

Dharma-Übungskurs für Mitras

*Pratītya-Samutpāda*

**Die Natur der Existenz**



Februar 2022

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Anmerkung zu den Fußnoten.....	5
Woche 1: Ein Kreislauf ohne Ende, die zwölf Kettenglieder.....	6
Unwissenheit oder Verblendung (Pāli <i>avijjā</i> ).....	9
Gestaltungskräfte (Pāli <i>sankhāra</i> ).....	11
Empfindungsvermögen oder Bewusstsein (Pāli <i>vinnāṇa</i> ).....	12
Der psychophysische Organismus (Pāli <i>nāma-rūpa</i> ).....	12
Die sechs Sinne (Pāli <i>salāyatana</i> ).....	14
Kontakt (Pāli <i>phassa</i> ).....	14
Fühlen (Pāli <i>vedanā</i> ).....	15
Begehren (Pāli <i>taṇhā</i> ).....	15
Ergreifen (Pāli <i>upādāna</i> ).....	16
Werden (Pāli <i>bhava</i> ).....	17
Geburt (Pāli <i>jāti</i> ).....	18
Tod und Verfall (Pāli <i>jarā-maraṇa</i> ).....	19
Zusammenfassung.....	19
Fragen zur Reflexion und Diskussion.....	22
Woche 2: Der Spiralpfad.....	24
Fragen zur Reflexion und Diskussion.....	37
Woche 3: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (1).....	39
Sangharakshitas Zugang zu Rechter Ansicht.....	39
Die Wichtigkeit von Ansichten.....	41
Vorschläge zur Reflexion, weiteren Erforschung und Diskussion.....	45
Woche 4: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (2).....	47
Die „metaphysische Zurückhaltung“ des Buddha.....	47

Die Gefahr des Eternalismus.....	48
Die Gefahr des Nihilismus .....	49
Sangharakshitas Erfahrung des Ziels und der dharmischen Motivation.....	50
Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion.....	53
Woche 5: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (3).....	54
Sangharakshitas grundlegende „philosophische“ Perspektive.....	54
Die fünf <i>niyāmas</i> .....	55
Stufen der Selbstverpflichtung ( <i>commitment</i> ).....	58
Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion.....	60
Woche 6: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (4).....	62
Die zyklischen und progressiven Richtungen innerhalb von Bedingtheit.....	62
Die <i>niyāmas</i> und die niedere und höhere Evolution.....	64
Reaktiver und schöpferischer Geist .....	66
Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion.....	68
Woche 7: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (5).....	70
Kosmische Zufluchtnahme.....	70
Vertrauen in den Prozess der Weiterentwicklung.....	72
Die <i>niyāmas</i> und das System der Meditation.....	73
Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion.....	76
Woche 8: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (6).....	78
Der Buddha als Fokus gläubigen Vertrauens.....	78
Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion.....	83

## Vorwort

*Zusammengestellt von Subhadramatu und Vajrasura*

Dieses Modul des Dharma-Übungskurses für Mitras erforscht die zentrale Dharma-Lehre *pratītya-samutpāda* (Sanskrit, auf Pāli *paṭicca-samuppāda*) oder „wechselseitiges abhängiges Entstehen“, was bei Triratna im Allgemeinen kurz „Bedingtheit“ genannt wird. Es ist das zentrale Konzept, durch das der Buddha seine Einsicht in die Natur der Existenz vermittelt hat. Hier erforschen wir diese Lehre anhand von Sangharakshitas Darstellung.

Bedingtheit wurde bereits in Abschnitt 4 des Jahreskurses behandelt; ein Teil davon wird hier nochmals besprochen. Dieses Modul dringt jedoch viel tiefer in die Bedeutung von Bedingtheit ein und verdeutlicht hoffentlich ihren zentralen Stellenwert im Dharma-Übungssystem von Triratna.

Das Modul umfasst acht Wochen und geht auf unterschiedliche Quellen von Subhuti und Sangharakshita zurück. Es ist wie folgt angelegt:

Woche 1, *Ein Kreislauf ohne Ende, die zwölf Kettenglieder*, ist eine leicht bearbeitete Fassung eines Vortrags von Subhuti mit gleichem Titel, der ursprünglich in der FWBO-Zeitschrift *Mitrata* N°24 1979 veröffentlicht wurde.

Woche 2, *Der Spiralpfad*, ist ein leicht bearbeiteter Vortrag von Sangharakshita mit gleichem Titel, der ursprünglich in der FWBO-Zeitschrift *Mitrata* N°13 1977 veröffentlicht wurde.

Woche 3 bis 8 basieren auf Subhutis „Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen“, ein Text, den er 2010 verfasst hat. In diesem Teil sind Kernlehren von Sangharakshita zusammengetragen, die sich im Lauf der mehr als 50 Jahre seines Lehrens allmählich entwickelt und geklärt haben. Insofern stellen diese Texte auch den derzeitigen Stand von Sangharakshitas Denken dar. Sie wurden eingehend mit ihm besprochen, und er bestätigte sie als authentische Darstellungen seines Dharma-Verständnisses. Auch Auszüge aus anderen Schriften von Subhuti sind eingeflossen, worauf jeweils in den Fußnoten hingewiesen wird.

## **Anmerkung zu den Fußnoten**

In den Teilen, die auf Subhuti's "Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen" zurückgehen, das heißt Woche 3 bis 8, gibt es viele Fußnoten. Sie sind dreierlei Art:

- 1) Quellenangaben
- 2) Zusätzliche Kommentare von Subhuti zu bestimmten Punkten, die nicht notwendig sind, um der Argumentation folgen zu können und sie zu verstehen. Oft sind es Argumente, die Sangharskshita zwar in den Gesprächen mit Subhuti ausführte, die aber nicht in den allgemeinen Textfluss passten. Sie waren jedoch zu wertvoll, um sie vollständig außen vor zu lassen. Manche sind Subhuti's eigene Überlegungen. Subhuti regt an, diese Kommentare erst beim zweiten Lesen einzubeziehen.
- 3) Anmerkungen der Herausgeber, die hauptsächlich aufzeigen, wo zusätzliches Material in Subhuti's Text eingefügt wurde, aber auch manche Begriffe erläutern, die an anderer Stelle nicht übersetzt wurden.

Alle Übersetzungen von Pāli-Texten ins Englische sind von Bhikkhu Bodhi.

## Woche 1: Ein Kreislauf ohne Ende, die zwölf Kettenglieder

*Grundlage des Studienmaterials dieser Woche ist ein Vortrag von Subhuti über den kreislaufartigen (zyklischen) Aspekt von Bedingtheit. Zur Vorbereitung auf den Studienabend lies den Text bitte sorgfältig durch und befasse dich mit den Fragen am Ende. Beachte bitte, dass das Material dieser Woche recht umfangreich ist und nimm dir ausreichend Zeit, es ganz zu lesen – am besten sogar zwei- oder dreimal.*

Vom Standpunkt des erleuchteten Geistes aus, der von allen Bedingungen befreit ist und auf spontane, kreative und völlig freie Art funktioniert, ist das entscheidende Merkmal aller materiellen oder geistigen Erscheinungen, dass sie bedingt sind. Der immerwährende Fluss von Dingen, Ereignissen und Geisteszuständen ist ein Prozess sich gegenseitig bedingender Zustände, die jeweils dann entstehen, wenn bestimmte vorhergehende Bedingungen eingetreten sind. Diese bedingen ihrerseits wiederum jene Zustände, die ihnen folgen. Regen, Sonnenlicht, fruchtbare Erde: All dies sind Bedingungen, aus denen die mächtige Eiche hervorgeht, deren Laub dann am Boden verrottet und den Nährboden bildet, auf dem im Frühling die blaue Glockenblume wächst. Ein tödlicher Schlag ist bedingt durch eifersüchtiges Anhaften und bringt wiederum Bedauern und Schuldgefühle hervor. Keine Erscheinung entsteht spontan, ohne vorhergehende Bedingungen. Keine Erscheinung bleibt ohne Folgen (ausgenommen natürlich die Handlungen eines Menschen, der Erleuchtung erlangt und dadurch alle Bedingungen überwunden hat). Dieses Prinzip des „bedingten wechselseitigen Entstehens“ (Pāli *paṭicca-samuppāda*) ist die Grundlage jeder begrifflichen Darstellung der Einsicht des Buddha. Die einfachste seiner frühen Formulierungen lautet:

*Wenn dieses ist, wird jenes; durch das Entstehen von diesem entsteht jenes;  
wenn dieses nicht ist, wird jenes nicht; durch das Aufhören von diesem hört jenes auf.*

Der Buddha erkannte, dass dieses universelle Prinzip, das der ganzen Erscheinungswirklichkeit zugrunde liegt, auf zwei unterschiedliche Arten wirkt: Bedingtheit funktioniert als Kreislauf, aber auch „spiralförmig“. Wo dieser Prozess als Kreislauf abläuft, findet eine Aktion und Reaktion zwischen Gegensatzpaaren statt: Auf Leben folgt Tod, auf den wiederum ein neues Leben folgt. Das kann an einem Baum verdeutlicht werden: Er wächst, stirbt und dient durch seinen Verfall als Grundlage für das Wachstum eines neuen Baums. Ähnliche reaktive Kreisläufe spielen sich im Bereich menschlichen Verhaltens ab: Ein junger, von strengen Eltern erzogener Mann rebelliert für eine Weile, um dann mit zunehmendem Alter einen Lebensstil zu führen, der – auf seine Art – genauso respektabel ist wie der seiner Eltern. Wohin man auch blickt – in der Physik, Biologie und Psychologie, im zwischenmenschlichen Miteinander oder in der Geschichte – überall kann dieser zyklische Prozess beobachtet werden, der sich auf mehr oder weniger mechanische Weise abspielt. Dabei ist keine wirklich bewusste Absicht im Spiel, sondern lediglich ein mehr oder weniger komplexes Bündel von Reaktionen auf Reize aus der Umgebung – ähnlich wie die Reaktionen der Hunde

aus Pawlows berühmtem Experiment. Auf dieser Stufe kann es keine echte und dauerhafte Entwicklung geben. Dinge entstehen, nur um wieder zu vergehen. Jegliches Wachstum ist rein organisch und endet unweigerlich im Verfall. Auf Gesundheit, Reichtum, Ruhm und Status folgt unvermeidlich Verlust, Alter, Krankheit, Tod und Vergessenheit.

Im Gegensatz dazu birgt die spiralartige Bedingtheit die Möglichkeit wirklichen und dauerhaften Wachstums. Allerdings ist sie streng genommen dem Bereich menschlicher Erfahrung vorbehalten, denn diese Art von Wachstum und Entwicklung ist nur durch Selbstgewahrsein und Individualität möglich. Die Bedingungsgefüge bestehen hier nicht aus mechanischen Aktionen und Reaktionen zwischen polaren Gegensätzen, sondern dienen als Ausgangspunkte, von denen das Individuum, das Einzelwesen, aus einer inneren schöpferischen Fülle heraus, eine reichere und vollkommeneren Wirklichkeit erschafft. Dies wiederum kann zum Ausgangspunkt für weitere schöpferische Höhepunkte werden; jede vorhergehende Phase wird dabei von der nächsten übertroffen und auf eine neue Ebene gehoben.

Das Prinzip bedingten Entstehens zeigt also zwei Möglichkeiten auf: Entweder kann sich das Individuum weiterhin reaktiv verhalten, also im Kreis drehen. Oder es begibt sich auf den Spiralpfad, wo es zunehmend schöpferisch handeln und schließlich, indem es Erleuchtung erlangt, in seinem eigenen Geist alle Bedingungen überwinden kann.

Die frühesten Formulierungen der buddhistischen Texte beschreiben dieses Prinzip als „Glieder“ (Pāli *nidāna*) einer Bedingungskette. In den meisten Schriften ist von zwölf zyklischen, einen Kreis oder eine Kette bildenden Gliedern die Rede. An zwei Stellen der Pāli-Texte findet sich allerdings auch eine Beschreibung des spiralförmigen Prozesses in Form zwölf fortschreitender oder progressiver Glieder. Indem ein Mensch die Prozesse, die durch die zwölf sich im Kreis drehenden Glieder beschrieben werden, klar versteht, kann er seine Reaktivität Schritt für Schritt in schöpferisches Handeln verwandeln – und seine endlose Selbstzerstörung in persönliches Wachstum und Freiheit.

Bevor wir jedes der zwölf Kettenglieder im Detail betrachten, müssen wir zwei Punkte klären: Erstens ist die Beziehung zwischen jedem einzelnen Glied und seinem Nachfolger nicht mechanistisch-kausal, sondern durch Bedingungen geprägt. Zweitens beruht die Analyse auf der Annahme, dass ein Lebewesen fortwährend wiedergeboren wird.

Beim Prinzip des bedingten Entstehens geht es also nicht um kausale Ursachen, sondern um Bedingungen. So beschäftigt es sich beispielsweise nicht mit der Frage, was eine Billardkugel dazu bringt, über den Tisch zu rollen und in das Loch in der Ecke zu fallen. Die (zumindest einfachste) Antwort lautet, die Ursache bestehe darin, dass der Ball von einem Billardstock angestoßen wurde. Wenn wir dem Ereignis allerdings vollständig gerecht werden wollen, müssen wir noch viele weitere Faktoren berücksichtigen: die Struktur und Oberfläche des Tisches, das Gewicht und die Beschaffenheit der Kugel, die Erfahrung des Spielers und sein momentaner psychischer Zustand und sogar die Hitze der Sonne, die, wäre sie zu groß, die Kugel schmelzen und den Tisch anzünden würde. All dies muss in Betracht gezogen werden.

Das Verhalten der Billardkugel hängt also von all diesen und vielen weiteren Faktoren ab. Eine Analyse auf der Grundlage von Bedingtheit geht bei der Betrachtung aller Gegenstände, Ereignisse und Geisteszustände davon aus, dass sie aus einem komplexen Boden oder Feld von Faktoren heraus entstehen, von denen sie abhängig sind. Zu behaupten, ein Kettenglied sei durch ein anderes bedingt, bedeutet, dass das vorherige ein Aspekt dieses Feldes oder Bodens ist, aus dem das nachfolgende hervorgeht. Das Universum ist kein Aufeinanderprallen fester und unveränderlicher Einheiten, sondern ein dynamischer Fluss voneinander abhängiger Prozesse. Eine Ursachenanalyse würde in eine endlose, rein mechanische, innerhalb des Raums existierende zeitliche Abfolge zurückzuschauen, während sich dem Buddha mit der Frage nach den Bedingungen für das Entstehen der jeweiligen Glieder die Möglichkeit eröffnete immer tiefer unter die Oberfläche zu blicken, bis er fand, was er suchte: die grundlegende Bedingung für das menschliche Leiden.

Unsere Analyse erstreckt sich auf mehrere unterschiedliche Ebenen und Schichten. Dabei liegen die bedingenden Faktoren nicht immer auf der gleichen Ebene wie die Phänomene, die in Abhängigkeit von ihnen entstehen. So beginnt die Untersuchung bei einem „historischen“ Überblick über Geburt und Tod und taucht dann in die psychologischen Prozesse ein, die das menschliche Schicksal prägen. Danach wird die Entstehung des psychophysischen Organismus beschrieben, und dann geht es weiter mit dem jeweiligen spirituellen Mangel, der hinter jedem Kettenglied steht. Außerdem können viele Faktoren, die bei einem Glied eine Rolle spielen, in anderen Gliedern erneut auftauchen. Der Grund dafür ist, dass der Begriff „Bedingung“ hier allgemein zu verstehen ist, und laut den buddhistischen Abhidhamma-Forschern der Theravada-Schule vierundzwanzig unterschiedliche Beziehungsarten umfasst. Für unsere Darstellung hier reicht es aber aus zu erkennen, dass Bedingungen etwas anderes sind als Ursachen.

In den traditionellen buddhistischen Lehren wird immer davon ausgegangen, dass das Individuum unzählige Male wiedergeboren wird (oder „wiederentsteht“), und in der Lehre der zwölf Kettenglieder wird die Wiedergeburt explizit als Tatsache vorausgesetzt. Allerdings handelt es sich dabei um ein Prinzip, das in unserem gegenwärtigen Leben ständig aktiv ist – Jahr für Jahr, Tag für Tag und sogar Mikrosekunde für Mikrosekunde. In gewissem Sinne erleben wir Geburt und Tod ständig aufs Neue. In jedem Moment unseres Bewusstseins drehen sich alle zwölf Glieder im Kreis und wirken aufeinander ein. Dennoch können wir der Tatsache nicht ausweichen, dass Wiedergeburt im buchstäblichen Sinn ein Kernstück der voll entfalteten Formel ist. Was also ist mit Wiedergeburt gemeint?

Im Buddhismus wird das Individuum als komplexes Beziehungsgefüge von Prozessen gesehen, die sich ständig verändern. Sogar der Körper, der stabilste Aspekt der Persönlichkeit, ist aus Zellen zusammengesetzt, die sich alle sieben Jahre erneuern. Gefühle, Impulse, Ideen, Geisteszustände, sie alle kommen und gehen mit erstaunlicher Geschwindigkeit. Innerhalb des psycho-physischen Konstrukts eines Individuums gibt es nichts, was außerhalb dieses Fließens steht: Wiedergeburt ist also nicht der Übergang einer unveränderlichen Seele oder

eines Substrats von einem Körper in einen anderen. Stattdessen ist sie ein Prinzip, innerhalb dessen der Fluss der Prozesse eines Lebens die Bedingung für den Fluss der Prozesse des nächsten Lebens darstellt. Daher bedingen die Taten und Neigungen eines Lebens die Art des Bewusstseins und der Umstände, in die man wiedergeboren wird.

Für den Zweck unserer Darstellung müssen wir nur verstehen, dass Wiedergeburt ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen buddhistischen Lehre ist, dass sie nicht unlogisch ist und dass es in der modernen Wissenschaft einige Hinweise gibt, die sie zu unterstützen scheinen. Wenn wir es unmöglich finden, die Idee der Wiedergeburt zu akzeptieren oder die Frage gern offen lassen würden, sollten wir berücksichtigen, dass diese Lehre eine spezifische Anwendung eines allgemeinen Prinzips darstellt. Der Prozess von Geburt und Tod ist die Geschichte der Existenz. Welchen Aspekt wir auch betrachten mögen – den Flug eines Vogels, den Aufstieg eines Imperiums, das Entstehen einer Galaxie –, all dies sehen wir beginnen und enden, Geboren-Werden und Sterben. Der Verfall von Dingen schafft Bedingungen, von der eine weitere Entwicklungen abhängen: Indem wir uns schlafen legen, bedingen wir unser Aufwachen. Können wir die Anwendung dieser zwölf Kettenglieder auf den Prozess von Geburt und Tod also nicht akzeptieren, sollten wir zumindest versuchen zu erkennen, dass sie alle in jedem Moment unseres Lebens vorhanden sind.

Die Kette der Bedingungen kann in direkter oder in umgekehrter Reihenfolge betrachtet werden: von Unwissenheit hin zu Tod und Verfall oder von Tod und Verfall in Richtung Unwissenheit. Die Aufzählung von Tod und Verfall zurück zur Unwissenheit kann aus analytischer Sicht hilfreich sein – oder beim Versuch, die grundlegenden Bedingungen des menschlichen Leidens zu finden. Wenn wir den Prozess beschreiben wollen, ist es aber wahrscheinlich besser zu zeigen, wie ein Kettenglied zum nächsten führt. Dies bedeutet, dass wir bei der grundlegenden Bedingung anfangen, aus der sich unser Leben entwickelt – und zwar so, dass wir unvermeidlich Begrenztheit, Unbequemlichkeit, Misserfolge oder noch Schlimmeres erleben. Wird diese Bedingung außer Kraft gesetzt, sind wir frei, und es bleiben nur noch Glückseligkeit, Klarheit und spontane Kreativität übrig.

### **Unwissenheit oder Verblendung (Pāli *avijjā*)**

Die zwölf Kettenglieder<sup>1</sup> erstrecken sich rund um das tibetische Lebensrad, und zu jedem von ihnen gehört ein Bild, das seine wesentlichen Eigenschaften symbolisiert. In der Abbildung zum ersten Glied, Unwissenheit oder Verblendung, sehen wir einen blinden Mann, der sich mit einem Stock in der Hand vorwärtstastet. Meist wird er nicht nur als blind dargestellt, sondern auch als ziemlich dumm. Man kann sich vorstellen, wie er gegen Dinge stößt und immer wieder hinfällt. Noch passender wäre es vielleicht, wenn er nicht blind wäre, sondern eine Binde über den Augen hätte, die er sich selbst angelegt hat.

---

1 Das Bild mit den Kettengliedern unten stammt von Horst Gunkel.

Es ist das Bild eines Tölpels, der die Lage nicht so erkennt, wie sie ist, und stattdessen verblendet vorwärtsstolpert. *Avijjā* bedeutet Unwissenheit, Ignoranz, spirituelle Blindheit und Mangel an Weitblick oder spiritueller Perspektive. Dieser Zustand ist eine beinahe absichtliche mutwillige Weigerung, die wahre Natur unserer Existenz zu erkennen. Da Erleuchtung bedeutet, die Wirklichkeit direkt zu durchdringen und die Dinge so wahrzunehmen, wie sie wirklich sind, ist diese Unwissenheit das direkte Gegenteil von Erleuchtung.



Obwohl Unwissenheit letztlich bedeutet, dass wir nicht erleuchtet sind, können wir sie auch auf viel größeren und offensichtlicheren Ebenen beobachten: Vielleicht hört jemand, der in eine andere Person verliebt ist, auf zu essen. Er bläst nur noch Trübsal und grübelt vor sich hin – bis zu dem Punkt, an dem er nicht mehr arbeiten oder kommunizieren kann. Er verhält sich, als sei die angebetete Person das vollkommenste, faszinierendste und wichtigste Wesen, das die Welt jemals hervorgebracht hat. Außenstehenden könnte dieses Objekt der Verehrung als ziemlich normale Person erscheinen, die natürlich ihre guten Seiten hat, aber nur eine von vielen ist. Der Verliebte allerdings wird sich durch kein vernünftiges Argument überzeugen lassen, bis er schließlich von seiner eigenen Erfahrung ernüchtert wird. Häufig sehen wir, dass andere mit ihren grundlegenden Annahmen über sich selbst und die sie umgebende Welt völlig falsch liegen, oder wir erkennen die Verblendung in uns selbst. Nicht

nur erkennen wir die wahre Natur der Dinge nicht, sondern wir behängen sie auch noch mit Fantasien und falschen Ideen. Damit sind nicht nur intellektuelle Fehlschlüsse gemeint – obwohl diese in Form von Rationalisierungen unvermeidlich beteiligt sind –, sondern auch grundlegende Annahmen, Glaubenssätze und Einstellungen, die unser Verhalten prägen. Wir handeln, als lebten wir ewig oder seien der Mittelpunkt des Universums. Wir projizieren unsere Hoffnungen und Ängste auf andere, unsere eigene Unsicherheit auf einen Gott, und aus Angst oder Wut werden wir zu zynischen Nihilisten. Die Menschen sind sehr verschieden und weigern sich auf sehr unterschiedliche Art, die Wirklichkeit wahrzunehmen.

Die grundlegendste Erscheinungsform von Unwissenheit besteht darin, das Prinzip des bedingten Entstehens zu ignorieren, also die Tatsache, dass alle Phänomene bedingt sind. In unserer westlichen Gesellschaft hat dies dazu geführt, dass die Möglichkeit höherer Entwicklung kaum noch anerkannt wird. In unserer Kultur gibt es momentan kaum noch Bereiche, die höher einzuordnen sind als Arbeit, Unterhaltung, Sex oder Schlaf. Wir sind nicht nur unwissend, sondern wissen nicht einmal, dass wir die Möglichkeit haben, Weisheit zu erlangen. Diese grundlegende Unwissenheit ist die Bedingung, aus der die so genannte aktive oder willentliche Gestaltung entsteht.

### **Gestaltungskräfte (Pāli *sankhāra*)**

Das Bild für dieses Kettenglied zeigt einen Töpfer an seinem Rad, der mit seinen Händen aus einem Klumpen rohen Lehms einen Topf formt. Wir wissen, dass diese Töpfe niemals genau gleich sind: Jeder von ihnen hat seinen eigenen Charakter, der teilweise von physischen Faktoren abhängt, aber hauptsächlich vom Geisteszustand des Töpfers selbst. Ebenso entstehen aus unserer grundlegenden spirituellen Blindheit heraus Tendenzen und Neigungen, die unser zukünftiges Schicksal formen. Wieder und wieder handeln wir aus Verblendung. Unsere Rede und unsere Gedanken sind verwirrt, und die gesamte Antriebskraft unseres Wesens wird von Unwissenheit bestimmt. Da wir nicht erleuchtet sind, formen wir einen Charakter, der nur auf unerleuchtete Weise handeln kann.

Manchmal kann man sehr deutlich sehen, wie wenig sich die Menschen ihrer grundlegenden charakterlichen Neigungen bewusst sind. Sie liefern Gründe für ihre Handlungen, kündigen ihre zukünftigen Absichten an und präsentieren eine Vielzahl von Entschlüssen, Versprechen und Erklärungen. Trotzdem zeigt der gesamte Verlauf ihrer Taten, wie wenig sie sich selbst wirklich kennen. Manchmal glauben wir, wir würden unser Schicksal durch einen Willen formen, der von Vernunft geleitet ist, aber in unserer Gesamtpersönlichkeit gibt es eine Antriebskraft, die viel stärker ist und die wir unbedingt erkennen müssen. Nur indem wir uns bewusst werden, in welche Richtung dieser Strom von Taten, Worten und Gedanken eigentlich fließt, können wir etwas aus ihm formen, das echten Wert besitzt.

Diese Antriebskraft geht auch in den feinstofflichen, geistgeschaffenen Körper über, den wir nach dem Tod annehmen. Auf die Erfahrung, vom physischen Körper getrennt zu sein, sind

die meisten von uns völlig unvorbereitet. Laut dem *Tibetischen Totenbuch* machen wir dann, in der fremden Landschaft des Nachtozustands, der keinen sicheren Boden unter den Füßen bietet, eine Reihe von Erfahrungen, die aus Projektionen unintegrierter Teile unserer selbst und der gleißenden Schönheit der nackten Realität bestehen. Obwohl wir in diesem Zwischenzustand der Wirklichkeit näher sind als zu den meisten anderen Zeiten in unserem Leben, können wir sie nicht ertragen und sehnen uns nach der sicheren und festen Grundlage eines Körpers. In allen Richtungen sehen wir Lebewesen, die kopulieren. Dann werden wir von einem bestimmten Paar angezogen, das weitgehend zu unserer eigenen charakterlichen Veranlagung passt. Wir versuchen, die Stelle des Mannes oder der Frau einzunehmen, und wenn sich Samen und Eizelle treffen, werden wir bewusstlos. Darauf folgt ein enormer Schock und eine völlige Leere, hinter die nur wenige in ihr früheres Leben zurückblicken können. So werden die gestaltenden Kräfte zur Bedingung für Bewusstsein – dem ersten Funken von Empfindungsvermögen im Bauch der Mutter, der auf die Ohnmacht der Empfängnis folgt.

### **Empfindungsvermögen oder Bewusstsein (Pāli *vinnāṇa*)**

Empfindungsvermögen wird als Affe dargestellt, der unkontrolliert in einem Baum umher springt und dabei vor sich hin plappert. Tatsächlich ist dieser erste Funke von Bewusstsein noch primitiver, als es das Bild vermuten lässt. Er entspricht einem Sinnesbewusstsein, das sich am untersten Ende der evolutionären Skala befindet: der stolpernden Proto-Bewusstheit einer Amöbe. Nur undeutlich werden nach diesem ersten Erwachen die Wärme, die Nahrung und der Herzschlag der Mutter wahrgenommen. Von diesem Moment an durchläuft der Fötus in seiner Entwicklung die gesamte Bandbreite der menschlichen Evolution.

Dass der Fötus bereits direkt nach dem Moment der Empfängnis über Empfindungsvermögen oder Bewusstheit verfügt – eine Bewusstheit, die das Potenzial hat, sich zu einem unverkennbar menschlichen reflektiven Bewusstsein zu entwickeln –, heißt, dass der absichtliche Abbruch einer Schwangerschaft gleichbedeutend damit ist, einem Menschen das Leben zu nehmen. Wenn Buddhistinnen eine Abtreibung in Erwägung ziehen, sollte ihnen diese Tatsache klar sein.

Der Prozess der körperlichen Entwicklung des Menschen ist gleichzeitig ein Prozess der Objektivierung des Bewusstseins. Das neue Bewusstsein, das im Mutterleib entsteht, beginnt jetzt, um sich selbst herum physische Materie anzuordnen. So entsteht in Abhängigkeit von Empfindungsvermögen der psychophysische Organismus.

### **Der psychophysische Organismus (Pāli *nāma-rūpa*)**

In der Abbildung im äußeren Bereich des Lebensrads wird dieses Kettenglied durch vier Männer in einem Boot verdeutlicht, von denen einer am Steuer sitzt. Gemeinsam stellen

diese Männer und das Boot die fünf Skandhas (Sanskrit, „Haufen“ oder Gruppen, Pāli *khandha*) dar, in die alle Elemente der Persönlichkeit aufgeteilt werden können: der physische Körper (das Boot), Fühlen, Wahrnehmung, gestaltende Kräfte und Bewusstsein (der Steuermann).

Diese fünffache Analyse ist ein grundlegendes methodisches Werkzeug des Buddhismus. Wichtig dabei ist, dass all diese Elemente des eigenen Wesens der Veränderung unterliegen. In diesen fünf Gruppen oder Haufen ist nichts fest oder statisch. Letztlich sind wir eine Ansammlung voneinander abhängiger, sich ständig verändernder Prozesse. Hält man sich selbst in irgendeiner Weise für festgelegt („Ich bin übellaunig, so bin ich halt und du musst dich daran gewöhnen, man kann die menschliche Natur nicht verändern“), dann leugnet man die Möglichkeit von persönlicher Entwicklung. Erkennt man, dass alle Elemente der Persönlichkeit in eines oder mehrere der fünf Skandhas eingeordnet werden können und dass sie alle flüchtig und vergänglich sind, eröffnet sich dadurch die Möglichkeit völliger Wandlung, die sich Erleuchtung nennt.

Ein Beispiel für eine buddhistische Meditationspraxis zu diesem Thema ist die traditionelle „Betrachtung der sechs Elemente“. Innerhalb von Triratna wird sie geübt, um zu genau dieser Erkenntnis zu kommen – nachdem man eine stabile Grundlage emotionaler Positivität und psychischer Integration ausgebildet hat. In der Meditation erwägen wir, dass unser Körper aus unterschiedlichen Elementen zusammengesetzt ist. Die feste Materie in uns entspricht dem Element Erde: Knochen, Haut, Haare, Muskeln, Fett usw. Dieses Erdelement in uns unterscheidet sich nicht vom Erdelement des uns umgebenden Universums. Eines Tages, wenn wir gestorben sind, wird die feste Materie unseres Körpers verwesen und in das universelle Erdelement übergehen: Wir werden zum „Futter für die Würmer“. Am besten betrachten wir also dieses Erdelement – und auch Wasser, Feuer und Luft – in uns so, als hätten wir es lediglich „geliehen“. Wir können uns mit den Elementen nicht identifizieren, sie sind nicht das gleiche wie wir selbst. Der Raum, den wir einnehmen, wird durch unseren Körper gefüllt, aber wenn der Körper stirbt, kehrt der Raum, bildlich gesprochen, in den universellen Raum zurück. Wir können uns nicht einmal mit unserer Position in Zeit und Raum identifizieren, von der aus wir die Dinge wahrnehmen. Und letztlich muss sogar das Bewusstsein, das durch den Zusammenhalt der anderen fünf Elemente individualisiert wurde, aufgegeben werden – nicht in Richtung Unbewusstheit, sondern hin zu einem unendlich weiteren und offenerem Bewusstsein. Nach dieser Meditation fühlen wir uns leichter, freier und auf sehr positive und verstehende Weise losgelöst. Wir haben dann das Gefühl, dass alles in uns heller und klarer geworden ist und auf eine harmonische und integrierte Weise ausstrahlen kann. Dazu brauchen wir nur etwas Geduld und harte Arbeit.

Gleichzeitig muss betont werden, dass wir uns selbst natürlich als Individuen wahrnehmen. Tatsächlich haben die meisten Menschen in erster Linie die Aufgabe, das Gewahrsein ihrer selbst zu stärken und zu vollenden. Dies ist nötig, um sich all der Prozesse, aus denen die fünf Skandhas bestehen, vollständig bewusst zu werden. Diese Individualität kann dann

verfeinert und erweitert werden, damit sie immer empfänglicher für die letztliche Natur der Dinge wird.

Dieses geistige und körperliche Bündel, aus dem ein „Mensch“ besteht, ist die Fleischwerdung des Bewusstseins, die wiederum von der Antriebskraft des vergangenen Lebens bestimmt wird. Da der Zustand nach dem Tod unsicher und instabil ist, wollen wir uns „erden“, also formen wir uns auf reaktive und unbewusste Weise ein Lebewesen, das der Ausdruck unseres eigenen Bewusstseins ist. Und dieser Prozess der Konkretisierung geht noch einen Schritt weiter, wenn in Abhängigkeit vom psychophysischen Organismus die sechs Sinne entstehen.

### **Die sechs Sinne (Pāli *salāyatana*)**

Im Bild zu diesem Kettenglied sehen wir ein Haus mit einer Tür und fünf Fenstern. Bis jetzt ging es sozusagen darum, ein Haus zu bauen. Nun bilden die Wahrnehmungswerkzeuge die fünf körperlichen Sinne und den Geist, der hier als Organ für die Wahrnehmung mentaler Objekte betrachtet wird. Die Sinnesorgane liefern die Bedingungen, die zu Kontakt oder Sinneseindrücken führen.

### **Kontakt (Pāli *phassa*)**

Wie die Außenwelt auf die Sinne trifft, wird durch einen Mann und eine Frau dargestellt, die sich umarmen. Die Sinnesorgane kommen mit äußeren oder mentalen Objekten in Kontakt, woraus sich ein Eindruck formt. Nun richtet sich das Bewusstsein anhand des Körpers und dessen Sinnesorgane nach außen.

Wie bald klar sein wird, ist dieser Wahrnehmungsakt der Punkt, an dem das Problem beginnt. Daher besteht eine grundlegende Art des Geistetrainings darin, die „Sinnesporten zu hüten“. Dies bedeutet allerdings nicht, dass wir uns ständig allen Sinneseindrücken entziehen sollten. Die Sinne und der Wahrnehmungsvorgang an sich sind ethisch neutral. Was uns entweder hilft oder schadet, ist die Art, wie wir auf sie reagieren. Wie üblich besteht die Lösung des Problems darin, uns dessen, was wir wahrnehmen und was in unserem Geist vorgeht, so bewusst wie möglich zu sein.

Für die spirituelle Entwicklung eines Individuums ist es sehr wichtig, Kunst oder Natur zu genießen. Wenn wir ästhetisch befriedigende Objekte wahrnehmen – im Außen in Form von Kunst und Natur oder im Innen durch Visualisierung und Vorstellung –, hat das den Effekt, dass die höheren Gefühle stimuliert und verfeinert werden. Will man ernsthaft versuchen sich zu entwickeln, ist es fast unverzichtbar, in einer schönen und inspirierenden Umgebung zu leben. Auf der Grundlage der Sinneseindrücke entsteht nun Empfinden oder Fühlen.

## **Fühlen (Pāli *vedanā*)**

Hier stellt das Bild einen Mann dar, in dessen Auge ein Pfeil steckt. Das Wahrnehmen von Sinnesobjekten weckt in uns Empfindungen, die entweder angenehm, unangenehm oder neutral sind. Auch wenn wir diese emotionale Färbung unserer Sinneserfahrung oft übersehen, haben die unterschiedlichen Umgebungen, durch die wir uns bewegen, eine starke und unmittelbare Wirkung auf uns. Wir nehmen wahr und bewerten dann diese Wahrnehmung anhand unserer momentanen Gemütsart und unserer vergangenen Erfahrung.

Objekte wirken durch Sinneskontakt auf uns ein und lösen Empfindungen aus. Sich der Art und Eigenschaft dieser Empfindungen bewusst zu sein ist für unser individuelles Wachstum enorm wichtig. An diesem Punkt stehen uns die Türen zum Himmel oder zur Hölle offen, und wir können wählen, wohin wir gehen ...

Später, wenn wir den gesamten Kreislauf beschrieben haben, kehren wir zu dieser entscheidenden Wahlmöglichkeit zurück. Im Moment reicht es zu sagen, dass wir ohne unterscheidendes Gewahrsein schlichtweg gemäß der Neigungen reagieren, die wir mitbringen. Und so entsteht in Abhängigkeit von Fühlen das nächste Kettenglied, Begehren.

## **Begehren (Pāli *taṇhā*)**

Dieses Kettenglied wird durch einen sitzenden Mann dargestellt, dem eine Frau ein Getränk anbietet. Seine Wahrnehmung des Getränks löst in ihm angenehme Gefühle aus, und so begehrt er es. Hätte die Frau ihm eine Schlange angeboten, wären unangenehme Gefühle entstanden, und das Angebot hätte ihn abgestoßen.

Hier müssen wir zwei möglichen Missverständnissen vorbeugen: Erstens der Annahme, dass Hunger, Durst und andere Bedürfnisse unter allen Umständen ungesund seien, und zweitens, dass Sinnesgenuss an sich notwendigerweise schädlich sei. Wir müssen zwischen Begehren und Bedürfnissen unterscheiden: Soll unser Organismus gesund bleiben, müssen Hunger, Durst und andere Bedürfnisse, die Ausdruck körperlicher und geistiger Notwendigkeiten sind, befriedigt werden. Hat man echten Durst und nimmt das Getränk an, genießt es sogar, wenn es angenehm ist, „bleibt nichts übrig“, was als Bedingung für weitere Kettenglieder dienen könnte.

Begehren hingegen ist ein Verlangen nach etwas, was über die Befriedigung objektiver Bedürfnisse hinausgeht. Wenn wir etwas begehren, glauben wir, dass wir durch den Besitz des begehrten Objekts eine viel tiefere, emotionale oder gar existenzielle Befriedigung erlangen könnten. Hier führt uns unsere grundlegende spirituelle Unwissenheit und Blindheit zu der Annahme: Hätten wir nur ein Objekt, eine Speise, eine Person, Wohlstand oder eine bestimmte Arbeitsstelle, dann wären wir glücklich. Oder vielleicht weichen wir auch zurück: Wir denken, wir wären glücklich, wenn wir ein Objekt doch nur aus unserem Leben entfernen könnten! Dabei kann es sich um eine relativ triviale, vorübergehende Gier nach einer

weiteren Scheibe Toast oder nach einem Sonnenbad handeln – oder um ein sehr subtiles und weitreichendes Begehren, das unser ganzes Leben beeinflusst, wie die Sehnsucht nach einem stabilen, sicheren Universum, das von einem göttlichen König beherrscht wird.

Begehren kann zwei grundlegende Ausprägungen annehmen: Es kann maßlos oder neurotisch sein. Maßloses Begehren liegt dann vor, wenn eines unserer objektiven Bedürfnisse befriedigt wird, und wir in der Befriedigung schwelgen und gierig beim Genuss verweilen. Bei neurotischem Begehren hingegen fehlt Erleben und so auch tatsächlicher Genuss. Es entsteht aufgrund von Entfremdung von uns selbst und ist ein verblendeter Versuch, zu Seiten unserer Persönlichkeit wieder Kontakt aufzunehmen, die wir nicht erleben und die wir auf andere Menschen oder Dinge projizieren.

Eine der deutlichsten Erscheinungsformen neurotischen Begehrens findet sich im modernen Leben im Bereich der Sexualität. Das eigentliche Verlangen nach Sex ist natürlich und gesund. Die Erfahrung und Befriedigung, die Sex mit sich bringt, stellt für sich betrachtet kein Problem dar. Ist die Sexualität allerdings in einer ungesunden Persönlichkeit gefangen, wird auch sie neurotisch und ungesund. Beispielsweise sind Menschen oft von Aspekten ihrer selbst entfremdet und projizieren so Qualitäten, die ihre eigenen sein könnten, auf andere Menschen. Vielleicht projiziert ein Mann seine eigene, nicht erlebte „feminine“ Seite – also seine Emotionalität und Empfänglichkeit – auf eine Frau und sieht in ihr diese Eigenschaften auf verzerrte, idealisierte Weise. Umgekehrt mag eine Frau in einem Mann ihre eigene maskuline Seite sehen – also ihre Tatkraft und Entschlossenheit. Findet eine solche Projektion statt, was erschreckend häufig geschieht, begehrt man im anderen das, was in Wirklichkeit ein verschütteter Aspekt des eigenen Wesens ist. In diesem Prozess kann sich auch die Sexualität verfangen. Sie kann verzerrt werden und dazu dienen, die neurotische Persönlichkeit zu verstärken. Natürlich kann dieses ungesunde Verlangen nicht durch den „Besitz“ einer anderen Person befriedigt werden, sondern nur dadurch, dass der projizierte Aspekt vollständig in das eigene Wesen eingebunden wird.

Bei Begehren belegen wir in unserer Vorstellung ein Objekt mit der Macht, uns befriedigen zu können und zwar auf eine Art, die ihm nicht möglich ist. Die natürliche Folge davon ist, dass wir das überbewertete Objekt ergreifen und an ihm hängen.

### **Ergreifen (Pāli *upādāna*)**

Hier wird ein Mann dargestellt, der Früchte von einem Baum pflückt: Begehren hat zu Handeln geführt. Wir versuchen, uns das, wonach wir uns sehnen, anzueignen und zu sichern.

Wie Begehren kann auch Ergreifen grob oder subtil sein. Am deutlichsten erkennbar ist das Anhaften an materiellen Objekten oder Menschen. In traditionellen Schilderungen wird allerdings das Ergreifen im mentalen Bereich wichtiger eingeschätzt. Wir klammern uns an die unterschiedlichsten Ideen, Glaubenssätze oder Meinungen, die alle lediglich Abwand-

lungen der grundlegenden Unwissenheit sind, die den ganzen bedingten Kettengliedern zugrunde liegen.

Durch diese falschen Ansichten (Pāli *micchā-ditthi*), die wir selbst aus unserer Verwirrung und Unwissenheit erschaffen, rationalisieren wir unsere grundlegenden Einstellungen und Begierden. Das, was wir für unsere Gedanken halten, sind meistens lediglich Ansammlungen dieser Annahmen und Einstellungen. Sie sind nicht systematisch durchdacht und stellen sich oft als rational unbegründet heraus. Ganze Bücher, Zeitungen, Gespräche – also große Teile unseres so genannten intellektuellen Lebens – bestehen aus diesen rationalisierten Einstellungen: ein Augias-Stall, den zu säubern viel subtilere Kräfte erfordert als die von Herkules.

Beispielsweise kann der Glaube an einen persönlichen Gott aus einem Verlangen nach Sicherheit entstehen, nach einer grundlegenden, stabilen Beziehung zwischen uns und dem Ewigen. Und wenn wir steif auf der Ansicht beharren, alle Menschen seien gleich, können wir wahrscheinlich nicht akzeptieren, dass andere höher entwickelt sind als wir. Der Buddha hielt eine ganze Lehrrede (das *Brahmajāla-Sutta* im *Dīgha-Nikāya* des Pāli-Kanons), in der er die vielen Kategorien falscher Ansichten aufzählte, die zu seiner Zeit im Umlauf waren. Eine moderne Entsprechung dazu wäre sicherlich ähnlich hilfreich und vielleicht deutlich umfangreicher. Wenn wir unsere falschen Ansichten aufdecken und korrigieren, hat dies erhebliche Folgen für unsere Entwicklung, da sie uns sonst festhalten und stagnieren lassen. Ihre Funktion liegt darin, uns durch unsere Einstellungen und Gefühle Sicherheit zu geben. Darauf deutet auch der Widerwille hin, den Menschen häufig an den Tag legen, wenn ihre Ideen herausgefordert werden – und die emotionale Vehemenz, mit der sie sie verteidigen. In diesem Sinne führen gerade religiöse Dogmen theistischer Art oft zu einem Fanatismus, der Meere von Blut vergießen kann, um anderen den entsprechenden „Glauben“ aufzuzwingen.

Die Ideen und Glaubenssätze, die wir pflegen, die Objekte, Menschen und Ereignisse, an die wir uns klammern – all dies beeinflusst die Art unserer Erfahrungen und die Eigenart der Welt, in der wir leben. Und damit prägen sie auch die Welt, in die wir wiedergeboren werden. So entsteht in Abhängigkeit von Ergreifen Werden.

### **Werden (Pāli *bhava*)**

Werden bezeichnet hier die Empfängnis oder den Beginn neuen Lebens, und daher zeigt das zugehörige Bild eine schwangere Frau. Es gibt keine drastischeren Erscheinungsformen von Greifen als unsere Geburt und unser Dasein. Laut der buddhistischen Tradition ist diese menschliche Welt nur eine von vielen möglichen Existenzbereichen. Der Bereich oder die Existenzebene, wo wir wiedergeboren werden, „suchen“ wir selbst „aus“, ebenso wie die Art von Körper, den wir bekommen, die Art der Eltern, die uns gebären, und die besondere Umgebung, in der unser Leben stattfinden wird.

Direkt nach dem Tod, so heißt es, erleben wir einen Zustand völliger Unsicherheit. Darin gibt es nichts Festes oder Bekanntes, an das wir uns klammern könnten. In gewissem Sinne sind wir dort einer unendlichen Bandbreite von Möglichkeiten ausgesetzt – dazu gehört auch die Möglichkeit, überhaupt nicht auszuwählen, sondern den gesamten Prozess zu transzendieren. Dieser offene Zustand kann sehr positiv sein, da er uns die Möglichkeit bietet, einen neuen und höheren Seinszustand zu erreichen. Unvermeidlich ist aber, dass wir von dem angezogen werden, was uns selbst am meisten entspricht und was unser Ideal von Befriedigung am direktesten ausdrückt. Wir wählen eine Welt und eine Seinsweise, die unsere falschen Ansichten und irrigen Einstellungen auf größtmögliche Weise bestätigt und die uns die Möglichkeit gibt, uns an die Objekte zu klammern, von denen wir glauben, dass sie uns befriedigen. In dem Maße, in dem wir durch unsere falschen Ansichten und unsere emotionalen oder sinnlichen Anhaftungen unsere wahre Natur verzerren, werden wir uns auch für unsere Wiedergeburt eine verzerrte Umgebung auswählen.

Wie wir uns für unsere Wiedergeburt entscheiden, können wir sogar ganz direkt an der Art erkennen, wie wir im Alltag unsere Arbeit und unsere Freunde auswählen – und sogar unseren Wohnort und unsere Lebensweise. Meist ist dieser Auswahlprozess reaktiv und von unbewussten Faktoren bestimmt, die wir durch mehr oder weniger plausible Erklärungen rationalisieren. Bemühen wir uns aber, an uns zu arbeiten, indem wir beispielsweise zu meditieren beginnen, eine kreativere und ethisch positivere Arbeit wählen oder die Gesellschaft von Menschen suchen, die sich ebenfalls weiter entwickeln möchten, ändern sich unsere Lebensumstände oft dramatisch.

Die Erfahrung des Werdens kann auch durch das Erlebnis eines Retreats verdeutlicht werden. Dort ziehen wir uns von allem Bekanntem zurück und begegnen durch Meditation, Vorträge und Kommunikation einer Vielzahl neuer und erweiterter Sichtweisen. Plötzlich scheint es eine sehr reale Möglichkeit zu geben, unseren Lebensstil oder „Ort der Wiedergeburt“ viel kreativer und lohnenswerter zu gestalten. Tatsächlich machen viele Menschen auf Retreat starke Erfahrungen, die dann zu solchen Veränderungen führen.

Das Kettenglied des Werdens ist der Prozess, die Welt, in die wir wiedergeboren werden, zu gestalten und auszuwählen, und daher ist es die Bedingung für Wiedergeburt.

### **Geburt (Pāli *jāti*)**

Das Bild für dieses Glied ist eine Frau, die ein Kind gebärt. Dies ist die passive Folge des aktiven Werdeprozesses. In Folge der Empfängnis ist der menschliche psychophysische Organismus, die komplexe Wechselbeziehung der fünf Skandhas, erneut ins Leben getreten. Und die natürliche und unvermeidliche Folge von Geburt ist der Tod.

## **Tod und Verfall (Pāli *jarā-maraṇa*)**

Zerstörung oder Verfall, die in der Welt der Erscheinungen jegliche Existenz beenden, werden durch einen Mann dargestellt, der auf seinem Rücken eine Leiche zur Verbrennungsstätte trägt. Viele Menschen klammern sich in ihrem Leben fortwährend an Objekte, Menschen, Situationen, Einstellungen, Glaubenssätze und Ideen. Dabei glauben sie, das alles würde ihnen existenzielle Sicherheit und tiefe emotionale Befriedigung verschaffen und das gesamte Potenzial erfüllen, das menschlichem Bewusstsein innewohnt. Für solche Menschen ist das Schauspiel des ständigen Verlusts und der fortwährenden Zerstörung von Objekten, des Todes und Abschieds von Menschen und der Flüchtigkeit von Situationen und der Gegensätze und Enttäuschungen, der Falschheit und der Widersprüche von Einstellungen, Glaubenssätzen und Ideen eine Quelle endlosen Schmerzes und Leidens. Dieses Leid zieht sich durch das ganze Erleben, selbst wenn Genuss und Glück vorhanden sind. Die Schriften nennen es „Sorge, Jammer, Schmerz, Trauer und Verzweiflung“.

## **Zusammenfassung**

Zusammengefasst lässt sich sagen: „Empfindungsfähiges Dasein besteht aus Aktivitäten, die durch spirituelle Unwissenheit hervorgebracht wurden. Als Ergebnis hiervon werden Wesen als psychophysische Organismen wiedergeboren, die mit Hilfe ihrer Sinnesorgane eine Verbindung mit der Außenwelt herstellen und dabei angenehme, schmerzhaft und neutrale Empfindungen erleben. Sie entwickeln ein Verlangen nach angenehmen Empfindungen und versuchen sich an jene Dinge zu klammern, die solche Empfindungen auslösen. Dies wiederum führt sie (nach Auffassung der Theravādins, einer frühen buddhistischen Schule, die es immer noch gibt) sofort zu erneuter Empfängnis im Mutterleib oder (nach den Sarvastivādins, einer anderen frühen Schule, die nicht überlebt hat) in die Phase des 'Zwischenzustands', beides mit dem Ergebnis, dass sie erneut Geburt, Alter, Krankheit und Tod erleiden werden.“ (Sangharakshita, *Die Drei Juwelen*, S. 89f)

Beim Prozess bedingten Entstehens spielt ein weiteres wichtiges Prinzip eine Rolle: Der Geisteszustand, in dem eine absichtliche Handlung ausgeführt wird, bestimmt die Art und Beschaffenheit der erlebten Wirkung dieser Handlung. Taten oder Gedanken, die aus hilfreichen und positiven Geisteszuständen entstehen, führen zu einem angenehmen und glücklichen „Feedback“ unserer Umgebung. Da wir aber ständig denken, reden und handeln, können wir eine bestimmte Erfahrung, die wir machen, nicht immer auf eine bestimmte Handlung in der Vergangenheit zurückführen. Das Prinzip ist viel allgemeiner. Einige Willensregungen sind stärker oder schwächer als andere, manche entstehen aus Gewohnheit, einige haben gar keine Wirkung, und manche werden von anderen neutralisiert. Die Gesamttendenz unseres Bewusstseins bestimmt die Art unserer Erfahrungen. Dies ist üblicherweise als Gesetz von Karma (Pāli *kamma*, willentliches Handeln) bekannt.

Das Wort „Gesetz“ deutet jedoch auf etwas eher Rigides und Mechanisches hin, das vielleicht sogar von einer übergeordneten Instanz durchgesetzt wird. Hier hingegen handelt es sich um ein flexibles und lebendiges Prinzip, das der menschlichen Existenz zugrunde liegt.

Der Beziehung zwischen willentlichem Handeln (*kamma*) und den erlebten Folgen (Pāli *kamma-vipāka*, die Frucht willentlichen Handelns) können wir in den aktiven und passiven Phasen der zwölf Kettenglieder aufspüren. Jedes Kettenglied kann sowohl als Teil eines aktiven Verursachungsprozesses oder als Teil eines passiven Wirkungsprozess betrachtet werden. Der Verursachungsprozess ist von absichtlichem Handeln bestimmt, und der Wirkungsprozess ist die Folge dieser Willensaktivitäten in Einklang mit dem Karma-Prinzip.

Die zwölf Kettenglieder verdeutlichen die Wirkung zyklischer Bedingtheit über drei Leben hinweg: das vergangene, das gegenwärtige und das zukünftige. Demnach sind die ersten beiden Glieder, Unwissenheit und gestaltende Kräfte, der Verursachungsprozess aus dem vergangenen Leben, während Empfindungsvermögen, psychophysischer Organismus, Sinnesorgane, Kontakt und Fühlen der Wirkungsprozess im gegenwärtigen Leben sind. Begehren, Ergreifen und Werden sind der Verursachungsprozess im gegenwärtigen Leben, und Wiedergeburt sowie Tod und Verfall sind der Wirkungsprozess im zukünftigen Leben.

Obwohl die Kette eine Abfolge darstellt, die sich innerhalb von Zeit entfaltet, sind alle ihre Glieder gleichzeitig in jeder Situation vorhanden. Dies erklärt sich aus der Tatsache, dass das, was wir jetzt für die Gegenwart halten, aus der Sichtweise der Vergangenheit Zukunft und aus zukünftiger Sichtweise Vergangenheit ist.

Die Aufzählung der *nidāna*-Kette ist nun vollständig. Es sollte absolut klar sein, dass diese verheerende Analyse der menschlichen Reaktivität nur einen Teil des Gesamtbildes der Existenz darstellt. Hier wird uns gezeigt, was geschieht, wenn wir unsere Individualität nicht einsetzen, sondern uns erlauben, auf mehr oder weniger automatische Weise vor uns hin zu leben. Aber es gibt noch eine weitere und viel prachtvollere Aussicht, die sich vor uns eröffnet. Sie verdeutlicht uns, wie wir in immer lichtere, glückseligere und freiere Gefilde gelangen können. Dieser Prozess gipfelt in der völligen Transzendenz aller Bedingungen, der großen Befreiung der Erleuchtung.

Unser Dasein als Mensch ruft uns dazu auf, den Spiralpfad der spirituellen Entwicklung zu beschreiten. Wir können unser Leben auf so edle und fruchtbare Weise führen, wie es die uhrwerkgleiche Bewegung der zwölf Kettenglieder nie zulassen würde. Wie ist es nun möglich, dem endlosen Kreislauf der Reaktivität zu entkommen und unser kreatives Potenzial zu entfalten?

Innerhalb des kreislaufartigen Prozesses gibt es eine Lücke, in der Wachstum möglich ist. Diese Lücke öffnet sich in jedem Kreislauf der zwölf Glieder ein einziges Mal. Hier können wir wählen, ob wir entweder nach alten Mustern reagieren oder kreativ handeln wollen. Diese Öffnung tut sich beim Übergang zwischen dem Wirkungs- und dem Verursachungsprozess auf – zwischen der Wirkung vergangener Tatabsichten und der erneuten Willensaktivität.

Um ein grobes Beispiel zu geben: Ein Mann will Geld haben und raubt eine Bank aus. All dies ist willentliches Handeln und damit ein Verursachungsprozess.

Dann wird er verhaftet und zu einer Gefängnisstrafe verurteilt – dies findet unabhängig von seinem eigenen Willen statt. Er kann es nur erdulden, und damit erlebt er einen Wirkungsprozess. Sobald er aus dem Gefängnis entlassen wird, ist er von den Folgen seiner vergangenen Tatabsichten befreit, und es sind auch noch keine neuen entstanden. Er kann nun aufrecht leben oder mit seinem kriminellen Leben weitermachen. An diesem Punkt hat er die Wahl. Diese Lücke in der *nidāna*-Kette befindet sich zwischen Fühlen und Begehren: dem Ende des Wirkungsprozesses und dem Beginn des Verursachungsprozesses, jeweils im gegenwärtigen Leben. Dies ist die Achillesferse des zyklischen Prozesses. Hier hat die Kette ihre Schwachstelle.

Betrachten wir noch einmal das Kettenglied des Begehrens: Beim Kontakt mit der Außenwelt und mit mentalen Objekten erleben wir angenehme und schmerzhaft Gefühle. Normalerweise projizieren wir auf die als angenehm empfundenen Objekte die Fähigkeit, uns eine Befriedigung zu verschaffen, die über das hinausgeht, was sie uns objektiv bieten können. Es gibt emotionalen oder sogar geistigen Hunger und Durst, die sich mit der physischen Erfahrung von Hunger und Durst vermischen. Wenn wir also in Essen oder sexueller Befriedigung schwelgen, kann das weit über die Befriedigung des körperlichen Hungers oder des gesunden Begehrens hinausgehen und zu einem Mittel dafür werden, mangelnde Zuneigung oder „fehlendes Erleben“ der emotionalen Entfremdung zu lindern. Solche Begierden – oder im Extremfall unsere gesamte Existenz – können ein Versuch sein, die innere Leere unseres Lebens zu füllen oder gar unsere Entfremdung von der letztlichen Wirklichkeit zu kompensieren. In dem Maße, in dem wir nicht mit der Bedeutung und dem eigentlichen Sinn unseres Lebens in Kontakt sind, versuchen wir unsere Leere mit Menschen oder Ideen zu füllen.

Einen Ausweg aus dieser Lage gibt es nur, wenn wir die Kette an diesem Punkt sprengen. Dies geschieht natürlich nicht auf einen Schlag. Nach und nach erkennen wir, dass uns die Dinge, denen wir nachjagen, keine dauerhafte Befriedigung geben können. Ein Leben, das auf eine derart reaktive Weise gelebt wird, wird immer ungemütlich, schwierig, unbequem und unbefriedigend sein. Langsam beginnen wir, die Qualitäten, die wir auf Objekte, Menschen, Orte und Einstellungen projiziert haben, von diesen abzuziehen, so dass wir sie in uns selbst erfahren und weiterentwickeln können. Der Liebhaber hört auf, seine eigene Weiblichkeit auf seine Geliebte zu projizieren und beginnt diese Qualitäten in seinem eigenen Wesen zu erleben. Die Schlemmerin hört auf, Essen als Quelle von Belohnung zu sehen. Stattdessen erlebt sie inneren Reichtum und innere Fülle. Nach und nach begehren wir immer weniger diese flüchtigen Erscheinungen und sehnen uns immer mehr nach Idealen, die echte Substanz und echten Wert besitzen.

Wir richten unsere Gefühle nicht mehr auf vorübergehende Erfahrungen, sondern auf jene Menschen, Übungsformen und Ideale, die uns helfen können, einen integrierten, liebenden, glückseligen und befreiten Geist zu entwickeln.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir plötzlich und zwanghaft alle Begierden unterdrücken sollten. Dies würde entweder zu einer starken Entfremdung oder bei einem gesünderen Menschen zu einer sofortigen maßlosen Gegenreaktion führen. Stattdessen gilt es, uns unserer reaktiven Verhaltensmuster in den verschiedenen Lebensbereichen bewusst zu werden und sie schrittweise zügeln. Zuerst nehmen wir vielleicht einfach eine bestimmte Tendenz wahr, wie diejenige, mehr essen zu wollen als wir eigentlich brauchen. Diese Angewohnheit aufzugeben kann sehr schwierig sein, aber mit der Zeit lernen wir die Kräfte, die uns in dieses reaktive Muster verwickeln, immer besser kennen. Zuerst merken wir nur rückblickend, dass wir uns ungeschickt verhalten haben. Dann erkennen wir es im Moment des Tuns. Und irgendwann bemerken wir diesen Handlungsimpuls bereits, bevor wir zu handeln beginnen. Auf diese Weise können wir das Muster anhalten und auflösen.

Während unsere immer stärkere Achtsamkeit dafür sorgt, dass reaktive Verhaltensmuster aufgelöst und unter Kontrolle gebracht werden, müssen wir unsere Gefühle bewusst lenken und auf neue subtilere und positivere Objekte richten: auf unsere spirituellen Freunde und Lehrer, auf unsere Arbeit und die Gemeinschaft, in der wir leben, auf solche Musik, Malerei, Bildhauerei oder Literatur, die Ausdruck einer verfeinerteren und inspirierteren Sensibilität sind, auf Buddhas und all jene Bodhisattvas und Helden, die die Fackelträger der Menschheit sind, und auf den Dharma und den Sangha. Wenn wir dies tun, werden wir unsere endlose Reise mit der Gliederkette beenden und uns auf den spiralförmigen Pfad begeben, der ebenfalls einzelne Glieder hat: von Unbefriedigtsein zu Vertrauen, zu Freude, zu Verzückung, zu Ruhe, zu Glückseligkeit und weiter aufwärts bis hin zur vollständigen und endgültigen Transzendierung aller Bedingungen, die gleichbedeutend mit Buddhaschaft ist.

### **Fragen zur Reflexion und Diskussion**

- 1) „Wohin man auch blickt – in der Physik, Biologie und Psychologie, im zwischenmenschlichen Umgang oder in der Geschichte – überall kann dieser zyklische Prozess beobachtet werden.“ Gibt es in unserem Leben Beispiele dieser reaktiven Kreisläufe? Können wir sie erkennen und sehen?
- 2) Wie können wir den Unterschied zwischen Bedingtheit und Kausalität beschreiben?
- 3) Wie reagieren wir auf die traditionelle Vorstellung von Wiedergeburt? Wenn wir nicht an Wiedergeburt im traditionellen Sinne glauben, welche Folgen könnte dies für unser Dharma-Leben haben?

- 4) In welchem Sinne ist spirituelle Unwissenheit oder Verblendung „absichtlich“? Können wir Beispiele in unserem Leben finden, wo wir uns absichtlich unwissend oder spirituell blind verhalten?
- 5) Wie wirken sich die von Unwissenheit geprägten Ansichten, die in der vorherigen Frage erwähnt wurden, auf unser tägliches Handeln aus? Welche Willensregungen sind von ihnen geprägt?
- 6) Wie können wir die starke und tiefe Antriebskraft unserer Gesamtpersönlichkeit kennen lernen, das, was unsere „vorrangige Pflicht“ ist? Warum ist das für ein dharmisches Leben so wichtig?
- 7) In welchem Sinne ist die „körperliche Entwicklung des Menschen ... ein Prozess der Objektivierung des Bewusstseins“?
- 8) Welche Wirkung hat es auf uns, wenn wir darüber nachdenken, wie alle Aspekte unseres Daseins als Bedingungen dienen und sich verändern? Warum kann es vor einer solchen Reflexion nötig sein, das Gewahrsein unserer selbst zu stärken?
- 9) Hüten wir in unserem Leben in ausreichendem Maße die Sinnespforten? In welchen Bereichen vernachlässigen wir es tendenziell? Versuchen wir, die Sinneseindrücke, mit denen wir in Kontakt kommen, zu verfeinern?
- 10) Für welche der beiden Formen von Begehren sind wir am anfälligsten? Wie können wir jeweils mit ihnen arbeiten?
- 11) Was ist der Unterschied zwischen Begehren und Ergreifen? Warum könnte mentales Ergreifen eine größere Rolle spielen?
- 12) Betrachten wir unser heutiges Leben als das Ergebnis von Entscheidungen? Ist es für unser Dharma-Leben nützlich, dies so zu sehen, oder sollten wir eher darauf achten, wie unsere heutigen Entscheidungen unsere Zukunft beeinflussen?
- 13) Die Lücke zwischen Fühlen und Begehren ist für das Dharma-Leben von zentraler Bedeutung. Wie können wir dieser Tatsache in unserem täglichen Leben mehr Aufmerksamkeit schenken? Wie können wir sie stärker in unsere nächste Woche einfließen lassen?

## Woche 2: Der Spiralpfad

*Der Text für diese Woche ist von Sangharakshita. Er untersucht die spiralförmigen Aspekte von Bedingtheit. Bitte lese ihn gründlich und denke über die Fragen nach.*

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

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

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

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

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

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

**„In Abhängigkeit von Leiden (Pāli *dukkha*, Skt. *duḥkha*) entsteht gläubiges Vertrauen“** (Pāli *saddhā*, Skt. *śraddhā*). Dies ist der Beginn des spirituellen Pfades. Hier haben wir zwei Erfahrungen: die Erfahrung von Leiden und die Erfahrung, die gläubiges Vertrauen genannt wird. Weiterhin wird uns durch diese Formulierung gesagt, dass erstere – Leiden – zur letzteren – gläubigem Vertrauen – führt. Nun, was bedeutet das? Mit Leiden ist hier nicht nur irgendeine persönliche schmerzhaft Erfahrung gemeint, wie Zahnschmerzen, ein verletzter Finger oder irgendeine bittere Enttäuschung. Dies sind schmerzhaft Erfahrungen, aber es sind nicht nur Erfahrungen dieser Art, die im Text gemeint sind, wenn es heißt, dass gläubiges Vertrauen aus Leiden heraus entstehe. Leiden bedeutet hier „Unbefriedigt-Sein“. Das ursprüngliche Pāli-Wort dafür ist *dukkha* und wird üblicherweise mit Leiden übersetzt. Einer der traditionellen Erklärungen des Wortes zufolge bedeutet die Vorsilbe *du-* „übel“,

„schlecht“, „unrichtig“ oder „unpassend“, während die Nachsilbe *-kk(h)a* der zweiten Silbe des Wortes *cakka* entspricht, das Rad bedeutet. Von *dukkha* wird daher in der Tradition gesagt, es leite sich von einem Wagenrad ab, das nicht richtig passt: *du-kkha*, das schlecht sitzende Wagenrad, obwohl dies im wissenschaftlichen Sinne etymologisch nicht stimmen mag.

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

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

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

Als Folge davon beginnen wir, zunächst beinahe unbewusst, uns nach etwas anderem umzuschauen, begeben uns auf die Suche nach etwas Höherem. Zunächst wissen wir sehr oft nicht, wonach wir suchen. Es ist eine paradoxe Situation, in der wir uns befinden. Wir wissen

nicht, was wir wollen, aber wir suchen danach. Wir empfinden nur eine unbestimmte Rastlosigkeit, tasten herum und suchen in allen Richtungen, wonach, wissen wir nicht.

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

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

Zweitens: „**In Abhängigkeit von gläubigem Vertrauen entsteht Freude**“ (Pāli *pāmojja*, Skt. *prāmodya*). Wir haben gefunden, wonach wir gesucht haben. Vielleicht konnten wir es nicht festhalten, aber zumindest haben wir eine Ahnung davon bekommen. Zweifellos sind wir jetzt, nach einer Zeit des vielleicht langwierigen Suchens, Kämpfens und Unzufriedenseins, erfreut und glücklich. Mehr noch, unsere Verbindung mit diesen spirituellen Werten, die im Buddhismus durch die Drei Juwelen veranschaulicht oder vielmehr verkörpert werden, hat

begonnen, unser Leben umzuwandeln. Dies ist nicht irgendetwas Intellektuelles oder Theoretisches. Unsere Herzen sind tatsächlich „erhoben“ worden, (die wahre Bedeutung des Wortes *saddhā*), erhoben zu etwas Höherem; und aufgrund unserer Berührung damit, wie kurz sie auch gewesen sein mag, beginnt eine Veränderung.

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

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

lächeln wagten, wenn man während eines Vortrags einen Witz machte. Aber genauso war es.

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

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

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

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

Nun drittens: „**In Abhängigkeit von Freude entsteht Verzückung**“ (Pāli *pīti*, Skt. *prīti*). Sogar Freude ist nicht genug. Wir haben keine geeigneten Worte, um diese Dinge auszudrücken. Das Wort *pīti*, das wir mit Verzückung übersetzen, ist im ursprünglichen Pāli ein sehr

ausdrucksstarkes Wort. *Piti* ist ein Gefühl, ein Erleben von sehr intensiver, mitreißender oder sogar ekstatischer Freude. Tatsächlich könnte *piti* sehr gut mit Ekstase übersetzt werden, da es nicht nur geistig, sondern auch körperlich erfahren wird. Es ist ein so kraftvolles Gefühl, dass es sowohl im Körper als auch im Geist erlebbar ist. Wir alle wissen, dass manche Erlebnisse uns tief bewegen können, vielleicht Erlebnisse in zwischenmenschlichen Beziehungen, mit Kunst, beim Hören einer wunderbar aufgeführten Symphonie oder bei der Betrachtung eines herrlichen Sonnenuntergangs. Wenn wir derart tief bewegt sind, erleben wir nicht nur eine Gemütsverfassung – also etwas Geistiges –, sondern haben gleichzeitig eine körperliche Empfindung. Wir sind möglicherweise so sehr über alle Maßen bewegt, dass uns zum Beispiel die Haare zu Berge stehen. Einige müssen sogar vor Rührung weinen. Bei klassischen Konzerten kann man manchmal Leute sehen, die so bewegt sind, dass sie sich die Tränen trocknen müssen, vielleicht ziemlich peinlich berührt, weil man so etwas in England nicht tut. Aber das ist *piti*, eine überwältigende psychophysische Erfahrung von Verzückung, Glückseligkeit und Ekstase, die uns, wie es heißt, einfach mitreißen kann. Solche Erfahrungen werden auf unserem spirituellen Pfad auftauchen. In Abhängigkeit von Freude erwacht Verzückung oder Ekstase.

„In Abhängigkeit von Verzückung entsteht Ruhe“ (Pāli *passaddhi*, Skt. *praśrabdhi*). Man könnte sogar sagen: Frieden. Der Pāli-Begriff ist *passaddhi*, und *passaddhi* stellt das Abklingen aller körperlichen Nebeneffekte der Verzückung und Ekstase dar. Wir haben gesehen, dass Ekstase, die in der vorhergehenden Entwicklungsstufe entsteht, etwas Psychophysisches ist. Doch auf dieser vierten Stufe verebbt die körperliche Seite der Erfahrung einfach, und es bleibt die rein emotionale Erfahrung von Ekstase übrig. Die körperlichen Empfindungen vergehen nicht etwa, weil die Verzückung oder Ekstase abgenommen hätte, sondern weil sie stärker geworden ist. Sie hat alle Möglichkeiten körperlichen Ausdrucks hinter sich gelassen. Man befindet sich beinahe außerhalb seines Körpers, also gibt es keinen körperlichen Ausdruck mehr auf dieser Stufe. In den Schriften gibt es zur Veranschaulichung ein sehr interessantes Gleichnis. Stellen wir uns vor, ein Elefant steigt in einen kleinen Teich. (In Indien gab es und gibt es noch immer viele Elefanten, und Elefanten baden sehr gern. Sie gehen beinahe täglich, manchmal sogar mehrmals am Tag, zu einem Tümpel oder Fluss, um zu baden, und bespritzen sich gegenseitig mit Wasser.) Angenommen der Teich wäre tatsächlich nicht viel größer als der Elefant selbst. Was passiert, wenn dieses riesige Tier in den kleinen Tümpel steigt? Das Wasser wird zu den Seiten herausspritzen. Denn der Elefant ist groß und der Teich im Vergleich dazu sehr klein. Ganz ähnliches, heißt es weiter, geschieht mit uns auf der vorangegangenen Stufe. Das Erlebnis der Ekstase ist so stark und unsere Fähigkeit, sie aufzunehmen, so gering, dass etwas davon in Form dieser körperlichen Nebeneffekte überschwappt. Doch nehmen wir einmal an, heißt es im Gleichnis weiter, der Elefant steige in einen großen Teich, einen riesigen See oder einen gewaltigen Strom. Was geschieht dann? Wie groß der Elefant auch immer sein mag: wenn er ins Wasser steigt oder ganz darin

eintaucht, gibt es kaum die kleinste Welle, denn ungeachtet der beträchtlichen Größe des Elefanten sind die Wassermassen unendlich viel größer. Auf die gleiche Weise ist man, wenn man zu dieser vierten Entwicklungsstufe der Beruhigung der körperlichen Erscheinungen gelangt, viel aufnahmebereiter, auch wenn das Erlebnis der Ekstase tatsächlich sehr stark sein mag: Es ist weniger Unruhe vorhanden, und so lassen die körperlichen Erscheinungen nach, und nur die innere, rein geistige oder emotionale Erfahrung der Ekstase bleibt zurück. Das ist *passaddhi*.

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

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

Die sechste Entwicklungsstufe, dargestellt durch die Formel „in Abhängigkeit von Glückseligkeit entsteht Sammlung“, beruht auf einem sehr wichtigen Prinzip. Sie beruht auf dem Prinzip, dass wir erst dann im wahren Sinne gesammelt sind, wenn wir völlig glücklich und all unsere emotionalen Energien geeint sind. Also könnte man sagen, dass ein gesammelter Mensch ein glücklicher Mensch ist und ein glücklicher Mensch ein gesammelter Mensch, und je glücklicher wir sind, desto länger werden wir in der Lage sein, gesammelt zu bleiben. Wir finden es schwierig, über einen langen Zeitraum gesammelt zu bleiben, weil wir mit unserem gegenwärtigen Zustand nicht zufrieden sind. Wenn wir wirklich und wahrhaftig

zufrieden wären, bräuchten wir nichts weiter zu tun. Wir würden einfach innehalten und diese tiefe Zufriedenheit genießen. Aber wir sind unzufrieden, nicht glücklich, und deswegen sind wir rastlos und gehen auf die Suche nach diesem und jenem, nach Zerstreung, ein wenig Ablenkung, sodass keine Sammlung zustandekommt.

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

Der Buddha antwortete: „Also gut, schauen wir uns das näher an. Lass mich dir eine Frage stellen. Sag mir, könntest du hier eine Stunde lang vollkommen ruhig sitzen und dich vollständigen und vollkommenen Glücks erfreuen?“ – „Ja, ich nehme an, das könnte ich.“ – „Könntest du hier sechs Stunden bewegungslos sitzen und dich vollständigen und vollkommenen Glücks erfreuen?“ – „Das wäre ziemlich schwierig.“ – „Nun, könntest du hier einen ganzen Tag und eine ganze Nacht lang bewegungslos sitzen, die ganze Zeit über vollkommen glücklich?“ – „Nein, das übersteigt bei weitem meine Möglichkeiten.“

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

Aus dieser Geschichte lässt sich erkennen, dass die tiefe Zufriedenheit des Buddha aus seiner Sammlung erwuchs und seine Sammlung aus seinem Glück heraus entstand. Weil er glücklich war, war er fähig sich zu sammeln, und weil er fähig war, sich zu sammeln, war er glücklich. Die Tatsache, dass der König unfähig war sich zu sammeln, zeigte, dass er nicht wirklich so glücklich war, wie er gedacht hatte, ganz sicher nicht so glücklich wie der Buddha. So können wir also erkennen, dass Sammlung von Glückseligkeit abhängt. Je rastloser wir sind, desto unglücklicher sind wir und desto weniger können wir uns sammeln. Man könnte sagen, dass all das sehr eng mit unserer Meditationsübung zusammenhängt. Wir wissen, dass Meditation mit Sammlung beginnt. Viele von uns finden das sehr schwierig, und wir finden es einfach deswegen schwierig, weil wir nicht glücklich sind. Das ist der Hauptgrund: Unsere emotionalen Energien sind nicht geeint. Was tun wir also? Mit unseren nicht

geeinten emotionalen Energien versuchen wir, gewaltsam den Geist auf einen bestimmten Punkt auszurichten. Dann tauchen jedoch alle möglichen Störungen auf, und wir werden abgelenkt. Und das liegt daran, dass wir innerlich gespalten sind, dass unsere emotionalen Energien nicht geeint, nicht integriert sind. Sammlung ist demzufolge etwas, was unser ganzes Wesen und nicht nur den bewussten Geist betrifft, und es ist diese emotionale Einigung oder Sammlung unseres ganzen Wesens, die wir Glück nennen.

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

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

Soweit es die bedingte oder weltliche Existenz betrifft, ist diese Erkenntnis und Schauung dreifach. Sie besteht in der Einsicht in die Wahrheit, dass alle bedingten Dinge unbeständig sind, dass sie sich ununterbrochen ändern, fließen und für keine zwei aufeinanderfolgenden Augenblicke gleich bleiben. Dass zum zweiten alle bedingten Dinge letztendlich unbefriedigend sind. Sie mögen uns eine Zeitlang etwas Vergnügen, etwas Glück bereiten, aber sie

können uns kein dauerhaftes und absolutes Glück gehen: Das von ihnen zu erwarten ist schlicht und einfach Verblendung. Drittens ist es die Einsicht in die Tatsache, dass alle bedingten Dinge, wie es heißt, wesenlos und letztlich unwirklich sind. Nicht, dass wir sie nicht erleben, nicht dass es die Dinge, empirisch gesprochen, nicht gäbe, aber da wir sie erleben, ohne in ihre Tiefen einzudringen, ist unsere Erfahrung selbst nicht vollkommen gültig und was wir erleben, ist nicht letztendlich wahr.

Bei dieser Erkenntnis und Schau handelt es sich um eine direkte Wahrnehmung, eine direkte Erfahrung, man sieht tatsächlich durch das Bedingte hindurch. Nicht nur das, sondern man sieht durch das Bedingte hindurch das Unbedingte; indem man die Unbeständigkeit des Bedingten durchdringt, sieht man die Beständigkeit des Unbedingten; indem man die unbefriedigende Natur des Bedingten durchdringt, sieht man die vollkommen befriedigende Natur des Unbedingten, des Absoluten, der Realität selbst; und das Nicht-Wesenhafte, das Nicht-Wirkliche durchdringend, sieht man das, was ewig und unvergänglich wahr ist, das, was das Mahāyāna den *dharma-kāya*, den Körper der spirituellen Wahrheit, nennt.

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

Nun achtens: „**In Abhängigkeit von Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind, entsteht Rückzug**“ (Pāli *nibbidā*, Skt. *nirvid*, *nirveda*). Manchmal wird dies als „Abscheu“ oder „Ekel“ übersetzt, aber das ist zu stark, zu psychologisch. Dieser Abschnitt stellt den gelassenen Rückzug von der Verstrickung in Dinge, die wir durchschaut haben, dar. Wenn wir etwas durchschaut haben, sind wir nicht mehr wirklich darin eingebunden. Wir ziehen uns

zurück. Es ist genauso, wie wenn wir eine Fata Morgana in der Wüste sehen: Zunächst sind wir vielleicht an jenen Palmen und der vermeintlichen Oase sehr interessiert und eilen in ihre Richtung. Sobald wir jedoch sehen, dass es eine Täuschung und nicht wirklich vorhanden ist, sind wir nicht mehr wirklich daran interessiert. Wir bleiben stehen und hasten nicht weiter in diese Richtung.

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

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

verwandeln sich einfach in Blumen und sinken zu Boden. Das also ist der Zustand der Unerschütterlichkeit, der Zustand der Loslösung. Und wenn sich auch Māras gesamtes Heer gegen einen erhebt, Waffen durch die Luft geschleudert werden, kaum berühren sie den Rand der eigenen Aura, verwandeln sie sich einfach in Blumen. Dies ist der Zustand, für den die neunte Stufe steht, auf der in Abhängigkeit von Rückzug Loslösung entsteht.

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

Der Buddha wandte sich einmal an seine Schüler und sagte: „O Mönche, genauso wie das Wasser der vier großen Ozeane einen einzigen Geschmack hat, den Geschmack von Salz, ebenso hat auch meine Lehre, meine Doktrin, einen einzigen Geschmack, den Geschmack der Freiheit (*vimutti-rasa*).“ Ob man Wasser vom Atlantik oder der bengalischen Bucht, der Meerenge von Dover oder dem Suezkanal nimmt, ganz gleich wo es herkommt, es schmeckt nach Salz. Ebenso gilt: Welchen Aspekt der Lehre des Buddha man auch immer betrachten mag, seien es die vier edlen Wahrheiten, der edle achtfältige Pfad, die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die vier unermesslichen Zustände, die drei Übungen oder die drei Zufluchten, alle haben sie den gleichen Geschmack, den Geschmack der Freiheit. Dieser Zustand völliger spiritueller Freiheit ist also das letzte Ziel des Buddhismus, Freiheit von allem Bedingtem und sogar, wie das Mahāyāna fortfährt, Freiheit von der Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem.

Nun elftens und letztens: „**In Abhängigkeit von Freiheit entsteht Wissen um die Zerstörung der Āsavas**“ (Pāli *āsavakkhaya-ñāṇa*, Skt. *āśravakṣaya-jñāna*). Man ist nicht bloß frei, das ist nicht genug. Man weiß auch, dass man frei ist; und man weiß, dass man frei ist, weil man von den *āsavas* befreit ist. Dies ist einer jener unübersetzbaren Begriffe. Es bedeutet eine Art Geistesgift, das den Geist überschwemmt, und ist ein sehr ausdrucksstarkes Wort. Es gibt drei *āsavas*. Zunächst *kāmāsava*, was so viel bedeutet wie das Gift des Verlangens oder der Gier nach Erfahrungen durch die fünf Sinnesorgane. Dann *bhavāsava*, die Gier nach jeglicher Form bedingter Existenz, selbst nach Existenz als Gott in einem Himmel, wie es heißt.

Schließlich *avijjāsava*, das Gift der spirituellen Unwissenheit. Wenn diese Gifte versiegt sind, und man weiß, dass sie versiegt sind, dann wird man als erleuchtet bezeichnet. Man hat das Ende des spirituellen Pfades erreicht. Man hat Buddhaschaft erlangt.

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

### **Fragen zur Reflexion und Diskussion**

- 1) Hat dein spiritueller Weg mit *dukkha* begonnen? Welche „schlecht sitzenden Wagenräder“ haben dich zum Buddhismus geführt?
- 2) Wie reagieren wir in der Regel, wenn Dinge nicht unseren Erwartungen entsprechen? Wie könnten wir kreativer antworten?
- 3) Können wir sehen, dass Unbefriedigtsein ein wesentlicher Lernschritt im spirituellen Leben ist? Auf welche Art und Weise könnten wir mehr auf Unzufriedenheit als auf Zufriedenheit achten?

- 4) Erleben wir gläubiges Vertrauen auf irgendeine Weise als „emotionale Antwort des Höchsten in uns auf das Höchste im Universum“?
- 5) Freude ist das „Kennzeichen von echten Buddhisten“. Erleben wir mehr Freude, seit wir angefangen haben den Dharma zu üben? Falls dem so ist, woher kommt diese Freude? Falls nicht, was glaubst du, woran das liegt?
- 6) Haben wir ein gutes und reines Gewissen bei der Art unserer Lebensführung? Falls ja, was sind typische, hauptsächliche Umstände dafür? Falls nicht, was belastet uns?
- 7) Bist du glücklich? Gibt es einen Zusammenhang zwischen deinem Glück und deinen Gründen für die Wahl des buddhistischen Wegs?
- 8) Der Buddhismus legt großen Wert auf ein reines Gewissen. Geben wir unsere Schwächen und/oder Verfehlungen ehrlich und offen zu? Hilft uns das, Bedauern und/oder Schuldgefühle hinter uns zu lassen?
- 9) In welchen Situationen erleben wir Verzückung? Welche Umstände tragen zu ihrem Auftreten bei?
- 10) Bist du etwas ruhiger, gesammelter, klarer und unbeeinflusster von den „Spielen der Leute“ geworden, seit du begonnen hast den Dharma zu üben? In welcher Hinsicht? Weckt das in dir Vertrauen, dass der Spiralpfad einen tatsächlichen Prozess beschreibt?

## Woche 3: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (1)

*Ab dieser Woche werden wir uns mit Subhuti's Aufsatz „Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen“ befassen. (Er wurde von Dhammāloka ins Deutsche übersetzt.) Subhuti's Aufsatz ist das Ergebnis vieler Unterhaltungen mit Sangharakshita über das Thema Bedingtheit. Sangharakshita hat bestätigt, dass Subhuti's Aufsatz eine authentische Wiedergabe seines Verständnisses von Bedingtheit ist, welches die Basis der Triratna-Lehren bildet.*

*Für unsere Zwecke haben wir Subhuti's Aufsatz in sechs Abschnitte aufgeteilt und diese an einigen Stellen um weiteres Material von Subhuti ergänzt. Die Fußnoten im Text sind größtenteils von Subhuti. Zur zusätzlichen Klärung haben die Herausgeber einige ergänzt und manche zeigen an, welches weitere Textmaterial eingefügt wurde.*

*Als Vorbereitung für den Abend lese den Text bitte gründlich und befasse dich mit den dazugehörigen Fragen.*

### Sangharakshitas Zugang zu Rechter Ansicht

„Was ist unsere philosophische Grundposition?“, sinnierte Sangharakshita in einem Treffen langjähriger Angehöriger des Triratna-Ordens in den 80er Jahren. Sein nachdenklicher Ton fiel mir auf – und auch die Tatsache, dass er keine Antwort gab: Das war *work in progress*.

Ohne den Ausdruck „philosophische Grundposition“ näher zu hinterfragen, entspricht er in unserem Zusammenhang in etwa dem buddhistischen Begriff *samyag-dṛṣṭi* oder „rechte Ansicht“, in Sangharakshitas Übersetzung „vollkommene Schauung“. Im Lauf der vielen Jahre seines Lehrens erläuterte Sangharakshita Rechte Ansicht auf vielerlei Weise. Dabei benutzte er die Begrifflichkeit und Sichtweisen einer großen Bandbreite buddhistischer Schulen und übersetzte Schlüsselbegriffe unterschiedlich, wobei er auch auf den philosophischen, psychologischen, dichterischen und sogar religiösen Wortschatz des Westens zurückgriff. Mit Ausdrücken wie „höhere Evolution“ und „kosmische Zufluchtnahme“ entwickelte er seine eigene, unverkennbare Sprache, um die Lebensanschauung des Buddha zu vermitteln. Zweifellos ist die bemerkenswerte Fülle und Vielfalt seiner mündlichen und schriftlichen Äußerungen, neben ihrer großen Klarheit, eins der attraktivsten Merkmale der von ihm gegründeten Bewegung der Triratna-Gemeinschaft. Das macht sie für sehr unterschiedliche Menschen attraktiv. Potenziell bringt das aber auch Probleme mit sich: Mag Stimmigkeit auch als törichter Klabaftermann gelten, so kann Unstimmigkeit doch zu Missverständnissen und Verwirrung führen.<sup>2</sup>

---

2 Dies spielt auf folgenden Aphorismus von Ralph Waldo Emerson an, den Sangharakshita in seinem Papier „What is the Order?“ zitierte: „A foolish consistency is the hobgoblin of little minds, adored by little statesmen and philosophers and divines.“ Subhuti hat das Adjektiv foolish/töricht wissentlich und in ironischer Absicht von „stimmigkeit“ zu „Klabautermann“ verschoben.

Um eine philosophische Grundposition zu erkennen, müssen wir den gesamten, weit gespannten Bogen von Sangharakshitas Darlegung sorgfältig einbeziehen. Das ist keine leichte Aufgabe. Wenn wir uns mit ihr befassen, müssen wir zwei Punkte im Sinn behalten, weil sie einen Teil der scheinbaren Unstimmigkeit erklären.

Erstens dürfen wir seine Darlegung der einen oder anderen buddhistischen Überlieferung nicht unbedingt als Zustimmung zu ihr verstehen. Sangharakshita hat oft Lehren erklärt, um seinen Schülern den buddhistischen Hintergrund nahezubringen, aus dem heraus sie entstanden waren. Mit seinem hoch entwickelten Einfühlungsvermögen ließ er sich auf jene Ansichten ein und bemühte sich, sie in ihrem eigenen Rahmen zu verstehen und uns so einen Weg in sie hinein zu bahnen.<sup>3</sup> Tatsächlich habe ich ihn dasselbe mit literarischen Werken und sogar mit den Lehren anderer Religionen tun sehen. Wenn er aber so einen Aspekt der buddhistischen Überlieferung verständlich macht und sogar seine spirituelle Wirksamkeit verdeutlicht, heißt das nicht zwangsläufig, dass er ihn für sich genommen für nützlich hält oder dass er ins Repertoire der Triratna-Gemeinschaft aufgenommen werden sollte.<sup>4</sup>

Zweitens müssen wir Sangharakshitas eigene Entwicklung als Übender und Lehrer in Betracht ziehen. Während seines ganzen Lebens hat er sein Verständnis des Dharma weiter vertieft und seine Ausdrucksweise geklärt. Obwohl wir von seinen frühesten Schriften bis heute eine erstaunliche Kontinuität in seinem Verständnis finden, gibt es nichtsdestoweniger mit der Zeit eine erkennbare Entwicklung: Allmählich tritt ein wesentlicher Kern hervor, der für Sangharakshita kennzeichnend ist. In *The History of My Going for Refuge* hat er beschrieben, wie es dazu kam. Auch an anderen Stellen wird dies sichtbar.

Wir müssen deshalb seine früheren Lehren immer im Licht der späteren lesen. Das verlangt von uns aber keinesfalls, dass wir seine früheren Schriften verwerfen, also beispielsweise jedes Buch verbrennen müssten, in dem er von Autoren des deutschen Idealismus geborgte Begriffe wie „das Absolute“ verwendet, die er heute vermeidet. Auch zwingt es uns nicht dazu, das gesamte Mahāyāna auszuschließen, weil Sangharakshita heute manche seiner metaphysischen Aussagen auf problematische Weise verdinglichend findet, obgleich er sie

---

3 In diesem Zusammenhang zitiert Sangharakshita einen sehr interessanten Ausspruch von William Blake: „Alles, was man glauben kann, ist ein Bildnis der Wahrheit.“ Von sich selbst sagt er: „Wenn ich Schopenhauer lese, werde ich zum Schopenhauerianer; wenn ich Plotin lese, werde ich ein Neuplatoniker.“ Er sagt, dass er sich zunächst einfühlt und seine kritischen Fähigkeiten erst später einbezieht. Das trifft auch auf buddhistische Lehren zu.

4 Im Hinblick auf seine Darlegung derartiger Lehren sollte man einen weiteren Punkt im Auge behalten: Sangharakshita stellte den Buddhismus auf Grundlage der auf Englisch verfügbaren Forschungsergebnisse der jeweiligen Zeit dar. Während der letzten 50 Jahre hat sich die Buddhologie sehr viel weiter entwickelt, und inzwischen wissen wir vieles über die Ursprünge beispielsweise des Mahāyāna, die Lehren und die Entwicklung des Yogacāra und sogar die Entstehungsgeschichte des Pāli-Kanons, was noch nicht bekannt war, als er seine Vorträge und Seminare über diese Themen hielt. Wir müssen deshalb ebenso die neuesten und gut begründeten Forschungsergebnisse der Philologie und Textgeschichte berücksichtigen wie auch Sangharakshitas Absicht und Einstellung, wenn er über buddhistische Überlieferungen spricht.

früher selbst verwendet hat. Vielmehr geht es darum, dass wir seine neueste Sichtweise gut verstehen sollten, wenn wir seine früheren Werke betrachten, und dass wir diese entsprechend hören oder lesen sollten. Natürlich sollten seine Schüler auch sehr umsichtig sein, wenn sie jenes frühere Material in ihrer eigenen Übung benutzen. Wenn sie den Dharma lehren, sollten sie sicherstellen, dass die Grundposition klar ist. Wenn sie sich dafür entscheiden, sich auf anderes, eher mehrdeutiges Material zu beziehen, sollten sie klarstellen, mit welchem Zweck sie das tun.

Selbst wenn man das alles in Betracht zieht, verlangt Sangharakshitas Frage von vor etwa 30 Jahren noch immer eine Antwort. Was ist die philosophische Grundposition der Triratna-Gemeinschaft? Insofern als die Bewegung sich auf Sangharakshitas besondere Darlegung des Dharma gründet, müssen wir seine grundlegende philosophische Position kennen. Wie gehen wir mit seinen unterschiedlichen Aussagen über Rechte Ansicht um, ob sie nun aus der Überlieferung stammen oder von ihm selbst geprägt wurden? Es war mir sehr wichtig, dass diejenigen, die sich als seine Schülerinnen oder Schüler betrachten, Maßgebliches von ihm über so problematische Begriffe wie „das Absolute“, „das Unbedingte“, „das Transzendente“ und so weiter hören, aber auch über „kosmische Zufluchtnahme“ und so weiter. Daher trafen wir uns im März dieses Jahres [2010] zu einer Reihe von Gesprächen, in denen wir sein aktuelles Denken über diese Themen erörterten. Ich nahm unsere Gespräche auf, um sie niederzuschreiben und zu bearbeiten, doch Sangharakshita zog es vor, dass ich sie in meinen eigenen Worten wiedergeben sollte, weil das Thema mehr Genauigkeit erfordert, als er sie im mündlichen Austausch zu leisten vermag – der weitgehende Verlust seiner Sehkraft gestattete es ihm nicht, seine Gedanken selbst schriftlich festzuhalten. Im folgenden Text habe ich das getan. Dabei versuchte ich, das, was Sangharakshita in unserem Gespräch sagte, nicht bloß auf der Grundlage dessen darzulegen, was er zu jenem Zeitpunkt sagte, sondern auch mithilfe dessen, was mir in seinen Schriften wichtig erschien, und ich habe seine Gedanken in meinen eigenen Worten weiter ausgeführt. Was ich geschrieben habe, wurde von Sangharakshita sorgfältig geprüft und kann als zutreffende Wiedergabe seines Denkens gelten – so genau, wie es in Worten und Stil eines anderen möglich ist.

## **Die Wichtigkeit von Ansichten**

Bevor ich fortfahre, will ich klarstellen, weshalb diese Aufgabe nötig ist. Sie ist nötig, weil Ansichten etwas ausmachen. Zunächst aber: Was sind Ansichten? Im Wesentlichen sind sie Arten, wie wir die Rohdaten unseres Erlebens organisieren und deuten. Unsere inneren und äußeren Sinne liefern uns eine undifferenzierte Masse von Eindrücken, die wir auf eine handhabbare Stufe verringern müssen, wenn es uns überhaupt gelingen soll im Leben zurechtzukommen. Der erste Schritt des Erschaffens von Kosmos aus Chaos besteht im Bezeichnen und Eingruppieren unserer Wahrnehmungen, so dass die Welt zu einer Ansammlung erkennbarer Elemente wird: Das ist *saṃjñā*, „Interpretation“ oder „Wiedererken-

nen“ in ihrer grundlegendsten Funktion. Offensichtlich geschieht dieses primäre Ordnen teilweise instinktiv: Auch Tiere vermögen Essbares und Nicht-Essbares, Bedrohung und Herdenmitglied, eigenes Territorium und das von Rivalen zu unterscheiden. Die Fähigkeit, Worte und Begriffe anzuwenden, erweitert aber die Feinheit und Reichweite von *saṃjñā* ganz erheblich.

Sprache bringt noch mehr ins Spiel: *vitarka*, das Vermögen zu denken und sogar zu schlussfolgern, in welchem Ausmaß wir es auch nutzen mögen. Wir können aus dem Erleben zurücktreten und erwägen, in welcher Beziehung die Elemente dessen, was wir wahrnehmen, zueinander stehen – und vor allem können wir darüber nachdenken, in welcher Beziehung wir dazu stehen. Die Muster, die wir mithilfe dieses Denkens bilden, sind unsere Ansichten. Sie können in mehr oder weniger klar artikulierten Theorien und Ideen Ausdruck finden, doch meistens werden sie überhaupt nicht auf bewusste Weise formuliert und sind schlicht undurchdachte Einstellungen und Mutmaßungen, die in unsere geistigen Prozesse einfließen, ohne dass wir uns ihrer bewusst sind.

Ansichten erstrecken sich von unmittelbaren Theorien über bestimmte Situationen bis hin zu Gedanken über die Grundfragen nach Sinn und Zweck des menschlichen Daseins und des Wesens der Wirklichkeit. Alle Individuen mit Selbstgewahrsein, die den Dharma noch nicht direkt für sich selbst verwirklicht haben, vertreten implizite Ansichten über ihr eigenes Selbst und das Leben, so dunkel, widersprüchlich und verworren ihre Ideen auch sein mögen.

Natürlich sind unsere Ansichten nicht uneigennützig. Sie entstehen aus unserem gefühlsmäßig gefärbten Erleben und unterstützen den grundlegenden Kampf, zu vermeiden, was wir verschmähen, und zu erwerben und festzuhalten, was wir schätzen – Schmerz und Vergnügen sind dabei die elementarsten Bewertungskategorien. Teilweise sind Ansichten Analysen unserer Lebenssituation: Erklärungen, warum Schmerz oder Vergnügen eingetreten sind. Teilweise sind sie Strategien für das Handeln auf Grund solcher Situationen: Erklärungen, wie wir in Zukunft das fördern können, was wir schätzen. Die meisten sind dem Buddha zufolge überhastete, aus unserer Erfahrung abgeleitete Verallgemeinerungen.<sup>5</sup> Sie scheinen unseren besten Interessen zu dienen, bringen uns aber oft nur weiteres Leiden.

Nachdem wir erst einmal Ansichten gebildet haben, um auf die für uns mutmaßlich vorteilhafteste Art und Weise mit unserer Erfahrung zurechtzukommen, halten wir an ihnen fest. Das passiert, weil sie selbst oft fest mit Gefühlen von Vergnügen oder Schmerz verbunden sind. Es verschafft uns eine gewisse Erleichterung oder Befriedigung, wenn wir eine Ansicht über die Dinge haben, denn dann haben wir die Lage gedanklich „gemeistert“ und wissen nun, was zu tun ist.

---

5 Siehe *Brahmajāla-Sutta*, DN 1.3.32: Der Buddha bezeichnet hier alle Sichtweisen als „nur der Gefühlston (*vedanā*) derer, die nicht erkennen und sehen ...“ und verfolgt anschließend die Kette der *nidānas* rückwärts von *vedanā*. (Vergleiche auch: *Buddha. Auswahl aus dem Palikanon*. Übersetzt von Paul Dahlke, Wiesbaden o.J., S. 304.)

Ansichten können natürlich „richtig“ oder „falsch“ sein und dies zweifellos mit allen möglichen Zwischenschattierungen. Um das eine vom anderen zu unterscheiden, müssen wir drei Dinge bedenken:

- die Genauigkeit und Ausgewogenheit der Daten;
- die Werte, denen dabei gedient wird;
- das Ergebnis.

Rechte Ansicht befasst sich mit den Daten in ihrer Gesamtheit: Sie verleiht *yoniso manasikāra*, „weise Aufmerksamkeit“, welche die gesamte Information aufnimmt, ob sie nun erfreulich, schmerzhaft oder neutral sein mag, und sie in ihrer Fülle und Tiefe betrachtet. Sie verweilt nahe am eigentlichen Erleben und erkennt darin die gemeinsamen Merkmale aller Dinge: Unbeständigkeit, Substanzlosigkeit und das Unvermögen, dauerhafte Befriedigung zu spenden – aber immer auch zugleich das Angebot eines Tores zur Befreiung. Rechte Ansicht dient dem denkbar höchsten und größten Gut: Fortschritt auf dem Pfad zur letztendlichen Befreiung aller. Schließlich kann man Ansichten auch als „recht“ einstufen, wenn sie zu Handlungen führen, die im Einklang mit den Vorsätzen für einen selbst und andere förderlich sind.

Falsche Ansichten bauen auf selektiven oder einseitigen Deutungen des Erlebens auf, auf verzerrter Information, die nicht in ihrer Fülle oder Tiefe gesehen wird. Wir pflücken gewisse Merkmale der Dinge heraus und lassen andere aus; wir wählen, was uns gefällt – obwohl das verdrehter Weise manchmal die unerfreulichen Aspekte von Dingen und besonders Menschen sind. Falsche Ansichten dienen engen, groben, eigennützigen Zielen und sie resultieren im Leiden der handelnden Personen sowie anderer.

Dem Buddha zufolge gibt es zwei Arten grundlegend falscher Ansichten: eternalistische und nihilistische. Beide entstehen dadurch, dass man den undifferenzierten Erlebnisstrom aufbricht, in dem es scheint, als würden Dinge entstehen und vergehen, und dann einen Aspekt auf Kosten eines anderen hervorhebt. Eternalismus (Ewigkeitsglaube) betont die Tatsache, dass Dinge zu entstehen oder ins Dasein zu treten scheinen. Wir abstrahieren dieses Entstehen und verallgemeinern es zu einer Ansicht letztgültiger, ewiger Realitäten. Nihilismus ergibt sich daraus, dass wir die Tatsache, dass Dinge aufzuhören scheinen, verallgemeinern und daraus eine Theorie über die letztendliche Belanglosigkeit der Realität, ihre grundlegende Wertlosigkeit und ihre Ermangelung von Sinn und Zweck entwerfen.<sup>6</sup>

Beide Ansichten zeitigen Folgen im Handeln. Von jeder gibt es so viele Spielarten, dass man die Ergebnisse nicht auf so säuberliche Gleichungen reduzieren kann, wie es in Darlegungen des Dharma oft geschieht. Dennoch, Ewigkeitsglaube kann zu einer destruktiven Art von Entsagung und ganz besonders zur Negierung persönlichen moralischen Feingefühls sowie zu unmenschlichen Taten führen, die als Gebote irgendeiner Art ewigem Prinzip gerechtfertigt

---

<sup>6</sup> Siehe besonders das *Kaccānagotta-Sutta*, SN 12.15.

werden – verschiedene Formen theistischen Glaubens sind kennzeichnende Beispiele für Ewigkeitsglaube. Nihilismus führt sehr oft zum Aufgehen in einem sehr engen Streben nach Vergnügen und einer Gleichgültigkeit gegenüber beziehungsweise Leugnung von moralischen Werten – Konsumdenken kann man als moderne nihilistische Erfindung ansehen.

Rechte Ansicht fördert weder Anhaftung an die verdinglichten Abstraktionen des Ewigkeitsglaubens noch an den Werte-, Ordnungs- oder Sinnmangel des Nihilismus. Vielmehr bringt sie uns zu dem zurück, was wir im Erleben klar sehen können, ob es nun etwas ist, was uns oder in uns zu einem bestimmten Zeitpunkt geschieht, oder etwas, was wir von denen wissen, die wir als weise kennengelernt haben.

Mittlerweile sollte offensichtlich sein, dass es in der Tat sehr viel ausmacht, welche Ansichten wir vertreten. Integrität und gute Absichten reichen nicht aus: Ein intelligentes Verstehen, das damit übereinstimmt, wie die Dinge wirklich sind, ist unerlässlich. Unsere Ideen über das Leben, unsere Einstellungen zu unserem Erleben, das alles prägt die Art und Weise, wie wir zum Guten oder Schlechten wirken. Die lange Erfahrung der Menschheit demonstriert reichlich, dass Ideen tatsächlich zählen: Wir brauchen bloß die schreckliche Unmenschlichkeit zu betrachten, die im zwanzigsten Jahrhundert von faschistischen, kommunistischen oder imperialistischen Ansichten ausging. Ein Großteil der Gefahr in der heutigen Welt erwächst aus der Konfrontation unvereinbarer Ansichten im Nahen Osten: islamisch, jüdisch, christlich, sozialistisch, neokonservativ, liberal und so weiter.

Natürlich waren Ansichten auch die Grundlage für vieles Gute in der Welt, und wir müssen heute auf den Sieg humanistischer Ansichten aller Art hoffen und dafür arbeiten. Wenn man das gewaltige Zerstörungspotenzial der modernen Technologie bedenkt, dann könnte man behaupten, das Überleben der heutigen Welt hänge von dem weit reichenden Einfluss von eher hilfreichen Ansichten über die Natur dieses Lebens, den Sinn und Zweck der Menschheit und die Verantwortung der einzelnen Menschen füreinander und auch für andere Wesen ab.

Ansichten sind von Belang, weil sie unserem moralischen Leben Gestalt geben; und sie formen auch das spirituelle oder religiöse Leben im weitesten Sinn. Echtes spirituelles Wachstum ist eine dem Leben innewohnende Möglichkeit, und wir können das bei einigen Anhängern der meisten Religionen beobachten sowie auch bei unreligiösen Menschen, vor allem auf dem Gebiet von Kunst und Philosophie. Das Problem liegt darin, dass Religionen aufgrund ihrer jeweiligen Lebensauffassung – aufgrund ihrer Ansichten, besonders den eternalistischen – menschliches Wachstum oft verzerren. Im *Brahmajāla-Sutta*, der klassischen Stellungnahme des Buddha zu diesem Thema, zählt er vierundsechzig falsche Ansichten auf. Es ist sehr bezeichnend, dass es sich bei den meisten um Fehldeutungen visionärer und meditativer Erfahrungen handelt: Diese Ansichten schieben das höhere Erleben auf eine andere Spur und hindern es daran, zur Befreiung zu führen.

Kennzeichnend für den Buddhismus ist seine entschiedene Klarheit über den Pfad und das Ziel, auf das er sich richtet. Der Buddha sah die Gefahr von Ansichten sehr genau und ebenso die Notwendigkeit, ein scharfes Gewahrsein für die Art und Weise zu pflegen, wie wir über unser Leben, über unsere Bemühung auf dem Pfad und vor allem über unser Verständnis von der wahren Natur der Dinge denken und sprechen. Die Pāli-Schriften zeigen ihn stets wachsam für schädliche oder zumindest nicht hilfreiche Ideen, entweder im Hinblick auf das ethische Leben oder die Verwirklichung von Befreiung. Es ist durchaus bemerkenswert, dass das *Brahmajāla-Sutta* das erste Sutta des ersten *Nikāya* im Tipiṭaka ist. Falsche Ansichten führen zu einer Verzerrung des menschlichen Erlebens; im besten Fall verhindern sie, dass ein echtes spirituelles Streben seine volle Blüte erreicht, schlimmstenfalls führen sie zu all den Übeln, zu denen Menschen fähig sind.

Bis wir die Dinge direkt sehen, wie sie sind, stützen wir uns in unserer Dharma-Übung auf Rechte Ansichten. Das ist der Grund dafür, weshalb Studium ein so wichtiger Aspekt von Dharma-Übung ist. Wir müssen unseren Geist von den falschen Ansichten läutern, die – ob eternalistisch oder nihilistisch in einer ihrer vielen Arten und Unterarten – einen so großen Teil unseres Denkens und unserer Einstellungen ausmachen. Das fordert eine erhebliche Selbsterforschung von uns, vor allem durch Studium und Erörterung des Dharma mit jenen, die klarer sehen als wir.<sup>7</sup> Zugleich müssen wir uns Rechte Ansichten aneignen, Vorstellungen über die Dinge, die uns daraufhin ausrichten, wie sie wirklich sind, und uns lehren, zunächst einmal durch Ethik und Meditation im Einklang mit uns selbst und anderen zu leben und danach durch Weisheit Befreiung vom Leiden zu gewinnen.

### **Vorschläge zur Reflexion, weiteren Erforschung und Diskussion**

- 1) Wieso verwendet Sangharakshita den Begriff „philosophische Grundposition“ anstatt „zentrale Ansichten“?
- 2) Warum ist es nützlich Triratnas „philosophische Grundposition“ zu kennen?
- 3) Haben wir mittlerweile einen Eindruck von der Breite und Tiefe von Sangharakshitas Dharma-Verständnis?
- 4) Was versucht Subhuti mit diesem Aufsatz zu erreichen? Schau dir dafür die Einleitung zum Text für diese Woche an.
- 5) Kannst du eigene Ansichten erkennen, die „schlicht undurchdachte Einstellungen und Mutmaßungen“ sind? Aus welchem Grund vertreten wir solche Ansichten?

---

7 Der Buddha sieht in der „Klarstellung“ von Ansichten (*diṭṭhi ca ujukā*) gemeinsam mit der vollständigen Läuterung der Moral die „Läuterung des Anfangspunkts heilsamer Zustände“, welche die Grundlage für die Übung der *satipaṭṭhānas* bildet. SN 47.3.

- 6) Welche „impliziten Ansichten über [dein] eigenes Selbst-Sein und das Leben“ vertrittst du im Moment?
- 7) Bist du dir dessen bewusst, dass deine Ansichten alles andere als uneigennützig sind? Oder brütest du dich damit, rational und logisch zu sein?
- 8) „Teilweise sind Ansichten Analysen unserer Lebenssituation.“ Kannst du Situationen nennen, in denen du das kürzlich getan hast?
- 9) Subhuti nennt drei Kriterien, anhand derer wir rechte von falschen Ansichten unterscheiden können. Wie könnten wir diese in unserer alltäglichen Praxis einsetzen?
- 10) Wie könnte Ewigkeitsglaube (Eternalismus) „zu einer destruktiven Art von Entsagung und [...] zur Negierung persönlichen moralischen Feingefühls“ führen? Wie könnte Nihilismus „zum Aufgehen in einem sehr engen Streben nach Vergnügen und einer Gleichgültigkeit gegenüber beziehungsweise Leugnung von moralischen Werten“ führen?
- 11) Warum genau ist Konsumdenken eine Form von Nihilismus? Erfahren wir das in unserem Leben so? Falls ja, was tun wir dagegen?
- 12) Laut Subhuti handeln wir auf der Grundlage unserer Ansichten. Können wir dafür ein klares Beispiel aus unserem heutigen Tag finden? Auf Grundlage welcher falschen Ansicht(en) handeln wir? Auf Grundlage welcher richtigen Ansicht(en) handeln wir?
- 13) „Bis wir die Dinge direkt sehen, wie sie sind, stützen wir uns in unserer Übung des Dharma auf Rechte Ansichten.“ Betonen wir angesichts dieser Tatsache die Entwicklung Rechter Ansichten in ausreichendem Maße? Wie können wir unsere Praxis des Kultivierens rechter Ansichten vertiefen?

## Woche 4: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (2)

Als Vorbereitung für den Abend diese Woche, lese den Text bitte gründlich und befasse dich mit den dazugehörigen Fragen.

### Die „metaphysische Zurückhaltung“ des Buddha

Der Buddha widerstand rigoros allen falschen Ansichten und sah in ihnen „ein Dickicht, einen Dschungel, ein Gewirr“, worin man sich leicht verlieren kann. Er lehrte Rechte Ansicht als erstes Glied des Edlen Achtfältigen Pfades, seiner grundlegenden Darstellung des Pfades. Doch ungeachtet dessen, was Sangharakshita in seinem frühen Aufsatz *Philosophy and Religion in Original and Developed Buddhism* über ihn schrieb, lehrte er keine Philosophie – zumindest keine spekulative Philosophie: Wenn man ihn überhaupt als Philosophen beschreiben könnte, dann als einen empirischen. Er ging ihm nicht darum, eine umfassende, rational hergeleitete Darstellung der Wirklichkeit zu geben oder zu erklären, wie und warum sie funktioniert. So etwas hielt er für eine Ablenkung von der eigentlichen Aufgabe. An manchen Stellen spricht er davon, dass er keinerlei Ansicht habe, womit gemeint ist, dass er keine vorgefasste philosophische Position vertrat.<sup>8</sup> Mit seiner Weisheit sah er direkt, wie die Dinge sind, und benötigte keinen Standpunkt, von dem aus er sie einschätzen konnte. Gleichwohl war er ein Denker, der tief über seine eigene Erfahrung des Leidens nachsann und aufzeigte, was wir wissen müssen, um vom Leiden frei zu werden.

Das Denken des Buddha brach in umfassender Weise mit dem seiner Zeitgenossen und seiner Vorläufer in Indien. Auf die allgemeine indische Geisteshaltung und Ausdrucksweise vor und nach seinen Lebzeiten wirkte seine Lehre ziemlich fremd. Natürlich musste er manche der Hauptanliegen seiner Zeitgenossen ansprechen und sich mithilfe eines gemeinsamen Bestandes an Begriffen ausdrücken. Doch er verschmähte die damals üblichen spekulativen und metaphysischen Neigungen. Er war berühmt für seine Weigerung, vier metaphysische Fragen zu beantworten, die ihm der Wanderer Vacchagotta gestellt hatte. Er wies sie als ungeeignet für den Gewinn der Befreiung vom Leiden zurück.<sup>9</sup>

Der Buddha vermied in seiner Darlegung des Dharma gewissenhaft jegliche metaphysische Abstraktion – man hat dies als seine „metaphysische Zurückhaltung“ bezeichnet. Wo man seine Worte als abstrahierend gedeutet hat (zum Beispiel das „Ungeborene“ im *Ariyapariyesanā-Sutta*<sup>10</sup>), ist es offenkundig, dass er poetisch spricht und nicht philosophisch verstan-

---

8 Zum Beispiel KN.Sn.IV.8 & 9 (*Pasūra-Sutta* und *Māgandiya-Sutta*).

9 MN 72: Aggi-Vacchagotta-Sutta. Spätere Überlieferungen, insbesondere jene, die von Nāgārjuna initiiert wurden, zeigten, dass er nicht nur deshalb nicht antwortete, weil es nicht nützlich war, sondern dass jede mögliche Antwort zum inneren Widerspruch führte. Aufgrund der Vorannahmen, auf denen sie beruhten, waren die Fragen selber das Problem.

10 MN 26.12.

den werden sollte. Es brauchte allerdings nicht lange, bis auch seine Lehren von der indische Neigung zum hochgradig abstrakten Denken ins Visier genommen wurden. Die Dharma-Theorie des Abhidharma war der erste Schritt, und spätere Mahāyāna-Denker gingen viel weiter, bis hin zur Tathāgatagarbha-Lehre mit ihrer Vielfalt von Formen und Deutungen, von denen einige wahrlich äußerst komplex sind.

Die Menschen, die solche theoretischen Ansätze entwickelten, wandten die ererbten Lehren und Praktiken in ihrem eigenen Kontext und ihrer Erfahrung wohl ganz sinnvoll auf Probleme an, vor die sie nicht zuletzt von brahmanischen Herausforderern gestellt wurden; sie waren dabei wahrscheinlich auch dem Geist des Dharma ganz treu. Es ist durchaus möglich, wie Sangharakshita es ebenfalls tat, einen sehr guten und inspirierenden spirituellen Gebrauch von manchen dieser metaphysischen Konstruktionen zu machen. Gleichwohl geben sie die Grundmethode des Buddha preis – und man kann sagen, dass seine Methode selbst ein wesentlicher Aspekt seines Lehrens war: Die Art und Weise, wie der Buddha lehrte, war ebenso bedeutsam wie das, was er sagte. Daraus ergibt sich ein viertes Kriterium für Rechte Ansicht neben den drei schon erwähnten (Genauigkeit und Ausgewogenheit der Daten, Werte, denen man dient, und das ethische Resultat): Wir müssen auch die Auswirkung der Sprache beachten, die wir verwenden. Vermittelt sie einen eternalistischen oder einen nihilistischen Eindruck? Sangharakshita ist davon überzeugt, dass etliche der in der buddhistischen Überlieferung verwendeten Begriffe diesen Test nicht bestehen.

## Die Gefahr des Eternalismus

Sangharakshita räumt ein, dass er selbst in seinen Darlegungen einige anscheinend metaphysische Begriffe verwendet hat: „das Absolute“ ist dabei das ungeheuerlichste Beispiel.<sup>11</sup> Problematisch ist dabei, dass man Begriffe wie „das Absolute“, „das Unbedingte“, „das

---

11 Zu jener Zeit hielt Sangharakshita die Verwendung solcher Begriffe natürlich für durchaus gerechtfertigt, wenn er auch heute viele von ihnen nicht mehr benutzen würde. So wurde er beispielsweise häufiger aufgefordert, seine Begriffswahl von „das Unbedingte“ zu begründen, ganz besonders im Bezug auf Nirvāṇa, da er doch zugleich behauptete, Nirvāṇa sei der eben noch vorstellbare Endpunkt eines bedingten Geschehens. Er spricht sich selbst auf brillante Weise frei, indem er zwischen räumlichen und zeitlichen Metaphern sowie zwischen lehrmäßigen und methodologischen Gesichtspunkten unterscheidet. Aus der Perspektive von jemandem, der oder die es erlangt hat, ist Nirvāṇa in einem räumlichen Sinn *un*-bedingt (oder genauer „nicht hergestellt“ oder „nicht zusammengefügt“, was eine etymologisch genauere Übersetzung von *asaṃskṛta* ist), insofern als es „unteilbar“ oder aus nichts zusammengefügt ist. Aus der Sicht aber von jemandem, der oder die sich aufgemacht hat, es zu erlangen, ist es bedingt, insofern als die Erfahrung von Nirvāṇa am Ende einer zeitlichen Folge bedingt entstandener Zustände eintritt.

So bedeutsam dies sein mag, ist es doch vielleicht gar nicht nötig, sich auf diese Weise mit dem Begriff zu befassen. In den Suttas benutzt der Buddha das Wort „un-bedingt“ – bis auf eine Ausnahme, und dabei handelt es sich wahrscheinlich um eine spätere Hinzufügung zum Kanon – in der Bedeutung „nicht durch etwas Bestimmtes bedingt“, gewöhnlich Gier, Hass und Verblendung. Dieser Gebrauch des Begriffs scheint von späteren Buddhisten in eine Abstraktion umgewandelt worden zu sein. Sangharakshita nahm diese Abstraktion auf und interpretierte sie auf plausible Weise. (Um mehr über *asaṃskṛta* [*asaṅkhata*] in den Suttas zu finden, siehe SN 43: *Asaṅkhata-Samyutta*. Die Ausnahme findet sich in AN 152. Mit Dank an Sagaramati, der diesen Punkt seit vielen Jahren zu Recht betont hat!)

Transzendente“, „das Nicht-Duale“, „Buddha-Natur“, besonders aufgrund ihrer Substantivierung, unweigerlich als etwas hört oder liest, das sich auf ein dinghaft, metaphysisch Seiendes bezieht, das zwar wirklich ist, aber irgendwie unabhängig von dem existiert, was erfahren werden kann. Diese Begriffe führen leicht zu eternalistischen Ansichten, die dann zur Grundlage von Handlungen werden, die leicht unheilsam sein können, weil sie nicht im Einklang mit der Art und Weise stehen, wie die Dinge wirklich sind. Man sollte eine derartige quasi-philosophische oder metaphysische Begriffssprache vermeiden, und dies besonders in unserem allgemeinen Lehren. Man sollte sie nur dort verwenden, wo sie wirklich hilfreich ist, und wenn man klar machen kann, dass man in ausschließlich poetischem, bildhaftem oder imaginativem Sinn spricht – wobei man allerdings nicht ohne Weiteres sicher sein kann, dass die Hörer und Hörerinnen dies vollständig erfassen, so licht und klar das eigene Verständnis auch sein mag.

Allgemein gesagt gilt nach Sangharakshita dies: Je abstrakter die Ausdrucksweise, desto weniger authentisch ist sie als Ausdruck der Lehre des Buddha, und je konkreter, desto authentischer ist sie. Wenn wir nur mit erheblicher gedanklicher Gymnastik klar machen können, dass solche Abstraktionen sich nicht auf ontologische Realien beziehen, sollten wir argwöhnisch werden und uns davor hüten, sie zu benutzen. Wenn wir in Sangharakshitas eigenen Werken Begriffe dieser Art lesen oder hören, müssen wir uns seiner damit verbundenen Absicht gewahr sein: auf imaginative oder poetische Art das Ziel des Dharma-Lebens erstehen zu lassen. Und vielleicht sollten wir uns sehr zurückhalten, ihn hinsichtlich dieser besonderen Ausdrucksweise nachzuahmen. Wir sollten uns nicht weiter mit Ansichten beschäftigen, als für eine echte Übung des Dharma unbedingt nötig ist. Genau das ist das direkte Beispiel, das der Buddha selbst uns gegeben hat.

## Die Gefahr des Nihilismus

Die bisher genannte Gefahr liegt am eternalistischen Pol des Spektrums falscher Ansichten. Aber Nihilismus ist ebenso gefährlich – und heutzutage vielleicht sogar noch schlimmer. Wie können wir ein Gespür für einen tieferen Sinn und Zweck des Lebens vermitteln, für etwas, was über unseren bisherigen Horizont hinausreicht, natürlich ohne dass dieses „Etwas“ sich auf eine Realität jenseits aller Erfahrung zu beziehen scheint? Wie halten wir, in Sangharakshitas vielleicht gefährlicher Ausdrucksweise, ein „transzendentes Objekt“ im Blick, ein höheres Ziel unserer spirituellen Bemühungen? Es ist unerlässlich, dass wir uns für ein solches Ziel öffnen und es uns vorstellen, denn das Dharma-Leben lebt man, um über sich, so wie man jetzt ist, hinauszuwachsen. Wenn wir kein solches Bild vor Augen haben, können wir unsere Kräfte nicht darauf lenken, den Dharma zu üben. In unserem Eifer, Eternalismus

---

Einen gleichartigen Übergang von einer nicht metaphysischen Verwendung im Sutta-Piṭaka zu einer metaphysischen im Abhidhamma und den Kommentaren ist am Verständnis und in der Deutung des Begriffs *Nibbāna* erkennbar. Anfangs ist er eine Metapher – „kühl werden“ – für eine „psychische“ Erfahrung, und allmählich erwirbt er eine metaphysische Bedeutsamkeit.

zu vermeiden, müssen wir uns davor hüten, in Nihilismus zu verfallen. Wie aber können wir ihn vermeiden? Wohin also gehen wir, jenseits von dem, was wir jetzt sind? Wie können wir darüber sprechen?

Es gibt nicht nur die Frage, wohin wir gehen, sondern auch, wie wir dahin gelangen. Das Dharma-Leben trägt uns über unsere enge Ich-Identität und deren egoistisch begründete Motivationen hinaus.

Was löst dann unsere normalen Antriebe ab, so gutartig sie auch sein mögen? Solange man noch keine beständige Erfahrung von jenem Ziel und jener über ein Ich hinausgehenden Motivation hat, benötigt man einen Weg, um sie gegenwärtig zu halten, ihr eine überzeugende und inspirierende Anwesenheit im eigenen Leben zu ermöglichen und die eigenen Taten daran auszurichten. Man muss in der Lage sein, sich auf das Ziel und die über ein Ich hinausgehende Motivationskraft zu beziehen und in sie zu vertrauen, damit sie die eigenen Entscheidungen im Einklang mit dem Dharma formen kann, man muss immer stärker eine Richtung spüren, in die man gezogen wird und eine tiefere Kraft, die einen dorthin trägt. Wie aber kann man sich auf diese beziehen, ohne ein metaphysisches Etwas zu unterstellen, das wahrhaft existiert?

### **Sangharakshitas Erfahrung des Ziels und der dharmischen Motivation**

Für Sangharakshita scheint das nie ein Problem gewesen zu sein. Seit seiner ersten Begegnung mit dem Dharma übte er auf ihn und in ihm eine direkte und lebendige Wirkung aus. Als er mit sechzehn das *Diamant-Sūtra* las, erlebte er etwas „Unaussprechliches“, das er „sofort mit einer bedingungslosen Annahme und Zustimmung begrüßte“. Es ließ eine Quelle freudiger Energie in ihm aufsprudeln und gab ihm ein Gefühl unbändiger Freiheit. Seit damals wurde er vorwärts gezogen und zweifelte nie an der Richtung, die er eingeschlagen hatte. Zunehmend erlebte er in sich das Anwachsen einer Motivation, die ihn selbst überstieg: Sie erwuchs aus dem Bodhisattva-Ideal, aus seiner Visualisierung von Tārā, Mañjuśrī und anderen Buddhas und Bodhisattvas.

Ein besonders machtvoll erlebtes Erlebnis dieser überpersönlichen Motivation hatte er, nachdem er am 6. Dezember 1956 in Nagpur eintraf und erfuhr, dass Dr. Ambedkar gestorben war.<sup>12</sup> In einem Brief vom 15. Dezember 1956 an seine Freundin Dinoo Dubash erzählt er von seinem Besuch im zentralindischen Nagpur wenige Tage zuvor, der mit der tragischen Nachricht vom Tod des großen indischen Staatsmanns Dr. Ambedkar zusammenfiel, der erst sieben Wochen zuvor Hunderttausende seiner Anhänger in eben dieser Stadt aus der Unberührbarkeit in den Buddhismus geführt hatte. Sobald die schockierende Nachricht bekannt

---

<sup>12</sup> Die folgenden drei Absätze, einschließlich des Zitats, stammen von Subhutis Artikel „Eine überpersönliche Kraft“ ('A Supra-Personal Force'). In Sangharakshitas Worten rundet dieser Artikel den Zyklus von Lehren ab, der mit „Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen“ begann und danach zu „Den Buddha wieder entdecken“ und „Initiation in ein neues Leben“ führte. Diese Texte sind auf [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) unter „Ressourcen“ erhältlich

wurde, wogten Wellen des Kummers und der Verzweiflung durch die Massen der neuen Buddhistinnen und Buddhisten, und die Aufgabe, sie in zahllosen Zusammenkünften, Vorträgen und Gesprächen, die oft bis in die tiefe Nacht dauerten, aufzumuntern, fiel nun ganz besonders Sangharakshita zu. Das alles ist weithin bekannt. Bemerkenswert für unseren Zusammenhang ist allerdings der ganz bescheidene, geradezu untertreibende Bericht, mit dem er einer Freundin eine Woche später brieflich sein eigenes Erleben beschreibt:

Mein eigenes spirituelles Erleben während dieser Periode war ganz sonderbar. Ich hatte das Gefühl, keine Person, sondern eine unpersönliche Kraft zu sein. Irgendwann war ich buchstäblich ohne jeglichen Gedanken tätig, gerade so, wie wenn man sich in *samādhi* befindet. Auch spürte ich nahezu keine Müdigkeit – ganz bestimmt nichts von dem, was man von so gewaltigen Strapazen erwartet hätte. Als ich Nagpur verließ, fühlte ich mich ziemlich erfrischt und ausgeruht.<sup>13</sup>

„Eine unpersönliche Kraft“! Mit Sicherheit können wir unterstellen, dass er damit meint, er sei in keiner Weise von einer Art Selbst motiviert gewesen. Kein „persönliches“ Interesse trieb ihn an, und dennoch handelte er – und er handelte sehr wirksam und gab den Menschen genau das, was sie benötigten.

Er erlebte sich vollkommen spontan auf die Krise antwortend, in der sich die neuen, ihres verehrten Führers beraubten Buddhisten befanden – und seine Antwort war von Begeisterung erfüllt und äußerst effektiv, als ob etwas von weit her durch ihn hindurch wirkte. Er sagt, obwohl er viele Tage lang ohne auszuruhen Vortrag um Vortrag gehalten habe, hätte es sich nicht so angefühlt, als ob er selber gesprochen hätte. Manchmal habe er keine Ahnung gehabt, was er sagen würde. „Die Worte kamen einfach aus meinem Mund, und ich hörte sie, als ob ich einer anderen Person zuhören würde; keinerlei Denken ging ihnen voraus.“

Als er später in Großbritannien Vorträge hielt, hatte er oft das Gefühl, dass an einem bestimmten Punkt in seiner Rede etwas Größeres als er selbst die Führung übernahm. Im gleichen Sinn sagte er später, der Triratna-Orden sei „durch ihn“ und nicht „von ihm“ gegründet worden. In rückblickender Besinnung auf sein gesamtes Leben scheint es ihm, als hätte ihn ein Wind getrieben, der von weit jenseits seiner selbst herkam.<sup>14</sup>

Eine Textstelle in einem Brief von Sangharakshita an mich vom 14. Oktober 2011 weist auf etwas Ähnliches hin. Er sinnt darin über seine Erfahrung nach, als er die Triratna-Bewegung gründete. Der Brief enthält folgende, tief bedeutsame Zeilen: „Ich darf auch sagen, dass ich in den letzten Jahren, wenn ich auf die Geschichte der FWBO/Triratna zurückblickte, über

---

13 Sangharakshita, *Dear Dīnoo: Letters to a Friend*. Ibis Publications, 2012.

14 Der Rest des Textes für diese Woche stammt von Subhūti's Aufsatz „Eine überpersönliche Kraft“ ('A Supra-Personal Force'). Der ganze Aufsatz ist auf [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de) unter "Ressourcen" erhältlich.

das erstaunt war, was erreicht worden ist. Zugleich habe ich gespürt oder eher sehr klar gesehen, dass es nicht bloß von mir erreicht worden ist. Es war, als ob eine überpersönliche Energie oder Kraft durch mich wirkte, eine Energie oder Kraft, für die ich gewissermaßen nicht verantwortlich war. Ich habe diesem Gefühl oder dieser Erkenntnis in meinem Gedicht 'The Wind', das ich hier für dich zitiere, Ausdruck verliehen.“

### ***The Wind***

*A wind was in my sails. It blew  
Stronger and fiercer hour by hour.  
I did not know from whence it came,  
Or why. I only knew its power.  
Sometimes it dashed me on the rocks,  
Sometimes it spun me round and round.  
Sometimes I laughed aloud for joy,  
Sometimes I felt a peace profound.  
It drove me on, that manic wind.  
When I was young. It drives me still  
Now I am old. It lives in me,  
Its breath my breath, its will my will.<sup>15</sup>*

Diese bemerkenswerte Aussage mitsamt dem Gedicht, das sie so treffend veranschaulicht, legt nahe, dass die Triratna-Gemeinschaft Sangharakshitas eigener Einschätzung zufolge aus keinen ichhaften oder eigennütigen Motiven heraus entstanden ist. Anscheinend verkörpert sie den Dharma statt irgendeines persönlichen Verlangens.

---

15 Ein Wind war in meinen Segeln. Er blies/Stunde um Stunde stärker und wilder./Ich wusste nicht von wo er kam,/Oder warum. Ich kannte nur seine Kraft./Manchmal schmetterte er mich auf die Felsen,/Manchmal wirbelte er mich im Kreis herum./Manchmal lachte ich vor Freude laut,/Manchmal spürte ich tiefen Frieden./Er trieb mich an, dieser rasende Wind./Als ich jung war. Er treibt mich noch immer an/Jetzt wo ich alt bin./Er lebt in mir,/Sein Atem ist der meine, sein Wille mein Wille. (Übersetzung von Karunabandhu)

Sangharakshita sagte mir [Subhuti], dass sich das Gedicht „selbst geschrieben hat“. Es kam ungebeten und vollständig, auf eine Weise, wie es wenige seiner anderen Gedichte getan haben. Er dachte nur über die erste Zeile nach und der Rest kam ohne bewusstes Nachdenken. Und er sagte auch, dass es für ihn selbst überraschend war, als er im Nachhinein bemerkte, dass Metrum und Reim absolut stimmten.

## **Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion**

- 1) Was bedeutet „die Lehre des Buddha ist keine Philosophie?“ Wie hätte solch eine Philosophie eine „Ablenkung von der eigentlichen Aufgabe“ sein können?
- 2) Der Buddha „benötigte keinen Standpunkt, von dem aus er [...] einschätzen konnte“, wie die Dinge sind. Was bedeutet es, einen Standpunkt zu benötigen, von dem aus etwas eingeschätzt werden kann? Warum könnten wir glauben, wir benötigten so einen Standpunkt?
- 3) Verfügen wir über „metaphysische Zurückhaltung“ oder spekulieren und mutmaßen wir gerne? Welchen Nutzen könnte es für unser Dharma-Leben haben, in diesem Bereich mehr Zurückhaltung zu üben?
- 4) Steht unser Verständnis des Dharma unter dem Einfluss eternalistischer oder nihilistischer Ideen?
- 5) Was können wir über etwas sagen, was „irgendwie unabhängig von dem existiert, was erfahren werden kann“?
- 6) Neigen wir dazu, in unserem Dharma-Wortschatz Begriffe wie „das Absolute“, „das Transzendente“, „das Nicht-duale“ oder „Buddha-Natur“ zu benutzen? Falls ja, sind diese Begriffe nützlich oder gefährlich?
- 7) „Je abstrakter die Ausdrucksweise, desto weniger authentisch ist sie als Ausdruck der Lehre des Buddha, und je konkreter, desto authentischer ist sie.“ Warum ist das so? Deckt sich die Aussage mit deiner Erfahrung des Dharma-Lebens?
- 8) Wie würdest du die Hauptgefahren des Ewigkeitsglaubens für das Dharma-Leben zusammenfassen?
- 9) „Man muss immer stärker eine Richtung spüren, in die man gezogen wird und eine tiefere Kraft, die einen dorthin trägt.“ Kannst du die Wichtigkeit solch eines Gespürs, solch einer Richtung und solch einer Energie erkennen?
- 10) Wie geht es dir mit den Beschreibungen von Sangharakshitas überpersönlichen Erfahrungen im Text? Vermitteln sie dir einen Geschmack von einer Seinsweise, die sich von der auf Ich-Identität gegründeten unterscheidet?

## Woche 5: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (3)

*Als Vorbereitung für den Abend diese Woche, lese den Text bitte gründlich und befasse dich mit den dazugehörigen Fragen.*

### Sangharakshitas grundlegende „philosophische“ Perspektive

Diese Erfahrungen halfen Sangharakshita, die Lehre des Buddha zu verstehen, und sie haben seine Kontemplationen über sie gespeist, insbesondere seine Reflexionen über Zuflucht-nahme zu den drei Juwelen, den „Spiralpfad“, das Wesen von Stromeintritt und *bodhicitta*, was wiederum zu seinem Denken über die niedere und höhere Evolution führte. Auf diesem Weg gelangte er zu seiner eigenen, besonderen Darlegung von Rechter Ansicht.

Wie für den Buddha, so ist *pratītya-samutpāda* auch für ihn der grundlegende Ausdruck von Rechter Ansicht – und in gewissem Sinn überhaupt keine Ansicht<sup>16</sup>: Es ist keine Theorie über Dinge, sondern eine Beschreibung dessen, was wir tatsächlich in Bezug auf alle Elemente unseres Erlebens sehen und wissen können. Es ist der mittlere Weg zwischen Eternalismus und Nihilismus. Es vermeidet Eternalismus, weil alles abhängig entstanden und daher unbeständig ist; es vermeidet Nihilismus, weil es die Möglichkeit eines Pfades der Selbst-Transzendierung in sich birgt.

In ihrer klassischen Behauptung weist die grundlegende Einsicht des Buddha darauf hin, jeder Aspekt der Erfahrung, den wir untersuchen mögen, entstehe erkennbar in Abhängigkeit von Bedingungen und höre, wenn jene Bedingungen aufhören, selbst wieder auf. Hieraus folgt sehr viel. Vor allem geht Bedingtheit mit den drei *lakṣaṇas* einher, und diese gehen mit Bedingtheit einher: Was bedingt ist, kann nicht beständig sein; es kann keine substantielle Existenz besitzen; und es kann keine dauerhafte Befriedigung spenden. Aber Bedingtheit bringt auch eine dynamische Wechselbeziehung aller Dinge mit sich, innerer wie äußerer. Es gibt nicht einfach eine zufällige Abfolge von ansonsten unabhängigen, unbeständigen, nicht-substantiellen Ereignissen. Es gibt eine Verbindung zwischen einem Ereignis und dem, was darauf folgt. Eine Gruppe von Ereignissen bedingt eine andere. Aus dieser Reihe von Ereignissen muss genau jene Reihe von Ereignissen hervorgehen.

Die Tatsache der Bedingtheit bedarf keiner Theorie über den genauen Mechanismus, durch den Bedingungen und Bedingtes aufeinander bezogen sind. Sie ist schlicht das, was wir jederzeit in uns und um uns herum beobachten können: Es ist einfach die Art und Weise, wie die Dinge wirklich sind. Es gibt eine Regelmäßigkeit oder Ordnung in der Kette der Ereignisse. Alles ist in dem Sinn geordnet oder geregelt, dass, allgemein gesagt, aus den gleichen Bedingungen gleiche Wirkungen hervortreten.

---

<sup>16</sup> Es ist in dem Sinn keine Ansicht, als es eher eine Beschreibung des grundlegenden Kennzeichens ist, das man in allen Dingen erkennen kann, sozusagen eine allumfassende Wirklichkeit, die alle Dinge umfasst.

Aus diesem Blickwinkel gesehen, ist *pratītya-samutpāda* das allgemeine Prinzip einer geordneten Beziehung zwischen Bedingungen und ihren Wirkungen. Jenes Prinzip wird in einer gewaltigen, vielleicht sogar unermesslichen Zahl möglicher Gesetze ausgedrückt, welche die Beziehung zwischen besonderen Bedingungen und dem, was sie bedingen, regieren – wobei die Metaphern „Gesetz“ und „Regieren“ hier bestimmt keinerlei äußere Handlungsmacht oder einen Gesetzgeber unterstellen. Das „Gesetz der Schwerkraft“ beschreibt beispielsweise einfach eine vorhersagbare Gesetzmäßigkeit in der Beziehung zwischen allen möglichen größeren und kleineren Körpern. Es ist diese geordnete Natur der Dinge, die es uns ermöglicht, in Beziehung zu ihnen zu funktionieren – gäbe es keine solche Ordnung, dann wäre Leben nicht möglich.

Obwohl die Tatsache von *pratītya-samutpāda* für unser Überleben in seiner ganz elementaren Bedeutung grundlegend ist, ist seine Bedeutung für das Dharma-Leben spezifischer. Unsere Fähigkeit, Befreiung vom Leiden zu finden, beruht auf *pratītya-samutpāda*. Dies gilt nicht nur insofern, als vollständiges Verstehen dieses Prinzips Befreiung ist, sondern auch dadurch, dass jene Befreiung möglich ist, weil es im Gesamtmuster von *pratītya-samutpāda* Regelmäßigkeiten oder Gesetze gibt, die sie ermöglichen. Sobald wir das Wesen der Realität als *pratītya-samutpāda* verstanden haben und davon voll und ganz überzeugt sind, gleichen wir uns an jene Regelmäßigkeiten oder Gesetze an, die uns zur Befreiung führen. Befreiung entsteht ebenfalls in Abhängigkeit von Bedingungen; es gibt Gesetzmäßigkeiten, unter denen spirituelles Wachstum und spirituelle Erfüllung entstehen.

### Die fünf *niyāmas*

Um dies genauer zu verstehen, müssen wir die Verschiedenartigkeit bedingter Beziehungen betrachten. In den Suttas erwähnt der Buddha eine gewisse Bandbreite von ihnen, doch werden diese niemals klar gruppiert. Diese Aufgabe wurde später ausgeführt und von Buddhaghosa in seinen Kommentaren zum *Tipiṭaka* niedergelegt.<sup>17</sup> Buddhaghosa grenzt fünf *niyāmas* ab, in die man alle bedingten Beziehungen eingruppiert kann. *Niyāma* bedeutet „Zwang“, „Beschränkung“ oder „Notwendigkeit“ und bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Kategorien notwendiger Beziehungen innerhalb des Prinzips der Bedingtheit, die fünf verschiedenen Klassen oder Ordnungen von Gesetzmäßigkeiten, nach denen Bedingtes an Bedingungen gebunden ist.

Diese Klassifizierung hatte bedeutenden Einfluss auf Sangharakshitas Verständnis und seine Darstellung von *pratītya-samutpāda*, wenn er ihr auch seine eigene Deutung gegeben hat, die in gewisser Hinsicht von jener abweicht, die man in den Kommentaren und besonders in

---

17 Im *Aṭṭhasālinī*, Buddhaghosas Kommentar zum *Dhammasaṅgaṇi* des Abhidhamma-Piṭaka (siehe englische Übersetzung, *The Expositor*. S. 360), sowie in seinem Kommentar zu DN 14.1.17, *Mahāpadāna-Sutta*.

ihren neuzeitlichen Interpretationen findet.<sup>18</sup> Um die fünf Kategorien zu erläutern, verwendet er in seiner Darlegung der *niyāmas* moderne Begriffe, die man im alten Indien nicht kannte. Einigen gibt er eine etwas andere Bedeutung als jene, die man in den Quellen findet. Wahrscheinlich tat er das auf der Grundlage der Interpretation von Frau Rhys-Davids. Es ist wichtig einzuräumen, dass wir auf diese Weise eine Lehre haben, die sich von der alten so weit unterscheidet, dass man sie in gewisser Hinsicht als neu ansehen muss, obwohl sie auf dem bei Buddhaghosa zu findenden Grundprinzip beruht, dass Bedingtheit als Gesamtheit verschiedene Klassen oder „Ordnungen“ umfasst. Sangharakshitas Analyse ist jedoch in keiner Weise mit der Lehre des Buddha, wie wir sie in den Suttas finden, unvereinbar – und auch nicht mit dem, was der Sinn der Kommentare zu sein scheint.

Obwohl sie im Großen und Ganzen bekannt sein dürfte, lohnt es sich, die gesamte Lehre von den *niyāmas* in Sangharakshitas Verständnis noch einmal wiederzugeben, damit ihre volle Tragweite als Darstellung des mittleren Weges zwischen Eternalismus und Nihilismus deutlich wird. Es lohnt sich auch deshalb, weil wir sie dann im Zusammenhang von Sangharakshitas Gesamtpräsentation des Dharma betrachten können.

*Pratītya-samutpāda* bedeutet, dass es erkennbare Muster von Regelmäßigkeit zwischen Bedingungen und dem, was sie bedingen, gibt. Diese Muster lassen sich unter fünf Kategorien eingruppiert, den fünf *niyāmas*: *utu*, *bīja*, *mano*, *kamma* und *dhamma*.

*Utu-niyāma* ist die Gesamtsumme der Gesetzmäßigkeiten im Bereich der physischen, anorganischen Materie, die Bedingungen, welche die Welt der Mineralien regulieren – der Gegenstand von Physik und Chemie. Dazu gehören die Gesetze der Schwerkraft, der Thermodynamik und der chemischen Reaktionen, Elektrizität, die Atomstruktur und so weiter.

*Bīja-niyāma* schließt sämtliche bedingten Beziehungen ein, die lebende Organismen betreffen: die Pflanzenwelt, die Untersuchungsgegenstände von Biologie, Botanik und Physiologie. Beispiele der *bīja-niyāma*-Bedingtheit sind Photosynthese, Genetik und der Blutkreislauf.

*Mano-niyāma* ist die Summe der Gesetzmäßigkeiten, die das Tierreich regulieren, das aus allen Organismen mit Sinneswahrnehmung besteht und von der Zoologie und manchen Verhaltenswissenschaften erforscht wird. Hier findet man die Wahrnehmungsvorgänge, Reflexe, Reiz-Reaktions-Mechanismen sowie die Instinkte. Dazu gehören auch sehr komplexe und

---

18 Sangharakshita begegnete den fünf *niyāmas* zuerst in den Schriften der britischen Gelehrten Caroline Rhys-Davids, deren wachem Blick für wichtige Einzelheiten wir in der Triratna-Gemeinschaft erheblichen Dank schulden. Siehe: Caroline Rhys Davids, *Buddhism*.

Interessanterweise kannte auch Dr. Ambedkar dieses ansonsten wenig bekannte Schema. Vielleicht hatte er es ebenfalls bei Frau Rhys-Davids gefunden. Er nutzt es besonders, um zu zeigen, dass das Kastenwesen nichts mit Karma zu tun hat. Siehe *The Buddha and His Dhamma*, Buch III, Teil 3, Abschnitt 6: *To believe that Karma is the instrument of Moral Order is Dhamma*.

intelligente Verhaltensweisen wie zum Beispiel frappierende Migrationsinstinkte und offenbar höchst gewitzte Überlebensstrategien.

Alle diese drei *niyāmas* sind in uns am Werk: Die Gesetzmäßigkeiten bedingter Beziehungen, die unter diesen drei Überschriften gefasst werden, regulieren unsere Körper sowie unsere sensorische und instinktive Intelligenz. Im Bereich dieser *niyāmas* vollzieht sich das, was Sangharakshita die „niedere Evolution“ nennt. Die zwei verbleibenden *niyāmas* ermöglichen die „höhere Evolution“.

*Kamma-niyāma*-Bedingtheit kommt ins Spiel, wenn Intelligenz selbst-reflexiv wird, das heißt fähig, die Vorstellung eines Selbst als eines Zentrums von Handeln und Erleben zu bilden. Diese Bedingtheit besteht in jenen Gesetzmäßigkeiten, die man in der Beziehung zwischen selbstgewahren Akteuren und den Wirkungen ihrer Handlungen mit Körper, Rede oder Geist findet. Zweierlei Wirkungen treten im Bereich dieses *niyāma* hervor: äußere und innere. Während es eher schwierig ist, mit Sicherheit zu bestimmen, ob etwas, was uns zustößt, das Ergebnis früheren Handelns nach dem *kamma-niyāma* ist, können wir relativ leicht beobachten, wie unsere Taten den Geist in diesem Leben in seinem Wieder-Entstehen von einem Moment zum nächsten prägen – wenn auch vielleicht nicht, wie er von Leben zu Leben wiederersteht.<sup>19</sup>

*Kamma-niyāma* ist der Schauplatz von Ethik und Moral. Handlungen auf der Grundlage förderlicher oder hilfreicher Geistesverfassungen tendieren im Allgemeinen zu vorteilhaften Auswirkungen in der Welt, zu einer angenehmen Rückmeldung aus der Umgebung, einem größeren Ausmaß an innerer Zufriedenheit und Erfüllung und einem tieferen, bereicherten Erleben. Schädliche Handlungen haben natürlich, im Einklang mit der karmischen Bedingtheitsordnung, den gegensätzlichen Effekt. Ethik und moralisches Verhalten bestehen in der Abstimmung des eigenen Handelns auf die Art und Weise, wie die Dinge sind. Ethik ist etwas Natürliches: Was eine Handlung ethisch oder unethisch macht, liegt in der Natur der Dinge selbst. Realität ist an sich ethisch.

Der *dhamma-niyāma* wird in den Kommentaren zu den Quellen als zuständig für Ereignisse wie ein „Weltenbeben“ dargestellt, das sich in jedem wichtigen Abschnitt der Laufbahn eines jeden Buddha ereignet. Neuere Erörterungen aus dem Theravāda scheinen ihn als das Grundprinzip von Bedingtheit einschließlich aller anderen *niyāmas* zu verstehen oder aber als eine Art Kategorie für „Sonstiges“, also alles das, was in die anderen nicht hineinpasst.<sup>20</sup> Sangharakshita hingegen liest eine weitaus spezifischere Bedeutung in ihn hinein. Der

---

19 Hier handelt es sich um einen Einblick in die sehr komplexe Wechselbeziehung zwischen den *niyāmas*, denn der *kamma-niyāma* zeitigt seine Wirkungen teilweise durch die niedrigeren *niyāmas*. Man könnte viel mehr hierzu und zur Übertragung karmischer Wirkungen von einem in ein anderes Leben mittels der anderen *niyāmas* ausführen wie auch über den *dhamma-niyāma* und seine Beziehung zu den übrigen.

20 Siehe *The Niyāma Dipani* (the Manual of Cosmic Order) von Mahathera Ledi Sayadaw. Download unter: <http://web.ukonline.co.uk/buddhism/ledinyama.htm>

*dhamma-niyāma* umfasst jene bedingten Prozesse, mittels derer Buddhas entstehen. Diese Prozesse werden vor allem durch die Folge der „positiven“ Faktoren dargestellt, die mit Stromeintritt aufkommen. Man könnte auch sagen, *dhamma-niyāma* sei der Strom, in den man eintritt.<sup>21</sup>

Mit *kamma-niyāma*-Prozessen zu arbeiten schließt ein, dass man sich selbst als jemanden erkennt, der moralisch handelt und absichtlich immer heilsam-klügere Taten mit Körper, Rede und Geist hervorbringt, die in zunehmend befriedigenden, feinen, flexiblen und offenen Bewusstseinsverfassungen Früchte tragen. Solche Zustände werden immer freier von subjektiven, selbstbezogenen Vorurteilen und Färbungen und deshalb auch mehr in Einklang mit der Art und Weise, wie die Dinge sind. Dieser Abschnitt des spirituellen Pfades erreicht seinen Gipfel, wenn die eigenen karmischen Bemühungen das Hervortreten eines Bewusstseins bedingt haben, das die wahre Natur der Realität ganz in sich aufzunehmen vermag.

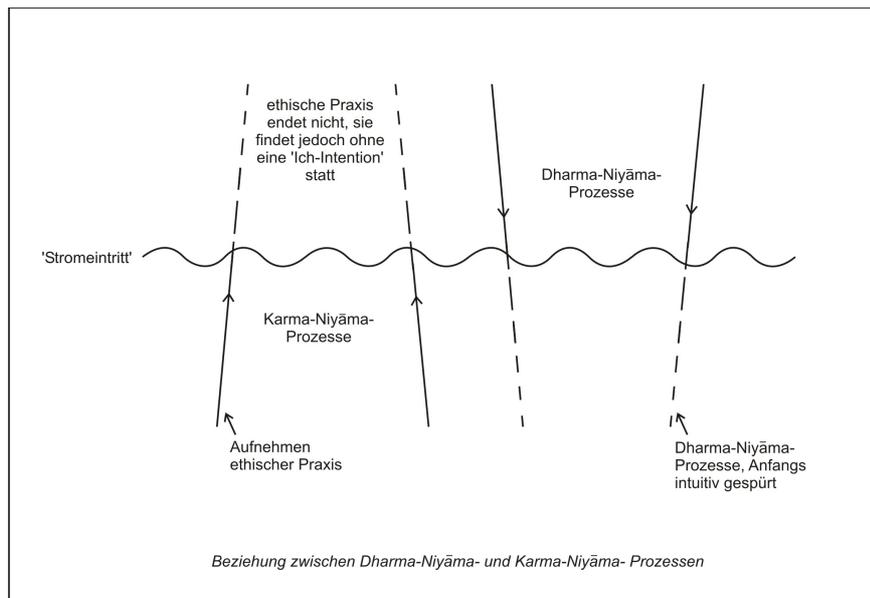
*Dhamma-niyāma*-Prozesse werden anfänglich als ein Sog in Richtung Selbst-Transzendierung oder als Schimmer eines Lebens jenseits von Anhaftung an einem Selbst empfunden, ein erstes Anzeichen von *samyak-dṛṣṭi* oder „vollkommener Schauung“, die oftmals das spirituelle Streben einleitet. Vom Stromeintritt an, wenn der Eindruck einer eigenständigen Handlungskraft, so wesentlich sie während des karmischen Pfadabschnitts auch sein mag, als Konstrukt der Einbildung durchschaut worden ist, beginnen die *dhamma-niyāma*-Prozesse, sich auf maßgebende Weise zu entfalten. Damit tritt ein spontaner Fluss zunehmend nicht-egoistischer Willensregungen hervor, die unfehlbar in heilsam-klugem Tun resultieren. Vor dem Stromeintritt arbeitet man mit den *dhamma-niyāma*-Prozessen, indem man Empfänglichkeit für den Sog dieser Strömung im eigenen Bewusstsein entwickelt und systematisch andächtige Hingabe an alles kultiviert, was den Strom nicht-egoistischen Willens verkörpert, zumal in Gestalt des Buddha und seiner Lehre. Vor allem aber bemüht man sich stetig, das eigene Anhaften am Ich zu untergraben, indem man die Täuschungen durchschaut, die es aufrechterhalten.

### **Stufen der Selbstverpflichtung (*commitment*)**

Das Dharma-Leben verlangt aktive Zusammenarbeit mit diesen Prozessen der *kamma*- und *dhamma-niyāma*-Bedingtheit, die stets vorhandene Möglichkeitsfelder der Realität sind. Es verlangt eine bewusste und ausdrückliche Umorientierung aller Lebensaspekte, so dass die aufeinander aufbauenden Bedingungen geschaffen werden, aus denen sie sich entfalten können. Diese bewusste und ausdrückliche Umorientierung findet ihren umfassendsten und klarsten Ausdruck im Akt des Zufluchtnehmens zu den Drei Juwelen, durch den man sich verbindlich entscheidet, wie der Buddha zu werden, indem man mit den Kräften von Karma

---

21 Mit Ausnahme des letzten Absatzes stammt der Rest des Textes für diese Woche aus Subhutis Artikel „Initiation in ein neues Leben“ ('Initiation into a New Life').



und Dharma in inspirierter Verbindung mit dem Ārya-Sangha zusammenwirkt. Der Ārya-Sangha ist selbst eine Zuflucht, denn er besteht aus jenen, in denen die *dharmā-niyāma*-Prozesse vorherrschen: jenen, die ganz „in den Strom des Dharma eingetreten sind“.

Selbstverpflichtung erfolgt schrittweise und bezieht dabei die eigenen Kräfte zunehmend ein, da man sich immer umfassender an *kamma*- und *dharmā-niyāma*-Prozessen<sup>22</sup> ausrichtet. Sangharakshita unterscheidet fünf Phasen dieser wachsenden Entschiedenheit, fünf Ebenen der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen.

Die *kulturelle Zufluchtnahme* ist eigentlich gar keine echte Selbstverpflichtung, denn es gibt hier noch keine integrierte moralische Individualität. Sie besteht in einem Gefühl der Verbundenheit mit dem Buddhismus und seinen Werten, weil dies ein Teil der eigenen Kultur und der gesellschaftlichen Gruppe ist, der man durch Geburt und Erziehung angehört. Aufgrund dieser Identifikation wird man dazu angehalten, moralisch positiv zu handeln, und das kann irgendwann zur Entwicklung eines echten moralischen Bewusstseins führen.

*Provisorische Zufluchtnahme* kommt in Momenten vorübergehender Begeisterung oder Einsicht, vielleicht auch eines Schimmers Vollkommener Schauung auf. Sie hat aber noch nicht genügend Schubkraft hinter sich, um längerfristig aufrechterhalten zu werden. Nichtsdestotrotz bemüht man sich hin und wieder, mit den karmischen und dharmischen Arten der Bedingtheit zusammenzuwirken und wird dadurch vielleicht früher oder später fähig, sich auf wirksamere Weise zu verpflichten.

Zu *effektiver Zufluchtnahme* kommt es auf der Grundlage einer unwiderstehlichen Ahnung dessen, was jenseits der Anhaftung an ein Selbst liegt. Ebenso ist dafür eine hinreichende Integration der eigenen Kräfte vonnöten, damit das moralische Handeln weitgehend bestän-

22 Das Diagramm oben ist an eine Abbildung in Subhadramatis Buch *Not About Being Good* angelehnt.

dig sein kann. Damit vermag man *kamma*- wie auch *dhamma-niyāma*-Prozesse wirksam und anhaltend zu kultivieren. Fortschritt ist allerdings ganz und gar von stetiger bewusster Bemühung abhängig.

Bei *realer Zufluchtnahme* herrschen die *dhamma-niyāma*-Prozesse vor. Sie entfalten sich spontan durch das Individuum, das voll und ganz mit ihnen zusammenarbeitet. Dabei überwindet es zunehmend tiefer liegende Spuren des Anhaftens am Selbst.

*Absolute Zufluchtnahme* ist der Punkt der Erleuchtung, an dem es nur mehr einen Fluss von *dhamma-niyāma*-Prozessen, reinem, nicht ichhaftem Wollen gibt.

Buddhaschaft, *bodhi*, ist kein Zufallsgeschehen, noch ist sie etwas Gegebenes: Man gewinnt sie, indem man eine Folge von Bedingungen legt, die jeweils im Einklang mit *pratītya-samutpāda* aus der vorangehenden Bedingung entstehen. *Bodhi* wird erlangt, indem man die der Realität innewohnenden Gesetzmäßigkeiten ausnutzt: Die Fähigkeit zur Erleuchtung ist Teil der Art und Weise, wie die Dinge sind.

### **Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion**

- 1) Gibt es in deiner Erfahrung etwas, was nicht in Abhängigkeit von Bedingungen entstanden ist und das demzufolge beständig ist?
- 2) „Die Tatsache der Bedingtheit bedarf keiner Theorie“, lediglich der Beobachtung: Kannst du und deine vielleicht betont wissenschaftliche Geisteshaltung diese Aussage akzeptieren?
- 3) „Es gibt Gesetzmäßigkeiten, unter denen spirituelles Wachstum und spirituelle Erfüllung entstehen.“ Ist das neu für dich? Stimmt du zu oder denkst du, dass das Dharma-Leben etwas eher Zufälliges ist bzw. dass solche Gesetzmäßigkeiten im Alltag keinen starken Einfluss ausüben?
- 4) Sind die Gesetzmäßigkeiten des *utu*-, *bīja*- und *mano-niyāmas* dieselben wie die Gesetze von Physik, Chemie und Biologie?
- 5) Wie würdest du den Schritt vom *mano*- zum *kamma-niyāma* beschreiben?
- 6) „Ethik und moralisches Verhalten bestehen in der Abstimmung des eigenen Handelns auf die Art und Weise, wie die Dinge sind.“ Was glaubst du, bedeutet das? Entspricht der Satz deinem Verständnis von Ethik und Moral?
- 7) „Realität ist an sich ethisch.“ Ist dir eine solche Perspektive außerhalb des Buddhismus schon begegnet? Erscheint dir die Aussage stimmig? Welche Reaktion ruft sie in dir hervor?

- 8) Mit der Entfaltung von *dharma-niyāma*-Prozessen „tritt ein spontaner Fluss zunehmend nicht-egoistischer Willensregungen hervor, die unfehlbar in heilsam-klugem Tun resultieren“: Stellst du dir Erleuchtung so vor?
- 9) „Vor dem Stromeintritt arbeitet man mit *dharma-niyāma*-Prozessen, indem man Empfänglichkeit für den Sog dieser Strömung im eigenen Bewusstsein entwickelt und systematisch andächtige Hingabe an alles kultiviert, was den Strom nicht egoistischen Willens verkörpert, zumal in Gestalt des Buddha und seiner Lehre.“ Was verkörpert für dich diesen Strom nicht egoistischen Willens? Wie kultivierst du systematisch deine Verbindung damit?
- 10) „Diese bewusste und ausdrückliche Umorientierung findet ihren umfassendsten und klarsten Ausdruck im Akt des Zufluchtnehmens zu den Drei Juwelen“: Siehst du das Dharma-Leben in neuem Licht, wenn du über diese Bedeutung von Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen nachdenkst?
- 11) Was löst Sangharakshitas Lehre über die „Ebenen der Zuflucht“ in dir aus?

## Woche 6: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (4)

Als Vorbereitung für den Abend diese Woche, lies den Text bitte gründlich und befasse dich mit den dazugehörigen Fragen.

### Die zyklischen und progressiven Richtungen innerhalb von Bedingtheit

Die *niyāmas* gliedern alle möglichen Gesetzmäßigkeiten bedingter Beziehungen und ordnen sie in eine Hierarchie von Bewusstseinsgraden ein, die diese stützen: vom anorganischen Nicht-Bewusstsein bis hin zum vollkommen erleuchteten Geist oder von jenen im Bereich des *utu-niyāma* bis zu denen im Bereich des *dhamma-niyāma*. Jeder einzelne *niyāma* ist aber kein getrenntes System, sondern auf komplexe Weise mit den anderen verflochten. Das Wichtigste dabei ist, dass Vorgänge in einem *niyāma* Vorgänge in einem anderen veranlassen können. Es kann Bewegung von einem niederen zu einem höheren geben – und sogar von einem höheren zu einem niederen. Damit können wir innerhalb der Gesamtheit von *pratītya-samutpāda* zwei Richtungen unterscheiden. Es gibt Vorgänge, die auf derselben Stufe bleiben und sich in einem ständig erneuerten Kreislauf bewegen, wie wir es am Zyklus von Geburt und Tod einer jeden Tiergattung oder in der Formation und Erosion von Gebirgen sehen können. Und es gibt jene Vorgänge, die von einem *niyāma* in den nächsten übergehen: ob aufwärts, wenn beispielsweise Mikroorganismen aus einer warmen Suppe von Aminosäuren hervortreten (*bīja-niyāma*-Prozesse, die aus solchen des *utu-niyāma* hervortreten), oder abwärts, wenn eine Pflanzenart ausstirbt (*bīja-niyāma*-Prozesse, die wieder in solche des *utu-niyāma* zurückfließen). Sangharakshita nennt diese horizontalen und vertikalen Richtungen innerhalb von Bedingtheit als ganzer *zyklisch* und *progressiv* (wobei mit der Möglichkeit des Fortschritts zugleich die des Rückschritts angedeutet ist).

Die fortschreitende progressive Richtung von Bedingtheit hat zwei Abschnitte. Fortschritt ist anfänglich blind; der einzelne Organismus lenkt seine eigene Entwicklung nicht bewusst in komplexere und bewussteren Formen. Wenn jedoch Selbst-Gewahrsein einmal entstanden ist und damit der *kamma-niyāma* ins Spiel kommt, ist für weiteren Fortschritt bewusste Bemühung erforderlich. Sangharakshita beschreibt diese zweite, bewusste Stufe innerhalb der fortschreitenden Richtung als das Wachstum des schöpferischen Geistes mittels spiralförmiger Bedingtheit.

Das Aufkommen der *kamma-niyāma*-Bedingtheit markiert somit den Übergang zu einer bewussten Entwicklung. Fortschritt auf der Stufe des *kamma-niyāma* erfordert die bewusste Unterordnung der zum *mano-niyāma* gehörenden Instinkte unter das ethische Gewahrsein. Wenn das nicht geschieht, gerät das Selbst-Gewahrsein auf Abwege oder degeneriert, so wie es die in den zwölf „zyklischen“ *nidānas* beschriebene „reaktive“ Folge der Bedingtheit darlegt. Im Verständnis des traditionellen Schemas bedeutet das, durch die vier „Elendswelten“

(*du-gati*) im tibetischen Lebensrad, zu wandern: Höllen, Reich der Hungergeister (*preta-loka*), Tierreich und die Welt der *asuras* (Halbgötter oder Titanen). Sie alle verkörpern deformierte Formen von Selbst-Gewahrsein, Varianten evolutionärer Sackgassen.

Wenn ethisches Gewahrsein überwiegt und die Handlungen mit Körper, Rede und Geist auf förderliche Weise lenkt, dann tritt Bewusstsein in immer subtileren und feineren Formen hervor, die sich zunehmend über eine enge Selbstbezogenheit hinaus ausweiten. Um die Entsprechung zum Schema der sechs Welten zu vervollständigen: Man schreitet nun durch die *su-gati* – die menschlichen und göttlichen Gefilde – voran.

Die fortschreitende progressive Möglichkeit innerhalb des *kamma-niyāma* besteht in der Schrittfolge, die bis zum Stromeintritt führt und von der Überlieferung auf unterschiedliche Weise beschrieben wird. Im Rahmen der *tri-śikṣā*, des dreifachen Trainings, sind dies *śīla* und *samādhi*; in der Kette der zwölf positiven *nidānas* sind es die Schritte von *śraddhā* bis *samādhi*. Indem Bewusstsein in immer empfindsameren und reineren Formen hervortritt, wird es weniger selbstbezogen und stimmt sich zunehmend auf die Art und Weise ein, wie die Dinge in Wahrheit sind. Allmählich weicht die Neigung zum egoistischen Anhaften genug auf, damit ein neuer Prozess eintreten kann: Fortschritt in Übereinstimmung mit dem *dhamma-niyāma*, der mit der Entstehung von *prajñā* oder *yathābhūta-jñāna-darśana* beim Stromeintritt beginnt und von dort weiter bis Buddhaschaft führt.

Dieses *dhamma-niyāma*-Geschehen entwickelt sich natürlich im Einklang mit seiner eigenen, inneren Dynamik, wobei jeder Abschnitt durch eine ihm eigene Schubkraft auf einer höheren Stufe aus derjenigen neu hervortritt, die ihm voranging, und nunmehr nicht umkehrbar ist. Im Bereich der vier niederen *niyāmas* sind alle Richtungen möglich: Es kann einen Kreislauf von Bedingungen geben, oder Bedingungen können hervortreten, die zum nächsthöheren *niyāma* gehören – oder es kann auch eine Degeneration eintreten, in der die höheren Prozesse verschwinden. Auf der Stufe des *dhamma-niyāma* gibt es nur ein Fortschreiten von höheren Zuständen zu noch höheren – der *dhamma-niyāma* ist reines Fortschreiten.

Die unter dem *dhamma-niyāma* gefasste Folge bedingten Entstehens transzendiert das Selbst-Gewahrsein in der gleichen Weise, wie Selbst-Gewahrsein das instinktive Bewusstsein transzendiert. Sie entwickelt sich im Individuum unabhängig von egoistischem Wollen und entfaltet sich spontan in immer reicheren und befriedigenderen Formen. Sie ist nunmehr die hauptsächliche Motivationskraft des- oder derjenigen, in denen sie blüht, und ersetzt zunehmend das alte, selbstbezogene Wollen, so verfeinert dieses auch gewesen sein mochte. Es gibt weiterhin eine Motivation, doch sie kommt nun nicht mehr allein vom individuellen Wollen und dient nicht nur den Interessen dieses Individuums. Aus diesem Blickpunkt betrachtet, ist sie *bodhicitta*, eine überpersönliche, altruistische Motivationskraft – weshalb Sangharakshita *bodhicitta* als „Wille zur Erleuchtung“ übersetzt, was diesen Aspekt hervorhebt. Man spürt es als Wollen jenseits des *eigenen* Willens, das einen auf dieser Stufe ohne

jegliche persönliche Bemühung weiter und höher trägt. Die eigene Wahl im Rahmen dessen, was noch von *kamma-niyāma* verbleibt, besteht darin, sich an ihn anzugleichen oder mit ihm zu kooperieren.

### **Die *niyāmas* und die niedere und höhere Evolution**

Die fortschreitende Richtung in der Bedingtheit durchströmt alle *niyāmas*. Wenn die geeigneten Bedingungen innerhalb eines jeden *niyāma* entstehen, treten Prozesse unter dem nächsten *niyāma* hervor. Physische und chemische Vorgänge des *utu-niyāma* schaffen die Grundlage für das Hervortreten von *bīja-niyāma*-Vorgängen: Lebewesen sind aus physikalischen und chemischen Prozessen gebildet und treten daraus hervor. Sinnesbewusstsein und Instinkt, wie sie unter dem *mano-niyāma* operieren, treten hervor, wenn die organischen Prozesse des *bīja-niyāma* die geeigneten Bedingungen dafür bereitstellen. Sinnesbewusstsein und Intelligenz sind die Grundlage, aus der Selbst-Gewahrsein hervortritt und der *kamma-niyāma* zu wirken beginnt. Bewusstes ethisches Wachsen in Übereinstimmung mit dem *kamma-niyāma* schafft die Bedingungen für das Hervortreten der selbst-transzendierenden Prozesse des *dhamma-niyāma*.

Sangharakshita betrachtet dieses Fortschreiten als ein kontinuierliches Strömen, das er mit dem Evolutionsgedanken verbindet. Hier ist allerdings eine Warnung angebracht. Sangharakshitas Ausdrucksweise legt keine bestimmte *Evolutionstheorie* nahe und erst recht keinerlei materialistischen Epiphänomenalismus (Lehre, die Bewusstsein bloß als Nebenprodukt physiologischer Vorgänge) sieht. Denn das ist natürlich eine Ansicht, und zwar eine nihilistische. *Pratītya-samutpāda*, die „rechte Ansicht“ des Buddha, rettet uns vor diesen und anderen Ansichten, denn sie vermeidet jegliches Theoretisieren über die Prozesse in uns und um uns herum. Sie beschreibt nur, was wir beobachten können: Gesetzmäßigkeiten, die es uns ermöglichen zu sagen, „in Abhängigkeit von diesem entsteht jenes“, ohne dass wir dabei eine Frage nach dem Warum oder Wie stellen müssten.

Dieser theoretische Agnostizismus – ein Beispiel für die „metaphysische Zurückhaltung“ des Buddha – gilt ebenso sehr für das, was Sangharakshita die progressive oder spiralförmige Bedingtheitsordnung nennt, wie für die bloß zyklische oder reaktive. Das Hervortreten zunehmend komplexer und empfindlicher Prozesse aus einfacheren, das zum Aufkommen von sich selbst gewahren Individuen und dann zur Entstehung höherer Bewusstseinsstufen führt, kann an zahlreichen Belegen in unserer Umgebung beobachtet werden, wenn wir dabei auch die Berichte der „Weisen“ einbeziehen. Warum das geschieht oder wovon es angetrieben wird, ist keine Frage, die Buddhisten beantworten müssten. Eine Antwort wäre mit ziemlicher Sicherheit für das Führen eines Dharma-Lebens *nicht* von Nutzen; sie würde sehr wahrscheinlich irrige Meinungen über die Dinge enthalten, die den eigenen Fortschritt auf

dem Pfad stören oder blockieren würden.<sup>23</sup> Alles, was gesagt werden kann, ist, dass wir auf direkte Weise sowie durch zuverlässige Berichte in uns und um uns herum Gesetzmäßigkeiten beobachten können, die ein Fortschreiten von einfacheren zu komplexeren und empfindsameren Organismen und weiter zu höheren menschlichen Zuständen und vielleicht sogar noch darüber hinaus ermöglichen.

Auch wenn Sangharakshita die fortschreitende Richtung im bedingten Geschehen mit dem Evolutionsgedanken verbindet, hält er diese Entsprechung in seiner besonderen Darlegung des Dharma nicht für unverzichtbar, zumal ihm bewusst ist, dass manche Leute den Begriff nicht mögen. Er stellt diese Verbindung einerseits her, um eine Vorstellung zu nutzen, mit der viele Menschen schon vertraut sind und die ihnen ein allgemeines Bild von Entwicklung gibt, und andererseits, um ein deutlicheres Gefühl für das spirituelle Lebens zu vermitteln, indem er es in einen größeren Zusammenhang stellt. Wenn wir sehen können, dass die progressive Richtung in der ganzen Natur wirkt, können wir erkennen, dass es eine Kontinuität zwischen dem gibt, was wir selbst als Buddhisten zu tun versuchen, und dem, was im Leben um uns herum geschieht. Der Prozess menschlicher Entwicklung ist etwas Natürliches.

Wir sollten jene Warnung fest im Sinn behalten, wenn wir nun betrachten, wie Sangharakshita den Evolutionsgedanken mit dem fortschreitenden Trend der Bedingtheit und mit den *niyāmas* verbindet. Er spricht von einer Evolution des Bewusstseins in vier Phasen:

- Erstens eine Phase blinder Evolution von Sinnes- oder Instinktbewusstsein im Rahmen der Arten; dies nennt er die „niedere Evolution“ vom *utu-niyāma* bis zum Hervortreten des Selbst-Gewahrseins und damit des *kamma-niyāma*.
- Zweitens eine Phase willentlichen Wachstums in Selbst- oder moralischem Gewahrsein auf der Stufe des *kamma-niyāma*; dies macht die „höhere Evolution“ des Individuums in ihrer unteren Phase aus und schließt all die Stufen vom Hervortreten des reflexiven Bewusstseins bis zum ersten Auftreten von *prajñā* beim Stromeintritt ein.
- Drittens eine Phase der Entwicklung transzendenten Bewusstseins, die sich spontan unabhängig vom individuellen Wollen als *dhamma-niyāma*-Geschehen entfaltet, sobald man in den Strom eingetreten ist – die höhere Evolution in ihrem höheren Abschnitt.
- Viertens eine Phase, in der erleuchtetes Gewahrsein immer üppiger blüht. Hier entfalten sich die *dhamma-niyāma*-Prozesse vollkommen jenseits der anderen *niyāmas*. Solange ein Buddha lebt und einen Körper hat, wirken die drei niederen *niyāmas* noch weiter – der

---

23 Der Buddha betont diesen Punkt wieder und wieder. Beispielsweise ermahnt er seine Schüler, nicht „über die Welt nachzusinnen“, das heißt über ihren Ursprung und ihre Funktionsweise, weil das „nicht förderlich [ist, sondern] irrelevant für das Wesentliche des heiligen Lebens und nicht zu Abkehr, Leidenschaftslosigkeit, Erlöschen, Frieden, direkter Erkenntnis, Erleuchtung, Nibbāna führt“. Er fordert uns auf, über die Vier Edlen Wahrheiten nachzusinnen: darüber, wie Leiden enden kann. SN 56.41.

*kamma-niyāma* ist hier allerdings nicht mehr von Bedeutung, weil es nun nicht mehr die geringste Spur von Anhaftung an ein Selbst gibt. Nachdem mit dem Tod das Parinirvāṇa erlangt worden ist, gibt es nur noch *dhamma-niyāma*, und wir haben keine Begriffe mehr, mit denen wir beschreiben könnten, was nun „geschieht“. Dies war eine der Fragen Vacchagottas, von denen der Buddha sagte, man könne sie mit keiner unserer Denkkategorien beantworten. Hier treten wir in ein Mysterium ein.

### **Reaktiver und schöpferischer Geist<sup>24</sup>**

In einem Vortrag mit dem Titel „Mind – Reactive and Creative“ (Reaktiver und schöpferischer Geist)<sup>25</sup>, den Sangharakshita im Jahr 1967 vor der buddhistischen Gesellschaft der Reading University hielt, führte er einige wegweisende neue Begriffe ein. Er benutzte die Ausdrücke „reaktiver Geist“ und „schöpferischer Geist“, um die beiden Trends des bedingten Entstehens zu veranschaulichen, wie sie vom Buddha in den oben zitierten Texten dargelegt worden waren. Diese Begriffe zeigen die Tragweite der grundlegenden metaphysischen Lehre des Buddhismus für jeden Augenblick des buddhistischen Lebens auf. Sie sind heute wichtige Elemente in Sangharakshitas Lehre. Er führte aus:

Obwohl diese Begriffe keine Übersetzung traditionell buddhistischer Ausdrücke und somit auch keine Fachbegriffe aus einer der kanonischen Sprachen sind, geben sie doch den Sinn der Lehre des Buddha sehr gut wieder.

Mit der Lehre vom reaktiven und schöpferischen Geist wendet Sangharakshita das Prinzip bedingter Entstehung auf den Geist an, denn dieser ist methodologisch gesehen der Ausgangspunkt. Dem Buddha zufolge gehen unsere Handlungen vom Geist aus und führen entweder zu Leiden oder zu Glück. Letztlich ist es unser Geist, den wir durch spirituelle Praxis wandeln müssen. Sangharakshita lehrt, dass der Geist entweder auf „reaktive“ oder auf „schöpferische“ Art funktionieren kann. Er ist reaktiv, wenn er lediglich auf äußere Reize reagiert, die meistens von den fünf Sinnen stammen. Er wird von äußeren Dingen geprägt und agiert automatisch, mechanisch, vorhersehbar, sich wiederholend, programmiert und seiner selbst nicht gewahr. Im Gegensatz dazu ist der schöpferische Geist aus eigener Fülle und innerem Reichtum heraus spontan und kreativ wirksam. Selbst wenn es einen anfänglichen äußeren Impuls geben mag, „transzendiert er rasch seinen ursprünglichen Ausgangspunkt und beginnt, unabhängig zu wirken“. Statt reaktiv zu sein, ist er empfänglich, bereichernd und im besten Sinn „optimistisch“:

---

24 Der Rest des Textes für diese Woche stammt aus Subhutis Buch *Neue Stimme einer alten Tradition* (S. 96 ff).

25 Siehe Sangharakshita: *Schöpferischer und reaktiver Geist*. (Als Heft in den Triratna-Zentren erhältlich oder als Download unter Ressourcen auf [www.triratna-buddhismus.de](http://www.triratna-buddhismus.de).)

Der Optimismus des schöpferischen Geistes hat auch angesichts unangenehmer Reize Bestand ... [Er] liebt, wo es keinerlei Grund zu lieben gibt, er ist glücklich, wenn es keinen Anlass zum Glückhsein gibt, und er ist schöpferisch, wenn keine Möglichkeit zur Kreativität vorhanden ist – und auf diese Weise „baut er einen Himmel in der Verzweigung der Hölle“.

Er ist unabhängig von Bedingungen, frei und letztendlich identisch mit dem erleuchteten Geist. Er ist bewusst und daher „auf intensive und strahlende Weise lebendig“. Vielleicht sollten wir anmerken, dass mit Kreativität hier nicht nur die Schaffung von Kunstwerken gemeint ist. Zwar ist große Kunst ein Überströmen des schöpferischen Geistes, doch offenbart er sich ebenso in zwischenmenschlichen Beziehungen, in Meditation und jeder Handlung, die inneren Überfluss statt bloß eine Reaktion auf äußere Reize bekundet.

Diese zwei Funktionsweisen des Geistes entsprechen den beiden Trends innerhalb von bedingtem Entstehen. Wie wir schon gesehen haben, ist Realität nichts als Werden, ein Strom von Bedingungen. Innerhalb dieses riesigen Netzes des Werdens gibt es ständig Bewegung von einer Bedingung zur nächsten, ob in Form einer Reaktion zwischen Gegensätzen oder als Fortschreiten von einem Faktor zum nächsten, der den vorigen ergänzt und steigert. Der reaktive Geist steht für die Reaktion zwischen Gegensätzen, der schöpferische für das Fortschreiten.

Um mit diesen Lehren nicht nur den Verstand, sondern auch die Einbildungskraft zu erreichen, veranschaulichte Sangharakshita sie in zwei Bildern. Der reaktive Trend ist zyklisch, wie ein feststehendes Rad, das immer nur um sich selbst kreist, ohne irgendwohin zu gelangen. Der schöpferische Trend ist wie eine Spirale, die immer höher aufsteigt, wobei jede erreichte Stufe zum Trittstein einer noch höheren wird. Die zyklische Strömung wird insbesondere im tibetischen Lebensrad dargestellt. Dieses facettenreiche Bild veranschaulicht drastisch den Aufstieg und Fall von Wesen, die sich, von Gier, Hass und Verblendung getrieben, in den reaktiven Modus des bedingten Entstehens verstrickt haben.

Bisher habe ich vorwiegend metaphysisch-theoretische Begriffe benutzt, doch die „Theorie“ hat unmittelbare praktische Auswirkungen. Metaphysik muss zu spiritueller Übung werden. Die Aufgabe des spirituellen Lebens ist es, vom Rad zur Spirale überzuwechseln. Anfangs gibt es in unserem Geist beide Trends. Obwohl zu Beginn normalerweise das Zyklische vorherrscht, steigen doch bisweilen auch schöpferische Impulse auf. Indem wir mithilfe des gesamten Spektrums spiritueller Übungen Achtsamkeit entwickeln, werden wir uns zunehmend bewusst, was eigentlich in unserem Geist geschieht. Wir nehmen diese beiden Trends genauer wahr und beginnen, den reaktiven vom schöpferischen oder den Zyklus von der Spirale zu unterscheiden. Allmählich wechseln wir vom Rad auf die Spirale über und somit aus dem reaktiven Modus in den schöpferischen. Wir ermuntern den spiralförmigen Trend, immer einflussreicher in uns zu werden. Erleuchtung ist jener „Punkt“, an dem der

spiralförmige Trend ganz und gar siegreich ist. Dann gibt es bloß noch reine Kreativität, ohne jegliche Spur von Reaktion.

Wenn Erleuchtung auch den Punkt auf der Spirale markiert, wo alle Reaktivität abfällt, so ist dies doch nicht das Ende von bedingter Entstehung. Sofern es zutrifft, dass bedingtes Entstehen *saṃsāra* und *nirvāṇa* gleichermaßen umfasst, müssen wir uns auch *nirvāṇa* als dynamisches Geschehen vorstellen. Nirvāṇa ist ebenfalls ein Fortschreiten, wenngleich eines, das wir unmöglich verstehen können, da es jenseits der Reichweite unseres Denkens und Erkennens liegt. Die zwölf positiven *nidānas* enden nur deshalb mit dem „Wissen um die Zerstörung der Geistesgifte“, weil man mit der Aufzählung irgendwo aufhören muss. Andernfalls müsste man unendliche Fortschritte zu immer höheren Zuständen auflisten. Nach einem Bild von Sangharakshita ist Erleuchtung lediglich der weitest entfernte Punkt an unserem Horizont, über dem die Buddhas erscheinen. Während wir uns diesem Horizont annähern, weicht er vor uns zurück, und die Buddhas erscheinen in immer subtileren und prächtigeren Gestalten über ihm.

Mit einer dynamischen Sichtweise wie dieser laufen wir nicht Gefahr, Erleuchtung als einen Ort zu verstehen, an dem wir irgendwann ankommen und uns niederlassen – eine Art spiritueller Ruhestand. Wir verstehen sie eher als Seinsweise, die, so unmessbar weit sie auch von unserer gegenwärtigen Erfahrung entfernt sein mag, doch durch eine Kette immer subtilerer Zustände mit ihr verbunden ist, die unmerklich in sie übergehen. Auf diese Weise vermeiden wir auch die Neigungen der Hīnayāna-Metaphysiker zum ontologischen Dualismus, dem die Mahāyāna-Philosophen besorgt entgegentraten. Es gibt keine wirklich existierenden, unabhängigen Zustände namens Saṃsāra und Nirvāṇa. Es gibt lediglich ein Werden, worin zwei Trends erkennbar sind, der saṃsārische und der nirvāṇische. Sangharakshita schlug sogar vor, wir sollten vielleicht nicht vom Erreichen von Nirvāṇa sprechen, sondern eher vom „Nirvāṇisieren“ im Gegensatz zum „Saṃsārisieren“.

### **Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion**

- 1) Ordnen wir unsere Instinkte unseren karmischen Entscheidungen unter? Wie kann Selbst-Gewahrsein „auf Abwege geraten“ oder „degenerieren“, wenn wir es nicht tun?
- 2) „Wenn ethisches Gewahrsein überwiegt und die Handlungen mit Körper, Rede und Geist auf förderliche Weise lenkt, dann tritt Bewusstsein in immer subtileren und feineren Formen hervor, die sich zunehmend über eine enge Selbstbezogenheit hinaus ausweiten.“ Spiegelt sich das in deiner Erfahrung wieder?
- 3) „Indem Bewusstsein in immer empfindsameren und reineren Formen hervortritt, wird es weniger selbstbezogen und stimmt sich zunehmend auf die Art und Weise ein, wie die Dinge

in Wahrheit sind.“ Das ist die Kernaussage des Textabschnitts dieser Woche. Kannst du damit etwas anfangen? Was denkst du darüber?

4) Schwächt deine Dharma-Praxis die „Neigung zu egoistischem Anhaften“? Hast du es einmal erlebt, dass dies eintritt und quasi „etwas durchscheint“?

5) „... der *dhamma-niyāma* ist reines Fortschreiten.“ Findest du das inspirierend? Stärkt es dein Vertrauen in den Pfad?

6) Kannst du dir vorstellen, dass sich etwas spontan in dir entfaltet, unabhängig von einem selbstbezogenem Wollen?

7) Kannst du sehen, wie jeder *niyāma* auf Grundlage bestimmter Bedingungen des vorhergehenden *niyāma* in Erscheinung tritt, zumindest was die ersten vier *niyāmas* angeht?

8) In welche Arten falscher Ansichten könnten wir verfallen, wenn wir versuchten, eine Theorie der *niyāmas* und deren Wirkungsweise aufzustellen?

9) Sangharakshita verbindet die progressive Richtung im bedingten Geschehen mit dem Evolutionsgedanken. Hilft dir das, Dinge klarer zu sehen? Stellt es dein spirituelles Leben in einen größeren Zusammenhang?

10) Hast du schöpferischen Geist erlebt, der über äußere Bedingungen hinausgeht, sie überwindet?

11) Verstehst du dein Dharma-Leben als eine Bewegung vom reaktiven zum schöpferischen Geist, vom Rad zur Spirale?

12) Verändern die letzten beiden Abschnitte die Art und Weise, wie du über Erleuchtung denkst?

## Woche 7: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (5)

*Als Vorbereitung für den Abend diese Woche, lese den Text bitte gründlich und befasse dich mit den dazugehörigen Fragen.*

### Kosmische Zufluchtnahme

Letzte Woche haben wir uns Sangharakshitas vier Phasen der Entwicklung von Bewusstsein angeschaut, von blinder Evolution bis hin zur Erleuchtungserfahrung. Dieser fortschreitende Prozess hat in jeder Phase einen anderen Charakter, da jede von einer anderen Bedingtheitsordnung beherrscht wird. Den ganzen Weg entlang gibt es aber ein gemeinsames Element: einen Aufwärtsimpuls, der zur nächsten Stufe emporführt. Am direktesten verstehen wir jenen Bewegungsimpuls daraus, wie wir ihn in uns selbst erleben, in der zweiten Phase, wo willentliches Wachstum stattfindet. Wir spüren einen deutlichen inneren Drang, über uns, so wie wir jetzt noch sind, hinauszugehen und zu etwas Größerem zu werden: Dabei gibt es eine Verbindung von Desillusionierung (*saṃskāra-duḥkha*) angesichts unserer gegenwärtigen Erfahrung mit einem Gefühl des Hingezogenseins zu etwas Höherem oder Weiterem (*śraddhā*) sowie einer Entschiedenheit, uns auf das höchste Ziel zuzubewegen, das wir sehen können. Im buddhistischen Kontext findet das alles in der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen seinen Ausdruck.

In der dritten Phase, jener der transzendenten Entwicklung jenseits von Stromeintritt, hängt dieser Bewegungsimpuls nicht mehr von unserer bewussten Bemühung ab: Er wird als ein Strömen erlebt, das einen mit sich trägt, oder als ein Wille jenseits des eigenen, der unsere Handlungen lenkt – in seiner altruistischen Form ist dies der „Wille zur Erleuchtung“, *bodhicitta*.

Die motivierende Kraft, die in der vierten Phase wirkt, widersetzt sich aller Beschreibung. Doch sie führt zu einem Lebenswandel, der ausnahmslos wohltuend ist. Vermutlich verkörpert der Jina Amoghasiddhi die „Motivation“ des erleuchteten Geistes: Er verkörpert das transzendente Gegenstück des *saṃskāra-skandha*, des Wollens; er ist Oberhaupt der Karma-Familie, seine Weisheit ist die „alles vollendende“, und sein Name bedeutet „ungehinderter Erfolg“. In seinem Seminar über das *Tibetische Buch der Toten*<sup>26</sup> sagte Sangharakshita: „... das Handeln Amoghasiddhis steht für etwas sehr Subtiles und sogar Esoterisches. Es ist nicht einfach Handeln im gewöhnlichen, groben, offensichtlichen Sinn ... Es wirkt auf ‚ungeahnte Weise‘.“ Vielleicht können wir uns dem Bewegungsimpuls in dieser Phase nicht weiter annähern: eine unfehlbare schöpferische Kraft, die sich auf geheimnisvolle Weise bewegt, um den Nutzen aller zu bewirken.

---

<sup>26</sup> Siehe Sangharakshitas Seminar zu *The Tibetan Book of the Dead*, p. 188:

[www.freebuddhistaudio.com/texts/seminartexts/SEM150\\_Tibetan\\_Book\\_of\\_the\\_Dead.pdf](http://www.freebuddhistaudio.com/texts/seminartexts/SEM150_Tibetan_Book_of_the_Dead.pdf)

Wie aber steht es mit der ersten Phase? Was für ein Bewegungsimpuls trägt den sich entwickelnden Organismus zur nächsten Stufe? In lebenden Organismen kann man etwas dem Wollen Analoges beobachten: Einen Trieb oder Drang instinktiver Art, ob auf Überleben oder Fortpflanzung gerichtet, ist der Vorläufer dessen, was in uns als unser eigener Wille hervortritt. Wenn er unter ausreichend günstigen Bedingungen weit genug ausgedehnt wird, transzendiert dieser instinktive Drang oder Trieb sich selbst; man könnte sogar sagen, er erfüllt sich in seiner selbst bewusstem Wollen.

Die biologischen, chemischen und physischen Prozesse auf noch niedrigeren Stufen lassen sich bestenfalls in einem nur noch poetischen Sinn als Triebe oder Drang kennzeichnen, doch auch sie haben noch eine Schubkraft, die, sofern geeignete Umstände gegeben sind, zur Entstehung eines Organismus mit Sinnes-Intelligenz führt. Interessanterweise bezeichnet die [englische] Übersetzung des *Aṭṭhasālinī*, eines Texts, der von den *niyāmas* handelt, den *utu-niyāma* als „kalorische“ oder „Wärme-Stufe“, und genau so wurde er anscheinend gewöhnlich verstanden. In der Abhidharma-Theorie gilt Hitze als der *dhātu* oder das Element, welches Veränderung und Verwandlung hervorbringt. Das deutet auf den inneren Kraftimpuls hin, der sogar physikalischer und primitiver organischer Materie innewohnt. Somit haben wir ein dynamisches Prinzip, das auf den grundlegendsten Stufen durch „Hitze“ vertreten wird, auf der animalischen Stufe durch instinktives Verlangen, auf der menschlichen Stufe durch Wille und auf der Stufe der Stromeingetretenen durch *bodhicitta*.

Die Dinge auf diese Weise zu betrachten lässt an Schopenhauers Begriff des *Willens* denken, von dem Sangharakshita zugibt, dass er sein eigenes Denken möglicherweise beeinflusst hat. Könnte der *dharmā-niyāma* der Bewegungsimpuls sein, der das gesamte Evolutionsgeschehen antreibt, seinen nicht mehr zu bremsenden Ausdruck beim Stromeintritt findet und von Buddhaschaft an gänzlich ungehindert ist? Man kann die Kommentare der Quellen durchaus auf eine Weise lesen, die diese Deutung unterstützt. Wenn wir uns aber auf diese so quälende Frage einlassen, geraten wir gefährlich nah an eine Evolutionstheorie – anders gesagt, an eine Ansicht. *Pratītya-samutpāda* erlöst uns aus dieser Gefahr und erlaubt, bloß festzustellen, was wir beobachten können: In Abhängigkeit von dieser Stufe entsteht jene.<sup>27</sup>

Sangharakshita betrachtet das Fortschreiten als einen kontinuierlichen Impuls, der sich auf immer höheren Stufen manifestiert und seinen vollkommenen Ausdruck findet, sobald der *dharmā-niyāma* ins Spiel kommt. Er riskiert es deshalb, poetisch von einer „kosmischen Zufluchtnahme“ zu sprechen. Dieser Ausdruck bietet sich für Missverständnisse geradezu an und wurde manchmal – ob aus unangebrachter Begeisterung oder ebenso unangebrachter Bestürzung – so verstanden, als impliziere er irgendwie eine bewusste Absicht auf Seiten des Kosmos. In Sangharakshitas Verständnis verweist er lediglich auf einen Impuls, den man auf jeder Stufe der Evolution vom geringsten Atom bis zur voll erblühten *bodhi* sehen kann. Auf jeder Stufe gibt es die Möglichkeit, weiterzugehen – es gibt die Möglichkeit der „Selbst-

---

27 Siehe hierzu auch Sagaramatis wichtigen Aufsatz „Three Cheers for Taṇhā“. Download unter <http://www.westernbuddhistreview.com/vol2/tanha.html>

Transzendierung“, um einen Begriff zu benutzen, den wir an anderer Stelle in Sangharakshitas Werk finden. Dieser immer mögliche Aufwärtsimpuls ist die „kosmische Zuflucht-nahme“, nicht mehr und nicht weniger.

Sinn und Zweck dieser Ausdrucksweise und der damit verbundenen Rede von niederer und höherer Evolution besteht darin, die stetige Weiterentwicklung hervorzuheben und damit auch die Stetigkeit unserer eigenen Anstrengungen auf dem Pfad, die ebenso in den natürlichen Vorgängen überall um uns herum zu erkennen ist wie in den Bewegungen im Geist des Buddha. Was man als einen Drang in sich spürt, ist nicht rein zufällig. Es gibt eine Richtung, eine Dynamik in den Dingen, die nun im eigenen Bewusstsein hervortritt. Das Universum kooperiert mit dir in deiner Bemühung, dem Pfad zu folgen – oder eher, deine eigenen bewussten Anstrengungen kooperieren mit der Tendenz zur Weiterentwicklung im Universum.

Dies zu verstehen führt zu einer Einstellung, die wesentlich ist, um dem Pfad folgen zu können: eine bescheidene und zuversichtliche Offenheit für Prozesse, die weitaus größer sind als das eigene kleine Selbst-Sein. Eine solche Gesinnung ist unerlässlich – auch dann, wenn man die Sprache der Evolution nicht übernimmt oder den Ausdruck „kosmische Zuflucht-nahme“ problematisch findet.

## **Vertrauen in den Prozess der Weiterentwicklung**

Ob man diese Begriffe benutzt oder nicht: Es ist wesentlich, die Tendenz zur Weiterentwicklung in *pratītya-samutpāda* anzuerkennen, um ein dharmisches Leben zu führen. Wir müssen zuversichtlich sein, dass es möglich ist, über unsere gegenwärtige Bewusstseinsstufe hinauszugehen, und wir müssen in der ganzen Tiefe verstehen, dass man das nur tun kann, indem man die Bedingungen schafft, aus denen neue Stufen hervortreten. Ohne dieses Vertrauen und Verständnis werden wir uns nicht dafür einsetzen, die Ansammlung der notwendigen Bedingungen zu bewirken.

Erstens müssen wir davon überzeugt sein, dass es einen *kamma-niyāma* gibt, eine karmische Bedingtheitsordnung. Nur wenn wir dieses Vertrauen haben, werden wir uns bemühen, die Bedingungen für weiteres Wachstum zu schaffen. Wir werden *śīla* üben und in Übereinstimmung mit den Vorsätzen auf eine Weise handeln, die für uns selbst und andere förderlich ist; wir werden durch *samādhi* heilsame Geistesverfassungen entwickeln; und wir werden durch die Kultivierung von *śruta-*, *cintā-* und *bhāvanā-mayā-prajñā*<sup>28</sup> ein so klares Verständnis des Dharma gewinnen, wie wir es vermögen. Diese Anstrengungen werden höhere und reichere Geisteszustände erzeugen und uns in eine zunehmende Harmonie mit der Art und Weise bringen, wie die Dinge sind.

---

28 Das sind die drei Ebenen der Weisheit: Hören (bzw. Lesen), Nachdenken (oder Kontemplieren), Meditieren (oder Werden). Siehe auch Jahreskurs, Teil IV, Woche 1.

Weiter benötigen wir den Glauben, dass es einen *dhamma-niyāma* gibt, eine dharmische Bedingtheitsordnung. Nur dann werden wir zuversichtlich sein, dass wir unser Selbst loslassen und unser individuelles Wollen aufgeben können. Wir werden uns systematisch von der Illusion eines festen Selbsts befreien und unser Anhaften daran absichtlich lösen. Wir tun das durch die Übung von *prajñā* oder *vipāśyanā*-Meditation. Das wird die Bedingungen schaffen, die vielleicht den spontanen Strom in uns hervortreten lassen, der uns zur Buddhachenschaft tragen wird.

Dies ist das grundlegende gläubige Vertrauen, das wir brauchen, um ein Dharma-Leben führen zu können: einen Glauben an die karmische und die dharmische Ordnung der Bedingtheit. Es besteht keine Notwendigkeit für uns, an metaphysische Realitäten oder Akteure außerhalb der Erfahrung zu glauben – es bedarf keines Ewigkeitsglaubens. Doch jenes Fehlen eines ewigen Wesens oder einer ewigen Macht muss kein nihilistisches Gefühl mit sich bringen, dass es keine Bedeutung oder Ordnung oder Richtung im Leben gebe. Das gläubige Vertrauen, das wir für das Dharma-Leben benötigen, entsteht aus dem, was wir mit klarer logischer Analyse feststellen und in jedem Moment in unserem Erleben bestätigen können: Alles entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen. Innerhalb jenes bedingten Entstehens gibt es eine Möglichkeit der Weiterentwicklung: Diese wiederum können wir, soweit es die niederen *niyāmas* angeht, in unserer Beobachtung der Natur verifizieren. Was den *kamma-niyāma* betrifft, können wir seine Kraft im eigenen Leben erkennen: Wir können in uns die Macht unseres eigenen Entwicklungsdrangs spüren und bezeugen, wie förderliches Handeln eine Höherentwicklung in unserem Bewusstsein bewirkt. Wenn wir keine direkte Erfahrung des *dhamma-niyāma* haben, können wir uns an unser Wissen über den Buddha und seine erleuchteten Schüler durch die Zeiten hinweg halten, denn der Buddha ist beispielhaft für, ja er verkörpert die dharmische Bedingtheitsordnung. Über den Buddha und andere große Helden und Heldinnen des Dharma zu lesen und, soweit wir es können, ihre Worte zu erforschen, stärkt unsere Überzeugung, dass es einen *dhamma-niyāma* gibt, an dem wir uns ausrichten können, um Freiheit vom Leiden zu finden.

## **Die *niyāmas* und das System der Meditation**

Wenn wir jenes gläubige Vertrauen in die fortschreitende Entwicklungsrichtung der Wirklichkeit besitzen, und dies besonders im Hinblick auf die *kamma-* und *dhamma-niyāmas*, dann werden wir den Dharma rückhaltlos üben können. Wir werden uns an der Tendenz zur Weiterentwicklung ausrichten, indem wir die Bedingungen ansammeln, die uns von einer zur nächsten Stufe bringen. Wir können das auf methodische Weise tun, indem wir Sangharakshitas Meditationssystem mit seinen vier aufeinander aufbauenden Abschnitten und seinem fünften „abschnittlosen“ Abschnitt folgen, das den Rahmen für die Herangehensweise an Meditation in der Triratna-Gemeinschaft bildet. Das Meditationssystem wirkt im Bereich aller fünf *niyāmas* und bringt uns in eine Beziehung mit ihnen allen. Auf diese Weise kann sich die fortschreitende oder spiralförmige Tendenz der Bedingtheit in und durch uns

entfalten. Obwohl es „Meditationssystem“ genannt wird, ist es weit mehr als das und schließt die Stadien ein, die wir in allen Aspekten unseres Lebens durchlaufen müssen.

Das Stadium der Integration verankert uns in unserem Gewahrsein der *utu-*, *bīja-* und *mano-niyāmas*, so wie wir ihnen direkt begegnen. Es beginnt bei einfacher Achtsamkeit beim Körper mittels *kāyānupaśyanā* und *vedānupaśyana*. Ohne eine solche Achtsamkeit in Bezug auf körperliche Empfindungen und Gefühlstönungen ist das Bewusstsein in einem gewissen Ausmaß verzerrt und wirklichkeitsfremd und deshalb unfähig, sich in ausgewogener Weise zu entwickeln. Zu Integration gehört an dieser Stelle auch, angemessen für den eigenen Körper als Mittel der Weiterentwicklung zu sorgen. Wenn man sich nicht um die Gesundheit des eigenen Körpers kümmert, der ein Bündel bedingten Entstehens und Vergehens im Bereich der ersten drei Ordnungen der Bedingtheit ist, dann wird er der eigenen Übung des Dharma viele Hindernisse entgegenstellen.

*Mano-niyāma*-Energien zu integrieren ist noch anspruchsvoller als Achtsamkeit in Bezug auf den Körper. Die Instinkte und Prägungen, die unsere elementare geistige Ausstattung bilden, sind weniger fassbar und können sehr komplex sein. Wenn man aber seine eigene, besondere Natur nicht in einem gewissen Ausmaß kennt – das heißt die *mano-niyāma*-Bedingungen und wie sie sich in einem selbst äußern –, dann wird das die eigenen Bemühungen ständig untergraben. Wir müssen uns der instinktiven Forderungen unserer animalischen Natur gewahr sein, wenn sie uns nicht auf die eine oder andere Art beherrschen soll. Wir müssen den Einfluss erkennen, mit dem unsere familiären und kulturellen Konditionierungen unsere Antworten innerhalb des *mano-niyāma* mitgestalten. Wir benötigen überdies ein gewisses Verständnis unseres besonderen Charaktertyps, unserer mentalen „Konstitution“, die uns weitgehend unabhängig von unserer eigenen Wahl eigen ist. In diesem Sinn mit seinem Wesen und seiner Prägung zurechtzukommen ist ein wesentlicher Bestandteil des spirituellen Lebens in der Anfangsphase. Das alles ist wertneutral – uns trifft keine Schuld an unserer Grundkonstitution, unserem besonderen Charakter, unserem Hintergrund und unserer Kindheit. Um aber karmische Verantwortung zu übernehmen, müssen wir uns im Großen und Ganzen aus diesen Blickpunkten heraus verstehen, damit wir auf förderliche Weise handeln können und dabei in Betracht ziehen, wer wir tatsächlich sind. Das alles ist die Aufgabe des Abschnitts der Integration.

Der Abschnitt positiver Emotionen arbeitet besonders mit dem *kamma-niyāma*. Das bedeutet, dass man versucht, ethisch zu leben. Auf diese Weise werden die eigenen Handlungen, unter Berücksichtigung der Vorsätze, immer förderlicher für einen selbst und andere. Es bedeutet auch, tiefer liegende Motivationen anzugehen, indem man gezielt durch Meditationsübung hilfreiche Absichten – förderliche Geistesverfassungen – kultiviert. Auch aufrichtige Kommunikation und Freundschaft, ganz besonders im Rahmen des Sangha, gehören hier hinzu. Diese Bemühungen von *śīla* und *samādhi* werden allmählich nach dem Karma-Gesetz Früchte tragen. Man erlebt, wie tiefere und erfüllendere Bewusstseinsverfassungen auftauchen – und das nicht nur, wenn man gerade meditiert. Man wird länger anhaltende Gefühle

von Befriedigung und Selbstvertrauen genießen; man empfindet tiefere Eintracht mit anderen und ein stärkeres Mitgefühl für sie; man wird auf gesteigerte und feinere Weise ästhetisch empfänglich sein; man wird häufiger in *dhyāna* verweilen. Wenn wir das alles nicht erleben, dann deshalb, weil wir die dafür erforderlichen Bedingungen nicht durch Integration und Entfaltung positiver Emotionen geschaffen haben – wir haben nicht genug mit den niederen *niyāmas* und dem *kamma-niyāma* gearbeitet.

Wenn Selbst-Gewahrsein entsteht, kommt der *kamma-niyāma* ins Spiel. Um mit den Weiterentwicklungsmöglichkeiten im Bereich des *kamma-niyāma* arbeiten zu können, müssen wir uns als eigenverantwortliche ethisch Handelnde erleben können. Wir müssen dazu in der Lage sein, vom Fluss unseres Erlebens Abstand zu nehmen und ein Selbst zu identifizieren, das die Erfahrung besitzt und dazu fähig ist, förderlich statt schädlich zu handeln. Anfangs ist diese Selbst-Reflexivität ziemlich grob und schließt einen recht rigiden Ich-Sinn als etwas Reales und Getrenntes ein. Wenn wir das Stadium positiver Emotionen üben, wird unser Ich-Sinn flexibler und tritt in eine mitfühlendere Wechselbeziehung mit der Welt um uns herum. Das folgt unter anderem aus der Entwicklung im Rahmen des *kamma-niyāma*. Dieser flexiblere und mitfühlendere Ich-Sinn beruht aber auf einer tiefen, quasi-instinktiven Illusion, die es zu überwinden gilt. Obwohl die Vorstellung vom Ich oder Selbst wesentlich ist, um überhaupt mit der Tendenz zur Weiterentwicklung im *kamma-niyāma* zu arbeiten, ist sie doch bloß eine begrenzte und letztlich einschränkende Idee. Sie gilt es aufzugeben, damit eine neue Bedingtheitsordnung die Führung übernehmen kann.

Der *dhamma-niyāma* funktioniert jenseits unseres Wollens, und deshalb müssen wir der Illusion eines unabhängigen Selbst entsagen, wenn er sich in uns zeigen soll. Diese Aufgabe hat der Abschnitt des spirituellen Todes. Durch Übungen wie die Kontemplation der Sechs Elemente durchschauen wir gezielt unsere Identifizierung mit uns selbst und geben sie auf.<sup>29</sup> Wenn wir durch Entwicklung geeigneter Bedingungen unter dem *kamma-niyāma* ein ausreichend verfeinertes und empfindsames Gewahrsein geschaffen haben, eröffnet dieses Aufgeben einer festen Ich-Identität den Raum, in dem der *dhamma-niyāma* spontan durch uns wirken kann.

Der Abschnitt spiritueller Wiedergeburt lehrt uns, den *dhamma-niyāma* völlig zu „ehren und uns auf ihn zu stützen“. Wir ruhen in ihm als etwas, was sich in uns entfaltet, wenn wir das Anhaften an ein Selbst aufgeben. Dies bedeutet zuzulassen, dass nun, da wir alles selbst-bezogene Wollen aufgegeben haben, eine neue überpersönliche Motivationskraft durch uns hindurch wirkt. Der wirksamste Übungsweg besteht hier darin, in die Welt archetypischer Vorstellungskraft einzutreten, besonders durch die Visualisierung von Buddhas und Bodhisattvas. Wir speisen unsere lichten Vorstellungen mit archetypischen Gestalten, die den

---

29 Sangharakshita betont, es sei wichtig, sie nicht bloß zu durchschauen sondern ihr aktiv zu entsagen, da Einsicht andernfalls nicht tief genug in unsere Erfahrung eindringt. Die gefühls- und erkenntnismäßigen Aspekte der Verblendung sind eng ineinander verwickelt, doch es ist leicht, uns selbst dahingehend zu täuschen, wir hätten sie durchschaut, wenn wir nur eine uns selbst schmeichelnde intellektuelle Anpassung vorgenommen haben.

*dhamma-niyāma verkörpern*, und üben uns auf diese Weise darin, uns zunehmend freiwillig der der Realität eigenen Bewegung zu überlassen, die zu Buddhaschaft und darüber hinaus führt.

Das Stadium der Nicht-Übung, in dem man „bloß sitzt“, nimmt man parallel zu allen anderen Stadien des Meditationssystems auf. In jedem Abschnitt hat es eine etwas andere Bedeutung. Diese Phase erlaubt der Weiterentwicklung, sich natürlich in einem zu entfalten, ohne irgendeine bewusste Anstrengung, um etwas hervorzubringen. Die Bemühung besteht hier nur darin, für die Prozesse des eigenen Geistes wach zu bleiben, mit einem tiefen Vertrauen in die progressive Richtung der Realität, wie man sie, wenn auch schwach, in sich spürt.

### **Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion**

- 1) Subhuti spricht im ersten Absatz von einem „deutlichen inneren Drang, über uns, so wie wir jetzt noch sind, hinauszugehen und zu etwas Größerem zu werden“. Kannst du in deinem Leben das Wirken solcher Kräfte erkennen?
- 2) Inwiefern könnte es für unsere Dharma-Praxis sinnvoll sein, sich mit „kosmischer Zufluchtnahme“ zu befassen?
- 3) Hast du ein Gespür oder eine Idee davon, wie es sein könnte, sich mit einer universellen Neigung zur Selbst-Transzendierung, die von Natur aus in allem Lebendigen wirkt, in Einklang zu bringen?
- 4) Ist das Universum für dich etwas Lebendiges? Unterstützt es dich bei deinen Bemühungen, dem spirituellen Pfad zu folgen?
- 5) Hast du genug Vertrauen in die karmische und dharmische Bedingtheitsordnung? Wie könntest du dein Vertrauen in jede einzelne stärken?
- 6) Kannst du die Kraft deines Drangs, dich weiterzuentwickeln spüren? (Wenn ja, wie äußert er sich?)
- 7) Nutzt du dein Wissen über den Buddha und seine seither erleuchteten Schüler, um ein besseres Gespür für den *dhamma-niyāma* zu bekommen?
- 8) Arbeiten mit dem *mano-niyāma*: Welchen „Trieb oder Drang instinktiver Art“ erfährst du persönlich? Mit welchen Prägungen familiärer, gesellschaftlicher oder kultureller Art hast du dich auseinanderzusetzen?
- 9) Laut Subhuti beinhaltet das Arbeiten auf der Stufe positiver Emotionen das Arbeiten mit dem *kamma-niyāma*. An anderer Stelle definiert er positive Emotion als die Stufe positiver Absicht. Findest du das hilfreich? Findest du es nützlicher, positive Emotion so zu verstehen als nur in Begriffen von *mettā*?

- 10) Ist dein *Ich-Sinn* durch deine Dharma-Praxis flexibler geworden „und tritt in eine mitfühlendere Wechselbeziehung mit der Welt um [dich] herum“?
- 11) Kennst du Situationen, in denen du dein Gefühl einer festen Ich-Identität aufgeben kannst und so einen Raum schaffst, „in dem der *dharmā-niyāma* spontan durch uns wirken kann“?

## Woche 8: Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen (6)

*Als Vorbereitung für den Abend diese Woche lies den Text bitte gründlich und befasse dich mit den dazugehörigen Fragen.*

### Der Buddha als Fokus gläubigen Vertrauens

Das Dharma-Leben, wie es hier durch das System der Meditation beispielhaft veranschaulicht wurde, beruht auf gläubigem Vertrauen in die progressive Richtung der Bedingtheit, wie sie sich besonders in den *kamma-* und *dhamma-niyāmas* zeigt. Um sich auf dem Pfad bemühen und seine vielen Hindernisse und Schwierigkeiten überwinden zu können, benötigt man sozusagen Vertrauen in den Mechanismus, der Fortschritt ermöglicht. Das ist aber nicht genug. Selbst dieses Vertrauen lässt sich nicht aufrechterhalten, wenn es nicht irgendeinen Fokus für die eigene Andacht, ein höheres Ziel des eigenen Strebens gibt, zu dem man aufblicken und das man verehren kann.<sup>30</sup> Wenn es an einem solchen höheren Objekt andächtiger Hingabe mangelt, muss Fortschritt als Selbst-Vergrößerung erscheinen – was in Wirklichkeit gar kein Fortschritt ist. Fortschritt ist letztendlich Fortschritt in Selbst-Transzendierung. Damit ein wahrhafter Fortschritt möglich ist, ob auf der Stufe des *kamma-niyāma* oder des *dhamma-niyāma*, muss man das Selbst für etwas jenseits des Selbst aufgeben, dem man dient und auf das man sich stützt.<sup>31</sup>

Sangharakshita sieht den historischen Buddha als Hauptfokus andächtiger Hingabe. Er glaubt, dass wir den Buddha, wenn wir die Integrität des Dharma erhalten wollen, fest im Zentrum halten müssen und es nicht zulassen dürfen, dass andere Gestalten ihn von seinem Platz verdrängen. Alle anderen Buddhas und Bodhisattvas haben ihre Bedeutung nur durch ihn: Sie sind imaginative Erkundungen der inneren Natur des Buddha, Personifizierungen seiner erleuchteten Eigenschaften. Alle Figuren auf dem von Sangharakshita gestalteten Zufluchtsbaum der Triratna-Gemeinschaft erhalten ihre Bedeutung durch Śākyamuni.<sup>32</sup>

Es geht hier nicht bloß um Respekt für unseren großen, menschlichen Lehrer und Wegweiser. Wenn wir uns wirklich an etwas hingeben wollen, muss es mehr als bloß menschlich sein. Der Buddha erreichte und verkörperte etwas, was unser menschliches Verstehen weit übersteigt. Aus diesem Grund regt Sangharakshita provozierend an, wir sollten im Buddha

---

30 Dies ist der Punkt, den Dr. Ambedkar anscheinend betont, wenn er darauf besteht, dass Moral (die er mit dem Dhamma gleichsetzt) „heilig“ sein muss. Er begründet dies so, dass die meisten Menschen ohne „heilige Ehrfurcht“ auf ihre Eigeninteressen und damit auf die Unmoral der Mächtigsten zurückfallen würden. Zweifellos bedarf das Wort „heilig“ (*pavitra* auf Hindi) im indischen Kontext keinerlei Erklärungen. Es ist der Sinn für etwas jenseits menschlichen Verstehens, das von erhabener, Ehrfurcht gebietender und überwältigender Macht und Großartigkeit ist und unsere Verehrung und Hingabe fordert. *The Buddha and His Dhamma*. Buch IV, Teil 1, Abschnitt 6: *Mere Morality is not Enough. It must be Sacred and Universal*.

31 Das ist ständig erforderlich, doch es ist ganz besonders nötig wegen des vorherrschenden nihilistischen Materialismus eines Großteils der modernen Kultur sowie des weit verbreiteten Ethos der Selbstverwirklichung, der Verwirklichung eines an nur dieses eine Leben gebundenen Selbst.

den buddhistischen Gott sehen – den „Gott, der nicht die Welt erschaffen hat“!<sup>33</sup> Dieser ironische Vorschlag stellt das humanistische Verständnis des Buddha infrage und fordert uns auf anzuerkennen, dass er „ganz und gar hinübergegangen“ ist und in einer Sphäre weilt, zu der wir bislang keinen direkten Zugang haben. Andächtige Hingabe legt hier so etwas wie Ehrfurcht nahe – Ehrfurcht vor dem Heiligen oder Numinosen.

Andächtige Hingabe beginnt, wo rationales Verstehen ins Stocken gerät. Gläubiges Vertrauen in den Buddha Śākyamuni als unser Ideal und als Erfüllung des fortschreitenden Trends im bedingten Geschehen übernimmt die Führung, wenn uns die rationalen Erklärungen ausgegangen sind. Rechte Ansicht in der Form von *pratītya-samutpāda* – im Sinne der zwei Richtungen und der fünf *niyāmas* verstanden – gibt uns das nötige Verständnis, damit wir dem Pfad folgen können. Sie bietet aber kaum Erklärungen an: Warum entsteht eine Sache abhängig von einer anderen? Was treibt die Evolution an? Vor allem gibt sie uns

---

32 Kürzlich hat Sangharakshita bekanntlich sein Verständnis des Zufluchtsbaums der Triratna-Gemeinschaft neu überdacht – ein weiteres Beispiel dafür, wie sich seine Lehre weiter entfaltet. Er sieht die Hauptbedeutung des Zufluchtsbaums nun in der Zufluchtnahme zum historischen Buddha Śākyamuni. Die Lehrer der Vergangenheit befinden sich nicht als Zufluchten auf dem Baum, sondern als „bedeutende spirituelle Helden des Buddhismus“, als Schüler des Buddha, die wir durchaus tief respektieren mögen, ohne aber ihre Lehren unkritisch zu übernehmen. Die Lehrer der Gegenwart stehen für den unmittelbaren spirituellen Hintergrund der Triratna-Gemeinschaft und sind ebenfalls keine Zufluchten. Natürlich sind die Lehrer der Vergangenheit und Gegenwart gleichermaßen verehrungswürdig. So nennt Sangharakshita den Zufluchtsbaum jetzt „Baum der Zuflucht und Verehrung“.

Alle übrigen Gestalten wie auch jene, über die Angehörige des Triratna-Ordens in ihrer Sādhana-Übung meditieren, sind Archetypen der Erleuchtung. Wenn wir zu ihnen als Archetypen der Erleuchtung Zuflucht nehmen, nehmen wir in Wahrheit Zuflucht zu Śākyamuni, weil wir durch ihn von der Erleuchtung wissen, die sie verkörpern. Milarepa und Padmasambhava sind etwas problematisch, da sie auf dem Baum als „spirituelle Helden“ erscheinen, in ihren jeweiligen Sādhanas indes Archetypen von Erleuchtung sind, was letztlich darauf beruht, dass man ihre historischen und archetypischen Merkmale voneinander unterscheiden kann.

Sangharakshita weist hier auf einige sehr wichtige Punkte hin, die uns ein wenig überraschend vorkommen mögen. Sie verdienen, viel ausführlicher behandelt zu werden. Der wichtigste Punkt ist die Notwendigkeit, den zentralen Platz Śākyamunis im buddhistischen Leben als Schnittpunkt des Historischen mit dem Überhistorischen anzuerkennen und zu bewahren. Seinen zentralen Platz zu erhalten, ist lebenswichtig für die künftige Einheit des Triratna-Ordens – ja für die Zukunft des Buddhismus in der ganzen Welt –, aber auch, um das Gleichgewicht zwischen klarem Verstehen und imaginativer Begeisterung zu bewahren, das nur in dieser Gestalt vereinbar ist.

33 Anscheinend bemerkten christliche Missionare, als sie nach Thailand kamen, dass es auf Thai kein Wort für Gott gab, und so prägten sie die Formulierung „der Buddha, der die Welt geschaffen hat“. Einigermaßen verschmitzt schlug nun Sangharakshita vor, man könnte den Buddha auch den „Gott, der nicht die Welt erschaffen hat“ nennen. Das ist keineswegs weit hergeholt. Der Begriff „Gott“ hat drei Hauptaspekte: Schöpfer, Hüter der moralischen Ordnung und Ideal. Die Schöpfungsfrage stellt sich für Buddhisten nicht. Auch brauchen sie keine belohnende oder strafende kosmische Behörde, denn die moralische Ordnung ist etwas Natürliches, das in Form von *kamma-niyāma*-Bedingtheit in die Wirklichkeit eingebaut ist. Der Buddha ist aber unser Ideal und verkörpert das Ziel unseres spirituellen Lebens. Nur durch ihn konnten wir dem Dharma in diesem Leben überhaupt begegnen. In dieser Hinsicht nimmt er für uns somit die Stelle ein, die Gott in den theistischen Religionen innehat, und wir sollten uns nicht der Gelegenheiten zur andächtigen Hingabe berauben, nur weil wir zimperlich im Hinblick auf Gott sind – selbst wenn wir mit zweifellos gutem Grund Sangharakshitas ironisch gemeinte Terminologie nicht übernehmen!



keinen Zugriff auf das, was jenseits des bloß Menschlichen liegt. Was ist die Natur der Erfahrung eines Buddha, zumal nach seinem *pari-nirvāṇa*?

Sangharakshita ist vom *Gāraṇa-Sutta* fasziniert und inspiriert, in dem wir lesen, sogar der Buddha habe die Notwendigkeit empfunden, etwas zu verehren und sich darauf zu stützen, und er habe erkannt, dass er einzig und allein den Dharma verehren konnte. Ganz eindeutig ist an dieser Stelle mit Dharma nicht seine eigene Lehre gemeint, doch es muss auch mehr sein als ein Prinzip, denn man kann wohl kaum ein Prinzip verehren. Was ist es, worauf der Buddha sich stützt?<sup>34</sup>

Wir müssen die Begrenzungen des rationalen Verstehens annehmen und uns vor einer Terminologie hüten, die das Unerklärliche zu erklären scheint und dabei unvermeidlich auf die verdinglichten Absoluta des Eternalismus verfällt. Wir sollten auch nicht in die Falle einer nihilistischen Ablehnung jeglichen Sinns und Wertes geraten, nur weil wir die Grenzen des Verstandes erreicht haben. Der Buddhismus fordert uns auf anzunehmen, dass der Dharma unser rationales Verständnis überschreitet.<sup>35</sup> Er sei nicht vom „Erklärungswahn“ besessen, meint Sangharakshita. Spirituell gesehen ist Sicherheit schlecht für uns, egal ob es um unsere

34 Im *Gāraṇa-Sutta* erkennt der Buddha, unmittelbar nach seiner *bodhi*, dass es eine Quelle des Leidens ist, wenn man nichts „verehere und sich darauf stützen“ kann. Er sieht, dass es niemand Lebenden gibt, zu dem er aufsehen oder auf den er bauen könnte, und so entscheidet er sich, von nun an den Dharma zu verehere und sich auf den Dharma zu stützen. SN I.6.2.

Sangharakshita fragte sich, was Bhikkhu Bodhi wohl gedacht haben mochte, als er dieses bemerkenswerte Sutta übersetzte, das in der Theravāda-Überlieferung anscheinend nur wenig kommentiert worden ist. Es stellt uns durchaus vor ein Mysterium, dass sogar der Buddha etwas „verehere und sich darauf stützen“ muss.

eigene Erfahrung oder um die Natur der Dinge geht: In Unsicherheit liegt Weisheit.<sup>36</sup> Wie es in der *Ratnagaṇa-Saṃcaya-Gāthā* heißt, steht der Bodhisattva auf einem Standpunkt, der ungestützt ist. Man muss akzeptieren, dass es ein Mysterium jenseits dessen gibt, was Verstand und Vernunft uns zu erzählen vermögen. „Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“<sup>37</sup>

Die Tatsache, dass der Verstand begrenzt ist, besagt nicht, dass man sich jenem Mysterium nicht nähern und in es eintreten könnte, nur muss man das mit einem andern Vermögen als dem Verstand tun. Dieses Vermögen ist die spirituelle Imagination, die den Verstand übersteigt und die Sprache von Ritual und andächtiger Hingabe, von Dichtung und Kunst, von Symbolen und Archetypen benutzt, besonders in Gestalt der visionär geschauten Buddhas und Bodhisattvas des *sambhoga-kāya*.<sup>38</sup> Die verschiedenen Buddhas und Bodhisattvas führen uns in die Tiefen des Buddha selbst; sie schenken uns eine flüchtige, imaginative Ahnung von seiner Erleuchtung und eine Beziehung dazu.

Das Bild des Buddha Amitābha aus den *Sukhāvatī-vyūha-Sūtras* verweist gemäß Sangharakshita auf das, was der Buddha „verehrte und worauf er sich stützte“. Eine solche Konkretisierung hält er für notwendig und meint, Amitābha sei gewissermaßen der Buddha

---

35 „Berechtigterweise verursacht es Bestürzung in dir, Vaccha, berechtigterweise verursacht es Verwirrung in dir. Denn dieses Dhamma, Vaccha, ist tiefgründig, schwer zu sehen und schwer zu verstehen, friedvoll und erhaben, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen, von den Weisen selbst zu erfahren. Es ist schwer für dich, es zu verstehen, wenn du eine andere Ansicht hast, eine andere Lehre akzeptierst, eine andere Lehre für richtig hältst, eine andere Übung verfolgst und einem anderen Lehrer folgst.“ *Aggi-vacchagotta-Sutta*, MN 72.18 (Kay Zumwinkels Übersetzung nach Bhikkhu Bodhis Übersetzung).

36 Das sollten wir auch auf unser Denken und Sprechen über unser eigenes spirituelles Leben anwenden. Wir sollten nicht voreilig versuchen, das, was beispielsweise in unserer Meditation aufkommt, in die Zwangsjacke der buddhistischen Terminologie zu pressen und überlieferte Etiketten benutzen, um das zu beschreiben, was passiert ist. Noch sollten wir versuchen, unsere Erfahrung dahingehend zu justieren, dass wir sie in dieses oder jenes hierarchische Schema einpassen. Sangharakshita sagt, wir sollten überlieferte Begriffe schlicht vergessen und, sofern es überhaupt tatsächlich hilfreich ist, von dem zu sprechen, was geschehen ist, sollten wir die „rohe“ Erfahrung einfach, so gut wir es vermögen, beschreiben. Oft werden „Behauptungen [über eigene Verwirklichungen]“ durchaus unschuldig aufgestellt, indem man sich aufgrund eigener Unzulänglichkeit hinsichtlich Ausdruck und Verständnis der nächstbesten Bezeichnung bemächtigt, die angemessen scheint.

37 *Ratnagaṇa-Saṃcaya-Gāthā*, II.3; Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, Satz 7; Schlussworte des Werks

38 In unseren Gesprächen wies Sangharakshita darauf hin, wie die *Vertrauenserweckung (Mahāyāna-Śraddhotpāda-Śāstra)*, ein chinesisches Werk, das apokryph Aśvaghōṣa zugeschrieben wurde, zunächst mit sehr komplexen metaphysischen Ausführungen einige verzwickte Probleme zu erklären versucht, die sich aufgrund seiner eigenen Vorannahmen gestellt hatten, und anschließend zu einem dichterischen Bild Zuflucht nimmt, um zu veranschaulichen, worauf es ankommt: Saṃsāra und Nirvāna durchdringen einander wechselseitig mit Duft. Dieses Bild vermittelt etwas von echter spiritueller Tragweite, wovon sich Sangharakshita sehr angesprochen fühlte, während die philosophischen Argumente eher irrelevant und sogar gefährlich wirken. In gleicher Weise meint Sangharakshita, Platon sei dann am besten, wenn er durch einen Mythos kommuniziere wie zum Beispiel das Höhlengleichnis in der *Politeia (Der Staat)* und Diotimas Lehre über die Göttlichkeit der Liebe im *Symposion (Das Gastmahl)*.

jenseits des Buddha. Was sogar der Buddha verehrte, kann nicht bloß ein Lehrgebäude und ebenso wenig einfach ein Prinzip oder eine Art ewiger Schöpfergott sein. Auch missverstehen wir es, wenn wir es für etwas Unpersönliches halten. Sangharakshita sagt, wenn wir es für unpersönlich halten, werde es sich für uns als „sub-personal anfühlen“, weil unsere gewöhnliche Erfahrung nur die Kategorien des Personalen und des Sub-Personalen kennt (wenn man will: einerseits des *kamma-niyāma* und andererseits des *utu-*, *bīja-* und *mano-niyāma*). In *Die drei Juwelen* schrieb Sangharakshita: „Der *dharma-kāya* ist nicht etwa in dem Sinne nicht-personal, dass er Personalität ganz und gar ausschließt, denn durch eine solche Aussage würde man ihn mit einem von zwei gegensätzlichen Begriffen identifizieren. In Wahrheit ist es so, dass der *dharma-kāya*, weil er sich von absoluter Realität [!] nicht unterscheidet, schlechthin alle Gegensätze transzendiert.“<sup>39</sup> Insofern als es für uns fast unmöglich ist, irgendetwas zu durchdenken, was weder zum einen noch zum anderen dieser beiden Gegensätze gehört, ist es zutreffender, den Gegenstand der Verehrung des Buddha für etwas Supra-Personales zu halten statt für etwas Personales oder Sub-Personales – oder besser uns es als etwas vorzustellen, was jenseits des Persönlichen liegt. Genau dies veranschaulicht die Gestalt des Buddha Amitābha: der ewige Buddha, zu dem sogar der historische Buddha aufschaut. Sein Bild gibt der lichthaften Vorstellungskraft Nahrung, die an der Stelle die weitere Führung übernimmt, wo der Verstand seine höchste Flugbahn erreicht hat.

Doch Symbole und Urbilder oder Archetypen sind mehrdeutig. Auch diese Gestalten visionärer Schau können in die Irre führen, es sei denn, sie sind mit einem klaren Ausdruck und Verständnis von Rechter Ansicht verbunden – schließlich können auch Selbstmordattentäter von Urbildern inspiriert sein.<sup>40</sup> Sangharakshita zieht in Betracht, dass alle buddhistischen Archetypen im Bild des historischen Buddha, des Verkünders von *pratītya-samutpāda*, verankert sein sollten. Die volle Bedeutung der archetypischen Buddhas und Bodhisattvas lässt sich nur dann klar erkennen, wenn man sie durch den Buddha Śākyamuni sieht, dessen innere Wirklichkeit sie veranschaulichen und aus dessen geschichtlicher Persönlichkeit sie hervorgetreten sind.

Für Sangharakshita ist die Gestalt des geschichtlichen Buddha der Schlüssel. Statt unsere Zuflucht in Abstraktionen zu suchen, sollten wir uns seinem Leben und seiner Lehre zuwenden, um daraus die Zuversicht und den Mut zu schöpfen, die wir benötigen, um den Dharma zu üben, ohne Gefahr zu laufen, uns in Ansichten zu verirren.<sup>41</sup> Wir können tiefer in das Mysterium seiner erleuchteten Natur eintauchen, wenn wir über die archetypischen Buddhas und Bodhisattvas, die sein inneres Wesen verkörpern, eingehend nachsinnen und sie

---

39 *Die drei Juwelen*. Ideale des Buddhismus, Essen 2007, S. 53f.

40 Eine kurze Suche nach Webseiten mit Gestalten aus dem buddhistischen archetypischen Pantheon führt zu vielen Hinweisen, die nichts mit dem Dharma zu tun haben. Buddhistische Gestalten werden für allerlei New Age-, esoterische und psychologische Zwecke benutzt – und das oft mit der Behauptung von Autorität und Überzeugung.

verehren. Auf diese Weise machen wir uns unsere höhere Vorstellungskraft jenseits des bloßen Verstandes und der Gefühle zunutze. Buddha Śākyamuni ist beispielhaft für den Pfad, und er verkörpert das der Realität eigene Geschehen, das Buddhaschaft ermöglicht. Wenn wir eingehend über den Buddha nachsinnen, halten wir uns die Tatsache vor Augen, dass das fortschreitende, sich entfaltende Potenzial der Bedingtheit immer gegenwärtig ist und sich verwirklicht, wenn wir uns dazu entschließen, die Bedingungen zu schaffen, von denen seine Entfaltung abhängt. Rechte Ansicht besteht darin, dies klar zu sehen – ohne den Ewigkeitsglauben verdinglichter Abstraktionen oder den Nihilismus einer sinn- und wertlosen Welt. Dies ist die „philosophische“ Grundposition der Triratna-Gemeinschaft, soweit sie Sangharakshitas besonderer Darlegung des Dharma folgt.

### **Fragen zur Reflexion, weiteren Untersuchung und Diskussion**

- 1) Auch Vertrauen in die *kamma-* und *dhamma-niyāmas* sind aufrechtzuerhalten, wenn es einen Fokus für die eigene Hingabe gibt, jemand, den man verehren kann. Was denkst du, warum das so ist, in deinen Worten?
- 2) „Fortschritt ist letztendlich Fortschritt in Selbst-Transzendierung.“ Denkst du so über das Dharma-Leben, in deiner alltäglichen und stündlichen Dharma-Übung? Was könnten wir tun, um unsere tägliche Dharma-Übung auf diese Weise auszurichten?
- 3) Wie sprichst du auf die Gestalt des Buddha an, insbesondere als Fokus für Hingabe und Verehrung?
- 4) Wie antwortest du auf die ironische Aussage von Sangharakshita, dass wir den Buddha als den buddhistischen Gott betrachten sollten, den „Gott, der nicht die Welt erschaffen hat“? Warum würde er auf diese Weise provozieren?
- 5) Hast ein Bedürfnis nach mehr Verehrung und danach, dich mehr auf etwas zu stützen, was über dich hinausgeht? Oder sträubst du dich gegen solche Gefühle? Oder hast sie einfach nicht?
- 6) Was tust du, wenn du die Grenze deines rationalen Verstandes erreichst? Verfällst du in eins der folgenden Extreme? Vereinfachst das Ganze auf das Absolute des Ewigkeitsglaubens oder entkleidest es jeder Bedeutung und jeden Werts? Kannst du an Beispiele denken, wie du mal das eine oder andere oder auch beides getan hast.

---

41 Sangharakshita schlägt vor, Angehörige der Triratna-Gemeinschaft sollten beim Lehren und Üben die *Jātakas* viel mehr nutzen, vor allem die kanonischen *Jātakas*, da diese das lange Ringen über viele Lebzeiten hinweg darstellen, das der Erleuchtung des Buddha voranging. Daraus gewinnen wir für unsere eigenen spirituellen Bemühungen eine gewisse Vorstellung sowohl vom Umfang des zu Leistenden als auch von seinem Wunder. Die Geschichten veranschaulichen, wie der Bodhisattva in einem Leben nach dem anderen die „Führung übernahm“, sei es als großer König im Dienst seines Volks oder als Weiser, der die entscheidende Weisheit zur Rettung der Lage beiträgt. Das liefert ein inspirierendes Beispiel für das, was zu tun ist.

- 7) Beziehst du dich auf Erleuchtung als etwas „Persönliches“ oder „Unpersönliches“? Das heißt, denkst du an Erleuchtung hauptsächlich in Form von Begriffen und Lehrformulierungen oder als durch die Gestalt eines Bodhisattva oder Buddha verkörpert?
- 8) Besteht für dich die Gefahr, dass du das Unpersönliche dem Persönlichen als untergeordnet empfindest? Dass du das Persönliche als wichtiger empfindest?
- 9) Wir brauchen beides, Rechte Ansicht und ein Gespür für ein überpersönliches Objekt, zu dem wir aufschauen können, wie der Buddha. Was müssen wir persönlich mehr entfalten und warum?
- 10) Können wir nun in unseren eigenen Worten zusammenfassen, worin die philosophische Grundposition von Triratna besteht?