prinzipien bleiben für alle Zeiten wahr und gültig."

Der Dharma ist also „eine Einladung zu kommen und zu sehen" („*ehipassiko*"). Das Pāli Wort „ehi" bedeutet wörtlich „kommen" und „*passiko*" bedeutet „sehen". Es ist also der „Komm-und-sieh-Dharma". Niemand zwingt uns, ihn zu üben. Wir werden eingeladen, ihn auszuprobieren und zu sehen, ob er wirkt. Wir bleiben dabei, weil wir aus Erfahrung wissen, dass er uns gut tut. Er war in der Vergangenheit gut für uns, und wir erwarten, dass das auch in Zukunft so sein wird.

Der Dharma ist „vorwärtsführend" („*opanayiko*"). Der Dharma führt uns Schritt für Schritt und Stufe um Stufe weiter, öffnet unsere Augen allmählich, während sich unser Innenleben entwickelt. Es ist ein Pfad des organischen, fortschreitenden und sich entwickelnden Wachstums, der uns nichts abverlangt, für das wir noch nicht reif sind, und er bietet uns stets Übungen, die für unsere augenblickliche Situation geeignet sind.

Der Dharma ist „von dem Weisen in eigener Erfahrung einzusehen" („*paccataṃ veditabbo viññūhi'ti*"). „*paccataṃ*" bedeutet „persönlich"; „*veditabbo*" bedeutet „erfahren werden"; „ *viññūhi'ti*" bedeutet „von den Weisen" oder „von denen, die verstehen". Der Dharma ist kein Glaubenssatz, dem wir aus blindem Vertrauen heraus Glauben schenken müssen. Wir müssen ihn erforschen, um ihn wirklich zu verstehen und zu verinnerlichen.

Der Sangha

Der dritte Teil des Tiratana Vandana beginnt, ebenso wie die beiden ersten Teile, mit Lobpreisungen auf das Sangha-Juwel. Der Sangha wird hier als „*bhagavato sāvakasaṅgho*" bezeichnet, die spirituelle

Gemeinschaft der Anhänger des Buddha und seiner Lehre, der Menschen, die für diese Lehre offen sind. Dieser Sangha „schreitet glücklich voran“ („*supaṭipanno*“). Die Mitglieder dieser Gemeinschaft kommen gut voran auf dem positiven Pfad, der ein Pfad der Praxis ist, und sie sind glücklich dabei. Sie „schreiten geradsinning voran“ („*ujupatipanno*“).„*Uju*“ bedeutet „geradeaus“, deshalb könnte man meinen, die Mitglieder des Sangha würden auf dem direkten, geraden Weg zu spirituellem Fortschritt sein. Das Wort mit „geradsinnig“ übersetzt weist aber eher auf ethische Aufrichtigkeit hin, der Sangha schreitet also mit Rechtschaffenheit, Ehrlichkeit und Würde ethisch voran.

Der Sangha „schreitet planvoll voran“ („*ñāyapaṭipanno*“). Sie üben systematisch nach einer bestimmten Methode, in der jede Stufe auf der vorherigen aufbaut. Sangharakshita hat das so beschrieben:

„Regelmäßige oder systematische Schritte werden nahegelgt. Zum Beispiel denken Menschen, die noch nicht viel meditiert haben, um zu meditieren müsse man sich nur hinsetzen und nachdenken. Es gibt aber eine Methode, fast eine systematische Technik, um konzentriert zu werden, wie das Zählen der Atemzüge oder die Übung der Mettā Bhāvanā in einer bestimmten Reihenfolge der Stufen. Man geht dabei auf eine bestimmte Art vor, bestimmte Dinge sollen in einer bestimmten Reihenfolge getan werden. Das passiert nicht einfach von selbst. Das ist mit dem Wort „*ñāya*“ gemeint. Man geht methodisch und systematisch vor und nicht unverbindlich träumerisch. Die Gemeinschaft der Anhänger des Buddha schreitet also planvoll voran. Sie unternehmen bestimmte positive Schritte nach einer festgelegten Methode, um sich weiter zu entwickeln. Sie meditieren nicht einfach, sie üben die Achtsamkeit auf den Atem, oder sie machen eine Visualisierung, oder sie reflektieren über die Elemente. Einfach meditieren geht gar nicht, es sei denn, man ist weit fortgeschritten und kann sich hinsetzen und unmittelbar in höhere Bewusstseinszustände gelangen. Also geht man es nach einer Methode an.“

Schließlich wird der Sangha als „einträchtig“ voranschreitend („*sāmicipaṭipano*“) beschrieben. Wir über den Dharma nicht nur um unseres eigenen spirituellen Fortschritts willen, sondern um eine harmonische Gemeinschaft zu bilden, und das ein wesentlicher Aspekt unserer Entwicklung zum Individuum. Gutes Einvernehmen zwischen den Mitgliedern ist eine wichtige Voraussetzung für jeden Sangha.

Die möglicherweise rätselhaften „vier Paare von Individuen“ („*cattāri purisayugāni, aṭṭha purisa puggalā*“) bezeichnen alle Menschen, die Einsicht erlangt haben, vom Strom-Eingetretenen, der die ersten drei der traditionellen zehn Fesseln gebrochen hat, und der nun unumkehrbar auf dem Weg zur Erleuchtung ist, bis zu den Arahants, die vollständige Freiheit erlangt haben. Dieser „*āryasangha*“ oder Sangha der Edlen ist traditionell in vier Stufen nach der Anzahl der gebrochenen Fesseln eingeteilt, und da es auf jeder Stufe Frauen und Männer gibt, haben wir vier Paare oder Arten von Mitgliedern des Arya Sangha, bzw. acht Personen.

Die Gemeinschaft der Anhänger des Buddha ist der Verehrung („*āhuneyyo*“) würdig, der Gastfreundschaft („*pāhunneyyo*“), der Gaben („*dakkhinneyyo*“) und der Begrüßung mit gefalteten Händen („*añjalikaraniyo*“). Diese Menschen sind so großen Respekts würdig, weil sie „eine unvergleichliche Quelle alles Guten für die Welt sind“ („*anuttaraṃ puññakhettam lokassā’ti*“).

An dieser Stelle könnten wir uns alle großen Gestalten der buddhistischen Tradition ins Gedächtnis rufen, ebenso wie alle unbekannten Menschen, die ihren Beitrag dazu geleistet haben. Wir könnten auch die Mitglieder unseres Sangha, die wir besonders respektieren, mit einschließen. Wir könnten uns die Dankbarkeit für all das, was diese Menschen uns gegeben haben, vergegenwärtigen, und uns vorstellen, wie wir uns vor ihnen mit gefalteten Händen verbeugen. Wir könnten darüber

nachdenken, wie die Welt aussehen und wie unser Leben sein würde, wenn niemals irgendjemand sich über die Stufe eines „Weltlings“, der von Gier, Abneigung und falschen Ansichten getrieben wird,hinaus entwickelt hätte. Wie wäre unsere Welt, wenn niemand sein Leben nach einer höheren Visionausgerichtet und diese mit anderen geteilt hätte? Wie wäre unsere Welt, wenn die Erkenntnis des Buddha in Vergessenheit geraten wäre und niemand sie an andere weitergegeben hätte? Menschen mit einer größeren Vision, deren bloßes Sein größer und erhabener ist als das der meisten Menschen, solche, die den Dharma an zukünftige Generationen weitergeben sind wirklich „eine unvergleichliche Quelle des Guten für die Welt.“

Der Refrain

Nach jedem Teil des Tiratana Vandana, in dem eines der Drei Juwelen gepriesen wird, folgen Strophen, die bis auf ein Wort, Buddha, Dharma und Sangha, gleich sind. In diesem Refrain verstärkt sich unsere Achtsamkeit auf die positiven Eigenschaften der Drei Juwelen in Verpflichtung, in den Wunsch, zu jedem der Drei Juwelen Zuflucht zu nehmen.

Wir rezitieren: „Mein ganzes Leben nehme ich Zuflucht“ zum Buddha, Dharma und Sangha (*„jīvita pariyantam saranaṃ gacchāmi*“). Die Pāli-Worte ‚*jīvita pariyantam*‚, bedeuten „bis ans Ende des Lebens und *„saranaṃ gacchāmi“* heißt „ich nehme Zuflucht“. Nachdem wir uns die Eigenschaften jedes der Drei Juwelen ins Gewahrsein gerufen haben, sind wir jetzt bereit, Zuflucht dazu zu nehmen. Wir wissen, wozu wir Zuflucht nehmen. Wir bringen hier nicht eine zeitweilige Begeisterung zum Ausdruck, wir verpflichten uns ganz entschieden für unser ganzes Leben. Wie Sangharakshita betont hat, ist unsere Verpflichtung endgültig:

„... eine Verpflichtung, die nicht ein Leben lang gültig ist, kann man kaum als solche bezeichnen. Wenn du dich wirklich verpflichtest, hat das etwas Absolutes. Über dieses Leben kannst du nicht hinausblicken, deshalb verpflichtest du dich für dieses ganze Leben.“

Trotz des endgültigen Aspekts unserer Zufluchtnahme, ist sie ein ständiger Prozess. Wir müssen unsere Verpflichtung stets erneuern, sodass sie weiterhin unser Leben bestimmen kann.

Diese Verpflichtung ist außerhalb von Zeit, sie ist für das ganze Leben, und sie richtet sich an etwas, das selbst außerhalb jeder Zeit ist: an alle Erleuchteten der Vergangenheit, der Zukunft und der Gegenwart, ebenso wie an alle Wahrheitslehren und an alle Erscheinungsformen eines Sangha in allen Zeiten. Alle Erscheinungsformen der Drei Juwelen in der Vergangenheit (*„atītā ca*“), die erst kommen werden (*„anāgatā*“) oder die es nun gibt (*„Paccuppannā*“) verehre ich ohne Unterlass (*„Ahaṃ vandāmi sabbadā*“).

Es gibt keine andere Zuflucht für mich (*„N'atthi me saranaṃ aññaṃ*“). Der Buddha ist die höchste Zuflucht für mich (*„Buddho me saranaṃ varaṃ*“), und dasselbe gilt für den Dharma und den Sangha. Unsere Verpflichtung zu dieser Wahrheit ist eine starke Kraft, die Einfluss auf unser Leben und auf die Welt haben kann, und das ist ein Grund zur Freude. Am Ende richtet sich das Tiratana Vandana an diese Kraft mit den Worten „aus der Kraft dieser Wahrheit“ (*„Etena sacca-vajjena*“), um dann mit einem freudigen Wunsch zu enden, „mögen gutes Gelingen und Sieg entspringen“ (*„jayamaṅgalaṃ*“).

Fragen zur Reflexion und Diskussion

Deine Gruppe und dein Studienleiter oder Studienleiterin kann entscheiden, ob sie lieber diese Fragen besprechen oder lernen möchte, das Tiratana Vandana zusammen zu rezitieren und in der verbleibenden Zeit nur ausgewählte Fragen zu besprechen. So oder so macht es Sinn, über die Fragen vor der Sitzung nachzudenken.

1. Ist der Buddha für dich ein „unübertrefflicher Führer“, dessen Lehren im Vergleich mit anderen Lehrern, Schriftstellern und Denkern einer höheren und tieferen Wahrnehmung der Wahrheit entspringen? (Sei ehrlich!) Wer beeinflusst dein Denken sonst noch?

2. Inwiefern ist der Dharma für dich „klar ausgedrückt“ („*svākkhāto*“). Welche Bücher, Vorträge, Lehren, Geschichten, Mythen, Rituale oder Bilder haben dich besonders stark angesprochen?

3. Wann waren für dich Auswirkungen deiner Dharma-Übung „unmittelbar einleuchtend“ („*sandiṭṭhiko*“)?

4. Im Tiratana Vandana wird der Dharma als „zeitlos“ („*akāliko*“) bezeichnet. Wenn der Dharma scheinbar im Widerspruch zu heutigen Denkweisen steht, neigst du zu der Überezugung, der Dharma solle unserem modernen Wissen entsprechend aktualisiert werden, oder gehst du eher davon aus, dass zeitgenössische Weltsichten begrenzt sind, weil sie nicht auf der Schauung eines Buddha beruhen?Kannst du Beispiele finden, bei denen die eine oder andere der beiden Sichtweisen Sinn macht?

5. Welche der beschriebenen Eigenschaften des Sangha sind für deinen Sangha angemessen? („Schreiten“ die Ordensmitglieder und Mitras in deinem Zentrum „glücklich voran“ usw.?)

6. Denk an einige Mitglieder des Sangha (aus der Vergangenheit, Gegenwart und jeder Tradition), die du bewunderst und respektierst. Reflektiere darüber, warum du sie bewunderst und sei bereit, in der Gruppe darüber zu sprechen.

7. Inwiefern sind solche Menschen „eine unvergleichliche Quelle des Guten für die Welt“?

Tiratanavandana: Pāli Text und Übersetzung

Das Buddha Vandana

Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsaṃbuddhassa

Iti'pi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho
vijjā-carana sampanno sugato
loka-vidū, anuttaro purisa-damma-sāratī
satthā deva-manussānaṃ
buddho bhagavā ti
Buddham jīvita pariyantam saranaṃ gacchāmi

Ye ca Buddha atītā ca
Ye ca Buddha anāgatā
Paccuppannā ca ye Buddha
Ahaṃ vandāmi sabbadā

N'atthi me saranaṃ aññaṃ
Buddho me saranaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Übersetzung
Ehre sei Ihm, dem Erhabenen, dem Verehrungswürdigen, dem Vollkommen Erleuchteten
Wirklich, so ist Er, der Reich Begabte,
der Freie, der ganz und gar Erwachte,
Vollkommen in Wissen und Wandel,
der Glücklich Vollendete, Kenner der Welten,
Unübertrefflicher Führer von Menschen,
die zur Selbstmeisterung bereit sind,
der Lehrer von Göttern und Menschen, der Vollerwachte und Reich Begabte.
Mein ganzes Leben lang nehme ich Zuflucht zum Erwachten.

Alle Erwachten der Vergangenheit,
Alle Erwachten, die erst kommen werden,
Alle Erwachten, die es nun gibt,
Verehre ich ohne Unterlass.
Keine andere Zuflucht als der Erwachte,
Er ist die höchste Zuflucht für mich.
Oh, mögen aus der Kraft dieser Wahrheit
Gutes Gelingen und Sieg entspringen.

Das Dhamma Vandana

Svākkhāto bhagavatā Dhammo
sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko
opanayiko paccataṃ
veditabbo viññūhī'ti
Dhammaṅ jīvita-pariyantaṃ saranaṃ gacchāmi

Ye ca Dhammā atītā ca
Ye ca Dhammā anāgatā
Paccuppannā ca ye Dhamma
Ahaṃ vandāmi sabbadā
N'atthi me saranaṃ aññaṃ
Dhammo me saranaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Übersetzung
Klar ausgedrückt ist die Lehre des Reich Begabten,
unmittelbar, einleuchtend, zeitlos,
eine Einladung zu kommen und zu sehen,
vorwärtsführend, von dem Weisen in eigener Erfahrung einzusehen.
Mein ganzes Leben lang nehme ich Zuflucht zur Wahrheit.

Alle Wahrheitslehren der Vergangenheit,
Alle Wahrheitslehren, die erst kommen werden,
Alle Wahrheitslehren, die es nun gibt,
Verehre ich ohne Unterlass.
Keine andere Zuflucht als die Wahrheit,
Sie ist die höchste Zuflucht für mich.
Oh, mögen aus der Kraft dieser Wahrheit
Gutes Gelingen und Sieg entspringen.

Das Sangha Vandana

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
ujupatipanno bhagavato sāvakasaṅgho
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
yadidaṃ cattāri purisayugāni
aṭṭha purisapuggalā
Esa bhagavato sāvakasaṅgho
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo
añjalikaranīyo anuttaraṃ
puññakkhettam lokassā'ti
Sanghaṃ jīvita-pariyantam saranaṃ gacchāmi

Ye ca Sangha atītā ca
Ye ca Sangha anāgatā
Paccuppannā ca ye Sangha
Ahaṃ vandāmi sabbadā
N'atthi me saranaṃ aññaṃ
Saṅgho me saranaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Übersetzung
Glücklich schreitet die Hörergemeinschaft des Reich Begabten voran,
geradsinnig schreitet die Hörergemeinschaft des Reich Begabten voran,
planvoll schreitet die Hörergemeinschaft des Reich Begabten voran,
einträchtig schreitet die Hörergemeinschaft des Reich Begabten voran,
nämlich diese vier Paare von Individuen,
diese acht Personen.
Diese Hörergemeinschaft des Reich Begabten ist verehrungswürdig,
würdig der Gastfreundschaft, der Gaben würdig,
würdig der Begrüßung mit gefalteten Händen,
eine unvergleichliche Quelle des Guten für die Welt.
Mein ganzes Leben lang nehme ich Zuflucht zur Gemeinschaft.

Alle Gemeinschaften der Vergangenheit,
Alle Gemeinschaften, die erst kommen werden,
Alle Gemeinschaften, die es nun gibt,
Verehre ich ohne Unterlass.
Keine andere Zuflucht als die Gemeinschaft,
Sie ist die höchste Zuflucht für mich.
Oh, mögen aus der Kraft dieser Wahrheit
Gutes Gelingen und Sieg entspringen.

35. Woche
Ritual und Hingabe: Die Siebenfältige Pūjā

Ein Text von Vadanya.

Einleitung
Die Siebenfältige Pūjā ist die herausforderndste aller Übungen der Hingabe, die bei Triratna angewendet werden, sie kann aber auch die am meisten bereichernde sein. Es ist eine hoch-entwickelte Praktik, die uns auffordert, Geisteszuständen Ausdruck zu verleihen, die sehr wahrscheinlich noch außerhalb unseres derzeitigen Vermögens sind. Die Siebenfältige Pūjā ist eine Probe für eine Rolle, die wir noch nicht zu spielen im Stande sind. Aber, wie jede Probe, dient sie der Vorbereitung auf das, was noch kommen wird.

Der Ursprung der Pūjā
Die Worte der Siebenfältigen Pūjā stammen aus dem langen Gedicht „Bodhicaryāvatāra“[29] („Eintritt in das Leben zur Erleuchtung“), das geschrieben wurde vom indischen Mönch Śāntideva[30] , der um das Jahr 700 unserer Zeitrechnung gelebt hat. Die Siebenfältige Pūjā war jedoch schon einige hundert Jahre lang bevor Śāntideva seine Version niederschrieb eine wichtige Praktik. Sangharakshita hat die Verse, die wir benutzen, aus einer nicht veröffentlichten Übersetzung des Bodhicaryāvatāra entnommen.

Das Bodhicaryāvatāra ist unzweifelhaft ein Mahāyāna Text, und die Siebenfältige Pūjā hat ein deutliches Mahāyāna-Flair. Das bedeutet, dass das Bodhisattva-Ideal zum Wohl aller Wesen in der spirituellen Übung betont wird, dass eine Menge Buddhas und Bodhisattvas um Hilfe angerufen werden, und dass die Übung der Pūjā darauf abzielt, uns auf die Entstehung des Bodhicitta auszurichten, des überpersönlichen „Willens Erleuchtung zu erlangen“.

Eine Bodhicitta-Praktik
Wir haben das Bodhicitta in der 28. Woche dieses Kurses behandelt (es mag hilfreich sein, den Text noch einmal zu lesen), aber da die Siebenfältige Pūjā im Wesentlichen eine Bodhicitta Praktik ist, ist es ratsam, hier kurz darauf einzugehen. Wir können uns das Bodhicitta als einen Strom spiritueller Energie vorstellen, einen Strom aller positiven Willensentscheidungen, der stärker ist als jeder für sich und nach dem wir Individuen uns ausrichten können, für den wir empfänglich werden und den wir schließlich zum Ausdruck bringen und so zu einem Teil dessen werden. Dieser Strom positiver Willensentscheidungen motiviert die Buddhas und Bodhisattvas, aber er kann auch durch uns auf unserer niedrigeren Ebene wirksam werden, so weit wie es uns gelingt, unser kleines mit sich beschäftigtes Selbst aus dem Weg zu räumen. Diese Betrachtungsweise des spirituellen Lebens bietet uns einen anderen, nicht gewöhnlichen Blickwinkel auf den buddhistischen Pfad. Hier erscheint er als Suche nach Einsicht, aber das Ziel ist dasselbe. Einsicht führt dazu, dass wir über unsere falsche Ansicht eines abgetrennten Selbst hinaus blicken und stattdessen eine viel breitere Vision der Verbundenheit erhalten. „Unser kleines mit sich selbst beschäftigtes Selbst aus dem Weg zu räumen“

29 Aussprache: „Bohdi-tschahria-watahra“
30 Aussprache: „Schantidewa“

ist sowohl Vorbereitung auf wie auch Ausdruck von dieser Einsicht. Wir sollten unser spirituelles Leben nicht wie ein religiöses Dogma oder eine philosophische Theorie betrachten. Eine poetische Vision, ein schöpferischer Mythos, bilden einen starken und fantasievollen Rahmen für unser spirituelles Leben. Damit werden einige der nahen Feinde aufrichiger buddhistischer Praxis bewältigt, wie zum Beispiel sie als individalistische Suche nach angenehmen Geisteszuständen zu betrachten. Dass dies eine poetische Vision ist, bedeutet nicht, dass sie nicht „wahrhaftig“ ist. Das Wesen der Realität ähnelt mit großer Wahrscheinlichkeit eher einer Vision oder einem Mythos als irgendeiner intellektuellen Theorie, die in Worten ausgedrückt werden kann.

Weil die Vorstellung des Bodhicitta eher poietisch oder mythisch als verstandesmäßig ist, lässt sie sich wahrscheinlich leicht durch ein Bild ausdrücken. Ein geeignetes Bild dafür ist der Tausendarmige Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, der einen Körper und viele Arme hat, die alle verschiedene Hilfsmittel halten, mit denen unterschiedliche Hilfe geleistet werden kann. Jeder Arm von Avalokiteshvara steht für ein bestimmtes Individuum, aber andererseits sind sie alle vereint und drücken das gemeinsame Ziel des Bodhisattva aus. Dieses Bild zeigt, dass der wirkliche Zweck der Pūjā ist, unsere Bereitschaft zu stärken, selbst ein Arm des Avalokiteshvara zu werden.

Wie eine Theaterprobe

Die Siebenfältige Pūjā führt durch eine Reihe geleiteter Reflexionen und Visualisierungen, die verschiedene spirituelle Empfindungen hervorrufen, die alle auf der vorherigen aufbauen und logisch daraus folgen. Sie gipfelt in der Strophe „Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe“, in der wir uns selbst dem Bodhicitta hingeben und uns selbst dem kosmischen Projekt der Buddhas und Bodhisattvas zuordnen, unser Leben, unsere Talente und unsere Besitztümer allen Wesen anbieten.

Die meisten von uns können das zum gegenwärtigen Zeitpunkt nur in der Vorstellung tun. Hinter manchen Worten, besonders in der letzten Strophe der Pūjā, können viele von uns nicht aus vollem Herzen stehen. Darüber sollten wir uns keine allzu großen Sorgen machen. Die Siebenfältige Pūjā ist wie eine Theaterprobe. Wir proben für die Rolle eines Bodhisattva in Ausbildung, unser Kostüm ist aber noch einige Nummern zu groß für uns. Wir sind nicht unehrlich. Als Kinder haben wir verschiedene Aspekte des Lebens eines Erwachsenen gespielt, das war vorbereitend für unsere spätere Rolle. Indem wir die Emotionen der letzten Strophe der Pūjā proben, wachsen wir spielerisch zu unserer wahren Größe heran. Das hilft uns in Zukunft, und vielleicht sogar in geringem Maße auch jetzt schon. Wenn wir dabei bleiben, werden wir schließlich die Worte der letzten Strophe der Pūjā aus vollem Herzen sagen können. Dann werden alle unsere Probleme gelöst sein. Nach Shantidevas Bild werden wir den Stein des Philosophen gefunden haben, der das schwere Blei unseres gewöhnlichen Lebens in Gold verwandeln kann

Verehrung

Mit Mandaravablüten, blauem Lotus und Jasmin,
Mit allen bezaubernden, duftenden Blumen
Und kunstvoll geflochtenen Blütengirlanden
Verehre ich die Fürsten dr Weisen,
Denen alle Ehre gebührt.

Ich hülle sie in Wolken von Rauch
Mit schwerem , süßem, berückendem Duft.
Erquickende Tränke und labende Speisen
Bringe ich ihnen zum Opfer dar.

Ich spende Lampen aus Edelsteinen,
Die in Ketten goldener Lotusse hängen.
Auf die parfümbestrengten Fliesen
Streu' ich den schönsten Blumenflor.

Um uns für die Wirkung der Buddhas und Bodhisattvas zu öffnen, müssen wir zunächst ihrer gewahr sein. Deshalb laden wir sie im ersten Teil der Siebenfältigen Pūjā ein und bitten darum, dass das Bodhicitta in all seinen Erscheinungsformen in unser Bewusstsein dringen möge. Wir stellen uns vor, die sieben traditionellen Opfergaben zu machen, die in Indien einem ehrenwerten Gast angeboten wurden: Blumen, Räucherwerk, Speisen, Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen, Licht und Parfüm. Es ist, als würden wir eine berühmte Person, die wir sehr achten, in unserem Haus begrüßen. Wir wissen, dass sie uns zu Ehren nun müde, hungrig, durstig und staubig von der Reise ist. Den Buddha oder das Bodhicitta in unseren Geist einzuladen, ist vergleichbar mit der Einladung eines großen Königs oder einer Königin in einekleine, schäbige Wohnung. Das Mindeste, das wir tun können, ist ihnen anzubieten, was sie brauchen um sich wohl und willkommen zu fühlen.

Mandarava sind riesengroße mythische Blumen, die so groß wie Wagenräder und golden leuchtend wie die Sonne sind. Während der Buddha eine verheißungsvolle Rede hält, regnen sie vom Himmel herab. Mit dem ersten Wort der Pūjā gelangen wir bereits in einen poetischen mythischen Bereich, heraus aus unserem Alltag. Von Anfang an müssen wir die Pūjā in diesem Sinne angehen. Wir müssen unseren alltäglichen gesunden Menschenverstand beurlauben, unsere Ungläubingkeit ausschalten und willens sein, in eine andere Erfahrungsebe einzutreten. Die meisten von uns haben Übung darin. Wenn wir uns in eine Lektüre, Oper oder einen Film vertiefen, die von etwas außerhalb unserer alltäglichen Routine handeln, ist uns bewusst, dass wir nicht für wahr halten müssen, was wir erleben, um unsere Emotionen mithilfe unserer Vorstellungskraft zu verwandeln.

Mit dem Blumenopfer geben wir auch „kunstvoll geflochtene Blütengirlanden“. In Indien ist die Tradition noch sehr lebendig, nach der Menschen zu ihrer Ehre farbenfrohe Blumenbänder um den Hals gelegt werden. Wer das einmal erlebt hat weiß, dass das eine sehr augenscheinliche Art jemandem Respekt zu erweisen ist und dass das eine freudige und feierliche Atmosphäre schafft.

Sangharakshita hat betont, dass in diesem Teil der Verehrung auch unser Sinn für Schönheit geweckt wird. Etwas Schönes zu erleben schafft eine Verbindung in uns, das höher ist, als unser alltäglicher Geist. Ein Erlebnis von Schönheit verfeinert unser Bewusstsein und öffnet es für eine höhere Daseinsebene. Deshalb steht sie in enger Verbindung mit *śraddhā*. Wenn es uns gelingt, zu Beginn der Pūjā einen Sinn für Schönheit in unserer Vorstellungskraft zu spüren, haben wir einen Schritt vorwärts in Richtung auf den Bereich der Buddhas und Bodhisattvas gemacht, und es wird uns leichter fallen, unsere Absichten nach denen der Buddhas und Bodhisattvas auszurichten. Um diese Schönheit hervorzurufen, müssen wir mithilfe unserer Vorstellungskraft die Bilder in Shantidevas Strophen so lebendig wie möglich hervorzaubern. Wir müssen die Mandarava Blüten und andere Blumen in all ihrer Farbenpracht vor unserem geistigen Auge sehen. Wir müssen den Weihrauch riechen, der die Erinnerung an schöne Orte und höhere Geisteszustände wachruft. Wir müssen ein Bild von uns selbst heraufbschwören, wie wir in einem schönen mythischen Palast Blumen auf einen mit Mosaik gefliesten Boden streuen, wo „die mit von Edelsteinen leuchtenden Säulen bezaubern, perlenbesetzte Baldachine strahlen auf Fußböden von klaren und leuchtenden Kristallen“, um es in Worten des Bodhicaryavatara auszudrücken.

Die schönen Bilder in der Pūjā stammen aus der indischen Kultur, und sie sprechen Menschen mit einem anderen Hintergrund nicht unbedingt auf gleiche Weise an. Shantideva beschwört in seinem

Gedicht auch Bilder aus der Natur herauf, die er den Buddhas und Bodhisattvas als Opfergaben darbringt. Diese Bilder können für manche eher geeignet sein, einen Sinn für Schönheit zu entwickeln. Wir müssen die Pūjā auf kreative Weise angehen. Wenn Bilder von Bergen, Wäldern, sternenklaren Himmeln oder Sonnenuntergängen für dich hilfreicher sind, rufe sie am Ende der Verse zur „Verehrung“ vor deinem geistigen Auge wach und stell dir vor, wie du diese dem Buddha darbringst.

Nach diesem ersten Teil rezitieren wir gewöhnlich das Avalokiteshvara Mantra, während Opfergaben vor dem Schrein gemacht werden können. Wir rufen an dieser Stelle Avalokiteshvara als die Hauptfigur unserer Pūjā an, weil er von allen Bodhisattvas das Bodhicitta am eindeutigsten symbolisiert.

Begrüßung

So viele Atome es geben mag
In den Milliarden Welten,
So oft verneige ich mich in Ehrfurcht
Vor allen Buddhas der drei Zeiten,
Vor der Vollkommenen Lehre
Und vor der ausgezeichneten Gemeinschaft.

Lobpreisend grüße ich alle Schreine
Und Orte, wo die Bodhisattvas waren.
Ich verbeuge mich tief vor den weisen Lehrern
Und allen, die respektvoll zu grüßen sind.

Eine Begrüßung ist eine respektvolle Anrede. Im Zusammenhang mit der Pūjā bedeutet das, sich mit gefalteten Händen zu verbeugen oder sich sogar vollständig niederzuwerfen. Mit unserer Verbeugung bezeugen wir, dass das Bodhicitta höher ist als wir selbst und dass die Buddhas und Bodhisattvas über uns stehen. Wenn wir meinen, unser kleines individuelles Selbst sei ebenso wichtig wie das Bodhicitta, können wir uns dem kaum hingeben. Wenn wir meinen, wir seien auf einer Stufe mit den Buddhas und Bodhisattvas, können wir für ihren Einfluss nicht empfänglich sein. Wenn wir so denken, sind wir in engstirniger Arroganz verhaftet. Dann ist unser Geist verkrampft und unser Gewahrsein kann sich nicht frei entfalten. Wir verbeugen uns also, um uns von dieser Haltung zu befreien und um in unserem Gewahrsein Raum zu schaffen für etwas Größeres als wir selbst es zu dieser Zeit sind.

In unserer Vorstellung verneigen wir uns so oft wie es Atome gibt „in den Milliarden Welten“. Würden wir uns alle nacheinander so oft verbeugen, würde dieser Teil der Pūjā sehr lange dauern. Aber in traditionellen Kommentaren wird empfohlen, dass wir uns beim Rezitieren dieser Zeilen vorstellen, dass es in jedem Atom im Universum ein winziges Abbild von uns selbst gibt, und diese verneigen sich alle zusammen. Auf diese Weise visualisieren wir uns selbst als das Universum und das Universum als uns selbst, und wir verbeugen uns vor den höchsten Werten, die es im Universum gibt. Mit diesem Bild treten wir aus unserer kleingeistigen Identifizierung mit nur einem einzigen Menschen heraus und identifizieren uns, zumindest in unserer Vorstellung, mit etwas weitaus Höherem.

Natürlich ist das alles nur erdacht, und wir dürfen uns von dieser abstrakten Vorstellung nicht hinreißen lassen. Wir müssen diese Ehrerbietung konkreter machen und mit unserem gegenwärtigen

Erleben in Verbindung bringen. Die Verse der Pūjā ernüchtern uns allmählich und fordern uns auf, uns vor immer konkreteren und alltäglicheren Erscheinungsformen des Bodhicitta zu verbeugen.

Zuerst verneigen wir uns in unserer Vorstellung vor jedem der Drei Juwelen. („Die Buddhas der drei Zeiten“ sind die Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft; „die Vollkommene Lehre“ ist der wahrhaftige, echte Dharma; und die „ ausgezeichnete Gemeinschaft“ ist der Sangha.) Dann verneigen wir uns vor „allen Schreinen und Orten, wo die Bodhisattvas waren“. An dieser Stelle könnten wir uns vorstellen, wie wir uns vor wirkichen Schreinen oder an uns bekannten Pilgerorten verneigen. Dann verneigen wir uns in Gedanken vor „den Lehrern“, unter denen sind vielleicht große Buddhisten aus der Vergangenheit, oder auch Sangharakshita und andere unserer Lehrer und spirituellen Freunde, die für uns auf unserem spirituellen Weg hilfreich sind. Schließlich begrüßen wir alle, „die respektvoll zu grüßen sind“: damit drücken wir unseren Respekt allen gegenüber aus, die den Dharma üben, besonders, denjenigen, die auf dem Weg weiter fortgeschritten sind als wir selbst, und vielleicht schließen wir auch einige der Menschen mit ein, die mit uns im Schreinraum gerade die Pūjā feiern.

Während wir zu Anfang der Begrüßungsverse das Mantra singen, haben wir die Gelegenheit, die Ehrerbietung zu unseren Idealen mit unserem Körper auszudrücken, indem wir uns vor dem Schrein verbeugen oder uns niederwerfen. Was für uns angemessen ist, hängt von unseren eigenen Gefühlen und von dem äußeren Rahmen ab. Sangharakshita sagte dazu:

> „Einige Menschen reagieren sehr stark auf die Niederwerfungspraxis (besonders, wenn sie zum ersten Mal an einer Pūjā teilnehmen). Deshalb...sollten wir bei unseren Niederwerfungen Vorsicht walten lassen und uns nicht nur nach unseren eigenen Gefühlen der Hingabe richten, sondern auch Rücksicht auf die Empfindlichkeit anderer Menschen im Raum nehmen. Und dennoch sind körperliche Formen der Begrüßung wichtig, wenn wir uns mit allen unseren Emotionen nach der „Verehrung“ auf die „Begrüßung“ einlassen.“

Zufluchtnahme

Heute noch
Nehme ich meine Zuflucht
Zu den mächtigen Beschützern,
Die sich für das Wohl der Welt einsetzen,
Zu den gewaltigen Siegern,
Die alles Leiden überwinden.

Mit ganzem Herzen nehme ich meine Zuflucht
Zum Dharma, den sie gemeistert haben
Und der Schutz vor dem Rad der Geburten gewährt.

Ebenso nehme ich meine Zuflucht
Zur Gemeinschaft der Bodhisattvas.

Es macht nicht viel Sinn, den Strom positiver Absichten, das Bodhicitta, zu bewundern, wenn wir nicht bereit sind, unser Leben danach auszurichten. Es macht auch nicht viel Sinn, die Buddhas und Bodhisattvas zu ehren, wenn wir nicht bereit sind, ihren Rat zu beherzigen. Deshalb geht es im nächsten Abschnitt der Pūjā um unsere Zufluchtnahme. Unsere Verehrung des Ideals führt dazu, dass wir uns den Drei Juwelen verpflichten. Wir verpflichten uns dazu, den Dharma in einer Weise zu üben, die uns zu wachsen hilft, so dass wir uns dem Ideal annähern, das wir verehren.

Wir nehmen „heute noch“ Zuflucht, und wenn wir das wirklich so meinen, wollen wir ab jetzt danach handeln und es nicht auf eine bessere Gelegenheit verschieben. (Die einzige Zeit dazu ist jetzt.) In Shantidevas Versen nehmen wir zunächst Zuflucht zu „den mächtigen Beschützern“ und nicht allein zum historischen Buddha Shakyamuni. Das zeigt wie die Buddha-Zuflucht im Mahāyāna-Buddhismus gesehenen wird, nach dessen Verständnis das Buddha-Prinzip sich durch mehrere verschiedene archetypische Buddhas und Bodhisattvas offenbart.

In welchem Sinne sind diese Buddhas „Beschützer“? Wie „setzen sie sich für das Wohl der Welt ein“, und wie können wir behaupten, dass sie „alles Leiden überwinden“, da es doch offensichtlich so viel Leid in der Welt gibt? Sangharakshita sagte dazu:

> „...die Buddhas sind als „Beschützer“ nicht so zu verstehen, dass sie „sich für das Wohl der Welt einsetzen“ so wie das ...von Gott erwartet wird, oder dass sie uns vor weltlichen Katastrophen bewahren... . Sie halten uns den Weg zur Erleuchtung offen.“

Aus buddhistischer Sicht ist Erwachen die einzige Möglichkeit, alles Leiden endgültig zu überwinden. Die Buddhas „überwinden alles Leiden“, indem sie den Menschen, die für ihren Einfluss offen sind, helfen, sich in Richtung Erleuchtung zu entwickeln, wo auch immer sie sich gerade befinden. Sie schützen die Menschen, die sich nach ihrem Rat richten, nicht vor weltlichem Unheil, sondern vor negativen Geisteszuständen und niederen Daseinsbereichen.

Wir nehmen nicht nur zu den Buddhas Zuflucht, sondern auch „zum Dharma, den sie gemeistert haben“ und zum Sangha, der hier als „Gemeinschaft der Bodhisattvas“ bezeichnet wird. Das geht eindeutig auf die Art zurück wie im Mahāyāna der Arya-Sangha beschrieben wird, oder „Sangha der Edlen“, die Gemeinschaft derer, in denen das Bodhicitta erwacht ist. Sangharakshita hat oft betont, dass die Unterscheidung zwischen dem Sangha der Edlen des Mahāyāna und den stromeingetretenen Arahants des Hīnayāna (oder Kleinen Fahrzeugs) falsch ist. Angeblich unterscheiden sich Bodhisattvas von Arahants in der Weise, dass sie sich für das Wohl aller Wesen einsetzen und nicht nur Befreiung vom Leiden für sich selbst erreichen wollen. Aber tatsächlich hat jeder, der, unabhängig von jedweder buddhistischen Schule, ein gewisses Maß an Einsicht errungen hat, die Unterscheidung zwischen Selbst und Anderen überwunden, so dass er sich sowohl um andere sorgt, als auch um sein eigenes Wohlergehen bemüht ist.

Nach dem Abschnitt zur Zufluchtnahme aus dem eindeutig dem Mahāyāna zuzuordnenden Bodhicaryavatara rezitieren wir gewöhnlich die Zufluchten und Vorsätze auf Pāli, der Sprache der sogenannten „Hīnayāna“ Theravāda Schule; damit wird betont, dass in diesen beiden Hauptrichtungen des Buddhismus die Zufluchtnahme gleich bedeutungsvoll ist. Die Vorsätze an dieser Stelle zu rezitieren, ist besonders passend, denn sie geben uns praktische, sachliche Richtlinien, nach denen wir unser Verhalten nach dem Positiven ausrichten können und uns so für dessen Einfluss öffnen. In dem Maße wie unser Leben nicht von den Vorsätzen bestimmt wird, sind wir abgetrennt vom Strom der positiven Absichten, der an erfahrenen Dharma-Praktizierenden offensichtlich ist. Uns zu einem heilsamen Leben zu verpflichten, ist der logische nächste Schritt, nachdem wir diese erhabenen Wesen zu uns eingeladen und unsere Verehrung für sie ausgedrückt haben.

Eingeständnis von Fehlern

Alles Schlechte, das ich angehäuft habe –
Ob aus eitler Verstocktheit oder aus Unwissenheit,
Böses im alltäglichen Leben

Wie auch Böses im Sinne der Lehre –
Das alles offenbare ich den Beschützern.

Die Hände in Verehrung gehoben
Und voller Furcht vor dem Leiden
Stehe ich vor ihnen.
Ehrfürchtig verneige ich mich wieder und wieder.

Mögen die Führer dies wohlwollend annehmen,
Mit allen Fehlern, ganz wie es ist.
Was nicht gut ist, ihr Beschützer,
Werde ich nicht wieder tun.

Da wir die Vorsätze angenommen haben, kann es unangenehm sein, uns der Verfehlungen bewusst zu werden, die uns immer wieder noch passieren. Wir erkennen vielleicht unsere Gewohnheiten und Muster, die uns daran hindern, unsere begrenzte Sichtweise zu erweitern und zu einer Hand Avalokiteshvaras zu werden. Wir müssen das anerkennen und nicht versuchen unter den Teppich zu kehren. Wir müssen die Hindernisse, die uns im Weg stehen, klar erkennen, sonst machen wir uns selbst etwas vor. Deshalb ist der nächste Abschnitt der Pūjā „Eingeständnis von Fehlern“: Wir billigen unsere unheilsamen Neigungen, die uns blockieren und nicht in höhere Bewusstseinszustände gelangen lassen. Wir drücken unser Bedauern für die Taten aus, die diese Neigungen hervorgebracht haben, und wir beschließen, uns in Zukunft anders zu verhalten.

Aufgrund der Assoziationen mit dem Christentum ruft das Wort „Eingeständnis“ in manchen Menschen negative Reaktionen hervor. Dieses ist aber keine Beichte im christlichen Sinn: Wir bitten nicht um Vergebung, weil wir Gott nicht gehorsam waren, wir bekennen lediglich unseren gegewärtigen Zustand an, so wie er ist, und motivieren uns, daran zu arbeiten.

Auch der Begriff „schlecht“ mag an das Christentum erinnern, aber wir sollten uns davon nicht ablenken lassen, wir alle haben durch unheilsames Handeln „aus eitler Verstocktheit oder aus Unwissenheit“eine Menge negative Neigungen angesammelt. Diese Taten sind „Böses im alltäglichen Leben“, und die falschen Ansichten, die uns dazu verleitet haben, sind „Böses im Sinne der Lehre“. Wir geben all das zu, „die Hände in Verehrung gehoben“, und sehen uns selbst in Gegenwart der Buddhas und Bodhisattvas (der „Beschützer“). Unsere Vorstellung, dass wir unser Eingeständnis vor den Buddhas und Bodhisattvas machen, trägt dazu bei, dass wir uns selbst mit deren Augen sehen. Einerseits kann uns das unsere Schwächen deutlicher zeigen; andererseits kann das etwaigen Selbsthass oder strenge Selbstverurteilung lösen; die Buddhas verstehen, warum wir so sind, wie wir sind, und sie reagieren mit Mitgefühl.

Sangharakshitas Kommentar zu den Worten „voller Furcht vor dem Leiden“ ist:

> „Manche Menschen fühlen sich sehr unwohl bei dem Ausdruck „Furcht vor dem Leiden“...vielleicht erinnert sie das an Predigten über Höllenqualen... Allerdings werden wir nicht durch die Buddhas zu Leiden verurteilt, sondern durch das Karma-Gesetz als Reaktion auf unsere eigenen schlechten Taten... Gedanken an Verurteilung, Vergeltung oder Bestrafung sind ausgeschlossen. Die Haltung der Buddhas uns gegenüber ist stets von Mettā und Mitgefühl bestimmt... Wir erinnern uns selbst daran, dass unethische Taten unangenehme Folgen haben... Manche Menschen haben mir gegenüber behauptet, sie hätten keine Angst vor Leiden. Wenn das stimmt, kann es nur auf mangelnder Vorstellungskraft beruhen.“

Wir bitten die „Führer“, dies „wohlwollend anzunehmen“, und bitten nicht um Vergebung, sondern wir geben „alle Fehler“ zu: In den Augen eines Buddha strotzen unsere Eingeständnisse vor Unachtsamkeit und Selbstbetrug, aber wir können uns darauf verlassen, dass er das mit Freundlichkeit annimmt. Zum Schluss nehmen wir uns vor, unheilsame Taten nicht zu wiederholen, so dass wir uns weiter entwickeln können.

Lob des Guten

Ich preise voller Freude
Das Gute, das alle Wesen vollbracht haben,
Wodurch sie Ruhe im Ende des Leidens finden.
Mögen doch die Bedrückten glücklich sein!

Ich preise die Befreiung der Wesen
Aus dem leidvollen Rad der Geburten.
Ich preise die Natur des Bodhisattva
Und des Buddha.
Sie sind Beschützer.

Ich preise die Aufnahme des Erleuchtungsstrebens
Und die Lehre –
Sie sind Meere des Glückes für Alle
Und der Hort des Wohls aller Wesen.

Wenn wir uns wirklich entschlossen haben, von unheilsamen Taten abzusehen, fühlen wir uns nach dem „Eingeständnis von Fehlern“ vielleicht erleichtert. Wenn wir aber noch schweren Herzens an die viele Arbeit denken, die wir noch leisten müssen, können wir im nächsten Abschnitt der Pūjā unsere Stimmung aufhellen, indem wir uns auf das Positive konzentrieren und nicht auf das, was noch zu tun ist. Unsere unheilsamen Muster sind nur ein Teil des Ganzen. Es gibt auch viel Gutes in der Welt und in uns selbst. Deshalb besinnen wir uns auf die positiven Eigenschaften anderer Menschen, und vielleicht auch von uns selbst, und erfreuen uns daran.

In diesem Abschnitt denken wir zunächst an die vielen alltäglichen Erscheinungsformen positiver Absichten, die wir in unserer Umwelt sehen. „Das Gute, das alle Wesen vollbracht haben“ feiern wir, und wir erfreuen uns daran. Wir erinnern uns daran, dass diese heilsamen Taten den Menschen, die sie vollbringen, nicht schaden, sie sind die Quelle ihres wahren Glücks. Durch solches Handeln beenden die Menschen allmählich das leidvolle Gefesseltsein von Gier, Hass und Verblendung im Lebensrad, und daran erfreuen wir uns: „Ich preise die Befreiung der Wesen aus dem leidvollen Rad der Geburten.“

Danach wenden wir uns der „Natur des Bodhisattva und des Buddha“ zu, man könnte auch sagen, dem Bodhicitta, denn das ist ihr wahres Wesen, das wir uns als Strom der Energie aller positiven Handlungen vorstellen können. Wir preisen „die Aufnahme des Erleuchtungsstrebens“, das Aufkommen des Bodhicitta im Bewusstseinsstrom der Menschen. Und wir preisen „die Lehre“, den Dharma, und denken dabei daran, dass das Bodhicitta und der Dharma eine Quelle wahren Glücklichseins ist; „sie sind Meere des Glücks für Alle, und der Hort des Wohls aller Wesen.“

Dieser Abschnitt stellt eine wichtige Stufe im Prozess unserer Öffnung für das Bodhicitta dar. Um uns mit etwas, das höher ist als wir selbst, zu identifizieren, ist es wichtig, dass wir dessen Erfolge preisen. Wenn wir Anhänger eine Fußballmannschaft sind, identifizieren wir uns damit und freuen

uns bei jedem Tor, das geschossen wird. Nun beginnen wir, uns mit unserer Rolle als Anhänger des Bodhicitta zu identifizieren, und wir freuen uns über seine Erfolge. Wir preisen alle heilsamen Taten, wer auch immer sie vollbracht hat, und alle positiven Eigenschaften, wer auch immer sie hat. Wir wollen aber nicht nur Anhänger des Bodhicitta bleiben, wir wollen auf seiner Seite spielen. Wenn wir für einen Sportverein spielen, freuen wir uns nicht nur über einen Treffer, den wir selbst erzielt haben, sondern über alle Treffer auf unserer Seite. Wenn wir also nur ein unbedeutender Spieler im Team des Bodhicitta sind, arbeiten wir nicht nur an unserem eigenen spirituellen Fortschritt, unserer eigenen Meditation und unserer eigenen Einsicht. Wir arbeiten und erfreuen uns am spirituellen Fortschritt aller, an den Verdiensten aller und an der Einsicht aller. Wenn andere Menschen eine Einsicht erlangt haben oder positive Eigenschaften entwickeln, ist das ebenso gut, als hätten wir es selbst vollbracht, zumindest fast so gut. Das hindert uns nicht daran, uns weiterhin für sie zu bemühen, denn wir sind nicht das einzige Teammitglied. Die gesamte Bemühung zählt und nicht nur unser persönlicher Erfolg. Wenn wir also alle Erscheinungsformen des Bodhicitta preisen, beginnen wir, uns damit zu identifizieren, zunächst als Anhänger und dann als aktives Mitglied seines „Teams“. Wir ehren die Buddhas und Bodhisattvas nicht nur, wir fangen an, uns mit ihrem Projekt zu identifizieren und wollen unsere Rolle darin spielen.

Bitte um Belehrung und Verweilen

Mit gefalteten Händen
Bitte ich die Buddhas in allen Weltgegenden:
Mögen sie das Licht des Dharma hell entzünden
Für alle, die aus Verblendung ins Leiden geirrt sind!

Mit gefalteten Händen
Flehe ich die Sieger an, die ins Nirvana übergehen wollen:
Mögen sie hier für endlose Zeiten verweilen,
damit das Leben in dieser Welt nicht düster werde!

Hiermit bitten wir die Buddhas in diesem unserem Bereich zu bleiben, den Dharma zu lehren und ihren positiven Einfluss geltend zu machen. Wir bitten sie, dass „sie das Licht des Dharma hell entzünden für alle, die aus Verblendung ins Leiden geirrt sind“, was auch uns selbst mit einschließt. Dieser Abschnitt bezieht sich auf eine Erzählung, wonach der Buddha angeblich die Wahl hatte, endgültig ins Nirwana einzutreten oder auf der Erde zu bleiben, um zu lehren. Er entschied sich für die erste Möglichkeit, da er nicht gebeten wurde zu bleiben. Diese Erzählung ist verbunden mit der Vorstellung, dass die Entscheidung, nicht ins Nirwana einzugehen, sondern vollständige Erleuchtung aufzuschieben, um allen Wesen hilfreich zu sein, zum Pfad des Bodhisattva gehört. Das ist im wesentlichen eine poetische Metapher, die nicht wörtlich zu nehmen ist. Sie weist darauf hin, dass diejenigen, die dem Bodhisattva-Pfad folgen, Glückseligkeit nicht nur für sich selbst suchen, sondern ihre Praxis aus einer weit größeren Perspektive sehen. Damit haben sie ihre eigene Erleuchtung nicht aufgeschoben, sondern sie greifen nicht aus selbstbezogenen Gründen danach, was ihr Erwachen im Grunde viel wahrscheinlicher werden lässt.

Die Buddhas brauchen nicht ausdrücklich gebeten werden, dass „sie hier für endlose Zeiten verweilen“, es liegt in ihrem mitfühlenden Wesen, dass sie das tun. In diesem Abschnitt geht es nicht darum, die Buddhas zu etwas zu überreden, das sie nicht von sich aus tun würden, unsere Empfänglichkeit für sie soll damit ausgedrückt und verstärkt werden. Die Effektivität der Lehre der Buddhas ist von uns abhängig. Sie können uns ihren Einfluss nicht aufzwängen, wir müssen belehrt

werden wollen. Also sprechen wir das aus und erinnern mit unserer Bitte um Belehrung eher uns selbst daran, als dass wir die Buddhas zu beeinflussen suchen.

Wir denken vielleicht, dass wir als Buddhisten selbstverständlich möchten, dass die Buddhas uns belehren und auf uns einwirken. Natürlich halten wir uns für empfänglich. Aber traurigerweise ist das nicht immer der Fall. Sehr oft begegnen wir dem Dharma mit einem Kopf voller vorgefasster Meinungen und persönlicher Vorlieben und Abneigungen, und wir möchten, dass der Dharma sich daran anpasst. Wir möchten, dass das Bodhicitta sich eher unserer Konditionierung anpasst, als dass wir uns von unseren Konditionierungen befreien, um uns für das Bodhicitta zu öffnen. Die Lehre des Buddha stimmt nicht immer überein mit den weltlichen Sichtweisen jedes Zeitalters und jeder Kultur, auch nicht mit unserer. Um empfänglich für die Buddhas zu sein, müssen wir offen sein für Vorstellungen, die anders sind, als das, was wir gelernt haben, anders als das, was die Medien verbreiten, und als das, was unsere nicht-buddhistischen Freunde und Kollegen für selbstverständlich halten. Wenn wir die Buddhas um Belehrung bitten, zeigen wir damit unsere Bereitschaft, den Dschungel unserer geerbten Vorstellungen durchzutrennen und zur radikalen Einfachheit der Wahrheit zurückzukommen.

Nach dem Abschnitt „Bitte um Belehrung und Verweilen“ folgt gewöhnlich eine Lesung aus einem buddhistischen Text, schließlich haben wir soeben um Belehrung gebeten. Diese Lesung sollte aus einer kanonischen Quelle stammen, also das Wort des Buddha wiedergeben. Danach folgt gewöhnlich das Herz-Sūtra, das wir gemeinsam rezitieren. Aus der Sicht des Mahāyāna-Buddhismus enthält das Herz-Sūtra die Essenz oder das „Herz“ des Dharma. Wir werden das später im Mitra-Studium erforschen. Es endet mit dem Mantra der Vollendeten Weisheit oder Prajnaparamita. Man kann es übersetzen mit: „Gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen, ganz darüber hinaus gegangen, welch ein Erwachen! Wunderbar!“ (Das letzte Wort, svaha, ist ein Ausdruck des Feierns und des Staunens, das ein Amerikaner mit „Wow!“ übersetzt hat.) Wenn wir wenigstens ein kleines bisschen über unsere gewöhnliche Sichtweise hinausgegangen sind und wenigstens ein kleines bisschen von diesem „Wow!“ erlebt haben, sind wir bereit für den nächsten Abschnitt, Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe.

Abgabe der Verdienste und Selbsthingabe

Mögen die Verdienste,
Die ich so erworben habe,
Helfen, das Leid aller Wesen zu lindern.
Mein Leben in all meinen Existenzen,
Meine Besitztümer
Und die Früchte meiner guten Taten auf den drei Wegen
Gebe ich bedenkenlos hin,
Um das Heil aller Wesen zu bewirken.

So wie die Erde und alle Elemente
Den zahllosen Wesen im unendlichen Raum
Auf vielfache Weise dienstbar sind,
So möge auch ich das werden,
Was alle Wesen erhält,
Die der ganze Weltraum birgt,
Solange noch nicht alle
In Frieden sind.

Damit sind wir am Höhepunkt der Siebenfältigen Pūjā angelangt, an dem wir uns, zumindest in unserer Vorstellung, für das Bodhicitta öffnen, unseren Wunsch aussprechen, gemeinsam mit den Buddhas und Bodhisattvas zur Erleuchtung aller Wesen im ganzen Weltraum beizutragen und uns selbst für das Wohlergehen aller einzusetzen. Am Anfang der Pūjā wurde vor dem Schrein in Form unserer Opfergaben etwas vergleichsweise Geringes dargebracht, und jetzt kommen wir mit einem Akt höchster Großzügigkeit zum Ausgangspunkt zurück indem wir uns selbst opfern.

Zunächst geben wir „die Verdienste, die ich so erworben habe“ hin, um zu „helfen, das Leid aller Wesen zu lindern.“ Das bedarf einiger Erklärung. „Verdienste“ (Sanskrit: *puṇya*) ist eine Metapher, die in der buddhistischen Tradition sehr oft gebraucht wird. Sie steht für die spirituelle Triebkraft und die positiven Charaktereigenschaften, die als Belohnung für heilsames Handeln und spirituelles Üben gilt. Scheinbar wird es manchmal als eine Art Währung oder Geld, betrachtet, das wir für die Zukunft aufheben, für uns selbst ausgeben oder verschenken können. Verdienste bringen Glücklichsein, spirituellen Erfolg und soger weltliches Glück hervor. So gesehen könnte man das spirituelle Leben für ziemlich eigennützig halten, es als Prozess betrachten, um Verdienste zum eigenen Wohl zu sammeln. Der Mahāyāna-Buddhismus steuerte dieser Ansicht entgegen, indem er betonte, dass Verdienste nicht um unseres eigenen Wohls willen aufgehoben, sondern abgegeben und dem Fortschritt anderer gewidmet werden sollten. (Indem wir unsere Verdienste so selbstlos abgeben, sammeln wir sogar noch mehr Verdienste!) Dieses „Abgeben der Verdienste“ macht deutlich, dass wir idealerweise den Dharma nicht nur um unserer selbst willen üben, denn die positiven Eigenschaften, die dadurch hervorgebracht werden, sind für uns selbst ebenso hilfreich wie für andere. Wenn wir an einer Pūjā teilnehmen, sammeln wir einige Verdienste an, die wir nun an alle Wesen weitergeben.

Wir geben aber nicht nur die soeben erworbenen Verdienste ab, sondern alle Verdienste, die wir „auf den drei Wegen“ erworben haben, also durch unsere guten Taten mit Körper, Rede und Geist. Wir geben alle Besitztümer ab, betrachten diese als nicht mehr nur unseren eigenen Zwecken dienend, sondern überlassen sie den Buddhas und Bodhisattvas. Und schließlich geben wir als größte Herausforderung „mein Leben in all meinen Existenzen“ hin, wir klammern uns nicht mehr an unser zufälliges, eingeschränktes Selbst mit der ganzen Last seiner Gewohnheiten, Ansichten und launenhaften Vorlieben und Abneigungen, stattdessen geben wir dieses alte Selbst auf und machen Platz, damit etwas Höheres entstehen kann.

Nachdem wir das, was uns in unserer begrenzten Vorstellung von uns selbst gefangen hält, losgelassen haben, bringen wir im letzten Abschnitt der Pūjā die Hoffnung zum Ausdruck, dass wir so werden, wie die fünf traditionellen Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, die sich in alle Richtungen ohne Grenzen ausbreiten und „den zahllosen Wesen im unendlichen Raum auf vielfache Weise dienstbar sind.“ Wir möchten Teil dessen werden, „was alle Wesen erhält“, so wie die Elemente alle Wesen erhalten. Und dieser Entschluss soll so lange wie nötig gültig bleiben, „solange noch nicht alle in Frieden sind.“

Dieser letzte Abschnitt der Pūjā ist eine Probe für den spirituellen Tod, der uns den Weg zur Wiedergeburt freimacht, das heißt zum Aufkommen des Bodhicitta. Das bezieht sich hauptsächlich auf die letzten beiden Stufen von Sangharakshitas „System der spirituellen Praxis“, nämlich spiritueller Tod und spirituelle Wiedergeburt. Die meisten von uns sind noch nicht so weit. Wir müssen wahrscheinlich noch an den ersten beiden Stufen arbeiten: Integration und die Entwicklung positiver Emotionen. Das heißt nicht, dass die Siebenfältige Pūjā nicht für uns geeignet ist. Wir können uns voll und ganz auf die ersten Abschnitte einlassen, und wir können zumindest versuchen,

uns für die Emotionen, die in diesem letzten Abschnitt beschrieben werden, zu öffnen. Sangharakshita sagt dazu:

> „... (diejenigen, die noch nicht so weit sind,) können jedoch etwas von dem Geschmack des Bodhicitta spüren, selbst wenn es noch nicht voll zum Ausdruck gekommen ist... Sie können im Sinne eines Bodhisattva handeln soweit es ihnen möglich ist. So wie ein Bodhisattva anstrebt, allen Wesen des ganzen Universums auf jedwede Weise zu helfen, können wir auf unserer Stufe zumindest versuchen, nach dem Bodhisattva-Ideal zu handeln, also den Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung, in unserer spirituellen Gemeinschaft, jede Unterstützung geben, die uns möglich ist. Wenn du nicht so handelst, wenn du die spirituelle Gemeinschaft bloß als hilfreich für deine eigene spirituelle Entwicklung ansiehst, lebst du mehr in Einkalng mit...der engsten Auslegung des Arahant-Ideals. Nach dieser äußerst engen Auslegung ist dieses Ideal aussichtslos, denn man kann nicht wirklich sich selbst helfen, ohne anderen zu helfen. Wenn du nur danach strebst, ausschließlich dir selbst zu helfen und andere nicht mit einschließt, hast du ein sehr starres Verständnis von selbst und anderen, und so lange du diese unbeugsame Ansicht hegst, kannst du nicht einmal für dich selbst Erleuchtung erlangen.“

Schluss-Mantras

Am Ende der Pūjā wird gewöhnlich das Padmasambhava-Mantra gemeinsam gesungen, und danach folgen die Schluss-Mantras, die je dreimal nachgesungen werden. Die Figuren, die mit diesen Mantras angerufen werden, werden später im Mitra-Studium besprochen. Bis dahin magst du vielleicht mehr über diejenigen herausfinden, die dich ansprechen. Versuche, sie dir, während du singst, auf jede erdenkliche Art vorzustellen und ihre Gegenwart zu spüren. Die Pūjā endet mit dem Wort „*Śānti*“[31] (Sanskrit für: Frieden), das dreimal wiederholt wird. Oft haben wir am Ende einer Pūjā ein tiefes Gefühl von Frieden, so als ob etwas Beeindruckendes und Geheimnisvolles stattgefundenund einen Wiederhall im Geist der Anwesenden hinterlassen hätte. Das kann eine sehr gute Zeit zum Meditieren sein.

Fragen zur Reflexion und Diskussion

1. Mit welchen Opfergaben würdest du die Buddhas und Bodhisattvas in dein Bewusstsein einladen, wenn es keine praktischen Einschränkungen gäbe und du geben könntest, was dir am besten gefällt?
2. Benutzt du während der Pūjā dein visuelles Vorstellunsvermögen oder fühlst du dich hauptsächlich von den Worten, vom Gesang oder sogar von deiner Körperhaltung angesprochen? (Auf diese Fragen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten: Manche Menschen sind eher visuell veranlagt, andere reagieren stärker auf Worte,wieder andere werden eher von ihrer körperlichen Erfahrung beeinflusst. Im Idealfall würden wir alle diese Elemente in die Pūjā einbringen.)
3. Was empfindest du, wenn du dich vor dem Schrein verbeugst und Opfergaben machst? Fühlst du irgendwelche Widerstände dagegen? Werden deine Geistesverfassung oder deine Emotionen davon berührt?

31 Aussprache: „Schahnti“

4. Fühlst du dich nach dem Abschnitt zum Eingeständnis von Fehlern erleichtert oder bedrückt? (Oder gar nicht berührt?) Denkst du, dass Reue und Bedauern für unheilsames Handeln in der Vergangenheit hilfreich oder förderlich für unseren spirituellen Fortschritt ist?

5. Achte in dieser Woche auf heilsames Verhalten und positive Eigenschaften, die du preisen könntest, bei den Menschen in deiner Umgebung. Erzähle deiner Gruppe über einige Beispiele.

6. Was könnte dich davon abhalten, für seinen Rat gänzlich empfänglich zu sein, wenn du dem historischen Buddha heute begegnen würdest? Was müsstest du loslassen, um für seine Lehre völlig empfänglich zu sein?

7. Freust du dich auf eine Siebenfältige Pūjā, oder meidest du sie lieber? Genießt du eine Pūjā, während du daran teilnimmst? Wie fühlst du dich gewöhnlich am Ende einer Pūjā?