

# **Der Bodhisattva-Pfad**

Material aus Tiratanaloka  
für das Retreat im Rahmen des Ordinationstrainings

Englische Fassung 3 November 2018

Deutsche Fassung 2023

Übersetzung: Deepl

Korrekturen: Brigitte Hillenbrand

Lektorat: Nagadakini (1&3) und Acaladhi (2)

# Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	3
Vorbereitung auf das Retreat.....	3
1. Bodhicitta.....	4
Was ist Bodhicitta?.....	4
Bodhicitta und der Orden.....	5
Bodhicitta im Zusammenhang von Zuflucht zu den Drei Juwelen.....	6
Bodhicitta im Zusammenhang der Niyāmas.....	8
Wie entwickeln wir Bodhicitta?.....	9
Das Erwachen des Bodhi-Herzens.....	12
Die buddhistische Gemeinschaft Triratna und der Strom des Dharma.....	15
Bodhisattvas und Arhats.....	16
Der Erleuchtungsgedanke.....	20
Der bi-tendentielle Wert des Seins.....	22
2. Spirituelle Freundschaft und die dritte Stufe des Bewusstseins.....	24
Pflichten in der Freundschaft.....	25
Die lebendige Praxis von Freundschaft.....	27
Das Potenzial von Freundschaft.....	28
Bodhicitta, das im Kollektiv entsteht .....	30
Die dritte Stufe des Bewusstseins .....	32
Der Orden und die dritte Bewusstseinsstufe.....	32
Neue Gesellschaft .....	35
Wir werden ein:e Bodhisattva.....	37
3. Die altruistische Dimension und die Dharma-Revolution.....	38
Wie schaffen wir ein Buddha-Land?.....	39
Nahe Feinde beim Bau eines Buddha-Landes.....	41
Die spirituelle Kraft, die im Universum wirkt.....	44
Die Bedeutung von Freundschaft im Buddhismus .....	47
Die Fesseln lösen, indem man dem Dharma dient.....	48
Blaupause einer neuen Welt .....	50
Die Dharma-Revolution und die neue Gesellschaft.....	53
Anmerkung zum vorliegenden Text.....	56

## Einführung

Dieses Handbuch bietet die Möglichkeit, sich vor dem Retreat eingehender mit dem Thema „Der Bodhisattva-Pfad“ zu beschäftigen. Das Team in Tiratanaloka hat die Erfahrung gemacht, dass es nicht ausreicht, neben der empfohlenen Hintergrundlektüre, die vorab zu lesen ist, bloß die Vorträge auf dem Retreat zu hören, sondern dass es hilfreich ist, vorher die Möglichkeit zu haben, in das Thema einzutauchen – besonders auch für Menschen, die keine Muttersprachler sind.

## Vorbereitung auf das Retreat

Dieses Handbuch beinhaltet Material zu jedem Themenbereich, der im Retreat behandelt wird. Für jeden Themenbereich gibt es Texte, die **bitte vor dem Retreat zu lesen** sind. Dabei handelt es sich um Auszüge aus Unterweisungen von Sangharakshita und Subhuti in Form von Seminaren, Aufsätzen und Vorträgen. Diese verschiedenen Formate bieten unterschiedliche Zugänge zu Sangharakshitas Denken, das sich in Form von Fragen und Antworten informell zeigt, in Vorträgen weniger formell und in den Aufsätzen vollständig ausgearbeitet (die Aufsätze hat Subhuti in Absprache mit Sangharakshita verfasst). Alle präsentieren Sangharakshitas einzigartige Perspektive auf den Bodhisattva-Pfad und die „altruistische Dimension von Zufluchtnahme“. Während des Retreats wird es auch Vorträge vom Team geben, in die persönliche Überlegungen der jeweiligen Team-Mitglieder zu den einzelnen Themen einfließen.

Im gesamten Text tauchen immer wieder **Reflexionsfragen** auf, die sich auf deine Praxis beziehen und über die wir dich bitten als Vorbereitung für die Gesprächsgruppen vorab nachzudenken.

Zu jedem Bereich gibt es **Texte**, die wir euch bitten **vorab zu lesen**. Die **Pflichtlektüre** ist am Beginn jedes Kapitels in einem Kasten angezeigt, gefolgt von **zusätzlicher Lektüre** zum Thema. Möglicherweise findest du auf [freebuddhistaudio](#) oder anderswo weiteres passendes Material. Die Liste ist keineswegs erschöpfend

Wir bitten dich, dich **eingehend mit dem Material zu beschäftigen, darüber nachzudenken und Fragen vorzubereiten**. So wirst du für dich mehr aus dem Retreat herausholen können. Es könnte auch schön sein, wenn du dich zusammen mit Freundinnen vorbereitest.

Im gesamten Material haben wir Fragen dazu gestellt, wie sich das Material auf deine eigene Praxis bezieht. So möchten wir dafür sorgen, dass sich alle auf die Diskussionsgruppen des Retreats vorbereiten.

Bitte wende dich an uns, wenn du Probleme hast, Zugang zum angegebenen Lesestoff zu bekommen, da wir davon ausgehen, dass du ihn vor dem Retreat lesen konntest.

# 1. Bodhicitta

## Zusammenfassung und Lektüre

Das erste Thema, das wir auf diesem Retreat studieren werden, ist Sangharakshitas Lehre über Bodhicitta.

Die folgenden Informationen sind eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte aus Vorträgen, die das Team in Tiratana gehalten hat, sowie Auszüge aus Seminaren, Vorträgen und Abhandlungen von Sangharakshita und Subhuti. Sie geben einen Überblick über die wichtigsten Bereiche, die wir untersuchen werden, sowie über einige Fragen, die wir gerne stellen möchten.

### Pflichtlektüre

Wir bitten euch, Subhutis Aufsatz [Eine übernatürliche Kraft](#) zu lesen. Ihr könnt ihn im PDF-Format herunterladen. Er ist das Ergebnis einer Reihe von Gesprächen zwischen Sangharakshita und Subhuti und wurde 2011 verfasst. Er gehört zu sieben Aufsätzen, die als *Seven Papers* bekannt und für alle Retreats im Rahmen des Ordinationstrainings nützlich sind. Fünf sind auf Deutsch als Download erhältlich: [www.triratna-ressourcen.de](http://www.triratna-ressourcen.de) (Suche: Subhuti)

### Zusätzliche Lektüre

Wenn du das Modul „Das Bodhisattva-Ideal“ des Dharma-Übungskurses abgeschlossen hast, kannst du es zur Vorbereitung noch einmal lesen und/oder die Vorträge von Sangharakshita anhören, auf denen das Modul basiert. Diese sind auf der Website von Free Buddhist Audio zu finden.

Weitere Vorträge, die auf Free Buddhist Audio zur Verfügung stehen, können ebenfalls hilfreich. Dazu gehören:

- Great Compassion Penetrates into the Marrow of the Bones (Dhammadinna 2009)
- The Buddha, The Bodhicitta and Sangharakshita (Vajratara 2015)

\*\*\*

Auf der einen Seite könnten wir sagen, dass wir zum Retreat kommen, um dieses Thema zu studieren und uns gegenseitig kennenzulernen, aber auf einer tieferen Ebene könnten wir sagen, dass wir wegen Bodhicitta hier sind: Um gemeinsam die Bedingungen dafür zu schaffen, dass sich Bodhicitta unter uns manifestiert, dass es fortbesteht und wächst.

## Was ist Bodhicitta?

Im einfachsten Sinne übersetzt Sangharakshita Bodhicitta als „erwachtes Herz oder Geist“. Das Entstehen von Bodhicitta bringt den oder die Bodhisattva, das Wesen oder sogar die Heldin von Erwachen hervor. Er bestimmt Bodhicitta nicht als eine verdinglichte Einheit, die wir besitzen oder besitzen können, sondern als einen „nicht-egoistischen Strom spiritueller Energie, der auf den

Nutzen aller Wesen ausgerichtet ist“. Dieser nicht-egoistische Energiestrom ist gerichtet, aber es gibt niemanden, der ihn lenkt. Er reicht über persönliche Motivation hinaus.

Sangharakshita nennt es auch einen Mythos, „eine Erfahrung, eine transzendente Erfahrung, wenn man so will, die nicht angemessen begrifflich beschrieben werden kann. Die Worte Mythos oder Symbol legen nahe, dass Bodhicitta etwas ist, was uns emotional bewegt, was uns auf einer viel tieferen Ebene als der des Intellekts oder des gewöhnlichen Wachbewusstseins berührt. Die Begriffe Mythos oder Symbol deuten auf etwas hin, was eine bestimmte Wirkung auf uns hat, etwas, was wir erleben müssen, über das wir nicht einfach nachdenken können.“<sup>1</sup> Als eine Erfahrung, die uns emotional bewegt, statt einer Reihe von Ideen, ist Bodhicitta als Mythos etwas, zu dem wir uns hingezogen fühlen können. Es ist etwas, das unserem Leben einen Sinn und ein Ziel geben kann.

### **Reflexionsfragen**

Wie wirkt der Mythos von Bodhicitta auf dich? Bewegt oder inspiriert dich dieser Mythos oder fällt es dir schwer, dich mit ihm zu verbinden?

Wie könnte dieser „nicht-egoistische Energiestrom“ in der Welt aussehen? Hast du Beispiele, vielleicht aus deiner Lektüre über die buddhistische Geschichte oder die Lehrer der Vergangenheit?

### **Bodhicitta und der Orden**

Bodhicitta ist auch der Sinn und Zweck unseres Ordens und unserer Bewegung.

Durch Bodhicitta ist der buddhistische Orden Triratna entstanden, ein Thema, das Subhuti in seinem Aufsatz „Eine überpersönliche Kraft“ darlegt. Sangharakshita selbst hielt sich nicht für die beste Person, um den Orden und die Bewegung zu gründen, aber er sah die Notwendigkeit einer neuen buddhistischen Bewegung, und er reagierte auf diese Notwendigkeit.<sup>2</sup> Er sagte: „Es gibt Zeiten, in denen ich ganz und gar nicht das Gefühl hatte, dass ich die Verantwortung übernommen habe, sondern dass die Verantwortung mich übernommen hat.“<sup>3</sup>

Unser Orden und unsere Bewegung sind aus diesem nicht-egoistischen Strom spiritueller Energie entstanden, und er ist auch ein Kontext, in dem sich dieser Energiestrom unter uns manifestieren, fortsetzen und vergrößern kann. Man könnte auch sagen, dass der Sinn und Zweck des Ordens darin besteht, diesen nicht-egoistischen Strom spiritueller Energie zu befähigen, uns selbst und die Welt zu transformieren.

Dies kommt in den Versen zum Ausdruck, die wir in unserer öffentlichen Ordinationszeremonie rezitieren: Um Erleuchtung zu erlangen, in Loyalität zu meinen Lehrern, in Harmonie mit Freunden und Brüdern und zum Wohle aller Wesen, nehme ich diese Ordination an“. Diese Verse der Ordinationsannahme spiegeln die Aufforderung des Buddha an seine frühen Schüler wider: „Geht und wandert für das Wohlergehen und das Glück vieler, aus Mitgefühl für die Welt, zum Nutzen, Wohlergehen und Glück von Göttern und Menschen. Lehre den Dhamma, der schön am Anfang, schön in der Mitte und schön am Ende ist, in seiner Bedeutung und seinen Worten. Erkläre, wie ein heiliges

---

1 Auszug aus „Q & A Bodhisattva Ideal“, Toskana 1984

2 Siehe Sangharakshita, ‘Moving Against the Stream’

3 Sangharakshita, ‘My Relation to the Order’

Leben aussieht, das völlig vollkommen und rein ist. Es gibt Wesen mit wenig Staub auf den Augen, die verloren sind, wenn sie den Dhamma nicht hören.“<sup>4</sup>

### **Reflexionsfragen**

Was hältst du von der Idee, dass der Orden durch Bodhicitta gegründet wurde?

Wie erkennst du diese spirituelle Energie in deinem eigenen Leben? Wie stellst du dir den Sinn und Zweck deines Lebens vor?

Die Beziehung des Ordens zu Bodhicitta spiegelt sich auch in der Art und Weise wider, wie Sangharakshita über den 1000-armigen, 11-köpfigen Avalokiteśvara als Symbol des Ordens gesprochen hat. Ursprünglich sprach er davon, dass der Orden eine „matter Abglanz von Avalokiteśvara“<sup>5</sup> sei, und erklärte dann, dass wir dies nicht symbolisch oder metaphorisch sehen sollten, sondern dass der Orden buchstäblich ein Bodhisattva in der Welt werden kann, ja sogar ist, der zum Nutzen aller Wesen arbeitet.<sup>6</sup>

Diese Perspektive bedeutet, dass sich der Schwerpunkt der Entstehung von Bodhicitta von einer individuellen Errungenschaft zu einer kollektiven Praxis verschiebt. Je mehr von uns helfen, die Bedingungen für das Entstehen von Bodhicitta zu schaffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass es entsteht, und desto größer wird sein Einfluss sein. Gleichzeitig können wir uns selbst als Teil der Bedingungen für das Entstehen von Bodhicitta sehen, und unsere Dharma-Praxis ist ein wichtiger Teil des größeren, kollektiven Projekts.

### **Reflexionsfrage**

Wie stellst du dir deine eigene Dharma-Praxis und -Aktivität als Teil einer kollektiven Praxis von Bodhicitta vor? Was ist deine Erfahrung mit kollektiver Praxis?

## **Bodhicitta im Zusammenhang von Zuflucht zu den Drei Juwelen**

Einer von Sangharakshitas einzigartigen Beiträgen zum Verständnis von Bodhicitta ist, es als die altruistische Dimension von Zufluchtnahme zu verstehen. Was ist damit gemeint? Früher wurde Bodhicitta als eine höhere Lehre angesehen, die weiter fortgeschritten war als die vorbereitende Praxis des Zufluchtnehmens.<sup>7</sup> Das Mahayana schlägt zwei unterschiedliche Wege mit zwei Zielen vor: einen individualistischen Weg zur Befreiung des Selbst (Arahant-Weg) und einen altruistischen Weg der Befreiung zum Wohle anderer (Bodhisattva-Weg). Sangharakshita betrachtete sie nicht als unterschiedliche Wege, sondern als Dimensionen derselben „grundlegenden, entscheidenden und einzigartigen spirituellen Erfahrung“. So etwas wie eine individuelle Erleuchtung oder eine Befreiung des Selbst allein gibt es nicht. In der spirituellen Praxis gibt es auf jeder Ebene ein Element, bei dem man

---

4 Vin. Mv. 1:7-20

5 Sangharakshita, Mitrata 'Bodhisattva Ideal'

6 Sangharaskhita, 'Looking Ahead A Little Way', 1999

7 Sangharakshita, *Geschichte meiner Zufluchtnahme*, S. ? (History of my Going for Refuge, p. 82)

anderen eine Hand reicht und über das Festhalten am Selbst hinausgeht. Wenn das nicht der Fall ist, fehlt der Praxis das Zufluchtnehmen.

Dieses Denken charakterisiert das Wesen des buddhistischen Ordens Triratna. Altruistische Aktivitäten sind in unsere Praxis eingewoben, sie sind Teil dessen, was wir sind und warum wir tun, was wir tun. So tief eingewoben, dass wir sie wahrscheinlich nicht einmal bemerken. Der hauptsächliche Rahmen für unsere altruistische Aktivität ist der Sangha. Wir üben im Rahmen des Sangha sehr und viel auf jeder Ebene, zum Beispiel in unseren Teams für Festtage, in Zufluchtgruppen, Gesprächen, beim Studieren und sogar bei Treffen zum Kaffee. Wir engagieren uns auch außerhalb des Sangha auf altruistische Weise, wo immer wir über die Ich-Anhaftung hinausgehen. All dies ist wirksamer, wenn wir altruistische Aktivitäten mit Menschen unternehmen, die unsere Vision von Altruismus als spirituelle Praxis teilen.

Das ist insofern wichtig, da eine der Hauptgefahren des Buddhismus darin besteht, dass er zu dem wird, was Sangharakshita als „pseudo-spirituellen Ästhetizismus“ bezeichnete, bei dem wir das Selbst verfeinern, anstatt die Dichotomie von ich und anderen zu durchbrechen. Der Buddhismus kann oft als eine Art Therapie verstanden werden, die nützlich sein kann, da sie uns hilft, glücklicher und gesünder zu werden. Wenn wir den Buddhismus jedoch nur als Therapie verwenden, verliert er sein Potenzial, auf die Gesellschaft einzuwirken, und seine Radikalität. Unbeabsichtigt kann er uns einfach helfen, bequem am gesellschaftlichen Status quo teilzuhaben, ohne die Gesellschaft zu hinterfragen.<sup>8</sup> Ohne die Idee, sowohl die Welt als auch sich selbst zu verändern, besteht die Gefahr, dass unser „Zufluchtnehmen“ zu einer individualistischen Angelegenheit wird und insofern gar kein wirkliches „Zufluchtnehmen“ ist.<sup>9</sup>

### **Reflexionsfrage**

Worin siehst du die Herausforderungen für den Buddhismus in der modernen Welt, insbesondere in deiner eigenen Kultur?

\*\*\*

Wir brauchen also ein Ziel, das über ein verfeinertes „Ich“ hinausgeht. Dieses Ziel muss auch in sich selbst schön und attraktiv sein. Subhuti macht dies in „Eine überpersönliche Kraft“ deutlich: Wenn wir nach und nach unsere Illusion des Selbst hinter uns lassen, befinden wir uns nicht in einem Zustand, in dem es uns zunehmend an Selbst fehlt, sondern „Selbstlosigkeit hat ihren eigenen positiven Charakter“. „Das Dharma-Leben befreit tatsächlich von der Tyrannei des Selbst mit all seinen Leiden. Doch es befreit zu einer immer reicheren und feineren Bewusstheit, aus der heraus mitfühlende Aktivität sich spontan ergießt.“ (S. 7) Bodhicitta ist fesselnd und anziehend, kreativ, reich und subtil. Deswegen werden Bodhisattva-Figuren als wunderschön und mit vielen geheimnisvollen und dynamischen Eigenschaften dargestellt.

### **Reflexionsfrage**

Gibt es Bodhisattva-Figuren, archetypische oder historische, zu denen du dich besonders hingezogen fühlst? Warum?

---

8 See Zizek, 'Western Buddhism'

9 Sangharakshita, 'My Relation to the Order'

## Bodhicitta im Zusammenhang der Niyāmas

Die Lehre der *niyāmas* bringt Bodhicitta als einen Aspekt von *pratītya-samutpāda* oder bedingtem Entstehen hervor. Die *niyāmas* beziehen sich auf die Art und Weise, wie das universelle Prinzip des bedingten Entstehens in verschiedenen Sphären oder Bereichen der Existenz wirkt. *Niyāma* bedeutet wörtlich Gesetz, Regelmäßigkeit oder Regel.<sup>10</sup>

Wenn wir uns in förderlichem Tun üben, in diesem Zusammenhang könnten wir sagen, die *paramitās* üben (Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Energie, Meditation und Weisheit), arbeiten wir zunächst auf der Ebene von *karma-niyāma*. Auf diese Weise lösen wir die Ich-Anhaftung bzw. unser „Ego-Projekt“. Sangharakshita spricht über das Ich als eine Art zu funktionieren statt einer Sache an sich. Wenn wir nicht-egoistisch funktionieren, dehnen wir uns über unsere Begrenzungen hinaus aus, über die Begrenzung unserer Ich-Anhaftung. Das ist eine kreative Geistesverfassung. Wenn wir uns kreativ auf die Belange anderer wie auch auf unsere eigenen Belange einlassen, erweitern wir unser Bewusstsein über die Dualität von ich und anderen, von Greifer:in und Ergriffenem hinaus. Wir alle wissen, wie sich das anfühlt: „In einem reaktiven Zustand fühlt man sich kalt und hart, als ob man einen kleinen, engen Ball in sich trägt oder als ob man ständig auf sich selbst zurückgeworfen ist. Aber in einem kreativen Zustand fühlt man sich frei und offen, fließend und weit; anstelle der kleinen Kugel gibt es Wärme, Ausstrahlung, eine Spirale nach außen und oben.“<sup>11</sup>

Genau das geschieht, wenn wir die *paramitās* üben. Wir funktionieren auf eine nicht-egoistische Weise und dehnen uns über den engen Ball der Selbstbezogenheit hinaus aus. Wenn wir uns weit fühlen, kann etwas anderes passieren: Es kann Raum für eine andere Art von Erfahrung entstehen. Der Buddha drückte es so aus: „Das saubere Tuch nimmt die Farbe auf.“ (MN 7) Bei dieser anderen Art von Erfahrung sind die *dharma-niyāma*-Prozesse am Werk, oder man könnte auch sagen, Bodhicitta. In Abhängigkeit von förderlichen *karma-niyāma*-Prozessen entstehen *dharma-niyāma*-Prozesse. Diese liegen jenseits unserer gewöhnlichen Bewusstseinssebene, sind aber nicht von uns getrennt. Sie entstehen in Abhängigkeit von der bewussten Arbeit, die wir geleistet haben. Sangharakshita erklärt dies so: „Wir beginnen im Transzendenten und im Weltlichen zugleich zu leben.“<sup>12</sup>

Die *dharma-niyāma*-Prozesse sind gleichzeitig eine allgegenwärtige Potenzialität, für die wir uns öffnen und auf die wir uns ausrichten können, mit der wir kooperieren, die wir aber nicht beherrschen können. Obwohl wir versuchen können, diese Prozesse zu beschreiben oder zu verstehen, sind sie im Wesentlichen geheimnisvoll. Wir haben Einblicke, momentane Erfahrungen, die irgendwie über unsere Ich-Identität hinausgehen. Sangharakshita spricht über seine eigenen Erfahrungen mit diesen Prozessen vielleicht am anschaulichsten, wenn er beschreibt, wie er nach Dr. Ambedkars Tod in Nagpur war. Er sagt: „Ich fühlte, dass ich keine Person war, sondern eine unpersönliche Kraft.“<sup>13</sup> Dies ist, so könnte man sagen, Bodhicitta, das durch ihn wirkt.

---

10 Subhuti, Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen, S. 8. Auf Deutsch: „Zwang“, „Beschränkung“ oder „Notwendigkeit“, Englisch: law, regularity or rule.

11 Sangharakshita, *Weise leben*, Kap. 2. Siehe [www.triratna-buddhismus.de/ressourcen](http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen)

12 Sangharakshita, 'Survey of Buddhism', 4.4

13 Sangharakshita, 'Dear Dinoo'. Auch auf Deutsch zitiert in Subhutis „Eine überpersönliche Kraft“.

## Reflexionsfragen

Gibt es in unserem eigenen Leben irgendwelche Einblicke in diesen Prozess, entweder ein Gefühl für diese weite, offene Art des Seins oder die andere Art von Erfahrung, die entsteht, wenn wir in dieser weiten, offenen Art des Seins sind?

Kennen wir dafür Beispiele aus dem Leben anderer Menschen, innerhalb oder außerhalb der buddhistischen Tradition?

\*\*\*

Bodhicitta als Teil von *pratītya-samutpāda* anzusehen, ermöglicht uns zu erkennen, dass es eine natürliche Erfahrung ist, die in Abhängigkeit von bestimmten Bedingungen entsteht. „So wundervoll und unerwartet das Aufscheinen von Bodhicitta auch sein mag, es ist kein Zufall. Alles, was im Universum auf irgendeiner Ebene entsteht, tut dies nicht durch Zufall, Schicksal oder den Willen Gottes, sondern in Abhängigkeit von natürlichen Ursachen und Bedingungen – und aus buddhistischer Sicht ist auch das Übernatürliche etwas Natürliches. Das ist die grundlegendste Erkenntnis buddhistischen Denkens.“<sup>14</sup>

## Reflexionsfrage

Wie reagieren wir auf die Lehre, dass Bodhicitta ein natürliches Entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen ist? Für wie möglich halten wir es in unserem eigenen Leben?

## Wie entwickeln wir Bodhicitta?

Der wichtigste Weg, Bodhicitta zu entwickeln, besteht darin, ihm nicht im Weg zu stehen! Unsere Ich-Anhaftung hindert uns daran, den *dharma-niyāma*-Prozess zu erfahren. Wann immer wir ein Ich konstruieren, konstruieren wir auch ein Nicht-Ich, ein „Anderes“. Das ist die Wahrnehmungssituation, die wir gewöhnlich erleben: Auf der einen Seite alles, was ich „ich“ nenne und was meiner unmittelbaren Kontrolle unterliegt, und auf der anderen Seite alles, jede und jeder, das, die oder der unabhängig von meiner Kontrolle ist.

Die Anhaftung an unser Ich-Gefühl im Gegensatz zu Anderem, führt dazu, dass wir dieses Ich verteidigen und schützen und immer mehr von unserer Erfahrung unter unserer Kontrolle haben wollen. Wenn wir uns nicht mehr mit dem subjektiven Inhalt unserer Erfahrung als „Ich“ im Gegensatz zum „Anderen“ identifizieren, ist „die gesamte Wahrnehmungssituation weiter, geklärt und erhellt“<sup>15</sup>, obwohl sie weiterhin besteht. Damit ist es möglich, dass eine geräumigere, weitläufigere, befriedigendere und schönere Erfahrung entstehen kann.

Altruismus ist wichtig, weil er eine umfassendere Art des Seins ist; „alter“ bedeutet „anders“. Es geht nicht darum, uns selbst außen vor zu lassen, sondern darum, andere mit einzubeziehen. Vielleicht ist es angesichts unserer Tendenz zur Polarisierung zwischen Ich und anderem unvermeidlich, dass wir das spirituelle Leben entweder in Begriffen von Ich oder von Anderem sehen, aber der Pfad von

---

14 Sangharakshita, 'The Bodhisattva Ideal', p. 46 [Kapitel 'The Awakening of the Bodhi Heart']

15 Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen*, S. 77 ('Know Your Mind', p.53)

Bodhicitta besteht darin, die Welt in Begriffen von Ich und Anderem zu sehen und entsprechend zu handeln.

Sanghakshita beschreibt den Pfad von Bodhicitta auf folgende Weise. Es gibt eine Spannung zwischen dem Ausmaß unseres Einsatzes für uns selbst zu praktizieren und anderen zu helfen. Durch die Erhöhung der Spannung zwischen diesen beiden Polen können diese transzendiert werden (siehe den Auszug "Der Erleuchtungsgedanke" weiter unten). Wir tun dies, indem wir sowohl sehr stark an unserer eigenen Praxis (*prajñā*) als auch an der Hilfe für andere (*karuṇā*) arbeiten (siehe den Auszug „Der bi-tendentielle Wert des Seins“ weiter unten). Dies ist ein interessanter Weg, diesen Bereich zu erforschen, denn im Allgemeinen wird Spannung in unserer Gesellschaft als etwas Negatives angesehen, und psychologisch gesehen scheint die Antwort darauf darin zu bestehen, ein besseres Gleichgewicht in unserem Leben zu entwickeln. Obwohl wir ein gewisses Gleichgewicht in unserem Leben brauchen, besteht die spirituelle Lösung vielleicht nicht einfach darin, Zeiten des Rückzugs (Retreats) mit Zeiten nach außen gewandter altruistischer Aktivität abzuwechseln, sondern die wesentliche Nicht-Dualität dieser beiden Anziehungskräfte oder Tendenzen zu erkennen und die Praxis beider sogar zu intensivieren. Das muss keine strenge Praxis sein, es geht eher darum, Geduld mit diesen Spannungen zu haben, sie als Teil des Prozesses von spiritueller Umwandlung anzusehen und nicht als etwas in unserem Leben, das wir aussortieren oder reparieren müssen.

### **Reflexionsfragen**

Wo erkennst du diese Spannung in deinem eigenen Leben? Wie kannst du damit arbeiten?

Neigst du eher dazu, in „entsetzte Angst“ zu verfallen – eine übermäßige Konzentration auf die Hilfe für andere – oder in „pseudospirituellen Ästhetizismus“ – eine übermäßige Konzentration auf deine eigene Praxis?

\*\*\*

Subhuti erforscht den Pfad von Bodhicitta anhand von drei Schlüsselementen: intensive Dharma-Praxis, ein dharmischer Lebensstil und Dienst am Dharma. Dies sind die Bedingungen, die Bodhicitta in Sangharakshitas Leben hervorgebracht haben, und es sind Wege, die Spannung zwischen den selbst bezogenen und auf andere bezogenen Aspekte der Praxis in unserem eigenen Leben zu erforschen. Subhuti legt besonderen Wert darauf, dem Dharma zu dienen, weil wir etwas brauchen, was jenseits von uns selbst liegt und über uns selbst hinausgeht, damit wir unsere selbstbezogene Bewusstseinsstruktur aufbrechen können.

### **Reflexionsfragen**

Welcher dieser drei Bereiche spricht uns am meisten an und an welchem müssen wir effektiver arbeiten?

Wie sieht die altruistische Dimension unserer Praxis aus?

\*\*\*

Ich hoffe, dies gibt uns eine Einführung in das Lesematerial zu Bodhicitta:

- es ist eine Erfahrung, die unser ganzes Wesen einbezieht, aber über unsere gewöhnliche Erfahrung hinausgeht;
- es entsteht nicht nur durch persönliches Handeln, sondern auch durch intensive spirituelle Arbeit mit Freund:innen;
- es ist die Grundlage und der Zweck unseres Ordens und ein wesentlicher Bestandteil der Zufluchtnahme;
- als Teil der *dharma-niyāma*-Prozesse übersteigt es unser gewöhnliches Bewusstsein, aber es erwächst aus unserer gewöhnlichen Übung des *karma-niyāma*;
- es ist etwas Mysteriöses und doch Teil bedingten Entstehens, so dass es sich jenseits von uns anfühlt und doch in unserem Leben möglich ist;
- die Bodhicitta-Praxis versucht nicht ein Gleichgewicht zwischen der Sorge um uns selbst und der Sorge um andere herzustellen, sondern intensiviert den Konflikt, um ihn zu transzendieren.

## Das Erwachen des Bodhi-Herzens

Auszug aus dem Vortrag von Sangharakshita „*The Awakening of the Bodhi Heart*“

Kehren wir für einen Moment zu dem ursprünglichen Sanskrit-Begriff zurück: *bodhicitta-utpada*. *Bodhi* bedeutet natürlich „Erleuchtung“ oder „Erwachen“, was darin besteht, die Wirklichkeit von Angesicht zu Angesicht zu sehen. *Citta* ist einer dieser sehr vieldeutigen, vielsagenden Begriffe, denen man so oft begegnet, wenn man buddhistisches Sanskrit studiert. *Citta* bedeutet „Geist“, „Gedanke“, „Bewusstsein“ und auch „Herz“. Es bedeutet all diese Dinge. *Utpada* bedeutet einfach „entstehen“ bzw. „aufscheinen“ oder poetischer „erwachen“.

Dieser Begriff, *bodhicitta-utpada*, ist also einer der wichtigsten Begriffe in der ganzen buddhistischen Lehre, zumindest im Mahayana. Gewöhnlich wird er ins Deutsche mit „Entstehen des Erleuchtungsgedankens“ übersetzt, aber es sei gleich gesagt, dass es genau das nicht ist. In gewissem Sinn könnte es kaum eine schlechtere Übersetzung geben. Es handelt sich überhaupt nicht um einen Gedanken an Erleuchtung. Wir können über Erleuchtung nachdenken, so viel wir wollen. Wir können darüber lesen, nachdenken und reden. „Erleuchtung ist sowohl Weisheit als auch Mitgefühl“, diese Worte kommen uns sehr leicht über die Lippen, und wir denken, wir wüssten alles über Erleuchtung. Vielleicht denken wir sogar jetzt über Erleuchtung nach. Wir denken über Erleuchtung nach. Der Gedanke an Erleuchtung ist zweifelsohne in unserem Geist entstanden, während wir hier sitzen, aber *Bodhicitta* ist nicht entstanden – wir haben uns nicht, während wir hier sitzen, in *Bodhisattvas* verwandelt. *Bodhicitta* ist also nicht nur ein Gedanke an, ein Gedanke über Erleuchtung, es ist etwas sehr viel Größeres. Günther übersetzt es als „erleuchtete Haltung“. Ich persönlich übersetze es manchmal (so habe ich es in meinem jüngsten Buch *Die drei Juwelen* übersetzt) als den „Willen zur Erleuchtung“. Und im Titel des heutigen Vortrags sprechen wir vom „Bodhi-Herzen“.

All diese unterschiedlichen Übersetzungen, „erleuchtete Haltung“, „Wille zur Erleuchtung“, „Bodhi-Herz“, sind wesentlich besser als der „Erleuchtungsgedanke“.<sup>16</sup> Aber keine ist wirklich zufriedenstellend. (Das ist nicht nur die Schuld der englischen oder deutschen Sprache. Wir könnten sagen, es ist der Fehler der Sprache selbst. Wir könnten sogar so weit gehen zu sagen, dass *bodhicitta* ein sehr unbefriedigender Begriff für *Bodhicitta* ist.) *Bodhicitta* ist keine Geistesverfassung, keine geistige Aktivität und keine Funktion des Geistes. Es ist sicherlich kein „Gedanke“ und gewiss keiner, den du oder ich hegen können. Wenn wir an Erleuchtung denken, ist das kein *Bodhicitta*. Es hat nichts mit Denken zu tun. Es ist nicht einmal ein „Willensakt“, im Sinne meines persönlichen Willens. Es ist nicht einmal „gewahr sein“, wenn ich damit meine, dass ich mir oder du dir Erleuchtung gewahr bist oder dass es so etwas wie „Erleuchtung“ gibt. *Bodhicitta* ist nichts von alledem.

Wir können sagen, dass *Bodhicitta* im Grunde genommen die Manifestation, ja sogar das Hereinbrechen von etwas Transzendente in uns darstellt. Etwas Transzendente. Traditionell – und ich denke dabei an Nagarjunas Darstellung von *Bodhicitta* in einem kleinen Werk, das er zu diesem Thema geschrieben hat, ein sehr kurzes, aber sehr tiefgründiges Werk – heißt es, dass *Bodhicitta* nicht zu den fünf Skandhas gehört. Dies ist eine sehr bedeutsame Feststellung, die uns einen wichtigen Hinweis auf die Natur von *Bodhicitta* gibt. Es ist nicht in den Fünf Skandhas enthalten. Und diese Aussage Nagarjunas, der die beste Mahayana-Tradition repräsentiert, gibt Anlass für eingehendes Nachdenken.

\*\*\*

---

16 In der deutschen Fassung der Puja gibt es noch eine weitere: Erleuchtungsstreben. Anm. d. Üb.

Bodhicitta ist nicht in den fünf Skandhas, den fünf Aggregaten, den fünf Haufen enthalten. Was bedeutet das also? Die fünf Skandhas umfassen alles, was in Erscheinung treten kann, alles, was bedingt ist, alles, was von dieser Welt ist. Wenn wir also sagen, dass Bodhicitta nicht zu den fünf Skandhas gehört, bedeutet das, dass es etwas ganz und gar außerhalb dieser Welt Stehendes ist, etwas Transzendentes. Sicherlich kein Gedanke, sicherlich kein Wille, sondern etwas außerhalb dieser Welt, etwas, wie ich schon sagte, Transzendentes. Kein Gedanke, keine Idee, kein Konzept, sondern – wenn wir überhaupt Worte gebrauchen müssen – eine tiefe, spirituelle, transzendente Erfahrung: eine Erfahrung, die unser ganzes Dasein, unser ganzes Sein, unser ganzes Wesen ausrichtet, neu ausrichtet.

\*\*\*

Bodhicitta ist nicht nur transzendent, sondern es ist auch nicht individuell. Das ist ein weiterer Punkt, den Nagarjuna hervorhebt: Es ist nicht individuell. Wir sprechen davon, dass Bodhicitta in dieser oder jener Person entsteht, und man könnte daher denken, dass es eine Reihe von Bodhicittas gibt – dein Bodhicitta und mein Bodhicitta – scheinbar eine glorreiche Vielzahl von Bodhicittas, die in verschiedenen Menschen entstehen und sie alle zu Bodhisattvas machen. Aber in Wirklichkeit verhält es ganz und gar nicht so. Genauso wie Bodhicitta kein Gedanke an Erleuchtung ist, so ist es auch kein individuelles Ding – es gehört niemandem persönlich. So gibt es keine Vielzahl von Bodhicittas, die in verschiedenen Menschen entstehen, wie zum Beispiel Ideen oder Gedanken. Verschiedene Ideen oder Gedanken können in verschiedenen Menschen entstehen, selbst wenn es Gedanken über dieselbe Sache sind. Dein Gedanke an Erleuchtung ist dein Gedanke an Erleuchtung, mein Gedanke an Erleuchtung ist mein Gedanke an Erleuchtung; es gibt viele Gedanken. Aber „dein“ Bodhicitta ist „mein“ Bodhicitta, und „mein“ Bodhicitta ist „dein“ Bodhicitta; es gibt nur *ein* Bodhicitta.

Bodhicitta gibt es nur eins, und die einzelnen Wesen, in denen Bodhicitta entstanden sein soll, haben an diesem einen Bodhicitta teil oder manifestieren dieses eine Bodhicitta in verschieden hohem Grade. Und natürlich bringen die Mahayana-Autoren dieses alte buddhistische Bild oder Gleichnis ein, das besagt, dass Bodhicitta wie der Mond ist. Bodhicitta wird in verschiedenen Menschen widerspiegelt bzw. es entsteht in verschiedenen Menschen genauso, wie der Mond sich in unterschiedlichen Gewässern unterschiedlich spiegelt. Es gibt viele Spiegelungen, aber nur einen Mond. Ebenso gibt es nur ein Bodhicitta, aber viele Manifestationen davon.

Obwohl wir den Ausdruck „Spiegelung“ verwendet haben, der ein wenig statisch ist, dürfen wir über Bodhicitta nicht in rein statischen Begriffen denken. Was in der Mahayana-Tradition als absolutes Bodhicitta bekannt ist, Bodhicitta in seinem absoluten Aspekt, außerhalb von Raum und Zeit, ist identisch mit Wirklichkeit an sich. Und da es mit Wirklichkeit gleichzusetzen ist, befindet sich absolutes Bodhicitta außerhalb von Veränderung, oder besser gesagt, jenseits des Gegensatzes zwischen Veränderung und Nicht-Veränderung. Dies gilt jedoch nicht für das, was in der Tradition als relatives Bodhicitta bekannt ist. Relatives Bodhicitta ist sozusagen eine aktive Kraft, eine wirkende Kraft in Aktion. Und deshalb benutze ich, wie bereits gesagt, für „Bodhicitta“ lieber „Wille zur Erleuchtung“ (wobei hier das relative Bodhicitta gemeint ist, nicht das absolute). Dieser Wille zur Erleuchtung ist indes kein individueller Willensakt. Bodhicitta ist nicht etwas, was *ich* will. Genauso wie es nicht mein Gedanke ist, ist es nicht mein Wille. Bodhicitta ist ebenso wenig der Willensakt eines einzelnen Menschen wie es der Gedanke eines einzelnen Menschen ist. Auch wenn wir hier etwas nach Worten suchen müssen, könnten wir Bodhicitta als eine Art „kosmischen Willen“ betrachten. (Ich verwende das Wort „Wille“ nicht gerne, aber es gibt wirklich kein anderes.) Diese Art kosmischen Willen könnte man als Willen umschreiben, der in der Welt, im Universum wirkt, und zwar in Richtung dessen, was

wir nur als universelle Erlösung bezeichnen können: Befreiung oder Erleuchtung von letztlich allen fühlenden Wesen.

Wir können uns sogar vorstellen, Bodhicitta sei so etwas wie der „Geist von Erleuchtung“, der der Welt innewohnt und Individuen zu immer höheren Graden spiritueller Vollkommenheit führt. Da dies der Fall ist, ist es klar, dass einzelne Wesen Bodhicitta nicht besitzen können. Wenn du es besitzt, dann ist es nicht Bodhicitta (es ist etwas anderes, dein eigener Gedanke, deine eigene Vorstellung) und Bodhicitta, das transzendente, nicht-individuelle, kosmische Bodhicitta, hast du dann verfehlt, du hast etwas anderes erwischt. Individuen besitzen Bodhicitta nicht. Eher können wir sagen, dass Bodhicitta die Individuen besitzt. Und diejenigen, von denen Bodhicitta sozusagen „Besitz ergreift“, in denen dieses Bodhicitta auftaucht oder sich zeigt, werden zu dem, was wir „Bodhisattvas“ nennen. Sie leben um der Erleuchtung willen; sie streben danach, die höchsten Potentiale, die das Universum enthält, zum Wohle aller zu verwirklichen.

## Die buddhistische Gemeinschaft Triratna und der Strom des Dharma

Auszug aus dem Aufsatz „Eine überpersönliche Kraft“ von Subhuti

Dreh- und Angelpunkt des Dharma-Lebens ist der Übergang vom weltlichen zum transzendenten Pfad – vom *laukika-* zum *lokuttara-mārga*. Bis zu diesem Übergang ist man ein *prthagjana*, „ein gewöhnlicher Weltling“, und wird beherrscht von der Illusion, man habe eine unabhängige und letztlich substanziale Ich-Identität. Auf der Grundlage dieser *Identität* begehrt man alles, was mehr Glück und Sicherheit zu bieten scheint, und man hasst alles, was bedrohlich ist oder Schmerz verursacht. Alle Erfahrungen, die die Unbeständigkeit eben dieser Ich-Identität offenbaren, werden ignoriert oder umgedeutet.

Sobald man den transzendenten Pfad betritt, wird man zu einer/m *ārya*, zu jemandem, in dem diese Illusion eines letztlich realen Selbst aufgebrochen, wenn auch noch nicht völlig ausgelöscht worden ist. Obwohl die selbstbezogenen Motivationen von Gier, Hass und Verblendung weiterhin auftauchen, können sie die Handlungen des Menschen nicht mehr beherrschen und werden mit dem Fortschreiten auf dem Pfad nach und nach entwurzelt.

Der Übergang von *prthagjana* zu *ārya* ist daher im Wesentlichen eine Bewegung von einem durch den Irrglauben an ein letztlich reales Ich beherrschten Bewusstsein zu einem, das keiner solchen Täuschung erliegt – oder wenigstens immer weniger. Dies markiert auch einen Unterschied in der treibenden Kraft oder Macht, die den Fortschritt auf dem Pfad des Dharma antreibt. In einem *prthagjana*, der dem weltlichen Pfad folgt, ist der wichtigste Faktor die Kraft von Karma. Man ordnet seine Ich-Identität bewusst ethischen und spirituellen Prinzipien unter, die man als dem eigenen Wohl förderlich erkennt. Letztlich nutzt man hier sein Eigeninteresse im Einklang mit karmischer Bedingtheit, um die Ich-Bezogenheit allmählich zu überwinden. Auf der Grundlage heilsam-klugen Handelns entstehen Geistesverfassungen, in denen die Spuren von Ich-Anhaftung immer weiter abgeschwächt werden, und dies befähigt einen schließlich dazu, ihren illusionären und leidvollen Charakter zu durchschauen.

Mit dieser Erkenntnis betritt man den transzendenten Pfad und wird so zu einem *ārya*, in dem eigennützige Motivationen nicht mehr die Hauptantriebskraft des Handelns sind. Anstelle von eigen nützigen Wünschen, wie positiv sie auch sein mögen, entsteht nun ein Strom von „nicht-ichhaften“<sup>17</sup> Willensäußerungen. Dieser Strom selbstloser Impulse wird nicht mehr von der karmischen Art der Bedingtheit „betrieben“, sondern durch Prozesse, die unter der Überschrift *dharmā-niyāma* zu fassen sind.

Unser Geist ist so sehr von Eigennutz beherrscht, dass es ziemlich schwierig ist sich vorzustellen, wie ein wirklich selbstloser Geist aussehen könnte. Nichtsdestotrotz ist dies die Kernaussage des Dharma: Es ist möglich, auf einer anderen Grundlage zu handeln als der der Selbstbezogenheit, und zwar konsequent. Das versuchen wir durch unsere Dharma-Praxis zu erreichen.

Urgyen Sangharakshita selbst beschreibt auf sehr schöne und schlichte Weise eine Erfahrung, die in diese Richtung zu gehen scheint. In einem Brief an seine gute Freundin Dinoo Dubash vom 15. Dezember 1956 berichtet er von seinem Besuch in Nagpur in Zentralindien einige Tage zuvor, der mit

---

17 Subhuti benutzt hier und an weiteren Stellen die Begriffe „non-egoic“ und „egoic“, Neuschöpfungen, die man seit einigen Jahren in englischen spirituellen Werken findet, zum Beispiel bei Eckart Tolle. Der Begriff bezeichnet eine Bewusstseinshaltung, die mit Ich-Identifikation einhergeht. Hier als „nicht-ichhaft“ und „ichhaft“ wiedergegeben. Anm.d.Üb.

der tragischen Nachricht vom Tod Dr. Ambedkars zusammenfiel, des großen indischen Führers, der nur sieben Wochen zuvor in eben dieser Stadt Hunderttausende seiner Anhänger aus der Unberührbarkeit zum Buddhismus geführt hatte. Sobald diese schockierende Nachricht bekannt geworden war, gingen Wellen der Trauer und Verzweiflung durch die Scharen der neuen Buddhisten, und es fiel vor allem Sangharakshita zu, zu versuchen, sich ihrer anzunehmen, von einem Treffen zum anderen, von einem Vortrag nach dem anderen, oft bis spät in die Nacht hinein. Diese Geschichte ist ziemlich bekannt. Bemerkenswert ist jedoch, wie bescheiden, fast zurückhaltend er seine eigene innere Erfahrung in dem Brief an jene Freundin nur eine Woche später schildert:

„Mein eigenes spirituelles Erleben während dieser Zeit war ganz sonderbar. Ich fühlte, dass ich keine Person war, sondern eine unpersönliche Kraft. In einer Phase arbeitete ich buchstäblich ohne jeden Gedanken, so wie es in *samādhi* ist. Auch verspürte ich kaum Müdigkeit – ganz und gar nicht das, was man bei einer solch enormen Belastung erwartet hätte. Als ich Nagpur verließ, fühlte ich mich ziemlich erfrischt und ausgeruht.“

Eine „unpersönliche Kraft“! Es ist sicher anzunehmen, dass er damit meinte, er war keineswegs von einem Ich motiviert gewesen. Kein „persönliches“ Interesse trieb ihn an, und dennoch handelte er, und zwar sehr wirksam, indem er den Menschen genau das gab, was sie brauchten.

### ***Bodhisattvas und Arhats***

Der entscheidende Übergang im Dharma-Leben ist also eine Bewegung von einer selbstbezogenen zu einer selbstlosen Motivation. „Selbstlos“ bedeutet natürlich nicht, dass bloß ein Ich fehlt, eine Art gefühlloser Roboter. Selbstlosigkeit hat ihren eigenen positiven Charakter, wenn auch nicht in einem Sinn, der für uns leicht zu begreifen ist. In dem Maße, in dem man selbstlos ist, scheint man spontan auf die Bedürfnisse der jeweiligen Situation einzugehen, und zwar auf eine Weise, die für *pṛthagjanas* ziemlich rätselhaft erscheinen mag. Das Motiv für solches Handeln könnte man als Mitgefühl bezeichnen, aber das könnte ziemlich irreführend sein. Wenn es überhaupt Mitgefühl ist, dann unterscheidet es sich sehr von der freundlichen Fürsorge, die wir selbst empfinden könnten. Es hat wenig oder gar nichts mit Sentimentalität oder Mitleid zu tun; es ist eigentlich überhaupt kein Gefühl. Es ist nicht einmal die positive Ausweitung unserer eigenen Selbstfürsorge auf andere, die wir in der alltäglichen Übung der *maitrī*- oder *karuṇā-bhāvanā* kultivieren. Es ist vielmehr eine Funktion eines voll ausgereiften Gewahrseins: ein Bedürfnis wird gesehen und auf die angemessenste Weise beantwortet, ohne Eigeninteresse, einfach so, wie man ohne einen Moment des Überlegens für jemanden etwas aufhebt, das ihm aus der Tasche gefallen ist, indem man spontan auf das reagiert, was objektiv gebraucht wird.

Die frühe Tradition, vor allem in den Pali Nikayas, spricht von diesem Übergang im Sinne von Strom-eintritt. Sie betont jedoch nicht seinen mitfühlenden Charakter, sondern konzentriert sich vielmehr auf das Zerbrechen der Illusion eines permanenten Selbst und die Freiheit und Leichtigkeit, die dies mit sich bringt. Das Leben des Buddha jedoch ist eindeutig von mitfühlendem Handeln geprägt, und es gibt viel zusätzliches Material, das beispielsweise die Bedeutung von *maitrī* hervorhebt. Späteren Traditionen, die schließlich darin ihren Ausdruck fanden, was grob als „Mahayana“ bezeichnet wird, wollten die mitfühlende Natur des Buddha betonen. Allerdings grenzten sie ihn dabei von seinen eigenen historischen Schülern ab und stellten einen separaten Pfad für diejenigen auf, die ihn als ihr Ideal ansahen. Solchen Bodhisattvas wurden angeblich durch die Kraft von Bodhicitta motiviert, zum Wohle aller Wesen selbst zu Buddhas zu werden. Bodhicitta ist in der Tat ein Begriff für eine motivie-

rende Kraft, die selbstlos ist – wenngleich noch diesseits von *bodhi* und daher auch noch mit geringer werdenden Spuren von Ich-Anhaftung versetzt

Diesen späteren Überlieferungen schien es, als gäbe es mindestens zwei Arten von Dharma-Zielen: Arhatschaft, Befreiung, die allein für sich selbst ohne Mitgefühl erlangt wird, und Buddhaschaft, die vollständige und vollkommene Erleuchtung, die durch den mitfühlenden Pfad von Bodhisattvas erlangt wird. Dies schafft jedoch ein Problem. Wäre dies tatsächlich eine zutreffende Unterscheidung, würde sie eine Selbstlosigkeit voraussetzen, die nicht mitfühlend ist: In-den-Strom-Eingetretene hätten zwar die Ich-Anhaftung entschieden zerbrochen, aber keine anderen Motivationen anstelle des egoistischen Verlangens gestellt, also wahrlich „gefühllose Roboter“. In meinen jüngsten Gesprächen mit Urgyen Sangharakshita hat er erneut betont, dass er nicht der Ansicht ist, dass es zwei getrennte Wege und Ziele gibt. Er empfiehlt, die überlieferte Mahayana-Unterscheidung als falsch zu verwerfen und das Eintreten in den Strom des Dharma im Wesentlichen als dasselbe wie das Entstehen von Bodhicitta zu betrachten – auch wenn dies traditionell nicht so verstanden wird. Wenn man in den Strom eintritt, treten die selbstlosen Motivationen von Bodhicitta hervor. Auf dieser Grundlage können wir das Entstehen von Bodhicitta und Stromeintritt schlicht und einfach als Reale Zuflucht zu den Drei Juwelen auffassen, wie man sie unter den Gesichtspunkten von Altruismus beziehungsweise innerer Verwandlung betrachten kann.

Damit wird die Beziehung zwischen einigen Schlüsselbegriffen sichtbar. Als dynamisches kosmisches Prinzip ist der **Dharma** die Art und Weise, wie die Dinge in Wahrheit sind – das ist die wichtigste Bedeutung dieses Begriffs; **dharmā-niyāma** ist jene Art von Bedingtheit, die ins Spiel kommt, wenn man selber den Dharma direkt sieht und besonders, wenn man sich von der Täuschung eines getrennten Selbst befreit; der **Strom des Dharma** ist der Fluss dharmischer Bedingtheit, der als spontane, nicht-ichhafte Kraft aufgefasst wird, die jemanden, der die Ich-Illusion endgültig zerstört hat, immer weiter in die Selbstlosigkeit trägt; die Person, die in diesen Strom eintritt, ist eine **In-den-Strom-Eingetretene**; **Bodhicitta** bezieht sich auf den Fluss von immer selbstloseren Geistesverfassungen, die in Abhängigkeit von der dharmischen Art von Bedingtheit entstehen; **Bodhisattvas** sind Wesen, in denen Bodhicitta zur dominierenden Kraft geworden ist und die deshalb selbstlos auf die tiefsten Bedürfnisse anderer antworten. **Einsicht** oder *vipāśyanā* markiert den Eintritt in den Strom des Dharma und auch, in diesem überarbeiteten Schema, dass Bodhicitta **unumkehrbar** wird – allerdings werden dieser und andere Begriffe des Bodhisattva-Pfades hier auf eine Weise benutzt, die in manchen wichtigen Hinsichten nicht ihrer Verwendung im entwickelten Mahayana entspricht, denn die verschiedenen Denksysteme haben sich unter unterschiedlichen Umständen entwickelt und lassen sich nicht auf völlig zufriedenstellende oder übereinstimmende Weise miteinander in Beziehung setzen.

Es sollte hier angemerkt werden, dass der Begriff „Bodhicitta“ eine Metapher ist, die man leicht in eine beständige metaphysische Einheit verdinglichen kann, von der man dann annimmt, sie existiere unabhängig vom Individuum, in dem sie entstanden sei und ähnele damit dem *ātman* des brahmanischen Denkens, das der Buddha so ausdrücklich und bestimmt zurückgewiesen hatte. In der Tat wird der Begriff „Bodhicitta“ von Buddhisten, selbst innerhalb der Triratna-Gemeinschaft, oft naiv in dieser Weise benutzt. Wenn man ihn hingegen sorgsam und korrekt verwendet, legt er ein dynamisches Geschehen nahe, das sich auf den Strom selbstloser Geistesverfassungen bezieht, die auf der Basis der dharmischen Art von Bedingtheit aufkommen. So verstanden ist er etwas ganz anderes als eine ewige metaphysische Einheit. Er wird mittlerweile von so vielen Menschen benutzt und ist dharmisch so bedeutsam für sie, dass man ihn kaum vermeiden kann. Seine Nützlichkeit liegt in seiner Betonung des altruistischen und zugleich nicht-personalen Charakters jener selbstlosen Zustände: darin, dass

sie nichts mit egoistischem Wollen gemein haben. Gleichwohl muss man den Begriff äußerst sorgsam verwenden und in vollem Bewusstsein um die Gefahren einer metaphysischen Verdinglichung. Ich möchte dazu raten, ihn niemals ohne enge Nebeneinanderstellung mit einer dynamischeren Sprache zu verwenden, die ihn ausdrücklich mit dem Prinzip des bedingten Entstehens verknüpft.

\*\*\*

Wir erhalten also ein Bild, das das Material des Pali-Kanons und anderer früherer Kanons mit dem spirituellen Reichtum der Mahayana-Perspektive verbindet. Das Dharma-Leben befreit einen tatsächlich aus der Tyrannei des Selbst mit all seinem Leiden. Doch es befreit zu einer immer reicheren und feineren Bewusstheit, aus der heraus spontan mitfühlendes Handeln fließt. Die Motivation des Buddha unterschied sich nicht von der seiner erleuchteten Schüler, obwohl sein menschliches Genie weit über das ihre hinausging. Tatsächlich scheint die Beschäftigung mit der besonderen „kosmischen“ Funktion des Buddha etwas nach seiner Zeit entstanden zu sein. Eine kritische Untersuchung des Pali-Kanons legt nahe, dass der frühe Schwerpunkt der Buddha-Lehre einfach darin bestand, sich in den Fluss des Dharma hineinzubegeben, in jenes Fortschreiten nicht-ichhafter Zustände, die sich entsprechend der dharmischen Art der Bedingtheit entfalten.

In diesem Sinne können wir von Bodhisattvas und Bodhicitta im gleichen Atemzug sprechen wie von Arhats und Stromeintritt; allerdings müssen wir uns bewusst sein, dass wir diese Begriffe auf eine andere Art miteinander verbinden, als es in der Überlieferung der Fall ist – andernfalls kann es so aussehen, als würden wir allzu vereinfachend zwei verschiedene Rede- und Denkweisen miteinander vermischen. Dies kann insbesondere dann zu Schwierigkeiten führen, wenn wir traditionelle Texte lesen oder mit Buddhist:innen aus traditionellen Schulen sprechen.

Zweifelsohne sind wir gut beraten, uns so weit wie möglich nicht in dieser historischen Komplexität zu verfangen, insbesondere indem wir uns auf die beiden zentralen *niyāmas* für das Dharma-Leben beziehen: *karma-* und *dharm-niyāma*. Letztendlich geht es darum, uns selbst durch heilsam-kluges Karma [Handeln] tatsächlich zu wandeln, damit wir die Illusion eines festen Selbst endgültig durchbrechen und es zulassen können, dass die spontane „unpersönliche Kraft“ des Dharma uns motiviert, auf die objektiven Bedürfnisse um uns herum zu antworten. Wir brauchen uns keine Gedanken darüber zu machen, wohin uns das führen wird, denn das steht nicht unter der Kontrolle ichhaften Willens. Mit anderen Worten, wir müssen einfach weiter mit den karmischen und dharmischen Ebenen der Bedingtheit arbeiten. Dies geschieht natürlich dadurch, dass wir beständig und in ausgewogener Weise an Integration, positiven Emotionen, spiritueller Empfänglichkeit, spirituellem Tod und spiritueller Wiedergeburt arbeiten.

\*\*\*

Für seine Schüler scheint es mir von größter Bedeutung zu sein, dass Sangharakshita meint, der Orden und die Bewegung seien nicht von ihm allein, sondern von nicht-ichhaften Kräften gegründet worden, die gemäß der dharmischen Art der Bedingtheit wirken. Dabei gibt es jedoch viel Raum für Missverständnisse. Wenn man die Metapher zu wörtlich nimmt, denkt man an ein göttliches Wesen oder eine kosmische Kraft, die sozusagen durch Sangharakshita und andere „geleitet“ wird: also hier die Kraft als das eine und dort Sangharakshita als das andere. Aber das wird dem, was hier vermittelt wird, überhaupt nicht gerecht, und wir müssen uns genauer ansehen, was Sangharakshita selbst über seine diesbezüglichen Erfahrungen zu sagen hat.

\*\*\*

Es sollte selbstverständlich sein, dass Sangharakshita bei der Erörterung dieser Erfahrungen keineswegs antinomische<sup>18</sup> Ansprüche erhebt, weder für sich selbst noch für den Orden. Das Gegenteil ist der Fall. Man spürt, dass Sangharakshita diese Dinge in aller Bescheidenheit sagt, eher als Verzichtserklärung denn als Anspruch. Die Tatsache, dass es so war, als ob der Orden durch ihn von Kräften gegründet wurde, die über ihn als bloße Person hinausgehen, bedeutet nicht, dass er vollkommen wäre und alle seine Handlungen deshalb außerhalb der Beurteilbarkeit lägen. Noch viel weniger unterstellt es, dass Ordensmitglieder immer durch „trans-ichhafte“ Inspiration motiviert seien oder der Orden insgesamt immer notwendigerweise ein Bodhisattva-Sangha sei. Allzu offensichtlich ist das nicht der Fall. Gleichwohl ist es von größter Bedeutung, dass der Orden nach Sangharakshitas eigener Einschätzung durch etwas gegründet wurde, das er nur als eine Art überpersönliche Energie oder Kraft oder sogar Bewusstsein zu beschreiben vermag, das durch ihn gewirkt habe, ungeachtet dessen wie sehr die Mitglieder des Ordens es versäumen mögen, diesem ursprünglichen Impuls gerecht zu werden. Mit anderen Worten wurde er von Prozessen gegründet, die vom *dharmā-niyāma*, von „Bodhicitta“ bedingt waren, und insofern wahrlich vom Dharma.

Man könnte nicht nur sagen, dass diese Kräfte den Orden ins Leben gerufen haben, sondern auch dass die Förderung eben dieser Kräfte und der Dienst an ihnen sein Sinn und Zweck sind. Die einzelnen Ordensmitglieder können durch ihre Mitwirkung im Orden an sich selbst arbeiten, damit sie in den Strom des Dharma eintreten und dadurch nicht-ichhafte Motivationen freisetzen, die gemäß der dharmischen Art von Bedingtheit entstehen – Motivationen, die ihnen so erscheinen mögen, als seien sie eine überpersönliche Kraft oder Energie, die durch sie wirkt, sogar ein überpersönliches Bewusstsein oder ein Bodhisattva. Im Dienst dieser schöpferischen Energie und unter ihrer Führung können sie dann, jede und jeder, gemeinsam dem Dharma erlauben, die Welt umzuwandeln. Aus diesem Grund gibt es den Orden.

Sangharakshita sagt im Grunde, dass Prozesse, wie sie gemäß der dharmischen Art von Bedingtheit entstehen, den Orden gegründet haben und dass es Sinn und Zweck des Ordens sei, ebensolchen Prozessen zu ermöglichen, die Welt durch die Bemühungen zu verändern, die wir individuell und doch kollektiv unternehmen, um in den Strom des Dharma einzutreten. Trotz unserer vielen Schwächen bin ich selbst vollkommen davon überzeugt, dass der Orden diese Prozesse mehr oder weniger tatsächlich verkörpert. Es gibt unter uns genügend Menschen, die aufrichtig versuchen, dem Dharma als lebendige Kraft zu dienen, indem sie ihn durch sich wirken lassen. Durch *kalyāna-mitratā* zu ausreichend inspirierten und erfahrenen Ordensangehörigen sind die einzelnen Menschen wie auch die Institutionen im Allgemeinen genug miteinander im Einklang, so dass die Triratna-Gemeinschaft als Ganze bis zu einem gewissen Grad den Geist des elfköpfigen und tausendarmigen Avalokiteśvara verkörpert – und zwar durchaus im wörtlichen Sinn.

---

18 „Antinomismus“ bezeichnet in der Philosophie innere Widersprüchlichkeit, in der Theologie die Leugnung konventionell verbindlicher Normen. Vermutlich benutzt Subhuti den Begriff hier in letzterer Bedeutung. Anm.d.Üb.

## Der Erleuchtungsgedanke

*Aus Sangharakshitas Survey of Buddhism, 4.4*

So wie ein Funke überspringt, wenn zwei elektrisch geladene Klemmen einander berühren, so entsteht der Gedanke an Erleuchtung nicht aus theoretischen Überlegungen, sondern aus der Verbindung zweier ganz unterschiedlicher, scheinbar auseinandergehender Denk- und Gefühlstendenzen im spirituellen Leben der/s Anhänger:in. Die Kunst, den Erleuchtungsgedanken hervorzuheben, besteht darin, diese beiden Strömungen so zu stimulieren, dass die zunehmende Spannung zwischen ihnen schließlich dazu führt, dass sie auf einer höheren Ebene spirituellen Bewusstseins zusammenfließen. Das Produkt dieser Verschmelzung, die Synthese, die aus dem Konflikt von These und Antithese im Erleben hervorgeht, ist der Erleuchtungsgedanke.

Die erste Tendenz entspricht der gewöhnlichen dualistischen Auffassung vom religiösen Leben als dem Aufgeben des Weltlichen und dem Erreichen des Transzendenten durch eine Person; oder mit anderen Worten, dem Pfad der Schülerin und dem Pfad des privaten Buddha ... Kurz gesagt, die/der Anhänger:in intensiviert ihr/sein Streben nach dem Transzendenten durch systematisches Nachdenken über die Unzulänglichkeit des Weltlichen.

Die zweite Tendenz des Denkens und Fühlens entspricht dem humanitären Gefühl im Allgemeinen und dem Gefühl von Mitleid im Besonderen. Es wird durch die Betrachtung des mal tragischen, mal peinlichen Schauspiels der Sünden und Leiden von gewöhnlichen verliebten Männern und Frauen angeregt ... Hier denkt die Anhängerin über die Übel der weltlichen Existenz nach, nicht um Abneigung zu entwickeln, sondern um das Mitleid zu verstärken. Früher befasste sie sich mit Leiden nur insoweit, als es sie persönlich betraf oder betreffen könnte; jetzt befasst sie sich damit, weil es alle fühlenden Wesen betrifft. Während die erste Art des Nachsinnens eine Bewegung der Abstoßung vom Weltlichen und der Anziehung zum Transzendenten hervorruft, erzeugt die zweite ihr Gegenteil, eine Bewegung der Abstoßung vom Transzendenten, das als rein transzendent verstanden wird, und der Anziehung nicht zum Weltlichen an sich, sondern zu den fühlenden Wesen, die im Weltlichen Geburt, Alter, Krankheit und Tod ausgesetzt sind: die eine ist intellektuell und egoistisch, geht in Richtung Weisheit; die andere emotional und altruistisch, geht in Richtung Mitgefühl. Da die beiden Tendenzen absolut gegensätzlich sind, wird die/der Anhänger:in mal in diese, mal in jene Richtung gezogen; oder besser gesagt, zerrn beide Richtungen an ihr/ihm.

Aber im Dharmakāya sind Weisheit und Mitgefühl, weit davon entfernt, Gegensätze zu sein, nicht voneinander zu trennen, sie sind die statischen und dynamischen Aspekte der einen höchsten Wirklichkeit. Der Gedanke, bei dem die Anhängerin, die sich für einen Augenblick auf die Ebene des Dharmakāya erhebt, zum ersten Mal die Tendenz zu Weisheit und die Tendenz zu Mitgefühl zusammenbringt, und zwar nicht durch eine rein äußerliche Gegenüberstellung, sondern durch die Erkenntnis ihrer wesentlichen Nicht-Dualität, wird als Erleuchtungsgedanke bezeichnet.

Aber obwohl der Erleuchtungsgedanke durch die Verschmelzung dieser beiden Tendenzen hervorgebracht wird, unterscheiden sich Weisheit und Mitgefühl als eine Realität so sehr von Weisheit und Mitgefühl als unabhängigen Realitäten, dass zwischen dem Erleuchtungsgedanken und seinen vermeintlichen Bestandteilen absolut keine Kontinuität zu bestehen scheint. Śāntideva vergleicht daher das Hervorbringen des Erleuchtungsgedankens mit dem Auffinden eines Juwels auf einem Misthaufen durch einen Blinden! Doch wenn der/die Anhänger:in – oder Bodhisattva, wie er/sie jetzt genannt werden kann – dem Gedanken an Erleuchtung Ausdruck verleihen will, kann er oder sie nicht

anders, als ihn durchgehend mit Weisheit und Mitgefühl zu behandeln und von ihm zu sprechen, als wäre er einfach eine Kombination oder Verbindung dieser beiden Tendenzen.

\*\*\*

Von nun an strebt die/der Bodhisattva ein Ziel an, in dem Weisheit und Mitgefühl keine getrennten Realitäten sind und in dem die Erlangung von Erleuchtung und die Förderung des Wohlergehens aller fühlenden Wesen keine unvereinbaren Ideale mehr sind. Er beginnt, gleichzeitig im Transzendenten und im Weltlichen zu leben.

## Der bi-tendentielle Wert des Seins

Aus dem Seminar mit Sangharakshita "Mind in Buddhist Psychology", Padmaloka 1976

Frage (F): Ich habe über diese Formulierung von Guenther nachgedacht: Ich weiß nicht, welchen Sanskrit- oder tibetischen Begriff er damit übersetzt, aber er spricht vom „bi-tendentiellen Wert des Seins“. Was glaubst du, was er damit meint? Eine Bewegung in zwei Richtungen?

Sangharakshita (S): Ja, das ist ziemlich gut, Bewegung in zwei Richtungen.

F: Weisheit und Mitgefühl?

S: Ja, richtig, Weisheit und Mitgefühl. Das ist, oder besser gesagt, das sind die bi-tendentiellen Werte des Seins. Wie genau kommen sie ins Spiel? Es ist, als ob sich das Psychologische auf einen selbst und das Ethische auf andere bezieht; nicht, dass die beiden sich völlig ausschließen, denn man selbst gehört auch dazu, wenn es um andere geht. Aber warum denken und sprechen wir überhaupt in Begriffen von ich und anderen, Subjekt und Objekt? Es liegt an dieser grundlegenden und ursprünglichen, soweit es die gewöhnliche Erfahrung betrifft, nicht reduzierbaren Zweiteilung in ich und andere, Subjekt und Objekt. Innerhalb dieses Rahmens, innerhalb des Rahmens dieser Zweiteilung, findet unsere gesamte Erfahrung und unser gesamtes Denken statt. Aber nach buddhistischem Denken, nach buddhistischer „Philosophie“ (in Ermangelung eines besseren Begriffs), insbesondere der Mahayana-Philosophie, gibt es das, was Günther „Sein“ nennt. Im Bereich der letztendlichen Wirklichkeit gibt es keine Subjekt-Objekt-Trennung. Ich denke, wird das gemeinhin oder allgemein aufgefasst.

Es ist, als ob man auf der Ebene der empirischen Realität, auf der Ebene der gewöhnlichen Erfahrung, einen doppelten Zugang braucht. Die Wirklichkeit hat sich in Subjekt und Objekt aufgeteilt, also muss man sich der Wirklichkeit nicht nur über das Subjekt, sondern auch über das Objekt nähern. Tatsächlich ist der beste Weg, sich der bi-tendenziellen Realität zu nähern, der über das Objekt und nicht über das Subjekt, denn Dinge über das Subjekt zu tun ist unsere natürliche einseitige Neigung. Selbst wenn du dich dem näherst, was du für das „Sein“ hältst, bist immer noch nur du es, der sich dem Objekt nähert – die Annäherung findet immer noch innerhalb der grundlegenden Subjekt-Objekt-Zweiteilung statt: Man tut immer noch etwas für sich, was ein Widerspruch in sich ist. Daher ist der altruistische Ansatz ebenso notwendig wie der auf sich selbst bezogene Ansatz. Man geht SEIN von zwei Seiten an. Du musst SEIN nicht nur für dich selbst, sondern auch für andere erlangen, sonst erlangst „du“ überhaupt kein SEIN, weil „du“ das nicht kannst. Nur „du und andere“ können es. Wenn also du und andere SEIN erlangen, dann ist das der bi-tendentielle Wert des Seins, der verwirklicht wurde: *Prajñā* repräsentiert dann „deine“ Errungenschaft und *karuṇā* „ihre“ Errungenschaft. Wenn du dich dem nicht-dualen Sein vom Standpunkt des Subjekts aus näherst, gipfelt deine Erfahrung in *prajñā*. Wenn du dich vom Standpunkt der anderen näherst, gipfelt deine Erfahrung in *karuṇā*. Und diese beiden verschmelzen: Sie bilden den einen Wert der letztendlichen Wirklichkeit; daher der bi-tendentielle Wert des SEINs.

Um es ganz einfach und praktisch auszudrücken: Es reicht nicht aus, nur in der Meditation zu sitzen und sich gut und selbstlos zu fühlen. Man muss tatsächlich hinausgehen und selbstlos handeln, was die ethische, die auf andere ausgerichtete Dimension einbringt. Nur so kann die Trennlinie zwischen Subjekt und Objekt durchbrochen werden. Deshalb spricht Śāntideva von einem Austausch von ich und anderen. Man muss andere wie sich selbst behandeln, denn was ist der Unterschied zwischen ihnen? Man kann SEIN im wahrsten Sinne des Wortes nicht allein verwirklichen: Das ist nicht einmal eine Möglichkeit. Das erkennen Bodhisattvas, wenn sie die Idee eines "individuellen Nirvana" aufgeben. Es gibt kein Nirvana für „mich“ im Unterschied zum Nirvana für „andere“.

F: Und es gibt keine Möglichkeit, es allein zu schaffen?

S: Nein. Nein.

F: Oder sechs Monate auf Einzelklausur gehen und dort SEIN verwirklichen?

S: Eine Einzelklausur kann dir sicherlich helfen in Richtung SEIN zu gelangen, aber nicht, wenn du denkst, dass du es nur um deiner selbst willen tust; daher die Widmung der Verdienste am Ende jeder spirituellen Handlung. Wenn wir denken, dass wir alles um unserer selbst willen tun, für meine Entwicklung, für mein spirituelles Leben, reißen wir nicht wirklich die grundlegende Zweiteilung in Subjekt und Objekt nieder, die alles ist, was uns wirklich im Wege steht. Wir verfeinern nur immer mehr eine Seite der Zweiheit. Genau darum geht es beim Bodhisattva-Ideal. Wenn wir nicht aufpassen, indem wir dem, was ich das Psychologische nenne, zu viel Wert beimessen und das Ethische oder die Belange anderer nicht genug beachten, wird das spirituelle Leben zu einer Art verfeinerter Erfahrung bloß um unserer selbst willen. Es kann sogar passieren, dass du dich über andere Menschen ärgerst, die dir bei deiner Freude an diesen verfeinerten Erfahrungen oder deine Hingabe an sie in die Quere kommen und diese beeinträchtigen.

F: Wohin wird das diese Person letztendlich führen?

S: Es führt nirgendwohin, außer zu diesem zunehmend verfeinerten pseudo-spirituellen Ästhetizismus. Ich glaube, wir müssen da wirklich vorsichtig sein. Das ist der Grund, warum der objektive, auf andere bezogene Aspekt von Arbeit und Tätigkeiten so gut für die Menschen ist. Auch wenn man es nicht besonders gerne macht, na ja, macht nichts!

F: Wenn man das in den Rahmen von Studium stellt, sollte man vielleicht nur studieren, um anderen Menschen zu helfen und ihnen den Wert dessen zu vermitteln, was man selbst gelernt hat?

S: Ja, das könnte man sagen. Aber sich selbst *und* anderen. Das Bodhisattva-Ideal hat immer mit sich selbst und anderen zu tun. Man lässt sich nicht ganz außen vor, denn man ist auch eine Person, ein fühlendes Wesen. Deshalb für sich *und* andere. Das ist die Art und Weise, wie wir die Dinge ohnehin erleben, also gut; es ist ehrlich, auf diese Weise zu sprechen. Was auch immer du tust, tu es um deiner selbst und anderer willen.

## 2. Spirituelle Freundschaft und die dritte Stufe des Bewusstseins

### Zusammenfassung und Lektüre

Das zweite Thema, das wir auf diesem Retreat studieren werden, ist Sangharakshitas Lehre von spiritueller Freundschaft und das, was er „die dritte Stufe des Bewusstseins“ nennt.

Die folgenden Ausführungen sind eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte aus den Vorträgen, die das Team in Tiratana loka gehalten hat, sowie Auszüge aus Seminaren, Vorträgen und Aufsätzen von Sangharakshita und Subhuti. Sie gibt einen Überblick über die wichtigsten Bereiche, mit denen wir uns befassen werden, sowie einige Fragen, die wir dir stellen möchten.

#### **Pflichtlektüre**

Der Haupttext ist wie bisher Subhutis Aufsatz [Eine überpersönliche Kraft](#).

### Zusätzliche Lektüre

Es gibt einen Aufsatz mit dem Titel „The Good Friend“ in Sangharakshitas Buch *Crossing the Stream* und ein Vortragstranskript mit dem Titel [Die Bedeutung von Freundschaft im Buddhismus](#), der als kostenloser Download zur Verfügung steht.

Sowohl Subhuti als auch Maitreyabandhu haben Bücher über spirituelle Freundschaft geschrieben, die dich vielleicht interessieren könnten. Sie heißen *Buddhismus und Freundschaft* und *Thicker than blood*.

Wenn du Vorträge bevorzugst, können die folgenden Vorträge, die bei Free Buddhist Audio verfügbar sind, ebenfalls hilfreich sein:

- The Meaning of Friendship in Buddhism (Sangharakshita 1992, Original des o. gen. Transkripts)
- How to be a Friend (Vajratara 2011)

Bisher haben wir uns angeschaut, wie Bodhicitta entsteht, wenn wir uns nicht nur um uns selbst kümmern, sondern auch um das Wohlergehen der anderen.

Der wichtigste Rahmen, in dem wir dies praktizieren, sind unsere persönlichen Beziehungen zu den Menschen, die uns nahestehen, unsere Freund:innen. Gampopa sagte: „Da es uns als Anfänger:innen nicht möglich ist, einem Buddha oder einem verwirklichten Bodhisattva zu folgen, stützen wir uns zunächst auf einen gewöhnlichen geistigen Lehrer oder eine Lehrerin ... So ist ... die gewöhnliche Lehrerin diejenige, die uns die größte Güte erweist.“<sup>19</sup>

Deshalb ist es wichtig, die altruistische Dimension der Zufluchtnahme als unsere alltägliche Interaktion mit den Menschen zu sehen, die wir kennen, und nicht nur als Hilfe für Fremde in Not.

Spirituelle Freundschaft bringt unsere Praxis des „anatman“ oder „kein festes und getrenntes Selbst-Sein“ von der intellektuellen auf die emotionale Ebene, sagt Sangharakshita.<sup>20</sup> Weil wir uns um unsere Freunde kümmern, fühlen wir uns verpflichtet, auf ihre Bedürfnisse und Wünsche einzugehen, manchmal sogar auf Kosten unserer eigenen. Er sagt, wir könnten unsere Praxis der spirituellen Freundschaft als eine immer höhere Stufe der Selbstlosigkeit sehen, beginnend mit einfachen Taten der Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit und schließlich zu einer/m Bodhisattva werden, die oder der bereit ist, alles zu geben, was wir können, um das Wohlergehen der Freundin oder des Freundes zu fördern und ihr oder ihm zur Erleuchtung zu verhelfen.

„... die gute Freundin wird allmählich zur vertrauenswürdigen Beraterin, die vertrauenswürdige Beraterin zur spirituellen Begleiterin oder zur Guru, die Guru zur Bodhisattva und die Bodhisattva zur Buddha, so wie unter den Farben des Regenbogens Rot unmerklich in Orange übergeht, Orange in Gelb, Gelb in Grün und so weiter.“<sup>21</sup>

## **Reflexionsfragen**

Warum entsteht Bodhicitta am ehesten in Freundschaft?

Wie praktizierst du „Selbstlosigkeit“ mit Sangha-Freund:innen und Nicht-Sangha-Freund:innen? Gibt es da einen Unterschied?

## ***Pflichten in der Freundschaft***

„Pflicht“ ist vielleicht kein beliebtes Wort, aber Sangharakshita erklärt: „Die Erfüllung der Pflicht bedeutet nicht nur die zähneknirschende Anerkennung und halbherzige Erfüllung dessen, was man seiner Familie und seinen Freunden ... rechtlich oder sogar moralisch schuldet, sondern in der ungehinderten Ausstrahlung der eigenen Liebe und des eigenen Mitgefühls auf die ganze Welt.“<sup>22</sup> Er macht darauf aufmerksam, dass es besser ist, Freundschaft als das zu begreifen, was wir anbieten können, nämlich eine Freundin zu sein, anstatt eine Freundin zu haben. Das, so sagt er, führt zu einer „allmählichen Lockerung der Fesseln der Selbstsucht und des Egoismus“. Unsere Pflichten in Freundschaften

---

19 Gampopa, *Der kostbare Schmuck der Befreiung*, Berlin 2000, S. 44f

20 Sangharakshita, *The Good Friend*, 'Crossing the Stream'

21 Ebd., p.60

22 Sangharakshita, *Rights and Duties*, 'Crossing the Stream' p.36

sind das „süße Ergebnis der Verwirklichung von Leerheit – *śūnyatā* – in den Tiefen unseres eigenen Herzens“<sup>23</sup>.

### **Reflexionsfrage**

Wie können wir Pflicht als etwas, was von *śūnyatā* herrührt, in unserer eigenen Praxis von Freundschaft erforschen?

Was sind die Pflichten der Freundschaft, oder anders gesagt, wie können wir eine gute Freundin oder ein guter Freund sein? Der Buddha spricht über die Pflichten der Freundschaft als *samgraha-vastus* oder „Mittel der Einigung“: Großzügigkeit (*dāna*), freundliche Rede (*priya-vāditā*), nutzbringende Hilfe (*artha-caryā*) und Vorbildfunktion (*samānārthata*); sowie das Halten des eigenen Wortes.<sup>24</sup>

**Dāna:** In unserer Praxis der Freundschaft bedeutet *dāna* in erster Linie, dass wir unser besonderes Bewusstsein für unsere Freundin oder unseren Freund und unsere aufrichtige Besorgnis und positiven Gefühle für sie oder ihn in Großzügigkeit ausdrücken. Sangharaskhita hat gesagt: „Wir könnten sagen, dass eine spirituelle Gemeinschaft durch das Geben von Gaben gekennzeichnet ist“ und ermutigt uns, großzügig mit unserer Zeit<sup>25</sup>, Geld und Energie umzugehen. Es geht aber nicht nur um das Teilen von Dingen, sondern auch um das Teilen von uns selbst: unsere Gedanken, Gefühle, Hoffnungen und Ängste. Manchmal kann sich das wie ein großes Risiko anfühlen, und es ist dann wichtig, sich in einem Forum auszutauschen, in dem der Austausch auf Gegenseitigkeit beruht, zum Beispiel in einer „Zufluchtsgruppe“.

### **Reflexionsfrage**

Wie leicht fällt es uns, mit unseren Freunden zu sprechen? Was könnte uns zurückhalten? Wie können wir uns selbst tiefer teilen?

**Priya-vāditā:** Freundliches Reden wird auch als liebevolles Reden bezeichnet, d.h. man spricht mit Menschen in einer emotional positiven Weise. Sangharakshita sagt, dies sei „die Regel innerhalb der spirituellen Gemeinschaft, die Regel unter denen, die am Aufbau des Buddha-Landes beteiligt sind“<sup>26</sup>. Es ist der verbale Ausdruck positiver Emotionen und im besten Fall der Ausdruck spiritueller Einsicht: „der Ausdruck eines freudigen Bewusstseins über das spirituelle Potenzial der Menschen“<sup>27</sup>.

Unter diesem Gesichtspunkt können wir es als die Art und Weise erleben, wie wir zu unserem Freund oder unserer Freundin sprechen, wenn wir aus unserem Innersten heraus sprechen, von den Orten, die wir selbst im Schweigen berühren: die Lücke zwischen unseren Gedanken und dem unmittelbaren Ausdruck. Wenn wir von diesem Ort aus sprechen, sprechen wir von einem Ort der Bedeutung und der tieferen Gefühle. Wir freuen uns über das Gewahrsein im Potenzial unseres Freundes.

### **Reflexionsfrage**

Haben wir manchmal Angst, unsere positiven Gefühle gegenüber unseren Freunden auszudrücken? Wenn ja, warum?

---

23 Ibid, p.37

24 Sigalaka-Sutta, DN 31

25 Sangharakshita, 'On Being All Things To All Men', lecture

26 Ibid.

27 Ibid.

**Artha-caryā:** *artha* bedeutet auch das, was sinnvoll ist, also kann *artha-caryā* nicht nur mit nützliche, sondern auch als sinnvolle Tätigkeit übersetzt werden. Wir tun alles, was wir können, um unseren Freunden zu helfen, zu wachsen.

Manchmal nehmen wir an, wir wüssten, was das Beste für unsere Freundin oder unseren Freund ist, obwohl wir in Wirklichkeit nicht einmal wissen, was das Beste für uns selbst ist! Dieses *samgraha-vastu* erfordert also ein gewisses Maß an Weisheit und Geschicklichkeit, um zu hören, was unsere Freundin braucht. Spirituelle Freundschaft ist eine Übersetzung von *kalyāna-mitrata*, und *kalyāna* bedeutet wörtlich „schön, charmant, verheißungsvoll, hilfreich, moralisch gut“ und leitet sich von der Wurzel *kal* ab, die „treiben, anstacheln, drängen“ bedeutet. Wir spornen unsere Freund:innen vor allem dadurch an, dass wir sie mit unserer eigenen Inspiration inspirieren, indem wir die Schönheit unseres eigenen spirituellen Lebens mit ihnen teilen und ihnen nicht sagen, was sie tun sollen.

### **Reflexionsfrage**

Wie können wir unsere Inspiration mit unseren Freund:innen teilen?

**Samānārthata** bedeutet Vorbild, aber es bedeutet auch, andere wie sich selbst zu behandeln. Wir könnten das so interpretieren, unsere Praxis und unsere Vision in unserem Verhalten zu verkörpern. Wir müssen uns bewusst sein, was wir denken und fühlen, und auf dieser Grundlage kommunizieren, ehrlich damit seiend, wer wir sind und wo wir uns befinden. Das ist eine schwierige Übung, denn sie erfordert ein hohes Maß an Integration und Bewusstsein, aber es ist auch sehr befriedigend.

Wenn wir uns unserer Freundin in „guten und schlechten Zeiten“ mitteilen können, kann sie uns ihre wahren und ehrlichen Gefühle mitteilen und unsere Freundschaft entwickelt eine Stärke, die den Wechselfällen des Lebens standhalten kann. Wir freuen uns über das Glück der anderen und haben Mitgefühl füreinander, wenn wir uns schwer tun.

### **Reflexionsfrage**

Hattest du ein Erlebnis, bei dem du ein Risiko eingehen konntest, indem du ehrlich mit deinem Freund oder deiner Freundin warst? Was waren die Auswirkungen?

## **Die lebendige Praxis von Freundschaft**

Eine Freundschaft mag anfangs recht einfach sein, aber wenn wir eine Beziehung zu einem anderen Menschen aufbauen, werden wir immer wieder auf Differenzen und Schwierigkeiten stoßen.

Wie gehen wir mit dieser Spannung um, die im Wesentlichen die Spannung zwischen uns selbst und der anderen ist? Es ist wichtig, dass wir diese Momente nicht als Versagen oder als Zeichen dafür sehen, dass wir etwas falsch machen, sondern als Teil der Freundschaftspraxis selbst. Wie sonst können wir uns selbst und unsere Freundinnen und Freunde kennen, und wie können wir sonst die Dichotomie zwischen Selbst und der Anderen überwinden? Sangharakshita spricht von Kommunikation in Freundschaften als „gegenseitiges Aufeinandereingehen über eine Kluft hinweg“<sup>28</sup>. Manchmal ist eine Reise zu tun, und das erfordert, dass wir uns selbst und unsere Art, uns von anderen abzugrenzen, kennen und uns bemühen, uns in unsere Freundin einzufühlen.

Das ist kein einfaches Gebiet und es ist leicht, in alte Muster zurückzufallen. Wir haben die Wahl: Verleugnen wir unsere eigenen Bedürfnisse, oder bleiben wir bei unseren eigenen Bedürfnissen und

---

28 Sangharakshita, 'Yogi's Joy'

verleugnen die Bedürfnisse unseres Freundes oder unserer Freundin? Kommen wir zu einem oberflächlichen Kompromiss, bei dem die Bedürfnisse beider nicht erfüllt werden und das eigentliche Problem nicht gelöst wird, oder lassen wir uns auf eine offene Kommunikation ein?

### **Reflexionsfragen**

Was sind unsere Muster in Freundschaften?

Wie können wir mit Spannungen zwischen uns und anderen umgehen? Was könnte eine Arbeitsgrundlage für uns in diesem Bereich sein?

### **Das Potenzial von Freundschaft**

In den folgenden Abschnitten wird das Potenzial von Freundschaft untersucht, ein Potenzial, das ein zentraler Aspekt von Sangharakshitas Lehre und vielleicht einer seiner einzigartigen Beiträge zum modernen Buddhismus ist. Im letzten Abschnitt haben wir gesehen, wie intensive spirituelle Praxis auf der Ebene von Karma-Niyāma die Dharma-Niyāma-Prozesse zum Vorschein bringen kann. Wenn wir spirituelle Freundschaft praktizieren, werden wir nicht nur durch unsere eigene intensive spirituelle Praxis, sondern durch eine gemeinsame Praxis der Freundschaft empfänglich für die Dharma-Niyāma-Prozesse. In diesem Fall erleben wir eine Bewusstseinsstufe, die über das individuelle Bewusstsein hinausgeht, aber dennoch keine Unterdrückung von Individualität ist. Es ist eine andere Ordnung des Bewusstseins, die Sangharakshita „die dritte Stufe des Bewusstseins“ nannte. Die dritte Bewusstseinsstufe ist mehr als Gruppenbewusstsein und mehr als das Bewusstsein eines wahren Individuums, es ist das Bewusstsein, das entsteht, wenn Individuen auf der Grundlage gemeinsamer Werte zusammenkommen. Es entsteht ein Bewusstsein, das größer ist als die Summe seiner Teile. „Im Prozess der Kommunikation und des Zufluchtnehmens zum Sangha wird schließlich eine Dimension erreicht, in der Unterschiede zwischen den beteiligten Menschen keine Bedeutung mehr haben. Solche Unterscheidungen sind dann transzendiert worden.“<sup>29</sup> Diese Dimension ist das Bodhicitta aus einem anderen Blickwinkel betrachtet: „eine höhere Einheit als selbst die spirituelle Gemeinschaft“.

Ein anderer Begriff, der einen ähnlichen Prozess beschreibt, ist der „Sangha-kaya“, ein Begriff, der während des internationalen Konvents 2013 in Bodhgaya aufkam, aber bereits in Sangharakshitas Seminar über „Die kostbare Girlande“ [von Gamopopa] eingeführt wird. Sangha-kaya bedeutet „Körper des Sangha“ und bezeichnet eine spirituelle Realität, die auf der Grundlage von harmonischer Kommunikation spirituell engagierter oder wahrer Individuen entsteht. Es kann für uns ein „transzendentes Objekt“ sein: etwas, zu dem wir uns stark hingezogen fühlen und das uns über die Dichotomie von Ich und anderen hinausführt, an dem wir aber auch teilhaben können. Der Buddha verehrte selbst den Sangha in diesem Sinne, „sobald der Sangha eine gewisse Größe erreicht hat“<sup>30</sup>.

Um den Sangha-kaya ins Leben zu rufen, ist eine intensive Interaktion zwischen spirituellen Freund:innen, die sich gemeinsamen Idealen und Prinzipien und der Verwirklichung dieser Ideale in der Welt verschrieben haben. Für Ordensmitglieder bedeutet dies, sich auf jede erdenkliche Weise intensiv am Leben des Ordens zu beteiligen. Wenn das geschieht, entsteht etwas anderes, das den Geschmack des Sangha-kaya, der dritten Bewusstseinsstufe oder sogar des Bodhicitta hat.

---

29 Sangharakshita, 'Going for Refuge' 1966

30 AN 4.21

**Reflexionsfrage**

Wie hältst du in deiner täglichen Erfahrung das Gefühl lebendig, dass du an der spirituellen Gemeinschaft teilnimmst und gemeinsam dem Dharma dienst? Welche Erfahrungen der Zusammenarbeit hast du im Sangha gemacht?

## **Bodhicitta, das im Kollektiv entsteht**

*Auszug aus „Q & A Bodhisattva Ideal“, Toskana 1984*

**Frage:** Ich glaube, du hast gesagt, dass Bodhicitta eher kollektiv in einer spirituellen Gemeinschaft entsteht. Warum ist das so, und wie würde sich das manifestieren?

**Sangharakshita:** Nun, wir haben bereits gesehen, dass man Stromeintritt und Bodhicitta als verschiedene Aspekte derselben Erfahrung betrachten kann.

Wenn man also sagt, dass das Bodhicitta eher in der spirituellen Gemeinschaft entsteht, muss man auch sagen, dass man Stromeintritt eher innerhalb der spirituellen Gemeinschaft erlangt. Und warum ist das so? Ich denke, der Grund ist ziemlich offensichtlich, weil eine spirituelle Gemeinschaft eine Situation intensiver gegenseitiger spiritueller Freundschaft darstellt, in der man sich gegenseitig in seinen Bemühungen ermutigt. Wenn ihr also eine Situation habt, in der ihr euch gegenseitig in euren Bemühungen ermutigt, wie z.B. in einer spirituellen Gemeinschaft, ist die Wahrscheinlichkeit größer, den Durchbruch zu erzielen, sei es in Bezug auf Stromeintritt oder auf das Entstehen von Bodhicitta, als wenn du auf dich allein gestellt bist. Ich denke, für die meisten Menschen ist die spirituelle Gemeinschaft ein viel günstigeres Umfeld für diese Art von Erfahrung.

Ich muss allerdings sagen, dass ich in Bezug auf Bodhicitta weitergegangen bin als das und zwar auf eine Art und Weise, die im Zusammenhang mit Stromeintritt nicht ganz zutreffend ist. Ich sprach von Bodhicitta als der Idee, für die Rettung oder Befreiung aller Wesen zu wirken, aber gleichzeitig sagte ich, dass es keine Wesen gibt, die gerettet oder befreit werden müssen. In sehr ähnlicher Weise versucht man also etwas anzudeuten, das sozusagen überindividuell, aber nicht kollektiv ist – und das ist sehr, sehr schwierig.

Es ist, als gäbe es eine Reihe von Stufen: Zunächst das Sub-Individuum, das ist die erste Stufe. Stufe eins, wo es keine Individualität gibt, sondern nur die Zugehörigkeit zur Art, Mitgliedschaft in der Gruppe. Dann gibt es noch eine zweite Stufe, sozusagen eine Zwischenstufe, auf der es das Individuum gibt, das vielleicht im Gegensatz zur Gruppe steht. Manchmal werden zwei Arten von Individuen unterschieden: das Individuum, das von der Gruppe beherrscht wird, und das Individuum, das die Gruppe dominiert. Aber es gibt noch eine weitere Stufe, eine dritte Stufe, auf der das Individuum sozusagen von der Gruppe losgelöst ist und einfach nur ein Individuum ist. Und darüber hinaus gibt es noch eine weitere Stufe, in der die/der Einzelne eine freie Verbindung mit anderen Individuen eingeht, und das nennen wir die spirituelle Gemeinschaft. Und natürlich haben wir immer wieder betont, dass dies nicht dasselbe ist wie eine Gruppe.

Ein freier Zusammenschluss von echten Individuen ist keine Gruppe, sondern eine spirituelle Gemeinschaft. Es ist ein Sangha. Aber man kann sich auch etwas darüber hinaus vorstellen - wir haben nicht einmal ein Wort dafür. Wir haben noch nicht einmal ein Wort für spirituelle Gemeinschaft: Aber wenn du dir vorstellst, was infolge von intensiver Interaktion von Individuen, echten Individuen, man könnte auch sagen, transzendenten Individuen entsteht, nun, das Ergebnis ist das Bodhicitta<sup>31</sup>.

---

31 Diese Passage mag verwirrend sein, denn sie weist auf mehr als die drei Bewusstseinsstufen hin, auf die wir uns bisher bezogen haben. Sangharakshita hat sein Verständnis der verschiedenen Bewusstseinsstufen im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Das Prinzip ist immer noch dasselbe: die Bewegung von niedrigeren zu höheren Bewusstseinsstufen, wenn man entsprechend der Karma- und Dharma-Niyāmas praktiziert. In diesem Auszug beschreibt er diesen Prozess auf eine umfassendere Weise, als wenn er von drei verschiedenen Stufen spricht.

Es ist keine individuelle Sache, so wie das Individuum ein Individuum ist, es ist auf einer anderen Ebene, jenseits davon. Gleichzeitig ist es aber auch nichts Kollektives, das alle Individuen gemeinsam besitzen. Ich denke, dass einige der Formulierungen, die ich in diesem Vortrag verwendet habe, diesen Eindruck erwecken könnten aber das war nicht meine Absicht.

Man hat also wirklich diese vier verschiedenen Ebenen. Aber man spricht eher vom Entstehen von Bodhicitta als von Stromeintritt, denn Bodhicitta hat, vielleicht aus historischen Gründen, einen anderen Bezug als Stromeintritt. Stromeintritt hat sozusagen einen selbstbezogenen Bezug, obwohl es im Fall von Stromeintritt kein Selbst gibt. Wie auch im Fall von Bodhicitta gibt es keine anderen [Wesen], in einem letzten physischen Sinne.

Aber natürlich darf man diesen Ausdruck „innerhalb der spirituellen Gemeinschaft“ nicht zu wörtlich nehmen. Was er wirklich zu vermitteln versucht, ist, dass es sich um eine andere Ebene der Entwicklung handelt, die über die der Individualität hinausgeht, vielleicht sogar über die transzendente Individualität, wie wir sie normalerweise verstehen. Die spirituelle Gemeinschaft ist nicht notwendigerweise an einem bestimmten Ort und in bestimmten physischen Körpern.

So wie du auf dich allein gestellt sein könntest, z. B. auf einer Einzelklausur, aber in gewisser Weise doch in Kontakt mit anderen Mitgliedern der spirituellen Gemeinschaft wärst, in dem Sinne, dass du dir ihrer sehr bewusst bist. Man darf nicht zu sehr an tatsächlichen physischen Kontakt denken, obwohl man das anfangs natürlich tun muss, und du solltest die Tatsache, dass du auf einer anderen Ebene in Kontakt bist oder sein sollst, nicht als Ausrede dafür missbrauchen, den Kontakt auf der Ebene zu vernachlässigen, auf der du eigentlich tätig bist. Aber nichtsdestotrotz ist es der ... nun, in gewisser Weise der nicht-physische Kontakt, der wichtig ist – auch wenn er durch den physischen Körper vermittelt wird, weil wir so sehr mit dem physischen Körper identifiziert sind bzw. uns mit ihm identifizieren.

Man könnte sagen, dass es sich um eine höhere Bewusstseinsstufe oder Erfahrung handelt, die im Zusammenhang einer Reihe von Individuen in Erscheinung tritt, d.h. wirklichen Individuen, insbesondere dem, was ich transzendente Individuen genannt habe. Was ist dann die nächste Stufe, die in Abhängigkeit von diesen Individuen, sozusagen kollektiv, entsteht? Nun, diese nächste Stufe ist das, was wir Bodhicitta nennen.

Mit anderen Worten: Bodhicitta ist nicht als individuelle Errungenschaft oder individueller Besitz zu betrachten. Gleichzeitig ist es aber auch nicht deine individuelle Leistung. Es gehört weder der spirituellen Gemeinschaft noch einem Individuum. Das Konzept der Zugehörigkeit wird – hoffentlich – völlig überwunden.

(DIE FOLGENDEN ABSCHNITTE SIND DIREKT AUS DEN TRIRATNA-RESSOURCEN ÜBERNOMMEN: Subhuti, *Eine überpersönliche Kraft*, S. 30ff)

### **Die dritte Stufe des Bewusstseins**

Sangharakshita lehrt, diese Art von Intensität werde am ehesten in einem Team klar entschlossener Dharma-Übender aufkommen, die miteinander in einer schlichten, dharmischen Weise leben und dabei eng und intensiv im Dienst des Dharma zusammenarbeiten. Diese Bedingungen bieten die beste Voraussetzung, um in den Strom des Dharma einzutreten. In einer solchen Dharma-Gemeinschaft gibt es die beste Grundlage, auf der Bodhicitta entstehen kann. Diese Einsicht war einer der Schlüssel, die Sangharakshita zur Gründung des Buddhistischen Ordens Triratna und der Triratna-Gemeinschaft veranlassten.

Wenn Menschen zusammenkommen, die durch eine gemeinsame Vision und Absicht tief miteinander verbunden sind, bündeln sich ihre Bemühungen in einer Dynamik, die sie voranbringt und über sie selbst hinauswachsen lässt. Das ist Sangha. Wenn sie in echter Harmonie, Offenheit und gegenseitigem Vertrauen miteinander verbunden sind, werden die Schwächen der Einzelnen aus dem Weg geräumt und die Stärken aller tragen selbstlos zum gemeinsamen Dharma-Dienst bei. Miteinander erzeugen sie eine mächtige Strömung, durch die sie alle simultan weiter getragen werden. Wenn alle Bedingungen der Dharma-Übung und des Lebensstils gegeben sind, dann wird eine Intensität der Verbindung geschaffen, aus der heraus etwas, das mehr ist als die Summe der Einzelnen, ins Spiel kommt: Bodhicitta entsteht, *dharmā-niyāma*-Prozesse beginnen zu fließen. Sangharakshita betont, man denke in dieser Art von Situation nicht, dass dies irgendeinem bestimmten Menschen widerfahre, es wird nicht auf eine solche Weise empfunden. Jenseits des persönlichen Bewusstseins der Einzelnen entsteht aus der Qualität der Verbindung aller ein Bewusstsein oder eine Energie überpersönlicher Art. Er hat dies auch als „dritte Stufe des Bewusstseins“ bezeichnet.

Dieses Bewusstsein ist weder die Gesamtsumme der beteiligten individuellen Bewusstseine, noch ist es eine Art kollektives Bewusstsein, sondern ein Bewusstsein einer ganz anderen Klasse oder Stufe, für die wir im Englischen [und Deutschen] kein Wort haben, wofür aber vielleicht das russische Wort „sobornost“ einen Fingerzeig gibt.

### **Der Orden und die dritte Bewusstseinsstufe**

Für Angehörige des Buddhistischen Ordens Triratna ist der Orden selbst der primäre Schauplatz für diese Art Erfahrung. Indem sie die Ordination annehmen, verpflichten sich Ordensmitglieder eigentlich dazu, dabei zu helfen es hervorzubringen. Es ist aber im Grunde nicht so, dass man es hervorbringen müsste, denn es ist schon da. Wie wir gesehen haben, wurde der Orden von etwas gegründet, was Sangharakshita nur als diese überpersönliche Kraft oder Energie beschreiben konnte, die anfänglich durch ihn hindurch wirkte, nun aber auch durch andere wirkt. Bei der Ordination gibt man sich selbst als Medium für die Kraft oder Energie hin, die im Orden schon aktiv ist. Man verpflichtet sich dazu, an ihr mitzuwirken. Man nimmt sich vor, im eigenen Leben die Bedingungen zu schaffen, durch die es möglich wird: Dharma-Übung mit ganzem Herzen, Arbeit mit anderen, um dem Dharma zu dienen, und ein Lebensstil der Entsagung. In dem Grad, wie wir alle das tun, wird der Orden weiterhin ganz „buchstäblich“ der tausendarmige, elfköpfige Avalokiteśvara sein.

Für manche ist dieses Reden von einer „überpersönlichen Kraft“ oder einer „dritten Stufe des Bewusstseins“ bloße Rhetorik oder sogar Wunschdenken. Sie weisen auf all die Probleme im Orden hin:

den Mangel an Harmonie, das Unheilsame, Verwirrung und sogar die spirituelle Schläffheit. Das kann man alles leicht sehen, und es ist nicht zu leugnen – gleichwohl gibt es auch viel mehr zu bezeugen, auch im Bereich ganz gewöhnlicher Tugend und Gutwilligkeit. Manche, ob sie Ordensangehörige sind oder nicht, erleben vielleicht gar nichts Selbsttranszendierendes im Orden. Man kann weder verlangen, dass sie es tun, wenn sie es nicht tun, noch kann man ihnen seine Existenz mit rationalen Argumenten beweisen. Doch viele von uns erfahren etwas von dieser Art und fast alle von uns sind deswegen zum Orden gekommen.

Beispielsweise kann man bei Ordensstreifen, besonders bei Ordenskonventen oder gewissen Retreats und dergleichen oft eine Atmosphäre erleben, die gewissermaßen in den Fokus hineinschwebt und dann wieder hinaus. Plötzlich scheint es, als sei jede und jeder über sich selbst hinausgehoben und nehme an einem gemeinsamen Bewusstsein teil, das niemandes Individualität verneint und doch mehr ist als jede einzelne – diese „dritte Stufe des Bewusstseins“, über die Sangharakshita spricht, jenseits des individuellen und kollektiven Bewusstseins gleichermaßen.

Diese Kraft ist eine Potenzialität, die ins Spiel kommen kann, wenn Ordensangehörige und andere mit hinreichender Intensität und Tiefe zusammenkommen, um dem Dharma zu dienen. Allgemein gesagt, je mehr sie mit anderen Angehörigen des Ordens direkt verbunden sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Funke zündet. Man sollte das allerdings nicht so verstehen, dass sie unbedingt die ganze Zeit über in direktem Kontakt miteinander sein müssen. Die Erfahrung des Alleinseins, sogar über längere Zeit, ist eine sehr wichtige Zutat. Auf der Grundlage von Dharma-Übung alleine zu sein, intensiviert das eigene Gefühl existenziellen Alleinseins, das die einzige Basis einer echten Verbindung mit anderen ist.

Wenn man es zulässt, dieses Alleinsein umfassend zu fühlen, dann wird man sogar Zeiten des Alleinseins im Rahmen der Verbindung mit anderen erleben. Sangharakshita beschrieb beispielsweise seine Erfahrung auf einer langen Einzelklausur in der Frühzeit des Ordens. Er hatte mit anderen Ordensmitgliedern einige Wochen lang keinerlei Kontakt gehabt, doch er sagte, er habe sie spüren können, als ob sie alle um ihn herum gesessen hätten, und dies sogar an ganz bestimmten Plätzen in einem großen Kreis. Wenn der eigene Kontakt mit Menschen genügend lebendig ist, zerbricht die Verbindung nicht, wenn man physisch voneinander getrennt ist. In gleicher Weise sagte Sangharakshita, nachdem er Indien verlassen hatte, habe er keinerlei Notwendigkeit empfunden, eine Korrespondenz mit seinem Lehrer Dharmo Rimpoché aufrechtzuerhalten, da er sich nie von ihm getrennt fühlte.

Der Orden ist somit der primäre Rahmen, innerhalb dessen Ordensangehörige gemeinsam dem Dharma dienen, und in meiner eigenen Erfahrung ist er im allgemeinen als solcher auch effektiv. Man kann das besonders dann spüren, wenn Ordensangehörige sich in großer Zahl versammeln – und das ist der Grund, warum solche Zusammenkünfte so wichtig sind. Dabei handelt es sich aber um seltene Gelegenheiten; sie verbinden sich zu einem besonderen Muster von Umständen, das man aus praktischen Gründen gewöhnlich nicht für länger als einige Tage erhalten kann. Wenn wir wahrhaft den Wunsch hegen, dass das, was sich wie eine überpersönliche Kraft anfühlt, durch uns wirkt, um die Welt zu verwandeln, dann müssen wir Bedingungen von solcher Art im täglichen Leben zusammenbringen. Wir müssen Wege finden, uns wirksam mit Ordensmitgliedern und anderen im Dienst des Dharma auf der Basis von Dharma-Übung und einem entsprechenden Lebensstil zu engagieren. Was dann hervortritt, ist eine lebendige Kultur oder Atmosphäre, die andere, die damit in Kontakt kommen, ganz direkt anrühren wird. Im besten Fall wird diese Art von Kultur mehr in sich tragen als die

Gesamtsumme dessen, was jede und jeder Einzelne dazu beiträgt – sogar etwas vom tausendarmigen Avalokiteśvara.

Die meisten Ordensmitglieder tun sicherlich alles nach ihrem Vermögen, um all die Faktoren in ihr Alltagsleben zu bringen, die es ihnen ermöglichen werden, zum Orden als Avalokiteśvara beizutragen – obwohl wir alle ohne Zweifel viel mehr tun könnten. Verschiedene Individuen unterscheiden sich in ihren Ressourcen, Umständen, Temperamenten, Fähigkeiten und Neigungen – und das führt zu ganz verschiedenen Arten zu üben, dem Dharma zu dienen und zu leben. So wertvoll diese Verschiedenheit sein mag, wirkt sie doch auch zerstreuernd, zumal dann, wenn sich der Orden geographisch weiter verbreitet und zahlenmäßig wächst. Das macht es schwieriger für alle, ein Gefühl für den gemeinsamen Dienst am Dharma zu wahren. Manche sind zweifellos so tief in den Orden getaucht, dass sie nie aufhören werden, ihre Mitwirkung daran zu spüren, ob sie nun oft mit anderen Ordensmitgliedern zusammenkommen oder nicht. Die meisten werden aber regelmäßigen direkten Kontakt mit anderen brauchen, die ihre Bestrebungen teilen, damit sie ein lebendiges Gefühl geteilten Dienstes am Dharma aufrechterhalten können.

Aus diesem Grund benötigt der Orden Kanäle regelmäßigen Kontakts zwischen Gruppen von Ordensmitgliedern – und von Zeit zu Zeit zwischen allen Ordensmitgliedern oder wenigstens all denen, die sich die Mühe, sich zu versammeln, machen können oder wollen. Wir kommen zusammen, um unser gemeinsames Gefühl zu erneuern, dem Dharma zu dienen – so dass wir die Möglichkeit zulassen können, dass Avalokiteśvara zunehmend ganz im Orden verkörpert wird. Darin liegt die eigentliche Bedeutung der für den Orden typischen Grundstruktur von Kapiteltreffen, Ordentagen und -wochenenden, Retreats und Konventen. Der Zweck der örtlichen, regionalen und internationalen Ordens- und Kapitel-Zusammenkünfte ist es, diese Struktur lebendig und gesund zu erhalten. Ihre regelmäßigen Zusammenkünfte leisten einen wichtigen Beitrag zur Wahrung jenes Gefühls von Harmonie in einem gemeinsamen Vorhaben.

Trotz dieser den Zusammenhalt erleichternden Rahmenbedingungen wäre es noch immer sehr schwierig, den Geist kollektiven Dienstes lebendig zu halten und zu vertiefen, wenn es nicht weitere Faktoren gäbe. Je mehr das tägliche Leben von Ordensmitgliedern von dem ihrer Brüder und Schwestern getrennt ist, desto oberflächlicher wird wahrscheinlich auch ihr Gefühl sein, gemeinsam dem Dharma zu dienen, auch wenn sie einander von Zeit zu Zeit treffen mögen. Natürlich hängt dies auch vom individuellen Charakter und Lebensumständen sowie von der Tiefe der Selbstverpflichtung und des Verstehens ab. Manche können tatsächlich von anderen physisch getrennt sein und fühlen sich doch inmitten des Ordens; viele aber, vielleicht sogar die meisten, sind dazu nicht fähig.

Die Schwierigkeiten, zu denen es kommt, wenn die meisten Ordensmitglieder den anderen nicht häufig begegnen, sind in Indien ganz deutlich, wo fast alle mit Familien verheiratet und beruflich stark eingebunden und beansprucht sind. Trotz ihrer beeindruckenden Echtheit und Hingabe, bedeutet es für die meisten einen Kampf, im Alltagsleben ein Gefühl dafür zu lebendig zu halten, dass sie in einer spirituellen Gemeinschaft miteinander dem Dharma dienen – ganz ungeachtet ihres unbezweifelbaren Vertrauens in ihren Lehrer und den Orden. Das trifft zweifellos auch für viele Ordensangehörige im Westen zu, obwohl die Umstände für Begegnungen im Allgemeinen günstiger für sie sind, sofern sie willens sind, sie zu nutzen.

Noch mehr ist daher nötig. Anscheinend vermag der gesamte Körper des Ordens ein Gefühl gemeinsamen Dienstes zu bewahren, sofern es nur genügend Ordensmitglieder gibt, die tagein tagaus überlappen, Leben und Arbeit miteinander teilen. Wo Ordensmitglieder auf der rechten Grundlage in Wohngemeinschaften, gemeinsamen Projekten und persönlichem Umgang verschiedener Art zusam-

menkommen, kann eine Intensität aufgebaut werden, die den ganzen Orden beeinflusst. Jene, die einem kollektiven dharmischen Lebensstil folgen, nützen sich selber, aber sie tragen auch zum größeren Ganzen bei. Durch ihre Interaktion erzeugen sie ein soziales Feld oder eine Kultur, die sich selbst anderen Ordensmitgliedern mitteilt – und sogar weiter darüber hinaus.

Aus diesem Grund empfiehlt Sangharakshita weiterhin denselben Lebensstil, wie er es immer getan hat: Leben in einer gleichgeschlechtlichen Gemeinschaft, Arbeiten in einem Unternehmen Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis, Mitwirkung in einem Dharma-Zentrum, Lebensunterhalt durch Unterstützung statt Bezahlung, Nicht-Anhäufen familiärer Verantwortlichkeiten, sofern man solche nicht schon hat, und Nicht-Zulassen, dass die eigenen sexuellen Aktivitäten in der eigenen Lebensweise zentral werden.

Natürlich macht er diese Empfehlungen im Wissen, dass es möglich ist, den Dharma effektiv zu üben, ohne dass man sich selbst an allen oder auch nur einer der „halbklösterlichen“ Institutionen beteiligt. Es sollte auch betont werden, um nur ein Beispiel zu geben, dass es nicht reicht, bloß in einer gleichgeschlechtlichen Gemeinschaft zu leben. Anscheinend haben manche die schlichte Tatsache, dass sie auf solche Weise lebten, mit Dharma-Übung und Dienst verwechselt. Eine ganze Reihe von Wohngemeinschaften hatte bloß als mehr oder weniger geteilte Wohnungen Bestand, kaum anders als eine Studentenwohnung – wenngleich die Bewohner in ihnen doch wohl eher alternde Studenten waren! Unter solchen Umständen gibt es nur wenig tiefe und effektive Begegnung miteinander und kaum einen darüber hinausgehenden Beitrag zum Dharma. Demgegenüber unternehmen andere Ordensmitglieder trotz großer familiärer Pflichten und einem verantwortungsvollen Beruf kraftvolle Anstrengungen in ihrer Dharma-Übung; sie arbeiten aktiv für den Dharma und nehmen voll am Leben des Ordens teil. Wahlmöglichkeiten im Lebensstil bieten Gelegenheiten – doch man muss Gelegenheiten auch nutzen.

Auch unter Einbeziehung aller möglichen Ausnahmen meint Sangharakshita aber weiterhin, der halbklösterliche Lebensstil biete den meisten Menschen die beste Balance von Freiheiten und Gelegenheiten, um wirkliche Fortschritte im Dharma zu machen. Darüber hinaus lehrt er, dass die Gemeinschaft als ganze genügend Menschen benötigt, die auf solch intensive Weise zusammen leben und arbeiten, damit sie das mit dem Geist des Dharma gedüngte Feld oder diese Kultur erhalten.

### **Neue Gesellschaft**

Im besten Fall ist ein solches Feld, eine solche Kultur mit einer Atmosphäre, vielleicht sogar einer Kraft erfüllt, die mehr ist als die Summe der beteiligten Individuen. Von Zeit zu Zeit im Lauf der Jahre gab es dies meiner Erfahrung nach auch in manchen Situationen – und gar nicht einmal selten. Oft gab es unter den leitenden sowie den übrigen Personen eine zu geringe Reife, um diese zarte Erscheinung länger als einige Monate oder Wochen, vielleicht sogar nur Tage oder Minuten andauern zu lassen – aber eine Zeitlang gab es sie, so wie das Zur-Erde-Sinken jenes „schönen, schimmernden Balls“, den Sangharakshita in der Luft schweben sah, als er seinen ersten Dharma-Vortrag überhaupt begann. (In seinen Memoiren schrieb er darüber.<sup>32</sup>) In solchen Fällen geht die feine Balance nach einer gewissen Zeit wieder verloren, und bis auf Weiteres scheitern die Institutionen oder verwandeln sich auch in etwas weniger Ideales.

---

32 Sangharakshita, *Facing Mount Kanchenjunga*, S. 38.

Es gibt allerdings manche Situationen in der Bewegung, die gereift und fähig sind, die feine Verbindung über die Zeit hinweg zu erhalten, so dass das Gefühl von etwas, das größer als die beteiligten Individuen ist, niemals allzu fern ist. Aus eigener, direkter Erfahrung kenne ich mehrere solcher Situationen in Großbritannien und in Indien – und zweifellos gibt es anderswo weitere, von denen ich nicht weiß.

Eine große Bandbreite von Faktoren ist in allen diesen Situationen erkennbar, beispielsweise ein gewisser Grad von Stabilität und kollektiver Erfahrung, gute Organisation, effektives Finanzmanagement sowie eine Führung, die eine dharmische Richtung beizubehalten vermag, dabei aber zugleich auch Möglichkeiten zur Mitwirkung eröffnet. Eines der hervorstechenden Elemente ist, dass es in ihnen allen einen Kern von Menschen gibt, die miteinander sehr aktiv und regelmäßig verbunden sind – und das meint hier: in direktem, täglichem Kontakt. Fast immer wird dieser Kern von Menschen an einem Projekt zusammenarbeiten, das dem Dharma dient, je direkter, desto besser. Häufig leben die meisten Schlüsselpersonen in Gemeinschaften zusammen, entweder alle in derselben oder auch in verschiedenen, deren Mitglieder regen Austausch untereinander haben.

Wenn einmal eine solche Atmosphäre existiert, können andere, die nicht so innig daran beteiligt sind, leicht an ihr mitwirken und dazu beitragen. Es ist vielleicht sogar möglich, dass jene, die nur wenig direkten Kontakt haben, sich doch als zugehörig empfinden, gleich, ob ihre Verbindung brieflich, durch soziale Netzwerke oder auf imaginative Weise vermittelt wird. Damit das möglich ist, muss es aber einen Kern von Menschen geben, die auf starke und effektive Weise zusammenarbeiten.

Sangharakshita nannte diese Kultur, die sich um eine Gruppe von Ordensmitgliedern sammelt, die Leben und Arbeit intensiv miteinander teilen, „neue Gesellschaft“. Zwar ist der Begriff „neue Gesellschaft“ heutzutage nicht allzu beliebt, doch es scheint, als sei die damit gemeinte Idee so wichtig wie je zuvor, wenn wir wahrhaft unsere Bestrebungen erfüllen wollen. Es geht hier nicht so sehr um eine bestimmte Menge von Institutionen, obwohl diese wesentlich sein werden, sondern um eine intensive Atmosphäre, die aus kollektiven Bemühungen entstanden ist und den Funken dessen weitertragen kann, was uns als Individuen transzendiert. Die Neue Gesellschaft ist gewissermaßen ein vom kollektiven Dienst am Dharma erzeugtes Kraftfeld. Sie ist etwas, das man direkt spüren kann und das viele, die damit in Berührung kommen, machtvoll anzieht und ihnen eine direkte Ahnung von dem gibt, was sie suchen. Die Neue Gesellschaft ist, so könnte man auch sagen, der konkrete Ausdruck dessen, was den Orden und die Bewegung gegründet hat – was Sangharakshita als „eine überpersönliche Kraft oder Energie“ erschienen ist, die durch ihn wirkte. Und die Neue Gesellschaft ist eins der wesentlichen Mittel, durch die jene Kraft oder Energie bewahrt wird und hinausreichen kann, um viele andere zu berühren.

## **Wir werden ein:e Bodhisattva**

*Auszug aus dem Seminar über Der kostbare Schmuck der Befreiung [von Gampopa], Padmaloka 1976*

**Sangharakshita:** Ich neige dazu, zu denken – ich weiß nicht, ob es in der buddhistischen Literatur irgendeine Bestätigung dafür gibt –, aber ich neige dazu, zu denken, dass Bodhicitta eher durch die Interaktion einer Reihe von engagierten Menschen entsteht. Man könnte sagen, dass, wenn spirituell engagierte Individuen in intensiver Kommunikation sind, spiritueller Kommunikation, dann ist Bodhicitta ein höheres Drittes, das entsteht. Wenn man eine Anzahl spirituell engagierter Individuen hat und die spirituelle Kommunikation zwischen ihnen eine gewisse Intensität erreicht, dann ist Bodhicitta unter ihnen. Es gehört niemandem, aber es schwebt sozusagen über den Köpfen aller und schafft eine Art höherer Einheit, die noch größer ist als die Einheit der spirituellen Gemeinschaft. Die spirituelle Gemeinschaft wird zu einer Art spirituellem Körper, könnte man sagen. Oder die spirituelle Gemeinschaft wird „kollektiv“, natürlich in Führungszeichen, zu einem Bodhisattva. Deshalb sage ich manchmal, dass die Figur des elfköpfigen und tausendarmigen Avalokiteśvara ein Symbol für den Orden ist.

**Frage:** Hältst du es für verfrüht zu glauben, dass so etwas, vielleicht in abgeschwächter Form, bereits existiert?

**Sangharakshita:** Hmm, wahrscheinlich ist es nicht verfrüht, das zu denken. Aber ich wollte sagen, dass man nicht denken sollte „ich werde ein Bodhisattva“, sondern „wir werden ein Bodhisattva“.

Ich denke, so etwas entwickelt sich, wenn eine Reihe von Menschen eine Zeit lang spirituell zusammengearbeitet haben. Das ist die nächste Stufe der Entwicklung, wenn eine Art höhere Macht, wenn ihr so wollt, in ihnen entsteht, für die sie alle empfänglich sind und die sie sozusagen leitet. Man könnte sagen, es ist ein gemeinsames Gespür oder ein gemeinsamer Geist. Es ist so, als ob es nicht von ihnen getrennt ist. Es ist nicht die Summe von ihnen, aber gleichzeitig ist es auch nichts außerhalb von ihnen, das sich ihnen von außen überstülpt. Es gehört nicht irgendjemandem, es gehört allen. Oder man könnte sagen, es gehört allen, ohne jemandem zu gehören. Es gehört nicht getrennt irgendeiner oder einem Einzelnen; ebenso wenig gehört es allen zusammen. Es ist eine andere Kategorie, eine ganz andere Ebene.

### 3. Die altruistische Dimension und die Dharma-Revolution

#### Zusammenfassung und Lektüre

Das zweite Thema, das wir auf diesem Retreat studieren, ist Sangharakshitas Lehre über das Handeln als Bodhisattva und den Aufbau eines "Buddha-Landes", oder, wie wir sagen könnten, die Dharma-Revolution.

Die folgenden Informationen sind eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte aus Vorträgen, die das Team in Tiratanaloka gehalten hat, sowie Auszüge aus Seminaren, Vorträgen und Abhandlungen von Sangharakshita und Subhuti. Sie geben einen Überblick über die wichtigsten Bereiche, die wir untersuchen werden, sowie über einige Fragen, die wir dir stellen möchten.

#### **Pflichtlektüre**

Der Haupttext ist wie bisher Subhutis Aufsatz [Eine überpersönliche Kraft](#).

#### **Zusätzliche Lektüre**

Subhutis Essay "The Dharma Revolution and the New Society" kann von seiner [Website](#) heruntergeladen werden.

Vielleicht möchtest du auch Sangharakshitas ursprüngliche Lehren über die Neue Gesellschaft [New Society] und den "Entwurf für eine neue Welt" [Blueprint for a New World] lesen, die in einer Broschüre mit dem Titel *Buddhism for Today and Tomorrow* zu finden sind. [Auf Deutsch siehe auch Subhutis *Neue Stimme*]

Du kannst dir die Vorträge auch auf Free Buddhist Audio anhören. Bitte beachte, dass diese Vorträge 1976 gehalten wurden, lange bevor viele der Institutionen, die wir kennen, gegründet wurden.

## Die altruistische Dimension und die Dharma-Revolution

Wir haben uns angesehen, wie wir uns für Bodhicitta öffnen können, sowohl individuell als auch kollektiv, aber natürlich endet der Bodhisattva-Pfad nicht bei unseren Freund:innen. Wir weiten den Kreis unseres Gewahrseins und unserer Praxis auf die ganze Welt aus. In dem Maße, in dem das Projekt, eine feste und eigenständige Ich-Identität zu bilden, geschwächt wird, fühlen wir uns natürlich mehr mit anderen verbunden. Wenn wir uns der wahren Natur von *pratītya-samutpāda* bewusst werden, sehen wir, wie schmerzhaft der zyklische Aspekt der Bedingtheit ist und auch, wie kreative Bedingtheit, der spiralförmige Pfad, möglich ist. Wir werden uns des spirituellen Potenzials von uns selbst und anderen bewusst, und wir sehnen uns danach, dies auf jede erdenkliche Weise zu ermöglichen.

Die/der Bodhisattva hat also eine Aufgabe, die Aufgabe, ein Buddha-*kṣetra* oder Buddha-Land zu bauen. Man kann es auch so ausdrücken, dass mit dem Aufgeben des Ego-Projekts das Projekt des Buddha-Landes in Angriff genommen wird. Die/der Bodhisattva legt das Gelübde ab, ein Land zu errichten, in dem Menschen Erleuchtung für sich selbst verwirklichen können. Wie das Vimalakirti-Nirveda erklärt, ist ein Buddha-Land nur in dem Maße ein Buddha-Land, wie die Lebewesen darin entwickelt sind, die Buddha-Weisheit verwirklichen und ihre spirituellen Fähigkeiten steigern. Dazu gehört es, äußeres Leid zu lindern und gute Bedingungen zu schaffen, damit die Menschen dem Dharma folgen können, sowie die Lehren zur Verfügung zu stellen:

„Um ein buddhistisches Leben zu führen, brauchen wir vor allem vier Dinge:

- eine Vision davon, was für ein Mensch wir werden könnten,
- praktische Methoden, die uns helfen, uns im Lichte dieser Vision zu verändern,
- Freundschaft, um uns auf dem Weg zu unterstützen und zu ermutigen,
- und eine Gesellschaft oder Kultur, die uns in unseren Bestrebungen unterstützt.“<sup>33</sup>

Zum Bodhisattva-Pfad gehört es, zu helfen Bedingungen zu schaffen, unter denen der Dharma gedeihen kann.

## Wie schaffen wir ein Buddha-Land?

Als Erstes müssen wir darüber nachdenken, was der Welt wirklich hilft, und vielleicht unsere eigenen Annahmen in Frage stellen. Dr. Ambedkar dachte über diese Frage nach, als er überlegte, wie er die Unberührbarkeit in Indien beseitigen könnte. Er kam zu dem Schluss, dass politische, wirtschaftliche und soziale Lösungen zwar wichtig, aber nicht ausreichend sind. Es bedarf auch eines Wandels in "Geist und Seele"<sup>34</sup>. Er war der Meinung, dass der Buddha-Dharma dazu beitragen kann, die Welt zu verändern, weil er eine Veränderung im Geist jeder/s Einzelnen und der Gesellschaft bewirkt. Als er seine Gründe darlegte, warum er der Meinung war, dass die Welt den Dharma braucht, richtete er einen Appell an Buddhist:innen in aller Welt: "Die Pflicht von Buddhist:innen besteht nicht nur darin,

---

33 Sangharakshita, *Buddhism for Today and Tomorrow*

34 Dr. Ambedkar, *Annihilation of Caste*

gute Buddhist:innen zu sein, ihre Pflicht ist es, den Buddhismus zu verbreiten. Sie müssen glauben, dass die Verbreitung des Buddhismus bedeutet, der Menschheit zu dienen."<sup>35</sup>

### Reflexionsfragen

Was glaubst du, was die Welt braucht, und gibt es einen bestimmten Bereich, zu dem du einen Beitrag leisten kannst?

Glaubst du, dass der Buddhismus der Menschheit (oder der Menschlichkeit!) dient und dass die Welt den Dharma mehr als alles andere braucht? Was sind die Auswirkungen dieser Ansicht?

Wie würde ein Buddha-Land in unserer eigenen Welt aussehen, in unserem lokalen Zentrum, in unserem Zuhause und am Arbeitsplatz?

Es gibt viele Möglichkeiten, bei der Schaffung eines Buddha-Landes mitzuwirken, genauso wie es viele einzelne Menschen gibt, die daran mitwirken, alle mit unterschiedlichen Interessen und Talenten. Einige verbreiten explizit den Dharma oder helfen, die Verbreitung des Dharma zu unterstützen, andere tragen dazu bei, ungünstige Einstellungen in der Gesellschaft zu ändern, und wieder andere lindern unmittelbares Leid. Wir könnten einige dieser Bereiche in den Gruppen näher erkunden.

„Am Wichtigsten ist, dass der Dharma so vielen Menschen wie möglich vermittelt wird, und das bedeutet, den Dharma auf so viele unterschiedliche Arten wie möglich zu vermitteln – natürlich immer unter der Voraussetzung, dass dabei tatsächlich der Dharma vermittelt wird. Mit anderen Worten, meine eigenen persönlichen Grenzen sollten nicht die Grenzen des Ordens sein. Der Orden sollte nicht einfach Sangharakshita in Großausgabe sein. Avalokiteśvara hat tausend Hände, wovon jede einen anderen Gegenstand hält. In ähnlicher Weise haben Ordensmitglieder mit bestimmten Temperamenten unterschiedliche Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Und wenn sie ihren jeweiligen Beitrag zum Leben und zur Arbeit des Ordens leisten, sollten sie es zulassen – solltest du es zulassen –, dass diese Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten sich voll entfalten können. Der Orden sollte ein reichhaltiges und prächtiges Gebilde mit allen möglichen Facetten sein. Er muss nicht bloß ein Lotus-See sein, nicht einmal eine Reihe von Lotus-Seen. Er kann auch ein Rosengarten sein oder ein Kohlfeld, wenn dir das lieber ist.“<sup>36</sup>

Bei der Errichtung eines Buddha-Landes stoßen wir an unsere Grenzen, die in Wirklichkeit ein weiterer Ausdruck der Spannung zwischen ich und anderen sind. Wir können uns leicht entmutigt fühlen. Wir können das Gefühl haben, dass unser Leben klein ist angesichts des großen Projekts, die Entwicklung aller Wesen zu unterstützen. Womöglich erkennen wir, dass wir, obwohl angehende Bodhisattvas, nicht aus universeller Weisheit und Liebe heraus handeln. Wenn wir diese Spannung erleben, können wir uns in die Subjektivität zurückziehen, indem wir defensiv werden und einen Lebensstil oder eine Praxis rechtfertigen, die mehr auf uns selbst ausgerichtet sind, oder wir werden niedergeschlagen und denken: "Es hat keinen Sinn, also kann ich es genauso gut lassen."

Das liegt daran, dass wir meinen, wir könnten in unserem gegenwärtigen Daseinszustand Bodhisattva-Aktivitäten ausüben und uns vorstellen, dass „ich“ „die Welt“ rette.

„Wenn die Vorstellung von Leiden und Wesen sie oder ihn zum Nachdenken bringt:

---

35 Dr. Ambedkar, *Buddha and the Future of his Religion*

36 Sangharakshita, *My Relation to the Order*

'Leiden werde ich beseitigen, das Wohl der Welt werde ich bewirken!'

Dann stellt man sich Wesen vor und man stellt sich ein Ich vor,

Die Praxis von Weisheit, die höchste Vollkommenheit, fehlt.<sup>37</sup>

Das verstärkt nur das Ego-Projekt. Um ein Bodhisattva zu werden, müssen wir uns in eine Lage versetzen, in der sich unser Bewusstsein über die Anziehungskraft des Ichs hinaus ausdehnt. Wir brauchen eine intensive Dharma-Praxis und Kommunikation mit anderen. Um ein Buddha-Land zu errichten, müssen wir einer größeren Vision dienen als uns selbst.

### **Reflexionsfrage**

Welche Bedingungen unterstützen dich dabei, effektiver für den Dharma oder andere zu arbeiten?  
Was sind deine nächsten Schritte, um darin effektiver zu sein?

Sangharakshita spricht über das Bodhisattva-Gelübde wie folgt: „ Wenn die Zeit reif ist und ich bereit bin, setze ich dem, was ich bereit bin für andere Lebewesen zu tun, keine Grenzen.“<sup>38</sup> Wir müssen bereit sein, wir müssen uns und unsere Bedürfnisse kennen. Manchen Menschen muss geholfen werden, damit sie *aufhören*, alles für alle anderen zu tun, während andere ermutigt werden müssen, ein bisschen mehr für andere da zu sein!

Vielleicht ist das Beste, was wir tun können, um eine Bodhisattva zu werden, eine Einzelklausur zu machen oder zum Mitra-Kurs zu gehen.

### **Reflexionsfrage**

In welche dieser Kategorien fällst du? Tust du zu viel für andere auf Kosten von dir selbst oder könntest du etwas mehr für andere tun?

Der andere Fallstrick, in dem wir uns verfangen könnten, ist, dass wir die Welt in Ordnung bringen wollen anstatt uns selbst. Das führt uns zu den nahen Feinden beim Aufbau eines Buddha-Landes, die wie altruistische Aktivitäten aussehen, aber auf einem Gefühl der Angst und des Unbehagens beruhen.

### **Nahe Feinde beim Bau eines Buddha-Landes**

**Spirituelles Ausweichen:** Wir weichen der Arbeit, die wir an uns selbst leisten müssten, aus, indem wir Verantwortung für andere übernehmen. Der Buddha sagte, es sei besser, an seinem eigenen spirituellen Wohlergehen zu arbeiten und anderen *nicht* auf ihrer spirituellen Reise zu helfen, als anderen zu helfen und nicht an seinem eigenen spirituellen Wohlergehen zu arbeiten. Am besten ist es jedoch, sowohl sich selbst als auch anderen zu helfen.<sup>39</sup>

---

37 *Ratnaguna-samcayagata*

38 Sangharakshita, *The Bodhisattva Ideal*, p. 68 [Kapitel 3, Bodhisattva Vow]

39 *Anguttara-Nikaya* oder *Eternal Legacy*, p. 44

In Wirklichkeit sind unser eigenes spirituelles Wohlergehen und das Wohlergehen anderer untrennbar miteinander verbunden. „Du kannst nicht wirklich Erleuchtung zum Wohle anderer erlangen, wenn du nicht über beträchtliche spirituelle Reife verfügst. Man kann sich nicht selbst spirituell entwickeln, wenn man nicht gleichzeitig auf die Bedürfnisse anderer achtet. Letztendlich sind spiritueller Individualismus und spiritueller Altruismus ein- und dasselbe.“<sup>40</sup>

**Martyrium:** die Ansicht, dass es schwierig, schmerzhaft und leidvoll sein muss, sonst ist es keine altruistische Aktivität. Wir müssen uns daran erinnern, dass es beim Errichten eines Buddha-Landes um Freude geht: die Freude, dem Dharma zu dienen und die Freude, die Vollkommenheiten zu üben. Der Spiral-Pfad zeichnet sich durch die Entfaltung positiver Emotionen aus, und es sind positive Emotionen, die wir in anderen ermutigen und anstoßen.

**Zwanghafte Aktivität:** Dies ist häufig bei Menschen der Fall, die oft in die Rolle von "Rettern" schlüpfen. Wir sind sehr damit beschäftigt, anderen zu helfen, manchmal um unsere eigenen Gefühle der Wertlosigkeit oder Unzufriedenheit zu verbergen. Sangharakshita spricht davon, dass Bodhisattva-Aktivitäten innerhalb des "Mandalas der ästhetischen Wertschätzung" ausgeführt werden. Das heißt, die praktische Arbeit, anderen zu helfen, findet im größeren Rahmen von Freude und Spiel, der Schönheit von spiritueller Praxis, statt. Du bist ein Kunstwerk, deine spirituelle Praxis ist schön und schmückt den Sangha. Du musst nichts tun, um deinen Wert zu beweisen, du übst einfach den Dharma, wirst der Dharma. „Du musst deine Existenz nicht dadurch rechtfertigen, dass du nützlich bist. Du selbst bist die Rechtfertigung für deine Existenz.“<sup>41</sup>

### Reflexionsfrage

Haben wir die Tendenz zu glauben, unsere Existenz dadurch rechtfertigen zu müssen, dass wir nützlich sind? Wenn ja, wie können wir daran arbeiten?

**Überverantwortung:** Dahinter steht die Ansicht, dass wir diejenigen sind, die die letztendliche Verantwortung zu tragen haben und auf unserem Weg allein sind. Wir könnten dies den "Mythos der einsamen Heldin" nennen, der sich durch viele Mythen und Geschichten zieht. In Wahrheit kann kein einzelner Mensch ein Bodhisattva werden, es ist eine kollektive Praxis, etwas, an dem wir teilhaben, aber nicht als Einzelperson werden können. Man sollte nicht denken „ich werde ein Bodhisattva“, sondern „wir werden ein Bodhisattva“.<sup>42</sup>

Der Bodhisattva, an dem wir teilhaben, ist der Orden, geschaffen durch Bodhicitta, das durch Sangharakshita wirkte. Der Orden ist buchstäblich Avalokitesvara, und wir unterstützen diese Arbeit, indem wir mit dem Bodhisattva des Ordens zusammenarbeiten.

Das bedeutet, dass wir zusammenarbeiten müssen: "Wir werden unser Dharma-Ziel am besten erreichen, wenn wir dem Dharma gemeinsam dienen – und das bedeutet, dass wir uns bewusst darum bemühen, unser Leben so zu gestalten, dass wir einen wesentlichen Teil unseres Lebens in möglichst engem Kontakt miteinander verbringen. Dann werden wir das tiefe Gefühl teilen, dem Dharma zu

40 Sangharakshita, [Zufluchtnahme](#), S. 14 [auch als gedrucktes Heft erhältlich]

41 Sangharakshita, *Wisdom beyond Words*, p. 192 (auf Deutsch: *Weisheit jenseits von Worten*; am Ende des Kapitels über das größere Mandala im Abschnitt über die *Ratnaguna-Samcaya-Gatha*)

42 Siehe auch weiter oben den Abschnitt „Wir werden ein:e Bodhisattva“. Auszug aus dem Seminar über *Der kostbare Schmuck der Befreiung* [von Gampopa], Padmaloka 1976

dienen, Seite an Seite. Dann werden wir imstande sein, das zu tun, was getan werden muss, für unser eigenes Wohl und das der Welt, weil diese überpersönliche Kraft oder Energie stärker als je zuvor durch den Orden wirkt.“<sup>43</sup>

Subhuti hat scharfsinnig darauf hingewiesen, dass unsere Organisationen im Hinblick auf den Dharma nur dann effektiv sein können, wenn sie aus Sangha gebildet werden.<sup>44</sup> Vielleicht hast du das auch schon erlebt: Die Menschen werden nicht nur vom Dharma selbst angezogen und inspiriert, sondern auch von den Beziehungen zwischen denjenigen, die ihn weitergeben. Um an Bodhicitta teilzuhaben und ein Buddha-Land herbeizuführen, reicht es nicht aus, alleine für andere zu wirken, wir müssen auch am Leben des Ordens teilnehmen, zumindest in dem Maße, wie wir es können.

### **Reflexionsfrage**

Wie zeigen sich die nahen Feinde in deinem Leben? Gibt es einen bestimmten Feind, dem du verfallst? Was könnte ein Gegenmittel sein?

Subhuti sagt, dass die dringende Notwendigkeit der Erneuerung des Buddhismus von der Erneuerung des Sangha abhängt. Wir könnten auch sagen, dass die dringende Erneuerung einer friedlichen Welt von der Erneuerung des Buddhismus abhängt, die wiederum von der Erneuerung des Sangha abhängt. Die Aufgabe, einen wirksamen und nachhaltigen Sangha zu schaffen, ist für jede und jeden von uns möglich; sie liegt in unserem Einflussbereich. Sangharakshita wies darauf hin, dass die Zukunft des Ordens und der Bewegung in unseren Händen liegt. Sie liegt in unser aller Hände, und es ist unser kollektives Vertrauen und unser Engagement, das den Sangha zum Wohle aller Wesen nähren kann.

---

43 Subhuti, [Eine überpersönliche Kraft](#)

44 Siehe Subhuti, [Ein buddhistisches Manifest](#)

## Die spirituelle Kraft, die im Universum wirkt

*Auszug aus 'The Precious Garland Seminar' mit Sangharakshita, Padmaloka 1976*

Sangarakshita (S): Ist ein:e Bodhisattva in irgendeinem erkennbaren Sinne eine Person? Kann man sich das wirklich vorstellen, fällt einem jemand ein, die/der für eine unbegrenzte Zeit in der Welt verweilt, die unbegrenzten Qualitäten der Erleuchtung für unbegrenzte verkörperte Wesen sucht und unbegrenzt tugendhafte Handlungen ausführt? Das gibt dem Geist wirklich Rätsel auf, nicht wahr? Was für einen Eindruck bekommt man also von einer/m Bodhisattva?

Frage (F): Jenseits des Menschen?

S: Jenseits des Menschen. Und nicht nur jenseits des Menschen, sondern sogar jenseits von Individualität, wie wir sie normalerweise kennen. Es ist fast so, als ob Bodhisattvas eine Art unpersönliche spirituelle Energie sind. Wenn also das Mahayana Bodhisattvas beschreibt, ist es so, als ob es keineswegs um Individuen geht und deshalb nicht erwartet, dass wir uns buchstäblich so verhalten. Es ist so, als ob das Mahayana versucht, in der Gestalt von Bodhisattvas eine spirituelle Energie, eine spirituelle Kraft darzustellen, die im Universum am Werk ist und von der wir nur hin und wieder einen flüchtigen Eindruck bekommen können. Es ist also nicht sehr realistisch für uns, ein:e solche:r Bodhisattva zu sein, so können wir darüber nicht denken. Doch wir können uns zumindest diesem Ideal öffnen und hoffen, dass sich zumindest in gewissem Maße die/der Bodhisattva oder diese Art von spiritueller Energie durch uns zu Tage treten kann. Das scheint sozusagen realistischer und in gewisser Weise auch wahrer zu sein.

Wenn man die Worte der Mahayana-Schriften sehr wörtlich nimmt, dann muss man sagen: "Ich werde ein:e Bodhisattva werden, ich werde unendlich viele gute Taten vollbringen, ich werde ein Buddha-Land errichten, ich werde unendlich viele Wesen befreien." Aber haben wir das Gefühl, wirklich imstande zu sein, dies auch nur anzustreben? Können wir uns vorstellen, all dies tatsächlich zu tun? So scheint es praktischer zu sein, wenn wir Bodhisattvas als Verkörperungen dieser quasi universellen oder sogar allgegenwärtigen spirituellen Energie betrachten, die im Universum am Werk ist und sich um das Gute, Befreiung und Erleuchtung aller Lebewesen kümmert. Wir selbst können dann in unserem eigenen Bereich, in unserem eigenen Zusammenhang, in unserem eigenen Leben ein Kanal für diese Energie sein.

Es geht nicht darum, dass wir als Einzelne eine Bodhisattva in diesem kosmischen Sinne werden, sondern dass Bodhisattvas am Werk sind, und wir bei dieser Arbeit mithelfen und mitarbeiten, uns selbst zu einem Kanal für diese Art von Energie machen. Man kann sich als Individuum nicht die Eigenschaften und Qualitäten, die Aktivitäten und Gelübde von Bodhisattvas aneignen.

Ein Samboghakaya-Buddha verkörpert das Ideal von Erleuchtung jenseits eines historischen Rahmens, außerhalb von Raum und Zeit. In gleicher Weise stehen Bodhisattvas nicht für einen bestimmten individuellen Bodhisattva, sondern vielmehr für das, was wir vielleicht eine Haltung von Erleuchtung nennen könnten, die in der Welt wirkt.

F: Betrachtest du es also als eine bestimmte Einstellung?

S: Ein/e Bodhisattva legt das Gelübde ab, ihre/seine Laufbahn für drei undenkbar lange Äonen zu verfolgen und jede Paramita viele Millionen Jahre lang zu üben. Nun, kann man solche Gelübde ganz realistisch und ehrlich ablegen? Wir können uns vielleicht eine Bodhisattva-Haltung vorstellen, die im Universum am Werk ist, nicht durch Zeit und Raum begrenzt, und dann ist die eigene Aufgabe nur, diese Bodhisattva-Haltung im eigenen Leben und im eigenen Einflussbereich zu zeigen. Das scheint

realistischer und wahrer zu sein, und in gewisser Weise sogar ehrlicher. Ich denke, man muss sehr nah an der eigenen Situation bleiben und darf sich nicht in eher unrealistischen Bestrebungen verlieren.

In gewisser Weise ist der Theravada viel nüchterner und viel näher an den realen Tatsachen. Das Mahayana vermittelt indes sehr gut den Geist des Ganzen, den Geist des gesamten Prozesses, in einem größeren, sogar kosmischen Rahmen. In gewisser Weise muss man beide zusammennehmen, den Theravada als Leitfaden für das Hier und Jetzt, die tägliche Praxis, und das Mahayana als Leitfaden für das Ideal, das außerhalb von Raum und Zeit und unabhängig von den eigenen, eher armseligen Bemühungen existiert.

Ich versuche zu unterscheiden zwischen einem Ideal, das unabhängig von einer konkreten Situation existiert, und dem Versuch, das Ideal in konkreten Situationen zu verkörpern. Bodhisattva, wie sie in den Mahayana-Schriften beschrieben werden, entsprechen Samboghakya-Buddhas. Sie sind das Ideal, wie es außerhalb von Raum und Zeit existiert. Nicht das verwirklichte Ideal, das der historische Buddha verkörpert, sondern das Ideal im Prozess der Verwirklichung. Man könnte also sagen, dass Bodhisattvas der Geist der höheren Evolution sind, aber keine einzelne Situation und kein Einzelwesen, das nach diesem Ideal strebt, können ihn vollständig zum Ausdruck bringen.

Nehmen wir die Gestalt von Avalokiteśvara mit tausend Armen und elf Köpfen. Dieser Bodhisattva ist sehr vielseitig, allgegenwärtig und er vollbringt ungeheuer viel. Einer einzelnen Person in einer bestimmten historischen Situation wäre es jedoch nicht möglich, all diese Dinge zu tun. Der Bodhisattva als Ideal stellt also nicht etwas dar, was von Einzelnen nachgeahmt werden kann. Das ist völlig unmöglich, das wäre ein Widerspruch in sich. Aber die einzelnen Wesen müssen den Geist dieses Ideals in sich aufnehmen und ihn in ihrem eigenen Leben und in ihrer eigenen unmittelbaren Situation zum Ausdruck bringen. Deshalb darf man die Bodhisattva-Gelübde zur Befreiung aller Wesen oder des gesamten Universums nicht zu wörtlich nehmen, denn hier spricht die Bodhisattva-Haltung. Du wirst deinen Teil dazu beitragen, indem du die Wesen befreist, die in deinen besonderen Einflussbereich fallen; du wirst danach streben, nur einer der tausend Arme von Avalokiteśvara zu sein. Der Arm gehört zu Avalokiteśvara, nicht Avalokiteśvara zu dem Arm. Wenn du denkst, dass du eine Bodhisattva sein musst, dann ist das so, wie wenn der Arm denken würde, dass er Avalokiteśvara sein muss oder dass Avalokiteśvara zum Arm gehört, während es in Wirklichkeit umgekehrt ist: Du musst ein Arm von Avalokiteśvara sein.

Andernfalls gerät man in alle möglichen widersprüchlichen Situationen, wenn man einige Dinge, die in den Mahayana-Sutras stehen, wörtlich nimmt. Angenommen, es gibt viele Menschen, Tausende von Menschen, die alle danach streben, Bodhisattvas zu sein und alle Wesen zu erlösen, würden sie sich dann nicht gegenseitig in die Quere kommen? (Gelächter) Was bedeutet das also? Es kann nur eine/n Bodhisattva geben. Also gibt es die Bodhisattva-Haltung, die überall im Raum und zu jeder Zeit wirkt, und die Menschen, die dieses Ideal annehmen, leisten ihren Beitrag innerhalb ihres eigenen Lebensbereichs. Aber die Vorstellung, dass jedes einzelne Wesen diese kosmische Funktion anstrebt, ist lächerlich.

Man darf sich Bodhicitta nicht als eine Sache vorstellen; selbst es als eine Kraft zu betrachten ist nicht ganz richtig. Aber es als Kraft anzusehen ist besser, da diese in Bewegung ist und sich verändert. Eine Kraft ist ein Prozess, eine Kraft ist dynamisch.

"Lass mich ein Vehikel dieses kosmischen Bodhisattva-Geistes sein und lass wenigstens einen Bruchteil dieser Gelübde durch mich in Erfüllung gehen." Das ist das Beste, was man sagen kann und es ist eine realistische Einstellung. Andernfalls leidet man, wenn man nicht aufpasst, nicht nur an

einer spirituellen Verdauungsstörung, sondern an einer enormen spirituellen Aufgeblasenheit. Nicht, dass es eine blinde, unpersönliche Kraft wäre. Es ist keine Kraft, die in irgendeinem Sinne, wie wir sie verstehen, persönlich ist. Sie ist überpersönlich.

## Die Bedeutung von Freundschaft im Buddhismus

Vortrag von Sangharakshita, 1992

Die ersten vier Pflichten von Freund:innen (laut Sigālaka-Sutta, DN31) sind identisch mit den vier *samgraha-vastus*. Der Begriff *samgraha-vastu* wird gewöhnlich mit "Element der Bekehrung" oder auch als „Einheit stiftendes Mittel“ übersetzt.<sup>45</sup> Diese vier Elemente der Bekehrung bilden einen Teil der siebten Paramita, der siebten von zehn Vollkommenheiten, die der Bodhisattva zu üben hat.

Einige von euch wissen vielleicht, dass Bodhisattvas nicht nur die zehn Paramitas oder Vollkommenheiten üben, sondern auch zehn Entwicklungsstufen durchlaufen. Die siebte Paramita oder Vollkommenheit wird *upaya-paramita* genannt. *Upaya* bedeutet Geschick in der Wahl der Mittel, und die vier *samgraha-vastus* sind **Teile** von *upaya*. Die Tatsache, dass die vier *samgraha-vastus* so heißen, dass sie Elemente der Wandlung oder Bekehrung genannt werden, ist sehr interessant. Sie legt nahe, dass man Menschen am besten ändern oder bekehren kann, indem man einfach mit ihnen befreundet ist. Manche Menschen versuchen, dich fast gewaltsam zu ihrer Sichtweise oder ihrer Religion zu bekehren. Sie üben Druck auf dich aus, aber im Buddhismus ist das nicht der richtige Weg. Im Buddhismus „bekehren“ wir Menschen – wenn das überhaupt das richtige Wort ist –, indem wir einfach freundlich sind. Wir freunden uns miteinander an, und es ist nicht nötig, ihnen etwas zu „predigen“. Es ist nicht nötig, an ihre Tür zu klopfen und zu sagen: "Hast du das Wort gehört?", was auch immer dieses Wort ist. (Gelächter) Einige Leute haben versucht, mich auf diese Art zu bekehren. Ich bin froh, euch sagen zu können, dass sie keinen Erfolg hatten. Wenn du also jemanden sozusagen bekehren oder auf deinen Weg bringen willst, sei einfach freundlich, sei großzügig, teile einfach mit ihm, was du hast. Sprich freundlich und liebevoll. Kümmere dich um ihr Wohlergehen, vor allem um ihr spirituelles Wohlergehen, behandle sie so, wie du dich selbst behandelst, und halte ihnen gegenüber Wort.

Mit diesen fünf Dingen vermittelt man im Grunde den Dharma. Man vermittelt den Dharma, indem man auf diese Weise freundschaftlichen Umgang pflegt. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, dass Freundschaft der Dharma ist und der Dharma Freundschaft ist. Wenn du Freundlichkeit und freundschaftlichen Umgang übst, übst du nicht nur den Dharma, sondern du verbreitest ihn auch. Es gäbe noch viel mehr zu diesem Thema zu sagen, aber die Zeit reicht nicht aus.

Doch werde ich ein paar Worte über unsere vierte Pflicht gegenüber unseren Freund:innen und Kamerad:innen sagen, die auch das vierte Element der Bekehrung ist. Im Sanskrit heißt das *sama-narthata*. Mit anderen Worten, wir behandeln unsere Freund:innen und Kamerad:innen wie uns selbst, wir behandeln sie *gleich*. *Saman* bedeutet „gleich“. Man könnte sogar sagen, dass ein:e Freund:in quasi per Definition jemand ist, den man gleich behandelt. In diesem Zusammenhang ist es interessant zu anmerken, dass das englische Wort *friend* etymologisch mit dem Wort *free* verbunden ist.

---

45 Im Englischen werden sie als „element of conversion“ wiedergegeben, was „Element der Umwandlung“ heißen kann, aber auch im religiösen Sinn „Element der Bekehrung“. Allerdings bedeutet *samgraha* „zusammenhalten“ und *vastu* „Stelle, Ort“. Das Sanskrit-Englisch-Wörterbuch von Monier-Williams übersetzt *samgraha-vastu* als „Element der Beliebtheit [popularity] und das hybride Sanskrit-Wörterbuch „Gegenstand der Anziehung“ [article of attraction] und ergänzt, dass zahlreiche Diskussionen um diesen Begriff deutlich gemacht haben, dass es dabei um Mittel geht, mit denen Buddhas und/oder Bodhisattvas Wesen zum Dharma oder zum spirituellen Leben „bewegen“. In dem Sinne passt auch „Bekehrung“. Allerdings geht es mehr um den Aspekt der Anziehung, dass das spirituelle Leben bzw. der Dharma attraktiv erscheint. Sie tauchen schon im Pali-Kanon (Anguttara-Nikaya, IV, 32) auf und heißen dort „Gunsterweisung“. Anm. d. Ü.

## Die Fesseln lösen, indem man dem Dharma dient

Aus Subhutis Aufsatz „Eine überpersönliche Kraft“

Was bedeutet es, dem Dharma zu dienen? Es bedeutet an Aktivitäten mitzuwirken, die dazu beitragen, dass in der Welt jene überpersönliche Kraft oder Energie von Bodhicitta entsteht, die die Möglichkeit der endgültigen Auflösung allen Leidens mit sich bringt. Man dient nicht nur einer Idee, sondern der höchsten Entwicklungsmöglichkeit im Leben. Was auch immer man tut, ob man nun direkt den Dharma lehrt, Geld durch die Dharma-Arbeit verdient oder auf andere Weise die praktische Grundlage dafür schafft oder ob man Leiden auf konventionellere, "wohltätige" Weise lindert, man strebt durch diese Arbeit an, *dharmā-niyāma*-Prozesse in Gang zu setzen.

Wir sollten den Dienst am Dharma nicht zu abstrakt auslegen. Dem Dharma zu dienen bedeutet immer, anderen Menschen zu dienen, denn es gibt keinen Dharma ohne Menschen. Der Dharma-Strom, der zu fließen beginnt, sobald wir spirituell sterben und wiedergeboren werden, besteht aus einer abhängig entstehenden, spiralförmigen Kette von selbstlosen Geisteszuständen, die die Bedürfnisse der Lebewesen umfassen und auf sie eingehen. Der Dharma ist von Natur aus mitfühlend.

Obwohl aller Dienst am Dharma letztendlich anderen Menschen dient, ist nicht jeder Dienst an anderen Menschen auch Dienst am Dharma. Dies ist ein schwer zu klärender Punkt, denn dieselbe Reihe von Handlungen kann Ausdruck eines Dharma-Dienstes sein oder auch nicht. Mit anderen Worten, es ist eine Frage der Einstellung und der Perspektive. Gute Eltern werden zum Beispiel ihre eigenen unmittelbaren Interessen den Bedürfnissen ihrer Kinder unterordnen – in Indien habe ich Eltern gekannt, die auf Essen verzichtet haben, damit ihre Kinder genügend essen und eine gute Ausbildung erhalten konnten. Ein solches Verhalten ist in jeder Hinsicht sehr lobenswert. Es kann tatsächlich so etwas wie echte Selbsttranszendenz darstellen, aber in den meisten Fällen ist es, ehrlich gesagt, eine Art Eigennutz, weil man den eigenen Nachwuchs in seine Identität aufgenommen hat – für die Kinder anderer würde man wahrscheinlich kein solches Opfer bringen.

Viele wohltätige Handlungen entstehen daraus, dass man sich in seiner Vorstellung mit den Leiden anderer identifizieren kann, indem man sich in sie hineinversetzt. Aus dharmischer Sicht ist diese Art der positiven Ausweitung des eigenen Mitgefühls auf andere sehr zu befürworten, sowohl wegen der direkten Wirkung auf die Bedürftigen als auch wegen der karmischen Wirkung auf die Handelnden. Darum geht es im Grunde bei der "weltlichen" Praxis der *metta-bhāvanā*. Wenn man aufrichtig daran arbeitet, anderen zu helfen, führt man eine förderliche Handlung aus, die die Art und Weise verändert, in der sich der eigene Geist in Übereinstimmung mit der karmischen Art der Bedingtheit entfaltet. So verdienstvoll dies auch sein mag, es ist an sich kein Dienst am Dharma.

Wir dienen dem Dharma in dem Maße, in dem wir die volle Bedeutung des Dharma verstehen: als Wahrheit über die Art und Weise, wie die Dinge sind, und als das dynamische Prinzip, das letztlich der einzige Weg ist, Leiden zu lindern. Mit anderen Worten, wir können dem Dharma nur in dem Maße wirklich dienen, wie wir ihn verwirklicht haben. Daraus folgt, dass wir dem Dharma dienen, wenn wir meditieren, den Dharma studieren und über ihn nachsinnen. Auf der Grundlage unseres Verständnisses tun wir alles, was wir können, um dieses dynamische Prinzip in der Welt zu verwirklichen, sei es, indem wir anderen den Dharma lehren, indem wir innerhalb der Institutionen des Sangha arbeiten oder indem wir Menschen bei ihrem ganz unmittelbaren Leid helfen oder indem wir uns selbst aufopfern, damit unsere Kinder eine gute Bildung erhalten.

Sangharakshita weist darauf hin, dass bei diesem Thema Vorsicht geboten ist. Materielles Leid wie Hunger, Krankheit oder soziale Ausgrenzung zu lindern ist im Sinne der karmischen Art von Bedingt-

heit höchst verdienstvoll und kann ein Mittel sein, die Kraft des *dharma-niyāma* ins Spiel zu bringen und somit dem Dharma zu dienen. Nichtsdestotrotz gibt es einen sehr großen Bedarf, den Dharma ganz direkt zu verbreiten und die Institutionen des Sangha aufzubauen, damit viele Menschen die Voraussetzungen haben, die es ihnen ermöglichen, den Dharma zu üben. Schließlich gibt es viele Menschen mit Nächstenliebe, die wohltätige Arbeit leisten können, aber es gibt relativ wenige engagierte Buddhist:innen, die dem Dharma dienen – und noch weniger Angehörige des Buddhistischen Ordens Triratna, die das Glück haben, eine so klare und wirksame Darstellung des Dharma anbieten zu können.

Es ist der Dharma, der die wohltätige Arbeit so verwandelt, dass sie zum Mittel wird, das eine Verbindung zur wahren Lösung des Leidens herstellt. Aus diesem Grund hat Sangharakshita immer betont, wie sehr er sich wünscht, dass die Hauptanstrengungen so vieler Ordensmitglieder und Mitras wie möglich in den Dienst am Dharma in diesem Sinne gestellt werden.

## **Blaupause einer neuen Welt**

*Auszug aus dem Vortrag von Sangharakshita, 1976*

Wenn wir die Idee einer neuen Welt attraktiv finden, dann vermutlich aus demselben Grund, aus dem wir die Idee von allem Neuen attraktiv finden: weil wir mit dem alten Modell nicht wirklich zufrieden sind. Aber wenn wir sagen, dass wir mit der alten Welt unzufrieden sind, was genau meinen wir damit? Sind wir mit der Erde unzufrieden, mit den Blumen oder den Bäumen? Wenn wir sagen, dass wir mit der Welt unzufrieden sind, meinen wir im Allgemeinen, dass wir mit bestimmten Aspekten der menschlichen Existenz, mit bestimmten sozialen, wirtschaftlichen und politischen Regelungen, ja sogar mit der Lebensqualität unzufrieden sind. Wir alle sind auf die eine oder andere Weise mit der Welt in diesem Sinne unzufrieden. Die eigentliche Frage, die wir uns stellen müssen, lautet: Sind wir unzufrieden genug? Geht unsere Unzufriedenheit tief genug? Oder ist sie wie die Unzufriedenheit des Autofahrers mit seinem oder ihrem Auto? Gut, man hätte gerne einen leiseren und stärkeren Motor, eine Servolenkung, Airbags, mehr Beinfreiheit im Fond und so weiter. Aber inwieweit ist man mit dem Verkehrsmittel als solchem unzufrieden? Inwieweit ist man wirklich unzufrieden, weil man die Luft durch Abgase verschmutzt oder die eigene Lebensweise einen zwingt, stundenlang am Steuer zu sitzen anstatt zu Fuß zu gehen?

Wir sind vielleicht nicht zufrieden mit der Menge an Geld, die wir verdienen, aber unsere Unzufriedenheit reicht nicht so weit, dass wir darüber nachdenken, wie wir mehr verdienen könnten. Wir mögen mit unseren persönlichen Beziehungen unzufrieden sein, aber geht es je so weit, mit der emotionalen Abhängigkeit unzufrieden zu sein, auf der diese Beziehungen gewöhnlich beruhen? Wir sind tendenziell unzufriedener mit dem wirtschaftlichen und politischen Status des Landes, dem wir angehören, als mit Nationalismus und dem gesamten Konzept eines souveränen Nationalstaats. Wir mögen mit Kriegen und Konflikten auf der ganzen Welt unzufrieden sein, aber nicht mit den Dingen, für die Menschen in den Krieg ziehen.

Damit will ich sagen, dass wir eigentlich gar keine neue Welt wollen, sondern nur eine verbesserte Version, vielleicht nur eine leicht verbesserte Version der alten Welt. Die Welt, die mir vorschwebt, ist jedoch eine völlig neue Welt, eine Welt, die sich radikal von der alten unterscheidet. Diese neue Welt wird eine Welt sein, in der wir als Individuen zueinander in Beziehung stehen, eine Welt, in der wir uns frei entfalten können und in der die sozialen, wirtschaftlichen und politischen Strukturen uns dabei helfen. Die neue Welt wird, kurz gesagt, eine spirituelle Gemeinschaft sein, eine wirkliche spirituelle Gemeinschaft. Unser Ziel muss es daher sein, die gegenwärtige Welt in eine spirituelle Gemeinschaft zu verwandeln. Das ist die einzige neue Welt, die es wert ist, dass wir sie haben, die einzige neue Welt, für die es sich lohnt zu arbeiten.

Aber wie sollen wir diesen Wandel herbeiführen? Wie sollen wir überhaupt anfangen? Darüber, wie man am besten vorgeht, um den von mir beabsichtigten radikalen Wandel zu bewirken, gibt es zwei scheinbar auseinandergelagerte Ansichten. Diese gilt es zunächst miteinander in Einklang zu bringen. Nach der ersten Ansicht muss das System geändert werden. Die Menschen sind im Grunde genommen in Ordnung, so wie sie sind; sie haben nur das Pech, unter dem falschen System zu leben. Wir brauchen also nur das falsche System durch das richtige zu ersetzen, und schon haben wir eine neue Welt, in der alle glücklich sind. Nach der zweiten Sichtweise muss der Wandel von unten kommen, das heißt, die und der Einzelne als Grundeinheit der Gesellschaft muss sich ändern. Diejenigen, die diese Ansicht vertreten, gehen zuweilen so weit zu glauben, dass der einzelne Mensch gierig, egoistisch und dumm ist und dass alle Probleme der Welt auf diese einfache Tatsache zurückzuführen

sind. Kriege entstehen, weil Menschen Hass empfinden, Wirtschaftskrisen entstehen, weil Menschen gierig sind. Daraus folgt, dass wir uns selbst ändern müssen, um die Welt zu verändern: Wir müssen zufrieden, selbstlos, großzügig und weise werden. Die erste Sichtweise, dass wir das System ändern müssen, wird im Allgemeinen als die säkulare Sichtweise angesehen, und die zweite, die eine Art moralischer Appell ist, manchmal ein vehementer moralischer Appell an jede und jeden Einzelne:n, wird im Allgemeinen als die spirituelle Sichtweise angesehen.

In der Tat schließen sich diese Ansichten nicht gegenseitig aus. Von spirituellen Bewegungen, insbesondere von solchen, deren Herkunft auf die "Weisheit des Ostens" zurückgeht, wird im Allgemeinen erwartet, dass sie die spirituelle Sichtweise übernehmen. Wenn das so ist, dann ist die Buddhistische Gemeinschaft Triratna<sup>46</sup> eine Ausnahme. Ja, die Entwicklung des Individuums ist von grundlegender Bedeutung für die Umwandlung der Welt; aber gleichzeitig ist es wichtig zu erkennen, dass die äußeren Bedingungen uns in unserer Entwicklung entweder helfen oder sie behindern können. Unabhängig von den äußeren Bedingungen müssen *wir* uns weiterentwickeln wollen und dürfen in unseren Bemühungen nicht nachlassen. Aber wir müssen auch anerkennen, dass es leichter ist, sich zu entwickeln, wenn wir unter dem richtigen System leben, und dass es schwieriger ist, wenn wir unter dem falschen System leben.

Das wird bei einem Retreat deutlich. Bei einem Retreat fahren mehrere Personen für ein Wochenende, eine Woche oder einen Monat an einen schönen, ruhigen Ort auf dem Land (Retreats gibt es in allen Formen und Größen). Abgesehen davon, dass sie abwechselnd kochen, abwaschen oder vielleicht etwas Gartenarbeit verrichten, arbeiten die Teilnehmer:innen nicht. Stattdessen meditieren sie vielleicht drei- oder viermal am Tag, sie chanten gemeinsam, nehmen an Pujas teil, hören Vorträge, führen Diskussionen oder studieren buddhistische Texte. Mit anderen Worten: Für eine gewisse Zeit sind die Lebensbedingungen dieser Menschen anders; es werden ihnen Rahmenbedingungen geboten, die der persönlichen Entwicklung förderlich sind. Und unter diesen verbesserten Bedingungen verändern sich die Menschen. Man kann dies buchstäblich sehen, wie das vor den eigenen Augen geschieht. Manchmal verändern sich Menschen dramatisch, selbst nach nur wenigen Tagen. Sie kommen vielleicht besorgt, bedrängt, ängstlich, müde und reizbar zu dem Retreat – aber allmählich werden sie entspannter, fröhlicher, beginnen zu lächeln und zu lachen und scheinen sich am Leben zu erfreuen. Sie werden sich ihrer selbst, ihrer Mitmenschen, ihrer Umgebung und der Natur bewusster; sie werden sich bewusster, dass sie auf dieser Erde leben und atmen. Sie werden auch freier und spontaner, werden mehr sie selbst. Ich habe das schon oft erlebt, aber jedes Mal, wenn die Veränderung eintritt, wirkt sie fast magisch.

Leider muss das Retreat jedoch enden, und jeder muss dorthin zurückkehren, von wo er oder sie gekommen ist. Und es ist auffällig, dass Menschen, die zum ersten Mal ein Retreat erlebt haben, zuweilen nur sehr ungern gehen. Manche brechen sogar in Tränen aus, weil sie zu weniger hilfreichen Bedingungen zurückkehren müssen. Da wir in der Regel an einen langweiligen oder auf andere Art stressigen Arbeitsplatz zurückkehren, in eine laute, überfüllte Stadt oder in eine schwierige häusliche Situation, ist die Veränderung in uns nicht immer von Dauer.

Dennoch gibt es einen dauerhaften Nutzen: Wir haben gesehen, dass es möglich ist, sich zu verändern, dass wir uns – unter den richtigen Bedingungen – weiterentwickeln können. Auf Retreat erleben wir, zumindest in geringem Umfang und für kurze Zeit, wie eine neue Welt aussehen könnte. Wir können sogar sagen, dass ein Retreat im kleinen Maßstab eine neue Welt *ist*. Es zeigt uns, dass die Idee, die Welt in eine spirituelle Gemeinschaft zu verwandeln, mehr ist als eine bloße Idee. Sie

---

46 Hier hieß es im Original natürlich FWBO. Anm. d. Üb.

zeigt uns, dass die neue Welt nicht nur in der Vorstellung zu existieren braucht; sie ist nicht nur ein Traum.

Was sollen wir also tun? Die Antwort ist eigentlich ganz einfach. Wenn wir eine neue Welt aufbauen wollen, müssen wir den Kern einer neuen Gesellschaft (die buddhistische Gemeinschaft und den buddhistischen Orden Triratna) in die alte Welt ausdehnen. Diese Ausdehnung stellt die Aktivität der spirituellen Gemeinschaft dar; es sind nicht nur individuelle Handlungen einzelner engagierter Buddhist:innen, sondern vielmehr die Handlungen von Teams engagierter Buddhist:innen. Eine solche Teamarbeit kann zwei grundlegende Aspekte unseres Lebens radikal verändern: was wir tun, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, und wo wir leben.

## Die Dharma-Revolution und die neue Gesellschaft

*Auszug aus dem gleichnamigen Aufsatz von Subhuti*

Der Dharma kann revolutionär sein, ja, der Dharma ist revolutionär, wenn er wirklich der Dharma ist. Wenn der Dharma wirklich verstanden und in ausreichendem Umfang praktiziert wird, wird es in der Gesellschaft einen bedeutenden Wandel zum Besseren geben.

Dies ist nicht nur eine Theorie: Wir haben handfeste Beweise dafür, dass dies wahr sein kann. Im Jahr 1956 leitete der große indische Staatsmann und buddhistische Führer Dr. Ambedkar auf der Grundlage des Dharma eine soziale Revolution in Indien ein, die sich auf das Leben von Millionen von "Dalits" auswirkte, Menschen, die früher von ihren hinduistischen Mitmenschen als unberührbar angesehen wurden. Als viele dieser Menschen zum Buddhismus konvertierten, gewannen sie ein neues Selbstbewusstsein und begannen, ihren rechtmäßigen Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Die Auswirkungen dieser Revolution lassen sich an Statistiken ablesen, die zeigen, dass sich der soziale und wirtschaftliche Status derjenigen, die zum Buddhismus übergetreten sind, im Vergleich zu ähnlichen Kasten, in denen nur sehr wenige Konvertierungen stattgefunden haben, deutlich verbessert hat. Dies ist eine wichtige Illustration dessen, was Dharma Revolution bedeutet.

Dr. Ambedkar sah im Dharma den besten, ja den einzigen Weg, um so etwas wie eine ideale Gesellschaft, eine "neue Gesellschaft", zu schaffen. Er umschrieb eine solche Gesellschaft mit den Begriffen Freiheit, Gleichheit und „Geschwisterlichkeit“, die für ihn tiefe spirituelle Prinzipien waren, die nicht von der französischen Revolution, sondern "von den Lehren meines Meisters, des Buddha" abgeleitet waren. Freiheit bedeutet, dass die Menschen die Freiheit haben, das Leben zu führen, das sie für das Beste halten – solange sie die Freiheit anderer nicht verletzen oder beeinträchtigen. Gleichheit bedeutet, dass jeder im Großen und Ganzen die gleichen Chancen hat, zumindest am Anfang – obwohl er sich darüber im Klaren war, dass nicht alle Menschen gleich talentiert, fähig, intelligent oder in Bezug auf den Charakter gleich sind. Und „Geschwisterlichkeit“ ist vielleicht der Bereich, in dem er die interessantesten Dinge zu sagen hat. Sie bedeutet eine Haltung des Respekts und der Ehrfurcht der einzelnen Bürger:innen voreinander. Dies setzt er mit der Demokratie gleich. Demokratie ist für ihn nicht nur ein Mittel zur Wahl einer Regierung, sondern eine Geisteshaltung, eine geschwisterliche Haltung, die letztlich eine Haltung von Metta oder liebender Güte ist, die sich in moralischem Handeln ausdrückt. *Sila* oder Moral ist Metta in Aktion. Die Gesellschaft sollte, so lehrte er, auf ethischen Prinzipien beruhen, die ihrerseits Ausdruck von Respekt, Ehrfurcht und sogar von Metta, von liebender Güte, sind.

Dr. Ambedkar kam zu seinen Schlussfolgerungen über die transformative Wirkung des Dharma, nachdem er viele Jahre lang darum gekämpft hatte, die schreckliche historische Ungerechtigkeit der „Unberührbarkeit“ zu überwinden, der er selbst allein durch seine Geburt ausgesetzt war. Obwohl er in eine Kaste hineingeboren wurde, die damals als unberührbar galt, hatte er das Glück, durch die Philanthropie zweier reformorientierter Maha-Radschas eine ausgezeichnete Ausbildung im Westen zu erhalten und kehrte auf einen hohen Posten in der Regierung von einem dieser Prinzen zurück. Er erkannte jedoch bald, dass Bildung nicht ausreichte, denn trotz seiner Dokortitel litt er weiterhin unter Demütigungen und Vorurteilen. Die "Modernisierung" allein brachte keine Veränderung. In der Folgezeit widmete er sich mit überragender Selbstlosigkeit der Befreiung seines Volkes von der Unterdrückung durch die Kaste, und zwar mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln: Journalismus, soziale Agitation, Organisation von Arbeiter:innen, juristische Aktionen, politischer Aktivismus und sogar in der Regierung – zunächst im Rat des Vizekönigs und dann im ersten Kabinett des unab-

hängigen Indiens, dem er als Justizminister diene. Er wurde von Pandit Nehru, dem ersten indischen Premierminister, gebeten, den Vorsitz des Ausschusses zu übernehmen, der die Ausarbeitung der Verfassung der Republik Indien überwachte. Und er soll den Löwenanteil der Arbeit selbst geleistet haben.

Doch selbst auf diesem Höhepunkt seines persönlichen Erfolgs wusste er, dass noch nicht genug getan worden war: Die Diskriminierung aufgrund der Kastenzugehörigkeit bestand in ganz Indien fort, so wie sie es immer getan hatte, und Hunderte von Millionen Menschen litten unter ihrer Unterdrückung. Als sich im Parlament Widerstand gegen seine Versuche regte, den Frauen durch eine Reform des hinduistischen Familienrechts volle Gleichberechtigung zu verschaffen, und die Regierung ihn nicht weiter unterstützte, war er vom politischen Prozess als Mittel zur Beseitigung sozialer Ungerechtigkeit schließlich desillusioniert. Er hatte so viel getan, um Indien eine politische Demokratie und zumindest die rechtliche Grundlage für eine soziale Demokratie zu geben, doch die alten Einstellungen blieben bestehen. Das Problem lag viel tiefer, als dass Gesetze und Verfassungen es erreichen konnten.

„Wir haben einen Tempel [die Verfassung] gebaut, in den ein Gott einziehen und wohnen sollte, aber bevor der Gott eingesetzt werden konnte, hatte der Teufel von ihm Besitz ergriffen.“

Dr. Ambedkar hatte viele Jahre lang intensiv über die Wurzeln der Kasten nachgedacht und war zu der Erkenntnis gelangt, dass diese Wurzeln in der Psyche selbst liegen: "Kaste ist eine Vorstellung, ein Geisteszustand." Diese Vorstellung war fest in die gesamte hinduistische Denkweise eingebettet, verbunden mit dem mächtigen und abergläubischen Glauben an ein von den Göttern bestimmtes soziales Schicksal. Doch diese Einsicht legte auch die Lösung nahe: "Was der Geist erschafft, kann er auch wieder rückgängig machen." 1936 beschloss er, dem Hinduismus den Rücken zu kehren, und begab sich auf die Suche nach einer anderen Religion, sowohl für sich selbst als auch für sein Volk. Er hatte klare Kriterien für seine Suche: Eine solche neue Religion musste die Grundsätze der Freiheit, Gleichheit und Geschwisterlichkeit bewahren und das Kastenwesen in all seinen Formen strikt ablehnen. Ebenso sollte sie mit Vernunft und Wissenschaft vereinbar sein und nicht den blinden Glauben an übernatürliche Kräfte, die das Schicksal der Menschen lenken, vorschreiben. Und sie sollte Armut nicht rechtfertigen.

Schon lange fühlte er sich persönlich zum Buddha und seiner Lehre hingezogen, sowohl wegen ihrer spirituellen Kraft als auch wegen ihrer Betonung der sozialen Moral. Nach einer aufrichtigen Erkundung der großen Weltreligionen kam er zu dem Schluss, dass diese alte indische Religion die beste für sein Volk, ja für die gesamte Menschheit war, und am 14. Oktober 1956 nahm er selbst Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha und führte dann etwa 400 000 seiner Anhänger:innen dem Buddhismus zu. Die Dharma-Revolution hatte begonnen.

Für Dr. Ambedkar kann wirkliche Reformierung nur durch eine Änderung in der Geisteshaltung und der Einstellung vieler Menschen in der Gesellschaft erreicht werden. Es ist der Dharma, der die solideste Grundlage für diesen Gesinnungswandel bietet. Dieser Wandel würde sich in einer transformierten Gesellschaft ausdrücken, die wahrhaft gleich, gerecht und frei wäre, getragen von einem starken Gefühl die Staatsbürgerschaft miteinander gemeinsam zu tragen, ja sogar von Respekt und Liebe zwischen allen Bürger:innen. Er war der Ansicht, dass dies nicht nur für die unterdrückten Kasten, aus denen er selbst stammte, oder gar für alle Inder galt, er glaubte, dass der Dharma die sicherste Grundlage für eine wirklich gerechte Gesellschaft überall sei.

Viele von uns, in der buddhistischen Gemeinschaft Triratna, teilen diese Sichtweise, die uns unser Lehrer, Urgyen Sangharakshita, beibrachte, und wir sind zutiefst inspiriert von Dr. Ambedkars Lehre

und Arbeit. Wir wollen, dass der Dharma überall in sozialen, politischen und wirtschaftlichen Fragen zum Tragen kommt. Wir wollen, dass die Kraft des Dharma nicht nur uns, sondern die gesamte Gesellschaft verändert. Wir wollen helfen, eine Dharma-Revolution herbeizuführen.

Aber was bedeutet das? Wenn ich davon spreche, der Kraft des Dharma zu erlauben, uns und die Gesellschaft zu verändern, was meine ich da ganz konkret mit dem Dharma und worin besteht seine Kraft? Ganz allgemein könnte man sagen, dass der Dharma die Wahrheit ist, die Art und Weise, wie die Dinge wirklich sind. Wenn wir die Wahrheit sehen und ihr erlauben, unsere Handlungen zu leiten, man könnte sogar sagen, durch uns zu wirken, stellt sie eine Kraft dar, die unsere Gedanken, Worte und Taten zum Wohle aller formt.

Dies erfordert eine nähere, wenn auch kurze Untersuchung in präziseren dharmischen Begriffen. Der Dharma ist die Wahrheit, die Art und Weise, wie die Dinge sind, die wahre Natur der Existenz, und das kann in Form der drei *lakṣanas* verstanden werden: Alles ist unbeständig, nichts hat eine substantielle Identität, und nichts, was unbeständig und substanzlos ist, kann dauerhaftes Vergnügen, Befriedigung oder Erfüllung bieten. Wir können dies auch in den Begriffen des grundlegenden Prinzips von *pratitya-samutpada*, abhängigem Entstehen, ausdrücken: Alles ist bedingt, es gibt kein Phänomen, weder äußerlich noch innerlich, das nicht aus früheren Bedingungen entsteht und die Bedingungen für zukünftige Ereignisse schafft. Die Wirklichkeit besteht aus bedingtem Entstehen.

Innerhalb des allgemeinen Prinzips von Bedingtheit gibt es zwei Aspekte, die unter dem Gesichtspunkt der persönlichen Transformation und der Transformation der Gesellschaft besonders bedeutsam sind: die karmische und die dharmische Art von Bedingtheit, in der buddhistischen Tradition als *karma-* und *dharmaniyamas* bekannt. *Niyama* bedeutet Gesetz im Sinne eines naturwissenschaftlichen Gesetzes. Im Wirken dieser beiden Gesetze liegt die Kraft des Dharma, Leben zu verändern.

Wir können das Karma-Prinzip in unserer eigenen Erfahrung erkennen, da wir feststellen, dass förderliches Handeln zu einem größeren Gefühl der Erfüllung führt und dass schädliches Handeln Enttäuschung und Schmerz mit sich bringt. Wir können sehen, dass unser eigenes Bewusstsein offener, sensibler und wacher wird, je mehr wir in Übereinstimmung mit moralischen Prinzipien handeln.

Auf dieselbe Weise können wir die dharmische Bedingtheit in Aktion entdecken, wenn wir ihr erlauben, sich in uns zu entfalten, und uns sozusagen über uns selbst hinaus bewegen lassen. Wir können sehen, dass dieses Prinzip am deutlichsten von bedeutenden Wesen veranschaulicht wird, insbesondere von Buddha selbst. Wir können in seinem Leben und im Leben seiner großen Schüler:innen sehen, dass es einen Strom von Bedingtheit gibt, der, wenn wir uns einmal ganz darauf eingelassen haben, unweigerlich zur vollständigen Erleuchtung führt, zur Transzendenz all unseres Leidens und zur spontanen Entfaltung mitfühlender Aktivität.

Wenn ich also davon spreche, die Kraft des Dharma auf die soziale, politische und wirtschaftliche Situation anzuwenden, dann meine ich damit, das Prinzip von Karma und das Prinzip des Dharma in der Gesellschaft einwirken zu lassen, damit sie diese in eine fortschrittliche Richtung verändern und dadurch immer mehr Menschen immer mehr Glück, Freiheit und Gemeinschaft bringen. Das ist die Dharma-Revolution.

Es ist unsere Aufgabe in der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna, diese Dharma-Revolution herbeizuführen. Und wir tun dies, indem wir zunächst den Kern einer neuen Gesellschaft entwickeln und dann in den drei Zielbereichen arbeiten: unter Armen und Ausgegrenzten, an den allgemeinen Einstellungen und Ansichten der Gesellschaft und mit denjenigen, die sich zu einem spirituellen Leben

hingezogen fühlen. Dann werden wir die Welt verändern, und dabei werden wir natürlich gleichzeitig auch selbst verändert.

***Anmerkung zum vorliegenden Text***

Die erste Version wurde im Januar 2015 abgeschlossen, in der zweiten Fassung von April 2016 wurde das zu lesende Material gekürzt.