

Sangharakshita

Durchbruch in die Buddhaschaft

Wir stellen uns das spirituelle Leben gewöhnlich als Wachstum, Fortschritt, Entwicklung oder Evolution vor, als ein allmähliches, stetiges Weitergehen in regelmäßig weiterführenden Schritten. Diese Vorstellung von einer allmählichen Evolution ist durchaus gültig; sie ist eine gute, hilfreiche Art über spirituelles Leben nachzusinnen und zu sprechen. Wir können das spirituelle Leben und spirituelle Erfahrung aber auch auf andere Weise begreifen, nämlich als einen Durchbruch, und in mancher Hinsicht ist ein solches Verständnis vorteilhaft. Wenn wir Vorstellungen wie Durchbrechen und vielleicht sogar Durchbersten benutzen, zeigt sich, dass das spirituelle Leben wenigstens teilweise oder in einer bestimmten Hinsicht in einem plötzlichen Übergang von einer Stufe oder Ebene des Erlebens zu einer anderen oder auch von einer Seinsform zu einer anderen besteht. Damit wird die Tatsache betont, dass es im spirituellen Leben nicht nur Bemühung gibt, sondern sogar Gewalt.

Die Vorstellung, Gewalt könne zum spirituellen Leben gehören, ist nicht besonders beliebt. Sie trifft aber zu. Natürlich ist nicht Gewalt gegen andere gemeint, sondern gegen sich selbst oder gegenüber gewissen Seiten in sich – gegenüber Hindernissen, die zu überwinden sind. Wir alle stoßen an diese Hindernisse, diese äußerst schwierigen, hartnäckigen Seiten in uns, die den Weg unserer weiteren Entwicklung und Evolution versperren. Manchmal sind sie wirklich sehr widerborstig. Sie lassen sich weder durch Sirenenengesang betören, noch scheint es möglich, sie Stück für Stück abzutragen oder zu beseitigen. In all ihrer widerborstigen Sperrigkeit stehen sie da wie große Steine und Geröllblöcke, und sie blockieren unseren Weg. Manchmal müssen wir schlichtweg durch sie hindurch brechen, ja, sie ohne Rücksicht auf die Folgen mit einer Art spirituellen Dynamits sprengen. Es geht nicht immer auf die leichte, bedächtige oder sanfte Art und Weise; manchmal muss es gewaltsam, plötzlich und sogar dramatisch geschehen.

Man kann sagen, das durchschnittliche spirituelle Leben verlaufe in Phasen einer ziemlich stetigen Weiterentwicklung, vielleicht sogar eines scheinbaren Stillstands, die von mehr oder weniger gewaltsamen, dramatischen Durchbrüchen getrennt werden. Dies ist das Bild oder auch die Entwicklungskurve des normalen spirituellen Lebens: Einer Phase sehr langsamen Fortschritts folgt ein Durchbruch auf eine andere, höhere Stufe, dann wieder ein Abschnitt langsamen, stetigen Fortschritts, und dann ein neuer Durchbruch.

Im Folgenden geht es um den Aspekt des Durchbrechens. Ich werde ihn unter drei Hauptgesichtspunkten betrachten, die sie nicht gegenseitig ausschließen: (1) was man durchbricht, (2) wie man durchbricht, (3) wann und wo man durchbricht.

Was man durchbricht

Im Grunde muss man alles durchbrechen, was weltlich ist, alles Bedingte, das von dieser Welt ist und zu *samsāra* gehört, anders gesagt: sämtliche Abschnitte, Speichen und Gebiete des Lebensrads. So sehr diese Aussage zutrifft, ist sie doch zu allgemein. Das Weltliche, das Bedingte – *samsāra* – hat sehr viele verschiedene Aspekte, deren jeder wie ein undurchdringlicher Schleier ist oder wie Barrieren, Straßensperren, eine Menge von Felsblöcken, die sich vor uns auftürmen. Das alles muss man durchbrechen. Hier werde ich nur vier der wichtigsten Blockaden oder Aspekte des Bedingten, des Weltlichen, behandeln, die man durchbrechen muss, wenn man Buddhaschaft erlangen will, und zwar: negative Emotionen, psychische Konditionierungen, rationales Denken und schließlich das Zeitgefühl.

Negative Emotionen

In ihrer Urform gibt es drei negative Emotionen: Begehren im Sinn neurotischen Verlangens, Hass und Furcht. Daneben gibt es zahlreiche Sekundär- und Tertiärformen wie Ängstlichkeit, Unsicherheit, Eifersucht, Selbstmitleid, Schuldgefühle, Gewissensbisse, Verachtung, Überheblichkeit, Neid, Bedrücktheit, Pessimismus, Trübsinn, Bestürzung, Verzagtheit, Verzweiflung, Misstrauen und Groll. Darüber werde ich nicht viel sagen, denn man erzeugt negative Emotionen oft gerade dadurch, dass man sich zu sehr mit ihnen befasst.

Alle diese negativen Emotionen deuten auf einen Verlust oder ein Versiegen emotionaler Energie hin. Wenn wir negativen Emotionen, ob den primären, sekundären oder tertiären, freien Lauf lassen, dann fließt während der ganzen Zeit in alle Richtungen Energie von uns ab: psychische und sogar spirituelle Energie. Deshalb schwächt es, wenn man in negativen Emotionen verharrt, und es führt dazu, dass man sich in sich zurückzieht und sozusagen schrumpft. Wenn wir uns den negativen Emotionen beständig und beharrlich überlassen, schrumpfen wir zu einem kalten, harten, engen Knoten eines abgeschlossenen Ichs. Leider sind die negativen Emotionen äußerst weit verbreitet, nahezu alles durchdringend. Es scheint, als bestünde der besondere Beitrag mancher allgegenwärtiger Institutionen darin, diese negativen Emotionen so weit wie nur möglich zu stärken.

Denken Sie nur einmal an die Tageszeitungen, die sich vielfach auf das Sensationelle, Schockierende und Schreckliche spezialisiert haben. Auf diese Weise regen sie negative Emotionen an. Oder die Werbebranche, eine sehr große, wichtige und mächtige Industrie, deren besondere Funktion darin zu bestehen scheint, neurotische Begierden anzuregen und die Gelüste der Menschen zu mehren, statt ihren wahren Bedürfnissen gerecht zu werden. Auch sind die meisten Menschen, denen man begegnet, in ihren emotionalen Haltungen und Reaktionen eher negativ als positiv eingestellt. Deshalb müssen wir sehr achtsam sein, damit dieser graue, emotionale Zustand uns nicht beeinflusst oder auf uns abfärbt. Wir müssen zu einer positiven emotionalen Lebenshaltung der Liebe, des gläubigen Vertrauens und der Hingabe, einer Haltung von Mitgefühl und Freude, durchbrechen und durchbersten, und wir sollten unser Bestes tun, auch andere zu positiven Emotionen und Einstellungen zu ermutigen.

Psychische Konditionierungen

Wir können psychische Konditionierungen als Faktoren definieren, die unsere Bewusstseinshaltung und unser Verhalten beeinflussen und sogar determinieren, ohne dass wir uns dessen voll oder auch nur ansatzweise gewahr sind. Nehmen Sie einmal an, Sie seien in England geboren. Natürlich wuchsen Sie mit der englischen Sprache auf, haben eine englische Schule besucht und waren allen Unannehmlichkeiten des englischen Klimas ausgesetzt. All das wird Ihre Weltanschauung sehr tief beeinflusst haben und auf Sie wirken, ohne dass Sie sich dessen gewahr sind. Daraus ergibt sich dann eher eine englische psychische Konditionierung als eine französische oder chinesische. Es wird für Sie ganz natürlich sein, die Welt so betrachten, wie Engländer das gewöhnlich tun, und Sie werden die Dinge aus deren speziellem Blickwinkel sehen. Wenn Sie dann eines Tages bemerken, dass die Menschen anderer Länder die Dinge ganz anders sehen, werden Sie ziemlich überrascht sein.

Dies ist nur ein Beispiel, doch es gibt vielerlei psychische Konditionierungen. Wir werden durch unsere ethnische Zugehörigkeit, unsere soziale Klasse und den Beruf, den wir ausüben, psychisch bestimmt. Denken Sie an Folgendes: Oft machen Sie dieselbe Arbeit viele Stunden täglich, tagein tagaus, Woche um Woche, Jahr um Jahr, und irgendwann beginnen Sie, die Dinge auf eine besondere Weise, nämlich vom Standpunkt Ihrer Arbeit, Ihrer Berufs, vielleicht auch Ihrer Berufung aus zu sehen. Überdies sind wir durch das gesellschaftliche und wirtschaftliche System, dem wir angehören, psychisch konditioniert, und auch durch die Religion, in die wir hineingeboren wurden beziehungsweise in der wir aufgewachsen sind.

Das alles deutet darauf hin, dass wir bloß eine Ansammlung psychischer Konditionierungen sind: eine Klassenkonditionierung und eine ökonomische Konditionierung und eine religiöse, eine nationale und eine linguistische Konditionierung. In der Tat gibt es nur sehr wenig, das wirklich uns gehört und unser Eigen ist. Nur sehr wenig in unserem Leben und unseren Erfahrungen ist wirklich frei und spontan oder – kurz gesagt – „wir selbst“. Größtenteils denken, fühlen und handeln wir auf unsere bestimmte Weise, weil wir entsprechend konditioniert sind. Wir sind kaum anders als ein Pawlow'scher Hund. Eine Glocke läutet, wir reagieren, wir antworten. Und ständig läuten die Glocken: religiöse Glocken, ökonomische, soziale und politische Glocken. Sie läuten und läuten ohne Unterlass und wir reagieren wie wild. Das nennen wir dann unsere „Freiheit“. Wir können auch sagen, dass wir wirklich und wahrhaftig eher Maschinen als Menschen sind.

Deshalb müssen wir alle diese Konditionierungen durchbrechen. Wir müssen unsere eigene Automatenhaftigkeit zerschlagen und zerschmettern. Andernfalls ist keine Buddhaschaft möglich und genau genommen auch kein echtes spirituelles Leben.

Das Durchbrechen dieser Barrieren und Hindernisse der psychischen Konditionierungen bedeutet eine Art Ent-Identifizierung mit uns selbst, eine Art Lösung von jenem Teil unserer selbst, der maschinenartig ist. Man könnte sagen, spirituelle Menschen halten sich selbst nicht für Engländer, Angehörige der Arbeiterschicht, Mittelschicht oder überhaupt einer Schicht. Sie halten sich nicht für Städter, nur weil sie in der Stadt leben, noch für Landmenschen, weil sie auf dem Land leben. Spirituelle Menschen werden sich selbst auch nicht vor allem als Ärztin, Busfahrer oder Hausfrau erleben, und deshalb werden sie auch aus keiner dieser Konditionierungen heraus denken, fühlen und handeln. Sie werden frei und spontan handeln, aus der Tiefe reinen, klaren Gewahrseins. Letztendlich werden sich solche Personen nicht einmal mehr als „Menschen“ verstehen. Wenn eine solche Person, eine solchermaßen spirituelle Person – vielleicht könnte man sogar sagen: „transzendente Person“ – überhaupt denkt, was fraglich ist, dann wird sie sich als Buddha verstehen und als Buddha handeln, denn sie hat alle psychischen Konditionierungen durchbrochen. Sie hat den Durchbruch in die Buddhaschaft vollzogen.

Rationales Denken

Man kann sich diese Art eines Durchbrechens eigentlich kaum vorstellen. Den Wunsch unsere negativen Emotionen, die offenkundig nicht wünschenswert sind, zu durchbrechen, können wir ziemlich gut verstehen. Mit ein wenig Bemühung können wir zumindest theoretisch auch das Bedürfnis verstehen, unsere psychischen Konditionierungen zu durchbrechen. Obwohl wir es aber verstehen, ist es aber letztlich nur unser Verstand, der das versteht. Nun aber wird dieser Verstand aufgefordert, seine eigene Auflösung zu erwägen und ihr zuzustimmen. Es macht schon schreckliche Angst, dies als eine bloße Idee, einen Gedanken, als Vorstellung aufzunehmen.

Wie wir wissen, ist der Verstand ein äußerst wichtiges Vermögen. Er hat sich im Verlauf Hunderttausender von Jahren der Evolution entwickelt und ist das Hauptwerkzeug des menschlichen Überlebens. Deshalb sollte man ihn natürlich auch hoch einschätzen, ohne ihn aber überzubewerten. Für praktische Vorhaben ist er unschätzbar wertvoll. Immerhin war es der Verstand, der das Feuer beherrschen lernte, das Rad erfand, in der Frühgeschichte Tiere zähmte, Werkzeuge und Geräte schmiedete, Städte und Regierungssysteme errichtete, Straßen und Brücken baute. In jüngerer Zeit erschuf der Verstand, die rationale Intelligenz, Flugzeuge, Radio und Fernsehen. Es ist das rationale Denken, das Atome spaltet und zurzeit von interplanetaren und intergalaktischen Reisen träumt, sofern man überhaupt davon sprechen kann, dass der Verstand träumt.

Obwohl aber das rationale Denken dies alles und sogar manches, das wir uns noch gar nicht vorstellen können, zu erreichen vermag, kann er doch die Realität nicht erkennen. Mit dem Wort des Buddha ist die Realität – die Wahrheit selber, das Absolute, das Unbedingte, das Höchste –

atakkavacara. *Takka* beziehungsweise *tarka* bedeutet rationales Denken, rationale Gedanken, sogar Logik. Der Buddha sagt klar, nachdrücklich und unmissverständlich, man müsse hierüber hinausgehen und das rationale Denken durchbrechen, es sogar zum Zusammenbruch führen, um die Wahrheit zu erfahren. Erst dann werde man in die Buddhaschaft durchbrechen können.

Für die meisten Menschen ist das nur sehr schwer annehmbar. Der Verstand hat doch so viel erreicht. Wir glauben nur zu gerne, wir könnten mit ihm auch den Buddhismus, das Wesen von Erleuchtung und Zen begreifen. Im Westen haben allerlei Menschen zahlreiche Bücher über Zen geschrieben – durchweg mit dem rationalen Verstand. Dabei ist Zen aber eigentlich nichts anderes als ein gewaltiger, überwältigender Protest gegen die Annahme, die geradezu lästerliche Annahme, der rationale Verstand könne die Wahrheit erfassen. Zen, so kann man sagen, schlägt dem Verstand grob ins Gesicht.

Gewöhnlich möchten die Menschen glauben, der rationale Verstand sei allmächtig, er könne alles tun und alles wissen. Nur ungern wollen sie die Schwäche des Verstandes betrachten oder an die Macht des Nicht-Rationalen erinnert werden. Daher reagieren sie manchmal ziemlich heftig gegen Dinge, die sie an das Nicht-Rationale und vielleicht sogar die Gegenwart des Nicht-Rationalen erinnern und sogar seine Zugkraft oder seinen Druck spüren lassen. Aus dem gleichen Grund reagieren manche Menschen auch ziemlich heftig auf Erscheinungen wie Wahnsinn. Es ist vielleicht aufschlussreich, dass wir hierzulande die „Wahnsinnigen“ und sogar viele doch viel Harmlosere einsperren oder sie zumindest abschieben. In Indien dürfen Wahnsinnige frei in den Straßen und Dörfern umherlaufen. Die Inder haben vor ihnen keine Angst, weil sie auch das Nicht-Rationale nicht fürchten.

In ähnlicher Weise neigen wir dazu, unsere gewalttätigen Emotionen zu fürchten, die uns aus uns selbst herausreißen und zum Kontrollverlust zwingen können. Wir ziehen die netten, sanften, weichen, heimeligen, zahmen, handhabbaren Emotionen vor. Heftige Emotionen mögen wir nicht; wir reagieren ziemlich energisch gegen Drogen oder surrealistische Kunst und sogar auf Menschen, die nur ein wenig anders sind als wir selbst. Es ist bezeichnend, wie Zigeuner fortwährend von Stadtverwaltungen belästigt werden, weil sie das Unbändige, Widerspenstige und Unzählbare verkörpern. Sie zeigen uns die Macht des Nicht-Rationalen; sie alle verweisen auf die Möglichkeit und auch auf die Gefahr, das rationale Denken zu durchbrechen.

Zeitgefühl

Man könnte sagen, Zeit sei Sicherheit, das heißt Unsicherheit, aber vielleicht ist das zu rätselhaft ausgedrückt. Es gibt zwei Arten von Zeit, für manche Leute auch drei oder vier. Ich werde hier nur von zwei Arten sprechen, nämlich von organischer Zeit und von mechanischer oder auch Uhrzeit. Unter „organischer Zeit“ verstehe ich unser ganzes Erleben reiner, fortwährender Dauer, in dem es keinen Gedanken an ein Davor oder Danach gibt, sondern bloß eine direkte, unmittelbare Gegenwart. Hier wird der Zeitfluss nicht in Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft aufgespalten. Die mechanische oder Uhrzeit ist die Vorstellung, man bewege sich auf einer geraden Linie vorwärts. Manchmal spricht man auch von linearer Zeit. Sie ist in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterteilt, in Stunden, Minuten und Sekunden zerschnitten. Organische Zeit, so kann man sagen, streckt und verkürzt sich im Einklang mit der Intensität des eigenen Erlebens. Wird das Erleben intensiver, dann dehnt sich die organische Zeit aus, wird es schwächer, dann zieht sie sich zusammen. Uhrzeit hingegen ist relativ gleichförmig, sie ist immer dieselbe. Somit entspricht Uhrzeit nicht der organischen Zeit. Sie kann die organische Zeit oder unser Erleben innerhalb der Uhrzeit nicht messen. Wenn man davon spricht, das Zeitgefühl oder die Zeit zu durchbrechen, dann ist damit die mechanische Zeit oder die Uhrzeit gemeint.

Die meisten von uns, vor allem jene, die in der Stadt leben, sind Sklaven der Uhrzeit. Wir führen unser Leben nach der Uhr. Um 13 Uhr sagen wir beispielsweise, es sei an der Zeit zu essen, gleichgültig ob wir hungrig sind oder nicht. Genau so arbeiten wir, wenn gerade

Arbeitszeit ist, schlafen zur Schlafenszeit und meditieren, wenn die Stunde der Meditation geschlagen hat. Andere Gründe haben wir oft nicht.

Unser Leben richtet sich nach der Uhr, und dadurch ist der natürliche, sich selbst regulierende Rhythmus des Organismus gestört, und unser Erleben von organischer Zeit, reiner Dauer ist verloren gegangen. Unsere Lebenserfahrungen wachsen und blühen nicht aus den Tiefen des immerwährenden Jetzt auf. Wir sehen sie wie Wäschestücke, die auf einer Leine aufgereiht sind, und deshalb nehmen wir unsere Erfahrungen innerlich vorweg und ordnen sie gedanklich im Voraus ein. Wir setzen uns Programme, Termine und so weiter, denn wir trauen es uns grundsätzlich nicht zu, die organische Zeit, die reine, fortwährende Dauer, zu erleben. Wir fühlen uns unsicher. (Deswegen sagte ich eingangs, Zeit sei Sicherheit und insofern Unsicherheit.) In diesem Rahmen der Uhrzeit denken wir am liebsten: „Nun, morgen ist Montag, dann werde ich das und das tun; nächste Woche das und nächstes Jahr dann jenes.“ So planen und organisieren manche Menschen ihr ganzes Leben bis zum Tag der Pensionierung, und danach kommt natürlich eine Lücke, eine Art düsterer, trostloser Zwischenzustand vor dem Tod – ein Gedanke, der wahrlich Angst machen kann. Ich glaube, das alles ist nicht nur unser persönlicher Fehler, denn es wird ständig Druck auf uns ausgeübt, auf eine solche Weise zu leben, das Leben zu regeln und unser Dasein nach der Uhr zu richten. Natürlich bedeutet das auch, dass wir nicht wirklich leben. Daher müssen wir das Zeitgefühl, die mechanische Zeit durchbrechen. Wir müssen gewissermaßen die Uhr zerschmettern oder zumindest zulassen, dass sie stehen bleibt.

Eine Vision der Freiheit

Wir müssen also negative Emotionen, psychische Konditionierungen, das rationale Denken und das Zeitgefühl durchbrechen. Auf diese Art, aus allen vier Richtungen gleichzeitig, können wir zur Buddhaschaft durchbrechen oder in ihr einmünden.

Nun gehören zur Buddhaschaft aber verschiedene Aspekte, die den unterschiedlichen Aspekten des Bedingten, des Weltlichen oder von *samsāra* entsprechen. Wenn wir das Bedingte an einem bestimmten Punkt durchbrechen, werden wir in den entsprechenden Aspekt von Buddhaschaft vorstoßen. Durchbrechen wir zum Beispiel das Leiden am bedingten Dasein, dann werden wir in die Seligkeit, das Glück, die andauernde Freude von Buddhaschaft durchbrechen. Dasselbe gilt für die vier Aspekte des Bedingten, mit denen wir uns bisher befasst haben. Negative Emotionen zu durchbrechen heißt, zu den positiven Emotionen der Liebe und des Erbarmens durchzubrechen. Die psychischen Konditionierungen zu durchbrechen, ist der Durchbruch in völlige Freiheit, Spontaneität und unbedingte Kreativität. Mit dem Durchbrechen des rationalen Denkens bricht man zu einem Zustand durch, den man als transzendente Nicht-Rationalität beschreiben kann. Und schließlich: Das Zeitgefühl zu durchbrechen, bedeutet einen Durchbruch in das Erleben des immerwährenden Jetzt.

Wie wäre ein Buddha?

Liebe und Erbarmen, Freiheit und Spontaneität, transzendente Nicht-Rationalität und Leben im immerwährenden Jetzt sind allesamt Aspekte der Buddhaschaft und somit auch Eigenschaften einer erwachten Person. Erwachte werden positive Emotionen ausdrücken und ausstrahlen, sie werden im Verhalten vollkommen unbedingt und spontan sein, und deshalb auch nicht vorhersagbar. Sie vermögen jederzeit alles zu tun, sind nicht an rationales Denken gebunden und ohne jede Gebundenheit an mechanische Zeit. Sie werden von Augenblick zu Augenblick leben und gewissermaßen die Glückseligkeit reinen Dauern genießen. Aus all dem können wir sehen, dass eine erwachte Person eine ziemlich ungewöhnliche Erscheinung ist.

Manche hinduistische Texte erörtern die Frage, wie eine befreite, erwachte Person anderen vorkommen würde. Innerlich würde sie die Wahrheit wissen, Gott oder Brahman erkennen, wie aber würde sie anderen erscheinen? Manche Texte gegen eine dreifache Antwort: Sie sagen, eine

erwachte Person wirke wie ein Kind, wie ein Verrückter und wie ein Gespenst. Wie in Kind wirke sie, weil Kinder spontan und ungehemmt sind; wie ein Verrückter, weil Erwachte in gewissem Sinn schlicht verrückt sind; und wie ein Gespenst, weil Gespenster kommen und gehen, ohne dass man weiß, woher oder wohin. Genauso sind die Erwachten. Es wird Ihnen nicht gelingen sie festzulegen oder in die Enge zu treiben. Sie können sie nicht einholen; sie schlüpfen Ihnen durch die Finger. Es ist sogar etwas Unheimliches an ihnen. Eine erwachte Person, so kann man sagen, wird anderen Menschen ganz bestimmt nicht wie ein respektabler, gesetzestreuer Bürger vorkommen.

Wie man durchbricht

Der Weg der Achtsamkeit

Der Durchbruch durch die Aspekte des bedingten Daseins oder des Lebensrads gelingt hauptsächlich durch die Entfaltung von Gewährsein, Achtsamkeit und Vergegenwärtigung. Man kann Gewährsein als den großen Zersetzer negativer Emotionen, psychischer Konditionierungen und überhaupt aller Aspekte des Bedingten in uns bezeichnen. Ohne Gewährsein gibt es kein spirituelles Leben. Eine Handlung, ein Gedanke oder ein Gefühl sind in dem Grad spirituell, in dem Gewährsein damit einhergeht. Wenn in den Gedanken, Gefühlen oder Taten irgendetwas Negatives – etwas mit dem Geschmack des Bedingten – enthalten bleibt, dann wird das Gewährsein, mit dem man handelt, sofern man weiterhin gewahr ist, früher oder später die ganze Konditionierung und Negativität darin aufzehren. Gewährsein ist demnach von äußerster Wichtigkeit für das spirituelle Leben. Ohne Gewährsein gibt es kein spirituelles Leben, keinen Durchbruch.

Ein Pfad regelmäßiger Schritte

Auch verschiedene Mittel einer geregelten spirituellen Übung befeuern den Durchbruch. Dazu gehören *Puja*, die Darbringung von Opfergaben, Meditation und *dana*, Geben. Wann immer man übt, tritt eine Wirkung ein. Die Übung mag durchaus bescheiden und sehr begrenzt sein, und doch wird sie eine Wirkung haben. Wenn Sie eine solche begrenzte Übung aufrecht erhalten und sie regelmäßig ausführen – täglich oder sogar stündlich –, dann sammelt sie Wirkungen in einer Weise an, die man im *Yogācāra* „gute Samen“ nennt. Wenn wir mit solch regelmäßigen Übungen lange genug fortfahren, wachsen diese guten Samen oder heilsamen Auswirkungen soweit in uns an, dass sie aufbrechen. Dann kommt es zum Durchbruch. Allerdings müssen wir geduldig sein, wenn wir auf solche Art üben. Vielleicht kennen Sie das Beispiel vom Felsen, der beim zwanzigsten Schlag zersplittert. Die ersten neunzehn waren nicht etwa nutzlos, nur weil man noch keine Wirkung sah. Ohne sie hätte der zwanzigste Schlag das Werk nicht vollbringen können. Damit ist eine weitere Art des Durchbrechens angesprochen: Schlag auf Schlag setzen, das heißt regelmäßig üben, Monat für Monat, jahrein jahraus – zehn, zwanzig, dreißig Jahre lang. Die Wirkungen sammeln sich an, die Spannungen steigern sich, und dann bricht man hindurch.

Auch durch Einführung eines neuen Faktors ins eigene Leben, besonders durch eine neue Person, kann es zu einem Durchbruch kommen: durch etwas oder jemanden, der uns aus unserer gewohnten Routine herausreißt, unsere täglichen Gewohnheiten unterbricht und uns in gewissem Ausmaß aus unserer Konditionierung herausholt.

Betrachten wir nun, wie man die vier schon erwähnten Aspekte des Bedingten durchbricht.

Negative Emotionen durchbrechen

Man durchbricht negative Emotionen vor allem durch die Kultivierung positiver Emotionen. Hierbei sind Übungen wie die *mettā-bhāvanā*, die Entfaltung allumfassender, liebender Güte, sehr hilfreich, wenngleich auch recht schwierig. Man durchbricht negative Emotionen auch,

indem man häufiger mit emotional positiven Menschen umgeht, die liebevoll und mitfühlend, freudig und zuversichtlich oder auch nur im gewöhnlichen Sinn gut gelaunt sind. Auch richtige Ernährung, die den Körper nicht belastet und uns nicht schwer, steif und lethargisch fühlen lässt, ist hilfreich. In gewissem Grad kann man auch in positive Emotionen hineinfinden, wenn man mehr Zeit in der freien Natur, draußen in der Sonne verbringt, wenn man das grüne Gras und den blauen Himmel betrachtet und sich mit leuchtenden Farben umgibt. Vielleicht sollte man sich auch heller und farbenfroh kleiden, denn das auch das hat positive emotionale Wirkungen.

Psychische Konditionierungen durchbrechen

In erster Linie durchbricht man die psychischen Konditionierungen natürlich durch Gewahrsein: indem man sich gewahr wird, dass man konditioniert, mechanisch und unfrei ist. Wie aber entwickelt man diese Art von Bewusstheit? Wie kann man sie erweitern und steigern?

Manchmal erreicht man es dadurch, dass man sich absichtlich unvertrauten Bedingungen aussetzt. Wenn Sie beispielsweise eher englisch konditioniert sind, könnten Sie eine Zeitlang in Italien, Indien oder Japan leben. Dabei werden Sie sich Ihrer eigenen Konditionierung zunehmend gewahr werden, weil Sie sich der ungewohnten Konditionierung jener Menschen, unter denen Sie nun leben, gewahr geworden sind. Deren Konditionierung wird gelegentlich auf recht unbehagliche Weise auf Ihre Konditionierung einwirken. In Indien essen die Menschen beispielsweise mit ihren Fingern. Engländer finden das zunächst oft schockierend und halten es für schrecklich unhygienisch. Nach einer Weile jedoch gewöhnen sie sich daran und stellen fest, dass sie nur aufgrund ihrer eigenen Konditionierung schockiert waren. In dem Grad, wie Sie sich Ihrer Konditionierung gewahr werden, können Sie sich auch von ihr befreien. Deshalb ist es eine gute Sache zu reisen, neue Länder kennen zu lernen und Menschen anderer Rassen, Religionen, Hautfarbe und Kultur zu treffen.

Wenn wir älter werden – und wir alle werden täglich älter –, neigen wir im Allgemeinen dazu, nur noch altbekannte Orte zu besuchen. Wir sagen: „Oh ja, ich werde dahin zurückkehren. Vor zehn Jahren war ich da, vor fünfzehn Jahren war ich da. Während der letzten zehn, fünfzehn, zwanzig Jahre bin ich wohl jedes Jahr dort gewesen. Lass uns den Urlaub wieder dort verbringen. Da ist noch immer derselbe alte Hotelier, derselbe Strand, es hat sich kein bisschen verändert.“ Auf diese Weise treten wir wieder und wieder in die gleichen, ausgetretenen Spuren.

Das rationale Denken durchbrechen

Dies ist nun weitaus schwieriger. Der Überlieferung nach gibt es verschiedene Wege. Die „Vollkommenheit der Weisheit“-Schriften verwenden das Mittel des Paradoxes. Ein Paradox wurde als eine Wahrheit veranschaulicht, die auf dem Kopf steht, um Aufmerksamkeit zu wecken. Eigentlich ist es aber viel mehr. Ein Paradox benutzt begriffliches Denken, um das begriffliche Denken zu übersteigen. In den „Vollkommenheit der Weisheit“-Schriften sagt der Buddha beispielsweise, ein Bodhisattva – jemand, der oder die zum Wohl aller Wesen nach Erwachen strebt – müsse geloben, alle Wesen zu retten. Ein Bodhisattva müsse geloben: „Ich werde alle Wesen im Universum befreien, ich werde sie retten, ich werde ihnen helfen.“ Dann aber ergänzt der Buddha, Bodhisattvas müssten zugleich erkennen, dass es gar keine Wesen gibt, sonst seien sie keine Bodhisattvas. Nach dem gleichen Muster sagen die Texte, Bodhisattvas sollten alles daran setzen, Erleuchtung zu erlangen: Sie sollen die Vollkommenheiten – die *pāramitās* – üben, Leib und Leben opfern, ihr Blut vergießen; gleichzeitig aber müssten sie erkennen, dass es so etwas wie Erleuchtung gar nicht gibt und auch niemanden, der oder die sie erlangen könne. Dies ist der paradoxe Ansatz in den Schriften der „Vollkommenheit der Weisheit“, der den Verstand wirklich direkt an seine Grenzen bringt.

Ein Musterbeispiel und eine Zuspitzung dieser Methode oder dieses Ansatzes ist der Zen-Koan. Ich werde hier nicht versuchen zu definieren, was ein Koan ist. Wer die Zen-Literatur studiert hat – zugegebenermaßen Literatur, die vor allem mit dem rationalen Verstand

geschrieben wurde – weiß, wie verbreitet Koans im Zen sind, ganz besonders in der Rinzai-Schule. Beim Koan handelt es sich um eine offensichtlich widersprüchliche oder sogar unsinnige Äußerung. Wenn Sie beispielsweise mit beiden Händen klatschen, erzeugen Sie ein Klatschgeräusch. Nun fragt der Koan: „Was ist das Geräusch der einen klatschenden Hand?“ Oder der Meister fragt seinen Schüler in einem anderem Koan: „Was trägst du da?“ Der Schüler sagt: „Ich trage nichts.“ Darauf der Meister: „Nun, dann lass es fallen.“

Es gibt Hunderte solcher Koans, und im traditionellen System sitzen die Schüler in der Meditationshalle und meditieren ohne Unterlass über den einen oder anderen von ihnen, Stunde um Stunde, tage- und wochenlang, und es heißt, dass sie dabei manchmal in Schweiß ausbrechen. Sie wissen nicht, ob es schneit oder regnet, ob es Frühling oder Herbst ist, Tag oder Nacht. Sie lassen von ihrem Koan nicht ab, der manchmal zu etwas wie einem großen Eisklumpen oder einer riesigen, rot glühenden Eisenkugel wird, die sie verschluckt haben: Sie können sie weder ausspucken noch hinterschlucken, doch schließlich brechen sie – bersten sie – durch den rationalen Verstand hindurch. Diese Methode setzt großes Vertrauen in den Meister und ein sehr starkes überliefertes Übungssystem voraus. Deshalb ist es ziemlich schwierig, sie in den Westen zu verpflanzen.

Doch es gibt andere Möglichkeiten, das rationale Denken zu durchbrechen, die vielleicht nicht so drastisch, aber zweifellos ebenfalls wirksam sind. Wir können beispielsweise häufiger auf nicht-begriffliche Kommunikationsformen zurückgreifen. Wir können uns mehr mit Dingen wie Mythen, Legenden und Symbolen befassen, die heutzutage allesamt wieder den ihnen angemessenen Platz erhalten. Wenn in der Vergangenheit buddhistische Schriften übersetzt wurden, strichen die Übersetzer oft alle „mythologischen Abschnitte“ heraus und behaupteten, die Mönche hätten sie erst später eingefügt, eigentlich seien aber nur die rationalen Teile echt und das, was auch der Buddha gesagt habe. Zu unserem Glück hat sich dies durch Carl Gustav Jung geändert, der uns lehrte, diese Dinge anders einzuschätzen und zu bewerten. Deshalb findet man in neueren Übersetzungen auch wieder die mythologischen Abschnitte. Bei ihrer Lektüre können wir entdecken, dass sie uns tief berühren und einen – wenn auch nicht begrifflichen – Sinn haben. Sie vermitteln eine Botschaft und sie wirken auf uns. Es gibt etwas, das von ihnen über den rationalen Verstand hinaus oder um ihn herum oder unter ihm hindurch weiter trägt. Diese Mythen und Symbole – ob die Leiter, auf der der Buddha vom Himmel zur Erde herabsteigt, seine sieben Schritte nach der Geburt, seine Begegnung mit der Erdgöttin unter dem Bodhibaum oder die Muchalinda-Episode – sie alle helfen, die nicht-begriffliche, überbegriffliche Wahrheit des Buddhismus und des Erleuchtungserlebnisses zu vermitteln. Darum sollten wir nicht glauben, Kommunikation sei nur begrifflicher Natur, bloß verbal, eine Sache des Austauschs von Ideen, Gedanken und Philosophien. Wir müssen die Bedeutung des Nicht-Begrifflichen, des Mythischen und Symbolischen oder auch des Archetypischen, Direkten und unmittelbar Erlebten betonen.

Das Zeitgefühl durchbrechen

Einen sehr guten Anfang kann man machen, indem man ohne Uhr auskommt. In gewissem Grad können wir die mechanische Zeit auch durchbrechen, wenn wir eine Arbeit wählen, die uns nicht dazu zwingt, nach der Uhr zu leben und in der wir keine geregelten Stunden haben. Ich weiß, dass das vielleicht nicht möglich oder zumindest sehr schwierig ist – abgesehen von Künstlern, denen man nachsagt, sie würden nur arbeiten, wenn sie sich danach fühlen, und seien weder an Termine und Zeitpläne gebunden, noch müssten sie auf die Uhr achten.

Wo und wann man durchbricht

Die günstigsten Bedingungen für einen Durchbruch sind, so muss man sagen, die ungünstigen. Gewöhnlich wird man nicht durchbrechen können, wenn alles spielend leicht geht und nach Plan

verläuft. Wahrscheinlich bricht man eher in Krisensituationen durch. Der Buddha schwitzte, kämpfte und hungerte sechs Jahre lang, und ihm selber schien es schließlich, als sei er seinem Ziel keinen Schritt näher gekommen. Dann setzte er sich der Legende nach unter den Bodhibaum, biss die Zähne zusammen, presste die Kiefer fest aufeinander und sagte: „Möge das Fleisch verdorren, das Blut austrocknen – ehe ich nicht Erleuchtung erlangt habe, werde ich von diesem Sitz nicht wieder aufstehen.“ Für ihn hieß es: Erleuchtung oder Tod. Das war seine Krise, die Krise, die er sich gewissermaßen selbst bereitet hatte.

Von einigen Menschen weiß man, dass sie den Durchbruch in Zeiten körperlichen Mangels geschafft haben, so als würde die Schwächung des Körpers den Geist stärken. Von anderen weiß man, dass sie einen Durchbruch erreichten, als sie für längere Zeit fasteten. Merkwürdigerweise kann man gelegentlich in Zeiten von Krankheit durchbrechen. Man sollte eigentlich annehmen, eine solche Zeit sei sehr ungünstig: Man kann nicht meditieren, manchmal kann man nicht einmal lesen. Und doch erlangten manche Menschen in solchen Zeiten einen wichtigen und sogar entscheidenden Durchbruch. Wenn Sie beispielsweise von starkem Fieber geschüttelt werden – im Osten gilt das ganz besonders – fühlen Sie sich trotz des Fiebers, obwohl Sie in gewissem Sinn sehr krank sind und auch leiden, doch zugleich seltsam angeregt. Ihr Gewahrsein kann sich steigern, und in einer solchen Zeit können Sie einen Durchbruch erleben. Auch durch eine Schockerfahrung kann es zu einem Durchbruch kommen: Wenn Sie einen schmerzlichen Verlust erlitten oder eine große Geldsumme verloren haben, wenn alle ihre Pläne gescheitert sind oder wider Erwarten alles aussichtslos misslungen ist; wenn es dann so aussieht, als gebe es für Sie keine Hoffnung mehr und keinerlei Aussichten, genau dann können Sie vielleicht einen Durchbruch erfahren.

Tod – die entscheidende Situation

Dem „Tibetischen Buch der Toten“ zufolge kann man sogar zum Zeitpunkt des Todes durchbrechen. In gewissem Sinn ist der Tod die größte Krise und die wichtigste aller Situation – deshalb bietet er auch die größte Gelegenheit. Nach der Überlieferung, in der das Tibetische Buch der Toten steht, nimmt man zum Todeszeitpunkt und unmittelbar danach, wenigstens für einen Augenblick das wahr, was als „klares Licht der Leere“ oder „Licht der Realität“ bekannt ist und sozusagen auf einen herab strahlt. Obwohl es transzendent ist und obwohl es Ehrfurcht einflößt, ist es doch nichts von außen Kommendes: Es ist das Licht, das große weiße Licht des eigenen wahren Geistes, der letztlich in seiner absoluten Tiefe mit letztendlicher Realität identisch ist. Wenn man dies zu jenem Zeitpunkt, dem des Eintritts in den Tod oder gleich danach, zu erkennen vermag, dann ist man befreit, und es wird keine Wiedergeburt mehr für einen geben.

Freiheit ist beängstigend

Wir haben uns bemüht zu verstehen, was wir durchbrechen, wie wir durchbrechen und wann und wo wir durchbrechen. Unser Ansatz war unvermeidlich begrifflicher Art, obwohl ich auch auf die Begrenztheit des Begrifflichen hingewiesen habe. Ich möchte nun mit einem Bild des Durchbrechens enden – einem Bild aus dem tibetischen Buddhismus, aus der tantrischen Überlieferung. Es ist eine Darstellung, das Bildnis oder die Gestalt einer so genannten „zornigen Gottheit“ oder sogar eines zornigen Buddha. Wie sieht diese zornige Gestalt aus? Wie erscheint dieser Buddha?

Zunächst einmal sieht man eine dunkelblaue, männliche Figur, sehr kräftig gebaut, mit einem massigen Rumpf, stämmigen Beinen und enorm starken Armen. Manchmal ist dieser Buddha nackt, manchmal von einem Tigerfell umhüllt, und er trägt eine Kette aus Menschenschädeln. Er hat drei Augen, eins mitten auf der Stirn, und alle drei starren wild, mit einem Ausdruck schrecklichen, furchtbaren Zorns. Aus dem Mund blecken Reißzähne und eine rote,

blutropfende Zunge hervor. Diese beängstigende dunkelblaue Gestalt trampelt auf Feinden herum, die am Boden liegen: spirituelle Unwissenheit, Begierde. Seine Hände, manchmal vier, acht, sechzehn oder gar zweiunddreißig Hände, halten verschiedene Waffen.

Wofür steht diese Gestalt, diese Buddhaform? Sie ist das Bild des Durchbrechens. Diese Furcht erregende, zornige, erschreckende Gestalt verkörpert die Kräfte des Erwachens, wie sie durch die dicke, dichte Finsternis der Unwissenheit und Unbewusstheit hindurch brechen, sie durchbersten. Diese Gestalt, dieses Bildnis verkörpert transzendentes Gewahrsein im Augenblick oder Zeitpunkt des Durchbruchs zur Buddhaschaft.

Die Gestalt wird rundum von einem Flammenkranz umlodert. Was bedeutet das? Durchbruch auf jeder Stufe und mit jedwedem Medium erzeugt Reibung m, ganz so wie beim Eintauchen eines Raumschiffs in die Erdatmosphäre gewaltige Reibung entsteht. Reibung bewirkt Hitze, und wenn Hitze einen bestimmten Punkt oder Stärkegrad erreicht hat, dann bricht sie in Flammen, in ein Feuer aus.

Daher wird der zornige Buddha, der das Bedingte durchbricht, von diesem Feuerkranz umgeben. Die Flammen verzehren und verbrennen die Dunkelheit, sie verbrennen alles Bedingte. Wenn alles Bedingte verbrannt, vertilgt, durchbrochen ist, dann ist der Durchbruch in die Buddhaschaft vollendet und vollkommen. Dann gibt es keine Dunkelheit mehr, keine Reibung, keine Flammen, sondern nur noch die leuchtende Gestalt des Buddha, eines Buddha, eines *anderen* Buddha, der am Fuß des Bodhibaums sitzt.

Ich möchte ausbrechen

Ich möchte ausbrechen,

Zertrümmern das Tor,

Den Tag lang durch schwarze Heide wandern

Und windiges Moor,

Und nachts, im Heuschober oder unter Hecken,

Einen geistesverwandten Gefährten finden.

Ich möchte durchbrechen,

Zerschmettern Zeit und Raum,

Mit einem Messer die Leere zerschneiden,

Sterne von ihren Plätzen stoßen und

Nicht weichen, wenn mit dunkelschweren Lidern das Auge

Der Wahrheit aufgeht und mich blendet wie Himmelsblau.¹

¹ "I want to break out", 1968. Aus Sangharakshita, *Complete Poems 1941-1994*. Windhorse Publications, Birmingham 1995, S. 264

Nachwort zur deutschen Übersetzung:

Dieser Text geht auf einen Vortrag zurück, den Sangharakshita aus Anlass des zweiten Gründungstags der Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (heute: Buddhistische Gemeinschaft Triratna) 1969 in London gab. Eine überarbeitete Fassung des Vortrags erschien in dem Büchlein *buddha mind* bei Windhorse Publications, Birmingham 2001, S. 5-31.

Die hier vorliegende deutsche Übersetzung beruht auf dieser Fassung. Übersetzung: Wolfgang Schröder (heute Dayaraja), Christa Kuhnert (heute Ratnajyoti) und Dhammaloka.

© Sangharakshita / Buddhistische Gemeinschaft Triratna