

Der Geschmack der Freiheit

Ein Vortrag von Sangharakshita

Was ist Buddhismus? Im Lauf der letzten Jahrzehnte gab es viele Versuche, diese Frage zu beantworten oder den Begriff „Buddhismus“ zu definieren. Man umschrieb ihn beispielsweise als ethisches Regelwerk, östliche Philosophie und sogar als eine Art orientalischen Mystizismus. Man beschrieb ihn als spirituellen Pfad und als spirituelle Überlieferung. Einige Menschen bezeichneten ihn auch, wenigstens bei der einen oder anderen Gelegenheit, als Religion. Noch schlimmer aber: Seit mehr als einem Jahrhundert nennt man ihn „Buddhismus“. Früher war das, was wir heute „Buddhismus“ nennen, schlicht als Dharma oder genauer, als *Dharma-Vinaya* bekannt: das grundlegende Prinzip und die Praxis.

Wenn wir zu seinen Anfängen zurückgehen, entdecken wir, dass der Buddha selbst die beste Definition – oder zumindest die beste Beschreibung – des Buddhismus gegeben hat. Dafür benutzte er ein Bild statt eines Begriffs oder abstrakter Ideen. Der Buddha bezeichnete den Buddhismus beziehungsweise den Dharma (Pāli Dhamma)-Vinaya (sprich: winnaja) schlicht als Ozean, als ein großes, unermesslich weites Meer.

Diese Beschreibung findet sich in einem Text des Pāli-Kanons, im *Udāna*, den „Versen zum Aufatmen“¹. Im *Udāna* wird berichtet, wie der Buddha einst in einer Vollmondnacht von einer großen Zahl von *bhikkhus* umgeben war. Gewöhnlich wird der Begriff *bhikkhu* (Sanskrit *bhikṣu*) als „Mönch“ oder „Bruder“ übersetzt, doch vielleicht wäre es treffender ihn als „Teil-Nehmer“ zu übertragen. Ein *bhikkhu* ist nämlich jemand, der sowohl auf seinem täglichen Almosengang einen Anteil von der Nahrung des Landes nimmt, als auch gemeinsam mit dem Buddha und seinen Schülern am spirituellen Leben teilnimmt oder teilhat. An jenem Abend nun saß der Buddha dort, von vielen „Teilnehmern“ umgeben. Dem *Udāna* zufolge saßen sie alle in völligem Stillschweigen zusammen, und dies nicht nur ein oder zwei Stunden lang,

¹ *Udāna* V.5, „Am Feiertag“. Deutsche Übersetzung von Fritz Schäfer: *Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger*. Aus dem Pālikanon übersetzt. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Herrnschrot-Stammach 1998. Alle hier von Sangharakshita zitierten Stellen stammen aus dieser Ausgabe.

sondern die ganze Nacht. Sie sprachen kein Wort. Sie bewegten sich nicht hin und her, sie räusperten und schnäuzten sich nicht einmal. Man könnte vielleicht sagen, dass sie gemeinsam meditierten, doch vielleicht hatten sie auch alle eine Stufe erreicht, auf der man nicht einmal meditieren muss. Da saßen sie nun einfach – die ganze Nacht lang.

Dann aber, als die Morgendämmerung gerade anbrach, geschah etwas. – Ich werde hier nicht die ganze Geschichte erzählen. – Es zeigte sich, dass einer der Anwesenden anscheinend nur vorgab, er habe sich für den spirituellen Pfad entschieden. In Wahrheit war er „tugendlos, voll schlechter Eigenschaften, von ungutem und zweifelhaftem Wandel, verstohlen im Wirken, kein echter Asket, ein Scheinasket, keiner, der den Brahma-Wandel² führt, sondern nur so tut.“ Mahā-Mogallāna (Skt. Mahā-Maudgalayāna), der unter den Buddha-Schülern für die Genauigkeit seiner Intuition bekannt war, bemerkte die wahre Einstellung dieses Manns und sorgte dafür, dass er die Versammlung verließ. Und mit Bezug auf diesen Vorfall beschrieb der Buddha den Dharma-Vinaya nun als ein „Weltmeer“. Er sagte, es gebe acht „wunderbare, erstaunliche Eigenschaften“ dieses Weltmeers und außerdem acht wunderbare, erstaunliche Eigenschaften des Dharma-Vinaya.

Die acht wunderbaren, erstaunlichen Eigenschaften

Zunächst einmal wird das Weltmeer ganz allmählich tiefer. Anscheinend sollen wir uns hier ein ganz sanft Ufer vorstellen und keine felsige Steilküste, die schroff zur See hin abfällt. Genauso geht auch die Übung, der Weg, der Pfad des Dharma-Vinaya schrittweise und allmählich voran. Es gibt darin kein plötzliches Durchdringen von Erkenntnis.

Zweitens, so sagte der Buddha, „ist das Weltmeer beständig; es überschreitet nicht die Flutkante“. Und dasselbe gelte auch für die Schüler des Buddha. Sie würden nicht einmal um den Preis ihres Lebens gegen die Schulung verstoßen, die er ihnen

² „Brahma-Wandel“ ist ein Ausdruck, der in den Schriften des Pāli-Kanons das ethisch reine, auch zölibatäre Leben der Mönche und Nonnen bezeichnet. Anm.d.Üb.

aufgetragen habe. In uns eher vertrauten Worten hieße das: Die Entschiedenheit der Schüler des Buddha im Dharma-Vinaya ist absolut.

Drittens „behält das Weltmeer keinen Leichnam in sich. Wenn ein Leichnam im Weltmeer ist, dann schwemmt es ihn bald ans Ufer und spült ihn an Land.“ Genau so stößt der Sangha oder die spirituelle Gemeinschaft der Buddha-Schüler/innen diejenigen ab, die nicht wirklich ein spirituelles Leben führen, wenn sie auch Lippenbekenntnisse dazu ablegen. Solche Menschen mögen wohl inmitten des Sangha sitzen und sind doch weit von ihm entfernt sowie der Sangha auch weit von ihnen. Hier bezieht sich der Buddha natürlich auf das eben Geschehene. Wir können auch sagen, es gibt in der spirituellen Gemeinschaft weder „Karteileichen“ noch Ehrenmitglieder. Früher oder später werden die bloß nominellen Mitglieder „gehen“ müssen, oder sie werden sich, wie es auch dem „Schein-Teilnehmer“ erging, einfach außerhalb der Gemeinschaft wiederfinden.

Viertens: Wenn die großen Ströme das Weltmeer erreichen, geben sie ihre früheren Namen und ihre Herkunft auf. Statt weiterhin Ganges, Dschumna und so weiter zu heißen, bezeichnet man sie nun nur noch als „Weltmeer“. Auf ebensolche Weise verlieren alle, die als Antwort auf den vom Buddha verkündeten Dharma-Vinaya aus dem häuslichen in das hauslose Leben „aufbrechen“, ihre früheren Namen und ihre Herkunft. Von nun an werden sie „nur noch Asketen des Schakjer-Sohnes genannt“, das heißt: Asketen, die Schüler oder Anhänger des Buddha sind. Sie werden damit Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft oder, genauer gesagt, sie „verschmelzen“ mit der spirituellen Gemeinschaft, ohne dadurch aber ihre individuelle spirituelle Identität zu verlieren.

Der Buddha selbst sprach davon, dass man seine Kasten-Identität als Adliger, Brahmane, Kaufmann oder Fronarbeiter – die vier erblichen Hauptkasten zu seinen Lebzeiten – aufgeben. Im Westen müssen wir das heute anders verstehen. Wir können beispielsweise unsere nationale Identität aufgeben. In einer spirituellen Gemeinschaft gibt es kein Englisch-, Irisch-, Schottisch- oder Walisisch-Sein oder auch Amerikanisch-, Indisch-, Finnisch- oder Holländisch-Sein. Innerhalb der spirituellen Gemeinschaft ist man schlicht und einfach ein Mensch, der sich verbindlich entschieden hat und sich als solcher zu anderen, die in ihrem spirituellen Leben ebenfalls entschieden sind, in Beziehung tritt.

Fünftens: Was und wie viel auch immer in das Weltmeer einmünden oder aus dem Himmel in es herunter regnen mag, das Weltmeer nimmt dadurch weder zu noch ab.

Streng genommen stimmt das natürlich nicht, und zuzeiten des Buddha wussten die Menschen anscheinend auch noch nichts vom Polareis. Doch darum geht es hier nicht. Nicht die wissenschaftliche Genauigkeit des Vergleichs ist wichtig, sondern das, was er veranschaulichen soll. So wie wir uns vorstellen können, dass das Weltmeer weder zu- noch abnimmt, so können wir auch sagen, dass viele Menschen letztendlich in jenes *nirvāṇa* (Pāli *nibbāna*) eingehen, das „nichts zurücklässt“, und dieses *nirvāṇa* dabei weder zu- noch abnimmt.

Sechstens „hat das Weltmeer nur einen einzigen Geschmack: den Geschmack des Salzes.“ Ebenso hat der Dharma-Vinaya nur einen einzigen Geschmack, den Geschmack der Freiheit.

Siebtens birgt das Weltmeer „mannigfaltige Schätze wie Perlen, Diamanten, Lapislazuli, Muscheln, Quarz, Korallen, Silber, Gold, Rubine, Katzenaugen“. Der Dichter Thomas Gray³ drückte es in einer bekannten Elegie so aus:

*Zahllose Juwelen reinsten, lichten Glanzes
bergen die dunkel unerforschten Höhlen des Meeres.*

In gleicher Weise enthält der Dharma-Vinaya vielfältige spirituelle Lehren wie die Vier Grundlagen der Achtsamkeit, die Fünf Geistesvermögen, die Sieben Faktoren des Erwachens, den Edlen Achtfältigen Pfad und so weiter.

Achtens und letztens „ist das Weltmeer der Lebensraum gewaltiger Wesen. Es leben dort Wesen wie Riesenfische, Riesenfischfresser und Fresser von Riesenfischfressern, Dämonen, Titanen und Meeresgeister“. Hier erweist sich das *Udāna* als meeresbiologisch nicht besonders gut informiert, aber vermutlich sind nebst einigen Fabelwesen auch Wale, Haie und dergleichen mehr gemeint. Das Weltmeer birgt sie alle. Auf vergleichbare Weise ist auch der Dharma-Vinaya der Lebensraum so gewaltiger Wesen wie jener, die in den Strom eingetreten sind, der Einmal-Wiederkehrenden, der Nicht-Wiederkehrenden und der Arahants. Wir könnten ergänzen (was im *Udāna* aber nicht geschieht), er sei auch der Lebensraum von *bodhisattvas* und *mahā-siddhas*, *gurus* und *devas*, *ḍākas*, *ḍākinīs* und *dharmapālas*.⁴

³ Aus “Elegy Written in a Country Churchyard” (Elegie, in einem ländlichen Kirchhof geschrieben): „Full many a gem of purest ray serene/The dark unfathom’d caves of ocean bear.“ Thomas Gray (1716-1771), englischer Dichter, Gelehrter, Briefeschreiber. Sein hier zitiertes Gedicht gilt als beispielhaftes Werk der englischen Empfindsamkeit. Anm.d.Üb.

⁴ Diese verschiedenen Gruppen – von den In-den-Strom-Eingetretenen bis zu den *dharmapālas* – stehen einerseits für unterschiedliche Stufen des spirituellen Fortschritts, andererseits für verschiedene Ausprägungen „spiritueller Individuen“. Es sind alles Sanskrit-Begriffe, weil sie im Pāli-Kanon höchstens einzelne eine Rolle spielen. Siehe hierzu beispielsweise von Sangharakshita, *Die drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*. Do Evolution, Essen, 2007.

Dies also sind die acht wunderbaren, erstaunlichen Eigenschaften des Weltmeers, die wir auch im Dharma-Vinaya finden. Im Folgenden werden wir uns auf die sechste dieser wunderbaren, erstaunlichen Eigenschaften konzentrieren: auf die Tatsache, dass der Dharma-Vinaya (den man gewöhnlich leider „Buddhismus“ nennt) den „Geschmack der Freiheit“ hat. Halten wir aber, bevor wir das tun, noch einen Augenblick inne und betrachten etwas, was in den Vergleichen, die der Buddha zwischen dem Dharma-Vinaya und dem Weltmeer zieht, leicht übersehen werden kann. Lassen wir es zunächst einmal zu, dass die beiden Attribute „wunderbar“ und „erstaunlich“ ihre ganze Wirkung auf uns entfalten.

In welchem Sinn ist das Weltmeer erstaunlich – oder auch seltsam und fremd?⁵ Wir müssen uns hier vergegenwärtigen, dass der Buddha in den Tälern des Ganges lebte und lehrte, also viele Hundert Kilometer vom Ozean entfernt. Soweit wir wissen, hat er das Meer nie gesehen, und die meisten seiner Schüler hatten es wohl ebenfalls nie gesehen. Wahrscheinlich hatten sie nur davon reden hören, dass es irgendwo in weiter Ferne von ihrer Heimat eine gewaltige Wassermasse gab, die viel größer war als jeder Fluss, ja sogar größer als der Gangesstrom. Daher war das Weltmeer für sie etwas Fremdes und Unvertrautes.

Genauso war – genauso *ist* – es auch im Fall des Dharma-Vinaya. Der Dharma-Vinaya ist fremd, ungewohnt und erstaunlich für uns. Wir können sogar weiter gehen und sagen, das spirituelle Leben sei fremd und erstaunlich für uns; das Unbedingte ist uns fremd; das Transzendente ist uns fremd. Es ist etwas Erstaunliches, von dem wir nur gehört haben. Es ist uns nicht vertraut, ist nicht unser natürliches Element. In der Tat ist der Buddha selber uns fremd. Er ist in einer höchsten, letztendlichen Bedeutung ein Fremder. Er kommt gewissermaßen aus einer anderen Welt, einer anderen Dimension. Er mag wohl an unserer Türschwelle stehen, doch wir erkennen ihn nicht. Sogar die spirituelle Gemeinschaft ist uns fremd, wenn wir selbst noch keine echten Individuen sind und uns spirituell noch nicht verbindlich entschieden haben. Auf solche Weise ist das gewaltige Weltmeer des Dharma-Vinaya fremd und erstaunlich für uns.

In welchem Sinn aber ist das gewaltige Weltmeer wunderbar? In seiner unermesslichen Weite ist es wunderbar. Es ist auch wunderbar in seiner ständigen Bewegtheit: Niemals, nicht einmal für einen Moment ruht es, und das gilt sogar für den kleinsten Wassertropfen und Partikel in ihm. Es ist wunderbar in seiner unauf-

⁵ Sangharakshita verwendet eine englische Übersetzung, in der dieses Attribut als *strange* – also fremd, ungewohnt, merkwürdig, eigentümlich – wiedergegeben ist. Anm.d.Üb.

hörlichen Musik, dem Rauschen der Gezeiten. Seine immerfort changierenden Lichtspiegelungen und Farben sind wunderbar: das Blau und Grün, Malve, Purpur und Gold. In seinen unergründlichen Tiefen ist es wunderbar. Ganz besonders wunderbar ist es, wenn wir dieses Meer sehen, es auf der Haut spüren, vielleicht hineinspringen, eintauchen, mit Armen und Beinen in ihm rudern und vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben die Erfahrung machen, im gewaltigen Weltmeer zu schwimmen. Selbst wenn wir nicht mutig genug sind uns hinein zu stürzen, können wir doch wenigstens in ihm paddeln, die Kraft der Wellen spüren und staunend zum Horizont blicken, wo Meer und Himmel einander berühren.

Mit dem Dharma-Vinaya verhält es sich ebenso, nur ist der Dharma-Vinaya nicht bloß weit und riesig, sondern er ist unendlich. Der Dharma-Vinaya – das grundlegende Prinzip und die Praxis des Dharma – ist ein uferloses Meer. Nirgends können wir ein Ende erblicken. Wie das Weltmeer ist er nicht fest und starr, unbewegt, statisch und unveränderlich, sondern voller Leben, voller Bewegung. Er passt sich ständig an die Bedürfnisse der Lebewesen an. Fortwährend spricht er zu uns. Er singt und spielt sein eigenes, unnachahmliches Lied auf seine eigene, unbeschreiblich anziehende und betörende Weise. Er ist kein langweiliges religiöses Denkmal, sondern lebendig mit seinem vielfältig strahlenden, sanften Lichtglanz und seinen zahllosen kräftigen und zarten Farben. Er lebt mit seinen leuchtend bunten Buddha- und Bodhisattva-Gestalten, seinen *ḍākas* und *ḍākinīs*. Dieser mächtige Ozean des Dharma-Vinaya ist so tief, dass wir gar nicht erst hoffen sollten, ihn je ganz ergründen zu können. Auf all diese Arten ist der Dharma-Vinaya wunderbar.

Gewöhnlich stellen wir uns den Dharma-Vinaya vielleicht nicht auf solche Weise vor; doch so ist er wirklich. Er ist wunderbar. Der Buddha ist wunderbar. In Matrecetas Worten aus seinen „Fünfhundert Strophen der Verehrung“⁶:

Welch eine Beständigkeit! Welch ein Lebenswandel! Welch eine Gestalt! Welche Tugend!

Unter den Eigenschaften eines Buddha gibt es nichts, das nicht wunderbar wäre.

Die spirituelle Gemeinschaft ist wunderbar. Spirituelles Leben ist wunderbar. Es ist wunderbar, dass wir gemeinsam sitzen und meditieren können. Es ist wunderbar, in einer spirituellen Lebensgemeinschaft leben zu können. Es ist wunderbar, in Unternehmungen des rechten Lebenserwerbs arbeiten zu können. Es ist wunderbar, dass ich mich auf diese Weise an Sie wenden kann. Es ist wunderbar, dass Sie dies heute

⁶ Eine englische Übersetzung von Matrecetas *Satapañcasatka* gibt es auf der Webseite: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/dhammadika/wheel360.html>

lesen. Auf solche Weise ist der Dharma-Vinaya wahrlich wunderbar: erstaunlich und wunderbar.

Vielleicht erleben wir den Dharma-Vinaya auch tatsächlich auf solche Art, wenn wir ihm ganz neu begegnen. Dann denken wir vielleicht, von nun an würden wir nie mehr vergessen, wie wunderbar er ist. Doch wahrscheinlich geht es uns nach einer Weile leider so, dass wir den Buddhismus – oder das spirituelle Leben – als einen „alten Hut“ zu sehen beginnen: eine Phase, die wir einmal durchlebt haben, als wir noch jung und naiv waren; eine Phase, aus der wir mittlerweile aber längst herausgewachsen sind. Man sagt, Gewöhnung erzeuge Geringschätzung, doch vermutlich ist es eher so, dass Gewöhnung zu Gleichgültigkeit führt.

Natürlich hat die Gewöhnung, die zu Geringschätzung führt, im Fall des Dharma-Vinaya meist mit den Worten, den Begriffen und äußeren Formen zu tun, in denen er ausgedrückt wird. Man darf den Dharma-Vinaya aber nicht mit seiner äußeren Erscheinung gleichsetzen. Wenn wir mit dem *Geist* des Dharma-Vinaya vertrauter werden und ihn vielleicht sogar schon ein wenig gekostet haben, dann werden wir ihn als immer wunderbarer erleben. Es ist wichtig, dieses Spüren, dass der Dharma-Vinaya etwas Wunderbares ist, lebendig zu erhalten. Damit halten wir auch ein Gespür für den Geist des Dharma-Vinaya am Leben. Platon zufolge beginnt Philosophieren mit dem Gefühl des Staunens, und zweifellos gibt es ohne ein immer neues Gefühl des Staunens auch kein spirituelles Leben.

Wir können aber noch weiter gehen, und genau das tut der Buddha im *Udāna*. Nachdem er die acht erstaunlichen und wunderbaren Eigenschaften des Dharma-Vinaya beschrieben hat, sagt er: „Das sind die acht wunderbaren, erstaunlichen Eigenschaften, um deretwillen die *bhikkhus*, wenn sie ihrer immer wieder innewerden, Freude an diesem *dharma-vinaya* haben.“⁷

Hier finden wir erneut einige bedeutsame Ausdrücke. Erstens: So wie manche Menschen vielleicht einen Film wieder und wieder anschauen, ohne ihn leid zu werden, so erleben auch die *bhikkhus* – die Anhänger des Buddha oder die „Teilnehmer“ – den Dharma-Vinaya: Sie sehen ihn, betrachten und hören ihn, ohne seiner je überdrüssig zu werden. Ja, je mehr sie vom Dharma-Vinaya sehen und hören, desto wunderbarer kommt er ihnen vor.

⁷ Übersetzung geringfügig durch Einfügung der Pāli-Ausdrücke verändert.

Zweitens erfreuen sich die Teil-Nehmer am Dharma-Vinaya. Er ist nicht nur wunderbar, sondern er macht auch froh. Er erfreut, weil er wunderbar ist, und er ist wunderbar, weil er erfreut. Spirituelles Leben macht uns froh. Meditation macht uns froh. In einer spirituellen Lebensgemeinschaft zu leben ist beglückend. In einer Unternehmung rechten Lebenserwerbs zu arbeiten ist beglückend. Ins kalte Wasser geworfen zu werden ist beglückend. Unsere Ausrutscher und Versäumnisse nicht rationalisieren zu dürfen ist beglückend. Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder daran erinnern: Der Dharma-Vinaya ist in jeder Hinsicht erfreulich. Buddhismus ist erfreulich. Er ist etwas, an dem wir, ihn wieder und wieder sehend, Freude haben. Man muss kaum darauf hinweisen, wie sehr sich dies von der üblichen Vorstellung von Religion und dem religiösen Leben unterscheidet.

Aus all den wunderbaren und erstaunlichen Eigenschaften des Dharma-Vinaya möchte ich nunmehr eine bestimmte in den Mittelpunkt stellen: Der Dharma-Vinaya hat den Geschmack der Freiheit.

Was ist Freiheit?

Vielleicht stellen wir uns diese Frage weitaus häufiger als die Frage, was Buddhismus ist. Für die meisten von uns wird die Antwort wahrscheinlich einiges mit gesellschaftlichen und politischen Freiheiten zu tun haben. Die Vorstellung, um die es hier geht, wird aber durch ein ganz anderes Wort ausgedrückt, das man ebenfalls als „Freiheit“ übersetzt. Dies ist der Pāli-Begriff *vimutti* (Sanskrit *vimukti*). Man könnte ihn als „Erlösung“, „Befreiung“, „Emanzipation“ oder „Freiheit“ übersetzen. Es geht uns hier aber nicht um die übliche Bedeutung des Worts in unserer Sprache, sondern um jene Bedeutung, die dem ursprünglichen Pāli-Wort entspricht. Es geht hier um Freiheit in der Bedeutung von *vimutti*, und damit ist nicht genau dasselbe gemeint wie das, was wir im Westen gewöhnlich „Freiheit“ nennen.

Was also ist *vimutti*? Um das verstehen zu können, müssen wir zunächst einmal sehen, an welcher Stelle *vimutti* auf dem spirituellen Pfad – also im Verlauf der spirituellen „Selbstenwicklung“ – kommt. Wir finden diesen Platz, wenn wir die Folge der *positiven nidānas*, wie ich sie nenne, betrachten.

Diese Folge von Bedingungen veranschaulicht verschiedene Stufen oder Abschnitte der spirituellen Entfaltung. Man spricht von *nidānas* oder „Verbindungen“, weil jede von ihnen in Abhängigkeit von – oder besser: aus der Fülle – der vorausgehenden Stufe entsteht. So entstehen abhängig von Leid gläubiges Vertrauen und Hingabe; abhängig von gläubigem Vertrauen und Hingabe entstehen Befriedigung und Freude; abhängig von Befriedigung und Freude entsteht Entzücken; abhängig von Entzücken entsteht Stille; abhängig von Stille entsteht Glückseligkeit; abhängig von Glückseligkeit entsteht *samādhi* oder „Konzentration“ – dies aber nicht bloß in der Bedeutung einer rein mentalen Konzentration, sondern der vollständigen Integration aller psycho-physischen Kräfte im eigenen Leben; abhängig von *samādhi* entsteht Wissen und Schauen der Dinge, wie sie wirklich sind; abhängig von Wissen und Schauen der Dinge, wie sie wirklich sind, entsteht Rückzug; abhängig von Rückzug entsteht Leidenschaftslosigkeit; abhängig von Leidenschaftslosigkeit entsteht *vimutti*; abhängig von *vimutti* entsteht Wissen um die Zerstörung der „Neigungen“ (zu Begehren, falschen Ansichten und Verblendung).

Dies aber ist das letzte der positiven *nidānas*, denn das Wissen um die Zerstörung der Neigungen ist gleichbedeutend mit Erleuchtung. Bekanntlich ist Erleuchtung oder Erwachen das Ziel und die Vollendung des gesamten spirituellen Lebens sowie auch die vollständige Überwindung des weltlichen Daseins. Das wiederum bedeutet zugleich, dass Erwachen die vollkommene Verwirklichung des Unbedingten und Transzendenten ist.

Hier ist nun nicht der Ort, diese fortschreitende Serie eingehend darzustellen.⁸ Ihre Auflistung alleine macht schon eins deutlich: *Vimutti* nimmt wahrlich einen sehr hohen, nämlich den vorletzten, Platz in der gesamten Folge und daher im Schema der spirituellen Selbstentwicklung ein. Deshalb ist *vimutti* nicht das, was wir normalerweise unter Freiheit verstehen: Sie geht weit, sehr weit darüber hinaus. Sie ist mehr als nur eine Angelegenheit politischer und gesellschaftlicher Freiheiten und auch viel mehr als Freiheit im üblichen psychologischen Verständnis. Wie aber sollen wir, wenn das zutrifft, diesen Begriff verstehen? Ich hoffe, es wird mir gelingen, einen klareren Eindruck vom Wesen der mit *vimutti* gemeinten Freiheit zu vermitteln.

Die *nidānas* vier bis sieben – Entzücken, Stille, Glückseligkeit und *samādhi* – stehen für den Prozess, den wir normalerweise „Meditation“ nennen. Damit ist hier

⁸ Siehe hierzu Kapitel 13 in Sangharakshita, *Die drei Juwelen* sowie Kapitel 7 und 8 in Dhammaloka, *Sāe eine Absicht, erteilt ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2013.

nicht Meditation im Sinn der vorbereitenden Konzentration, sondern als tatsächliches Erleben höherer Bewusstseinszustände gemeint. Die buddhistischen Fachbegriffe nennen diese Erfahrungen *samatha* (Skt. *śamatha*) oder „(Gemüts-) Ruhe“, und damit sind wirklich sehr bedeutsame Errungenschaften gemeint. Doch erst mit dem nächsten Verbindungsglied, „Wissen und Schauen der Dinge, wie sie wirklich sind“, kommen wir zu dem wirklich entscheidenden Abschnitt auf dem Pfad. In der Tat ist der Übergang von *samādhi* zu Wissen-und-Schauen-der-Dinge-wie-sie-wirklich-sind von absoluter Wichtigkeit. Er steht für den großen Wendepunkt im spirituellen Leben. Das ist jener Punkt, an dem unsere äußerst verfeinerte, glückliche, ja beseligte Erfahrung des Bedingten oder Weltlichen vom ersten „Erleben“ – es gibt kein anderes Wort, das wir hier verwenden können – des Unbedingten, des Transzendenten abgelöst wird. „Wissen und Schauen der Dinge, wie sie wirklich sind“ bezeichnet das, das man in der buddhistischen Fachsprache auch *vipassanā* (Skt. *vipāśyana*) oder Einsicht nennt.

Die Tatsache, dass *vimutti* erst in der Folge von Wissen-und-Schauen-der-Dinge-wie-sie-wirklich-sind eintritt (aber noch durch zwei weitere Verbindungsglieder davon getrennt ist), bedeutet, dass es ohne Einsicht kein *vimutti* – keine echte Freiheit – gibt. Mehr noch: Indem Wissen-und-Schauen-der-Dinge-wie-sie-wirklich-sind entsteht und man jenen entscheidenden Übergang von der Geistesruhe zur Einsicht macht, wird man in der überlieferten buddhistischen Ausdrucksweise zu jemandem, der „in den Strom eintritt“. Man ist dann ein „In-den-Stromeingetretener“ oder, mit einem anderen Begriff der Überlieferung, ein *ariya-puggala* (Skt. *ārya-pudgala*), ein „wahres Individuum“. Freiheit in dieser Bedeutung von *vimutti* ist somit nur für jene erreichbar, die Stromeingetretene oder echte Individuen geworden sind.

Damit sollte das Ausmaß der Erfahrung, die mit dem Begriff *vimutti* angesprochen ist, deutlich und klar werden. Gleichwohl macht es uns kaum klüger hinsichtlich der tatsächlichen Natur von *vimutti*. Um eine Vorstellung von ihr zu entwickeln, müssen wir uns jenem entscheidenden Punkt zuwenden, an dem wir „in den Strom eintreten“. Was dann geschieht oder was uns dann widerfährt – diese beiden Ausdrucksweisen bedeuten hier dasselbe – ist, dass *wir* die ersten drei „Fesseln“ brechen (beziehungsweise besser, dass *diese Fesseln* brechen). Diese drei Fesseln ketten uns an die niedrigeren, unteren Stufen des weltlichen Daseins. Mit dem Brechen dieser Fesseln erfahren wir einen wirklichen „Geschmack der Freiheit“.

Gewöhnlich beschreibt man diese drei Fesseln so: erstens, die Fessel des Glaubens an ein wesenhaftes, unveränderliches Selbst; zweitens, die Fessel von Zweifel und Unschlüssigkeit hinsichtlich des Dharma; drittens, die Fessel des Anhaftens an religiösen Regeln als Selbstzweck. Ich werde sie aber hier in einer sehr allgemeinen, grundsätzlichen – sogar nüchternen – Weise besprechen, und zwar als Fessel der *Gewohnheit*, als Fessel der *Oberflächlichkeit* und als Fessel der *Vagheit*.

Die Fessel der Gewohnheit

Gewohnheiten gelten als etwas, das wir *haben*. Wir haben die „Neigung oder Einstellung, auf eine bestimmte Weise zu handeln“. Wie diese Definition aus einem Wörterbuch klarstellt, bestehen Gewohnheiten aus Handlungen. Handeln ist aber eines unserer Wesensmerkmale und nichts Hinzugefügtes, nichts, was wir *haben*. Dem Dharma-Vinaya zufolge *sind* wir sogar unsere Handlungen. Genau das meinen wir gewöhnlich auch, wenn wir von einer Person sprechen: Jemand ist die Summe seiner oder ihrer Handlungen mit Körper, Rede und Geist und existiert nicht von ihnen getrennt.

Die Tatsache, dass wir eine „Neigung oder Einstellung, auf eine bestimmte Weise zu *handeln*“ haben, bedeutet deshalb, wir tendieren dazu, auf eine bestimmte Weise zu *sein*. Wir sind nicht bloß die Summe unserer Handlungen, sondern die Summe unserer Gewohnheiten. Wir *sind* unsere Gewohnheiten. Wir könnten sogar sagen, jede und jeder von uns sei schlicht und einfach eine Gewohnheit, wahrscheinlich sogar eine schlechte Gewohnheit. Der Mensch, an den wir beim Namen Georg oder Maria denken und den wir als jemanden erkennen, der auf eine bestimmte Weise handelt, ist nurmehr eine Gewohnheit, in die ein bestimmter Bewusstseinsstrom geraten ist.

Weil er aber dort hinein geraten ist, kann er auch wieder herauskommen. Es verhält sich so ähnlich wie mit dem Knoten in einer Schnur: Man kann ihn lösen. Die Fessel der Gewohnheit zu brechen, bedeutet im Grunde, die Gewohnheit abzulegen, eine bestimmte Art Mensch zu sein. Es ist nur eine Gewohnheit, in die Sie hineingeraten sind. Sie *müssen* nicht so sein, wie Sie bisher waren. Sie sind nicht zwangsläufig so. Die Fessel der Gewohnheit zu brechen bedeutet deshalb, dass Sie das alte Selbst, das vergangene Selbst loswerden. Es bedeutet, ein echtes Individuum zu werden, und das heißt: ein Mensch, der fortwährend gewahr und emotional positiv wie auch stets verantwortungsvoll, einfühlsam und schöpferisch ist – beständig das eigene Selbst schöpferisch wandelnd.

Das ist die Bedeutung der buddhistischen Lehre von *anatta* (Skt. *anatman*) oder „Nicht-Selbst“. Sie sagt nicht, dass wir niemals ein Selbst haben, sondern dass wir immer ein *neues* Selbst haben. Wenn nun jedes neue Selbst besser als das letzte ist, kann man auch sagen, das sei spiritueller Fortschritt.

Es ist nicht leicht die Gewohnheit abzulegen, jene Art Mensch zu sein, der wir bisher waren. Es ist nicht leicht, das alte Selbst loszuwerden und ein wahres Individuum zu werden. Einer der Gründe dafür sind die anderen Menschen. Wir haben uns nicht nur selbst daran gewöhnt auf eine bestimmte Art zu sein, sondern andere Menschen sind es ebenfalls gewohnt, uns als jemanden zu erfahren, der oder die es gewohnt ist, auf eine ganz bestimmte Weise zu sein.

Die Menschen, die uns eher als das erfahren, was wir *waren* und nicht als das, was wir *sind* – oder im Begriff zu werden sind –, verkörpern eine kollektive Art des Denkens, Fühlens und Handelns. Sie verkörpern die Gruppe im Gegensatz zum Individuum.⁹ Die Gruppe ist der Feind des Individuums – des wahren Individuums –, weil sie es nicht zulassen wird, dass wahre Individuen aus ihren Reihen hervortreten. Sie besteht darauf, Sie als den Menschen zu behandeln, der Sie waren, aber nicht als den, der Sie sind. Indem sie das tut, verkehrt die Gruppe mit jemandem um, den es schon nicht mehr gibt. Das passiert beispielsweise oft, wenn man nach einer längeren Pause die eigene Familie besucht – und als „ganz der oder die alte“ behandelt wird.

Von der Gruppe frei zu werden, bedeutet natürlich nicht unbedingt, dass man seine Beziehungen mit der Gruppe tatsächlich abbrechen sollte. Es bedeutet vielmehr, aus dem Einflussbereich – dem gewohnheitsverstärkenden Einflussbereich – der Gruppe auszubrechen.

Die Fessel der Oberflächlichkeit

Oberflächlich zu sein bedeutet, dass man aus der Oberfläche seiner selbst und folglich nicht gründlich oder sorgsam handelt; man handelt eher dem äußeren Anschein nach, als aufrichtig oder wahrhaftig. Warum aber tut man das? Warum handeln wir oberflächlich?

⁹ Sangharakshita benutzt hier die Begriffe „Gruppe“ und „Individuum“ in einem ganz bestimmten Sinn, den er andernorts ausführlich erläutert hat. Eine „negative Gruppe“ ist hiernach ein Verbund von Menschen, für die der Bestand der Gruppe unter allen Umständen wichtiger ist als Wohlsein und spirituelle Entfaltung der Einzelnen. Wenn die einzelnen Gruppenmitglieder sich zu weit von der Gruppe entfernen, werden Sie – unter Umständen mit Zwang – zur Konformität gebracht. Als „positive Gruppe“ bezeichnet er einen Verbund von Menschen, der sich die Aufgabe gesetzt hat, die einzelnen Gruppenmitglieder bei ihrer Entfaltung zu ihrer selbst und anderer gewahren, freien, verantwortlichen „Individuen“ zu unterstützen und fördern. „Individuen“ in diesem Sinn sind Menschen, die innerlich frei sind, sich Gruppen anzuschließen und sie wieder zu verlassen. Sie nehmen volle Verantwortung für ihr eigenes Leben und wissen dabei, dass ihr Leben immer auch im Austausch mit anderen geschieht, deren Wohlsein damit auch zum Teil der eigenen Lebensaufgabe wird. Mehr hierzu siehe: Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. do evolution, Essen 2011; darin besonders Kapitel 5.

Der Grund dafür ist, dass wir gespalten sind. Allzu oft ist unsere bewusste, rationale Oberfläche von den unbewussten emotionalen Tiefen getrennt. Wir handeln aus intellektuellen Überzeugungen heraus, doch dabei gelingt es uns nicht, auch unsere Emotionen einzubeziehen. Natürlich handeln wir manchmal auch aus der Fülle unserer Emotionen heraus, doch dann hält sich allzu oft der rationale Verstand zurück und stimmt vielleicht auch nicht zu. In beiden Fällen handeln wir nicht mit ganzem Herzen und Verstand. Wir handeln nicht als ganze Menschen und deshalb handeln wir in einem gewissen Sinn eigentlich gar nicht.

Dieser Zustand gilt ganz allgemein. Oberflächlichkeit ist ein Fluch unserer Zeit. Vor mehr als hundert Jahren sprach Matthew Arnold von unserer „krankhaften Eile“ und unseren „gespaltenen Zielen“ – und das trifft die Lage noch immer ziemlich genau. Wir sind auf neurotische Weise geschäftig, ohne einen echten Fokus, ohne Zielstrebigkeit. Kaum etwas machen wir wahrhaft und authentisch. Nichts tun wir mit der gesammelten Kraft unseres Seins. Wenn wir lieben, lieben wir nicht wirklich, und wenn wir hassen, hassen wir nicht wirklich. Und wir denken auch nicht wirklich. Alle diese Dinge tun wir nur halb.

Dasselbe gilt allzu häufig auch dann, wenn wir das spirituelle Leben aufnehmen und nun versuchen, dem Dharma-Vinaya zu folgen. Wenn wir meditieren, ist nur ein Teil von uns daran beteiligt. Wenn wir kommunizieren oder arbeiten, ist es ebenfalls nur ein Teil. Folglich kommen wir auch nicht besonders weit damit: Wir wachsen nicht wirklich, wir entwickeln uns nicht wirklich. Wir nehmen sozusagen nicht unser gesamtes Lebendigkeit mit. Ein Teil von uns läuft voraus, doch der größere Teil hinkt hinterher.

Die Fessel der Oberflächlichkeit zu brechen heißt darum, mit seinem ganzen Sein zu handeln: mit Gründlichkeit und Sorgfalt, auf echte und wahrhaftige Weise. Kurz und knapp heißt das, sich verbindlich zu entscheiden. Es heißt sich zum spirituellen Leben zu verpflichten, sich zu entschließen ein wahres Individuum zu sein.

Die Fessel der Vagheit

Im Wort „vage“ klingen Bedeutungen wie folgende an: unbestimmt, nicht klar ausgedrückt beziehungsweise erkannt, von ungewisser, verschwommener oder schlecht definierter Bedeutung oder Eigenart. Wenn das zutrifft, warum sollte dann jemand *vage sein*? Die Tatsache ist einfach: Wir sind *vage* oder *unentschieden*, wenn wir uns

nicht entscheiden *wollen* und vor allem, wenn wir uns nicht verbindlich verpflichten wollen. Unsere Vagheit ist daher eine unehrliche Vagheit.

Schließlich ist spirituelles Leben ja auch etwas durchaus Schwieriges. Wachsen oder Sich-Entwickeln ist oftmals ein schmerzhaftes Geschehen (auch wenn es immer erfreulich ist). Deshalb tendieren wir dazu zurückzuschrecken. Wir halten uns unsere Optionen offen. Wir halten ein paar andere Interessen, ein paar andere Ziele in der Hinterhand, auf die wir zurückfallen können. Wir gestatten uns, zwischen ihnen hin und her zu schwanken und uns sogar treiben zu lassen. Wir bleiben vage um jeden Preis: verworren, hin und her wabernd, konturlos, unbestimmt, unklar.

Die Fessel der Vagheit zu brechen bedeutet, bereit zu sein klar zu denken. Es bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, die Lage wirklich zu durchdenken, fest entschlossen zu sein, ihr auf den Grund zu gehen. Es bedeutet bereit zu sein, tatsächlich zu untersuchen, welche Alternativen es gibt, und die eigenen Prioritäten zu bestimmen. Es bedeutet bereit zu sein sich zu entscheiden. Es bedeutet, sich für die beste Wahl zu entscheiden und dann mit ganzem Herzen entsprechend dieser Wahl zu handeln. Es bedeutet, den Zeitpunkt der Entscheidung nicht auf später zu verschieben.

Die Lehren schmecken

Die drei Fesseln – die Fesseln der Gewohnheit, der Oberflächlichkeit und der Vagheit – werden mittels Einsicht gebrochen, das heißt durch „Wissen und Schauen der Dinge, wie sie wirklich sind“. In nicht traditionellen Begriffen werden sie gebrochen, indem wir in dem Sinn schöpferisch werden, dass wir uns oder unser neues Selbst erschaffen, uns verbindlich entscheiden und klar werden. Wenn Einsicht entsteht, tritt man in den Strom ein, der direkt zum Erwachen führt: Man wird zu einem Stromeingetretenen und damit zu einem echten Individuum. Als ein echtes Individuum kann man *vimutti* erleben. Man kann den Geschmack der Freiheit genießen.

Zwei wesentliche Punkte werden damit deutlich. Erstens ist nur ein echtes Individuum wahrhaft frei; zweitens wird man ein echtes Individuum erst dadurch, dass man Einsicht entwickelt, indem man die drei Fesseln bricht und somit schöpferisch, entschieden und klar wird. Das ist Freiheit.

Was also meinte der Buddha, wenn er vom „Geschmack der Freiheit“ sprach? Was meinte er, als er sagte: „ So wie das Weltmeer nur einen einzigen Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, so hat diese Lehre nur einen einzigen Geschmack: den Geschmack der Freiheit.“ Es bedeutet natürlich genau das, was die Worte sagen, dass nämlich der Dharma-Vinaya ganz und gar vom Geschmack der Freiheit durchdrungen ist. Jeder seiner Teile hat diesen Geschmack.

Der Dharma-Vinaya enthält sehr viele Dinge – heutzutage vielleicht mehr als zu Lebzeiten des Buddha. Er enthält viele Arten von Lehren, eine Vielzahl von Übungen und mancherlei Institutionen. Er besteht aus Philosophien, Meditationstechniken, ethischen Systemen, Ritualen, Kunst – ja aus ganzen Kulturen. Die Frage, die man aber im Hinblick auf alle diese Dinge stellen muss, ist diese: Haben sie den Geschmack der Freiheit? Anders gesagt: Helfen sie auf direkte oder indirekte Weise, frei in der Bedeutung von *vimutta* (befreit) zu werden? Helfen sie uns Einsicht zu entwickeln – also die drei Fesseln zu brechen und „in den Strom einzutreten“ – und damit echte Individuen zu werden? Wenn sie es nämlich nicht tun, dann sind sie auch nicht Teil der Buddhalehre oder Teil des Dharma-Vinaya.

Man muss zugeben, dass es in der überlieferten Praxis des Buddhismus im Osten vieles gibt, in Bezug auf das man diese Fragen nicht bejahen kann. Ob im Theravāda, im tibetischen Buddhismus oder im Zen, in diesen reichhaltigen und wichtigen Überlieferungen gibt es viele Elemente, die nicht diesen „Geschmack der Freiheit“ haben. Deshalb können wir uns in der buddhistischen Gemeinschaft Triratna auch nicht ausschließlich mit nur einer Form des traditionellen Buddhismus identifizieren. Stattdessen folgen wir dem Rat des Buddha selber und nehmen als seine Lehre nur das an, was uns zu wachsen hilft oder was tatsächlich den Geschmack der Freiheit hat.

Warum „Geschmack“?

Abschließend müssen wir noch ein Thema aufgreifen, das sich aus dem Titel unserer Betrachtung ergibt. Was hat es zu bedeuten, dass der Buddha nicht von der *Idee* oder der *Vorstellung* von Freiheit, sondern von ihrem *Geschmack* sprach? Man könnte es natürlich damit begründen, dass er schon gesagt hatte, das Weltmeer habe den Geschmack von Salz. Man könnte dann sagen, das Wort „Geschmack“ sei wörtlich gemeint, wenn es sich auf das Weltmeer beziehe, aber nur metaphorisch, soweit es um

Freiheit gehe. In Wirklichkeit ist es aber so, dass das Weltmeer und nicht der Dharma-Vinaya die Metapher ist. Der Buddha erwähnt den Geschmack von Salz, um damit eine entsprechende Eigenschaft des Dharma-Vinaya hervorzuheben, nämlich die, dass der Dharma-Vinaya einen ihm eigenen Geschmack hat: den Geschmack der Freiheit. Er möchte betonen, dass Freiheit etwas ist, das man *schmecken* muss. Was hat es damit wirklich auf sich?

Das als „Geschmack“ übersetzte Wort der Pāli-Sprache ist *rasa*. Es bedeutet „Saft, besondere Qualität, Aroma, Geschmack, Würze, Genuss, wesentliche Eigenschaft, Extrakt oder Essenz. Die Hauptbedeutung von *rasa* ist „Saft“. Saft ist flüssig, beweglich und hat keine feste Form. Freiheit oder *vimutti* ist genau so. Sie ist nicht fest oder umrissen, nicht bedingt. Im Gegenteil: Sie ist absolut und unbedingt. In gleicher Weise ist der Dharma-Vinaya, der vom Geschmack der Freiheit durchdrungen ist, ein ununterbrochenes Fließen spiritueller und transzendenter Zustände oder Erfahrungen. Er mag sich wohl in verschiedene Lehren, Übungen und so weiter auskristallisieren, doch man darf ihn nicht mit diesen gleichsetzen. Immer bleibt er ein ununterbrochenes Fließen.

Rasa bedeutet aber nicht nur „Saft“, sondern auch „Geschmack“. Schmecken ist etwas, das man direkt erlebt. Insofern ist der Geschmack der Freiheit als eine alles durchdringende Eigenschaft des Dharma-Vinaya das direkte, persönliche Erleben von Freiheit. Wenn Sie den Dharma-Vinaya üben, werden Sie selber frei werden.

Als weiterer Ausdruck für die Übersetzung von *rasa* wird „besondere Qualität“ angeboten. Das direkte Erleben von Freiheit ist die besondere Qualität des Dharma-Vinaya. Es ist die Qualität, an der man ihn erkennen kann. Wenn etwas diese Qualität nicht hat, dann ist es nicht der Dharma-Vinaya, so wie etwas, das nicht süß schmeckt, auch nicht Zucker sein kann.

Das bringt uns zu einem weiteren Aspekt der Bedeutungen von *rasa*. Jene besondere Qualität des Dharma-Vinaya gibt ihm auch sein eigentümliches „Aroma“. Mit zunehmender Übung lernen wir dieses Aroma immer mehr schätzen und uns daran zu freuen. Dabei entdecken wir auch die Bedeutung von *rasa* als „Würze“ und „Genuss“.

Weiter bedeutet *rasa* „wesentliche Eigenschaft“. Das Erlebnis von Freiheit ist eine wesentliche Eigenschaft des Dharma-Vinaya, und es gibt keinen Dharma-Vinaya ohne dieses Erleben. Was immer sonst Sie haben mögen, wenn sie die Erfahrung von Freiheit nicht haben, haben Sie auch nicht den Dharma-Vinaya. Schließlich bedeutet

rasa auch noch „Extrakt“ oder „Essenz“. Wenn Sie fähig wären, das gewaltige Weltmeer des Dharma-Vinaya zu nehmen und es zu destillieren, wenn Sie es gewissermaßen verdampfen und in nur einen einzigen Tropfen kondensieren könnten, dann wäre dieser Tropfen Freiheit oder *vimutti*.

Wenn wir uns nun ein Bild von dieser ureigenen und wesentlichen Qualität machen wollten, dann würden wir zunächst einmal mit dem Bild des weiten Raums beginnen, so wie wir ihn gewöhnlich wahrnehmen: mit einem unendlich ausgedehnten Himmel von tiefblauer Farbe und vollkommen klar. In der Mitte dieses Raums würde nun ein weiteres Bildnis erscheinen: eine Gestalt, die durch den Himmel fliegt. Sie ist eine nackte, rote Gestalt, eine weibliche Gestalt. Ihr langes schwarzes Haar fließt hinter ihr, ihr Antlitz blickt in Ekstase aufwärts, und auf ihren Lippen liegt ein Lächeln. Sie ist das, was man in der buddhistischen Überlieferung als die *ḍākinī*, die „Himmelstänzerin“ oder die „frei im Raum Wandelnde“ kennt. Sie verkörpert die spirituelle Energie des Buddha. Sie ist vollkommen frei: frei, in jede beliebige Richtung zu fliegen – nach Norden, Süden, Osten, Westen, in die Höhe und in die Tiefe. Sie ist auch frei, ganz still und unbeweglich zu bleiben. Sie hat alle Freiheiten des unendlichen Raums. Sie genießt den Geschmack der Freiheit.

Anmerkung zum Text:

Wenn zu den altindischen Begriffen nichts angegeben ist, sind sie auf Pāli und Sanskrit gleich.

Die Übersetzung beruht auf der bearbeiteten Version des Vortrags „The Taste of Freedom“ aus dem Jahr 1979. Veröffentlicht in: Sangharakshita, *The Taste of Freedom*. Windhorse Publications, Birmingham 1990, S. 9-25. Ins Deutsche übertragen von Dhammāloka.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe folgender Beleghinweise: „Sangharakshita, *Der Geschmack der Freiheit*. Webfassung 01.2013. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Weitere Texte von Sangharakshita auf Deutsch

Auf der Webseite www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen) finden Sie viele Vorträge, aber auch einzelne Kapitel aus Büchern von Sangharakshita. Diese Ressourcen werden ständig aktualisiert und erweitert.

Die meisten ins Deutsche übertragenen Bücher von Sangharakshita erschienen im Verlag **do evolution**. Bitte besuchen Sie dazu die Webseite www.do-evolution.de/buecher.0.html und bestellen Sie vorzugsweise direkt beim Verlag. Dadurch unterstützen Sie indirekt die weitere Arbeit des Verlags, da alles Geld an den Verlag zurückfließt und nicht das Meiste unterwegs aufgrund hoher Rabatte an Großhändler und Weiterverkäufer auf der Strecke bleibt. (Buddhistische) Kleinverlage wie **do evolution** können nur durch die großzügige Unterstützung interessierter Menschen arbeiten.

Falls Sie die Übersetzungs- und Publikationsarbeit der Triratna-Gemeinschaft finanziell unterstützen wollen, überweisen Sie Ihre **Spende** bitte mit dem Verwendungszweck „buddhistische Publikationen“ an Buddhawege e.V., Postbank Dortmund, BLZ 44010046, Konto 829526463.

Eine (bei Redaktionsschluss dieses Textes) **vollständige Liste deutschsprachiger Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft** finden Sie auf den folgenden Seiten. Wenn die Titel von oben erwähnten Kleinverlagen herausgegeben wurden, geben wir den direkten Link zum Verlag, in anderen Fällen empfehlen wir die Bestellung über kleinere Buchhandlungen, die Unterstützung brauchen.

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://doevolution.com) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](http://doevolution.com), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipaṭṭhāna-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](http://doevolution.com), Essen 2012

Ethisch leben. [do evolution](http://doevolution.com), Essen. Erscheint voraussichtlich 2013

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss*. Goldmann, München 2011

Dhammaloka Rüdiger Jansen, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. [Buddhistischer Studienverlag](#), Berlin (erscheint im Sommer 2013)

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis*. Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis*. Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung*. [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stammbach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint*. Lotos-Verlag, München 2004

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stammbach 2012

(Subhuti) Alex Kennedy, *Was ist Buddhismus*. Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft*. [Beyerlein und Steinschulte](#), Stammbach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs*. [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die trantrisch-buddhistische Bilderwelt*. [do evolution](#), Essen 2003