

Sangharakshita

Buddhismus als Pfad der Höheren Evolution

(gekürzte Fassung eines Vortrags von 1969. Es handelt sich um den fünften Vortrag der Reihe „The Higher Evolution“)

Die erste Frage, die in uns auftaucht, wenn wir mit dem Buddhismus in Berührung kommen, ist natürlich: Was ist Buddhismus? Und diese Frage stellen viele Menschen. Dabei wird deutlich, daß Menschen verschiedenste, oft seltsame Ideen über das entwickeln, was Buddhismus ist. Sie fragen sich zum Beispiel, ob er ein östlicher Kult von Götzenanbetung ist, oder ein philosophisches System oder ein Kodex ethischen Verhaltens bzw. guten Benehmens oder eine bestimmte Art der Lebensführung oder vielleicht nur eine bloße Sammlung orientalischer Märchen. Am meisten aber grübeln sie darüber, ob der Buddhismus nun eine Religion ist oder nicht. Doch die Antwort darauf, ob der Buddhismus eine Religion ist oder nicht, ist weitgehend eine bloße Frage der Definition: Wenn man Religion im Sinne eines Glaubens an ein höheres Wesen, an einen persönlichen Gott definiert (wie Lexika teilweise das Wort "Religion" definieren), dann ist Buddhismus ganz eindeutig keine Religion. Definiert man aber Religion umfassender, freier, dann kann Buddhismus als eine Religion betrachtet werden, allerdings als eine nichttheistische, was einigen Leuten als ein Widerspruch in sich erscheint.

Ich muß bekennen, daß ich es heute vorziehe, vom Buddhismus nicht als einer Religion zu sprechen. Aber es ist sehr schwierig, eine Alternative für das Wort "Religion" zu finden, und doch müssen wir uns darum bemühen, irgendwie eine solche Alternative herauszuarbeiten, weil das Wort "Religion" - speziell im Westen - mit falschen Begriffsinhalten behaftet ist. Und wenn man nun Buddhismus nicht als Religion definiert, so bleibt die Frage offen: Was ist Buddhismus?

Ich ziehe es vor, vom Buddhismus als "dem Pfad zur Höherentwicklung" zu reden, was besagt, daß er auf zunehmend höheren Ebenen eine Kontinuität des Entwicklungsprozesses repräsentiert. Die Höherentwicklung des Menschen aber ist wohl das wichtigste Thema, mit dem wir uns befassen müssen: Es ist das Thema unserer eigenen potentiellen Höherentwicklung und Entfaltung.

Wir können zwischen niederer und höherer Entwicklung unterscheiden, und wir wissen, daß die gesamte Entwicklung auf allen ihren Stufen in einem gigantischen Entfaltungsprozeß besteht: eine Entwicklung von niederem zu höherem Sein, Dasein und auch von niederen zu höheren Organisationsstufen.

Der Mensch selbst ist in diesen großen Prozeß einbezogen, und wir können nun den Menschen, d.h. uns selbst, auf zweierlei Weise betrachten: Wir können ihn unter dem Gesichtswinkel erforschen, woraus er sich entwickelt hat, woraus er hervorgewachsen ist: also das, was die niedere Entwicklung ausmacht. Aber wir können ihn auch vom Standpunkt seiner möglichen Weiterentwicklung betrachten, d.h. vom Standpunkt jener kolossalen Bereiche oder Möglichkeiten und Potentialitäten, die noch vor ihm liegen und die das ausmachen, was wir Höherentwicklung nennen. Und hier könnte man nun sagen, daß der Buddhismus tatsächlich jener Entwicklungsprozeß ist, wie er sich seiner selbst in und durch das Individuum bewußt wird, selbstbewußt und gegenwärtig wird. Aber in dieser Weise, glaube ich, verstehen wir im allgemeinen den Buddhismus nicht, und doch ist es gerade dies, was sein eigentliches Wesen ausmacht.

Historisch gesehen gibt es im Buddhismus verschiedenste Doktrinen, Lehren, Philosophien, Disziplinen, Praktiken, aber diese sind alle sekundär. Es gibt moralische Regeln, devotionale Übungen, Rituale, aber auch die sind sekundär. Ja, wir können sogar sagen, daß die Praxis der Meditation, so wichtig sie ist, sekundär ist. Das Wichtige im Buddhismus ist, daß der Mensch - der Mensch selbst - wachsen, sich entwickeln und entfalten muß. Und das ist nicht so sehr eine Frage des Tuns. Es geht um viel Tieferes, viel Fundamentaleres als das Tun: Es ist im Wesen eine Sache des *Werdens* (im Sinne der Definition von Mrs. M. Rhys-Davids, jener hervorragenden buddhistischen Gelehrten unserer Zeit), das ein "Mehr-Werden" ist und von einem "Mehr-Werden" zu einem "Höchst-Werden" führt. Mit anderen Worten: Buddhismus ist das Bemühen, dem Pfad höherer Entwicklung zu folgen.

Diese Art der Betrachtung des Buddhismus bzw. seiner Darstellung steht in vollem Einklang mit der Lehre des Buddha. Man sollte sich in diesem Zusammenhang eines Vorfalles erinnern, wo *Mahaprajapati*, Buddhas Pflegemutter und Tante, nach Buddhas Erleuchtung eine Jüngerin, eine Nachfolgerin und Nonne wurde. Sie versuchte zu lernen und die Lehre zu praktizieren, aber wurde darüber verwirrt. Der Buddha hatte viele Jünger, die in den verschiedensten Teilen Indiens umherwanderten. Sie traf viele von ihnen und versuchte von ihnen das zu lernen, was die Lehre des Buddha war: Der eine Mönch sagte ihr dies, der andere jenes, der eine gab diese, der andere jene Interpretation. Und so wurde *Prajapati* immer verwirrter. Am Ende entschloß sie sich, zum Buddha selbst zu gehen, um von des Meisters eigenen Lippen zu lernen, was Buddhismus sei. Unter großen Schwierigkeiten reiste sie Hunderte von Meilen zu Fuß, kam in die Gegenwart des Buddha, und mit zusammengelegten Händen fragte sie ihn: "Herr, was ist deine Lehre? Wie können wir erfassen, was deine Lehre ausmacht? Es gibt so viele verschiedene Versionen und Interpretationen. Wie sollen wir wissen, was die rechte ist?" Sie fragte mit anderen Worten: "Was ist Buddhismus? Wie sollten wir Buddhismus verstehen?" Die Antwort des Buddha war völlig unzweideutig: "Was immer zur Reinheit führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Freiheit führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Minderung des Verlangens nach weltlichem Gewinn und Wertstreben führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Einfachheit führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Zufriedenheit führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Individualisierung führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Energie führt, das ist meine Lehre. Was immer zur Freude am Guten führt, das ist meine Lehre."

So sehen wir hier, welches Kriterium der Buddha gibt: Es ist ein rein pragmatisches. Hier wird keine spezielle Lehre erwähnt. Und das ist von Bedeutung. Er sagt nicht: "Die vier edlen Wahrheiten" oder "der edle achtfache Pfad ist meine Lehre". Er erwähnt keine spezielle Lehre oder Praxis. Er zeigt einen Trend auf, eine Richtung, eine Entwicklung. Er sagt im Kern, daß das, was immer zum spirituellen Wachstum eines Individuum führt, seine Lehre sei und nicht diese, jene oder jene spezifische Formulierung, sondern allein der Geist, der durch sie alle weht: der Geist der Entwicklung, der Entfaltung, des Fortschreitens, des Wachsens. Und so sollten wir nicht ängstlich sein, dieses pragmatische Kriterium anzuwenden, selbst nicht in Bezug auf jene Lehren und Praktiken, die als Teil der buddhistischen Tradition bis in unsere Zeit gekommen sind.

Die buddhistische Tradition ist eine sehr alte: 2500 Jahre hat sie hinter sich. Und wie der Strom der Zeit dahingeflossen ist, so haben sich im Buddhismus viele Auswüchse angelagert. Es gibt viele Entwicklungen, die vielleicht nichts mit dem geistigen Leben zu tun haben. Und all dies kommt nun im Augenblick auf uns zu. Wir sind konfrontiert mit zahllosen Traditionen sowie mit Darstellungen der Lehre, die alle als Teil und Beipack des östlichen Buddhismus zu uns finden. So werden wir überflutet mit den Traditionen des indischen, chinesischen, japanischen, tibetischen Buddhismus, mit Mahayana, Theravada, Zen, Tantra, also mit vielen Lehren und spezifischen Praktiken. Aber wir müssen uns nicht fürchten, wenn sie auf uns zukommen, wenn wir ihnen entgegentreten mit jedem Kriterium, das der Buddha selbst festgelegt hat. Sie alle mögen großartig in sich selbst sein und mögen auch vielen Menschen in der Vergangenheit

geholfen haben, aber unsere Frage, die wir stellen und auch beantworten müssen, lautet: Helfen sie uns jetzt? Können sie uns jetzt im Prozeß höherer Entwicklung von Nutzen sein?

Ich möchte sagen, daß wir nie zögern sollten, das zurückzuweisen, was immer uns in diesem Prozeß der Höherentwicklung nicht hilft, oder zumindest sollten wir nicht zögern, derartiges wenigstens für diesen Augenblick zurückzustellen. Allerdings müssen wir uns dabei immer sicher sein, daß dies nicht einfach deshalb zur Seite gestellt wird, weil wir uns im Grunde gar nicht entwickeln bzw. entfalten wollen.

Die Lehre des Buddha - und ich hoffe, daß dies klar verstanden ist - wurde geschaffen, um menschliche Entwicklung zu fördern, um den ganzen Prozeß der Höherentwicklung des Menschen zu stimulieren. Sie ist kein Selbstzweck. Sie dient einem Ziel, und dieses Ziel ist eben die Höherentwicklung des Menschen. Und wir können sagen, daß der Buddha Menschen der Wirklichkeit gemäß als etwas essentiell Lebendiges und Wachsendes betrachtete. Diese seine Schau der Menschheit kommt sehr klar heraus durch ein berühmt gewordenes Ereignis, das sich nach seiner Erleuchtung ereignete, d.h. nachdem der Buddha die höchste Wahrheit verwirklicht hatte, nachdem er eins geworden war mit der Wirklichkeit. Wir wissen durch die Berichte, die uns überliefert wurden, daß er nach jenem großen Ereignis zwar nicht völlig unwillig war, die Wahrheit, die er erfahren hatte, anderen mitzuteilen, daß er sich jedoch sehr der Schwierigkeit, sie anderen zu vermitteln, bewußt war und zweifelte, ob irgendwer wirklich in der Lage sei, sie aufzunehmen. Deshalb, so wird uns gesagt, neigte er dazu, in die Stille, in die transzendente Ruhe zu gehen ohne herauszutreten, ohne der Welt das mitzuteilen, was er entdeckt hatte.

Doch dann erschien vor ihm ein hohes geistiges Wesen in Form des „Brahma Sahampati“ - vielleicht eine Art mythologisches Symbol jenes Prozesses, der im erleuchteten Geist des Buddha entstand - und bat ihn mit gefalteten Händen und geneigtem Haupt zu predigen, indem er ihm sagte, daß in der Welt einige Wesen seien, deren Augen nur mit wenig Staub bedeckt seien. Sie würden hören, verstehen und praktizieren. Aufgrund dieser Bitte „Brahmas“- oder wenn man will, aufgrund dieses Gedankenganges, der in seinem eigenen erleuchteten Geist entstand - öffnete der Buddha seine Augen, seine Augen des Geistes, und blickte über die ganze Welt.

Und er sah die ganze Masse der Wesen auf verschiedenen Entwicklungsstufen und sah sie lebend und wachsend wie Lotusblüten in einem Teich: eine Masse von Blättern, ein Übermaß an Blättern meilenweit. Und aus den Blättern ragten die Blütenstiele, und aus den Stielen erhoben sich die Knospen und Blüten. Und er sah, daß einige Lotusknospen noch tief im Sumpf lagen, andere sich gerade aus dem schlammigen Wasser abhoben, während dritte sich darüber erhoben hatten und ihre Blütenblätter dem Licht und der Wärme der Sonne öffneten. Und er sah, daß obwohl die meisten Knospen noch im Schlamm versunken waren und nur schwer dem Wasser entkamen, doch dort auch einige waren, die darum kämpften, zur Wasseroberfläche durchzubrechen, während ganz wenige einigen Abstand vom Schlamm bereits erreicht hatten. Um ihretwillen entschloß sich der Buddha, seine Lehre zu verkünden und die Welt zu erleuchten.

Diese Episode aber macht auch deutlich, daß sich die Lehre des Buddha an eine Minorität wendet, weil es zu allen Zeiten immer nur eine Minorität ist, die zur Werdung eines neuen Menschen befähigt ist. Wir finden das gleiche Bild vom Wachsen und sich Entwickeln, ja, sogar die gleiche Pflanzenvorstellung im *Saddharma Pundarika Sutra*, einem der berühmtesten Mahayana-Texte. Hier wird der *Dharma* mit einer großen Regenwolke verglichen, die mit Donner und Blitz den Beginn der Regenzeit einleitet, die den ganzen Himmel bedeckt und Regen in Fülle niederschauert. Alle lebenden Wesen aber werden in diesem *Sutra* mit Pflanzen, Sträuchern und Bäumen verglichen. Der Buddha aber erklärt: Wenn der Regen des *Dharma* niedergeht, wird all jene geistige Nahrung in ihnen aufsteigen, die alle nährt, kräftigt und so sie befähigt zu wachsen, jedes in seiner eigenen Art.

Mit dieser Betonung des Wachsens und der Entwicklung ist es nicht verwunderlich, daß wir im Buddhismus den bildlichen Ausdruck "Pfad" bzw. "Weg" in zentraler Stellung sehen. Buddhismus selbst ist ein Weg. In den traditionellen Worten ist es der Weg zur Erleuchtung, zur

Freiheit, zum *nirvana*. So werden auch heute noch beispielsweise die Buddhisten in Nepal nicht Buddhisten genannt, sondern *buddha margi*, also "die den Weg des Buddha gehen".

In der Lehre des Buddha finden wir eine Anzahl verschiedener Formen des Pfades oder Weges, so z.B. den Pfad als "edlen achtfachen Pfad", der die letzte der vier edlen Wahrheiten ausmacht. Dann gibt es den Pfad des *bodhisattva*, den Weg dessen, der nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen strebt, ein Pfad, der aus sechs oder zehn geistigen Vollkommenheiten (*paramita*) sich formt.

Traditionell sind beide Wege von größter Bedeutung. Doch gibt es verschiedene andere Formulierungen des Pfades, die nicht so gut bekannt und doch ebenso wichtig sind: so z.B. den Pfad der sieben Stufen der Reinigung und den der sieben *bodhiyngas* bzw. der sieben aufeinander folgenden Glieder im Prozeß des Fortschreitens zur Erleuchtung. Alle diese Formulierungen machen uns deutlich: Buddhismus ist essentiell ein Pfad, ein Weg, der *gegangen* werden muß, ein Weg von niederen zu höheren Zuständen. Und die Praxis des Buddhismus besteht darin, dem Pfad zu folgen, wodurch höhere und immer höhere Ebenen und Stadien des Seins und des Bewußtseins erreicht werden. Der Weg erreicht schließlich seinen Kulminationspunkt mit dem *nirvana*, der Buddhaschaft, dem Augenblick des vollen in Erscheinungtretens des neuen Menschen in seiner ganzen Glorie.

Doch nun an dieser Stelle möchte ich über eine ganz besondere Formulierung des Weges sprechen. Diese wurde bisher kaum erwähnt, und sie ist auch wenig bekannt. Sie wurde nur einmal in den buddhistischen Schriften erwähnt und dann unglücklicherweise während der ganzen Geschichte des Buddhismus im Osten ignoriert. Ich selber habe im Laufe meiner Lehrdarlegungen häufigen Gebrauch von dieser Formulierung gemacht, da sie tatsächlich von vorrangiger Bedeutung ist. Es handelt sich hier um die Formel der zwölf positiven *nidana* (Ursachen), deren Glieder jenen des zyklischen Typs der Konditioniertheit (*pratityasamutpada*) entgegenwirken.

Der zyklische Typ der Konditioniertheit wird illustriert durch das Lebensrad, besonders durch dessen äußersten Kreis, der in zwölf Segmente geteilt ist, die die zwölf *nidana* oder Glieder der Kette bedingt entstandener Existenz darstellen.

Ich habe die Formel der zwölf positiven *nidana* aus einem bestimmten Grund ausgewählt, weil sie besonders deutlich jene Tatsache herausarbeiten, daß der Buddhismus essentiell "Pfad" ist, also ein Weg zur Höherentwicklung. (Wir finden die Darstellung der zwölf Glieder im Samyutta Nikaya XII,23;XXVIII\1).

Wir werden nun im folgenden jedes Glied der Reihe nach besprechen, doch bevor wir damit beginnen, möchte ich noch ein Wort der Warnung sagen: Sprachliche Formulierungen, bildliche Ausdrücke, Gleichnisse sind sehr hilfreiche Dinge. In ihrem Licht erhellt sich alles ganz plötzlich. Doch wir dürfen sie nicht zu wörtlich nehmen oder gar versuchen, sie logisch zu sehr auszudeuten. Dann können sie uns nämlich leicht auf falsche Bahnen lenken. So sprechen wir beispielsweise davon, daß wir dem Pfad folgen, doch dürfen wir dabei nun nicht in jene geistige Falle geraten zu denken, daß wir, die den Pfad gehen, *ein* Ding wären und daß der Pfad, den wir nun beschreiten, etwas davon Getrenntes sei. Das wäre nicht korrekt, denn wir sind selbst potentiell der Pfad. Wir müssen den Pfad in uns selber entwickeln. Und hier liegt der Vorteil des bildhaften Gleichnisses von den Lotussen, den Pflanzen, weil dadurch klarer wird, daß es um unser eigenes Wachstum, um unsere eigene Entwicklung geht, also um etwas, was ganz uns allein betrifft. Es ist nicht so, daß man da einen Pfad entlangreist, dessen Schauplätze sich ändern, während wir selber unverändert bleiben. Dem Pfad folgen heißt, sich selbst wandeln und wachsen wie die Lotuspflanze.

Jetzt aber zu den Gliedern. Jedes Glied ist Ausdruck eines aufeinander folgenden höheren Stadiums geistiger Entwicklung bzw. höherer Entfaltung, und jedes nachfolgende Glied entsteht in Abhängigkeit vom vorangegangenen, wächst gewissermaßen aus ihm wie das Blatt aus dem Blütenstiel und die Blüte aus dem Blatt.

Das erste Glied dieser Kette ist einfach das, was man "Leiden" (*dukkha*) nennt. Das mag auf einige Menschen wie ein Schock wirken, wenn sie hören, daß geistiges Leben, daß Höherentwicklung mit "Leiden" beginnt. Aber ist es nicht so, daß die Leiderfahrung uns auch einen Schock gibt? Durch Leiden werden wir bewußt. Wenn unser Leben eine Zeit sehr schön und reibungslos abläuft und wir in diesem Sinne auch glücklich sind, so sind wir in einem solch angenehmen Zustand oft ohne Wachheit und Vollbewußtheit, d.h. also in einem Zustand abgeschwächter geistiger Sensibilität.

Und dann kommt plötzlich ein Stoß: Wir leiden. Und dieser Leidensschock macht uns wach. Wir erkennen, daß wir in einem Traum befangen waren, in einer Illusion, daß wir die Dinge nicht so sehen, wie sie sind: Wir beginnen bewußter zu werden. Ohne diese Bewußtwerdung gibt es aber kein geistiges Leben, ja, kein wirklich *menschliches* Leben. Ohne wache Bewußtheit ist der Mensch nichts als eine Anhäufung blinder animalischer Reaktionen, und eine solche Person kann man bestenfalls als humanoid, kaum aber als "Mensch" bezeichnen.

Leiden ist nun nicht immer eine so schmerzhaft Erfahrung wie Zahnschmerz oder wie ein Schnitt in den Finger. Leiden, so können wir sagen, ist auch das Unbefriedigtsein, das Unzulängliche unseres Alltagslebens. Auch angenehme Erfahrungen werden letztendlich unbefriedigend erlebt. Wir können alles haben, was uns an sich glücklich machen müßte, was uns mit unserem Los zufrieden stimmen müßte. Und doch sind wir in Wirklichkeit nicht glücklich, nicht befriedigt, nicht zufrieden. Wir können gesund sein, einen guten Job haben und auch ein gutes Familienleben führen, Hobbies, die uns interessieren, angenehme Freunde u.s.f. besitzen, aber wir sind dennoch nicht zufrieden. Es ist so, als wäre in der "Mitte unseres Herzens" ein Platz unausgefüllt, leer.

Das war gewiß Buddhas eigene Erfahrung auf den frühen Stufen seines Lebens, die dann Anlaß war, daß er das Haus verließ. Denn wenn jemand alles hatte und besaß, dann war es der werdende Buddha. Es ist klar ersichtlich, daß der Buddha in einer reichen, hochgeachteten Familie geboren war und daß alles von frühester Jugend an für ihn bereitstand: Er hatte schöne Häuser, um darin zu leben, eine Frau, ein Kind, eine hohe soziale Stellung, sogar politische Macht, und er hatte die Möglichkeit, eines Tages den Thron zu besteigen und Nachfolger seines Vaters zu werden. Aber wir wissen auch, daß der Buddha trotz all dem nicht glücklich war, und weil er es nicht war, darum verließ er all dies. Er verließ Heimat, Frau, Kind und ging in die Welt hinaus, um die Frage nach der menschlichen Glückseligkeit und der Ursache des menschlichen Leidens zu lösen.

Auch dies, so könnten wir sagen, ist eine Erfahrung vieler Menschen. Und wenn sie ehrlich vor sich selber sind, dann müssen sie zugeben, daß sie nicht wirklich glücklich sind. Aber die Mehrheit verdrängt dies, obwohl sie dieses Gefühl haben, "etwas zu vermissen", obwohl ihnen bewußt wird, daß ihnen etwas fehlt, obwohl manchmal etwas an ihrem Herzen nagt. Sie versuchen dann, sich selbst zu überreden, daß sie doch glücklich seien, daß sie doch glücklich sein *müssen*, weil sie alles haben, was Menschen brauchen, um glücklich zu sein. Sie versuchen dann, sich selber einzureden: "Das alles ist doch närrisch. Ich bin wirklich albern. Natürlich bin ich glücklich!" Und man hört dann nicht auf jene leise Stimme. Man steckt sich die Finger in die Ohren und redet sich ein: Natürlich bin ich glücklich! Ganz gewiß! Und weiter geht es, und man tut, was man gewohnt ist. So beruhigen sich die meisten Menschen. Aber unter der Oberfläche geht die Beunruhigung weiter. Manchmal ist es wie ein schmerzhaftes Gepreßt-Werden, manchmal wie eine geheime Entzündung, wie ein Abszeß oder gar wie ein Krebsgeschwür, dessen Schmerz man nicht ersticken oder nicht besänftigen kann. Und wir sollten dann unsere Unzufriedenheit schätzen lernen und sie akzeptieren, denn sie macht uns unruhig, und nur wenn wir unruhig werden, begeben wir uns auf die Suche nach etwas Höherem bzw. nach etwas, was uns mehr Befriedigung, mehr Zufriedenheit und ein größeres Glück gibt.

Es ist zu natürlich, daß wir zunächst nicht wissen, wonach wir Ausschau halten. Das ist das Seltsame daran, aber auch zugleich seine Schönheit und sein Sinn: Wir wissen nicht, wonach wir suchen. Aber der Mensch ist dann auf dem Pfad oder fängt an, den Pfad zu betreten, wenn er

nach etwas sucht, auch ohne zu wissen, was es ist. Wenn wir dann aber wirklich ernstlich suchen, dann kommen wir plötzlich wie durch ein unwiderstehliches geistiges Gesetz in Kontakt mit einem Buch, das zu uns spricht, oder mit einem Bild oder mit einem Menschen, und wir erhalten unsere Antwort. Dann ist es so, als würden wir in der Tiefe unseres eigenen Wesens, in der Tiefe unseres Herzens nach langem Suchen zu uns selber sagen: "Das ist es also, das ist es, wonach ich, ohne darum zu wissen, all die Zeit gesucht habe."

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich der Geschichte aus dem Leben einer Frau, die später buddhistische Nonne wurde. Sie war Französin und führte ein sehr aktives, kraftvolles, intellektuelles, akademisches Leben an der Sorbonne in Paris. Sie war erst Studentin, dann lehrte sie und war zugleich in alle Arten studentischer Aktivitäten verwickelt. Sie war fanatisch antikommunistisch (das war etwa vor 20 Jahren) und lief mit einem Paar Schlittschuhe bewaffnet herum, um sich damit zu verteidigen, wenn sie angegriffen würde. Sie war eine ziemlich militante, um nicht zu sagen aggressive Frau. Sie sagte: "Ich dachte, wenn ich das Paar Schlittschuhe mit mir herumtrage und irgendwer versuchen sollte, mir etwas zu tun, dann werde ich ihm gleich damit ins Gesicht hauen!" Das war damals ihre Art.

Eines Tages besuchte sie ein Museum für orientalische Kunst und ging durch die Galerie oder marschierte dort durch (wie ich mir das vorstelle, denn sie war ein ziemlich maskuliner Typ von Frau), grimmig nach links und rechts blickend, wie sie es gewohnt war. Plötzlich sah sie ein Buddhahild und hielt unvermittelt in ihrem Lauf an. Es war eine Khmerstatue. Diese Khmerstatuen sind besonders schön: Sie haben sehr friedvolle, schweigende Gesichter mit ziemlich vollen, breiten Lippen, die sich in den Mundwinkeln in einer mysteriösen Weise nach oben biegen zu einem wunderschönen, bezaubernden Lächeln. Der ganze Gesichtsausdruck war sehr intensiv, friedvoll. Das Gesicht dieser Gestalt nahm sie gefangen. Sie erzählte mir, daß sie wie angewurzelt vor dem Bildnis stand und es für 45 Minuten, ohne zu blinzeln, anblickte. Sie erzählte, daß sie ihre Augen nicht davon abwenden konnte, weil der Ausdruck von Frieden, Ruhe und Weisheit, der von diesen Gesichtszügen ausging, so stark war, daß sie sich nicht losreißen konnte. Diese Erfahrung änderte ihr ganzes Leben. Sie fühlte, daß sie das gefundene hatte, wonach sie unbewußt all die Zeit Ausschau gehalten hatte, und wurde schließlich eine buddhistische Nonne.

Das illustriert, worüber ich sprach: Wir suchen nach etwas, das wir nicht kennen, aber es ist etwas Höheres, etwas Tieferes, und plötzlich finden wir es. Wir kommen mit ihm in Berührung und sind aufgewühlt, innerlich bewegt, erschüttert in den tiefsten Tiefen unseres Wesens.

Und das bringt uns nun zum zweiten Glied: überzeugtes Vertrauen (*saddha*). Dieses Vertrauen ist kein Glaube, der etwas für wahr hält, für das es keine rationale Evidenz gibt. Es ist auch kein gläubiges Vertrauen im Sinne eines emotionalen Zustandes, obwohl auch in diesem überzeugten Vertrauen eine Emotion ist. Gläubiges Vertrauen in unserem Sinne - bezogen auf den Pfad, in Hinsicht auf die Höherentwicklung - ist eine Reaktion unseres ganzheitlichen Wesens, nicht nur des Kopfes, nicht einmal nur des Herzens, sondern unserer Ganzheit, die auf etwas Höheres ausgerichtet ist, also auf etwas, was grenzüberschreitend, transzendent ist. Und eben das nennen wir in diesem Kontext "gläubiges Vertrauen". Es ist der Wunsch, der innere Drang, die Sehnsucht - wenn man es so ausdrücken darf, sich selbst jenem vollständig hinzugeben, ohne sich zurückzuhalten. Im allgemeinen geben wir mit der einen Hand und nehmen es mit der anderen Hand wieder zurück. Wir geben etwas am Sonntag und nehmen es am Montagmorgen wieder in Empfang. Aber gläubiges Vertrauen hat damit nichts im Sinn. Gläubiges Vertrauen bedeutet: sich selbst vollständig und ganz dem Transzendenten zu geben oder dem Symbol des Transzendenten. Es ist, so könnten wir sagen, die Antwort des Letztendlichen in uns auf das Letztendliche im Universum, wobei das eine das andere zum Mitschwingen bringt.

Im Buddhismus bedeutet natürlich Vertrauen ein Vertrauen in die drei Kostbarkeiten, da diese im Buddhismus die höchsten Werte der Existenz darstellen: Der Buddha steht für die vollkommene Verkörperung des höchsten geistigen Ideals in menschlicher Form. Er symbolisiert den "neuen Menschen", den Kulminationspunkt im Prozeß der Höherentwicklung. Der *dharma* (oder die

Lehre des Buddha) ist das zweite der drei Juwelen und steht für den Pfad, für den ganzen Ablauf der Höherentwicklung. Der *sangha*, das dritte Juwel, stellt die geistige Gemeinschaft jener dar, die bereits in den Prozeß der Höherentwicklung eingetreten sind oder sich um diesen Eintritt bemühen.

Gläubiges Vertrauen in diesem Zusammenhang ist die totale Antwort auf diese Werte. Wenn wir den Buddha, die Verkörperung des Ideals, den *dharma*, die Verkörperung des Pfades zur Höherentwicklung, der zur Verwirklichung jenes Ideals führt, und den *sangha*, die Gemeinschaft jener, die in sich selbst jenen Pfad verwirklichen und der Realisation jenes Ideals entgegenstreben, verehren, dann fühlen wir das gläubige Vertrauen. Und dieses Vertrauen manifestiert sich in einer Verpflichtung, die traditionell-technisch mit "dem Gehen um Zuflucht" bezeichnet wird.

An dritter Stelle steht dann Freude oder Frohsinn (*pamojja*). Wir haben das gefunden, wonach wir Ausschau hielten - zumindest haben wir angefangen, es zu finden. Und weil wir es nach langer Suche fanden, vielleicht sogar nach langem Leiden, nach vielen Versuchen und Irrwegen, sind wir froh und zufrieden, ja sogar heiter, und haben das Gefühl großer Dankbarkeit und Hingabe. Wir fühlen Dankbarkeit für die Gabe der Lehre, und wir empfinden, daß wir dieser Dankbarkeit Ausdruck geben müssen. Wir empfinden Liebe gegenüber unseren geistigen Lehrern, Liebe für unsere Weggenossen. Darüber hinaus aber beginnt unser Kontakt mit etwas, das über uns hinausgeht, unser Kontakt mit dem Geistigen, wie es sich besonders im *buddhadharma* und *sangha* verkörpert, was nun unser Leben umformt, so daß wir weniger ichzentriert werden und nicht nur für uns leben. Wir werden großzügiger und bereiter zu geben, und zwar nicht nur Dinge, sondern uns selbst von ganzem Herzen.

Dabei entdecken wir auch, daß neurotische Wünsche sich auflösen. Zwanghafte Gewohnheiten wie Rauchen und Trinken fallen einfach von uns ab. Wir empfinden vielleicht plötzlich eine Abneigung, Fleisch zu essen, ja, wir fühlen vielleicht eine Neigung, unsere Essensgewohnheiten ganz zu ändern und folgen einem natürlicheren oder gesünderen Diätverhalten. Wir praktizieren rechte Lebensführung, versuchen ein einfaches und niemanden schädigendes Leben zu führen. Und auch all das läßt uns glücklicher fühlen, läßt uns zufriedener und sorgenfreier sein. Wir sind mit uns selbst in Frieden, und weil wir mit uns selbst in Frieden sind, sind wir es auch mit anderen. Wir genießen ein gutes Gewissen und schlafen nachts gut. Aber all das bedingt nun nicht, daß da irgendeine Selbstgefälligkeit oder Selbstzufriedenheit aufkommen könnte.

An dieser Stelle sei betont, daß der Buddhismus in diesem Stadium der Freude oder dem Frohsinn große Bedeutung beimißt. Buddha strich heraus, daß ein schlechtes Gewissen den Fortschritt auf dem Wege blockiert. Deshalb gibt es im Buddhismus so vieles, was wir "Bekennnishaftstellungen" nennen, z.B. in der siebenfachen Puja, wo wir sagen können: "Ich habe diesen Fehler gemacht, ich habe dies und jenes getan, was ich nicht hätte tun sollen, oder ich versäumte etwas zu machen, was ich hätte tun sollen." Man gibt es zu, man bekennt es, man stellt es aus sich heraus und versucht es aufzulösen. Auf diese Weise wird jedes Schuldgefühl, das man aufgrund eines Vorkommens haben kann, geläutert, und die Freude und der Frohsinn sind wiederhergestellt.

Das vierte Glied ist Begeisterung oder Ekstase (*piti*). Begeisterung ist eine Emotion sehr intensiver Freude, etwas, das nicht nur geistig, sondern auch physisch erfahren wird, und diese Begeisterung, diese Ekstase hat, so werden wir belehrt, fünf Intensitätsgrade: Zunächst entsteht ein leichter Schauer der Begeisterung, begleitet von einem sich Sträuben der Körperhaare. Dies ist der erste Grad. Der zweite Grad besteht in einer momentanen elektrifizierenden Stimulation des ganzen psychophysischen Organismus, vergleichbar einem Blitz. Dann kommt als drittes eine flutartig aufsteigende Emotion im ganzen Organismus auf, vergleichbar (so heißt es) dem sich wiederholenden Brechen der Wellen an der Küste eines Ozeans. Wir wissen, wie die Wellen des Ozeans heranrollen, immer und immer wieder, eine nach der anderen, donnernd und sich am Ufer brechend. Auf diese Weise steigen in diesem dritten Stadium uns überflutende Emotionen wieder und immer wieder im gesamten psychophysischen Organismus auf, erschüttern ihn unter

Umständen bis in seine Grundlagen, aber dennoch ist dieses Erschütterterwerden höchst angenehm und wonnevoll. Das vierte Stadium ist das völlige Überflutetwerden des ganzen Körpers, so wie wenn eine Gebirgshöhle durch eine gewaltige Wasserflut überschwemmt wird. Das fünfte Stadium schließlich ist das der herausschleudernden Begeisterung oder der erhebenden Ekstase - eine Begeisterung, die so intensiv ist, daß der Körper vom Boden sich abhebt. In den Überlieferungen aller Religionen gibt es Berichte von Heiligen und Mystikern, die sich im Verlauf ihrer Meditation oder ihres Gebetes durch die Intensität ihrer Begeisterung oder Ekstase buchstäblich vom Boden abhoben. Dies ist der höchste Grad der Begeisterung. Wir können wohl sagen, daß die meisten Menschen zumindest etwas von dem erfahren haben, was Begeisterung oder Ekstase ist, so z.B. wenn wir eine besonders schöne Naturszenerie sehen, wenn wir einen Sonnenuntergang betrachten oder ein schönes Musikstück hören. Ja, man kann sagen, daß eine Ähnlichkeit zwischen Kunsterlebnis und Begeisterung besteht. Beide Erfahrungen sind in gewisser Weise kaum zu unterscheiden von der Welle, der Inspiration, die der Künstler zur Zeit des Schaffens in sich aufwogen fühlt. Was er erschafft, mag sehr schwierig sein. Es mag ihm alle Art von Erschwernis und Mühe machen, gleich ob es nun ein Gemälde oder ein Gedicht oder ein Musikstück ist, das er komponiert. Aber gleichzeitig empfindet er inmitten von all dem eine Art Auftrieb, eine Begeisterung, aus der er schöpferisch wird und durch die er schaffen kann.

Psychologisch, so können wir sagen, steht Begeisterung oder Ekstase für eine Auflösung von Komplexen, sie bewirkt die Freisetzung blockierter Energie. Viel Energie ist in uns gespeichert, aber die meiste Energie ist unglücklicherweise blockiert, und zwar aus verschiedensten Gründen und auf verschiedenste Weise. Wenn nun diese Energie entblockiert wird, wenn sie aufschießt, dann erzeugt sie das Gefühl der Begeisterung. Daher ist die Aufhebung von solchen Blockierungen von größter Wichtigkeit, um diese Entwicklungsetappe zu erreichen. Die Aufhebung von Blockierungen geschieht häufig auf natürliche Weise, d.h. spontan in Verbindung mit Meditation, und das ist auch einer der Gründe dafür, warum im Verlauf einer Meditation Menschen manchmal zu weinen beginnen, was auf die Freisetzung von Energie zurückzuführen ist, hervorgerufen durch das "Schmelzen" von Blockierungen, die diese Energie eingefroren hielten.

Einen vergleichbaren Ablauf finden wir in Verbindung mit Kommunikationsübungen: Barrieren und Blockierungen brechen zusammen, lösen sich auf, und wir stellen fest, daß in diesen Übungen die Teilnehmer nicht weinen, sondern gewöhnlich lachen. Aber ob man in der Meditation weint oder im Verlauf von Kommunikationsübungen lacht, es steht dahinter die gleiche Sache: Es ist die Freisetzung blockierter Energie, und diese Energie perlt nun in Form einer kleinen Begeisterung oder Ekstase auf. Derartiges wird nun als etwas Angenehmes erfahren. So gesehen können wir vielleicht sogar die Forderung aufstellen, daß das geistige Leben selbst etwas Ekstatisches sein soll. Wenn man nämlich durch die vorangegangenen Stufen gegangen ist (also zunächst den Zustand des Leidens erfahren hat, dann den des gläubigen Vertrauens, dann den der Freude und schließlich den der Begeisterung), dann sollte das ganze eigene Leben ekstatisch geworden sein. Geistiges Leben, religiöses Leben muß ekstatisch sein. Es darf keine Sache langer Gesichter oder des Schwermuts sein. Derartiges, so können wir sagen, ist in der religiösen Sphäre (vornehmlich des Westens) ein Produkt falschen Konditionierens, ist das Ergebnis von Verdrängung und Unterdrückung und hat nichts mit der Höherentwicklung gemein. Höherentwicklung erfordert alle unsere Kräfte, all das, was das Beste in uns ist. Es befreit alle unsere Energien, und das Ergebnis ist dann diese Erfahrung der Begeisterung, der Ekstase.

Das fünfte Glied ist das Zur-Ruhe-Kommen oder Stillwerden (*passadhi*), was wiederum ein weiter fortgeschrittener Zustand ist. Dieser Zustand ist Ausdruck des Zur- Ruhe-Kommens aller physischen Nebeneffekte der Begeisterung. Begeisterung hat, wie wir sahen, zwei Aspekte: einen physischen und einen geistigen. Im Stadium des Zur-Ruhe-Kommens werden die physischen Nebeneffekte, wie beispielsweise das Sich-Sträuben der Haare, beruhigt, und das nicht etwa, weil die Begeisterung oder Ekstase geringer geworden ist, vielmehr weil sie sich intensiviert, weil sie

jetzt so groß wurde, daß der physische Körper sie weder zu umfassen vermag noch sie irgendwie zum Ausdruck bringen kann. Im Laufe der Zeit, in der wir diese Stufe erreichen, ist unsere spirituelle Erfahrung sehr tief und umfassend geworden, und so wird physisch nur noch wenig erfahren.

Die sechste Stufe ist dann freudeerfülltes Glück (*sukha*). Dies ist ein Zustand reiner Glückseligkeit, unvermischter Glückseligkeit und ein Ausdruck der vollständigen Vereinigung all unserer emotionalen Energien. Er ist nicht nur ein Zustand des Glücks, sondern zugleich auch ein Zustand des Friedens, der Harmonie, der Ruhe, der Liebe und des Mitempfindens. Auf dieser Stufe erfahren wir alle positiven Emotionen miteinander vermischt. Hier besteht keine wie immer geartete negative Emotion: kein Haß, keine Angst, keine Furcht, kein Verlangen, keine Eifersucht, keine Sucht nach Besitz, keine Feindschaft oder dergleichen - zumindest nicht in unserem bewußten Denken. Doch auch das unbewußte ist hier weitgehend bereinigt. Diese Stufe der Glückserfahrung repräsentiert einen extrem wichtigen Aspekt des geistigen Erlebens, dessen Bedeutung oft nicht genügend erkannt wird. Er bringt die wichtige Tatsache zum Ausdruck, daß wir in unserem Leben emotional positiv eingestellt sein *müssen*, in keinem Fall aber emotional negativ sein dürfen. Wir sind es uns selbst und anderen schuldig, bei allen möglichen Gelegenheiten emotional positiv und nicht negativ eingestellt zu sein. Auf diese Weise werden wir unseren Teil dazu beitragen, das Niveau des Bewußtseins anzuheben, und zwar nicht nur das unseres eigenen, sondern auch das jedes anderen, der mit uns in Berührung kommt. Unglücklicherweise sehen wir, daß das Leben der Menschen oft durch negative Emotionen vergiftet ist. Sie sind durchdrungen von Furcht, Angst, Eifersucht, Besitzgier, Haß, Argwohn, und sie verbringen oft ihr ganzes Leben in einer dunklen Wolke negativer Gefühle. Deshalb müssen wir darum kämpfen, von diesen Gefühlen freizuwerden, und dabei müssen wir wach und hart gegen uns selbst sein, um solche negativen Gefühle nicht aufkommen zu lassen, vielmehr nur positive wie Liebe, Freude, Mitempfinden, Frieden u.s.f. zu entwickeln. Nicht zufällig vielleicht ist das, was wir als Motto des Buddhismus bezeichnen können, jener kleine Satz: *Sabbe satta sukha hontu*, was besagt: "Mögen alle Wesen glückerfüllt sein". In diesem einfachen, von Herzen kommenden Wunsch spiegelt sich das Wesen des Buddhismus: Das positive Trachten eines Buddhisten ist darauf ausgerichtet, daß alle Wesen gefühlig positiv eingestellt seien, daß es keine Furcht, keinen Haß, keine Eifersucht, keinen Argwohn, keine Besitzgier gebe, daß jedermann glücklich, glückerfüllt sei, daß die Menschen voll Liebe, Mitempfinden, Friede, Freude, Hingabe und Vertrauen seien, und das, weil die positive Emotionalität ein essentieller Teil der Höherentwicklung ist. Wenn es euch gelingt, Menschen emotional positiv zu machen und sie aus ihrer Negativität herauszuziehen, wenn ihr sie beim Genick packen könnt, um sie aus ihrem Selbstmitleid, ihrer Eifersucht, ihrem Besitzstreben, ihren Ängsten und Sorgen herauszuholen, wenn ihr sie von diesen Dingen befreien und sie auf diese oder jene Weise mit positiven Emotionen durchtränken könnt, d.h. also mit machtvollen und starken Gefühlen, dann sind sie bereits auf dem Pfad zur Höherentwicklung.

Das siebente Glied ist Konzentration (*samadhi*). Diese Stufe basiert auf einem wichtigen psychologischen Prinzip: Wenn wir vollkommen glücklich, vollkommen glückerfüllt sind, dann sind all unsere emotionalen Energien zentriert eins. Wurden aber unsere gefühligsten Energien so vereinigt, dann sind wir konzentriert: Ein glücklicher Mensch ist auch ein konzentrierter, gesammelter Mensch. Der Glückliche ist nicht ruhelos, er kann viel tun, viel herumgehen, viel sagen - und doch ist er nicht getrieben. In gleicher Weise ist der gesammelte Mensch, der Mensch, der eine Einheit geworden ist, dessen Energien ein Ganzes geworden sind, immer ein glücklicher Mensch. Und all dies hat einen Bezug auf die Praxis der Meditation, weil Meditation mit Sammlung ihren Anfang nimmt. Doch wir wissen alle nur zu gut, wie schwierig viele Leute es finden, sich zu sammeln bzw. zu meditieren. Der wahre Grund ist, daß sie nicht glücklich sind. Je schwieriger es jemand findet, sich zu sammeln oder zu meditieren, um so weniger glücklich ist er: Seine emotionalen Energien sind nicht gesammelt. Sammlung ist nicht nur eine Angelegenheit willentlicher Fixation des Geistes. Sie ist auch kein bloßes Sich-Hinsetzen, um den Geist auf einen einzigen Punkt zu sammeln. Wenn man das macht, riskiert man eine scharfe

Reaktion aus dem eigenen Unterbewußten. Sammlung ist Konzentration des ganzen Wesens und nicht nur die des bewußten Geistes. Sammlung ist die Konzentration *aller* Energien unseres Wesens - der emotionalen, intellektuellen, willentlichen - auf einen einzigen Punkt, so daß alle Energien auf diesen Punkt zuströmen, in ihm zusammenfließen und sich in diesem Punkt dann voll auswirken. Darin ist der Grund zu suchen, warum Sammlung eine solche Bedeutung bei der Vorbereitung der Meditation hat. Man kann sich nicht einfach hinsetzen und dann einfach seinen Geist auf das gewählte Konzentrationsobjekt einschalten. Man muß vorbereiten, den Weg bahnen. Und deshalb finden es viele soviel leichter, unter vergleichsweise idealen Bedingungen sich zu konzentrieren und zu meditieren. Dabei müssen wir zunächst einmal unsere Energien von anderen Dingen abkoppeln, um sie dann ausgerichtet in *einen* Kanal zu schicken. Und wenn dann unsere Vorbereitungen für die Meditation vollständig sind, wenn der Weg richtig gebahnt ist, dann gibt die Sammlungsübung - sei es nun die Vergegenwärtigung des Atems oder eine andere - nur noch den letzten Pinselstrich, und wir sind mittendrin. Nun gibt es verschiedene Ebenen der Sammlung. Im allgemeinen werden vier unterschieden, und für jede von ihnen gibt der Buddha ein sehr schönes Gleichnis. Die vier Stadien mit ihren Gleichnissen sind Ausdruck von vier Stufen der progressiven Vereinigung unserer Energien.

Das erste Gleichnis, das der Buddha gibt, um die erste Stufe der Sammlung oder höheren Bewußtheit zu illustrieren, ist das von Seifenpulver und Wasser. Stellt euch vor, ihr nehmt Seifenpulver - offensichtlich hatte man schon so etwas im alten Indien - und mischt es mit Wasser. Ihr habt da also zwei Ausgangsprodukte, einerseits das Seifenpulver, das trocken, hart ist und andererseits das Wasser, das flüssig ist. Und nun vermengt ihr beides und formt daraus etwas wie einen Ball oder eine Kugel. Und ihr vermengt Wasser und Seifenpulver so, daß jedes Korn des Seifenpulvers mit Wasser gesättigt ist und andererseits kein einziger Tropfen ungebundenes Wasser vorhanden ist: Alles ist eine Masse, eine Kugel aus Seifenpulver, voll mit Wasser gesättigt. Und das ist der Ausdruck der ersten Stufe der Konzentration: die, so können wir sagen, des vereinigten Bewußtseins. Auf dieser Stufe kommt es zur Vereinigung der positiven und negativen Kräfte in unserem bewußten Geist. Man könnte auch sagen, es ist die Vereinigung dessen, was die chinesische Tradition mit dem Yin- und Yang-Prinzip im bewußten Geist bezeichnet. Es ist daher ein Zustand der Harmonie, der Integration und des Friedens. Und das ist das erste Stadium der Sammlung. Es ist so, als wären die Energien des bewußten und die Energien des unbewußten Geistes zusammengebracht, vereinigt und harmonisiert, so wie das Seifenpulver und das Wasser in Buddhas Gleichnis.

Das zweite Gleichnis, das die zweite Stufe der Konzentration illustriert, ist das von einer unterirdischen Quelle. Der Buddha sagt: Stell dir einen See vor, er wird von einer unterirdischen Quelle gespeist, deren Wasser blasenartig in den See perlt und ihn ständig frisch und rein erhält. Die Wasser des Sees sind jener gereinigte, bewußte Geist, in dem Bewußtes und Unbewußtes voll integriert sind. Und nun quellen in diesem vereinigten, integrierten Bewußtsein Wasserblasen aus tieferen Schichten auf. Man könnte auch sagen: aus höheren Schichten, und damit bringt dieses Gleichnis zum Ausdruck, daß das auf der ersten Stufe vereinigte Bewußtsein nun von einem, sagen wir: "Überbewußten" durchsetzt wird, das es frisch und rein erhält.

Das dritte erhellende Gleichnis handelt von einem Lotus im Wasser. Buddha sagt: Stell dir eine Lotusblüte vor, die im Wasser wächst, von Wasser umgeben und vollkommen vom Wasser durchtränkt ist. Sie repräsentiert den gewöhnlichen, vereinigten, bewußten Geist, nachdem das Überbewußte in ihm aufperlte und ihn durchrieselte und der nun davon durchdrungen ist, darin lebt und in seinem ihm eigenen Element wohnt. Und so ist dieses Gleichnis der Ausdruck eines weiteren höheren, dritten Zustandes der Sammlung.

Das Gleichnis von der vierten Ebene der Sammlung erzählt uns davon, daß ein Mann, nachdem er ein Bad genommen hat, sich in ein reines, weißes Tuch einhüllt. Dieses Gleichnis ist Ausdruck eines Zustandes völliger Isolation von niederen Bewußtseinszuständen. Man hat sich völlig mit dem höheren Zustand identifiziert, die niederen Bewußtseinszustände umgeben einen zwar, aber man hat sich von ihnen isoliert. Manchmal geschieht uns das, wenn wir von einem Retreat

zurückkommen. Im Verlauf des Retreat wurden wir mit einem gewissen höheren Bewußtsein, einem höheren "Element" durchtränkt. Und wenn wir nun in die Stadt zurückkommen, können wir diese unsere Isolation von der uns umgebenden Atmosphäre fühlen, obwohl wir zunächst uns dessen nicht bewußt sind. Aber diese Immunität, diese Isolation hält leider nicht lange vor. Sie verflüchtigt sich im Licht des Alltags, es sei denn, wir können den Übergang zur nächsten achten Stufe finden.

Diese achte Stufe ist die der Erkenntnis und der Schau der Dinge, wie sie wirklich sind (*yathabhuta-ñāna-dassana*). Es ist dies die Ebene, auf der das Gewahrwerden der Wirklichkeit aufdämmt - eine Stufe von ausschlaggebender Bedeutung, weil sie den Übergang (in traditioneller buddhistischer Terminologie) von Meditation zu Weisheit, vom Spirituellen bzw. Psychologischen zum Transzendenten kennzeichnet. Auf dieser Stufe beginnen wir dem Zug der Schwerkraft, dem Verhaftetsein an die bedingte Existenz zu entkommen und verspüren die Anziehungskraft des *nirvana* vor uns, obwohl es von einer großen, ungeheuren Entfernung wirkt. Haben wir erst einmal diese Stufe erreicht, nachdem wir eine bestimmte, allerdings nicht endgültige, aber doch gewiß ausschlaggebende Schau der Wirklichkeit hatten, dann besteht keine Gefahr des Rückfalls in die Welt mehr. Deshalb wird dieser Punkt bzw. dieses Stadium auch "Punkt des Nicht-Zurückkehrens" genannt.

Die nun noch verbleibenden Glieder des Pfades werde ich nur kurz behandeln, weil sie für die meisten nur von akademischem Interesse sind.

Die neunte Stufe ist die des Rückzuges (*nibbida*). Das bedeutet nun nicht ein psychologisches Sich-Zurückziehen, sie ist auch keine Negation, keine Zurückweisung, sondern ein spiritueller Rückzug, eine Bewegung des Sich-Zurückziehens von der bedingten Existenz an sich, eine Haltung des "Nicht-Haftens am Leben". Hat man diese Stufe erreicht, dann tut man, was objektiv notwendig zu tun ist, aber man ist nicht subjektiv oder psychisch gefangengenommen bzw. in sein Tun verwickelt und verstrickt.

Das zehnte Glied der Kette ist Krafterfülltheit (*viraga*). Dies ist eine sehr hohe Stufe vollkommener Unerschütterlichkeit und vollständigen Gleichgewichts. Es ist ein Zustand, vergleichbar dem des Buddha unter dem Bodhibaum, bevor er Erleuchtung gewann, bevor er *nirvana* erreichte. Es ist ein Zustand, wo uns nichts mehr stört oder ablenkt, ein Zustand völligen Friedens, vollkommener Harmonie, des Gleichmuts, der Ausgeglichenheit - aber nicht etwas, was negativ ist, sondern vielmehr etwas Positives, Vibrierendes, erfüllt mit pulsierendem Leben, etwas, das wir uns nur schwer vorstellen können, etwas, von dem wir nur in negativen Begriffen reden können.

Das elfte Stadium ist dann das der Freiheit (*vimutti*), d.h. der geistigen Freiheit, der transzendenten Freiheit, ein Bereich vollständiger und gänzlicher Spontaneität, einer ununterbrochenen Kreativität, in der es keine Rückwirkungen gibt, auch keinen wie immer gearteten, entgegenwirkenden Geist.

Das zwölfte und damit letzte Glied ist der Zustand oder die Stufe des Wissens um die Vernichtung aller Gifte (*āsavakkhayañāna*). Diese Gifte sind Ausdruck des letzten Bodensatzes der Subjekthaftigkeit in uns, der letzten Bodensatz des Nicht-Gewahrseins. Im zwölften Stadium aber hat man all das aufgelöst, und es bleibt nichts mehr aufzulösen. Der Geist ist jetzt eine große Klarheit, ein großer Glanz, eine große hellerscheinende Leerheit oder - wenn man mag - eine erfüllte Leerheit. Auf dieser Stufe ist man frei, vollkommen, absolut, unconditioniert frei, und man weiß auch um sein Freisein.

Das sind also die zwölf Glieder oder *nidana* dieses Weges. Sie sind Ausdruck - wie ich versucht habe darzulegen - eines Prozesses kontinuierlicher Vergrößerung und Ausdehnung des Seins und des Bewußtseins, der weit über das hinausgeht, was wir bisher wissen und erfahren haben. Es ist eine Vergrößerung und Ausdehnung bis zur äußersten Grenze: der Unendlichkeit.

Und diese Aufeinanderfolge der zwölf Glieder verkörpert den Weg oder den Pfad des Buddha. Indem wir sie beschreiben bzw. wenn wir sie in unserem Geiste Revue passieren lassen, dann beantworten wir uns klar die Frage: "Was ist Buddhismus?" Diese Glieder machen klar, daß Buddhismus nichts Enges ist, nicht irgend etwas Negatives und auch keine Religion in dem Sinne, den wir diesem Wort im allgemeinen unterlegen. Diese zwölf Glieder machen deutlich, daß im Buddhismus der gesamte Entwicklungsprozeß sich seiner selbst bewußt wird.

Wir werden nur dann dem Buddhismus gerecht und auch der Lehre des Buddha, wenn wir den Buddhismus als einen Pfad zur Höherentwicklung betrachten. Und indem wir diesen Standpunkt einnehmen, erhellen wir zugleich das Wesen der Höherentwicklung für uns selbst. Das allein wollte ich zum Ausdruck bringen, und ich hoffe, daß ich fähig war, es in gewissem Umfang hier zu tun.

Übersetzung:

Ven. Advayavajra

© Sangharakshita / Buddhistische Gemeinschaft Triratna