Sangharakshita

Was ist der Dharma?

Die wesentlichen Lehren des Buddha

Übersetzung Sucimanasa

Lektorat: Monika Dräger

Vorläufige Fassung:

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises:

„Sangharakshita, Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Vorläufige Webfassung 01.2014. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Inhalt

Seite

3 Vorwort der Herausgeber

5 Einführung: Was ist der Dharma?

Teil 1: Dharma als Wahrheit

18 Kapitel 1: Die zu Grunde liegende Wahrheit

29 Kapitel 2: Die Dynamik des Seins

44 Kapitel 3: Die Beschaffenheit der Wirklichkeit

58 Kapitel 4: Nirvāṇa

65 Kapitel 5: Das Geheimnis der Leerheit

Teil 2: Dharma als Pfad

74 Kapitel 6: Der Zug der Schwerkraft und der Punkt, an dem es keinen Rückfall mehr gibt

88 Kapitel 7: Der Spiralpfad

106 Kapitel 8: Die Reise zur Erleuchtung

119 Kapitel 9: Ein Modell für buddhistisches Leben und Arbeiten

135 Kapitel 10: Der Dreifältige Pfad: Ethik

150 Kapitel 11: Der Dreifältige Pfad: Meditation

167 Kapitel 12: Der Dreifältige Pfad: Weisheit

175 Kapitel 13: Die kosmische Bedeutung des Bodhisattva-Ideals

Vorwort der Herausgeber

Im Jahre 1946 „entdeckte“ die Singapur Loge der *Theosophischen Gesellschaft* einen Gastdozenten. „Ich weiß nicht, was die Mitglieder dazu brachte, anzunehmen, dass ein einundzwanzigjähriger Soldat ein geeigneter Redner sein würde. Zu meinem und vielleicht auch ihrem Erstaunen, war mein erster Vortrag sehr gut. Ich stellte fest, dass sich Ideen wie ein persischer Teppich zu verschlungenen Mustern verwoben, und dass sich diese Muster ohne die geringsten Schwierigkeiten in bunte Worte kleideten. Ich war nur nervös bevor ich aufstand, um zu sprechen.“

Damit begann ein junger Mann seine lange Laufbahn als öffentlicher Redner. Zugleich war dies sein erstes öffentliches Bekenntnis zum Buddhismus, dem er sich schon im Alter von sechzehn Jahren von ganzem Herzen verpflichtet hatte, als er dem Buddhismus im London des zweiten Weltkrieges begegnet war. Einige Jahre später wurde derselbe junge Mann in Indien zum buddhistischen Mönch ordiniert und erhielt den Namen Sangharakshita (Saṅgharakṣita).

Fast fünfzig Jahre nach seinem ersten Vortrag in Singapur wurde Sangharakshita eingeladen, auf einer Konferenz westlicher Buddhisten in Tucson, Arizona, zu sprechen, und zwar als ein so genannter „senior“ Lehrer. Er neckte zu Beginn seines Vortrags die Organisatoren der Konferenz ein bisschen in Bezug auf diese Bezeichnung: „Ich kam zu dem Schluss, dass es einfach bedeutet, dass ich ein alter Lehrer bin.“ Er wies auch darauf hin, dass es nicht ganz korrekt sei, ihn als einen Mahāyāna-Buddhisten zu bezeichnen: „Ich identifiziere mich nicht ausschließlich mit der Mahāyāna-Tradition. Ich schätze den Theravāda, den Zen oder Chan und das Vajrayāna in seinen verschiedenen Formen genauso sehr. Sie sind alle, in ihrer Verschiedenartigkeit, Teil des buddhistischen Reichtums. Doch ich identifiziere mich mit keiner dieser Schulen ausschließlich. Ich hatte Lehrer aus unterschiedlichen Traditionen. Deswegen ziehe ich es vor, mich einfach als Buddhist zu betrachten.“

Sangharakshitas Herangehensweise an den Buddhismus spiegelt sich in diesem Buch wider, dessen Schwerpunkt eher die Lehren des Pāli-Kanons sind, doch in dem wir auch Gedanken und Lehren vieler verschiedener Richtungen der buddhistischen Überlieferung entdecken. Das Buch basiert auf Vorträgen, die Sangharakshita zu verschiedenen Zeiten seiner Laufbahn als öffentlicher Redner gehalten hat. Manche stammen noch aus der Zeit der theosophischen Gesellschaft in Singapur in den vierziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts, manche Vorträge gab er in den sechziger Jahren in London, um den Menschen dort einen ersten Einblick in Buddhismus als einen Weg der Praxis zu geben; manche Vorträge hielt er in den Achtzigern in Indien, wo er sich an zigtausend neue Buddhisten wandte; manche hielt er unter der Schirmherrschaft der Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens, der westlichen buddhistischen Bewegung, die er 1967 gründete; und wieder andere Vorträge, hielt er in den Neunzigern in Amerika.

Die Vorträge wurden vor ganz unterschiedlichem Publikum und zu den verschiedensten Zeiten der Entwicklung des Buddhismus im Westen gehalten. Trotzdem war es nicht schwierig, sie gemeinsam in einem Buch herauszugeben, denn über die ganzen fünfzig Jahre hinweg blieb die stilistische und inhaltliche Kontinuität erhalten. Es stimmt, dass Sangharakshitas Redestil sich mit

den Jahren etwas verändert hat. Die Transkripte vermitteln den Eindruck, dass er in seiner Jugend eher dazu neigte, mit der Formalität und Gesetztheit eines viel älteren Mannes zu sprechen, während sein Stil in späteren Jahren entspannter und spielerischer wurde. Doch er hatte schon immer Sinn für Humor gepaart mit rigoroser Klarheit. Wir haben uns bemüht, sowohl die Klarheit als auch den Humor bei dieser Übersetzung vom gesprochenen ins geschriebene Wort zu erhalten. Was den Lehrinhalt angeht, so hat er sich über die Jahre sehr wenig geändert. Wir haben uns entschieden, eine Reihe von Variationen über ein einzelnes Grundthema zusammenzustellen, zu dem Sangharakshita immer wieder zurückgekehrt ist: Was ist der Dharma? Es geht ihm geht vor allen Dingen darum, Wege zu finden, den Dharma für Menschen der modernen Welt zugänglich und praktikabel zu machen, wobei er sich auf eine große Bandbreite von buddhistischen Texten und Traditionen stützt, Wie schon in anderen Büchern, die auf seinen Vorträgen und Seminaren basieren, haben wir versucht, den direkten persönlichen Appell in diesen Lehren zu vermitteln; das resultiert in einem „Schreibstil“, der sich sehr von seinen literarischen Werken unterscheidet, für die Sangharakshita vielleicht besser bekannt ist – wie beispielsweise dem Survey (Buddhadharma) oder den Drei Juwelen.

Wir möchten uns für die Hilfe Silabhadras in der Vorbereitung dieses Buches bedanken, von dem viele der Vortragstranskripte stammen, sowie bei Vijayanandi, die ebenfalls bei der Transkription geholfen hat. Wir möchten uns außerdem beim Team von Windhorse Publications für all die Unterstützung bedanken, die wir erhalten haben, insbesondere bei Shantavira, dessen Lektorat den Text sehr verbessert hat. Wir haben viele Fußnoten hinzugefügt, um es den Lesern zu erleichtern, die Lehren und Geschichten zu ihrem kanonischen Ursprung zurück zu verfolgen; und wir wissen die Hilfe, die wir dafür von den verschiedensten Menschen erhalten haben, sehr zu schätzen. Und wie immer war es eine große Freude, mit Sangharakshita zusammenzuarbeiten, der unsere Arbeit sehr großzügig unterstützt hat.

Vidyadevī und Jinānanda

Spoken Word Project Herbst 1997

Einführung:

Was ist der Dharma?

Ich habe einmal Delphi besucht, den berühmten Ort in Griechenland, zu welchem in der Antike die Menschen strömten, um das Orakel des Gottes Apollo zu befragen. Als ich zwischen den Olivenbäumen hindurch den Hügel hinauf wanderte, kam ich an einem Bach vorbei, der wild sprudelnd in kleinen Wasserfällen von Fels zu Fels floss. Zuerst schenkte ich ihm keine große Aufmerksamkeit; doch dieselben kleinen Wasserfälle tauchten etwas höher wieder auf – sie fielen von Ebene zu Ebene nach unten – und weiter oben traf ich wiederum auf sie. Wie ich schließlich herausfand, war dies die berühmte kastalische Quelle – berühmt weil es heißt, wenn man ihr reines Wasser trinke, verwandle man sich auf der Stelle in einen Dichter. Während ich immer weiter den Hügel hinaufstieg, gelangte ich schließlich an ihren Ursprung, den Ort, an dem das Wasser auf recht geheimnisvolle Weise zwischen zwei gewaltigen Felsen aufquoll, sodass man nicht genau erkennen konnte, woher es kam, oder wie es aus dem Berg heraustrat.

Ebenso können wir den Buddhismus zu seiner eigenen tiefen, geheimnisvollen Quelle zurückverfolgen. Wenn wir diesen großen Fluss, mit seinen zahlreichen Nebenflüssen zu seinem Ursprungsort zurückverfolgen, stellen wir fest, dass all seine Wasser dem tiefen spirituellen Erlebnis des Buddha entspringen: der Erleuchtungs-Erfahrung. Daraus entspringt alles. Die Verbindung mag nicht immer offensichtlich sein. Manchmal verlieren sich die lebendigen Wasser des Buddhismus zwischen Sand und Steinen. Doch wenn wir dem Wasser flussaufwärts folgen, gelangen wir früher oder später zu dieser nie versiegenden Quelle, dem Erleben der höchsten und vollkommenen Erleuchtung, durch die der Buddha zum Buddha wurde, zu einem „Erleuchteten“, einem „Erwachten“.

Was wir Buddhismus nennen, doch wofür der traditionellere Sanskrit-Begriff „Dharma“ lautet, ist letztendlich die Summe all der verschiedenen Weisen, mit denen der Buddha und nach ihm seine Schüler versuchten, anderen Menschen eine Ahnung von dem zu verschaffen, oder einen Hinweis darauf zu geben, was es mit der Erleuchtungs-Erfahrung auf sich hat, so dass auch sie mit der Zeit zu dieser Erfahrung gelangen konnten. Wenn wir die Komplexität des Buddhismus – die Schulen und Systeme, die philosophischen Theorien und Lehranalysen – beiseite lassen, wird alles ganz einfach. Der Buddhismus oder der Dharma ist nichts anderes als ein Hilfsmittel, um zu dieser Erfahrung zu gelangen. Er ist *ein Weg zur Erleuchtung*.

Aber was ist Erleuchtung? Was war es, das den Mann, der Siddhārtha Gautama hieß, in „den

Buddha“ verwandelte? Das lässt sich kaum in Worten fassen – und wie wir noch sehen werden verzweifelte anfänglich selbst der Buddha bei dem Gedanken, es zu versuchen – doch eine mögliche Beschreibung dafür ist zu sagen, dass der Buddha das wahre Wesen der Existenz erkannte. Er hatte nicht einfach nur eine Idee; er erklärte sich das wahre Wesen des Daseins nicht mit Hilfe seines Verstandes: Er erkannte in direkter Weise „wie die Dinge wirklich sind“ und dieses *direkte* Sehen verwandelte sein ganzes Wesen, in all seinen Höhen und Tiefen.

Die Bedeutung des Wortes „Dharma“

Der Begriff *Dharma* wird sowohl für die Wirklichkeit verwendet, die der Buddha erfahren hat, als auch für den konzeptuellen und verbalen Ausdruck dieser Erfahrung – seine Lehre. Diese beiden Verwendungen sind eng miteinander verbunden; tatsächlich beziehen sie sich auf zwei Aspekte derselben „Sache“. Der erste Aspekt – der Dharma als Wahrheit, Gesetz, Prinzip oder Wirklichkeit – bezieht sich auf den objektiven Inhalt der Erleuchtungs-Erfahrung des Buddha. Der zweite Aspekt – der Dharma als Lehre und Doktrin – bezieht sich darauf, wie der Buddha diese Erfahrung ausdrückte, um damit anderen zu helfen. Man könnte sagen, dass die Erfahrung selbst dem Weisheitsaspekt der Erleuchtung entspricht und ihr Ausdruck dem Erbarmensaspekt – wobei Weisheit und Erbarmen die „Zwillingssäulen des buddhistischen Gesamtgebäudes sind“, wie D.T. Suzuki sagt. Aus unserer Sicht unterscheiden wir zwischen Erfahrung und Ausdruck, Weisheit und Mitgefühl, doch in Wahrheit – aus der Sicht eines Buddha – sind sie nicht zu unterscheiden.

Dies sind nicht die einzigen Bedeutungen des Wortes „Dharma“ im Buddhismus, auch wenn es sich dabei um die beiden Hauptbedeutungen handelt. Es ist ein sehr vielseitiger Begriff, mit vielen Konnotationen. In Indien wird er üblicherweise benutzt, um die Pflichten eines Mitglieds einer bestimmten erblichen Gesellschaftsklasse zu bezeichnen, und wird deshalb mit dem Kastensystem in Verbindung gebracht. Im Buddhismus wird er nicht so verwendet, da der Buddhismus ein Kastendenken ablehnt, doch es gibt viele andere Definitionen dieses Begriffes.

Um zunächst die beiden bereits erwähnten zu behandeln, können wir eine Stelle in dem klassisch buddhistischen Text des *Dhammapada* betrachten, an der der Begriff „Dharma“ in der Bedeutung von „Wahrheit, Gesetz, Prinzip“ verwendet wird. Dort heißt es: „Noch nie in dieser Welt, hat Hass gestillt den Hass. Nur liebende Güte stillt den Hass. Dies ist ein ewiges Gesetz.“[1] Das Wort für „Gesetz“ ist hier Dharma. Es liegt in der Natur der Dinge, dass Hass nicht durch Hass beendet wird, sondern nur durch Liebe. Das ist das Prinzip, das Gesetz, die Wahrheit. Hier ist der *Dharma* ein psychologisches und spirituelles Gesetz – man könnte es als spirituelles Prinzip bezeichnen. Dann gibt es den Dharma als Doktrin oder Lehre – zumindest sind diese deutschen Wörter eine Annäherung an das, was damit gemeint ist. Dharma bedeutet hier nicht ganz „Doktrin“ wie im theologischen Sinne von „ich glaube an“; und bedeutet auch nicht genau „Lehre“ – sondern mehr so etwas wie eine Darlegung, eine Erklärung, eine Darstellung. Der Sanskrit-Begriff ist *dharma deśanā*, was „Auslegung des Dharma“ bedeutet oder *dharma kathā*, „reden über den

[1] *Dhammapada* 5. Zitiert aus: *Dhammapada – die Weisheitslehren des Buddha*. Aus dem Pāli ins Deutsche neu übertragen und kommentiert von Munish B. Schiekel. Herder: Freiburg, Basel, Wien 1998, S. 18: (Es wurden verschiedene *Dhammapada*-Übersetzungen verwendet, da je nach Übersetzung die Zitate jeweils besser zu Sangharakshitas Ausführungen passen. Anm.d.Ü.)

Dharma“.

Und *dharma* kann auch – um zumindest einige andere Definitionen zu erwähnen – einfach Ding bedeuten (oder „Phänomen“, um es abstrakter oder philosophischer auszudrücken). Wenn der Begriff auf diese Weise benutzt wird, kann er sich auf jedes Ding beziehen, ob körperlich, geistig, spirituell oder transzendent. Wieder finden wir im *Dhammapada* einen wohlbekannten Vers, der sagt: „Wenn jemand durch Einsicht erkennt, dass alle Dinge ohne ein Selbst sind, dann wird er des Leidens überdrüssig.“[2] Was die Formulierung „ohne ein Selbst“ bedeutet, werden wir später noch genauer betrachten. Worauf es hier ankommt, ist, dass das Wort, das für „Dinge“ verwendet wird, im Original *dharma* (die Sanskrit-Form des Wortes) oder *dhamma* lautet (das entsprechende Wort auf Pāli, der altindischen Sprache, in der viele der frühen buddhistischen Texte überliefert worden sind).

Dharma kann außerdem „geistiges Objekt“ bedeuten. Im Westen sprechen wir normalerweise von den fünf Sinnen, doch in der indischen und auch der buddhistischen Tradition, zählt man sechs: neben den fünf Sinnesorganen – Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper (Haut) – gibt es ein sechstes, den Geist. So wie das Sinnesobjekt des Auges materielle Form ist, und des Ohres Klang, so sind die Sinnesobjekte des Geistes Gedanken oder geistige Objekte – und das Wort, das für „Gedanke“ in diesem Zusammenhang benutzt wird ist *dharma*.

Und schließlich kann *dharma* auch Daseinszustand oder Daseinsbedingung bedeuten, wie im Falle der acht *loka dharmas*. Loka bedeutet „Welt“, sodass diese *loka dharmas* die „acht weltlichen Bedingungen“ sind: Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande, Lob und Tadel, Freude und Leid. Und wir werden natürlich davor gewarnt, uns von ihnen beeinflussen zu lassen (Sie werden manchmal auch die „acht weltlichen Winde“ genannt.) Im *Mangala Sutta* steht, dass es der größtmögliche Segen sei, einen Geist zu besitzen, der von keinem dieser acht *loka dharmas* durcheinander gebracht werden könne.[3] Es ist ein großer Segen, nicht von ihnen berührt zu werden – oder zu lernen, unberührt davon zu bleiben – ob wir gewinnen oder verlieren, ob wir berühmt sind oder verachtet werden, ob wir gelobt oder getadelt werden und ob wir Freude oder Leid erfahren. Natürlich kann man sich noch viele andere solcher Paare ausdenken – zum Beispiel, ob wir jung oder alt sind, uns ausruhen oder arbeiten, gesund oder krank sind. All diese Zustände oder Bedingungen sind Dharmas.

Die Bedeutung des Wortes „Dharma“ ist demnach sehr vielschichtig, weswegen man beim Studium der Originaltexte sehr sorgfältig nach der passenden Bedeutung suchen muss, um das Geschriebene wirklich verstehen zu können. In diesem Buch werden wir uns auf den Dharma als Prinzip oder Wahrheit und den Dharma als Lehre oder Pfad konzentrieren. Man könnte vielleicht sagen, dass wir Theorie und Praxis betrachten werden – aber im ganzen Buddhismus geht es eigentlich um nichts anderes als um Praxis.

---

2 *Dhammapada* 279. Zitiert aus: *Dhammapada. Die Quintessenz der Buddha-Lehre*. Thomas Cleary (Hg.) Aus dem Amerikanischen übersetzt von Michael Wallosek. Fischer: Frankfurt 1997, S. 89, 7

3 Das *Mahāmangala Sutta* (das vierte Sutta des Kleinen Buches des *Sutta-Nipāta*) erwähnt die acht weltlichen *dhammas* nicht im Einzelnen. Der elfte Vers des Suttas, 268 des *Sutta-Nipāta*, spricht vom „weltlichen Geschehen“; in der Anmerkung heißt es, dass dies die Übersetzung für *loka dhammas* sei.Der klassische Quellentext ist das *Aṅguttara-Nikāya* VIII.5. Sie werden außerdem von Buddhaghoṣa im *Visuddhimagga* XXII.51 aufgelistet. Siehe www.Pālikanon.com, *Visuddhi Magga* XXII, „D. Die Überwindung“

Das Wesen des Dharma

Wir erhalten einen guten Eindruck von der Praxisorientierung des Dharma, wenn wir betrachten, wie er in einem der traditionellen buddhistischen Rezitationstexte beschrieben wird. Die „*Ti Ratana Vandanā*“ oder die „Begrüßung der Drei Juwelen“[4] wird von Tausenden von Buddhisten überall auf der Welt gesungen und rezitiert. Ihre Bedeutung ist mancherorts in Vergessenheit geraten, wie das so oft bei Dingen der Fall ist, die regelmäßig und oft nur aus Gewohnheit heraus getan werden; aber das ist schade, denn in diesem Text wird in nur wenigen Worten sehr viel über das Wesen des Buddhismus ausgedrückt. Der Abschnitt über den Dharma vermittelt uns mit Hilfe einiger weniger Adjektive eine gute Vorstellung von der Lehre des Buddha, nicht so sehr in Bezug auf den Inhalt, sondern in Bezug auf ihren Charakter und ihr Wesen.

Als erstes wird der Dharma als *svākkhāto* beschrieben. Das bedeutet wörtlich „gut gelehrt“ oder „gut verkündet“ und deutet darauf hin, dass der Buddha mit anderen Menschen im Kontakt ist. Er kennt ihre Bedürfnisse, ihre Geisteszustände, er weiß, wie er ihnen helfen kann, er weiß, wie er ihnen Dinge nahe bringen kann, sodass sie sie verstehen. Der Buddha war weder ein normaler Mensch noch ein Gott oder der Sohn eines Gottes, sondern ein erleuchteter Mensch. Als Erleuchteter besaß er viele großartige Qualitäten: höchste Reinheit, große Weisheit und vollkommenes Mitgefühl. Und aus diesem Mitgefühl heraus kommunizierte er mit anderen Menschen, um ihnen dabei zu helfen, zu wachsen und sich zu entwickeln. Beim Dharma handelt es sich um die Kommunikation eines Erleuchteten mit einem Nicht-Erleuchteten, die ermutigenden Worte, die ein spirituell freier Mensch zu einem noch nicht befreiten sagt; oder, einfacher ausgedrückt, um einen Mensch, der zu einem anderen spricht, der den anderen Menschen ermutigt und versucht ihm zu helfen.

Im Ti Piṭaka oder den „Drei Körben“ des Pāli-Kanons[5], der ungefähr fünfundvierzig gedruckte Bände umfasst und Beschreibungen enthält, wie der Buddha die Menschen auf alle möglichen Arten gelehrt hat, finden wir eine frühe Aufzeichnung von Buddhas Belehrungen an seine Schüler. Manchmal können wir dort lesen, wie der Buddha in wenigen Worten eine kurze einfache Erklärung gibt. Manchmal sagt er gar nichts – sitzt einfach nur schweigend da – aber dennoch kommuniziert er etwas. Dann wieder lesen wir, dass er lange Reden hält und ein oder zwei Stunden lang, oder sogar eine ganze Nacht hindurch, Dinge bis ins letzte Detail erklärt. Manchmal geht es bei seinen Lehren um Ethik, manchmal um Psychologie, manchmal um das spirituelle Leben, manchmal sogar um Politik im Sinne von Prinzipien des gemeinschaftlichen Lebens.

Manchmal lesen wir dort, wie er die Dinge in abstrakten allgemeinen Begriffen erklärt, doch manchmal benutzt er auch wunderschöne Bilder und spricht von Bäumen und Blumen, von Sonne und Mond, von Tieren und er spricht auch vom ganz normalen Alltag. Oft erzählt er Geschichten, denn manchmal verstehen Menschen etwas leichter in Form einer Geschichte. Buddha lehrte auf all diese verschiedenen Weisen, damit alle seine Botschaft verstehen konnten.

---

4 *Aṅguttara-Nikāya* IV.52. Siehe: www.Pālikanon.com

5 Während der gesamte Pālikanon in englischer Sprache vorliegt und einheitlich von der *Pāli Text Society* herausgegeben wurde, ist der Pālikanon bis heute nicht vollständig ins Deutsche übersetzt. Doch Wolfgang Greger hat eine Website geschaffen, auf der ein Großteil des Pālikanons (inkl. vergriffener Übersetzungen) sowie andere grundlegende Schriften des Theravāda, wie der *Visuddhimagga* oder die Edikte von Aśoka, oder Nyanatilokas *Buddhistisches Wörterbuch* zu finden sind. Bis auf wenige gekennzeichnete Ausnahmen beziehen sich alle Pālikanon-Verweise sowie die des *Visuddhimagga* auf diese Webseite: www.Pālikanon.com

Aus demselben Grund bestand er darauf, dass seine Lehre allen Menschen in ihrer eigenen Sprache zugänglich gemacht werden sollte. Eines Tages kamen zwei seiner Schüler zu ihm, die als Brahmānen geboren waren und „einen gepflegten Wortschatz und eine gewählte Sprache" besaßen und baten um die Erlaubnis, seine Worte ins Vedische übersetzen zu dürfen, die Sprache, die nur den Brahmānen zugänglich war und aus der sich das spätere Sanskrit entwickelte. Doch der Buddha weigerte seine Erlaubnis. Die Menschen sollten den Dharma in ihrer eigenen Sprache oder ihrem eigenen Dialekt kennen lernen. Dieses Prinzip wurde die ganze buddhistische Geschichte hindurch befolgt. Die „eine heilige Sprache" gibt es nicht. Als die Lehre des Buddha nach Tibet kam, wurden die Schriften ins Tibetische übersetzt. Als sie nach China kam, wurden sie ins Chinesische übertragen. Eigentlich gab der Buddhismus, wo immer er hin kam, der örtlichen Sprache und Literatur neue Anstöße. Die Grundidee ist, den Dharma mit allen Menschen zu teilen, in einer Weise, dass sie ihn auch verstehen können. Manche Religionen haben eine Priesterkaste mit einer heiligen Sprache, sodass die Kenntnis der Schriften einem kleinen Kreis von Leuten vorbehalten bleibt, doch der Buddha bestand darauf, dass seine Lehre so weit wie möglich und auf so viele Weisen wie möglich verbreitet werden sollte. Das ist damit gemeint, wenn es heißt, dass die Lehre *svākkhāto* – „gut kommuniziert" – ist.

Als nächstes wird der Dharma als *sandiṭṭhiko* beschrieben, was mit „sofort offenkundig" übersetzt werden kann. Mit anderen Worten, wir werden das Ergebnis unserer Dharmapraxis selbst erkennen, in diesem Leben. Einige Religionen lehren, dass wir die Früchte unserer spirituellen Praxis erst nach dem Tod ernten werden – unsere Belohnung wird der Himmel sein – doch der Buddhismus sagt, wir brauchen nicht so lange zu warten. In der Tat können wir manchmal das Ergebnis schon nach fünf Minuten erkennen. Die Erleuchtung, das höchste Ziel buddhistischer Praxis, mag vielleicht weit entfernt liegen; doch spirituelle Veränderung, eine Bewegung in Richtung Erleuchtung, kann fast sofort geschehen. Allerdings, wenn man Buddhismus praktiziert und keinerlei Folgen daraus entstehen, sollte man sich schon fragen, ob das, was man praktiziert, wirklich Buddhismus ist.

Die nächste Beschreibung des Dharma ist, dass er *akāliko* sei, was „nicht verbunden mit Zeit" bedeutet. Der Dharma wurde zum ersten Mal vor zweitausendfünfhundert Jahren praktiziert und veränderte und verwandelte die Leben der Menschen. Er hat auch heute noch denselben Effekt; und wenn die Menschen in zehntausend Jahren noch dieselben Übungen machen, werden auch sie dasselbe Ergebnis erleben. Der Dharma ist nicht zeitlich begrenzt. Er ist außerdem universell, das heißt, man muss nicht in einem bestimmten Land oder einer bestimmten Kultur leben, um praktizieren zu können. Wenn ich buddhistische Zentren in verschiedenen Teilen der Welt besucht habe, habe ich festgestellt, dass sie alle eine ähnliche Atmosphäre besitzen. Die Kulturen sind vielleicht verschieden, die Sitten und Gebräuche möglicherweise unterschiedlich, doch der Dharma ist derselbe, denn Geist und Herz der Männer und Frauen sind überall gleich.

Man könnte vielleicht denken, dass dies auf alle Religionen zutrifft, doch tatsächlich sind manche Religionen sehr an einen bestimmten Ort oder eine bestimmte Kultur gebunden. Zum Beispiel ist den Hindus der Ganges in Indien heilig; wenn man also ein Hindu ist und zufällig in England lebt, muss man den internationalen Postversand benutzen, wenn man ein Ritual ausführen will, zu dem man heiliges Wasser des Ganges benötigt, was nicht nur unbequem sondern vielleicht sogar unmöglich sein kann. Doch Buddhismus kann man überall praktizieren. Selbst wenn es einen

an den Nordpol verschlägt, könnte man dort Buddhismus praktizieren. Der Dharma ist weder durch Zeit noch Raum begrenzt.

Dann ist der Dharma *ehipassiko*. *Ehi* bedeutet „komm“ und *passiko* stammt von einem Wort das „sehen“ bedeutet, so bedeutet *ehipassiko* also „komm und sieh“. Damit wird ausgedrückt, dass wir den Dharma nicht einfach blind zu glauben brauchen, und dass wir ihn nicht glauben sollen, nur weil uns jemand anders sagt, dass wir das tun sollten, oder weil es in einem heiligen Buch geschrieben steht. Und wir müssen auch nicht daran glauben, weil irgendein großer Guru uns das sagt.

Vielleicht hat sich die Guru-Begeisterung der sechziger und siebziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts inzwischen ein bisschen gelegt, doch es gibt immer noch ein paar Gurus und die meisten von ihnen sagen das gleiche. Sie sagen, dass sie Gott seien, oder wenn sie etwas bescheidener sind, sagen sie, dass sie von Gott gesandt seien. Und sie sagen, sie wüssten alles: „Stellt mir irgendeine Frage und ich werde die Antwort wissen. Ihr müsst nur an mich glauben, meiner Lehre folgen, alles tun, was ich sage und es wird euch gut gehen. Macht euch keine Gedanken, kommt nur zu mir, ich werde euch retten.“ Das sind die typischen Sätze eines durchschnittlich „berühmten Gurus“. Einige von ihnen haben viele Anhänger, denn die Menschen sind verwirrt und ängstlich und wollen gerettet werden.

Doch im Buddhismus gibt es nichts dergleichen. Auch der Buddha selbst hat so nicht gesprochen. Er sagte einfach nur: „Ich bin ein Mensch und ich habe eine bestimmte Erfahrung gemacht. Hört euch ruhig an, was ich zu sagen habe, aber hört kritisch zu und überprüft es mit eurer eigenen Erfahrung.“ Er ging sogar so weit zu sagen: „So wie ein Goldschmied das Gold im Feuer prüft, so solltet auch ihr meine Worte erwägen.“ Das hat vielleicht kein anderer religiöser Lehrer je zu sagen gewagt.

Als nächstes ist der Dharma *opanayiko*, was „vorwärts führend“ bedeutet oder „progressiv“ – doch nicht progressiv im modernen wissenschaftlichen Sinne, sondern im kulturellen und spirituellen Sinn. Es bedeutet, dass der Dharma den einzelnen Menschen zu immer höheren Entwicklungsebenen führt. Genau dazu ist die Lehre Buddhas da: uns weiter zu führen, uns nach oben zu führen, uns glücklicher, freundlicher, weiser, energievoller und freudiger zu machen, und uns mehr in die Lage zu versetzen, anderen zu helfen.

Schließlich beschreibt die *Ti Ratana Vandanā* den Dharma als *paccattaṃ veditabbo viññūhi* – ein Satz der sich als „von dem Weisen in eigener Erfahrung zu verstehen“ übersetzen lässt. Er bedeutet, dass die Lehre des Buddha von jeder Person einzeln für sich verstanden werden muss. Man kann den Dharma nicht aus zweiter Hand praktizieren. Wir müssen es selbst tun: es ist unser Leben. Wir können keinen Priester darum bitten, es für uns zu tun. Wir können niemanden dafür bezahlen, es für uns zu erledigen. Selbst ein großer Guru kann es nicht für uns tun. Noch nicht einmal der Buddha kann es für uns tun. Er zeigt uns den Weg, doch wir selbst müssen ihn gehen.

Der Buddha war kein Philosoph

Alles in allem vermittelt die *Ti Ratana Vandanā* den Eindruck, dass der Dharma vor allen Dingen praktisch ist. Aber vielleicht fragen wir uns, ob der Buddhismus nicht eigentlich doch vor allem aus Theorie und abstrakten Gedanken besteht? Was ist mit all diesen Büchern über buddhistische Philosophie und Lehrmeinung? Nun, es ist wahr, dass einige buddhistische Schulen komplizierte philosophische Systeme entwickelt und immer weiter verfeinert haben, doch diese Systeme wurden im Zusammenhang mit spiritueller Praxis entwickelt, von Menschen, für die die Worte des Buddha nicht nur von akademischem Interesse, sondern von essentieller spiritueller Bedeutung waren. Und der Buddha selbst – darüber sollten wir uns ganz im Klaren sein – war kein Philosoph. In den Schriften sagt er an einer Stelle nachdrücklich: „Ich habe keine Ansichten" – das heißt keine Ansichten zu „metaphysischen" Themen wie Ewigkeit oder Nicht-Ewigkeit des Kosmos.[6]

Demzufolge heißt es, dass der Buddha nichts zu lehren hatte – das wollte er damit sagen, und deswegen heißt es manchmal, dass er vom Moment seiner Erleuchtung bis zum Moment seines Todes im Schweigen verharrte. Natürlich ist das nicht wörtlich zu verstehen; wie die aus den Schriften deutlich wird, verbrachte er fünfundvierzig Jahre damit, mit Menschen zu sprechen und ihnen den Dharma zu lehren – doch gleichzeitig hatte er nichts zu lehren. Man könnte sagen, dass es in gewissem Sinne so etwas wie Buddhismus nicht gibt. Es gibt eine Sprache, doch nichts mitzuteilen – denn was wir zu kommunizieren versuchen, liegt jenseits der Mitteilbarkeit. Der einzige Zweck warum wir versuchen zu kommunizieren ist der, den anderen Menschen dabei zu helfen zu erkennen, dass das, was wir mitzuteilen versuchen jenseits von Kommunikation liegt. Wenn sie das erkennen, ist es uns tatsächlich gelungen, uns mitzuteilen!

Das ist für uns nicht leicht zu verstehen. Wir denken gern, dass wir den Buddhismus hier haben, in einem Buch, einer Liste wichtiger Lehren oder Prinzipien, oder einer bestimmten Übungstradition. Und wenn wir denken, dass wir ihn hätten, halten wir natürlich daran fest. Doch die Hände des Buddha sind leer; er hält an nichts fest, nicht einmal am Buddhismus. Mit anderen Worten, der Buddhismus ist nur ein Mittel zum Zweck. Im Mahāyāna-Buddhismus gibt es einiges, was philosophische Systeme zu sein scheint, etwas, das wie Metaphysik aussieht, doch es handelt sich hierbei nicht ganz um Philosophie im westlichen Sinne – auch wenn es selbst in der westlichen Philosophie Ausnahmen gibt. In seinem siebten Brief erklärt Plato feierlich, dass es von ihm keine Schrift zur höheren Metaphysik gibt und auch nie geben wird, denn: „es lässt sich nicht in Worte fassen, sondern aus lange Zeit fortgesetzten, dem Gegenstande gewidmetem wissenschaftlichen Verkehr und aus entsprechender Lebensgemeinschaft tritt er plötzlich in Seele hervor wie ein durch einen abspringenden Funken entzündetes Licht und nährt sich dann durch sich selbst."[7] Wer die platonischen Dialoge studiert ist häufig davon verwirrt. Man hat die Vorstellung, dass Plato etwas Konkretes lehren sollte, ein zusammenhängendes System, dem eine definitive schriftliche Form gegeben werden kann; doch Plato sagt eindeutig, dass er kein solches System besitze. Er versuche nur, einen Funken zu schlagen, damit der Schüler in der Lage sein möge, die Dinge für sich selbst zu erkennen.

Das gleiche gilt für den Buddhismus. Es nützt nichts, zu denken, dass, wenn man sich die Lehre

[6] Majjhima-Nikāya 72

[7] *Platos Briefe*. Übersetzt und erläutert von Otto Apelt. Leipzig 1921, S.72

von Karma und Wiedergeburt zu eigen gemacht hat, oder die Lehre von den drei Merkmalen der bedingten Existenz, oder die Lehre von *śūnyatā*, sowie eine Handvoll Konzentrationstechniken, dass man sich dann den „Buddhismus“ angeeignet hat – ganz und gar nicht. Man hat die buddhistische Sprache gelernt, doch man spricht sie noch nicht. Und manche Menschen lernen nie, sie zu sprechen. Natürlich sollte man dieses Schweigen aufgrund von Unwissenheit nicht mit dem Schweigen der Weisheit des Buddha verwechseln.

Das Gleichnis vom Floß

All dies dient der Warnung, wenn wir anfangen, diese Lehren zu studieren und diese Praktiken zu üben – es ist eine Warnung, die auch der Buddha wiederholt ausgesprochen hat. Bei einer Gelegenheit, formulierte er sie in Form eines Gleichnisses, dem Gleichnis vom Floß:

„Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann, auf der Reise, an ein ungeheueres Wasser käme, das diesseitige Ufer voller Gefahren und Schrecken, das jenseitige Ufer sicher, frei von Schrecken, und es wäre kein Schiff da zur Überfuhr, keine Brücke diesseits um das jenseitige Ufer zu erreichen. Da würde dieser Mann denken: 'Das ist ja ein ungeheueres Wasser, das diesseitige Ufer voller Gefahren und Schrecken, das jenseitige Ufer sicher, frei von Schrecken, und kein Schiff ist da zur Überfuhr, keine Brücke diesseits um jenseits hinüberzugelangen. Wie, wenn ich nun Röhricht und Stämme, Reisig und Blätter sammelte, ein Floß zusammenfügte und mittels dieses Floßes, mit Händen und Füßen arbeitend, heil zum jenseitigen Ufer hinübersetzte?!' Und der Mann, ihr Mönche, sammelte nun Röhricht und Stämme, Reisig und Blätter, fügte ein Floß zusammen und setzte mittels dieses Floßes, mit Händen und Füßen arbeitend, heil ans jenseitige Ufer hinüber. Und, gerettet, hinübergelangt, würde er also denken: 'Hochteuer ist mir wahrlich dieses Floß, mittels dieses Floßes bin ich, mit Händen und Füßen arbeitend, heil ans jenseitige Ufer gelangt: Wie, wenn ich nun dieses Floß auf den Kopf heben oder auf die Schultern laden würde und hinginge, wohin ich will ?' Was haltet ihr davon, Mönche? Würde wohl dieser Mann durch solches Tun das Floß richtig behandeln?"

"Gewiss nicht, o Herr!"

"Was hätte also, ihr Mönche, der Mann zu tun, damit er das Floß richtig behandelte? Da würde, ihr Mönche, dieser Mann, gerettet, hinübergelangt, also erwägen: 'Hochteuer ist mir wahrlich dieses Floß, mittels dieses Floßes bin ich, mit Händen und Füßen arbeitend, heil an das jenseitige Ufer hinübergelangt. Wie, wenn ich nun dieses Floß ans Ufer legte oder in die Flut senkte und hinginge, wohin ich will?' Durch solches Tun, wahrlich, ihr Mönche, würde dieser Mann das Floß richtig behandeln. Ebenso nun auch, ihr Mönche, habe ich die Lehre als Floß dargestellt, zum Entrinnen tauglich, nicht zum Festhalten.“[8]

Das ist eine der beeindruckendsten und wichtigsten aller Lehren des Buddha: dass der Buddhismus selbst, der Dharma selbst, nur ein Floß ist. Religion ist nur ein Floß. Sie dient dazu, das Wasser zu überqueren, nicht dazu, sie mit uns herumzutragen, wenn wir erst einmal das andere Ufer erreicht haben. Das ist das eine Extrem, in das man fallen kann. Doch natürlich gibt es noch ein anderes Extrem, das wir vermeiden sollten – eines, das viel häufiger ist – nämlich das Floß gar nicht erst zu benutzen, um den Fluss zu überqueren.

Manche Menschen gehen auf das Floß, aber benutzen dann den Stab nicht, mit dem man es fortbewegt. Sie vergessen sogar vollkommen, dass sie je vorhatten, den Fluss zu überqueren. Sie interessiert nur, wir sie das Floß ein bisschen bequemer gestalten könnten. Sie fangen an, Wände

[8] *Alaggadūpama Sutta.* Majjhima-Nikāya 22

darauf empor zu ziehen, und ein Dach darauf zu setzen; dann bringen sie Möbel und Kochgeschirr und schließlich ihre Familie und Freunde. Kurzum, sie verwandeln das Floß in ein Haus, vertäuen es sicher an dieser Uferseite und mögen es gar nicht, wenn man vom Lösen der Taue oder vom Ankerlichten spricht.

Andere wiederum stehen am Ufer und untersuchen das Floß aufs Genaueste. Sie sagen: „Das ist ein gutes Floß, ein ganz wunderbares Floß – es ist so groß und stabil und so gut gebaut, so beeindruckend." Und sie holen ihr Metermaß heraus oder ihren Zollstock und vermessen es. Sie können uns seine exakten Maße mitteilen, aus welchem Holz es gemacht wurde und wo und wann dieses Holz gefällt wurde. Und sie verfassen vielleicht sogar eine wunderschöne Monographie über Flöße, die sich wie heiße Semmeln verkauft. Doch trotz alledem haben sie nie einen Fuß auf das Floß gesetzt, geschweige denn daran gedacht, den Fluss zu überqueren.

Wieder andere stehen am Ufer und sagen: „Nein, dieses Floß ist gar nicht gut gebaut. Man hätte zwölf Bäumchen verwenden sollen, nicht zehn, und man hätte sie sicherer aneinander binden müssen. Und mir gefällt die Art nicht, wie es im Wasser liegt. Ich würde es größer und besser bauen." Sie bleiben am Ufer stehen – mutmaßen, diskutieren und debattieren, doch sie gelangen nirgendwo hin. Und dann gibt es noch andere, die denken, dass das alte Floß ein bisschen zu schlicht und reizlos ist, mehr schlecht als recht. Es handelt sich schließlich nur um ein paar zusammengebundene Baumstämme. Also bemalen und verzieren sie es und schmücken es mit Blumen, bis es ganz nett aussieht. Aber sie gehen nie an Bord – sie benutzen nie den Stab, um zum anderen Ufer überzusetzen. Dann gibt es Leute, die behaupten, sie hätten das Floß geerbt und es sei der Besitz ihrer Ahnen; es gehöre ihnen. Dementsprechend müssen sie es nicht tatsächlich benutzen. Es reicht, dass es ihnen gehört.

Mit dem Ufer, auf dem wir stehen, ist unsere gegenwärtige ich-gebundene Existenz gemeint, die Leiden und Disharmonie bedeutet. Das andere Ufer steht für das, was wir anstreben zu sein, oder das, was wir idealerweise sind; es steht für unser Ziel: Erleuchtung, Nirvāṇa oder wie immer wir es nennen mögen. Der Buddhismus ist lediglich das Floß, das uns über das dazwischen liegenden Wasser trägt. Das ist seine einzige Funktion. Der Buddha erklärte: „Ich lehre das Floß als etwas, das zurückgelassen werden muss."

Zu einem späteren Zeitpunkt in der buddhistischen Geschichte, finden wir in der buddhistischen Tradition Japans das wunderschöne Bild des Fingers, der zum Mond weist. Wir benutzen den Finger, um auf den Mond zu zeigen, doch wenn wir einmal den Mond gesehen haben, wird er zum Fokus unserer Aufmerksamkeit. Wir verwechseln den Finger nicht mit dem Mond. Genauso gehen wir von einer religiösen Lehre zu einer spirituellen Erfahrung über. Wir klammern uns nicht an irgendeine Lehre oder Doktrin, Praktik oder Methode, um uns daran festzuhalten. Nein, wir schauen über den Finger hinaus und sehen den Mond am Himmel scheinen.

Man könnte vielleicht sagen, dass der Buddha mehr als jeder andere Religionsstifter Vorsichtsmaßnahmen gegen die Möglichkeit getroffen hat, dass seine Anhänger den Finger für den Mond halten könnten. Soweit ich weiß hat Christus seine Schüler nie gewarnt, seine Worte nicht zu wörtlich zu nehmen. Und auch Mohammed hat nie erklärt, dass, wenn er über die Freuden des Himmels sprach, es sich dabei nur um geschickte Mittel handelte. Im Buddhismus dagegen wird dieser Punkt immer wieder betont, denn wir Menschen sind so beschaffen, dass wir, besonders in religiösen Dingen, ständig dazu neigen, an den Mitteln anzuhaften und sie als Selbstzweck zu

behandeln.

Was ist der Dharma?

Das Gleichnis vom Floß verdeutlicht die Funktion des Dharma. Doch woraus sollte das Floß gebaut sein? Dieser Tage sind so viele spirituelle Lehren im Umlauf, dass es schwierig sein kann, zu wissen, was uns wirklich helfen wird. Das ist kein neues Problem. Schon zu Zeiten des Buddha waren die Menschen häufig verwirrt angesichts der Frage, was Buddhismus wirklich ist. Es gab so viele scheinbar widersprüchliche Versionen, der eine Schüler sagte dies, der andere das. Sogar eine dem Buddha so nahe stehender Mensch, wie seine Tante und Pflegemutter Mahāprajāpatī Gautamī, die sich wie er entschieden hatte, eine hauslose Wanderin zu werden und im zu Wald zu leben, war diesbezüglich verwirrt.

Die Geschichte ist sehr bekannt. Eines Tages kam Mahāprajāpatī zum Buddha und war recht bestürzt und beunruhigt. Sie wisse nicht, was sie denken solle, sagte sie. Seine Schüler verbreiteten verschiedene Versionen des Dharmas. Einige sagten, er habe dies gelehrt, andere, er habe jenes gelehrt, und so sei sie schließlich ganz verwirrt geworden. Wie solle sie wissen, was der Buddha wirklich gelehrt habe, was wirklich der Dharma sei?[9]

So lautete Mahāprajāpatī Gautamīs Frage und die Pāli-Schriften geben die Antwort des Buddhas wieder: Er sagt ungefähr folgendes: „Mach dir keine Sorgen. Betrachte es folgendermaßen. Betrachte all das als meinen Dharma, als meine Lehre, von dem du den Eindruck hast, dass es zu innerem Frieden führt, zu Reinheit, zu Abgeschiedenheit, zu einer Verminderung der Wünsche, zu Zufriedenheit, zu Einsicht und Weisheit und Loslösung von der Welt und zu einem Verstehen des Transzendenten. Wenn du den Eindruck hast, dass, deiner Erfahrung nach, eine Lehre zu diesen Dingen führt, dann kannst du sie als meine Lehre betrachten."

Dies ist die Richtlinie, die der Buddha selbst gegeben hat. Mit anderen Worten ist das Kriterium nicht logisch oder philosophisch, sondern pragmatisch und empirisch – obwohl der Pragmatismus ein spiritueller ist und der Empirismus ein transzendenter ist.

Wenn es uns gelingt, uns daran zu erinnern, erspart uns das eine Menge Ärger. Auf der Welt gibt es viele Formen des Buddhismus. Er ist eine sehr alte Religion, die schon seit zweitausendfünfhundert Jahren existiert. Er hat sich im Osten von den verschneiten Hochebenen Tibets zu den brütenden Dschungeln Südostasiens und von den tropischen Ebenen Indiens bis zu den zentralasiatischen Wüsten und den zauberhaften japanischen Inseln hin ausgebreitet. Wo immer er hinkam, hat er sich entsprechend der örtlichen Bedingungen verändert, sodass es heute viele verschiedene Formen des Buddhismus gibt, viele verschiedene Darstellungen. Im Westen sind wir in den letzten Jahrzehnten von Formen überschwemmt worden, die eigentlich im Konflikt miteinander stehen. Die eine buddhistische Schule erzählt uns: „Verlass dich auf deine eigenen Anstrengungen. Nur du selbst kannst dich retten, keiner kann es für dich tun – weder Gott noch Buddha." Eine andere Schule sagt: „Du kannst gar nichts tun. Nur der Buddha Amitābha kann dich retten, er hat es sogar schon getan. Verlass dich auf ihn, vertrau ihm."[10]

---

[9] Aṇguttara-Nikāya VIII.53

[10] Diese buddhistische Schule, genannt Jodo Shin Shu, wurde im dreizehnten Jahrhundert von dem japanischen Mönch Shinran gegründet und ist heute der größte Zweig des japanischen Mahāyāna.

Von so widersprüchlichen Interpretationen bombardiert befinden wir uns in einer ganz ähnlichen Situation wie Mahāprajāpatī Gautamī. Wir wissen manchmal nicht, was wir denken sollen. Unter diesen Umständen sollten wir uns daran erinnern, was der Buddha zu seiner Tante gesagt hat: „Wenn es funktioniert, wenn es dir spirituell hilft, ist es meine Lehre." Wenn wir unserer eigenen Erfahrung nach den Eindruck haben, dass es uns hilft, konzentrierter, empfindsamer, vernünftiger, weiser, freundlicher und verständiger zu werden – dann ist es der Dharma, dann ist es die wahre Lehre, dann ist es, was der Buddha wirklich gelehrt und gemeint hat.

Der große Herrscher Aśoka, der ein oder zwei Jahrhunderte nach dem Buddha lebte, ließ in seine Felsinschriften diesen einprägsamen Spruch einmeißeln: „Was auch (vom) Buddha, gesprochen worden ist, alles das ist wohlgesprochen."[11] Doch die Mahāyāna-Sūtras, die etwas nach Aśokas Zeiten niedergeschrieben wurden kehrten dies um und sagten: „Was auch, ehrwürdige Herren, vom Erhabenen, dem Buddha, gesprochen worden ist, alles das ist wohlgesprochen."[12] Mit anderen Worten, was immer uns hilft, sollen wir als Wort des Buddha betrachten, denn im Prinzip sind die Worte des Buddha nichts anderes: das, was uns hinüberhilft, das, was uns auf unserem Weg unterstützt.

Manchmal sagt jemand: „Also das und das" – es handelt sich vielleicht um Tai Chi, oder um eine Malkurs oder sonst irgendetwas in der Art – „das hilft mir in meinem spirituellen Leben. Ich fühle mich viel besser dadurch; es hilft mir, mich zu konzentrieren – obwohl es eigentlich gar nichts mit Buddhismus zu tun hat, nicht Teil des Dharma ist." Doch wenn es uns tatsächlich in spiritueller Hinsicht unterstützt ist es dem Wesen nach – per Definition – Teil des Dharma.

Natürlich müssen wir uns dieselbe Frage: „Hilft mir diese Lehre dabei, spirituell zu wachsen?" auch in Bezug auf den Buddhismus selbst stellen, in Bezug auf alles, was uns als Buddhismus präsentiert wird. Wenn wir sicher sein wollen, ob irgendeine Form des Buddhismus, sei es Theravāda oder tibetischer Buddhismus, Tendai, Shin oder Zen, authentisch ist, müssen wir uns fragen, ob sie Menschen wirklich dabei hilft, Erleuchtung zu erlangen. Oder ob es sich nur um ein ehrwürdiges Museumsstück handelt – antik, schön, bewundernswert, aber nur fürs Museum geeignet, nicht für das echte Leben. Es handelt sich nur dann um den Dharma, wenn es lebendig ist, wenn es funktioniert, wenn es Menschen auch heute noch dabei hilft, den spirituellen Pfad zu gehen.

Wir müssen der Versuchung widerstehen, zu denken, dass der Dharma diese oder jene Lehre sei. Vorläufig gesehen mag das stimmen, doch nicht auf lange Sicht. Wir kennen vermutlich alle die Zeilen des Glaubensbekenntnisses des Christentums: „Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde ..." und so weiter. Doch im Buddhismus finden wir keine Aussagen dieser Art. Es gibt zwar Formulierungen und Darstellungen, doch sie sind alle rein vorläufig zu verstehen – Finger, die auf den Mond zeigen.

Während sich der Buddhismus im Westen entfaltet, wird er vermutlich keinem der vorhandenen buddhistischen Muster folgen, denn unsere Bedürfnisse, unsere Herangehensweisen und unser Hintergrund unterscheiden sich von denen östlicher Länder. Wir müssen aus der Essenz schöpfen, dem inneren Geist – aus den Lehren des Buddha, die noch in allen Schulen erhalten geblieben sind.

---

[11] *Die Edikte des Kaisers Aśokas. Vom Wachstum der inneren Werte*. Aus dem Prakrit übersetzt von Wolfgang Schumacher. Die kleineren Felsenedikte. Das Calcutta-Bairat-Bhabra-Felsen-Edikt Siehe www.Pālikanon.com/diverses/asoka/asoka2.htm#FELSEN-EDIKTE

[12] Adhyasayasasamcodana Sūtra. Zitiert nach Shantideva. Vgl. Compendium of Teachings. Śikṣā-Samuccaya. Üb. von Cecil Bendall und W.H.D. Rouse. Delhi 1971, S. 17

Wir müssen uns das beste aussuchen – nicht nur im eklektischen Sinne oder rein intellektuell betrachtet, sondern indem wir aus den Tiefen der Lehren schöpfen, sie alle in einen großen Strom spiritueller Tradition einfügen, der unseren Bedürfnissen angepasst ist. Das ist die eigentliche Aufgabe, die vor uns liegt. Es wird nicht leicht werden; es wird viel Anstrengung und spirituelle Erfahrung von uns verlangen. Und um dies zu tun, werden wir uns daran erinnern müssen, dass der Dharma nicht diese Doktrin oder jene Lehre bedeutet, sondern ein großer Strom des spirituellen Lebens, an dem wir teilhaben können, an dem teilzuhaben wir auch anderen helfen können und der uns Richtung Erleuchtung trägt.

Dieses Buch enthält keine vollständige Sammlung buddhistischer Lehren und Übungen sondern eine Art Startbaukasten – auf jeden Fall genug, um uns zu helfen einen Anfang zu machen. Es handelt sich bei den Lehren und Übungen meist um essentiellen Buddhismus, das heißt, sie gehören zu keiner bestimmten Schule oder Kultur. Und es geht bei allen um das Gleiche: sie sollen uns alle dabei helfen, der Erleuchtung näher zu kommen.

Teil 1:

Dharma als Wahrheit

1 Die zu Grunde liegende Wahrheit

Zur Zeit des Buddha lebten in einem Dorf bei Nālanda – das später Sitz der berühmten buddhistischen Universität wurde – zwei junge Männer namens Śāriputra und Maudgalyāyana. Sie waren seit ihrer Kindheit eng befreundet und schlossen ein Abkommen miteinander. Sie würden ihre Heimat verlassen, um sich auf die Suche nach der Wahrheit, beziehungsweise nach einem bedeutenden erleuchteten Lehrer zu machen. So etwas war im Indien der damaligen Zeit durchaus nichts Ungewöhnliches. Die Verabredung, die die beiden Freunde miteinander eingingen, lautete, dass sie sich in jeweils entgegen gesetzten Richtungen auf die Suche machen würden. Wer von ihnen als erster einem erleuchteten Lehrer begegnete, würde zum anderen gehen, um ihm davon zu berichten, und dann würden sie beide gemeinsam dessen Schüler werden. So ging Śāriputra in die eine Richtung und Maudgalyāyana in die andere Richtung davon.

Śāriputra hatte Glück. Er war noch gar nicht weit gegangen und erst wenige Tage unterwegs, als er in der Ferne jemanden näher kommen sah, der – er wagte es kaum zu hoffen – irgendwie etwas Besonderes an sich hatte. Konnte es sich um einen Erleuchteten handeln? Während der Fremde sich allmählich näherte, wurde Śāriputra immer beeindruckter von dessen Erscheinung und Haltung, so dass er ihm ohne Zögern eine Frage stellte, die auch heute in Indien noch immer die entscheidende Frage ist. In Indien reden die Leute nicht über das Wetter oder ähnliches. Sie fragen noch nicht mal unbedingt, wie es einem geht. So wie Śāriputra damals, kommen sie direkt zur Sache und fragen: „Wer ist dein Lehrer?“

Im Osten, besonders in Indien und Tibet, ist es seit tausenden von Jahren Tradition, dass jeder Mensch einen spirituellen Lehrer oder eine spirituelle Lehrerin hat, von dem oder der er irgendeine Art religiöser Praxis erhalten hat. Heutzutage ist das vielleicht nicht mehr so häufig der Fall, dennoch sind die Leute dort immer noch oft der Ansicht, dass man, wenn man keinen spirituellen Lehrer oder keine spirituelle Lehrerin hat, eigentlich gar kein Mensch ist. Wenn man als Mensch ohne spirituelle Führung ist, könnte man auch genauso gut ein Hund oder eine Katze sein. Deswegen gilt die erste Frage immer der spirituellen Schule oder Lehre, der man angehört.

Also fragte Śāriputra den Fremden: „Wer ist dein Lehrer?“ Nun war der Fremde einer der ersten fünf Schüler des Buddhas und hieß Aśvajit. Nach seiner Erleuchtung hatte der Buddha sich entschieden, fünf seiner ehemaligen Weggefährten aufzusuchen, und ihnen seine Erfahrung der Wahrheit mitzuteilen. Er traf an einem Ort namens Sārnāth auf sie. Nachdem sie anfänglich eher ablehnend reagierten, gelang es ihm, ihnen seine Erfahrung verständlich zu machen. Nicht nur das, nach nur kurzer Zeit erlangten diese fünf Männer ebenfalls Erleuchtung. Andere Menschen kamen, um den Buddha lehren zu hören, und auch sie wurden zu Erleuchteten. Nur wenig später gab es sechzig Erleuchtete auf der Welt. Und der Buddha sagte zu ihnen: „Befreit bin ich, ihr Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen. Befreit seid ihr, ihr Mönche, von allen Fesseln, sowohl göttlichen als auch menschlichen. Geht, ihr Mönche, in die Welt, vielen Wesen zum Wohle, vielen Wesen zum Glücke, aus Mitgefühl mit der Welt, zum Nutzen, Wohl und Glück von Göttern und Menschen.“[13] Und so gingen sie in alle Richtungen und durchquerten Nordindien

[13] Vinaya Piṭaka, *Mahā-Vagga* I.11.1 Siehe www.Pālikanon.com/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#11

der Länge und Breite nach, mit der Absicht, überall die Lehren des Buddha zu verkünden.

Also sagte Aśvajit sofort: „Gautama, der den Śākya-Clan verlassen hat, ist mein Lehrer, der Erleuchtete, der jetzt der Buddha ist.“ Śāriputra war natürlich überglücklich, das zu hören, doch er war immer noch nicht ganz zufrieden gestellt. Seine nächste, mehr oder weniger vorhersehbare Frage war: „Was lehrt der Buddha?“ Denn das ist offensichtlich das nächste, was man dann wissen will.

Aśvajit hatte selbst Erleuchtung erlangt, doch er war ein bescheidener Mann. Er sagte: „Ich bin noch nicht lange bekehrt. Ich kenne nicht allzu viel von seiner Lehre. Doch das wenige, was ich weiß, werde ich dir mitteilen.“ Das gesagt, rezitierte er einen Vers, der seitdem in der ganzen buddhistischen Welt berühmt geworden ist. „Der Buddha hat den Ursprung all jener Dinge erklärt, die aufgrund einer Ursache oder Bedingung entstehen. Ebenso hat er ihr Aufhören erklärt. Das ist die Lehre des großen Śrāmaṇa.“

Das war alles, was er sagte. Doch als Śāriputra diesen Vers hörte, wachte sein ganzes Wesen in einer Art Erkenntnisblitz auf und er wusste, dass dies die Wahrheit war. Was immer entsteht, entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen; wenn diese Bedingungen nicht mehr da sind, endet es. Als er das erkannte, wurde er sofort zu dem was im Buddhismus ein „Stromeingetretener“ genannt wird – das heißt, er trat in den Strom ein, der schließlich zur Befreiung der Erleuchtung führt. Und natürlich machte er sich sofort auf die Suche nach seinem Freund Maudgalyāyana, um ihm zu berichten, dass er ihren Lehrer gefunden habe. Die zwei Freunde wurden danach die beiden Hauptschüler des Buddhas.[14]

Der Vers, den Aśvajit rezitierte, und der eine solch einschneidende Wirkung auf den jungen Śāriputra hatte, ist überall in der buddhistischen Welt zu finden. Man kann ihn in Indien lesen, auf den unteren Rand von Bildern gestempelt. Man entdeckt ihn tausend und abertausendfach in kleine Tonsiegel eingraviert in Klosterruinen. Man findet ihn in China und in Tibet; wenn zum Beispiel in Tibet eine Buddhastatue eingesegnet wird, werden oft hunderttausend kleiner Abschriften dieses Verses gedruckt und alle in das Innere der Statue gestopft, als Teil der Segnung der Statue.

Dieser Vers ist wahrhaftig die Essenz des Buddhismus; auf der Ebene der Doktrin findet sich nichts grundlegenderes. Er ist allen buddhistischen Schulen gemein, ob Theravāda oder Mahāyāna, ob sie zum Zen-oder zum tibetischen Buddhismus gehören. Alle haben ihren Ursprung im großen Gesetz der Bedingtheit, *pratītya-samutpāda* (Sanskrit, Pāli *paṭicca-samuppāda*), was manchmal auch als „abhängige Entstehung“ oder „bedingtes Entstehen“ übersetzt wird. Dies ist die eine Quelle, auf die alle buddhistischen Lehren zurückgeführt werden können, der grundlegendste konzeptuelle Ausdruck der spirituellen Erfahrung des Buddha.

Die Entscheidung zu lehren

Wir finden einen frühen Hinweis auf diese bedeutende Lehre im *Ariyāpariyesanā Sutta* (der „Lehrrede vom Edlen Streben“) im Majjhima-Nikāya. Das ist eine Art autobiographische Lehrrede, eine von mehreren innerhalb des Pāli-Kanons, in der der Buddha als alter Mann über einige seiner vergangenen Erfahrungen berichtet, und beschreibt, wie er sich in Askese übte, wie er Erleuchtung er-

[14] Vinaya Piṭaka, *Mahā-Vagga* I.23-24; Siehe www.Pālikanon.com/vinaya/mahavagga/mahavagga.html#23

langte, welche Gedanken und Gefühle er hatte, wie er anfing zu lehren und so weiter. So erzählt der Buddha hier die Geschichte, wie er nach seiner Erleuchtung unsicher war, ob er versuchen sollte, die Wahrheit, die er erkannt hatte, zu verbreiten oder nicht. Der Text schildert, wie er zu sich selbst sagt: „Entdeckt hab' ich diese tiefe Satzung, die schwer zu gewahren, schwer zu erkunden ist, die stille, erlesene, unbekrittelbare, feine, Weisen erfindliche." Dann denkt er: „Vergnügen aber sucht ja dieses Geschlecht, Vergnügen liebt es, Vergnügen schätzt es. Dem Vergnügen suchenden Geschlechte nun aber, Vergnügen liebenden, Vergnügen schätzenden ist ein solches Ding kaum verständlich: als wie das auf gewisse Weise bedingt sein, die bedingte Entstehung (*pratītya-samutpāda*)."[15]

Als der Buddha zu sich selbst sagte: „Es wird der Menschheit schwer fallen, zu verstehen, was ich entdeckt habe", beschrieb er seine Entdeckung in den Begriffen der universellen Bedingtheit, dem bedingten Entstehen. Das ist die erste Darstellung der Einsicht des Buddha. Wir können uns das vielleicht so vorstellen, dass der erleuchtete Geist seinen Blick über das gesamte Dasein schweifen lässt, das ganze Universum der Phänomene und das erste, was ihm ins Auge sticht, ist das offensichtlichste Merkmal des Universums, es ist bedingt. Es entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen, und wenn diese Bedingungen aufhören, verschwindet es. Das ist aus dem Blickwinkel der Erleuchtung die grundlegende Einsicht in Bezug auf die Welt.

Dann wird weiter berichtet, wie es dazu kam, dass der Buddha trotzdem lehrte. Es folgt nun ein Auszug aus dem Sutta selbst.[16] Darin taucht ganz plötzlich Brahmā Sahampati auf, der in der traditionellen buddhistischen Mythologie „Herrscher über die tausend Welten" ist.

Ihr Bhikkhus, da erkannte der Brahmā Sahampati mit seinem Herzen den Gedanken in meinem Herzen und er erwog: 'Die Welt wird verloren sein, die Welt wird zugrunde gehen, weil der Geist des Tathāgata, verwirklicht und vollständig erleuchtet, eher zur Untätigkeit als zum Lehren des Dhamma neigt.' Dann verschwand der Brahmā Sahampati aus der Brahmawelt und erschien vor mir, gerade so schnell, wie ein starker Mann seinen gebeugten Arm strecken oder seinen gestreckten Arm beugen könnte. Er rückte seine obere Robe auf einer Schulter zurecht, und indem er mich ehrerbietig mit zusammengelegten Händen grüßte, sagte er: 'Ehrwürdiger Herr, möge der Erhabene das Dhamma lehren, möge der Vollendete das Dhamma lehren. Es gibt Wesen mit wenig Staub auf den Augen, die zugrunde gehen, wenn sie das Dhamma nicht hören. Es wird jene geben, die das Dhamma verstehen werden.' So sprach der Brahmā Sahampati, und dann sagte er weiter:
'Magadha kennt bis jetzt nur unlaut're Lehren
Von jenen, die selbst noch nicht fleckenlos sind.
Zum Todlosen öffne die Tür! Lass sie hören
Das Dhamma, das der Fleckenlose jetzt fand.

So wie einer, der auf der Bergesspitz' steht,
Die Menschen da unten im Umkreise sieht,
Erklimme auch du, allwissender Seher,
Erhabener Weiser, den Dhamma-Palast.

---

15 Majjhima-Nikāya 26.19 Siehe www.Pālikanon.com/majjhima/zumwinkel/m026z.html (vgl. auch Vinaya Piṭaka, Mah.-Vagga I.5.2-12. Siehe www.Pālikanon.com/vinaya/mahavagga/maha-vagga.html#5)

16 Ein *Sūtra* (Sanskrit) oder *Sutta* (Pāli) ist eine „Lehrrede", die typischste literarische Form innerhalb der Schriften des buddhistischen Kanons. Sie sind von unterschiedlicher Länge, mal nur ein paar Zeilen lang, mal füllen sie mehrere Bände. Die meisten *Sūtras* behaupten, dass ihr Ursprung auf den historischen Buddha zurückgehe, andere wiederum sind Berichte über Lehren seiner Schüler, die der Buddha dann nachträglich bestätigt.

Die Menschheit begutachte der Grambefreite,
Die Sorge, Geburt und dem Altern erliegt.
Erhebe dich, Sieger, führ' die Karawane,
Du Schuldfreier, wand're hinaus in die Welt.
O lass den Erhabenen lehren das Dhamma.
Es wird jene geben, die werden's versteh'n.'
Da schenkte ich der Fürsprache des Brahmā Gehör und aus Mitgefühl für die Wesen begutachtete ich die Welt mit dem Auge eines Buddha. Als ich die Welt mit dem Auge eines Buddha begutachtete, sah ich Wesen mit wenig Staub auf den Augen und mit viel Staub auf den Augen, mit scharfen geistigen Fähigkeiten und mit dumpfen geistigen Fähigkeiten, mit guten Eigenschaften und mit schlechten Eigenschaften, leicht zu lehren und schwer zu lehren, und einige, die weilten, indem sie Furcht und Tadel in der anderen Welt erblickten. Gerade so wie in einem Teich mit blauen oder roten oder weißen Lotusblumen, einige Lotusblumen, die im Wasser geboren sind und wachsen, unter Wasser gedeihen, ohne sich daraus zu erheben, und einige andere Lotusblumen, die im Wasser geboren sind und wachsen, auf der Wasseroberfläche bleiben, und einige andere Lotusblumen, die im Wasser geboren sind und wachsen, sich aus dem Wasser erheben und frei und unbenetzt stehen; so sah auch ich, als ich die Welt mit dem Auge eines Buddha begutachtete, Wesen mit wenig Staub auf den Augen und mit viel Staub auf den Augen, mit scharfen geistigen Fähigkeiten und mit dumpfen geistigen Fähigkeiten, mit guten Eigenschaften und mit schlechten Eigenschaften, leicht zu lehren und schwer zu lehren, und einige die weilten, indem sie Furcht und Tadel in der anderen Welt erblickten. Ich erwiderte dem Brahmā Sahampati in Versform:
'Die Türen zum Todlosen steh'n ihnen offen, Wer Ohren zum Hören hat, zeige Vertrau'n. Ich dachte, es sei zu beschwerlich, o Brahmā, Und sprach nicht vom Dhamma, das tief ist und fein.'
Da dachte der Brahmā Sahampati: 'Der Erhabene hat meiner Bitte, das Dhamma zu lehren, zugestimmt.' Und nachdem er mir gehuldigt hatte, verschwand er darauf auf der Stelle, wobei er mir die rechte Seite zuwandte.[17]

So lautet die Geschichte, die über einen entscheidenden Moment im Leben des Buddha berichtet. Lehren oder nicht Lehren – das war hier die Frage. Und diese Frage war nicht nur für den Buddha von Bedeutung, sondern für die ganze Welt. Ohne sie würde das, was wir als Buddhismus kennen, nicht existieren. Es ließe sich einiges zu dieser Geschichte sagen, die normalerweise „Brahmās Bitte“ genannt wird. Sie beinhaltet viele Aspekte, über dir wir nachdenken und meditieren könnten. So stellt sich beispielsweise zu allererst die Frage, wer Brahmā eigentlich ist und wofür er steht. Dann könnten wir überlegen, warum der Buddha gebeten werden musste, zu lehren. Was hat das zu bedeuten?

Der Regen des Dharma

Ich möchte hier jedoch nur auf einen Aspekt dieser Episode eingehen. Man könnte es vielleicht am einfachsten damit ausdrücken, dass die Geschichte für das Aufwallen von Mitgefühl im Herzen des

[17] Majjhima-Nikāya 26.20-21. Siehe http://www.Pālikanon.com/majjhima/zumwinkel/m026z.html

Buddha steht, als ob sie verdeutlichen wollte, dass die Weisheit der Erleuchtung untrennbar mit Mitgefühl verbunden ist. Das Bild vom Lotusteich zeigt demnach, dass, unabhängig davon, wie schwierig es sein mag, die Erleuchtungs-Erfahrung mitzuteilen, es trotzdem möglich ist. Die Menschen sind in der Lage, zu wachsen, sich zu entwickeln, sich zu verwandeln; und jeder und jede von uns ist auf seiner oder ihrer jeweiligen Stufe dieses Prozesses.

Ein ähnliches Bild finden wir im *Weißen Lotus-Sūtra*, was eines der bedeutendsten Sūtras des Mahāyāna-Buddhismus ist. Mahāyāna-Sūtras sind kanonische Texte, die vorgeben, die Worte des historischen Buddhas Śākyamuni wiederzugeben. Ich sage hier „vorgeben", da nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen viele dieser Sūtras weniger die tatsächlichen Worte des Buddha wiedergeben, als versuchen etwas vom Wesen, vom Geist der Lehre des Buddhas, wie sie seit Jahrhunderten überliefert wurde, in zeitgenössischem Format neu zu beschreiben. Das Weiße Lotus-Sūtra wurde ungefähr im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung aufgeschrieben und beinhaltet viele wunderschöne Parabeln, Mythen und Symbole, die von wirklich epochaler Bedeutung für das spirituelle Leben des Buddhismus in Fernost sind. Und von diesen Parabeln, ist die Parabel von der Regenwolke, manchmal auch Parabel der Pflanzen genannt, vielleicht eine der bedeutendsten.

Die Parabel beschreibt, dass so wie eine Regenwolke allen Pflanzen dieser Erde ohne Unterschied erfrischenden Regen spendet, auch der Buddha allen Lebewesen den Dharma lehrt. Der Regen des Dharma fällt auf alle gleichermaßen – nicht auf die einen mehr und auf die anderen weniger.[18] Mit anderen Worten – der Buddha macht keine Unterschiede. Wir wissen, dass der historische Buddha seinen Dharma jedem Menschen gleichermaßen gelehrt hat, egal ob Prinz oder Bauer, Mann oder Frau, Händler oder Ausgestoßener, Mörder oder Räuber.

Und die Lebewesen, auf die der Regen des Dharma fällt, – das heißt wir – wachsen. Doch wir wachsen alle entsprechend unserer eigenen individuellen Veranlagung. Wenn der Regen auf eine Palme fällt, wird sie eine größere Palme. Wenn der Regen auf eine Blume fällt, wird sie eine üppigere Blume. Doch die Blume wird nicht zur Palme und die Palme nicht zur Blume. Beide wachsen, vom selben Regen genährt, doch jede entsprechend ihrer Veranlagung. Genauso lernen und üben wir alle denselben Dharma, doch wir entwickeln uns spirituell jeweils auf unsere ganz eigene Art; gleichzeitig entwickeln wir uns jedoch alle in Richtung Erleuchtung.

Dies wird noch in einer anderen Episode des Pāli-Kanons deutlich, in der der Buddha von und zu seinen Schülern spricht und ihre charakteristischen Eigenschaften aufzählt. Manchmal denken wir vielleicht, dass die Schüler eines Lehrers sich alle ähnlich sein müssten, nämlich alle wie Abbilder ihres Lehrers. Und manchmal verstärkt die buddhistische Kunst das auch noch. Wir sehen ein Bild des Buddhas, in seinem gelben Mönchsgewand mit Schultertasche, Bettelschale und *uṣṇīṣa* (das ist die Erhöhung auf seinem Kopf, der „Erleuchtungshöcker"), und dann sehen wir eine ganze Reihe von Schülern und sie sehen alle genauso aus, mit Ausnahme der *uṣṇīṣa* – der gleiche rasierte Schädel, das gleiche gelbe Gewand, die gleiche Schultertasche, die gleiche Bettelschale, der gleiche milde Gesichtsausdruck. Doch diese Vorstellung, dass Schüler mehr oder weniger Klone ihres Lehrers sind, ist ein großer Irrtum, wie wir in diesem Abschnitt des Pāli-Kanons sehen können, in dem der Buddha seine Schüler lobt.

Wir denken vielleicht, dass es normalerweise die Schüler sind, die ihren Lehrer preisen; und

[18] vgl. *Lotos-Sūtra*. Übersetzt von Margareta von Borsig. Stuttgart 2009, S.143ff.

manchmal tun sie das auch. Doch bei dieser Gelegenheit lobt der Buddha seine Schüler. Er sagt: „Seht, da ist Śāriputra. Śāriputra ist der beste unter euch, was Weisheit und seine Fähigkeit, den Dharma darzulegen, anbetrifft. Und Ānanda? – der ist der Beliebteste und Freundlichste.“ (Es war übrigens Ānanda, der es den Frauen ermöglichte, dem Sangha, der spirituellen Gemeinschaft der Anhänger des Buddhas, beizutreten. Deswegen betrachteten ihn die Frauen des Sangha danach beinahe als eine Art Schutzheiligen.) Dann griff sich der Buddha einen anderen Schüler heraus, diesmal als Besten in Askese; und wieder einen anderen als besten Prediger. Und weil natürlich manche Schüler herausragendere Eigenschaften als andere hatten, musste er am Schluss ziemlich weit ausholen und erwähnte so einen Schüler als denjenigen, der immer am meisten Almosenspeise sammelte, wenn er auf sein Runde ging. Sogar dieser war in irgendetwas der Beste.[19]

Auf diese Weise lobte der Buddha seine Schüler für ihre jeweiligen unverwechselbaren Eigenschaften. Und diese Unverwechselbarkeit zieht sich durch den ganzen Pāli-Kanon. Wenn wir ihn einfach nur als einen Bericht über das Leben verschiedener Menschen lesen, werden wir unzähligen Schülern des Buddhas begegnen, die sich alle von einander unterscheiden und deren Charaktere und Eigenschaften völlig verschieden sind. Śāriputra und Maudgalyāyana sind ganz unterschiedliche Persönlichkeiten, auch wenn sie enge Freunde sind. Ānanda ist freundlich und beliebt, während Kashyapa ein bisschen mürrisch ist – zumindest bekommt man diesen Eindruck. Manche Schüler sind schüchtern und zurückgezogen, während andere eher dreist und lebhaft sind.

Es ist immer das Gleiche. Ein wahrer Anhänger des Dharma, wächst entsprechend dem eigenen Wesen. Das stellt die Parabel von der Regenwolke und den Pflanzen deutlich heraus. Wenn der Regen fällt, wachsen die Bäume und werden größer und schöner. Doch eine Eiche wird nie zu einem Apfelbaum heranwachsen, egal wie viel Wasser wir ihr auch geben; und ein Apfelbaum wird nie zu einer Eiche.

Ebenso wird sich jemand, der vom Temperament her zu Hingabe neigt, im Allgemeinen nicht zum Intellektuellen entwickeln; und jemand der von Natur aus eher verstandesmäßig orientiert ist, wird sich vermutlich nicht dauerhaft der devotionalen Übung zuwenden. Obwohl beide die entgegengesetzte Eigenschaft zu einem gewissen Grad herausbilden mögen, wird ihr Temperament bis hin zum Augenblick der Erleuchtung ziemlich unverändert bleiben. Der eine wird ein Erleuchteter voller Hingabe sein, und der andere ein Erleuchteter mit scharfem Verstand – oder sogar ein erleuchteter Akademiker, wenn das auch nur schwer vorstellbar ist. Einer mag ein erleuchteter Mönch sein, ein anderer ein erleuchteter Haushälter – doch beide sind erleuchtet. Es mag paradox klingen, aber als Menschen, die sich auf dem spirituellen Pfad zu Erleuchtung befinden, werden sie sich nicht ähnlicher, sondern immer unterschiedlicher – während die Verständigung zwischen ihnen gleichzeitig immer besser wird.

Das Bild der Lotus-Blumen und die Parabel von den Pflanzen soll uns auch daran erinnern, dass wir uns ändern können. Wir können uns vom Schlechteren zum Besseren verändern und sogar vom Besseren zum Besten. In den buddhistischen Schriften und der buddhistischen Geschichte wird zum Beispiel von Aṅgulimāla berichtet, der beinahe hundert Menschen ermordete und trotzdem zum Arhant wurde, das heißt, Erleuchtung erlangte, und das alles innerhalb eines Lebens.[20] Das sollte uns einiges zu denken geben. Im elften Jahrhundert gab es in Tibet einen Schwarzmagier, der für den

[19] Aṅguttara-Nikāya I.24
[20] Majjhima-Nikāya 86

Tod von etwa dreißig Menschen verantwortlich war, doch er wurde der größte alle Kagyü-Heiligen. Das war natürlich niemand anders als Milarepa.[21] Und in der indischen Geschichte gibt es zum Beispiel Aśoka, der ganz Indien unter seiner Herrschaft vereinigen wollte. Er schlachtete viele hunderttausend Menschen ab; doch dann empfand er Reue und machte sozusagen eine Hundertachtzig-Grad-Wende. Er änderte sich und ging schließlich als Dharma-Aśoka in die Geschichtsbücher ein, als „rechtschaffener Aśoka", einer der großen Förderer des Buddhismus.[22]

Die Veränderung in diesen und so vielen anderen Menschen geschah nicht durch die Gnade Gottes, sondern durch eine Veränderung in der Ausrichtung ihres Wollens, durch einen Wandel, der seinen Ursprung in der menschlichen Psyche hat. Wir sind selbst für unser spirituelles Schicksal verantwortlich. Es steht uns frei, uns zu entwickeln oder nicht, es ist unsere Entscheidung. Äußere Umstände mögen uns daran hindern, oder sogar scheinbar erdrücken, doch kein Umstand kann uns je unsere grundlegende Willensfreiheit nehmen. Genau das ist es, was der Buddha mit seinem inneren Auge sah, als er den Teich mit den blauen, roten und weißen Lotus-Blumen vor sich sah; darum geht es in der Parabel von der Regenwolke und den Pflanzen.

Die Lücke überbrücken

Doch auch wenn der Buddha diese Vision hatte, die ihm so tiefes Vertrauen in das spirituelle Potential der Menschen gab, überzeugt uns das vielleicht nicht unbedingt. Wir sind vielleicht trotzdem noch nicht überzeugt – zumindest noch nicht allein durch das, was ich bisher gesagt habe – dass wir unser eigenes Potential verwirklichen können, wenn wir das Gesetz der Bedingtheit erkennen. Wir haben gehört, dass die Wirklichkeit, die der Buddha erfahren hatte, „schwer zu gewahren, schwer zu erkunden" ist und dass sie das „friedlichste und erhabenste aller Ziele" sei. Nicht nur das. Es ist durch „bloßes logisches Denken nicht zu erlangen". Es ist „subtil" -unglaublich subtil – und nur „für die Weisen erfindlich".

Doch was sollen wir uns unter dieser großen Wahrheit vorstellen? Für Śāriputra – der offensichtlich sehr empfänglich gewesen sein muss – genügte das bloße Rezitieren des Verses, um ihm Einsicht in die Wahrheit zu ermöglichen, doch auf uns wird er kaum diese Wirkung haben. Stattdessen fällt es uns womöglich schwer, uns überhaupt einen Reim darauf zu machen. Wie wir bereits gesehen haben, hat der Buddha diese Schwierigkeit natürlich vorhergesehen. Der Buddhismus mag zwar im Kern nichts anderes als eine Mitteilung sein – vom Buddha an die, die keine Buddhas sind, vom erleuchteten Geist an den unerleuchteten Geist – doch eine solche Kommunikation ist nicht einfach, selbst für einen Buddha, denn zwischen dem Buddha und den normalen Menschen herrscht eine enorme Kluft.

Wir können uns gar nicht vorstellen, wie groß dieser Abstand ist. Es ist gut und schön zu sagen, wir seien alle potenzielle Buddhas, potenziell bereits erleuchtet – wie manche Buddhisten das ziemlich leichtfertig tun. Doch das sind in der Regel nur Worte. Wir nehmen das riesige Ausmaß der uns vom Buddha trennenden Kluft überhaupt nicht wahr. Manchmal sprechen Leute auf eine so

---

[21] Milarepas Lebensgeschichte kann man in *Milarepa. Tibets großer Yogi*. W.Y. Evans-Wentz (Hg), Frankfurt 2004 nachlesen beziehungsweise in *Herr der Yogis: Das Leben von Jetsün Milarepa*. Tsang Nyon Heruka. Sequoyah-Verlag: Gutenstein 2006

[22] *Die Edikte des Kaisers Aśokas. Vom Wachstum der inneren Werte*. Aus dem Prakrit übersetzt von Wolfgang Schumacher. In: "Bodhi-Blätter" Nr. 26. Eine Schriftenreihe aus dem Haus der Besinnung CH 9115 Dicken 1991. Siehe www.Pālikanon.com/diverses/asoka/asok_ndx.htm

vertrauliche Weise über den Buddha, als wäre er der ihnen gut bekannte Nachbar von nebenan – als wüssten sie, worin seine Erkenntnis und seine Erleuchtung bestehen. Doch eigentlich ist das nur ein Ausdruck ungeheurer Respektlosigkeit. Wir kennen den Buddha nicht wirklich und wir verstehen ihn auch nicht. Es liegt eine gewaltige Kluft zwischen seiner höchsten Verwirklichung und unserem eigenen unerleuchteten Erleben

Es ist selbst für einen Buddha sehr schwierig, diese Kluft zu überbrücken, und einen echten Kontakt mit dem unerleuchteten Geist herzustellen. Mahāyāna-Buddhisten haben eindrucksvolle Legenden von Bodhisattvas, wie Avalokiteśvara oder Kṣitigarbha, die in die Tiefen der Hölle hinabsteigen, um den Wesen dort zu helfen.[23] Mit dieser Hölle ist nicht notwendigerweise eine andere Welt gemeint – es kann sich auch um unsere Welt handeln; dann steht das Sinnbild des Hinabsteigens für die Schwierigkeiten, die die Bodhisattvas oder der Buddha haben, wenn sie versuchen, mit unserem unerleuchteten weltlichen Geist Kontakt aufzunehmen. Doch trotz dieser Verständigungsschwierigkeiten verspürte der Buddha den unwiderstehlichen Drang, einen Kontakt herzustellen und zu versuchen, die Wahrheit zu vermitteln. Es musste einfach eine Brücke über den Abgrund geschlagen werden, der den erleuchteten vom unerleuchteten Geist trennt – und sei sie auch noch so zerbrechlich und schwach. Aber wie hat der Buddha das gemacht?

Buddhismus kurz und knapp

Es gibt zwei Hauptmethoden, etwas zu vermitteln, entweder durch abstrakte Begriffe oder durch Bilder. In den Pāli-Schriften benutzt der Buddha eher abstrakte Begriffe, obwohl wir dort durchaus auch Bilder – Parabeln, Mythen und Gleichnisse – finden. In den Mahāyāna-Schriften kommen dagegen viel häufiger Bilder vor, obwohl auch hier wiederum ebenfalls abstrakte Begriffe verwendet werden. Ein paar Mahāyāna-Sūtras sind fast gänzlich in Bildern verfasst.

In dem Abschnitt des Pāli-Kanons, der behandelt, wie der Buddha zu der Entscheidung zu lehren kam , wird, wie wir bereits gesehen haben, eine Mischung von abstrakten Begriffen und Bildern benutzt. Doch bei der Definition der Realität, die er erfahren hat, entschied der Buddha sich, dies mit Hilfe eines abstrakten Begriffs zu tun: dem Prinzip der Bedingtheit, wie wir es auf Deutsch nennen. Wie wir schon gesehen haben ist dies die Grundlehraussage des Buddhismus. Insofern sich Buddhismus auf einen Begriff reduzieren lässt, ist dies der Begriff der Bedingtheit. Der gesamte Buddhismus, sowohl Theorie als auch Praxis, Philosophie, Meditation, das gesamte buddhistische Leben, bauen darauf auf.

Oder zumindest gründen sie sich auf der Erfahrung, die diese ausdrückt. Bedingtheit ist nichts, was der Buddha sich ausgedacht hätte; es ist ein direkter Ausdruck seiner Erleuchtungs-Erfahrung. Obwohl ich gesagt habe, dass die buddhistische Philosophie darauf basiert, handelt es sich hierbei nicht um eine Philosophie im westlichen Sinne. Was wir buddhistische „Philosophie“ nennen, ist nichts anderes, als der Versuch einer ausführlicheren Erläuterung davon, wie der Buddha die Realität sah.

Der Buddha hat das Gefühl, dass er seine Erfahrung der Wirklichkeit irgendwie mitteilen müsste. Er musste sie in begrifflicher Form ausdrücken, wenn er überhaupt etwas sagen wollte.

[23] Um mehr über diese Legenden zu erfahren, vgl. Vessantara: *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. Do Evolution: Essen 2001

Gleichzeitig musste er einen Weg finden, sie auf eine Weise darzustellen, die für normale unerleuchtete Menschen begreiflich sein würde, und die für sie eine Grundlage bilden würde, von der aus sie schließlich Einsicht in das wahre Wesen der Wirklichkeit erlangen könnten. Er wählte den Begriff der universellen Bedingtheit, den wir auf jeden Fall verstandesmäßig – zumindest bis zu einem gewissen Punkt – verstehen können.

Die Formel, die normalerweise dafür in den Schriften zu finden ist, lautet folgendermaßen. Es handelt sich um fast genau die gleichen Worte, die Aśvajit zu Śāriputra sagte. Die Sprache, die der Buddha verwendet ist einfach, abstrakt, fast schon mathematisch. Er sagt einfach: „Wenn das ist, wird jenes; wenn dieses entsteht, entsteht jenes. Wenn das nicht ist, wird jenes nicht; wenn dieses endet, endet jenes."[24] So lautet die Formel in ihrer abstraktesten und allgemeinsten Form; und sie trifft auf die gesamte Existenz zu, ob materiell, geistig oder spirituell.

Wenn dich also jemals jemand fragen sollte was eine Kurzfassung des Buddhismus wäre – nicht in einem Wort, denn das Wort wäre „Bedingtheit", sondern in einem Satz – könnten Sie einfach sagen: „Wenn A ist, entsteht B. Wenn A nicht ist, entsteht B nicht. Das ist der Kern des Buddhismus." Dann könnten Sie es ihnen überlassen, sich selbst auszumalen, was das bedeutet. Wenn man lange genug darüber nachdenkt, kann man sich den gesamten Buddhismus von dieser schlichten Aussage aus erarbeiten. Natürlich denken die anderen vielleicht, dass Sie absichtlich vage bleiben. Vermutlich würden die meisten Buddhisten, wenn sie gebeten würden, die Lehre des Buddha so knapp zusammenzufassen, sagen, dass alle Dinge vergänglich sind, oder dass Taten Folgen haben. Doch wir müssen nicht lange nachdenken, um zu erkennen, dass beide Aussagen derselben grundlegenden Wahrheit entspringen: der Bedingtheit.

Die Folgen der Bedingtheit

Wir werden vielleicht voller Erleichterung hören, dass der Buddha sich entschied, ein paar Zugeständnisse zu machen und die Bedingtheit doch noch in mehr Einzelheiten erklärte. Die vermutlich bekannteste Formulierung dieses Prinzips sind die Vier Edlen Wahrheiten: Die Wahrheit vom Leiden oder Unbefriedigtsein, die Wahrheit von der Ursache des Leidens, nämlich Begierde, die Wahrheit vom Aufhören des Leidens, gleichbedeutend mit Nirvāṇa, und die Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören des Leidens führt, also der Weg, der zu Nirvāṇa führt – nämlich der Edle Achtfältige Pfad.[25] Oder wenn wir diese vier im Sinne der obigen Formel ausdrücken wollten: wenn Begierde ist, entsteht Leiden; wenn Begierde nicht ist, entsteht auch Leiden nicht. Ich sollte vielleicht erwähnen, dass hier unter dem „Leiden, das nicht entsteht", psychisches Leiden zu verstehen ist, nicht körperliches Leiden. Es gibt einen Absatz im Pāli-Kanon, auf den einer meiner Lehrer, Bhikkhu Kashyap, bei dem ich Pāli und den Abhidhamma studierte, immer gerne hinwies. In diesem Absatz sitzt der Buddha mit gekreuzten Beinen und lehrt seine Schüler; und nachdem er bereits eine ganze Weile gesprochen hat, bekommt er Rückenschmerzen. Sogar der Rücken eines Buddhas schmerzt. Ānanda war zufällig anwesend und der Buddha hat den Schmerz nicht einfach nur lächelnd ausgehalten, wie es manche Leute für richtig halten würden. Er sagte: „Ānanda, mein Rücken schmerzt.

[24] Mahātaṇhāsaṅkhaya Sutta. Majjhima-Nikāya 38
[25] Vinaya Piṭaka, *Mahā-Vagga* I.6.17-29; Saṃyutta-Nikāya 56.11

Bitte übernimm du jetzt das Lehren. Ich werde mich ein bisschen hinlegen."[26] Mein Lehrer, Kashyapji, hat besonders gern auf diesen Absatz hingewiesen, da er, wie er betonte, die Menschlichkeit des Buddhas illustriert – nicht in dem Sinne, dass der Buddha eine menschliche Schwäche in geistiger oder emotionaler Hinsicht hatte, denn das hatte er nicht, sondern er hatte eine körperliche Schwäche. Er hatte einen normalen Menschenkörper und dieser Körper verursachte ihm im Alter Schmerzen.

Im Buddhismus wird zwischen körperlichem und geistigem Schmerz unterschieden. Wenn wir Erleuchtung erlangen, erleben wir keinerlei geistigen Schmerz oder emotionalen Aufruhr mehr, doch wir leiden immer noch unter körperlichem Schmerz – den wir, wie der Buddha, mit Gleichmut ertragen. Aber das nur nebenbei. Die Grundaussage hier ist, dass wenn Begierde abwesend ist, geistiges, vermeidbares Leiden, nicht entsteht. Damit will ich übrigens *nicht* sagen, dass alles Leid eine Folge von Begierde ist; das käme karmischem Determinismus gleich. Es gibt Leiden – besonders körperliches Leiden – das nicht auf Grund von unseren früheren unheilsamen geistigen Handlungen entsteht, sei es in diesem oder in einem letzten Leben.

Das Rad und die Spirale

Den Begriff der Bedingtheit noch weiter ausführend, sagte der Buddha, dass es innerhalb dieser Bedingtheit zwei Grundbewegungen gebe: eine zyklische und eine spiralförmige. Die erste, die zyklische, ist ein Hin-und Herschwingen zwischen zwei Gegensätzen. In Abhängigkeit von Freude entsteht Schmerz; in Abhängigkeit von Schmerz entsteht Freude. In Abhängigkeit von Verlust entsteht Gewinn und in Abhängigkeit von Gewinn entsteht Verlust. In Abhängigkeit von Winter, wird es Sommer; in Abhängigkeit von Sommer, wird es Winter.

Üblicherweise wird der Ablauf des zyklischen Handelns und Reagierens in seiner Gesamtheit der Kreislauf des Daseins oder das Lebensrad genannt – womit das Rad von Geburt, Tod und Wiedergeburt gemeint ist, das vor allem in seiner tibetischen ikonographischen Darstellung bekannt ist.[27] Wenn wir ein Bild des tibetischen Lebensrades betrachten, stellen wir fest, dass es uns eine detaillierte Darstellung und einen Überblick über den zyklischen Modus der Bedingtheit gibt. Es stellt dar, wie alle Lebewesen, alle fühlenden Wesen, sich innerhalb des zyklischen Ablaufs bewegen und zwischen Gegensatzpaaren handeln, bald auf-und bald absteigend, sich immer wieder im Kreis drehend, dem Gesetz von Karma und Wiedergeburt folgend.

Bei der zweiten, der spiralförmigen Grundbewegung der Bedingtheit, findet keine Oszillation zwischen Gegensätzen statt, sondern eine Bewegung zwischen Faktoren die sich jeweils schrittweise steigern. In Abhängigkeit von glücklicher Zufriedenheit entsteht tiefe Freude; in Abhängigkeit von tiefer Freude entsteht Entzücken; in Abhängigkeit von Entzücken entsteht Ruhe; in Abhängigkeit von Ruhe Glückseligkeit. Das ist die fortschreitende Spiralkette. Man könnte auch sagen, dass die spiralförmige Bewegung der Bedingtheit im Prinzip den spirituellen Pfad darstellt.

Das also sind die beiden Grundarten von Bedingtheit, die im Universum auf allen Ebenen

---

[26] Majjhima Nikāya53.5 Siehe: www.Pālikanon.com/majjjhima/zumwinkel/m053z.html

[27] Die Urheber dessen, was als das tibetische Lebensrad bekannt wurde, waren Anhänger der Sarvāstivāda-Schule des indischen Buddhismus, die sich etwa im dritten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung gründete; ihre Anhänger pflegten Darstellungen des Lebensrades in ihre Klostereingänge zu malen. Eine ausführlicher Beschreibung des *bhava-cakra*, „Rad des Werdens", folgt im nächsten Kapitel.

stattfinden, die zyklische und die spiralförmige. Die erstere, sich auf ewig im Kreis drehend, hält uns im Reich des „Bedingten“ fest, wie dies das Lebensrad so bildhaft darstellt. Die zweite dagegen verschafft uns die Möglichkeit des Wachstums und der Entwicklung, sodass wir über die Bedingtheit hinausgelangen können, um letztendlich das Reich des Unbedingten zu betreten, die Erleuchtung.[28] In gewisser Weise ist der Rest dieses Buches nichts anderes als eine ausführliche Untersuchung, wie diese beiden Arten der Bedingtheit funktionieren. Im ersten Teil werden wir zunächst das Wesen des Bedingten erforschen, und zwar mit Hilfe der zwölf Kettenglieder des bedingten Entstehens, wie sie im Lebensrad dargestellt sind und mittels der so genannten Merkmale der bedingten Existenz, um uns dann der Betrachtung des Wesens des Unbedingten, Nirvāṇa, zuzuwenden, dem Konzept von Leerheit, was manchmal – eher irreführend – als das „Nichts“ bezeichnet wird.

Wenn wir über Leerheit nachsinnen werden wir erkennen, dass wir letztendlich zwischen dem „Bedingten“ und dem „Unbedingten“ nicht unterscheiden können. Doch auf unserer jetzigen Stufe spiritueller Entwicklung ist der Unterschied sehr real, sodass wir gezwungenermaßen in Begriffen einer Bewegung von einem zum anderen, das heißt in Begriffen eines spirituellen Pfades denken müssen. Das ist das Hauptthema des zweiten Teils dieses Buches.

Nach einer Einleitung, in der der Pfad als ein Fliehen vor dem „Zug der Schwerkraft“ und eine Antwort auf die Anziehung des Unbedingten bezeichnet wird, werden wir uns mit den unterschiedlichen Betrachtungsweisen des spirituellen Pfades auseinandersetzen, wobei wir uns zunächst mit den zwölf Gliedern des Spiralpfades beschäftigen werden, der deutlichsten Darstellung darüber, wie die spiralförmige Bedingtheit funktioniert. Anschließend werden wir einige der zahlreichen anderen Beschreibungen des Pfades betrachten: den Edlen Achtfältigen Pfad, die sieben Stufen der Reinheit, die fünf Geistesvermögen. Die letzten drei Kapitel sind jeweils einer Stufe des Dreifältigen Pfades gewidmet: Ethik, Meditation und Weisheit. Es geht nicht nur darum, den Lehrhintergrund der buddhistischen Praxis zu zeigen, sondern auch um eine mögliche Umsetzung dieser Lehren in unserem Alltag. Um uns daran zu erinnern, dass es Weisheit nicht ohne Mitgefühl geben kann, werden wir zum Schluss mit einem Kapitel über das Bodhisattva-Ideal abschließen, dem höchsten Ausdruck des altruistischen Aspektes des Buddhismus.

Und während wir all diese vielen verschiedenen Möglichkeiten betrachten, wie man die Frage: „Was ist der Dharma?“ beantworten könnte, sollten wir immer im Gedächtnis behalten, dass all diese Konzepte, all diese Lehren, all diese Übungen, auf eine einzige Grundwahrheit zurückzuführen sind, auf die eine grundlegende Erkenntnis: die der Bedingtheit.

[28] Im Pālikanon werden die zwölf zyklischen *nidānas* vielerorts erwähnt, vgl. insbesondere das *Mahanidāna Sutta* (Dīgha-Nikāya 15). Die positiven *nidānas* werden weniger oft erwähnt, siehe hierzu *Upanisā Sutta* aus dem *Nidāna*-Saṃyutta (Saṃyutta-Nikāya 12.23) Zitiert in Sangharakshita: *Buddhadharma – Einheit und Vielfalt des Buddhismus. Band 1. Auf den Spuren des Transzendenten*. Do-Evolution: Essen 1999, S.202 ff.

2 Die Dynamik des Seins

„Sein“ ist eigentlich kein buddhistischer Begriff, er ist zu statisch. Besser wäre es, den Begriff „Werden“ benutzen. Und in diesem Kapitel geht es auch tatsächlich um die Dynamiken, die unserem „Werden“ zugrunde liegen, und die den Begriff des „Seins“, den wir normalerweise auf diesen Prozess anwenden, unsinnig machen. In herkömmlicheren Begriffen ausgedrückt werden wir uns mit den „Gliedern“ des „Bedingten Entstehens“ beschäftigen, die uns an den fortwährenden Kreislauf der Wiedergeburten binden: Außerdem werden wir die Analyse dieses Prozesses durch den Buddha betrachten und wie diese Analyse uns eine allzeit gegenwärtige Gelegenheit bietet, diesen Kreislauf zu beenden.

Leider muss man sagen, dass das Thema Karma und Wiedergeburt in buddhistischen Kreisen nicht mehr so beliebt ist, wie es das einmal war. Angesichts der zentralen Bedeutung dieser Lehre für alle buddhistischen Schulen, lohnt es sich vielleicht zu untersuchen, wie es dazu gekommen ist. Wenn wir feststellen, dass ein bestimmter Aspekt des Dharmas uns besonders zusagt, liegt das normalerweise daran, dass wir ein gewisses Ungleichgewicht in uns haben, ein unerfülltes Bedürfnis, dem dieser Aspekt der Lehre entspricht. Und wenn es Teile des Dharma gibt, die wir sozusagen links liegen lassen, kann es sein, dass sie bestimmten Aspekten in uns oder bestimmten Aspekten unserer Erfahrung entsprechen, die wir uns noch nicht anschauen möchten. Es ist durchaus angemessen, bis zu einem gewissen Grad unseren persönlichen Vorlieben zu folgen, doch wir sollten uns gleichzeitig bewusst machen, dass wir das tun, und dass wir irgendwann in der Zukunft daran etwas werden ändern müssen. Wir können den Dharma nur dann in ausgewogener Weise betrachten, wenn wir selbst psychisch und spirituell im Gleichgewicht sind.

Karma und Wiedergeburt im westlichen Buddhismus

Innerhalb von knapp einhundert Jahren geschah es, dass der Dharma Menschen im Westen auf verschiedenste Weise anzog Und während dieser kurzen Epoche haben von dem manchmal verwirrend komplexen Gesamtgebäude der buddhistischen Lehre haben durchaus nicht alle Aspekte und Schulen immer das gleiche Interesse geweckt. Verschiedene Lehren und Schulen traten zu jeweils unterschiedlichen Zeiten in den Vordergrund, entsprechend der zu dieser Zeit herrschenden kulturellen Bedingungen.

Wenn wir uns die Anfänge des Buddhismus im Westen ansehen, stellen wir fest, dass es zunächst eine Periode des rein akademischen Interesses gab, die mit einem Anwachsen des „Orientalismus“ verbunden war. Diese Bewegung, die sich von Dingen aus dem Osten aller Art angezogen fühlte, entstand als Folge des enormen Interesses an Kolonialisierung , welches die verschiedensten europäischen Staaten hatten – insbesondere Großbritannien. Häufig begannen Staatsbeamte Studien des Buddhismus, nur weil sie ein tieferes Verständnis für die örtliche Verwaltung bekommen wollten. So entstand beispielsweise bei T.W. Rhys Davids , dem großen Pāli-Gelehrten, das Interesse am Buddhismus, als er sich in den 70er Jahren des 19. Jahrhunderts als

Richter auf Ceylon eingehend mit dem Vinaya befassen musste, um einige ziemlich komplexe Fragen des buddhistischen Rechts abzuklären.

Dann begannen seit dem Ende des 19. Jahrhunderts ein paar Westler sich selbst als Buddhisten zu bezeichnen und den Buddhismus als Lebensweise anzunehmen. Als es schließlich, zu Beginn des 20. Jahrhunderts, die ersten westlichen *bhikkhus* beziehungsweise *bhikṣus* gab, es also neben westlichen Laien nun auch westliche Mönche gab, könnte man das vielleicht als die endgültige Ankunft des Buddhismus im Westen bezeichnen.

Die Aspekte des Buddhismus, die auf die ersten westlichen Buddhisten eine besonders starke Anziehung ausübten, interessieren Menschen von heute oft nur noch am Rande. Wenn wir uns die buddhistische Literatur ansehen, die vor mehr als achtzig Jahren verfasst wurde[29], stellen wir fest, dass die westlichen Menschen der damaligen Zeit – zumindest die der englischsprachigen Welt – sich, wenn überhaupt, dann vor allem auf Grund von drei bestimmten Aspekten vom Buddhismus angezogen fühlten: zunächst auf Grund der Persönlichkeit des Buddha – einem Lehrer, einer historischen Gestalt, einem weisen mitfühlenden Menschen; zweitens, auf Grund der Ethik; drittens, auf Grund der buddhistischen Lehre von Karma und Wiedergeburt. Und – zumindest meiner Erfahrung nach –scheinen als dies nicht die Aspekte zu sein, die Menschen heute zum Buddhismus bringen.

Für diesen Wandel gibt es sowohl negative als auch positive Gründe. Zunächst einmal kann man die Geschichte des Buddhismus im Westen nicht von der westlichen Religionsgeschichte im Allgemeinen trennen. Dass Westler sich überhaupt dem Buddhismus zuwandten mag damals auf viele Menschen exzentrisch oder sogar grotesk gewirkt haben, trotzdem war diese exotische Entwicklung war Teil des westlichen religiösen Zeitgeistes.

Während der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts war dieser Zeitgeist stark von den wissenschaftlichen Entdeckungen beeinflusst, insbesondere von Darwins *Über die Entstehung der Arten*, von der historisch-kritischen Bibelauslegung und von den vergleichenden Religionswissenschaften. Dadurch wurde das Christentum in seiner althergebrachten dogmatischen Form für viele aufrichtige, nachdenkliche und spirituell empfindsame Menschen verstandesmäßig immer weniger annehmbar. Gleichzeitig behielten solche Menschen jedoch eine starke emotionale Verbindung mit dem Christentum. Sie konnten sich vom Kopf her von der dogmatischen, doktrinären Seite des Christentums befreien, doch ihre Herzen blieben mit dem Glauben, den rituellen Übungen, den Bräuchen und Traditionen ihrer Kindheit und Jugend verbunden.

Für diese Menschen bedeutete das Christentum ursprünglich drei Dinge. Dies gilt insbesondere für Protestanten, die im religiösen sowie im sozialen und politischen Leben des damaligen Englands vorherrschend waren. Für sie war Christentum in erster Linie gleichbedeutend mit der Hingabe zur Person Christi als Heiland, als eingeborener Sohn Gottes. Es stand außerdem für einen ethischen Kodex, gemäß dem sie ihre Handlungen formen konnten: die zehn Gebote des Alten Testaments und die Bergpredigt des Neuen Testaments. Und drittens gab ihnen das Christentum eine Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

Es ist heutzutage schwer vorstellbar, wie stark und allumfassend dieser Glaube an ein Leben

[29] Der Pionier der Übersetzer buddhistischer Werke in westliche Sprachen war Eugène Burnouf, der französische Philologe, durch dessen Werk der Buddhismus mit einem Mal der westlichen Welt bewusst wurde (seine französische Übersetzung des Lotus-Sūtra wurde 1852 veröffentlicht). 1879 veröffentlichte Sir Edwin Arnold sein episches Gedicht *Die Leuchte Asiens*; dieses Werk beeinflusste nachhaltig die allgemeinen Vorstellungen in Bezug auf des Leben des Buddha und seine Persönlichkeit. Vgl. Stephen Batchelor: *The Awakening of the West*. Berkeley 1994, Kap.14

nach dem Tod im 19.Jahrhundert war. Doch ich erinnere mich, dass ich als Vierzehnjähriger ins Westcountry geschickt wurde, um bei einem älteren Paar in einem heruntergekommenen alten Haus zu wohnen, das im Stile der 60er und 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts ausgestattet war. Und woran ich mich heute vor allem noch entsinne, sind die Bilder an der Wand meines Schlafzimmers. Das waren riesige gerahmte Bilder eines einzigen religiösen Themas, das unsere viktorianischen Vorfahren vielleicht mehr als jedes andere beschäftigt hat. Eines zeigte Engel, die die dahinscheidende Seele im Himmel willkommen hießen; ein anderes stellte eine Engelschar dar, die scheinbar ein Schwätzchen hielten; und wieder ein anderes zeigte den sich öffnenden Himmel und eine aufsteigende gläubige Seele. Alle Bilder erweckten die Hoffnung auf das kommende Leben – oder versuchten es zumindest. Die vermutlich bekannteste literarische Darstellung dieser Art ist Dickens mitleiderregende Beschreibung des Todes der armen Kleinen Nell in *Der Raritätenladen* – der Schnee fällt und als sie im Sterben liegt, erklingen Engelsstimmen, die sie zur ewigen Ruhe rufen. Alles ist dick aufgetragen, voller Sentimentalität, wie es die Viktorianer am liebsten hatten.[30] Viele Menschen konnten damals nicht anders als das Christentum aus Vernunftgründen aufzugeben, aber sie sehnten sich immer noch nach etwas, das diesen drei Aspekte des Christentums, die ihnen so viel bedeutet hatten, entsprach. Einige Menschen fanden sie im Buddhismus. In der Person des Buddha fanden sie einen „nicht-theologischen" Christus: eine historische Gestalt mit all den Tugenden, die traditionellerweise Christus zugesprochen wurden (vielleicht sogar noch ein paar mehr), doch ohne die Belastung, um nicht zu sagen Peinlichkeit, der Dreifaltigkeitstheologie. In den buddhistischen Vorsätzen fanden sie einen ethischen Kodex ohne supernatürlichen Begründung, mit – falls überhaupt – einer rein humanistischen Begründung. Sie fanden die Bergpredigt ohne den Berg – das heißt ohne den dogmatischen, doktrinären Hintergrund. Schließlich fanden sie in der Lehre von Karma und Wiedergeburt, eine, so schien es ihnen, vernünftigere Grundlage für ihre Hoffnung auf ein zukünftiges Leben.

Dieser letzte Punkt würde die meisten traditionellen Buddhisten überraschen. In Indien und Fernost wird die Vorstellung, wiedergeboren zu werden, nachdem der Scheiterhaufen unserer Verbrennung niedergebrannt ist, als selbstverständlich betrachtet. Darüber würde nie jemand diskutieren oder herumstreiten; es wird einfach akzeptiert. Man nimmt es als gegeben an, dass wir Leben um Leben wieder in die Welt zurückkehren. Doch gleichzeitig wird Wiedergeburt als etwas Schreckliches angesehen. All die Begrenzungen, all die Schmerzen und Leiden eines menschlichen Körpers wieder und wieder erleben zu müssen, wird als ein trostloser Prozess betrachtet. Für die meisten ethnischen Buddhisten bedeutet die selige Auflösung im Nirvāṇa in erster Linie die Befreiung von der Wiedergeburt dar.

Im Westen von vor hundert Jahren war dagegen die Vorstellung, dass nach dem Tod nichts mehr kommen könnte, nur völlige Vernichtung, die schrecklichste Vorstellung. Die Lehre von Karma und Wiedergeburt, selbst völlig losgelöst von jeglichem Kontext, stellte eine Art Rettung dar: eine Möglichkeit, diesem schrecklichen, nach-christlich nihilistischen Schicksal zu entkommen.

Dass der Buddhismus so quasi als eine Art Christentum-Ersatz benutzt wurde, war zu erwarten, es war eine Art Zwischenstufe in der Entwicklung des westlichen Buddhismus. Es ist kaum möglich, dass man sich sozusagen über Nacht in etwas völlig Neues, völlig Fremdes hineinstürzt.

[30] Ein Äquivalent dafür ist das Märchen vom *Mädchen mit den Zündhölzern* von Hans Christian Andersen. Anm.d.Üb.

Wir müssen uns Schritt für Schritt hineinbegeben, es allmählich aufnehmen, anpassen und in Einklang bringen. Wir müssen uns vom Bekannten ins Unbekannte begeben.

Heute ist die Situation jedoch anders. Die meisten von denjenigen, die dem Buddhismus begegnen, sind nicht mehr so stark vom Christentum geprägt, dass sie – ob bewusst oder unbewusst – nach einem Ersatz für das Christentum suchen würden. Wir sind postchristlich. Wir reagieren weniger gegen das Christentum sondern stellen lediglich feststellen, dass es uns nicht allzu viel bedeutet.

Wir denken bei Religion beispielsweise nicht mehr unbedingt an die Verehrung einer Person. Das war ein wesentlicher Bestandteil der religiösen Ideologie des 19. Jahrhunderts und ist selbst heute für viele orthodoxe Christen ein wesentlicher Bestandteil ihres Glaubens. Doch als westliche Buddhisten betrachten wir Religion überhaupt nicht auf diese Weise. Wir suchen nicht nach jemandem, den wir verehren können; wir sind nicht auf der Suche nach einer Beziehung zu einer Person.

Für einen Buddhisten bedeutet das nicht nur Rebellion. Dahinter steht ein positives und eindeutiges Prinzip. Der Buddha pflegte zu denjenigen, die ausschließlich seine Person verehrten, zu sagen: „Wer den Dharma sieht, sieht mich.“[31] Erst wenn wir den Dharma verstehen, die Prinzipien und Methoden, die vom Buddha gelehrt wurden, können wir den Buddha selbst wahrhaft sehen, die lebendige Verkörperung dieser Prinzipien und Methoden. Ein weiterer einfacher Grund für die Interessenverschiebung von der Person des Buddha hin zu seiner Lehre, ist dass heute viel mehr schriftliche Zeugnisse seiner Lehren in europäische Sprachen übersetzt sind, als vor noch 50 Jahren.

Genauso wenig wie wir nach einem Ersatz für Christus suchen, wollen wir auch keinen ethischen Kodex. Wir brauchen vielleicht etwas Anleitung, wie wir unser tägliches Leben leben sollen, doch keine lange Liste was wir tun und lassen sollten. Wir erhalten so viele widersprüchliche moralische Botschaften aus den verschiedensten Ecken, dass die meisten von uns sich vor langer Zeit entschieden haben, selbst einzuschätzen, was richtig und was falsch ist. Wir betrachten jegliches ethische System oder jeglichen Moralkodex als relativ unverbindlich. Die meisten von uns erarbeiten sich ihren Standpunkt zu Moralfragen, und wie man handeln sollte, einfach nach der Faustregel.

Im Falle des Buddhismus gibt es einen positiveren Grund, warum der Ethik ein weniger zentraler Platz eingeräumt wird, und das ist die Tatsache, dass heute Meditation so viel Aufmerksamkeit erhält. Wenn man vor hundert Jahren Bücher und Artikel über Buddhismus gelesen hätte, hätte man zahlreiche Diskussionen über Ethik gefunden und sehr wenig Hinweise auf Meditation. Heute fänden wir das Gegenteil. Ethik wird zwar nicht notwendigerweise vernachlässigt, man ist sich lediglich im Klaren darüber, dass ethisches Verhalten nicht nur an sich eine gute Sache ist, sondern vor allem auch weil es eine Auswirkung auf unseren Geist hat und wirkungsvolle Meditation nur auf der Grundlage eines reinen Gewissens möglich ist.

Das gleiche gilt für die Frage nach einem Leben nach dem Tod. Sie beschäftigt die Menschen einfach nicht mehr so wie früher. Im 19. Jahrhundert war es ein brennendes Thema, doch heutzutage scheint es, dass viele Menschen mit einigem Gleichmut in der Lage sind an die Möglichkeit zu denken, dass sie nach dem Tod vielleicht nicht mehr existieren. Ihre Interessen

[31] Saṃyutta-Nikāya 22.87.13

kreisen um ihre gegenwärtige Existenz, um das Hier und Jetzt.

Positiver ausgedrückt, könnten wir sagen, dass die heutige Generation von Buddhisten weniger an Karma und Wiedergeburt interessiert ist, da es ihr, zumindest theoretisch, mehr um Erkenntnis hier und jetzt geht. Als Folge dieser existentiellen Betonung begann ab etwa 1950 der Zen-Buddhismus beliebter als der Theravāda zu werden. Zen kommt inzwischen in Bezug auf die Beliebtheit an zweiter Stelle nach dem tibetischen Buddhismus und westliche Buddhisten scheinen weiterhin entschlossen uninteressiert an Karma und Wiedergeburt zu sein und unbeeindruckt von der Zukunftsaussicht, ein Leben nach dem Leben nach dem Leben zu haben.

Doch es lohnt sich, den Prozess von Karma und Wiedergeburt, wie er in der buddhistischen Tradition beschrieben und im tibetischen Lebensrad dargestellt wird, zu studieren, egal ob die Frage nach zukünftigen Leben für uns wichtig ist oder nicht. Denn anstatt ihn als mehrere Leben umspannend zu betrachten, kann man den Prozess auch auf unser tägliches Leben anwenden, denn er ist nichts als eine Widerspiegelung dessen, wie unser Leben sich von einem Tag zum nächsten oder sogar von einer Minute zur nächsten entfaltet, und bietet uns Vorschläge an, wie wir die Richtung bestimmen können, in die sich unser Leben bewegt. Wir werden uns im Kapitel über Ethik (Kap. 10) kurz anschauen, wie Karma funktioniert; hier werden wir uns stattdessen auf den Prozess der Wiedergeburt konzentrieren und dafür als Richtlinie die zwölf Kettenglieder des Werdens benutzen, wie sie auf dem äußersten Kreis des Lebensrades dargestellt sind.

Die zwölf Kettenglieder des Werdens

Der Prozess der Wiedergeburt wird im Buddhismus gemäß dem Prinzip *pratītya-samutpāda* (in Sanskrit) untersucht und begriffen. Dieser Begriff wird üblicherweise als „bedingtes Entstehen“ ins Deutsche übersetzt, möglich wäre auch „abhängige Erzeugung“ . Wie die deutsche Übersetzung vermuten lässt, erklärt dieses Prinzip das Entstehen und den Ursprung der verschiedenen Faktoren unserer Erfahrung und erklärt, wie sie in Abhängigkeit von vorhergehenden Faktoren entstehen. Es ist somit die Anwendung des allgemeinen buddhistischen philosophischen Prinzips der universellen Bedingtheit auf den Prozess der Wiedergeburt. Dieser Prozess wird in eine Anzahl von *Nidāna*s oder „Gliedern“ einer Kette aufgegliedert, die jeweils in Abhängigkeit von einander entstehen, beziehungsweise vom vorhergehenden bedingt sind.

Einige Texte zählen fünf *Nidāna*s auf, andere wiederum zehn, doch die übliche Anzahl ist zwölf.[32] Diese Uneinheitlichkeit mag vielleicht den Anschein erwecken, dass die Art und Weise, wie die *Nidāna*-Kette aufgelistet wird, recht willkürlich ist, und genau so sollte es auch sein. Listen dieser Art sollten wir nicht zu wörtlich nehmen. Es ist ein Fehler zu glauben, dass sich eine bestimmte Sache buchstäblich in eine bestimmte Anzahl von Einzelteilen aufteilen ließe. Es gibt beispielsweise keinen tatsächlichen buddhistischen Pfad der, sagen wir, buchstäblich aus acht von einander verschiedenen Einzelteilen besteht. All diese Unterteilungen dienen rein praktischen Zwecken.

Die Abweichungen zwischen den verschiedenen Texten in Bezug auf die Anzahl der *nidāna*s

[32] Ausführliche Besprechungen der *nidānas* finden sich in: Sangharakshita, Bud*dhadharma – Einheit und Vielfalt des Buddhismus. Band 1. Auf den Spuren des Transzendenten*. Do-Evolution: Essen 1999, S.187 ff. sowie Rüdiger Dhammaloka Jansen, *Säe eine Absicht – ernte ein Leben. Karma und Bedingtes Entstehen im Buddhismus.* Do-Evolution: Essen 2013.

erinnert uns daran, dass das bedingte Entstehen sich nicht in eine Anzahl tatsächlicher „Glieder“ aufteilen lässt. Die *nidānas* sind nur dazu da, uns dabei zu helfen, das *Prinzip* der Bedingtheit zu verstehen, und dienen nicht dazu, sie in einen bestimmten, festgelegten Rahmen hineinzupressen. In jedem Augenblick wirken unzählige Faktoren auf uns ein. Die *nidāna*s stellen lediglich eine Auswahl der wichtigsten dar – und wie das bei Bedingungen eben der Fall ist, treten manche mehr als einmal auf. In der Liste der zwölf *nidāna*s beziehen sich das erste und zweite *nidāna* traditionellerweise auf das vorherige Leben, das elfte und zwölfte *nidāna* auf das folgende und die restlichen acht auf das gegenwärtige Leben.

(1) Unwissenheit (*avidyā*) ist nicht buchstäblich das erste *nidāna*, da es keinen tatsächlichen Anfang der Kette gibt, aber in gewisser Weise ist es das wichtigste. Es bedeutet weniger Unwissenheit im intellektuellen Sinne, als vielmehr ein Fehlen von spirituellem Gewahrsein; oder sogar, wenn man so will, ein Fehlen von spirituellem Bewusstsein, ein Mangel an spirituellem Sein. Metaphorisch gesprochen steht *avidyā* für einen Mangel an Klarheit, für einen Zustand geistiger und spiritueller Dunkelheit. Unwissenheit in diesem Sinne ist die direkte Antithese zu *bodhi*, Erleuchtung. Wenn Erleuchtung, Nirvāṇa, das Ziel aller individueller menschlicher Entwicklung – der Berggipfel vor uns – ist, dann ist Unwissenheit, der Mangel an spirituellem Gewahrsein, all das, was in diesem Prozess hinter uns liegt, die tiefen in Dunkelheit gehüllten Täler, aus denen wir allmählich heraustreten.

Genauer gesagt besteht *avidyā* aus den verschiedensten falschen Ansichten – falsche Weisen, Dinge zu betrachten: wenn wir beispielsweise das Bedingte als unbedingt betrachten, wenn wir glauben, dass etwas Weltliches, etwas das zum Reich der Phänomene gehört, ewig andauern kann. Eine solche Ansicht ist natürlich keine intellektuelle Überzeugung, sondern eine unbewusste Annahme. Wenn wir uns an Dinge klammern, die der Vergänglichkeit unterworfen sind, und dementsprechend unglücklich werden, wenn wir sie schließlich doch aufgeben müssen, verhalten wir uns so, als ob wir glaubten, sie würden ewig währen.

Ein anderes konkretes Beispiel für *avidyā* ist der Glaube an einen persönlichen Gott oder ein höchstes Wesen. Die Vorstellung, dass der Glaube an Gott ein Fall für Mangel an spirituellem Gewahrsein ist, lässt vielleicht ein paar Augenbrauen in die Höhe schnellen doch in dieser Frage ist der Buddhismus derselben Ansicht wie die Psychoanalyse: Nämlich dass die Gottesfigur, die Vorstellung von einem höchsten Wesen, einem Schöpfer, eine Art nach außen projizierte Vaterfigur ist, eine glorreiche Darstellung des Vaters unserer Kindheit, auf den wir uns verlassen konnten, der uns Hilfe gab, wenn wir in Schwierigkeiten gerieten. Ein solcher Glaube wird als Ausdruck einer spirituell unreifen Abhängigkeit und des Nicht-Gewahrseins betrachtet.

Unwissenheit kann sich auch in bestimmten Ansichten ausdrücken – mögen sie rationalisiert worden sein oder auch nicht – die auf der Annahme basieren, dass rein äußerliche Handlungen wie Zeremonien, Rituale und Sakramente, eine spirituelle Wirksamkeit oder einen spirituellen Wert haben, der unabhängig von dem Geisteszustand ist, in dem sie vollzogen werden. Man könnte meinen, das sei ein offensichtlicher Fallstrick, den man vermeiden sollte. Doch es gibt zum Beispiel selbst heutzutage viele orthodoxe Hindus, die zwar gebildet und westlich geprägt sind, aber dennoch ernsthaft davon überzeugt sind, dass die Wasser des Ganges eine tatsächlich reinigende Wirkung haben, und dass, wenn sie in diese Wasser eintauchen, ihre Sünden wirklich hinweg gewaschen werden. Natürlich kann das nie wirklich der Fall sein, wie Ramakrishna, der große

Hindu Mystiker, der Ende des 19. Jahrhunderts lebte, zu erklären pflegte. Er wollte die Gefühle der orthodoxen Hindus nicht verletzen, aber sich gleichzeitig auch nicht ihrem Glauben unterwerfen. Er pflegte zu sagen: „Ja, es stimmt schon, dass du, wenn du in den Ganges tauchst, von deinen Sünden gereinigt wirst. Wenn du ins Wasser gehst, verwandeln sich deine Sünden in Krähen und hocken in den Bäumen ringsum; aber wenn du wieder aus dem Wasser herauskommst, verschwinden die Krähen und deine Sünden sind wieder bei dir."

Es ist tatsächlich recht schwierig, diese Ansicht auszumerzen, besonders wenn sie in eine ehrbare Tradition eingebettet ist. Im Westen ging es bei der im 16. Jahrhundert durch Martin Luther ausgelösten Reformation im Prinzip um genau diese Frage. Es ging darum, ob die ganze sakramentale Seite der Religion (und insbesondere, der Erwerb von Ablässen, die den Käufer von der Last seiner Sünden befreiten) in sich Gültigkeit und Wirksamkeit besaß, als rein mechanische, äußere Handlung. Luther erklärte, dass das unmöglich sei. Doch noch immer ist es eine der Lehren der katholischen Kirche, dass die Sündhaftigkeit des Priesters in keiner Weise die Wirksamkeit des von ihm verabreichten Sakraments beeinträchtigt.

Das ist *avidyā*. In erster Linie beinhaltet es die Unkenntnis des Gesetzes der universellen Bedingtheit selbst, des Gesetzes, das durch das Prinzip des bedingten Entstehens veranschaulicht wird.

(2) Die Karmaformationen (*saṃskāra*s) entstehen in Abhängigkeit von Unwissenheit, von *avidyā*. *Saṃskāra* bedeutet wörtlich „Vorbereitung" oder „Aufbauen". Wenn es im Zusammenhang der fünf skandhas erscheint, (das heißt der fünf Anhäufungen oder Kategorien in die das Ich – oder das, was wir für das Ich halten – zerlegt werden kann)[33] wird der Begriff als „Willensregung" oder „willentliches Handeln" übersetzt. Aber im Zusammenhang der zwölf *Nidāna*s wird er üblicherweise mit „Karmaformationen" übersetzt. Und damit ist die Anhäufung jener geistigen Bedingungen gemeint, die nach dem Gesetz des Karma für die Entstehung, die Vorbereitung, das Aufbauen des ersten Augenblicks von Bewusstsein im so genannten „neuen Leben" verantwortlich sind.

Im Wesentlichen sind *saṃskāra*s willentliche Handlungen, die mit bestimmten Geisteszuständen verbunden sind. Diese Geisteszustände – die entweder durch körperliche oder verbale Handlungen oder rein geistige Aktivität ausgedrückt werden können – sind entweder heilsam oder unheilsam. Unheilsame Geisteszustände sind von Gier und Verlangen, Hass und Übelwollen, geistigem Durcheinander und Verwirrtheit beherrscht. Heilsame Geisteszustände sind dagegen von Zufriedenheit, Großzügigkeit, Freundlichkeit und Klarheit geprägt.

Unheilsame Willensregungen führen zu dem, was im Volksmund eine „schlechte Wiedergeburt" genannt wird, während heilsame Willensregungen zu einer „guten Wiedergeburt" führen. Doch der Buddhismus nimmt den radikalen Standpunkt ein, dass beide Arten von Willensregungen, sowohl heilsame als auch unheilsame, letztlich in Unwissenheit begründet sind. Nach Ansicht des Buddhismus ist der Wunsch nach einer guten Wiedergeburt, oder sogar das Streben nach einer

[33] *Skandha* bedeutet wörtlich „Haufen" oder „Anhäufung". Der Buddha lehrte, dass das, was wir als „Ich" oder Persönlichkeit betrachten aus fünf „Haufen" besteht: *rūpa* (Form), *vedanā* (Fühlen), *saṃjñā* (Wahrnehmung), *saṃskāra*s (Willensregungen) und *vijñāna* (Bewusstsein). Es gibt keinen Aspekt des „Ich", der nicht in eine dieser Kategorien einzuordnen wäre. Und alle fünf sind von den drei *lakṣaṇas* gekennzeichnet: Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Substanzlosigkeit. Es ist unser Anklammern an die Vorstellung von einem „Ich", das irgendwie von diesen Merkmalen ausgenommen ist, was uns Leiden verursacht. Darauf wird am Anfang des Herz-Sūtra Bezug genommen: „Als der Bodhisattva des Mitleids, die vollkommene Weisheit erlangt hatte, sah er die Leerheit aller fünf *skandhas* und sprengte so die Fesseln, die ihm Leiden verursachten." Für mehr Quellenangaben für die skandhas im Pālikanon vgl. Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz 1999 unter *khandha* (Pāli für *skandha*) bzw. www.Pālikanon.com unter „Wörterbuch".

guten Wiedergeburt, genauso sehr Produkt einer Unwissenheit im spirituellen Sinne, wie das mehr oder weniger unbewusste Hinbewegen auf eine schlechte. Der Grund hierfür liegt darin, dass Wiedergeburt, selbst eine gute Wiedergeburt, nicht das Ziel des Buddhismus ist. Sein Ziel ist die völlige Befreiung des Geistes – des Bewusstseins oder wie immer man es nennen will – von der bedingten Existenz, vom gesamten Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt.

Das traditionelle Bild für die Beziehung zwischen *avidyā* und den *saṃskāra*s (egal ob heilsam oder unheilsam) drückt das auf sehr kompromisslose Weise aus. *Avidyā* oder Unwissenheit wird mit dem Zustand der Trunkenheit gleichgesetzt, und die *saṃskāra*s, die Karmaformationen, mit unserem Handeln in dieser Trunkenheit.

Dieses Bild legt in der Tat nahe, dass die meisten Menschen während ihrer normalen alltäglichen Verhaltensweisen, selbst während ihrer so genannten religiösen Handlungen, aus spiritueller Sicht nicht besser sind als Betrunkene, die sich auf so närrische Weise verhalten, wie Betrunkene das eben tun. Eigentlich befinden sich die meisten von uns in diesem Zustand. Manchmal wird gesagt, dass wir in spiritueller Hinsicht schlafen. Doch genauso gut könnte man sagen, wir seien betrunken. Wir sind „betrunken", da wir ständig unter dem Einfluss der Unwissenheit stehen, sodass alles, was wir tun, alles, was wir sagen, alles, was wir denken, auf die eine oder andere Weise ein Produkt dieses mangelnden spirituellen Gewahrseins ist.

Ein Betrunkener bildet sich vielleicht ein, dass das, was er tut und sagt, sehr klug, witzig und weise sei, dabei ist es einfach nur dumm. Wir sind genauso. Was immer wir tun, sagen oder denken, wie sehr wir auch wohltätige Handlungen ausführen mögen, oder irgendwelche gebräuchliche religiösen Praktiken, wir handeln aus einem Mangel an spirituellem Gewahrsein heraus. Das ist eigentlich ein ziemlich ernüchternder Gedanke. Und dennoch entsteht in Abhängigkeit von dieser „trunkenen" Aktivität „Bewusstsein". Was bedeutet das also?

(3) Bewusstsein (*vijñāna*) entsteht in Abhängigkeit von den *saṃskāra*s oder Karmaformationen. Doch damit ist nicht Bewusstsein im Allgemeinen gemeint, sondern Bewusstsein in einem ganz spezifischen Sinne, was recht technisch als das „wiederverbindende Bewusstsein" bezeichnet wird. Nach dem Tod eines menschlichen Organismus verbindet es die Psyche wieder mit einem psychophysischen Prozess in Form eines neuen Lebens, einer Wiedergeburt. Der Überlieferungstradition entsprechend sind drei Faktoren nötig, damit die Empfängnis eines Menschen stattfinden kann: als erstes muss ein Geschlechtsverkehr stattfinden; zweitens muss die zukünftige Mutter empfängnisbereit sein; drittens muss etwas, was konventioneller Weise als „Wesen" bezeichnet wird, zur Wiedergeburt bereit sein. „Wesen" steht hier für den letzten Augenblick des Bewusstseins, das zur vorherigen Existenz gehört. Mit anderen Worten, es ist das „wieder-verbindende Bewusstsein". Gemäß der Theravāda-Schule besteht keine Unterbrechung zwischen Tod und Wiedergeburt. Andere Schulen dagegen – wie die Sarvāstivāda-Schule und die tibetischen Schulen, die ihr folgten – lehren, dass es zwischen den beiden Zuständen einen Zwischenzustand gibt, ein bardo. (Dieser Zwischenzustand bildet den größten Teil des Inhalts des Tibetischen Totenbuches, des Bardo Thödol).[34]

Über die Frage, welche dieser Ansichten korrekt ist, kann man diskutieren. Doch das wichtigere

[34] Der tibetische Name für das Werk, das üblicherweise als Das Tibetische Totenbuch bekannt ist, ist *Bardo Thödol*, was wörtlich „Die Befreiung durch Hören im Zwischenzustand" bedeutet. Der Text, von dem gesagt wird, er sei von dem großen tibetischen Lehrmeister des 8.Jahrhunderts, Padmasambhava, verfasst worden, wird traditionellerweise zu einem Leichnam gesprochen, und soll das Bewusstsein der verstorbenen Person durch die Erfahrung des Bardo führen. Vgl. Das Tibetische Totenbuch. Üb. A.F. Thurman. (Üb. Aus dem Englischen von Tom Geist). Frankfurt am Main 2000

Thema ist die Frage, ob man sagen kann, dass überhaupt jemand wiedergeboren wird, oder nicht. Diese Frage beschäftigt viele Menschen. Und in Hinblick auf die Lehre von *anātman* oder Nicht-Selbst heißt die Frage: Wer oder was genau wird wiedergeboren?

Wie immer bietet der Buddhismus keine einfache Lösung auf diese schwierige Frage. Man kann eigentlich nur auf zwei extreme und deswegen falsche Sichtweisen hinweisen, die es zu vermeiden gilt. Die eine extreme Ansicht ist zu behaupten, dass die Person, die wiedergeboren wird, das heißt in einer neuen Existenz wieder erscheint, im Wesentlichen die gleiche Person ist, wie in ihrer vorherigen Existenz. Das bedeutet also zu sagen, wenn jemand wiedergeboren wird, dass es sich um denselben Hans, Klaus, Harald oder dieselbe Grete oder Lisa handelt wie zuvor, nur mit einem neuen Körper versehen. Diese Ansicht findet man zum Beispiel in der *Bhagavad-Gitā*, wo Sri Krishna sagt, dass Wiedergeburt so ist, als ob man eine frische Garnitur Kleider anzieht, wenn man morgens aufsteht. Man legt einfach nur den alten verbrauchten Körper ab und nimmt einen neuen an, doch man selbst bleibt im Wesentlichen unverändert.

Die andere extreme Ansicht sagt, nein, wir sind in unserem nächsten Leben eine völlig andere Person. Der Einfluss oder die Bedingungen, die vom Körper auf die Psyche als Ganzes ausgeübt werden greift so tief – unsere körperliche Erfahrung ist so grundlegend für unsere Identität – dass wir nicht wirklich davon sprechen können, dieselbe Person zu sein, wenn wir einen anderen Körper haben.

Das scheinen die beiden einzigen Alternativen zu sein: entweder, die Person die wiedergeboren wird, ist die gleiche, wie die, die gestorben ist, oder sie ist von ihr verschieden. Doch wir können die wahre Natur dieser beiden Ansichten in Bezug auf Wiedergeburt anfangen zu verstehen, wenn wir auf eine andere Streitfrage zurückgreifen mit der diese Ansichten historisch gesehen verbunden sind. Und zwar handelt es sich um einen alten indischen Disput in Bezug auf das Wesen der Kausalität, und die beiden gegensätzlichen Denkschulen haben bis zum heutigen Tag überlebt.

Die *Satkāryavāda*-Schule behauptet, dass Ursache und Wirkung identisch seien. Sie sagt, dass wenn ein so genannter Effekt produziert wird, nichts weiter geschehen ist, als dass die Ursache ihre Form gewechselt hat. Sie sagen, wenn wir beispielsweise einen Goldklumpen haben, aus dem wir Schmuck herstellen, dass das Gold zur Ursache wird und dessen Wirkung die Schmuckstücke sind. Und in diesem Fall bestehen Ursache und Wirkung aus dem gleichen Material. Es ist das gleiche Gold, ob wir es Ursache oder Wirkung nennen. Der Prozess ist ununterbrochen, und es gibt keinen bestimmten Punkt an dem die Ursache sich in etwas anderes verwandelt, was wir Wirkung nennen. Demnach sind Ursache und Wirkung ein und dasselbe. Im Gegensatz dazu sagen diejenigen, die der *Asatkāryavādin*-Argumentationslinie folgen, dass, im Gegenteil, die Ursache eine Sache ist, und der Effekt eine völlig andere, und sie verwenden das Beispiel von Milch, die zu Quark wird, um ihren Standpunkt zu illustrieren.[35]

Doch wenn man sie logisch durchdenkt mache beide dieser Sichtweise Kausalität unmöglich. Ob nun Ursache und Wirkung wirklich identisch sind oder ob sie ganz verschieden voneinander sind, in beiden Fällen kann es keine Beziehung zwischen den beiden geben. Deswegen vermeiden Buddhisten die ganze Streitfrage. Ihrer Ansicht nach, geht man dabei von falschen Vorannahmen

[35] Die *satkāryavāda* Argumentationslinie wurde „zur Zeit des Nāgārjuna von der (Hindu) *Sāṃkhya*-Schule vertreten... sie kann als die repräsentative brahmanische Sicht in Bezug auf Kausalität betrachtet werden"; die *asatkāryavāda* „wurde von den Sarvāstivādin und Sautrāntikas vertreten, und ist die maßgebliche Hīnayāna-Sichtweise." Übersetzt aus Sangharakshita: *A Survey of Buddhism*. Revidierte Neuauflage Birmingham 2001, S.351

aus.

Der Buddhismus baut sich auf *pratītya-samutpāda* – Bedingtheit – auf. Nach diesem Prinzip entsteht jegliches Phänomen, ob geistig oder materiell, in Abhängigkeit von, beziehungsweise ist bedingt von, einem ganzen Komplex weiterer Phänomene. Doch diese Beziehung – zwischen dem bedingenden Faktor und dem Objekt, das bedingt wird – kann weder im Sinne von „identisch" noch im Sinne von „verschieden" beschrieben werden. Keine der beiden Kategorien passt wirklich.

Wenn wir dieses Prinzip auf die Frage der Wiedergeburt anwenden, können wir eigentlich nur dazu sagen, dass in Abhängigkeit von den Karmaformationen des letzten Lebens, Bewusstsein entsteht. Die Frage zu stellen, ob jemand dieselbe Person ist, wie die, welche die Karmaformationen geliefert hat, die für dieses Leben notwendig sind, oder verschieden von dieser Person, ist irrelevant. Diese Frage macht im buddhistischen Kontext keinen Sinn. Die Person, die wiedergeboren wird, ist weder dieselbe noch völlig verschieden von der Person, die gestorben ist. Wie so oft im Buddhismus besteht die wirklich strikte orthodoxe buddhistische Ansicht dazu aus einem Paradoxon: es gibt Wiedergeburt, doch niemand wird wiedergeboren. So lautet die buddhistische Sichtweise im genauen Wortlaut.

Man sollte über keinen Buddhisten sagen können, dass er an „Reinkarnation" glaube – an die Vorstellung, dass wir immer wieder einen neuen Körper annehmen. Dabei geht man davon aus, dass es eine Seele gibt, eine Art unveränderliche Essenz in uns, die von einem Körper in den nächsten schlüpft; eine solche Vorstellung ist überhaupt nicht im Einklang mit buddhistischen Prinzipien. Technisch gesehen ist „Wiedergeburt" noch nicht einmal der korrekte Begriff, der lautet *punarbhava*: „erneut-werden" oder „wieder-werden".

(4) Der psychophysische Organismus (*nāma-rūpa*) – wörtlich „Name und Form", was jedoch grob mit „Geist und Körper" übersetzt werden kann – entsteht in Abhängigkeit vom wieder-verbindenden Bewusstsein.[36] *Nāma-rūpa* besteht aus den fünf Skandhas: dem physischen Körper, Fühlen, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein. Dies ist ein komplexes Kettenglied, denn es steht für die grundlegende buddhistische Analyse der gesamten Erfahrung, wie ein Individuum sich selbst erlebt, in diese fünf Kategorien. An diesem Glied wird deutlich, dass die Kette als ganzes nicht eine einfache Kausalitätssequenz ist, sondern eine komplexe Kette von Bedingtheit. So tauchen bestimmte Faktoren als besonders wichtige Elemente in einem ganzen Komplex von Bedingungen mehr als einmal in der Kette auf.

(5) Die sechs Grundlagen (*ṣaḍāyatana*) entstehen in Abhängigkeit von diesem anfänglich embryonalen psychophysischen Organismus. Dies sind einfach die fünf körperlichen Sinnesorgane und der Geist, der als eine Art sechstes Sinnesorgan behandelt wird. So wie unsere fünf Sinne alle ihre bestimmten Objekte haben, so hat der Geist seine Erinnerungen, Ideen und Vorstellungen. Die sechs „Grundlagen" werden so genannt, weil sie die Grundlagen für unsere Erfahrung der äußeren Welt, des äußeren Universums, bilden.

(6) Kontakt (*sparśa*) entsteht in Abhängigkeit von den sechs Grundlagen des psychophysischen Organismus. Kontakt oder Eindruck bedeutet die wechselseitige Einwirkung vom Sinnesorgan und seinem entsprechendem Objekt. Das Auge kommt in Kontakt mit visueller Form, das Ohr mit Klang, und so weiter – und der Geist kommt natürlich in Kontakt mit geistigen Objekten oder Ideen.

---

[36] vgl. Fußnote 33

(7) Fühlen (*vedanā*) entsteht in Abhängigkeit von Sinneskontakt. Wir sind Fühlen schon als einer der fünf Kategorien begegnet, die das vierte *nidāna* bilden. Fühlen oder Empfindung kann angenehm, schmerzhaft oder neutral – das heißt weder angenehm noch schmerzhaft – sein. Es ist ein allgegenwärtiger Bestandteil unserer Erfahrung, egal auf welcher Stufe, bis hin zur Erleuchtung. Doch während eine angenehme Erfahrung auf jeder Existenzebene möglich ist, ist Schmerz nur in Verbindung mit der groben Ebene der Sinne möglich.

(8) Begehren (*tṛṣṇā*) – wörtlich „Durst" – entsteht in Abhängigkeit von Fühlen. Es gibt drei Arten von Begehren: *kāma-tṛṣṇā*, Durst oder Gier nach Sinneserfahrungen; *bhava-tṛṣṇā*, Gier nach weiterer Existenz, besonders nach einer Existenz über den Tod hinaus, im Himmel; und *vibhava-tṛṣṇā*, Gier nach Nicht-Existenz, nach Vernichtung, der Wunsch völliger Auflösung. Dieses bestimmte Glied ist das wichtigste der ganzen Reihe – warum werden wir in Kürze sehen – und es erscheint als zweite der Vier Edlen Wahrheiten: die Ursache von Wiedergeburt und Leiden.

(9) Anhaften oder Ergreifen (*upādāna*) entsteht in Abhängigkeit von Durst oder Begehren. Wir denken vielleicht, dass dieses *nidāna* keiner Erläuterung bedarf, dass wir alle vertraut genug sind mit Anhaften: dem Anhaften an angenehmen Dingen aller Art, an Besitztümern, an Menschen und so weiter. Doch woran wir normalerweise denken, wenn wir an Anhaften denken, stellt nur eine der vier Arten des Anhaftens dar, die in der buddhistischen Tradition aufgezählt werden. Die zweite Art ist von besonderer Bedeutung und eine speziell buddhistische Vorstellung davon, was Anhaftung ausmacht. Es ist das Anhaften an *dṛṣṭi*, was wörtlich „Sicht" heißt, aber auch „Meinung", „Mutmaßung" und „Überzeugung" bedeutet, und alle Arten von philosophischen und religiösen Meinungen einschließt. Das soll nicht heißen, dass man keine Überzeugungen, keine Ansichten, keine philosophischen oder religiösen Meinungen hegen sollte – selbst wenn sie sehr stark sind – sondern dass das Anhaften, Festhalten oder Klammern daran als ungesund betrachtet wird.

Wie soll man dann den Unterschied zwischen einer starken, gesunden Überzeugung von der Wahrheit seiner Ansichten, von einem ungesunden Anhaften an ihnen unterscheiden? Das ist eigentlich ganz einfach. Wenn wir diskutieren, und jemand stellt eine Vorstellung in Frage, die für uns unumstößlich ist und wir uns auch nur ein bisschen aufregen oder ärgerlich werden, dann ist das ein sicheres Zeichen von einem Anhaften an d...i. Wenn wir auch nur ein bisschen aus unserem geistigen Gleichgewicht geraten, wenn unsere Ansicht in Frage gestellt wird, dann spielt es keine Rolle mehr, ob unsere Ansicht richtig oder falsch ist. Dieses Anklammern ist eine Fessel, die uns an das Rad von Geburt und Tod bindet. Wir sollten uns auf jeden Fall bemühen, unser Verständnis des Dharma zu verbessern und verfeinern, und versuchen es in die Praxis umzusetzen, doch nicht auf eine solche Weise, dass wir uns, wenn jemand uns befragt oder in Frage stellt, bedroht fühlen und auf feindselige, gefühllose Weise reagieren.

Drittens ist das Anhaften an Ethik (*śīla*) und religiösen Handlungen (*vrata*) zu nennen. Auch hier geht es nicht darum, uns deswegen nicht in Ethik, Meditation und so weiter zu üben. Der Fehler liegt darin, an unserer Praxis als Selbstzweck festzuhalten, oder uns einzubilden, dass die Ausführung dieser Übungen uns „anders" sein lässt als andere Menschen.

Viertens, schließlich, wäre da das Anhaften an einem Glauben an ein beständiges, unveränderliches Selbst, welches getrennt von den verschiedenen, dauernd sich ändernden Elementen der Erfahrung unserer selbst existiert.[37]

[37] Hinweise auf die vier Arten von Anhaften sind im *Saṃyutta-Nikāya* 12.2 zu finden.

(10) Werden (*bhava*) entsteht in Abhängigkeit von Anhaften. *Bhava* ist das Leben, das in Abhängigkeit von unserem Anhaften entsteht, die Existenz auf irgendeiner Ebene oder Seinsstufe, vom tiefsten Höllenreich bis zu den höchsten Himmeln. Der Begriff *bhava* kann als Empfängnis verstanden werden, aber er bezieht sich auch auf den ganzen Prozess, der durch die *nidāna*-Kette dargestellt ist: Sowohl auf den passiven Aspekt, der aus den Früchten des Handelns besteht, als auch auf den aktiven Aspekt, der aus den Willensregungen besteht, die zur Wiedergeburt führen. Gemäß einiger buddhistischer Schulen, die tibetischen eingeschlossen, stellt dieses Bindeglied den Bardo dar, den Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Andere Schulen sagen dagegen, dass er für die Zeitspanne des Lebens steht, in der wir noch in der Gebärmutter heranwachsen – also die Zeitspanne zwischen Empfängnis und Geburt.

(11) Geburt (*jāti*) entsteht in Abhängigkeit von Werden (in seinem „aktiven" willentlichen Aspekt). Manche sagen, dass es sich hier wörtlich um die Geburt handelt, in dem Sinn, dass man des körperlich unabhängig von der Mutter wird, aber es kann auch als das gleichzeitige Zusammenkommen der fünf Skandhas zu einem psychophysischen Organismus in der Gebärmutter betrachtet werden.

(12) Verfall und Tod (*jarā-maraṇa*) entstehen in Abhängigkeit von Geburt – zusammen mit „Kummer, Klage, Schmerz, Gram und Verzweiflung", wie die traditionellen Texte schreiben. Wenn wir einmal geboren sind, kann uns nichts auf dieser Welt mehr vor dem Verfall und schließlich vor dem Tod bewahren. Wir werden geboren auf Grund von unserem Anhaften an das Bedingte und müssen dann auch den Weg alles Bedingten gehen.

Die Kette zerbrechen

Das Lebensrad und diese Reihe der zwölf Kettenglieder können als Symbol verstanden werden, das uns den Prozess von Handlung und ihren Folgen widerspiegelt, der unser Verhalten von einem Tag zum anderen bestimmt. Schon das Greifen nach einem Keks kann im Sinne der zwölf *nidāna*s analysiert werden. Doch wir können diese Sequenz auch als eine buchstäbliche Widerspiegelung, eine bildliche Lehre, des Prozesses von Geburt, Tod und Wiedergeburt betrachten. Die zwölf *nidāna*s umfassen eine Folge von drei Leben. Die ersten beiden Glieder, Unwissenheit und Karmaformationen, gehören zum vergangenen Leben, in dem Sinne, dass wir auf Grund unserer spirituellen Unwissenheit und den Handlungen, die in dieser Unwissenheit begründet liegen, in dieses Leben wiedergeboren wurden. Bewusstsein, Name und Form, die sechs Sinne, Kontakt, Empfindung oder Fühlen, Durst oder Begehren, Ergreifen oder Anklammern und Werden gehören alle zum gegenwärtigen Leben. Geburt und der darauf folgende Verfall und Tod gehören offensichtlich zum zukünftigen Leben.

Dieselben zwölf Kettenglieder können auch in zwei Gruppen untergliedert werden, die als der „Handlungsprozess" und der „Ergebnisprozess" bekannt sind. Das Wort für „Handlung" ist hier Karma, wobei Karma hier in seiner einfachsten Bedeutung verwendet wird. Die Glieder, die zum Handlungsprozess gehören stehen für das, was wir tun – sie sind willentliche Handlungen, ob von Körper, Rede oder Geist – während die Glieder, die zum Ergebnisprozess gehören, passiv sind, und für das stehen, was wir als Folge dessen, was wir getan haben, erleben.

Unwissenheit und Karmaformationen stellen den Handlungsprozess des vergangenen Lebens

dar; aufgrund dieser beiden *nidāna*s sind wir in diesem gegenwärtigen Leben wiedergeboren worden. Bewusstsein, Name und Form, die sechs Grundlagen, Kontakt und Empfindung oder Fühlen bilden zusammen den Ergebnisprozess des gegenwärtigen Lebens. Sie sind die Gegebenheiten unseres Seins, die Folgen unserer Handlungen in der Vergangenheit; daran können wir jetzt nichts mehr ändern. Durst oder Begehren, Ergreifen oder Anhaften und Werden, bilden den Handlungsprozess des gegenwärtigen Lebens, da sie alle willentlich sind und dementsprechend zukünftige karmische Folgen schaffen.

So haben wir, über drei Leben hinweg – ein vergangenes, ein gegenwärtiges und ein zukünftiges – eine abwechselnde Folge von Handlungsprozess, Ergebnisprozess, Handlungsprozess und Ergebnisprozess. Innerhalb dieses Zyklus gibt es drei Übergangspunkte: der Punkt, an dem der Handlungsprozess des vergangenen Lebens vom Ergebnisprozess des gegenwärtigen Lebens abgelöst wird; der Punkt, an dem der Ergebnisprozess des gegenwärtigen Lebens vom Handlungsprozess des gegenwärtigen Lebens abgelöst wird; und der Punkt, an dem der Handlungsprozess des gegenwärtigen Lebens vom Ergebnisprozess des zukünftigen Lebens abgelöst wird.

Diese drei Punkte sind alle äußerst wichtig. Der erste und der dritte sind der Übergang von einem Leben in das nächste. Der zweite Punkt ist jedoch ein Übergangspunkt, der auf ganz entscheidende Weise noch viel bedeutender ist: er ist ein Übergangspunkt – mitten in unserem gegenwärtigen Leben – wo wir eventuell vom zyklischen Modus der Bedingtheit zu einem völlig anderen, dem spiralförmigen Modus wechseln können. Das ist der Punkt an dem das Lebensrad völlig aufhören kann, sich zu drehen, der Punkt, an dem wir die Kette sprengen können. Doch wie geschieht das?

Wir haben gesehen, dass das letzte Glied des Ergebnisprozesses des gegenwärtigen Lebens Empfindung oder Fühlen ist – angenehm, schmerzhaft oder neutral. (Es ist vielleicht sinnvoll, an diesem Punkt darauf hinzuweisen, dass hier mit „Fühlen“ nicht mehr als reine Empfindung gemeint ist. Es bedeutet nicht „Langeweile“ oder „Liebe“ oder „Ärger“ oder irgendetwas dieser Art; wir könnten diese als „Emotionen“ statt „Gefühle“ bezeichnen, um den Unterschied zu verdeutlichen.) An Fühlen und Empfinden ist nichts Falsches. Es ist, wie wir bereits gesehen haben, ein Teil des „Ergebnisprozesses“; wir haben keine Wahl, ob wir es erleben oder nicht. Doch wir haben eine Wahl, wie wir mit dem umgehen, was wir als angenehm, unangenehm oder neutral empfinden. Wir erleben das natürlich normalerweise nicht als eine Wahl. Normalerweise geschieht es automatisch, dass in Abhängigkeit von Fühlen Begehren entsteht. Genau da liegt das Problem.

Bei den drei Arten von Begehren handelt es sich, im Fall von Gier nach fortgesetzter Existenz und im Fall von Gier nach Vernichtung, um Impulse, oder vielmehr gegensätzliche Neigungen, derer wir uns gewahr werden müssen. Allgemein gesprochen neigt jeder von uns entweder zum Extrem des Eternalismus oder zum Extrem des Nihilismus. Und diese beiden Extreme verzerren unsere gesamte Weltsicht. Diese Neigungen gehen sehr tief, doch sie treten deutlich in unserem Alltagsleben zu Tage, beispielsweise darin, dass wir die Dinge entweder auf über-optimistische oder überpessimistische Weise betrachten. Es ist von größter Wichtigkeit, dass wir uns unserer eigenen Tendenz diesbezüglich gewahr werden, und uns bewusst werden, dass sie unsere Weltsicht färbt.

Doch es ist die dritte Art von Begehren – der Durst oder die Gier nach Sinneserfahrung – die

uns einen Hinweis darauf gibt, wie wir diesen endlosen Kreislauf an dieser Stelle sprengen können. Vielleicht ist es etwas irreführend von „Begehren“ zu sprechen, da die Konnotationen des Wortes vermuten lassen, dass hier einfach nur das Verlangen nach angenehmen Erfahrungen gemeint ist, während „Begehren“ hier drei verschiedene Handlungsweisen beinhaltet. Wenn wir ein angenehmes Gefühl erleben, neigen wir normalerweise dazu, es automatisch festhalten zu wollen. Wenn wir dagegen ein unangenehmes Gefühl erleben, reagieren wir darauf, indem wir es wegschieben und vermeiden wollen. Und wenn wir ein Gefühl erleben, das weder angenehm noch unangenehm ist, sind wir in der Regel einfach nur verwirrt. Mit anderen Worten, wir stehen unter dem Einfluss der drei Wurzelgifte, Gier, Hass und Unwissenheit, die in der Nabe des Lebensrades durch den Hahn, die Schlange und das Schwein symbolisiert werden. Das sind die Kräfte, die das ganze Rad am Laufen halten. Wenn wir auf angenehme Empfindungen mit Durst oder Begehren antworten, auf unangenehme mit Ablehnung und auf neutrale mit Gleichgültigkeit, bauen wir Willensregungen auf, schaffen neues Karma – und drehen uns erneut im Kreis.

Darum ist dieses bestimmte Glied von so entscheidender Bedeutung. Wir müssen lernen, unsere Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, ohne ihnen zu erlauben, Begehren, Ablehnung oder Gleichgültigkeit aufkommen zu lassen. Hier geht es in erster Linie um Achtsamkeit – Gewahrsein und Aufmerksamkeit. Es ist wichtig, dass wir in der Lage sind, achtsam oder gewahr dessen zu sein, was für Empfindungen und Gefühle wir erleben, anstatt unbewusst auf diese Empfindung zu reagieren und so unheilsame Willensregungen aufzubauen.

Diese Lücke zu schaffen, kann sehr unangenehm sein, da wir, wenn wir an diesem Punkt bewusst werden, erkennen, dass es letztendlich unmöglich ist, die Begierde zu befriedigen. Obwohl es unser Instinkt ist, nach Angenehmem zu greifen und Schmerz weg zu schieben, werden unsere Sehnsüchte so nicht befriedigt, wird unser Schmerz so nicht gestillt. Aus dieser Erkenntnis, dass alle weltlichen Dinge letztendlich unbefriedigend sind (der buddhistische Begriff dafür ist *duḥkha*) heraus, kann gläubiges Vertrauen in die Möglichkeit von etwas Höherem entstehen; man könnte sagen, dass gläubiges Vertrauen das positive Gegenstück zu Begehren ist.

Diese Bewegung vom Gewahrsein des Unbefriedigenden hin zu Vertrauen ist der erste Schritt auf dem Spiralpfad. Und es ist der Ausgangspunkt für Kapitel sieben, in dem wir eine andere Serie von zwölf Kettengliedern untersuchen werden, eine Sequenz, die nicht den endlosen Kreislauf des Lebensrades bildet, sondern den Spiralpfad – der mit diesem Augenblick des Gewahrseins zwischen Fühlen und Begehren beginnt und uns vom Lebensrad weg und durch immer positivere Bewusstseinszustände hindurch bis zur Erleuchtung führt.

Diese zwölf „positiven Glieder“, wie man sie auch nennen könnte, sind oft in Vergessenheit geraten. Sie werden nur an zwei oder drei Stellen im Pāli-Kanon erwähnt,[38] und so viel ich weiß, tauchen sie in den Mahāyāna-Schriften überhaupt nicht auf. Wir hören viel über die erste Gruppe der zwölf Kettenglieder, doch wir hören fast nie von dieser zweiten positiven Gruppe. Das ist schade, da dies zu dem Eindruck, den einige Menschen vom Buddhismus haben, beträgt, nämlich dass seine spirituelle Praxis in erster Linie negativ ist, und schlichtweg darin besteht, Begierde, Anhaften und so weiter, loszuwerden. Deshalb ist es wichtig, die zwölf positiven Glieder nicht zu vergessen. Sie stellen den spiralförmigen Modus der Bedingtheit dar, ohne den unsere Vorstellung von der Wirklichkeit – der Wirklichkeit, wie sie sich unter dem Prinzip der Bedingtheit darstellt –

[38] vgl. Fußnote 28

unvollständig ist. Nicht nur das, ohne den Spiralpfad entbehrt sie jeglicher Logik.

Gleichzeitig ist es sehr wertvoll, über die zwölf Bindeglieder des zyklischen Modus der Bedingtheit nachzudenken. Jeder, der das Studium des Buddhismus ernst nimmt, sollte mit ihnen gut vertraut sein. Wir sollten in der Lage sein, sie aus dem Gedächtnis aufzusagen, beinahe als würden wir ein Mantra rezitieren. Die buddhistische Tradition lehrt spezielle Methoden, wie wir systematisch über die zwölf *nidāna*s reflektieren und meditieren können (vgl. Kap im 11 den Abschnitt über die *nidāna*-Kette) und wir sollten uns bemühen, das auch zu tun. Man könnte so weit gehen zu sagen, dass sonst nur wenig Hoffnung besteht, dass wir wirklich verstehen, worum es im Buddhismus eigentlich geht.

3 Die Beschaffenheit der Wirklichkeit

„Wirklichkeit“ ist ein großes Wort und eigentlich gar kein buddhistischer Begriff. Im Buddhismus gibt es *śūnyatā* oder Leerheit, *tathātā* oder Soheit und den *dharmakāya*, den „Wahrheitskörper“, doch es gibt in der buddhistischen Terminologie kein richtiges semantisches Gegenstück für das Wort „Wirklichkeit“.

Wirklichkeit ist nicht nur ein großes Wort, sondern auch ein abstrakter Begriff (was häufig bedeutet, dass er inhaltlich vage bleibt) und im allgemeinen waren Buddhisten für abstrakte Terminologie nie sehr zu haben. Der tibetische Buddhismus hat beispielsweise eine ganz konkrete – wenn man es paradox ausdrücken will könnte man auch sagen materialistische – Herangehensweise an das spirituelle Leben. Und der Zen-Buddhismus geht sogar noch weiter: jegliches Abschweifen in Abstraktionen oder verschwommene Verallgemeinerungen werden mit einem gellenden Schrei oder dreißig Schlägen oder einer sonstigen Form des Tadels beantwortet.

Wenn ich also dieses Wort „Wirklichkeit“ benutze während ich über Buddhismus rede, dann eher behelfsmäßig und provisorisch. Es sollte nicht zu wörtlich genommen werden. Und die Konnotationen, mit denen es in seiner westlichen allgemeinen philosophischen und religiösen Verwendung behaftet ist, sind im buddhistischen Zusammenhang mit Sicherheit unzutreffend. Aus diesem Grund führe ich hier das Wort „Beschaffenheit“ ein, wenn auch der Begriff „Wirklichkeit“ für einen Deutsch sprechenden Buddhisten unvermeidbar sein mag. Dieses Wort ist beinahe greifbar konkret. Beschaffenheit können wir spüren und anfassen, sie ist durch Berührung direkt erlebbar. Da wir an unseren Fingerspitzen so viele Nervenenden haben, sind wir in der Lage, schon ganz feine Unterschiede in einer großen Bandbreite verschiedener Beschaffenheit festzustellen. Wir können zwischen Baumwolle, Seide und Wolle unterscheiden, oder zwischen Granit, Schiefer und Marmor. Es ist sogar möglich, noch viel subtilere Unterschiedsgrade von Beschaffenheit zu wahrzunehmen. Chinesische Jade-Experten waren einst in der Lage, mit geschlossenen Augen hunderte verschiedener Arten und Qualitäten von Jade zu unterscheiden – weiße, schwarze, rote oder grüne, „Hammelfett-Jade“, „Drachenblut-Jade“ oder wie auch immer sie genannt wurde – nur durch das Betasten ihrer Beschaffenheit unter Wasser.

Im Buddhismus ist die Wirklichkeit ebenfalls etwas zum Erspüren und Ertasten, ja sogar zum Handhaben – denn Buddhismus ist in erster Linie praxisorientiert. Wenn wir das Wort also weiter im provisorischen Sinne benutzen, könnten wir sagen, dass im Buddhismus die Wirklichkeit grob gesprochen von zweierlei Art ist: es gibt die bedingte Wirklichkeit und die unbedingte Wirklichkeit – oder schlichter ausgedrückt, es gibt das Bedingte und das Unbedingte.

Die zwei Wirklichkeiten

„Das Unbedingte“ ist die gängige Übersetzung für den Sanskrit-Begriff *asaṃskṛta*. *Saṃ* bedeutet „zusammen“, *kṛta* ist „gemacht“ oder „gestellt“ und *a-* ist eine negative Vorsilbe. Also bedeutet *asaṃskṛta* wörtlich „nicht zusammen gemacht“ oder „nicht zusammengesetzt“. „Das Bedingte“ ist

demnach *saṃskṛta*, was im Sanskrit ein Wort von besonderem Interesse ist, da es der Name der Sprache selbst ist – „Sanskrit" ist nämlich nur die anglisierte Version davon. Laut den Brahmānischen Pandits heißt sie so, weil sie die Sprache ist, die richtig zusammengesetzt, auf schöne Weise zusammengesetzt und perfektioniert wurde. Sie wird so bezeichnet, um ihren Gegensatz zum rauen, groben und ungeschliffenen „Prakrit" herauszustellen – worin auch Pāli eingeschlossen ist – was vom gewöhnlichen Volk gesprochen wurde (das heißt insbesondere von den Nicht-Brahmānen). In den modernen indischen Sprachen wie Hindi, Bengali und Marathi bedeutet *saṃskṛti* „Kultur". Auf diese Weise entwickelte sich die Vorstellung, dass *saṃskṛta*, das Bedingte, auch das künstliche ist, während *asaṃskṛta*, das Unbedingte, das Natürliche und Schlichte ist, das, was nicht künstlich zusammengesetzt wurde.

Diese Konnotation des Begriffs „das Unbedingte" findet vor allem im tantrischen Buddhismus besondere Aufmerksamkeit. Die Tantriker haben ein interessantes Wort für die Wirklichkeit: *sahaja*. *Saha* bedeutet „zusammen" und *ja* bedeutet „geboren" (wie in *jāti*, „Geburt"); also ist die wörtliche Bedeutung von *sahaja* „geboren mit" oder „zusammen entstehend". Und so wird die Wirklichkeit als etwas bezeichnet, mit dem wir geboren werden, was innewohnt, das, was nicht erworben werden muss.

Die Unterscheidung zwischen dem Bedingten und dem Unbedingten, zwischen dem Künstlichen und dem Natürlichen, ist für das buddhistische Denken grundlegend, selbst wenn es, wie wir sehen werden, zwischen den verschiedenen buddhistischen Schulen Unstimmigkeiten bezüglich der Frage gibt, ob es sich dabei um einen absoluten Unterschied handelt oder nicht. Und es scheint, als bestünde diese Unterscheidung schon sehr lange, und existierte bereits vor der Erleuchtung des Buddha.

Im Majjhima-Nikāya, den Mittleren Reden des Pāli-Kanons, gibt es eine Rede, die in Bezug auf ihren autobiographischen Inhalt von besonderem Interesse ist. Und zwar ist das das *Ariyāpariyesanā Sutta*, in dem der Buddha beschreibt, wie er sein zu Hause verließ, zum Wanderasketen wurde, wie er nach Erleuchtung strebte und – wie wir bereits gesehen haben – wie er darüber nachdachte, ob er den Dharma lehren sollte oder nicht.

Was manche Leser dieses Suttas überrascht, ist, dass dort die berühmten „vier Anblicke" nicht erwähnt werden, die beschreiben, wie Siddhārtha Gautama, der zukünftige Buddha, eines schönen Morgens in seinem von seinem Wagenlenker gelenkten Wagen eine Ausfahrt machte und dabei einen Kranken sah, und dann – bei anderen Gelegenheiten – einen alten Mann, eine Leiche und schließlich einen Wanderasketen, und sich so der Tatsachen von Krankheit, Alter und Tod bewusst wurde, und der Möglichkeit, ein wahrheitssuchender Wanderer zu werden.

Stattdessen gibt dieser Bericht eine vergleichsweise lebensnahe, ja menschliche Beschreibung davon, wie Siddhārtha zu der Entscheidung gelangte, sein Haushälterleben zu verlassen. Es war, nach diesem Bericht, ein rein innerer Prozess, und nicht mit irgendetwas bestimmtem Gesehenen oder Gehörten verbunden. Hier wird er – in seinen eigenen Worten – einfach nur als jemand dargestellt, der nachdenkt.

Der Buddha erzählt, wie er eines Tages zu Hause in seinem Palast war, und alleine nachdachte. Wir können ihn uns vielleicht unter einem Baum auf dem Palastgelände vorstellen; es ist vermutlich früher Abend, wenn eine kühle Stille sich auf die indische Landschaft senkt. Und er denkt einfach nur nach, „Was bin ich? Was tue ich mit meinem Leben? Ich bin sterblich – dem Alter, der

Krankheit und dem Tod unterworfen. Und was tue ich? Ich, der ich selbst der Geburt unterworfen bin, beschäftige mich mit Dingen, die ebenfalls der Geburt unterworfen sind. Ich, der ich selbst dem Altern unterworfen bin, strebe nach dem, was selbst alt werden wird. Ich, der ich selbst der Krankheit und dem Verfall unterworfen bin, strebe nach dem, was demselben Verfall unterworfen ist. Und ich, der ich dem Tod unterliege, verfolge das, was auch sterben muss."[39]

Dann – so berichtet der Buddha seinem Gesprächspartner, der in diesem Sutta ein Asket der Jain-Sekte ist – entstand in seinem Geist eine andere, beinahe gegensätzliche Gedankenkette. Er überlegte plötzlich: „Was, wenn ich anders handeln würde? Was, wenn ich, der Geburt unterworfen, mich nach dem auf die Suche machte, was nicht der Geburt unterworfen ist, was keinen Ursprung hat, was zeitlos ist? Was wenn ich, dem Altern unterworfen, mich nach dem auf die Suche machte, was unveränderlich ist? Was wenn ich, der ich Krankheit und Verfall unterliege, mich auf die Suche machte nach dem, dessen Vollkommenheit sich nie verringert? Und was, wenn ich, der ich dem Tod unterliege, mich auf die Suche, nach dem Todlosen, dem immer Andauernden, dem Ewigen machte?"

Aufgrund dieser Reflexionen, verließ er kurze Zeit später sein zu Hause. In diesem Sutta gibt es kein großes Drama, kein heimliches Davonstehlen im Mondschein und mit gedämpften Hufen. Es heißt einfach, dass obwohl sein Vater und seine Ziehmutter weinten und jammerten, er die gelbe Robe anzog, sein Haar rasierte und seinen Bart abschnitt und von zu Hause in die Hauslosigkeit zog.

Dies ist in Kürze die Geschichte von der Bekehrung des Buddha – einer Umkehr im wörtlichen Sinne, obwohl es in Siddhārthas Fall keine äußere Konvertierung, von einer Religion zu einer anderen war, sondern eine innere, vom Bedingten zum Unbedingten. Siddhārtha erkannte, dass er ein bedingtes Wesen war und dass er seine ganze Zeit und Energie mit der Jagd nach ebenfalls bedingten Dingen verbrachte – das heißt mit *anariyāpariyesanā*, dem „unedlen Streben". Er erkannte, mit anderen Worten, dass er sich an den endlosen Kreislauf des Seins band, das Lebensrad, auf dem sich alle für alle Zeiten im Kreis drehen, immer wieder von einem Leben ins nächste übergehend.

So entschied er sich einfach, vollkommen umzukehren und sich stattdessen auf die Suche nach dem Unbedingten zu machen, und *ariyāpariyesanā*, das „edle Streben", aufzunehmen. Mit der Zeit erkannte er sein Streben als den Spiralpfad, der vom endlosen Kreislauf zum Ziel der Erleuchtung oder Nirvāṇa führt. Doch zu diesem Zeitpunkt bezeichnete er den Weg, der vor ihm lag, mit diesem schlichten doch ausdrucksstarken vorbuddhistischen Begriff, der in den ältesten Upanischaden zu finden ist: *esanā*, Drang, Verlangen, Wunsch, Wille, Sehnsucht, Suche, Streben. Er hatte die Wahl, entweder sein „unedles Streben" fortzuführen, oder sich stattdessen dem „edlen Streben" zuzuwenden.

Die innere Umkehr des Buddhas war nicht einfach, dessen können wir uns sicher sein, denn hier und da, an anderer Stelle in den Schriften, erhalten wir Hinweise, dass er einen schrecklichen inneren Kampf austrug, bevor er seine endgültige Entscheidung traf. Doch aller Legenden und Mythen entledigt, die sich im Laufe der Jahrhunderte darum herum angesammelt haben, war sie so schlicht wie oben beschrieben – beinahe auf klassische Weise einfach. Und in dieser schlichtesten Beschreibung der ersten großen Einsicht des zukünftigen Buddhas finden wir die Essenz, den Kern

[39] *Ariyāpariyesanā Sutta*. Majjhima-Nikāya 26

des spirituellen Lebens. Hier legen wir unseren Finger auf die Sprungfeder, die den ganzen Mechanismus am Laufen hält.

Diese Sprungfeder ist das Bedingte, das nach dem Unbedingten strebt, der Sterbliche, der nach dem Unsterblichen strebt: er strebt nicht nach der Unsterblichkeit des Selbst, sondern nach einer selbst-transzendierenden Unsterblichkeit. Was Siddhārtha suchte, war im Prinzip die Antwort auf eine Frage; diese Frage wird (im Dīgha-Nikāya) von einem jungen Mönch namens Govinda gestellt, der ein ganzes Regenzeit-Retreat lang – ungefähr drei Monate – damit verbringt über mettā, universelle Güte, zu meditieren und infolgedessen eine Vision des „ewig jungen" Brahmā Sanatkumara hat. Die Frage die Govinda Sanatkumara in diesem Sutta stellt ist: „Wie kann ein Sterblicher die unsterbliche Brahmāwelt erlangen?"[40]

Dies ist die zentrale religiöse Frage. Wie kann das Bedingte zum Unbedingten werden; wie kann ein Sterblicher unsterblich werden? Wie kann ich den Tod überwinden? Nun, das mag alles sehr nett klingen, wenn wir es so ausdrücken, aber wenn man die Frage danach, wie man das Bedingte hinter sich lassen und sich nach dem Unbedingten auf die Suche machen kann, ernst nimmt, wird man noch eine weitere Frage beantwortet haben wollen. Was genau ist eigentlich mit dem Bedingten gemeint? Wie definieren wir das Bedingte?

Laut der buddhistischen Tradition ist das Bedingte unwiderruflich von drei Merkmalen, oder *lakṣaṇas*, gekennzeichnet, durch die man es als solches erkennen kann. Diese drei Merkmale werden manchmal die „drei Kennzeichen des Seins" genannt, doch korrekter würde man sie als die „drei Kennzeichen des Werdens" bezeichnen, da das Wesen des Bedingten nichts Statisches ist, kein „Seinszustand".

Die drei *lakṣaṇas*, die drei untrennbaren Kennzeichen der gesamten bedingten Existenz, sind: *duḥkha*, das Unbefriedigende oder Schmerzhafte; *anitya*, das Vergängliche; und *anātman*, die Leerheit des Selbst oder des wesentlichen Kerns.[41] Alle bedingten „Dinge" oder „Wesen" in diesem Universum haben diese drei Merkmale. Sie alle sind unbefriedigend, vergänglich und ohne festes Selbst. Von diesen drei *lakṣaṇas* ist das erste in gewisser Weise das, womit die meisten Menschen sich am schwierigsten gefühlsmäßig anfreunden können, deswegen werden wir es uns gründlicher und detaillierter anschauen als die anderen beiden.

[40] vgl. das *Mahāgovinda Sutta*. Dīgha-Nikāya 19.45

[41] Die drei *lakṣaṇas* werden an vielen Stellen im Pālikanon aufgezählt, zum Beispiel im Saṃyutta-Nikāya 35.1; 22.46. Der *locus classicus* ist im Dhammapada zu finden. *Dhammapada. Die Weisheitslehren des Buddha*. Herder spektrum, Freiburg 1998, S.88f., Vers 277-9

Leiden

Das hier verwendete Sanskritwort ist *duḥkha* und wird gewöhnlich als „Leiden“ übersetzt, doch besser wäre es – wenngleich weniger griffig – von „Unzulänglichkeit“ zu sprechen. Am besten aber halten wir uns an die Herkunft des Worts *duḥkha*, obgleich die überlieferte Herleitung nicht mehr allgemein akzeptiert wird. Sie gibt uns aber ein gut treffendes Bild: *Duḥ-* als Vorsilbe bedeutet etwas, das nicht in Ordnung ist – also schlecht, übel, falsch oder fehl am Platz; und *kha*, der Hauptteil des Worts, ist angeblich mit dem Sanskritwort *cakra*, Rad, verbunden. Deshalb hatte *duḥkha* der Überlieferung zufolge ursprünglich die Bedeutung eines schlecht sitzenden Rads eines Wagens. Das legt eine holprige, unangenehme Art des Reisens nahe, bei der man sich niemals ganz behaglich und wohl fühlen wird.

So viel zum allgemeinen Bild von duḥkha. Wenn wir jedoch näher hinsehen, erkennen wir, dass Unbehagen oder Leiden in vielen verschieden Formen auftritt – der Buddha spricht normalerweise von sieben Formen des Leidens.[42] Als erstes, so sagt er, ist *Geburt* leidhaft: das menschliche Leben beginnt mit Leiden. Oder mit den Worten von Oscar Wilde poetischer ausgedrückt: „Bei der Geburt eines Kindes oder eines Sterns gibt es Schmerz.“[43] Wie auch immer man es ausdrückt, dies ist eine große spirituelle Wahrheit; es ist bezeichnend, dass unser Leben mit Leiden beginnt.

Eine Geburt ist in jedem Fall schmerzhaft für die Mutter und deswegen auch oft emotional schmerzhaft für den Vater. Für das Kind, heißt es, ist es eine traumatische Erfahrung. Es ist sehr unangenehm, plötzlich aus einer Welt der totalen Harmonie innerhalb der Gebärmutter in eine kalte, fremde Welt hinaus gestoßen zu werden, in der man höchstwahrscheinlich mit einem Klaps auf das Hinterteil empfangen wird.

Zweitens, so sagt der Buddha, ist *Altern* leidvoll. Eine der Altersbeschwerden ist körperliche Schwäche: Sie können nicht mehr auf die entspannt-dynamische Weise wie zuvor ihrer Wege gehen. Außerdem lässt Ihr Gedächtnis Sie im Stich: Sie vergessen Namen oder, wo sie etwas abgelegt haben; Sie sind geistig nicht mehr so wendig und flexibel wie zuvor. Es ist tragisch zu sehen, wenn dieser Abbau sich zu Senilität entwickelt, zumal in ehedem herausragenden Menschen. Am schmerzhaftesten ist es vielleicht, wenn Sie sehr alt und zunehmend von anderen abhängig werden: Sie können nicht mehr viel für sich selbst tun, und vielleicht müssen Sie sogar ständig von Pflegern oder Ihren Verwandten versorgt werden. Ungeachtet aller modernen Annehmlichkeiten und Vorzüge – und nicht zuletzt auch als Folge der heutigen medizinischen Fortschritte – werden viele von uns dieses Leiden erleben, besonders dann, wenn wir bis in ein sehr hohes Alter leben sollten.

Drittens, *Krankheit* ist Leiden. Ob es sich um Zahnschmerzen oder eine unheilbare Krankheit wie Krebs handelt, keine Krankheit ist angenehm. Dabei ist aber nicht nur der körperliche Schmerz leidvoll, sondern auch die Hilflosigkeit, die Angst und die Frustration bei all diesen Erfahrungen. Die medizinische Forschung vermag wohl manchmal das Leiden durch Krankheit zu lindern, doch gibt es keinerlei Anzeichen dafür, dass wir die Krankheit selbst jemals völlig verbannen können. Kaum ist die eine Krankheit ausgerottet, tritt anscheinend eine neue auf den Plan. Kaum ist der eine

---

42 Einen kurzen Hinweis gibt Bhikkhu Nanamoli, *The Life of The Buddha According to the Pāli Canon*. Buddhist Publications Society, Kandy 1972, S. 42f. Im Pālikanon gibt es zahlreiche Belege; vielleicht empfiehlt es sich in diesem Zusammenhang besonders, die Reflexionen des Buddha im Abschnitt 18 des *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (Dīgha Nikaāa 22) heranzuziehen.

43 Oscar Wilde, *De Profundis*, Courier Dover Publications, Mineaola 1997, S.52

Virus besiegt, erscheint schon ein neuer, noch aggressiverer Virentyp. Und sobald wir uns körperlich einigermaßen gesund fühlen, entwickeln wir alle möglichen mentalen Erkrankungen, immer kompliziertere Neurosen und mysteriöse Krankheitsbilder, die allesamt Leid mit sich bringen. Fast jedes Gefühl der Unvollkommenheit in unserem Leben kann sich in irgendeine Art Krankheit entwickeln: Stress wird zum Herzleiden, Müdigkeit zu chronischer Erschöpfung, Gewohnheit zu Sucht. Es scheint somit, als würden die Krankheiten zwar ihr Erscheinungsbild ändern, aber nicht verschwinden.

Viertens, *Tod* ist Leiden. Wir leiden, wenn jene sterben, die uns lieb und teuer sind; wir leiden, wenn wir beobachten, wie das Leben in einem Körper erlischt, den wir lange mit dem Leben eines geliebten Menschen verknüpft haben. Wir leiden an dem Wissen, dass die Menschen sterben werden, die wir lieben, und wir leiden am Wissen um unseren eigenen Verfall. Ein Großteil unseres Leidens im Hinblick auf den Tod besteht natürlich schlichtweg in Furcht. Unser Horror vor dem unvermeidlichen Ende unseres Daseins ist von solcher Art, dass meisten von uns lieber eine Menge Leiden in Kauf nehmen, bevor sie freiwillig den Tod wählen würden:

> *Das müdeste, am tiefsten*
> *Verhasste Erdenleben, das uns Alter,*
> *Schmerz, Armut und Gefängnis der Natur*
> *Aufdrängen könnten, ist ein Paradies,*
> *Gegen die Angst vor unsrem Tod.*[44]

Die Menschen fühlen sich oft noch nicht bereit zu sterben. Sie bedauern es, den Ort ihrer Mühen, Vergnügungen und Erfolge hinter sich lassen zu müssen. Selbst wenn sie zu gehen bereit sind und auch dann, wenn sie sogar recht gerne in ein neues Leben oder ins Unbekannte überwechseln würden, gibt es doch immer noch den mit dem zunehmenden körperlichen Verfall einhergehenden Schmerz. Manchmal kommt dieser Schmerz auch mit starkem mentalen Leid. Manche Menschen werden auf ihrem Totenbett von Reuegefühlen geplagt: Sie erinnern sich an schreckliche Fehler, die sie getan haben; grässliches Leid und Weh, das sie gewissen Menschen zugefügt haben; und das führt nun zu Befürchtungen und Sorgen angesichts der Zukunft. Das alles macht den Tod für viele Menschen zu einer beängstigenden Erfahrung, und deshalb zu etwas, an das sie lieber gar nicht erst denken, so lange es noch nicht so weit ist.

Fünftens, *Berührung mit dem, was man nicht mag*, ist leidvoll. Das wissen wir alle. Vielleicht gibt es sogar in unserer eigenen Familie Menschen, mit denen wir nicht zu Recht kommen. So etwas ist tragisch, besonders, wenn es unsere eigenen Eltern oder Kinder sind, die wir nicht mögen. Weil es Blutsverbindung – und die damit verbundene Anhaftung – gibt, müssen wir ein gewisses Ausmaß von Kontakt ertragen, und das kann schmerzhaft sein.

Auch unsere Arbeit kann zu einer Quelle des Leids werden, wenn wir sie bloß tun, weil wir den Lebensunterhalt verdienen müssen oder es die einzige Arbeit ist, die wir finden können. Auch hier haben wir vielleicht das Gefühl, wenigstens zeitweise etwas aushalten zu müssen, das wir nicht mögen, und vielleicht mit Menschen arbeiten zu müssen, die wir unsympathisch finden, obwohl wir lieber etwas anderes tun würden.

Weiter gibt es allerlei unerfreuliche Umweltbedingungen: Verschmutzung, Lärm, Klima und so weiter. Nicht jeder kann einfach fortgehen und auf einer griechischen Insel leben. Es scheint keinen

---

[44] Shakespeare, *Maß für Maß*. Akt III, 1. Erich Frieds Übersetzung. Wagenbach Verlag, Berlin 1995. Bd. 3, S. 36.

Fluchtweg zu geben – zumindest kann man nicht völlig fliehen. Wir müssen mit Menschen, Dingen, Orten und Bedingungen auskommen, die wir nicht ganz und gar mögen.

Sechstens ist *Trennung von dem, was man mag*, Leiden. Das kann wahrlich eine quälende Art des Leids sein. Es gibt Menschen, mit denen Sie gerne zusammen sind und die Sie häufiger treffen möchten – Verwandte, Freunde –, doch die Umstände erlauben es nicht, sondern machen es unmöglich. Manchmal geschieht das in Kriegszeiten, wenn Familien auseinander gerissen werden. Die Männer werden eingezogen und zu weit entfernten Schlachtfeldern transportiert, Kinder werden an entfernte Orte in Sicherheit gebracht, und manche Menschen verschwinden auf der Flucht.

Als ich während des Zweiten Weltkriegs in Indien meinen Dienst als Funker verrichtete, erhielten viele meiner Freunde mehr oder weniger wöchentlich Briefe aus der Heimat; doch dann kam möglicherweise ein Tag, von dem an die Briefe ausblieben. Sie wussten dann nicht, was geschehen war, aber sie wussten, dass England bombardiert wurde und nach einer Weile begannen sie, das Schlimmste zu befürchten. Irgendwann kam dann vielleicht die Nachricht, ob von Verwandten oder von offizieller Seite, dass ihre Frau mit den Kindern, oder ihre Eltern, ihre Brüder und Schwestern, bei einem Luftangriff getötet worden waren. Dies ist das fürchterlichste Leiden – unwiderrufliche Trennung von denen, die wir lieben. Manche Menschen kommen nie über ein solches Leid hinweg und grübeln ihr restliches Leben lang über den Verlust nach.

Siebtens ist es leidvoll *nicht zu erhalten, was man sich wünscht*. Das müssen wir kaum weiter ausführen. Wenn Sie Ihr Herz und Begehren auf etwas (oder jemanden) gerichtet haben und es Ihnen nicht gelingt, Ihr Ziel zu erreichen oder den Preis zu gewinnen, dann fühlen Sie sich enttäuscht und frustriert, vielleicht sogar bitter. Wir alle erleben zumindest kurzzeitig etwas Ähnliches. Vielleicht gelingt es uns nicht, die Stelle zu bekommen, auf die wir es abgesehen hatten; wir werden für dies oder jenes nicht gewählt, und jemand anders hat etwas (oder jemanden) vor uns bekommen.

Manche Menschen erfahren ihr ganzes Leben als Enttäuschung, Misserfolg und Bitterkeit, wenn sie glauben, dass sie irgendwie zu kurz gekommen sind – und je stärker ihr Verlangen ist, desto größer ist natürlich auch das Leiden. Doch es geschieht auch im kleinen Maßstab fast täglich, wenn nicht gar jede Stunde – zum Beispiel, wenn wir bemerken, dass jemand den Kuchen schon gegessen hat.

Dies sind also die sieben Aspekte von *duḥkha*, die der Buddha unterschied. Wiederholt erklärte er: „Ich lehre nur eine Sache – Leid und das Aufhören von Leid“[45] – und Befreiung von der Fessel des Leidens ist wahrlich das Leitmotiv seiner Lehre. In den Pālischriften vergleicht er sich selbst mit einem Arzt, der sich bemüht, seinen Patienten von einer quälenden Krankheit zu befreien – der Krankheit des bedingten Daseins, mit der wir alle uns infiziert haben.[46] Natürlich bemerkte auch der Buddha, dass wir nicht immer pflegeleichte Patienten sind. Doch bei den vielen Gelegenheiten, wenn er über Leid sprach und sich bemühte, den Menschen zu helfen, es in einer weiten Sicht zu sehen, fasste er seine Belehrungen offenbar mit der Aussage zusammen, die Existenz als Ganze sei leidvoll, dass Gesamtheit bedingten des empfindungsfähigen Erlebens, das körperliche Form, Fühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein einschließt, sei unzulänglich und

[45] Z.B. M i.140, M 22.38. Siehe beispielsweise *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, a.a.O., Bd. 1, 276. Außerdem an vielen Stellen im Pālikanon.

[46] Siehe beispielsweise *Itivuttaka*, Abschnitt 100. Deutsch in *Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus.* In erstmaliger deutscher Übersetzung aus dem Urtext von Dr. Karl Seidenstücker. Altmann, Leipzig 1922, S. 67.

unbefriedigend.

Die meisten Menschen würden wohl sagen, dies gehe nun doch ein wenig zu weit und demonstriere eine pessimistische, wenn nicht gar eine morbide Lebensanschauung. Sie würden dieser Sichtweise gegenhalten, dass man keineswegs behaupten könne, das menschliche Dasein sei durch und durch unbefriedigend und leidvoll. Zwar werden sie durchaus zugeben, dass Geburt schmerzhaft ist, und sie werden auch zugestehen, Krankheit, Altern und natürlich Tod seien wahrlich leidvoll. Zugleich aber widerstrebt es ihnen, die Schlussfolgerung anzunehmen, die sich aus dem allen ergibt, dass nämlich die bedingte Existenz selber Leiden ist. Es ist, als würden sie zwar alle einzelnen Zeilen der Addition akzeptieren, aber nicht die Summe, die unter dem Strich nun einmal herauskommt. Sie sagen, es gebe zwar ein gewisses Maß Leiden in der Welt, das stimme durchaus, im Großen und Ganzen aber sei diese Welt doch gar nicht so übel. Warum alles so negativ sehen? Es gibt doch so vieles, woran man sich freuen kann. Wo es Leben gibt, da gibt es auch Hoffnung.

Das stimmt natürlich. Wir haben ebenso angenehme Erfahrungen, wie wir unangenehme haben. Die buddhistische Sichtweise ist aber die, dass sogar die angenehmen Erfahrungen genau besehen leidvoll sind. Sie sind eigentlich nur verstecktes, übergetünchtes, gestundetes Leid – ein Pfeifen im Walde. Der Grad, in dem wir dies zu erkennen vermögen, das Ausmaß, in dem wir das Weh unter dem Blattgold der Lust, „den Totenschädel unter der Haut" sehen, ist abhängig von unserer spirituellen Reife.

Edward Conze machte vier Aspekte versteckten Leids aus.[47] Erstens kann etwas, das für uns angenehm ist, für andere Menschen oder Wesen Leiden mit sich bringen. Daran denken wir natürlich nicht oft. Wenn es uns gut geht und wir das Leben genießen, sorgen wir uns nicht allzu sehr um andere. „Mir geht's gut, Kumpel" fasst diese Einstellung mehr oder weniger zusammen. Das meist verbreitete Beispiel hierfür ist der freimütige Genuss, mit dem Menschen das Fleisch geschlachteter Tiere verspeisen. Lustig hantieren sie mit Messer und Gabel, ohne bewusst über das Leid der Tiere nachzudenken.

Der unbewusste Geist lässt sich aber so leicht nicht täuschen. Sie können eine unangenehme Tatsache aus Ihrem Bewusstsein ausblenden, doch unbewusst bemerken Sie alles und vergessen gar nichts. Vielleicht sind Sie sich jener unangenehmen Tatsache niemals bewusst gewahr, und doch wird sie einen Einfluss auf Ihre Geistes- und Herzensverfassung ausüben, der nur umso mächtiger ist, weil er unbemerkt blieb. Auf diese Weise entwickeln wir ein „irrationales" Schuldgefühl, denn in der Tiefe unseres Herzens wissen wir, dass unsere Lust mit dem Leid und Schmerz anderer Lebewesen erkauft wurde. Diese Schuld ist die Quelle von viel Unbehagen und Beklemmung.

Conze gibt das Beispiel wohlhabender Menschen, die fast immer fürchten zu verarmen. Er sagt, das sei so, weil sie unbewusst empfinden, dass sie es nicht verdienen, so viel Geld zu haben. Unbewusst fühlen sie, es *sollte* ihnen genommen werden, und bewusst sorgen sie sich, dass es ihnen vielleicht auch genommen *wird.* Im Gegensatz hierzu ist es bemerkenswert, dass arme Menschen, die vielleicht gar nicht wissen, woher nächste Woche ihre Nahrungsmittel kommen, sich nur selten große Sorgen darüber machen. Gewöhnlich sind sie viel entspannter und froher als die Reichen.

Reiche Leute leiden vielleicht auch an unbewusster Schuld, weil sie wissen – so sehr sie es auch bewusst leugnen mögen –, dass ihr Reichtum „schmutzig" ist, denn ihn zu erwerben brachte direkt

[47] Edward Conze, *Der Buddhismus. Wesen und Entwicklung*. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin und Köln 1953 (10., unv. Aufl. 1995), S. 42ff.

oder indirekt Leid über andere Menschen. Folglich finden sie es ständig nötig sich zu rechtfertigen und sagen vielleicht: „Ich verdiene mein Geld selbst; ich trage zum Wohl der Gemeinschaft bei; ich biete eine Dienstleistung, nach der die Menschen verlangen; ich sorge auch dafür, dass Leute Arbeit haben …“ Vielleicht sagen sie auch: „Nun, wenn ich reich bin und andere sind ärmer, dann ist das so, weil ich härter arbeite und Risiken eingehe – wenigstens verlange ich nicht, dass man mich versorgt …“ Wird das Schuldgefühl zu stark, dann bedarf es drastischer Maßnahmen um Erleichterung zu verschaffen. Die drastischste aller Maßnahmen ist es, einen Teil des Reichtums wegzugeben – an die Kirche, an ein Krankenhaus oder eine andere wohltätige Einrichtung. Spenden zu geben ist eine gern gewählte Option, denn es erlaubt dem Spender, für das Leiden zu entschädigen, das beim Erwerb des Reichtums verursacht wurde, indem man nun einen Teil zur Linderung des Leidens abgibt. Man nennt das „Bußgeld“. Jeder, der etwas mit religiösen Organisationen zu tun hat, lernt diese Art der Spenden bald kennen. Manchmal werden sie auch einfach in einem Umschlag mit der Aufschrift „von einem anonymen Spender“ in den Briefkasten geworfen. Dann wissen Sie, dass jemand echte Gewissensbisse hatte.

Die zweite Art versteckten Leids, auf die Conze hinwies, ist eine angenehme Erfahrung mit einem Hauch von Ängstlichkeit darin, weil man befürchtet sie zu verlieren. Politische Macht ist von dieser Art: Es kann sich toll anfühlen, Macht über andere auszuüben, nur muss man ständig auf der Hut sein, weil man nicht einmal seinem besten Freund mit Gewissheit trauen kann und den Leibwächtern an der Haustür auch nicht. Man fürchtet sich die ganze Zeit über, die Macht wieder zu verlieren, zumal dann, wenn man sie mit Gewalt an sich gerissen hat. Andere warten auf eine Gelegenheit sie selbst zu übernehmen. Wer in einer solchen Lage ist, hat keinen guten Schlaf. Die buddhistische Überlieferung veranschaulicht diese Art Erfahrung mit der eines Habichts, der mit einem Fleischfetzen in seinen Krallen davon fliegt. Natürlich fliegen Dutzende Habichte hinter ihm her und versuchen das Fleisch für sich zu ergreifen, und um das zu erreichen, zerren und stoßen sie nicht den eigentlichen Fleischfetzen, sondern seinen Besitzer, indem sie nach seinem Körper und Kopf, seinen Flügeln und Augen hacken.[48] Die äußerst wettbewerbsorientierte Finanz- und Geschäftswelt und die Unterhaltungsindustrie sind von dieser Art. Jeder Genuss, der mit Macht oder Status einhergeht, wird von einer gewissen Ängstlichkeit und dem Gefühl verdorben, andere würden uns nur zu gern vom Hahnenthron unseres eigenen Misthaufens verdrängen.

Das dritte von Dr. Conze angegebene versteckte Leid ist etwas Angenehmes, das uns aber an etwas kettet, das seinerseits Leiden bewirkt. Er gibt den menschlichen Körper als Beispiel. Wir erleben alle möglichen lustvollen Erfahrungen durch ihn, und sie lassen uns stark an ihm anhaften; doch gleichermaßen erleben wir vielerlei unangenehme Empfindungen durch ihn. Somit kettet uns die Anhaftung an das, was uns angenehme Gefühle schenkt, zugleich an etwas, das uns Unannehmlichkeiten bereitet. Wir können das eine nicht ohne das andere haben.

Die letzte Art versteckten Leids sieht Conze in der Tatsache, dass die Freuden, die wir aus dem Erleben bedingter Dinge gewinnen, nicht die tiefsten Sehnsüchte des Herzens befriedigen können. In uns allen gibt es etwas Unbedingtes, etwas, das nicht von dieser Welt ist, etwas Transzendentes, die Buddhanatur – wie immer man es bezeichnen möchte. Gleichgültig, wie sie es nennen, sie können es an der Tatsache erkennen, dass es von etwas Bedingtem nicht befriedigt werden kann. Nur vom Unbedingten kann es befriedigt werden. Gleich welche bedingten Dinge sie genießen,

[48] Siehe Vinaya Pitaka, *Culavagga* 1.

immer mangelt es an etwas, es bleibt eine Leere, die einzig das Unbedingte füllen kann. Letztlich ist dies der Grund dafür, dass – und damit kommen wir zur Schlussfolgerung des Buddha zurück – alle bedingten Dinge unzulänglich und direkt oder potenziell schmerzhaft sind. Im Licht des Unbedingten erweist sich Leiden, *duḥkha*, als ein Merkmal aller Arten der bedingten Existenz und ganz besonders der empfindungsfähigen bedingten Existenz.

Vergänglichkeit

Das zweite Grundmerkmal der bedingten Existenz, *anitya*, lässt sich leicht übersetzen. *Nitya* bedeutet „beständig", „ewig", und durch Hinzufügung der negativen Vorsilbe *ni* erhält man „unbeständig", „nicht ewig", „vergänglich". Man kann das leicht verstehen – zumindest intellektuell. Wir können es kaum leugnen, dass alle bedingten Dinge, alle zusammengefügten Dinge, sich ständig verändern. Definitionsgemäß sind sie aus Teilen gemacht – das heißt, sie sind zusammengesetzt. Und was zusammengesetzt ist, kann auch wieder auseinander genommen und in seine Teile zerlegt werden – und genau das geschieht natürlich die ganze Zeit über.

Heutzutage dürfte es uns leichter fallen, diese Wahrheit zu verstehen, als es zu Lebzeiten des Buddha wahrscheinlich war. Die Wissenschaften versichern uns mit ihrer Autorität, dass es nichts dergleichen wie Materie im Sinn tatsächlicher Brocken harter, solider Masse gibt, die im Raum verteilt wären. Wie wir wissen, besteht das, was wir für Materie halten, in Wirklichkeit nur aus verschiedenen Formen von Energie.

Dieselbe große Wahrheit trifft aber auch für den Geist zu. Es gibt nichts in unserem inneren Selbsterleben, das sich nicht verändert, nichts Beständiges oder Unsterbliches. Es gibt nur eine stete Aufeinanderfolge von Geisteszuständen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstseinsaktivitäten. Der Geist ändert sich sogar rascher als der lebendige Körper. Gewöhnlich können wir es nicht sehen, wie sich unser Körper verändert, doch wenn wir aufmerksam sind, können wir sehen, wie sich unsere Geisteszustände von einem Augenblick zum nächsten wandeln.

Hierin liegt der Grund für die (auf den ersten Blick) befremdliche Behauptung des Buddha, es sei ein größerer Fehler, sich (als eine Art festes Wesen) mit seinem Geist zu identifizieren als mit seinem Körper.[49] Doch genau das ist die buddhistische Sichtweise: Der Glaube an die Realität des „Selbst" ist ein größerer spiritueller Fehler als der Glaube an die Realität des Körpers. Dies ist so, weil dem Körper zumindest eine gewisse, relative Stabilität eigen ist; der Geist hingegen ist ohne jegliche Stabilität. Fortwährend verändert er sich spürbar.

Grob gesagt, deutet das *lakṣaṇa* von *anitya* auf die Tatsache, dass das gesamte Universum in seiner erhabenen Großartigkeit und gewaltigen Ausdehnung, von den höchsten Höhen bis hinab in seine Tiefen, nur eine riesige Masse von Prozessen unterschiedlicher Art ist, die sich auf verschiedenen Stufen ereignen und alle miteinander verbunden sind. Nichts steht jemals auch nur für einen Moment still, ja nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde.

Das können wir allerdings nicht sehen. Wenn wir aufblicken, sehen wir die unverwüstlichen Berge, und am Nachthimmel entdecken wir dieselben Sternbilder, wie sie schon im Morgengrauen der Geschichte von unseren Ahnen aufgezeichnet wurden. Häuser überdauern von einer Generation

[49] S ii.94, S XII.61. Siehe *Die Reden des Buddha. Gruppierte Sammlung. Samyutta Nikaya*. Aus dem Pālikanon übersetzt von Wilhelm Geiger, Nyanaponika Mahathera und Hellmuth Hecker. Verlag Beyerlein-Steinschulte, Stammbach 1997, Buch II, S. 131f.

in die nächste, und die alten Eichenmöbel in ihnen scheinen mit dem Vergehen der Jahre nur noch robuster zu werden. Auch unser eigener Körper scheint doch von einem Jahr aufs nächste weitgehend derselbe zu sein. Erst wenn die ständigen Veränderungen sich in ihrer Summe bemerkbar machen, wenn ein großes Haus niedergebrannt ist, wenn uns bewusst wird, dass der Stern, den wir heute noch bewundern, längst schon erloschen ist, oder wenn wir uns schließlich auf unser eigenes Totenbett legen, erkennen wir die Wahrheit der Vergänglichkeit oder der Nicht-Ewigkeit: Alle bedingten Dinge – von den winzigsten Teilchen bis zu den gewaltigsten Sternen – beginnen, dauern an und erlöschen.

Nicht-Selbst

Das dritte *lakṣaṇa*, *anātman*, bringt die Wahrheit auf den Punkt, dass alle bedingten Dinge ohne ein beständiges, unveränderliches Selbst sind – sie sind „leer". Was genau ist damit gemeint? Was negierte der Buddha wirklich, als er die Vorstellung eines *ātman* bestritt? Worin bestand die Überzeugung oder die Lehre des *ātman*, an das die Zeitgenossen des Buddha, die Hindus seiner Tage, glaubten?

Allein in den Upanischaden werden zahlreiche unterschiedliche Vorstellungen vom *ātman* genannt.[50] In einigen heißt es, das *ātman*, das Selbst oder, wie man auch sagen könnte, die Seele sei der physische Körper. Andernorts wird die Sichtweise vertreten, das *ātman* sei bloß daumengroß, materiell und habe seinen Wohnsitz im Herz. Die zu Lebzeiten des Buddha gebräuchlichste Ansicht und zugleich jene, mit der er sich anscheinend auch am häufigsten befasste, behauptete, das *ātman* sei individuell – ich bin ich, und Sie sind Sie; es sei unkörperlich oder immateriell, bewusst, unveränderlich, glückselig und in dem Sinn souverän, dass es die vollständige Herrschaft über sein eigenes Geschick ausübt.

Der Buddha behauptete nun, eine solche Ganzheit gebe es nicht – und er gründete seine Behauptung auf dem tatsächlichen Erleben. Wenn Sie nach innen, in sich selbst und ihre geistigen Prozesse hinein schauen, so sagte er, dann können Sie alles, was Sie dort beobachten, unter nur fünf Überschriften fassen: körperliche Form, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstseinsakte. Nichts von dem, was man in diesen Gruppen findet, stellt sich bei Beobachtung als beständig heraus. Es gibt nichts Souveränes und nichts letztendlich Glückseliges darunter. Alles in diesen Gruppen entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen, und es ist auf die eine oder andere Weise unzulänglich. Diese fünf Kategorien oder Gruppen sind *anātman*. Sie bilden nicht so etwas wie jenes Selbst, das von den Hindus zu Lebzeiten des Buddha behauptet wurde. Ein solches Selbst gibt es weder in Ihnen noch außerhalb von Ihnen, noch auch in irgendeiner anderen Weise mit Ihnen verknüpft.

Die drei Befreiungen

Wenn man die bedingte Existenz, das Leben, auf solche Weise als etwas betrachtet, das ausnahms-

[50] Unter den vielen als *Upanischade* bezeichneten Texten gibt es dreizehn Haupttexte. Sie stammen aus der Zeit vom achten bis zum vierten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung und bilden die Grundlage der als *Vedanta* bekannten Schulrichtung der hinduistischen Philosophie. Das *ātman* ist eines ihrer wichtigsten Themen.

los von Leiden, Unbeständigkeit und der Leerheit von einem Selbst gekennzeichnet ist, dann nennt man das *vipaśyanā* (Sanskrit) oder *vipassanā* (Pāli) – auf Deutsch: „Einsicht".

Einsicht ist aber kein bloß intellektuelles Verstehen. Man kann sie nur auf der Grundlage eines beherrschten, geläuterten, verfeinerten, gesammelten und integrierten Geistes entwickeln – anders gesagt: durch die Übung von Meditation. Einsicht ist eine direkte, intuitive Wahrnehmung, die sich in den Tiefen der Meditation ereignet, wenn die gewöhnlichen Geistesprozesse zeitweilig außer Kraft gesetzt sind. Ein vorläufiges verstandesmäßiges Begreifen dieser drei Merkmale ist zweifellos hilfreich, aber letztendlich ist Einsicht etwas, das die intellektuellen Arbeitsweisen des Geistes übersteigt.

In Meditation, durch Einsicht, sehen wir, dass alles, was wir mit den Sinnen und dem Denken erfahren – alles, das wir fühlen, berühren, riechen, schmecken, sehen und worüber wir nachdenken können – bedingt ist und deshalb unzulänglich, vergänglich und ohne Selbst. Wenn wir die Dinge auf diese Weise sehen, erleben wir etwas, das man in der Fachsprache „Abscheu" oder „Widerwille" nennt, und nun wenden wir uns vom Bedingten ab. Es ist wichtig festzuhalten, dass dies eine spirituelle Erfahrung und nicht bloß eine psychische Reaktion ist. Wir wenden sich nicht deshalb ab, weil wir persönlich von den Dingen selber angewidert sind, sondern weil wir sehen, dass das Bedingte es seinen eigenen Bedingungen gemäß gar nicht wert ist, dass man es besitzen will. Wenn diese Abwendung vom Bedingten zum Unbedingten auf endgültige Weise geschieht, sagt man, dass man damit in den „Strom" eingetreten sei, der zu Nirvāṇa führt.

An diesem Punkt müssen wir uns vor einem Missverständnis hüten. Einige buddhistische Schulen betrachten das Bedingte und das Unbedingte, als ob es sich dabei um zwei ganz verschiedene Dinge handeln würde, zwei letztgültige Prinzipien, die in einer Art philosophischer Dualität zueinander stehen. Doch das stimmt nicht. Es ist nicht so, dass wir auf der einen Seite das Bedingte haben und auf der anderen das Unbedingte, und dazwischen liegt eine Art Lücke. Wir könnten sie eher als zwei Pole betrachten. Einige buddhistische Schulen sagen sogar, dass das Unbedingte nichts anderes sei als das Bedingte, wenn wir es erst in seiner tiefsten Tiefe oder in einer neuen, höheren Dimension erkennen.[51] Das Unbedingte wird erreicht, indem man das Bedingte tief genug wahrnimmt, indem man ihm bis auf den Grund geht und (sozusagen) auf der anderen Seite wieder herauskommt. Mit anderen Worten sind das Bedingte und das Unbedingte in gewisser Weise die zwei Seiten einer Medaille.

Diese Sichtweise sollten wir unbedingt versuchen zu verstehen. Sie wird durch eine Lehre deutlich gemacht, die allen Schulen gemeinsam ist und die die „drei *vimokṣas*", oder „Befreiungen" genannt wird.[52] Sie werden manchmal auch die drei *samādhis* genannt, oder die drei „Tore": die drei Tore durch die wir uns der Erleuchtung nähern können.

Die erste dieser Befreiungen ist *apraṇihita*, das „Absichtslose", Wunschlose" oder „Neigungslose". Es ist ein Geisteszustand ohne jede Neigung in irgendeine Richtung, ohne Vorlieben oder Abneigungen, vollkommen still, vollkommen ausgeglichen. Daher ist dies ein Zugang zum Unbedingten, doch geschieht dies, indem wir uns nirgends hin orientieren. Wir wollen nur dann irgendwohin, wenn wir eine Vorstellung von diesem „wohin" haben, und den Wunsch

---

[51] Insbesondere das Tantra sieht die Dinge auf diese Weise, mit seiner Lehre von *sahaja*, der innewohnenden Natur der Realität; siehe auch S. 51: Die zwei Wirklichkeiten

[52] Diese drei Befreiungen werden in einem der Texte des Abhidhamma Piṭaka des Pālikanons erwähnt, im *Patisambhidha-Magga* II.58. (nicht auf deutsch, Anm.d.Üb) Buddhaghosa widmet sich ihnen sehr detailliert in seinem *Visuddhi-Magga* XXI.6-8.

haben, dorthin zu gehen. Wenn es kein bestimmtes „wohin“ gibt, zu dem man gehen will, dann bleibt man quasi einfach in Ruhe. Dieser Zustand kann mit einer vollkommen runden Kugel auf einer vollkommen flachen Ebene verglichen werden. Da die Ebene vollkommen eben ist, rollt die vollkommen runde Kugel nirgendwo hin. So können wir uns das vimokṣa der Richtungslosigkeit vorstellen. Ein Zustand absoluten Gleichmuts in dem es keinerlei egoistisches Motiv gibt, auch nur irgendetwas zu tun – nicht einmal nichts zu tun. Dies ist also eine Möglichkeit, wie wir uns der Erleuchtung annähern können.

Die zweite Befreiung, das zweite Tor zum Unbedingten, ist *animitta*, das „Zeichenlose“. *Nimitta* bedeutet wörtlich Zeichen, doch es kann auch Wort oder Konzept bedeuten; also ist *animitta* der Zugang zum Unbedingten, bei dem wir alle Worte und Gedanken beiseite lassen. Das ist eine sehr spezielle Erfahrung. Wenn man sie macht, erkennt man, dass alle Worte und Konzepte vollkommen unzulänglich sind. Sie sind nicht nur leicht unangemessen, sondern haben eigentlich keinerlei Bedeutung. Dies ist eine andere Tür, durch die wir uns dem Absoluten, dem Unbedingten nähern können. Animitta ist ein Zustand, in dem wir von jeglichen Konzepten in Bezug auf die Wirklichkeit Abstand nehmen. Ich meine damit nicht, dass man auf alltägliche Weise „nicht darüber nachdenkt“, wie wir sonst üblicherweise nicht über die Wirklichkeit nachdenken. Schließlich könnten wir gut und gern behaupten, dass die meisten von uns die meiste Zeit kaum einen Gedanken an die Wirklichkeit verschwenden. Doch wenn man dieses *vimokṣa* erlangt hat, hat man quasi die Ebene der Wirklichkeit erlangt, doch man denkt nicht über sie nach. Man erkennt, dass sich keine Worte oder Konzepte darauf anwenden lassen; man hat sogar noch nicht einmal das Konzept der Nicht-Anwendbarkeit. Dies ist das zeichen- oder bildlose *vimokṣa* oder *samādhi*.

Die dritte Befreiung ist *śūnyatā*, die Leere oder Leerheit. In diesem Zustand erkennen wir, dass alles sozusagen durchlässig ist. Nichts hat irgend ein „Eigen-Sein“, nichts hat irgendeine Ich-Identität. In der Sprache der Vollkommenheit der Weisheit, der *prajñāpāramitā*: die Dinge sind, wie sie sind, weil sie *nicht* sind wie sie sind. Dies ist das *vimokṣa* der Leerheit.

Die drei Befreiungen stehen für verschiedene Aspekte des Unbedingten, das heißt, sie zeigen das Unbedingte aus verschiedenen Blickwinkeln, die zugleich verschiedene Wege sind, es zu erkennen. Wir können zum Unbedingten vordringen, durch das Neigungslose, das Zeichenlose oder durch die Leerheit. Doch, wie ich bereits gesagt habe, erlangt man das Unbedingte, indem man das Bedingte in seinen Tiefen kennt. So könnte man also auch sagen, dass man zu den drei Befreiungen vordringt indem man den drei lakṣaṇas seine Aufmerksamkeit widmet. Auf diese Weise können die drei *lakṣaṇas* selbst als Tore zur Befreiung gesehen werden.

Wenn wir uns die letztendlich unbefriedigende Natur der bedingten Existenz tief genug anschauen, werden wir erkennen, dass das Unbedingte ohne Neigung ist. Wenn wir erkennen, dass Leiden allen bedingten Dingen innewohnt, verlieren wir Interesse an den Zielen, Zwecken und Absichten der bedingten Existenz. Wir werden still und ausgeglichen, ohne uns zu diesem oder jenem hingezogen zu fühlen, ohne irgendeinen Wunsch für uns selbst oder ohne uns auf irgendetwas hin auszurichten. Wenn wir uns also dem Bedingten durch den Aspekt der Leidhaftigkeit her nähern, nähern wir uns dem Unbedingten durch den Aspekt des Neigungslosen.

Oder, wenn wir uns darauf konzentrieren, dass das Unbedingte vergänglich ist, unbeständig, ohne feste Identität, dann werden wir, wenn wir dem auf den Grund gehen – und sozusagen auf der anderen Seite wieder herauskommen – erkennen, dass das Unbedingte zeichenlos ist. Wir erkennen

die Leerheit aller Konzepte, überwinden alles Denken; wir erkennen, wenn man so will, „das Ewige“ – doch nicht das Ewige, das endlos die Zeiten überdauert, sondern das Ewige, das jenseits der Zeit liegt.

Und drittens, wenn wir uns darauf konzentrieren, dass das Bedingte ohne Selbst ist, ohne jede Individualität, ohne „ich,“ ohne „du“, ohne „mich“, ohne „mein“, dann nähern wir uns dem Unbedingten indem wir es als śūnyatā, als Leerheit, erkennen. Was „Leerheit“ ist, werden wir noch untersuchen müssen.

Für dieses Kapitel hatte ich jedoch die Absicht, etwas Licht auf das Thema der drei *lakṣaṇas* zu werfen, die drei Merkmale der bedingten Existenz. Sie sind nicht nur in der buddhistischen Philosophie, sondern auch im buddhistischen spirituellen Leben von zentraler Bedeutung. Laut dem Buddha nehmen wir die bedingte Existenz nicht wirklich wahr, bis wir lernen, sie auf diese Weise zu sehen. Wenn wir irgendetwas anderes sehen, dann ist es nur eine Illusion, eine Projektion. Doch wenn wir anfangen, das Bedingte als letztlich leidhaft, vergänglich und ohne festes Selbst zu erkennen, werden wir nach und nach einen Schimmer des Unbedingten wahrnehmen, einen Schimmer, der unser unentbehrlicher Führer auf dem spirituellen Pfad ist.

4 Nirvāṇa

Eine der ersten Fragen, die Buddhisten gestellt werden, wenn sie Nicht-Buddhisten treffen, ist oft: „Was ist Nirvāṇa?“ So war es wenigstens, als ich als buddhistischer Mönch in Indien unterwegs war. Manchmal hatte ich in einem Zug kaum Platz genommen, als schon jemand zu mir kam (die Menschen in Indien sind ganz und gar nicht schüchtern, wenn es darum geht, ins Gespräch miteinander zu kommen) und sagte: „Du bist anscheinend ein buddhistischer Mönch. Sag mir bitte – was ist Nirvāṇa?“

Diese Frage ist auch völlig am Platz. Schließlich kommt sie ganz direkt zum Kern dessen, was es heißt Buddhist zu sein. Man kann Buddhisten zwar alle möglichen Aktivitäten ausführen sehen, doch immer geht es dabei um denselben übergreifenden Zweck. Vielleicht sehen Sie kahl geschorene, in lange schwarze Roben gekleidete japanische Mönche stundenlang in genau abgemessenen Reihen in der Stille und Ruhe eines Zenklosters sitzen. Vielleicht sehen sie einfache Tibeter frühmorgens, bevor sie ihren täglichen Geschäften nachgehen, mit Blumen, Kerzen und Bündeln von Weihrauchstäbchen die Stufen zum Tempel hinaufsteigen, an einem Schrein niederknien und ihre Opfergaben mit Lobgesängen zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha niederlegen. Vielleicht beobachten Sie auch Mönche in Sri Lanka, die sich über auf Palmblättern geschriebene Manuskripte beugen, deren Blätter vom Alter vergilbt sind. In den Theravadaländern Südostasiens können Sie sehen, wie die Laien Speisen in die schwarzen Bettelschalen der Mönche geben, die an ihre Haustüren kommen. Und vielleicht beobachten Sie auch westliche Buddhisten, die in Unternehmungen des Rechten Lebenserwerbs zusammenarbeiten.

Wenn Sie dieses ganze Panorama buddhistischer Aktivitäten weit vor sich ausgefaltet sehen, stellt sich die Frage „warum?“ Weshalb das alles? Was ist das treibende Motiv, der gemeinsame Impuls hinter all diesen Aktivitäten? Was versuchen diese Menschen zu tun? Was wollen sie durch ihre Meditation, ihre Ehrerbietung, ihr Studium, ihre Almosengaben, ihre Arbeit und dergleichen mehr erreichen?

Wenn sie irgendeinen dieser Menschen fragen, erhalten Sie wahrscheinlich die traditionelle Antwort: „Wir tun das um Nirvāṇa, Befreiung, Erleuchtung zu erlangen.“ Was aber ist dieses Nirvāṇa? Wie soll man das verstehen oder erklären? Wie und wo lässt es sich in unserem persönlichen geistigen Mobiliar unterbringen? Ganz natürlich wird man nach irgendwelchen Analogien suchen. Menschen mit einem christlichen Hintergrund werden sich Nirvāṇa so wie eine Art ewiges himmlisches Leben nach dem Tod vorstellen. Wenn man versucht, es außerhalb des üblichen religiösen Rahmens zu verstehen, stellt man es sich vielleicht als einen Zustand völliger Vernichtung oder Auslöschung vor.

Eigentlich sind dies völlig verzerrte Sichtweisen und sie sind kaum verzeihlich. Es ist nämlich gar nicht schwierig, Nirvāṇa klar zu erläutern, zumal die alten kanonischen Schriften sehr klar ausdrücken, was es ist und was nicht. Wenn man sich vor der Aufgabe sieht, das Thema Nirvāṇa darzulegen, wird man vermutlich davon ausgehen, die Herkunft des Worts *Nirvāṇa* zu besprechen: ob es eher „ausblasen“ oder „abkühlen“ bedeutet. Weiter wird man sicherlich auch erklären, dass Nirvāṇa zumindest den Pālischriften zufolge im Erlöschen allen Begehrens, aller Abneigung und

aller spirituellen Unwissenheit hinsichtlich der wahren Natur der Dinge besteht.[53]

Irgendwann wird gewöhnlich auch gesagt, Nirvāṇa sei ein Zustand unvergleichlicher Glückseligkeit, mit dem alles Glück dieser Welt sich nicht messen könne.[54] Wenn man es lieber mit ein paar Fachbegriffen ausdrückt, wird man vielleicht auch die zwei Arten von Nirvāṇa beschreiben: *kleśa-nirvāṇa*, das im Erlöschen aller Leidenschaften und geistigen Trübungen besteht; und *skandha-nirvāṇa*, das Aufhören aller Prozesse der psychophysischen Existenz, wobei dieses letztere Ereignis mit dem – so genannten – Tod von jemandem eintritt, der oder die schon zu Lebzeiten *kleśa-nirvāṇa* erlangt hat.[55]

Vielleicht fährt man danach fort und gibt auch noch die verschiedenen Deutungen von Nirvāṇa in den unterschiedlichen buddhistischen Schulen – Theravāda, Madhyāmaka, Yogācāra, Tantra, Zen und so weiter. Schließlich muss man aber unbedingt noch betonen, dass Nirvāṇa weder ein ewiges Leben im christlichen Verständnis, noch auch Vernichtung oder Auslöschung im materialistischen Sinn sei – vielmehr sei es geboten, hier wie auch sonst dem mittleren Pfad zwischen zwei extremen Ansichten zu folgen.

So ähnlich wird Nirvāṇa üblicherweise umrissen. Vor allem aber definiert man Nirvāṇa gewöhnlich als das *Ziel* des Buddhismus. Und gerade soweit es diese typische Art betrifft, den Begriff zu bestimmen, wird der Ansatz, dem ich nun folgen werde, manchen Menschen – ich glaube, fälschlicherweise – eher unorthodox vorkommen.

Die Psychologie des Ziele-Setzens

Menschen kommen in Gruppen aller Art zusammen – religiösen Gruppen, politischen, kulturellen, wohltätigen Gruppen und vielen mehr. Jede dieser Gruppen hat ihr Ziel, ob Macht, Wohlstand oder etwas anderes, und dabei mag es um das eigene Wohl oder um das Wohl anderer gehen. Anscheinend haben Buddhisten ebenfalls ihr besonderes Ziel, und sie nennen es Nirvāṇa. Betrachten wir daher zunächst einmal, was diese Idee eines Ziels bedeutet, das man erreichen oder verwirklichen kann, um anschließend zu überprüfen, inwieweit sie auf Nirvāṇa anwendbar ist.

Es dürfte unmittelbar deutlich sein, wohin dieses Vorgehen führen wird. Es ist eine Tatsache, dass man sich in schwerwiegende Missverständnisse verwickelt, wann immer man Begriffe nur vage, ohne klarsichtige Erwägung ihrer Bedeutung benutzt. Das trifft dann besonders zu, wenn wir Begriffe und Ausdrücke aus dem weltlichen Erfahrungsbereich – wie beispielsweise „Ziel“ – auf spirituelles oder transzendentes Erleben wie „Nirvāṇa“ übertragen. Wenn die Begriffe nicht genau passen, ist es wichtig, dass wir dessen gewahr werden; und wenn sie überhaupt nicht passen, sollten wir das ganze Problem völlig neu durchdenken.

Halten wir das gerade Gesagte im Sinn und untersuchen nun die Vorstellung von einem „Ziel“ ein wenig näher. Ein Ziel ist etwas, das man anstrebt. Wenn wir wollen, können wir dabei zwischen *anstreben zu sein* und *anstreben zu haben* unterscheiden. Doch letztlich kommt beides auf dasselbe heraus: „Haben“ ist eine Art Stellvertretung von „Sein“, ein Sein aus zweiter Hand. Letztendlich ist

---

53 Siehe zum Beispiel Saṃyutta Nikāya iv.251; 38.1 und Aṇguttara Nikāya i.156-159; III.54-56.

54 Vgl. Dhammapada 204: *nibbanaṃ paramaṃ sukhaṃ*, „Nirvāṇa ist das höchste Glück“.

55 *Klesa-nirvāṇa* ist gleichbedeutend mit dem Erlangen von Arahantshaft; *skandha-nirvāṇa* entspricht dem *parinirvāṇa* („Erleuchtung ohne Rest“). Dieser Begriff bezieht sich meist auf den Tod des geschichtlichen Buddha, doch er ist auch auf den Tod eines jeglichen Arahants anwendbar.

ein Ziel etwas, das man *sein* will. Nehmen Sie an, Ihr Ziel sei Reichtum: Sie können es so ausdrücken, dass es Ihr Ziel ist, Reichtum zu besitzen oder reich zu sein, doch offensichtlich lässt sich das Besitzen oder Haben auf das Sein oder Existieren zurückführen.

Es gibt eigentlich nur eine wesentliche (wenngleich offensichtliche) Vorbedingung für die Setzung eines Ziels: Es muss für etwas stehen, das man noch nicht ist oder hat. Sie werden nichts erreichen wollen, was Sie schon sind oder haben. Sie können nur sein wollen, was Sie noch nicht sind – und das legt offenbar nahe, dass Sie mir dem, was Sie sind, nicht zufrieden sind. Wenn Sie nicht unzufrieden mit Ihrem jetzigen Zustand sind, werden Sie das, was Sie nicht sind, auch nicht anstreben.

Gehen Sie einmal davon aus, Ihr Ziel seien Geld und materielle Besitztümer. Wahrscheinlich werden Sie sich dieses Ziel vorgenommen haben, weil Sie damit unzufrieden sind arm zu sein. Wenn Sie sich, mit einem anderen Beispiel, Erkenntnis zum Ziel machen, wenn Sie also Ihr bisheriges Verständnis vermehren, grundlegende Prinzipien erforschen wollen und dergleichen mehr, dann wollen Sie das wohl, weil Sie wahrscheinlich mit ihrem gegenwärtigen Zustand der Unwissenheit unzufrieden sind.

Wir machen uns das nicht immer so deutlich klar, doch ist dies wohl das Grundmuster oder die Vorgehensweise, die wir zur Festlegung unserer Ziele benutzen; und auf ihrer eigenen Ebene ist sie auch durchaus angemessen. Wir geraten allerdings in Verwicklungen, wenn wir dieses Vorgehen auf das spirituelle Leben ausdehnen – und damit meine ich keine höhere Erlebnissphäre, die weit von alltäglichen Belangen abgehoben ist. Mit dem spirituellen Leben meine ich etwas ganz Alltägliches.

Jeder Komplex von Problemen, die wir haben, läuft letztlich auf das Grundproblem überhaupt hinaus: die eine oder andere Art von Unglücklichsein. Schlechte Laune ist ein Problem, weil sie uns elend sein lässt, doch wir können ebenso gut das Gegenteil sagen, dass Elend-Sein uns schlechte Laune macht. Obwohl wir gewöhnlich das Problem, das wir gerade haben, nicht als Unglücklichsein verstehen, ist es doch letzten Endes genau das.

Und so versuchen wir, aus dem Unglück heraus zu kommen und Glück zu erlangen. Der Weg, den wir dabei einschlagen, besteht in dem Versuch, uns von der Erfahrung sich elend oder unbehaglich zu fühlen gewissermaßen abzustoßen und in den entgegen gesetzten Zustand eines Glücksgefühls zu katapultieren. Normalerweise geht das mit dem Griff nach irgendeinem Objekt oder einem Erlebnis einher, von dem wir glauben, es werde uns das ersehnte Glück spenden.

Wenn wir uns unglücklich fühlen, nehmen wir uns dieses Ziel des Glücks vor und bemühen uns es zu erreichen. Und wie wir alle wissen, scheitern wir. Unser ganzes Leben lang streben wir auf die eine oder andere Weise nach Glück. Niemand strebt danach elend zu sein. Und niemand könnte sagen, er oder sie sei so glücklich, dass sie sich nicht vorstellen könnten, noch glücklicher zu sein. Wenn sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, werden die meisten Menschen zugeben müssen, dass ihr Leben aus einem Wechselbad unbehaglicher und unbefriedigter Zustände besteht, in dem es gelegentliche Augenblicke des Glücks und der Freude gibt, die sie vorübergehend das Unbehagen und die Unzufriedenheit vergessen lassen.

Somit wird diese Möglichkeit glücklich zu sein, zum Ziel jedes Menschen – ein Ziel, dass nie verwirklicht werden kann, weil Glück seinem Wesen nach flüchtig ist. Doch wir alle fahren fort, uns dieses Phantomziel zu setzen, denn die Alternative ist zu herausfordernd für uns. Die

Alternative ist es, schlicht gewahr und bewusst zu sein.

Das Setzen von Zielen – das gleichbedeutend mit dem Versuch ist, aus dem gegenwärtigen Erleben zu verschwinden – ist tatsächlich ein Surrogat für Gewahrsein und Selbsterkenntnis. Sogar dann, wenn wir ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis entwickeln, neigen wir dazu, es nicht aufrecht zu erhalten, denn wir würden es zu bedrohlich finden, das zu tun. Immer wieder kommen wir dazu uns Ziele zu setzen, statt nur weiterhin gewahr zu sein.

Sagen wir, um ein einfaches Beispiel zu nehmen, ich hätte ein gewisses Problem mit meiner Übellaunigkeit. Ich bin leicht reizbar, sogar wütend – schon bei Kleinigkeiten schlagen die Funken – und meine schlechte Laune macht das Leben für mich und andere schwierig und vielleicht sogar leidvoll. Nehmen wir auch an, eines Tages wache ich auf und entscheide, dass es damit nun ein für allemal genug und endlich an der Zeit ist, dass es aufhört. Was werde ich tun? Ich setze mir ein Ziel – das Ziel, gut gelaunt und ausgeglichen zu sein. Ich denke: „Nun, hier bin ich – es lässt sich nicht leugnen, dass ich übellaunig bin. Mein Ziel ist es aber, umgänglich und freundlich zu sein, immer sanft zu antworten und bereit zu sein, auch die andere Wange hinzuhalten."

Was aber wird tatsächlich geschehen? Fast ausnahmslos scheitert man. Die Absicht – und auch das Ausmaß der Selbsterkenntnis – sind lobenswert. Doch nach einer Weile gerät der Entschluss ins Wanken. Aug in Auge mit denselben alten Provokationen befinde ich mich schon bald wieder im selben alten Trott – und wahrscheinlich weise ich den altbekannten Leuten und den altbekannten äußeren Umständen die Schuld dafür zu. Warum ist das so? Jeder, dem irgendwann die Erkenntnis aufgedämmert ist, dass seine Probleme zumindest teilweise hausgemacht sind, wird auch erkennen, dass eben dies geschieht. Warum?

Der Grund liegt darin, dass wir weiterhin versuchen, nur die Symptome statt der eigentlichen Krankheit zu kurieren. Wenn wir unserem Unglücklichsein schlicht dadurch zu entkommen versuchen, dass wir uns um gute Laune bemühen, sind wir der grundlegenden Bedingung unserer Übellaunigkeit nach wie vor nicht gewahr. Und solange das ungelöst ist und wir gar nicht wissen, warum wir übellaunig sind, solange wir nicht wissen, was unsere ärgerlichen Antworten und heftigen Reaktionen veranlasst, solange sollten wir auch gar nicht erst darauf hoffen, wohl gelaunt zu werden.

Was auch immer unser Problem sein mag – automatisch, ja fast instinktiv setzen wir uns das Ziel glücklich zu sein, um unserem Unglück zu entkommen. Wenn auch ein gewisses Gewahrsein, eine kleine Einsicht entsteht, bleibt sie doch nicht erhalten. Automatisch kommen wir wieder darauf zurück, ein Ziel der einen oder anderen Art zu setzen, statt weiterhin gewahr zu sein und zu versuchen, sehr tief zu verstehen, warum dieses Problem aufkommt. Ziele zu setzen, ist ein automatischer Reflex, um die Entfaltung von Gewahrsein und Selbsterkenntnis zu umgehen – kurz gesagt: um uns selbst zu entkommen.

Wie können wir das ändern? Zunächst einmal ist es notwendig, unsere Einstellung zu ändern. Statt zu versuchen, vor uns selbst zu fliehen, müssen wir anfangen, uns in unserer Wirklichkeit anzuerkennen. Es ist nötig, dass wir verstehen – und dies nicht nur intellektuell – warum wir sind, was wir sind. Greifen Sie nicht einfach nach einem Stück Schokolade, wenn Sie leiden. Sie müssen die Tatsache erkennen, dass Sie leiden und sie tiefer und tiefer betrachten. Oder – wenn Sie glücklich sind: Sie müssen auch das umfassend erkennen, es immer tiefer in sich aufnehmen. Anstatt von dort in Schuldgefühle oder irgendeine Art rauschhafter Erregtheit zu verschwinden,

müssen Sie verstehen warum das so ist. Was ist die wahre Natur dieses Glücks und woher kommt es wirklich? Wieder aber gilt: Das ist keine bloß intellektuelle Frage; vielmehr muss sie sehr, sehr tief gehen.

Manchen Menschen wird diese Art Verstehen, diese Art Durchdringen oder Einsehen im Verlauf von Meditation kommen. Meditieren heißt nicht einfach, dass man den Geist auf ein Objekt fixiert oder eine bestimmte Vorstellung im Geist bewegt. Meditieren geht – unter anderem – damit einher, dass man dem Geist wirklich auf den Grund geht, ihn gewissermaßen von seinem Boden an aufwärts erstrahlen lässt. Das bedeutet, dass man sich den eigenen Motiven aussetzt, den tief verwurzelten Gründen der eigenen Geisteszustände, Erfahrungen, der eigenen Freuden, des Leidens und so weiter. Auf diese Weise kommt es zu einem echten Wachsen in Gewahrsein.

Wohin aber führt das alles? Was hat das alles mit Nirvāṇa zu tun? Vielleicht scheint es, als seien wir weit von unserem Thema abgekommen, doch tatsächlich haben wir nur den Boden ein wenig bereitet, und das war nötig. Manche Dinge verfehlt man völlig, wenn man sie zu direkt angeht. Jetzt aber können wir einen neuen Blick auf die Art und Weise werfen, wie Nirvāṇa traditionell beschrieben wird – oder eher auf die Wirkung, die solche überlieferten Beschreibungen auf uns haben.

Nehmen wir beispielsweise an, ich befände mich in einer eher schwierigen, aufwühlenden Phase und fühlte mich ziemlich elend. Eines Tages kommt mir ein Buch in die Hände, in dem behauptet wird, Nirvāṇa sei das höchste Glück, die höchste Seligkeit. Was wird meine Reaktion sein? Wahrscheinlich werde ich denken: „Super – genau das, was ich will – Glück, Seligkeit." Ich werde mir Nirvāṇa als mein Ziel vornehmen. Was dies tatsächlich bedeutet, ist, dass ich mir Mangel an Gewahrsein als mein Ziel vornehme. Ich werde bei Nirvāṇa andocken – mit dem Etikett „höchste Seligkeit" versehen –, denn das passt genau auf meine subjektiven Nöte und Gefühle zu diesem Zeitpunkt. Eine solche Reaktion ist natürlich etwas ganz anders als Buddhist zu sein, es ist aber die Art und Weise, wie viele von uns an den Buddhismus herangehen und ihn auf ziemlich unbewusste, achtlose, nahezu automatische Weise benutzen. Unbewusst benutzen wir Nirvāṇa um ein Problem zu bewältigen, dass letztlich nur durch Gewahrsein gelöst werden kann.

Es gelingt uns nicht, unser Unglück zu vertreiben, indem wir uns dadurch, dass wir unser Leid außer Sicht schieben, vormachen, wir seien glücklich. Der erste Schritt muss es sein, die Realität unserer Lage anzuerkennen: Wenn es in unserem Leben ein tiefer liegendes Unglücklichsein gibt, müssen wir dieser Tatsache ins Auge sehen. Zweifellos ist es gut, froh und positiv gestimmt zu sein, aber nicht um den Preis des Selbstbetrugs. Man muss nur die Gesichter der Menschen betrachten, denen man in jeder Stadt begegnet, um die „Zeichen der Schwäche, die Zeichen des Schmerzes"[56] zu sehen, die William Blake vor zweihundert Jahren in London sah, und dennoch werden nur wenige Menschen sogar sich selbst gegenüber eingestehen, dass sie sich elend fühlen.

Wir können keinerlei Fortschritt machen, bevor wir mit unserem tatsächlichem Erleben zurecht kommen, das heißt, bevor wir unser Unglücklichsein in all seinem Kommen und Gehen kennen lernen, bevor wir lernen damit zu leben und es zu erforschen. Was ist es in letzter Tiefe, was uns unglücklich macht? Was ist die Quelle? Es führt zu nichts, wenn wir nur einen Ausweg aus unserem Leid suchen, wenn wir das Ziel des Glücks anstreben, und sei es Nirvāṇa. Zumindest ist es

[56] Aus William Blakes Gedicht „London", in *Songs of Innocence and Experience: Shewing the Two Contrary States of the Human Soul.* Oxford 1967 – Für William Blake auf Deutsch, siehe *Zwischen Feuer und Feuer. Poetische Werke von William Blake*. München 1998

ein Fehler, sich das Ziel von Nirvāṇa zu schnell oder zu unbewusst zu setzen. Das einzige, was wir tun können, ist immer klarer und deutlicher zu sehen, was es in uns selbst ist, das uns unglücklich macht. Das ist die einzige Art, in der man Nirvāṇa erlangen kann.

In diesem Sinn lässt Nirvāṇa sich überhaupt nicht als eine Flucht aus dem Unglück verstehen. Genau weil wir zu angestrengt versuchen, dem Unglücklichsein zu entfliehen, scheitern wir dabei. Der richtige Schlüssel ist Gewahrsein, Selbsterkenntnis. Auf paradoxe Art können wir dies so ausdrücken: Das Ziel des Buddhismus besteht darin, uns des eigenen Bedürfnisses ein Ziel zu erreichen in allen Schichten vollständig und umfassend gewahr zu sein. Noch etwas weiter gehend können wir auch sagen, Nirvāṇa bestehe darin, sich vollständig und umfassend bewusst zu sein, warum man Nirvāṇa überhaupt erreichen möchte. Wenn Sie umfassend verstehen, warum Sie Nirvāṇa erreichen wollen, haben Sie Nirvāṇa erreicht. Wir können sogar noch weiter gehen und sagen, dass eine nicht bewusste Person Nirvāṇa benötigt, aber unfähig ist, sich eine wahrheitsgemäße Vorstellung davon zu machen. Eine bewusste Person hingegen ist sich über dieses Ziel ganz klar, benötigt es aber nicht. Genau das ist die Lage.

Damit sehen wir nun auch die Schattenseite der üblichen Darlegungen von Nirvāṇa als diesem oder jenem. Im Einklang mit unseren weithin unbewussten Bedürfnissen nehmen wir den einen oder anderen Aspekt von Nirvāṇa an oder weisen ihn zurück. Wenn der tiefer liegende – und deshalb unbewusste – Antrieb unseres Daseins in Richtung Lust geht, werden wir bemerken, dass wir auf die Vorstellung von Nirvāṇa als höchstem Glück ansprechen. Wenn wir andererseits von einem grundlegenden Bedürfnis getrieben werden zu erkennen, zu verstehen und zu sehen, was wirklich vor sich geht, dann werden wir fast automatisch einen Zustand vollkommener geistiger Erleuchtung zu unserem Ziel machen. Wieder aber, wenn wir uns vom Leben bedrückt oder eingepfercht fühlen, wenn unsere Kindheit eine Zeit der Kontrolle und Einschränkung war und wir das Gefühl haben, unsere Lebensmöglichkeiten seien durch unsere besonderen Umstände beschnitten – durch Armut, die Kettung an eine Arbeit oder die Familie, die Versorgung älterer Angehöriger – dann wird uns die Vorstellung von Nirvāṇa als Befreiung und Freiheit anziehen.

Auf diese Weise kommt es aufgrund unserer eigenen psychischen oder sozialen Konditionierung zu einer halbbewussten Zielsetzung, statt zu einem wachsenden Verstehen, warum wir uns nicht zufrieden, irgendwie „im Dunkeln“ oder angekettet fühlen. Nirvāṇa wird schlicht zu einer Projektion unserer weltlichen Bedürfnisse.

Wenn wir somit über das Thema Nirvāṇa, das Ziel des Buddhismus, nachsinnen, sollten wir nicht fragen „Was ist Nirvāṇa?“, sondern „Warum interessiere ich mich für Nirvāṇa? Warum lese ich dieses Buch und nicht ein anderes, und warum sehe ich nicht lieber fern?“ Ist es Neugierde, ist es Pflicht, ist es Eitelkeit, will ich bloß sehen, wie Sangharakshita dieses knifflige Thema angeht? Ist es etwas Tieferes?

Doch auch diese Fragen werden die Sache nicht entscheiden. Wenn es Neugierde ist, warum bin ich neugierig auf Nirvāṇa? Wenn es Pflicht ist – wem oder was gegenüber fühle ich mich wirklich verpflichtet? Wenn es Eitelkeit ist, warum will ich mich auf diese besondere Art herausputzen? Was liegt unter meinem Interesse? Falls es in meiner Motivation etwas Tieferes gibt, was ist es?

Auf diese Weise zu fragen, mag unkonventionell oder unorthodox erscheinen, und wenn wir der Frage nachgehen, lernen wir vielleicht nicht viel über Buddhismus oder Nirvāṇa in einem rein objektiven, historischen Sinn. Wir werden aber eine ganze Menge darüber lernen, wofür die

buddhistischen Ideen und Vorstellungen tatsächlich stehen. Wenn wir diesem Ansatz weiter folgen und beständig versuchen, in die Tiefen unseres eigenen Geistes einzudringen, werden wir sogar dem Ziel von Nirvāṇa selber ein wenig näher kommen.

Manchmal müssen wir einfach unsere gesamte Einstellung umkehren. Bei der Auseinandersetzung mit dem vielzitierten Nirvāṇa ist der abstrakte ontologische Zugang von geringem Nutzen. Wir müssen unseren persönlichen Bezug zu Nirvāṇa untersuchen, was wir uns darunter vorstellen. Das wird uns viel eher zu einer tieferen Bewusstheit bringen und so zu Nirvāṇa, als eine Menge rein metaphysischer oder psychologischer Erörterungen. Es mag uns ebenfalls auf etwas noch tiefgründigeres und wichtigeres als Nirvāṇa vorbereiten – auf das Geheimnis der Leerheit.

5 Das Geheimnis der Leerheit

Das frühe Christentum war keine Religion der Dogmas sondern der „Mysterien“ -und die orthodoxen Ostkirchen sprechen auch heute noch von den Mysterien des Christentums. An Ostern feiert man zum Beispiel eines dieser Mysterien, in Erinnerung an die Kreuzigung und Auferstehung Christi, so wie diese innerhalb der christlichen Tradition und des christlichen Glaubens gelehrt werden.

Die Mehrheit der praktizierenden orthodoxen Christen nehmen beide Ereignisse gleichermaßen wörtlich. Sie glauben, dass Christus genauso körperlich und historisch wieder auferstanden ist, wie er gekreuzigt wurde, und dass er später in den Himmel aufgefahren ist, in Fleisch und Blut, mit Knochen und allem was dazugehört. Die meisten praktizierenden Christen glauben, dass sein gesamter psychophysischer Organismus buchstäblich körperlich in den Himmel aufgefahren ist, um sich dort, vermutlich auf einem genauso stofflichen Sitz, zur Rechten seines Vaters niederzulassen.

Buddhisten glauben das natürlich nicht. Wenn auch die Kreuzigung stattgefunden haben mag, sind die Auferstehung und Himmelfahrt aus buddhistischer Sicht mit fast absoluter Sicherheit ein Mythos. Das soll nicht heißen, dass diese Mythen nicht wahr wären. Wenn ich sage, dass die Auferstehung und selbst die Kreuzigung dem Kern nach oder in erster Linie Mythen sind, meine ich damit nicht, dass sie nicht wahr sind. Ich will damit vielmehr sagen, dass die ihnen innewohnende Wahrheit eher spirituell ist, als wissenschaftlich oder historisch.

So stehen die Kreuzigung, die Auferstehung, letztendlich das ganze Osterfest aus buddhistischer Sicht für eine spirituelle Wiedergeburt, die auf einen spirituellen Tod erfolgte. Sie symbolisieren die siegreiche Entstehung einer neuen Seinsweise – sogar einer neuen Form der Bewusstheit – aus einer alten. Wir könnten sogar sagen, dass sie, in Begriffen des Zen-Buddhismus gesprochen, für das Sterben des großen Todes steht, damit wir die große Erleuchtung erlangen können.[57]

Das Osterfest war ursprünglich ein heidnisches Fest. Es wird im Frühjahr gefeiert, wenn die Bäume neue Blätter bekommen, wenn wir die Vögel wieder singen hören, nachdem sie die langen Wintermonate über geschwiegen haben. Laut dem Ehrwürdigen Bede, in seiner „Kirchengeschichte des englischen Volkes“ stammt das englische Wort *easter* (wie auch das deutsche *Ostern*) von dem alten angelsächsischen Wort *eostre* (bzw. dem althochdeutschen *Ostara*), was, wie er sagt, der Name einer vorchristlichen, teutonischen Göttin war – vermutlich eine Fruchtbarkeitsgöttin. Und natürlich gibt es keine biblische Berechtigung für das Verstecken von Ostereiern. Das Ei, vor allem das nicht-zerbrochene Ei, ist ein universelles Symbol für das Leben, insbesondere für das neue, wiedergeborene Leben. Es ist ein Symbol der Auferstehung im weitesten Sinne und findet sich in so gut wie allen religiösen Überlieferungen.

So werden zum Beispiel in etruskischen Grabmalereien, die auf 1000 Jahre vor unserer Zeitrechnung datieren, die Toten häufig auf klassischen Sofas liegend dargestellt, ein Ei in ihren ausgestreckten Händen haltend, als Symbol für ihren Glauben, dass der Tod nicht das Ende bedeutete, sondern ihm ein neues Leben folgen würde. Das gleiche Symbol findet sich in den

[57] Im Zen-Buddhismus ist der "große Tod" gleichbedeutend mit dem absoluten samādhi. Vgl. zum Beispiel *Mumonkan - Die torlose Schranke: Zen-Meister Mumons Koan-Sammlung*. Üb. Ludwigis Fabian, Peter Lengsfeld, und Yamada K. Roshi. Kösel: München 2011, S. 283-84

schriftlichen Überlieferungen des Buddhismus. Ein Bodhisattva, jemand der sich ganz und gar der Erlangung von Erleuchtung zum Wohle aller Wesen widmet, wird in den Mahāyāna-Schriften vom Buddha als jemand bezeichnet, der dabei ist, aus den Eierschalen der Unwissenheit herauszutreten.

Also hat das Ostergeheimnis, wenn wir für die vielen Obertöne dieses Festes sensibel sind, für uns alle eine Bedeutung, selbst wenn die grobe wörtliche Interpretation seiner Mythen, die immer noch offiziell aufrechterhalten wird, es Buddhisten unmöglich macht, Ostern so wie die Christen zu feiern. Das Osterfest ist ein Geheimnis, da seine Mythen für keine Lehre, keine Philosophie und kein Dogma, sondern für eine Erfahrung stehen, etwas, was letztlich nicht mitteilbar ist, ein Rätsel. In seiner Allgemeingültigkeit ist es eines der größten christlichen Mysterien.

Auch der Buddhismus hat Mysterien. Sein vielleicht größtes, was auf kompromissloseste Weise eine letztlich nicht mitteilbare Erfahrung symbolisiert, ist das Mysterium der Leerheit oder – auf Sanskrit – *śūnyatā*. Die „Leerheit" „Leere", oder, wie Guenther sogar übersetzt, das „Nichts" – ist eine wörtliche Übersetzung von *śūnyatā*. Man könnte es sogar als „Null" übersetzen: in den modernen indischen Sprachen ist die mathematische Null *śūnya*. Doch all diese mehr oder weniger wörtlichen, philologisch korrekten Übersetzungen können uns, wie wir noch sehen werden, in die Irre führen.

Śūnyatā ist nicht nur deswegen ein großes Geheimnis, weil sie eine abstruse Theorie, eine schwierige Lehre oder ein besonders komplizierter Aspekt der buddhistischen Philosophie darstellt. Sie ist ein Geheimnis, weil es eben keine Theorie, Lehre oder Philosophie ist. Man könnte sogar sagen, dass sie nicht nur ein Geheimnis ist; sondern ein „Rätsel, das Teil eines Geheimnisses ist, was ganz im Dunkel liegt" (um mit Churchills Worten zu sprechen, der die Sowjetpolitik auf diese Weise beschrieb). *Śūnyatā*, „Leere" oder „Leerheit" sind nur Worte, die wir benutzen, um damit eine Erfahrung zu bezeichnen – eine spirituelle, ja sogar transzendente Erfahrung – die wir überhaupt nicht beschreiben können. Sie ist ein Geheimnis, weil sie nicht mitteilbar ist. Über *śūnyatā* zu sprechen, als sei sie eine Lehre, eine Theorie, eine Philosophie und sonst nichts, ist ein katastrophaler Fehler, denn so wird jede Möglichkeit eines tieferen Verständnisses zunichte gemacht. Unbestreitbar gibt es eine Lehre von *śūnyatā* und sogar eine Theorie oder Philosophie von *śūnyatā*. Doch es ist wichtig, uns daran zu erinnern, dass diese begrifflichen Formulierungen, wie alles in der buddhistischen Überlieferung, nur dem Zweck der Kommunikation dienen zwischen den Erleuchteten (denen, die *śūnyatā* erfahren haben) und den Unerleuchteten (denen, die keine solche Erfahrung haben). Das heißt, dass sie – historisch gesehen – in erster Linie eine Mitteilung waren; mit ihrer Hilfe gab der Buddha seine Erfahrung an seine direkten Schüler weiter. Und abgesehen davon, dass sie die Wahrheit der Erfahrung des Buddhas wiedergeben, weisen sie alle, innerhalb ihres jeweiligen Zusammenhangs, den Weg, wie wir selbst diese Wahrheit erfahren können. All diese so genannten Lehren, all diese Formulierungen, sind nur Aspekte des „Floßes" dessen einziger Zweck es ist, uns über die Wasser von Geburt und Tod, über die Fluten der bedingten Existenz, zum Ufer von Nirvāṇa zu bringen. Sie haben außerhalb dieser Funktion keinerlei Bedeutung. Sie sind ein Mittel zum Zweck, kein Selbstzweck.

Daran sollten wir uns immer erinnern, wenn wir den Buddhismus studieren, besonders in einer so informationshungrigen Kultur wie der unseren. Was immer wir über den Buddhismus erfahren, insbesondere über die *śūnyatā*-„Philosophie", ist letztendlich immer ein Geheimnis, ein Mysterium, etwas, das wir im Laufe unseres gleichermaßen geheimnisvollen spirituellen Lebens erfahren

müssen.

Doch es sollte erwähnt werden, dass für etwas, das so grundlegend eine Sache der Erfahrung ist, *śūnyatā* Thema einer unglaublichen Menge tiefgründiger buddhistischer Abhandlungen wurde. Tatsächlich stellen diese Schriften, die dem Studium von *śūnyatā* gewidmet und als die Vollkommenheit-der-Weisheit-Sūtras bekannt sind, wohl die wichtigste zusammenhängende Gruppe kanonischer Schriften dar.

Es gibt insgesamt etwas über dreißig Sūtras der Vollkommenheit-der-Weisheit, von denen einige mehrere Bände füllen, während andere sehr kurz sind. Die zwei berühmtesten sind das *Diamant-* oder *Vajracchedikā-Sūtra* und das *Hṛidaya-* oder *Herz-Sūtra*, die beide recht kurz sind und täglich in den Zen-Klöstern Japans rezitiert werden und häufig auch in tibetischen Klöstern.[58]

Doch all diese Sūtras, ob sie berühmt oder unbekannt sind, handeln im Prinzip nur von einem Thema: *śūnyatā*, die Leere oder Leerheit. Nicht nur das, sie behandeln das Thema auch alle auf mehr oder weniger die gleiche Weise: nicht logisch, nicht metaphysisch, sondern als eine direkte spirituelle Erfahrung. Die meisten dieser Texte werden – wie auch andere Sūtras – als Lehrreden des Buddha dargestellt, in denen er aus der Tiefe seiner eigenen Erfahrung spricht.

Sie heißen *Vollkommenheit-der-Weisheit-Sūtras*, weil die Wahrheit von *śūnyatā* mit Hilfe der spirituellen Fähigkeit der Vollkommenheit der Weisheit, oder *prajñā*, wahrgenommen oder intuitiv erkannt wird. Oder, um es etwas genauer (das heißt weniger dualistisch) auszudrücken: *prajñā*, die Vollkommenheit der Weisheit steht für den subjektiven Pol und *śūnyatā* für den objektiven Pol der im Grunde selben nicht-dualen Erfahrung.

Doch es wäre ein Fehler, zu glauben, dass, weil wir von „einer Erfahrung“ sprechen, wir es mit einer einfachen beziehungsweise einzelnen Sache zu tun haben. Was wir *śūnyatā* nennen, besteht aus einem riesigen Spektrum an Erfahrungen. Von jedem tibetischen Mönch wird erwartet, dass er die Namen von nicht weniger als zweiunddreißig Arten von *śūnyatā* nennen kann und sie außerdem erforscht.

Und es beschäftigt nicht nur die Mönche, wie ich von einem meiner Freunde in Kalimpong erfuhr. (Kalimpong ist ein Ort in den Vorbergen des Himalajas, wo ich während der 50er Jahre gelebt habe). Mein Freund war einst Gouverneur der Region Gyantse in Tibet und er war mit der ältesten Tochter des Maharadscha von Sikkim, der Prinzessin Pema Tsedeun, verheiratet. Ich kann mich an eine bestimmte Situation erinnern, in der sie (sehr gutmütig) sagte: „Wenn wir in Lhasa sind, ist mein Mann nie zu Hause. Er ist immer im Kloster, wo er mit den Lamas über den Buddhismus diskutiert. Ich sehe ihn fast nie.“ Dadurch neugierig geworden fragte ich ihn: „Wie ist es denn so, mit den Lamas zu diskutieren?“ Er dachte einen Moment nach und sagte dann: „Nachdem wir dies und das durchgearbeitet haben, wenden wir uns in der Regel mit großer Begeisterung – und manchmal ganze Nächte lang – der Diskussion der zweiunddreißig Arten der Leerheit zu.“ (Jetzt wissen wir also, wo wir in Lhasa als erstes nach einem Ehemann suchen sollten, der die ganze Nacht nicht nach Hause kommt.)

Doch zu Anfang ist es vermutlich sinnvoll, sich zunächst nur auf vier – die grundlegendsten und wichtigsten – dieser zweiunddreißig *śūnyatās* zu beschränken. Diese vier sind nicht buchstäblich vier verschiedene Arten von *śūnyatā*, wie es zum Beispiel vier verschiedene Kohl-oder

[58] Die *Vollkommenheit-der-Weisheit-Sūtras* sind in englischer Übersetzung erhältlich. Für eine Einführung siehe Sangharakshita: *Wisdom Beyond Words*. Glasgow 1993 (Auf Deutsch sind nur das Herz-Sūtra und das Diamant-Sūtra derzeit im Buchhandel erhältlich, aber über Bibliotheken bekommt man Max Walleser: *Prajnaparamita: Die Vollkommenheit der Erkenntnis*. Göttingen, Leipzig 1914. Anm.d.Ü.)

Tulpensorten gibt. Sie stehen vielmehr für vier aufeinander folgende Stufen unserer Erfahrung des Geheimnisses der Leerheit, vier bestimmte Punkte in der fortwährenden immer tiefer werdenden Erfahrung der Wirklichkeit.[59]

Die Leerheit des Bedingten

Das erste der vier *śūnyatās* ist *saṃskṛta-śūnyatā*, was wörtlich „Leerheit des Bedingten" bedeutet. Um das zu verstehen müssen wir die grundlegende buddhistische Unterscheidung zwischen der bedingten Wirklichkeit (das, was von Ursachen und Bedingungen abhängt) und der unbedingten Wirklichkeit (das, was nicht auf diese Weise abhängig ist) verstehen. Die bedingte Wirklichkeit ist das Dasein auf Erden, so wie wir es kennen, erkennbar an seinen drei Grundmerkmalen: es ist unbefriedigend, vergänglich und ohne eine unveränderliche Individualität oder ein unveränderliches Selbst.

Die unbedingte Wirklichkeit (d. h. *Nirvāṇa*) ist von den gegenteiligen Merkmalen gekennzeichnet – wenn sie auch nicht alle ganz so entgegengesetzt sind, wie man es vielleicht erwarten würde. Das erste Merkmal ist einfach genug: die unbedingte Wirklichkeit ist im höchsten Sinne Glück bringend. Das zweite Merkmal ist natürlich, dass die unbedingte Wirklichkeit ewig ist – doch dieses Merkmal sollten wir nicht als ein ewiges Andauern innerhalb der Zeit verstehen, sondern in gewissem Sinne als ein Transzendieren der Zeit an sich. Was das dritte Merkmal anbelangt, so sollte das Unbedingte, wenn das Bedingte ohne festes Selbst ist, natürlich durch ein Selbst gekennzeichnet sein. Doch hier gibt es innerhalb der buddhistischen Schulen Unterschiede – wenn auch hauptsächlich auf der begrifflichen Ebene.

Theravādins pflegen zu sagen, dass nicht nur das Bedingte frei von einem Selbst ist, sondern auch das Unbedingte, Nirvāṇa. Diese Leerheit von einem Selbst ist natürlich in den beiden Fällen nicht ganz dasselbe, doch diese Unterscheidung wird nicht immer deutlich gemacht. Einige der Mahāyāna-Schulen sprechen tatsächlich vom Unbedingten als selbsthaft – als *mahā-ātma*, das „große Selbst"[60], oder in der Zen-Tradition als das „wahre" oder „wirkliche" Selbst.

Theravādins lehnen dieses Vorgehen normalerweise streng ab – und das mit einer gewissen Berechtigung. In der Vergegenständlichung des Selbst liegt eine sehr große und reale Gefahr, wenn man letztlich von jeglicher Vorstellung von einem getrennten Selbst vollkommen freiwerden will. Selbst wenn es in gewisser Weise ganz legitim ist, von einem höheren oder größeren Selbst zu sprechen – zumindest in poetischem Sinne – bleibt immer die Gefahr, dass man, statt sich von der Vorstellung eines Selbst zu lösen, einfach das eine Selbst durch das andere ersetzt und ein relativ grobes Ego gegen ein subtileres, verfeinertes Selbst austauscht.

Gleichzeitig ist es wichtig, daran zu denken, dass alle positiven Aussagen über Nirvāṇa notwendigerweise Analogien sind, und nicht wörtlich zu nehmen sind. Wir mögen Nirvāṇa als „höchstes Glück" bezeichnen, *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*[61], doch es hat mit Sicherheit nichts mit Glück, so wie wir es verstehen, zu tun, egal wie sehr wir unsere Phantasie auch anstrengen mögen.

---

[59] vgl. *Large Sūtra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayalaṇkāra*, Part I. Üb. Edward Conze. London 1961, S.129f.

[60] Die Anhänger der Tathāgata-garbha-Lehre, deren Ansichten in dem Mahāyāna-Text des *Mahāparinirvāṇa Sūtra* zu finden sind, glaubten besonders an die Vorstellung des wahren, echten oder großen Selbst; vgl. Paul Williams: *Mahāyāna Buddhism*. London und New York 1989, S. 98ff.

[61] Vgl. Fußnote 54.

Selbst wenn wir das Glück, das wir kennen, mal hundert oder tausend nehmen, werden wir noch nicht einmal den Ansatz einer Vorstellung davon bekommen, wie das Glück von Nirvāṇa sich wirklich anfühlt. Der Begriff des Glücks ist analog zu verstehen.

Genauso sollte es möglich sein, das Wort „Selbst“ zu benutzen, was die Anhänger des Mahāyānas auch tun, nicht sehr häufig, und wenn, dann sehr umsichtig. Es gibt auch ein paar kanonische Grundlagen dafür. Der Buddha spricht in mehreren Mahāyāna-Sūtras von Nirvāṇa als dem „großen Selbst“ – zum Beispiel im *Mahāparinirvāṇa Sūtra* (nicht zu verwechseln mit dem *Mahāparinibbāna Sutta* des Pāli-Kanons).[62] Doch der Begriff des *mahā-ātman* kann sogar im Pāli-Kanon gefunden werden. Er taucht in einem Vers des Aṇguttara-Nikāya, der Sammlung der „gereihten Sprüche“ auf, wo er (in seiner Pāli-Form als *mahā-attan*) in sehr positivem Sinne verwendet wird, und zwar als eine Art provisorisches Merkmal von Nirvāṇa.

Das Tantra geht natürlich noch weiter als das Mahāyāna: So finden sich in seinen Schriften nicht nur das „große Selbst“, sondern auch die „große Leidenschaft“ und der „große Ärger“ als Synonyme für Erleuchtung. Das muss in eher esoterischem Sinne verstanden werden – solche Begriffe werden innerhalb eines bestimmten traditionell festgeschriebenen Rahmens oder Zusammenhangs benutzt, wo sie eine positive Wirkung haben können statt gefährlich zu sein. Im Westen, wo bisher noch keine Tradition sicher Fuß gefasst hat, mögen diese Verwendungen durchaus zu Missverständnissen führen. So viel zum verzwickten Thema von anātman, Nicht-Selbst, als einem Merkmal der bedingten Existenz, und als einem – etwas anderen – Merkmal von Nirvāṇa. Wir gewinnen jetzt allmählich eine Vorstellung davon, was die Leerheit des Bedingten beinhaltet. Das uns bekannte Leben, die bedingte Wirklichkeit, ist leer vom Unbedingten und seinen Eigenschaften. Glückseligkeit, Unvergänglichkeit und ein wahres Selbst sind in dieser Welt nicht zu finden. Wenn wir diese Dinge wollen, müssen wir jenseits dieser Welt nach ihnen suchen und auf eine höhere Dimension der Wirklichkeit blicken. Die „Leerheit des Bedingten“ bedeutet nichts anderes als dass es leer vom Unbedingten ist.

Die Leerheit des Unbedingten

Wenn das Bedingte leer vom Unbedingten ist, wovon ist dann das Unbedingte leer? Das ist eigentlich ganz offensichtlich: Das Unbedingte ist leer vom Bedingten. Im Unbedingten, in Nirvāṇa, gibt es kein Leiden, keine Vergänglichkeit und kein falsches Selbst – es ist leer von diesen Dingen. Dies ist das zweite der vier *śūnyatās*: *asaṃskṛta-śūnyatā*, „Leerheit des Unbedingten“ – die Tatsache, dass das Unbedingte leer vom Bedingten ist.

Das Unbedingte ist außerdem „das Transzendente“. Dieser Ausdruck ist nicht ideal, doch ist er als Übersetzung einigermaßen passend Übersetzung für den Sanskrit-oder Pāli-Begriff *lokuttara*. *Loka* bedeutet „Welt“ und *uttara* „höher“ oder „jenseits“, das heißt, das Transzendente ist einfach das, was höher beziehungsweise jenseits dieser Welt ist. Es ist nicht in irgendeinem räumlichen Sinne höher oder jenseitig, sondern nur in dem Sinne, dass es nicht bedingt ist. Es liegt jenseits allen Leidens, jenseits aller Unbeständigkeit, jenseits jeden Ich-Gefühls (oder zumindest jenseits eines falschen Ich-Gefühls). Es ist höher und jenseits von allem, was wir uns denken, vorstellen

[62] *Mahāparinirvāna Sūtra*. Bd II. Üb. Kosho Yamamoto. Karinbunko in Japan 1974, S.565

oder auch nur wahrnehmen können. Beim Versuch, darüber nachzudenken, gerät unser Geist ins Stocken und muss aufgeben. Es ist fast so, als wenn es nur einen großen leeren Raum vor uns gäbe, eine uneingeschränkte unbegreifliche Fülle.

Das ist das Unbedingte, die transzendente Wirklichkeit, das Ziel des spirituellen Lebens, das Ziel des *āriya-paryesanā*, des „Edlen Strebens" des Bedingten nach dem Unbedingten. Und es ist sicherlich nicht möglich, höher, darüber hinaus, weiter zu gehen oder sich gar jenseits davon zu begeben – zumindest sind manche buddhistische Schulen dieser Ansicht. Die Schulen des so genannten klassischen Hīnayāna – des Sarvāstivāda – arbeiten mit der Vorstellung von zwei sich gegenseitig ausschließenden Wirklichkeiten, dem Bedingten und dem Unbedingten, einer Unterscheidung, die den meisten, wenn nicht praktisch allen von uns eine durchaus angemessene Grundlage für unser spirituelles Leben bietet. Doch das Mahāyāna geht in den Texten der Vollendeten-Weisheit sogar noch weiter.

Die große Leerheit

Die dritte *śūnyatā* ist *mahā-śūnyatā*. Es ist die Leerheit eben dieser Unterscheidung zwischen dem Bedingten und dem Unbedingten, zwischen der Welt und dem Transzendenten, zwischen Saṃsāra und Nirvāṇa. Auf dieser Stufe erfahren und erkennen wir, dass die Unterscheidung, auf der unser ganzes spirituelles Leben bisher beruhte, in letzter Analyse nur geist-geschaffen ist. Es ist nur ein Konzept, eine begriffliche Unterscheidung, keine reale. Alle Dinge, ob bedingt oder unbedingt, sind gleichermaßen *śūnyatā*. Sie sind alle gleichermaßen leer, alle die gleiche Leerheit, alle die gleiche große śūnyatā. Diese *mahā-śūnyatā* umfasst alle Gegensätze und Unterschiede.

Laut den Lehren der Vollendeten Weisheit sind alle Dinge und alle Wesen, ganz gleich ob groß oder klein, hoch oder tief, rein oder unrein, erleuchtet oder unerleuchtet, Teil derselben einzigartigen unbegreiflichen absoluten Wirklichkeit, in der es keinerlei Unterschiede gibt. Nicht, dass die Unterschiede aufgehoben oder vernichtet würden; sie sind von Anfang an nur provisorisch, nicht letztgültig. Diese Lehre nimmt also eine sehr erhabene Sichtweise ein – die ganz und gar nicht die unsere ist. Doch sie zeigt uns, wie unsere Sicht letztendlich sein könnte.

Die Leerheit der Leerheit

Śūnyatā-śūnyatā, die Leerheit der Leerheit, ist die letzte und in gewisser Weise wichtigste Ebene von Leerheit. Sie erinnert uns daran, dass Leerheit letztendlich selbst nur eine Vorstellung ist. Nicht nur das Bedingte ist leer, nicht nur das Unbedingte ist leer – sondern sogar absolute Leerheit, die Große Leerheit selbst, ist leer. Sie ist keine höchste Lehre, kein Dogma, an dem wir uns festhalten könnten. Wir müssen auch sie aufgeben.

Laut Nāgārjuna, dem großen Dialektiker der Mādhyamika-Schule, ist die ganze Lehre – oder vielmehr Erfahrung – von *śūnyatā* als Medizin gedacht, um alle möglichen Anhaftungen zu heilen, sei es am Bedingten oder am Unbedingten. Sie dient dazu, jede Form des Anhaftens an einem Selbst zu heilen, von der gröbsten bis zur feinsten Form, sei es das Haften an einem kleinen oder an einem großen Ich. Er sagt, wenn wir anfangen an *śūnyatā* anzuhaften, sind wir von der Medizin

infiziert worden, die uns hätte heilen sollen. Wenn die Medizin selbst zum Gift wird, ist unser Fall hoffnungslos geworden?

Deswegen müssen wir sehr vorsichtig vorgehen. Nāgārjuna geht so weit zu sagen: „Es ist besser, an einem Ich, so hoch wie der Berg Sumeru, anzuhaften, als an der Vorstellung von *śūnyatā*."[63] Wenn wir an der Vorstellung von einem Ich anhaften, können wir jederzeit mit der Medizin von *śūnyatā* geheilt werden. Doch wenn wir an *śūnyatā* selbst anhaften, gibt es keine Medizin mehr, die das heilen könnte. Und wenn wir anfangen, *śūnyatā* als Dogma zu betrachten, als feststehende Lehre, oder Konzept, sogar wenn wir sie als Erfahrung betrachten, dann richten wir uns mit ihr ein, fangen wir an, an ihr anzuhaften. Deswegen müssen wir äußerst vorsichtig damit umgehen. Leerheit ist sogar jenseits von Leerheit. Leerheit kann noch nicht einmal in Begriffen von Leerheit ausgedrückt werden. Das ist die Leerheit der Leerheit, *śūnyatā-śūnyatā*. Letztlich ist es am besten, über die vierte Form von *śūnyatā* gar nichts zu sagen, alle langen ausgefeilten Erklärungen, Kommentare und die Kommentare der Kommentare aufzugeben und zu schweigen. Man mag so redegewandt und einsichtsvoll sein, wie man will, *śūnyatā* wird letztlich immer ein Geheimnis bleiben, vielleicht sogar das größte aller Geheimnisse, zumindest was die Lehre des Buddhas betrifft. Sie kann weder erklärt noch beschrieben werden.

Die Vorstellung, ein nettes kleines Kapitel über dieses Thema zu schreiben oder einen runden geschliffenen Vortrag darüber zu halten, ist sogar geradezu lächerlich. Man kann höchstens ein paar vage Hinweise oder Anregungen geben oder einfach in die allgemeine Richtung weisen, wie wenn man mit einem Finger auf den Mond zeigt. Und wenn wir sicherstellen, dass wir den Finger nicht für den Mond halten, wenn wir diese Hinweise und Vorschläge nicht zu wörtlich nehmen, dann tragen vielleicht manche dazu bei, uns in Richtung einer tatsächlichen Erfahrung von *śūnyatā* zu stupsen, was gleichbedeutend mit der Erfahrung der höchsten Erleuchtung ist.

Auf diese Weise entwickeln wir unsere Erfahrung von *śūnyatā* bis zu dem Punkt, an dem Worte keinen sinnvollen Zweck mehr erfüllen. Wir beginnen mit unserer Erfahrung von der Leerheit der Welt. Das ist das tiefe Erkennen der Tatsache, dass das Weltliche, die Welt, wie wir sie kennen, nichts enthält, buchstäblich nichts – *ich wiederhole, nichts* – was von höchstem Interesse oder wahrem Wert wäre.

Weil diese Welt leer ist, richtet man seine Aufmerksamkeit auf das Transzendente, das Unbedingte. Man vertieft sich (sozusagen) ganz in es hinein und stellt zu seiner Freude fest, dass es leer von allem Weltlichen ist. Was man in der Welt vorgefunden hat, findet man hier nicht. In der Welt gab es Leiden; hier findet man Glückseligkeit. In der Welt gab es Vergänglichkeit; hier findet man Ewigkeit. In der Welt gab es kein wahres individuelles Selbst; hier findet man, indem man sich verliert, seine wahre Individualität.

Mit der Zeit vertieft man sich so sehr ins Unbedingte, dass man alles über das Bedingte vergisst. Dann geht man so im Unbedingten auf, dass man alles über das Unbedingte vergisst. Und nachdem man alles über das Bedingte und das Unbedingte vergessen hat, verliert man jegliches Gefühl für einen Unterschied zwischen Bedingtem und Unbedingtem, Weltlichem und Transzendentem. Und danach (obwohl es bei dieser Erkenntnis des Wesens der Realität natürlich kein „vorher" und „nachher" gibt) gelangt man in einen Zustand (obwohl es sich hier keineswegs um einen „Zustand" handelt), der nur durch Schweigen ausgedrückt und mitgeteilt werden kann. In diesem Schweigen

[63] In Candrakīrtis Kommentar zu Nāgārjunas (*Mūla) Madhyamakakārikā*, xiii.8

erlebt man das Geheimnis der Leerheit.

Teil 2:

Dharma als Pfad

6 Der Zug der Schwerkraft und der Punkt, an dem es keinen Rückfall mehr gibt

Nach der Geschichtsschreibung des Zen-Buddhismus war Bodhidharma der letzte indische Patriarch und wurde zum Begründer des chinesischen Chan und japanischen Zen. Als er nach China kam, schien ihm sein Ruf bereits vorausgeeilt zu sein. In jenen Tagen – das heißt im fünften oder sechsten Jahrhundert unserer Zeitrechnung – war es üblich, dass berühmte indische Gelehrte und Weise hin und wieder von Indien, wo der Buddhismus entstanden war, nach China reisten. Dort fing dieser gerade an, Wurzeln zu schlagen und die Menschen waren sehr interessiert daran, diese Weisen kennen zu lernen und etwas über den Buddhismus zu erfahren. Es scheint, dass der damalige chinesische Kaiser ein leidenschaftlicher Buddhist war, wenn auch in recht konventionellem Sinne, das heißt, er baute Klöster und beschenkte sie großzügig, erlaubte die Ordination von Mönchen (denn in jenen Tagen war eine kaiserliche Genehmigung nötig, wenn man in den buddhistischen wohl Orden eintreten wollte) und war generell sehr mit den äußeren Formen des Buddhismus beschäftigt.

Als dem Kaiser dann zu Ohren kam, dass Bodhidharma, der große indische Weise, gerade nach China gekommen war, wollte er ihn unbedingt treffen und mit ihm reden. Unverzüglich lud er Bodhidharma ein und nur wenig später fand sich dieser im Palast wieder, auf dem Weg zu einer kaiserlichen Audienz. Der Kaiser kam anscheinend ohne Umschweife gleich zur Sache. Er hatte einen eher akademischen Geist und kannte sich gut in buddhistischer Philosophie aus. Deswegen sagte er zu Bodhidharma: „Schildere mir in wenigen Worten die Grundprinzipien des Buddhismus, das, worauf alles andere beruht, aus dem alles andere folgt.“ Dann lehnte er sich zurück und wartete ab, was der große Weise ihm bieten würde.

Bodhidharma antwortete sehr ruhig und leise: „Es ist recht einfach.“ Er sagte nicht: „Wenn dieses ist, wird jenes.“ Auch wenn wir gesehen haben, dass das eine mögliche Antwort auf die Frage gewesen wäre. Stattdessen rezitierte er eine *Pāli-gāthā*, einen Vers, aus dem Dhammapada:

sabbapāpassa akaraṇaṃ
kusalassa upasampadā
sachittapariyodapanaṃ
etam buddhānan sāsanaṃ

Das bedeutet: „Nichts Schlechtes tun, Gutes vollbringen, den eigenen Geist läutern – dies ist die Unterweisung des Erleuchteten.“[64]

Als der Kaiser dies hörte, konnte er seine Enttäuschung nicht verbergen. „Ist das alles?“, verlangte er zu wissen. Und Bodhidharma antwortete nüchtern: „Ja, Eure Majestät, das ist alles.“ Der Kaiser konnte es einfach nicht glauben. Er sagte: „Bist du sicher? Einfach aufhören, Schlechtes zu tun, lernen Gutes zu tun und unser Herz läutern – der Buddhismus ist nicht mehr als das?“ Und Bodhidharma sagte: „Das ist alles.“ Und der Kaiser, der offensichtlich irgendeine schwer verständliche Abhandlung buddhistischer Philosophie erwartet hatte, sagte: „Aber selbst ein

[64] Dhammapada 183. Siehe Thomas Cleary (Hg.): *Dhammapada. Die Quintessenz der Buddha-Lehre.* Aus dem Amerikanischen übersetzt von Michael Wallosek. Frankfurt 1997, S.66

dreijähriges Kind könnte das verstehen.“ Und Bodhidharma antwortete: „Das stimmt, schon ein Dreijähriges könnte das verstehen. Doch selbst ein achtzigjähriger Mann kann es nicht in die Praxis umsetzen.“

Und das ist der Unterschied. Das zeigt den unermesslichen Abstand, der zwischen der buddhistischen Theorie und der buddhistischen Praxis klafft. Theorie ist eine Sache, Praxis eine andere. Und leider muss man sagen, dass die meisten Schüler des Buddhismus, besonders in den westlichen Ländern, dem Kaiser sehr ähnlich sind. Wenn sie etwas vor sich sehen, was scheinbar leicht in die Praxis umzusetzen ist, sagen sie oft, oder denken zumindest: „Ist das alles?“ Sie wollen einen langen, gelehrten, ausgefeilten Vortrag, etwas, worin sie sich intellektuell verbeißen können, worüber sie mit ihren Freunden diskutieren können und so weiter.

Natürlich hat die buddhistische Überlieferung viele, detailliertere Beschreibungen des buddhistischen Übungspfades entwickelt, als die knappe Äußerung mit der Bodhidharma den Kaiser konfrontierte. In diesem Teil des Buches werden wir den Dharma als Pfad oder Lehre betrachten: die zwölf Kettenglieder des Spiralpfades, den Edlen Achtfältigen Pfad, die sieben Erleuchtungsfaktoren, die sieben Stufen der Reinheit, die schlichteste Beschreibung des Pfades – den dreifältigen Pfad – und die sechs Vollkommenheiten des Bodhisattva. Obwohl jede Formulierung des Pfades einen anderen Schwerpunkt hat, sind sie letztlich nur verschiedene Variationen, ein und dieselbe Sache auszudrücken: den Pfad zur Erleuchtung. Doch welchem Pfad man auch immer zu folgen versucht, früher oder später – meistens früher – steht man vor dem Problem, auf das Bodhidharma so prompt hingewiesen hat. Die Theorie ist gut und schön – doch warum können wir sie nicht in die Praxis umsetzen? Was hindert unsere Bemühungen? Warum ist es so schwierig etwas zu tun, was sich so einfach anhört? Es lohnt sich vielleicht, dies zu betrachten, bevor wir uns dem Pfad selbst zuwenden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie wir uns dieser Frage nähern können. Man könnte beispielsweise sagen, wie ich das bereits an anderer Stelle getan habe, dass es das zentrale Problem des spirituellen Lebens ist, emotionale Entsprechungen für unser intellektuelles Verständnis zu finden.[65] Doch man kann auch in Begriffen der Beziehung zwischen dem Bedingten und dem Unbedingten denken.

Das bekannteste buddhistische Symbol für die bedingte Existenz ist das tibetische Lebensrad. Man könnte sagen, dass es eine Darstellung der Natur des Lebens ist, oder sogar ein Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können. Wir haben bereits den äußersten Kreis des Rades betrachtet, der die zwölf Kettenglieder des bedingten Entstehens darstellt. Wenn wir von außen nach innen gehen, kommt als nächstes ein in sechs Abschnitte unterteilter Kreis, dessen Segmente für die sechs Ebenen der bedingten Existenz stehen. In der traditionellen, fast schon mythologischen Terminologie sind dies die Ebene der Götter, die der *Asuras* oder Titanen, die der Menschen, die der Tiere, die der hungrigen Geister und die der Wesen in leidvollen Zuständen. Innerhalb dieses Kreises liegt ein weiterer, der diesmal in zwei Hälften unterteilt ist, eine dunkle und eine helle. In der hellen Hälfte sieht man Menschen, die sich mit glücklichem Gesichtsausdruck aufwärts bewegen zu scheinen, auf das Reich der Götter zu, während in der dunklen Hälfte Menschen jämmerlich nach unten, Richtung Höllenwelt, fallen. Und die Nabe des Rades, die dafür sorgt, dass sich das Ganze immer weiter im Kreis dreht, zeigt drei Tierfiguren – einen Hahn, eine Schlange und

[65] Sangharakshita: *Sehen wie die Dinge sind*. Essen 1995, S.36

ein Schwein – die für die drei Wurzelgifte stehen: Gier, Hass und Unwissenheit.

Der Buddhismus bezeichnet all dies als Saṃsāra, den Bereich der bedingten Existenz. Das Unbedingte wird manchmal auch als ein Bereich betrachtet, der als *dharmadhātu* bezeichnet wird. *Dharma* steht hier für die „letztgültige Wahrheit“ oder „letztgültige Wirklichkeit“, während *dhātu* so etwas wie „Wirkungsbereich“ bedeutet. Das Mandala der fünf Buddhas der Mahāyāna-Tradition könnte als eine Darstellung des *dharmadhātu* bezeichnet werden.[66] Einige buddhistische Überlieferungen sprechen auch von etwas, das sie *buddha-kṣetra* nennen. *Kṣetra* bedeutet „Feld“, also bedeutet *buddha-kṣetra* „Buddhafeld“ und es bezieht sich auf den Bereich, innerhalb dessen der spirituelle Einfluss, die spirituelle Macht, wenn man so will, eines bestimmten Buddhas wirkt. Dieser Einfluss wird oft, besonders in der tibetischen Tradition, als sein *adhiṣṭhāna* bezeichnet – ein unübersetzbares Wort, das vielleicht ungefähr als „Gnade“ oder „Segen“ bezeichnet werden könnte. Das Reine Land in der japanischen Tradition ist ebenfalls ein Symbol des dharmadhātu, denn es ist der Bereich in dem das unendliche Licht und das ewige Leben des Buddha Amitābha der vorherrschende Einfluss sind. So haben wir also zwei Bereiche, zwei Sphären, die jeweils von ihren eigenen Kräften gesteuert werden, Saṃsāra, das von den Kräften der Gier, des Hasses und der Verblendung angetrieben wird und das *dharmadhātu*, in dem der Einfluss, das *adhiṣṭhāna*, des Buddha die vorherrschende Macht ist. Diese Analogie lässt sich noch weiter ausdehnen, indem wir sagen, dass, so wie die Erde, die Sonne und andere Himmelskörper ihr eigenes Gravitationsfeld haben, ihren eigenen Bereich, in dem sie alle kleineren Körper zu sich heranziehen, so üben auch die Sphäre der bedingten Existenz und die Sphäre des Unbedingten jeweils ihren eigenen Zug der Schwerkraft aus. Dann könnten wir den spirituellen Pfad als eine Reise von einer Sphäre zur anderen, beispielsweise als Reise von der Erde zur Sonne beschreiben. Das ist eine mögliche Antwort auf die Frage des Kaisers. Es ist schwer, dem spirituellen Pfad zu folgen, weil wir nicht nur von Erleuchtung, von der Sonne, angezogen werden, sondern gleichzeitig von den Kräften der Schwerkraft, die uns an die Erde binden, zurückgehalten werden. Das führt notwendigerweise zu Konflikten.

Unsere Bewegung auf Erleuchtung zu hätte dann drei Phasen: die Phase, in der wir uns immer noch deutlich innerhalb des Gravitationsfeldes von Saṃsāra, der bedingten Existenz, befinden; eine mittlere Phase, in der wir starken Anziehungskräften von beiden Sphären unterworfen sind; und eine letzte Phase, in der wir von der Zugkraft Saṃsāras befreit und nur noch dem immer stärker werdenden Einfluss des *dharmadhātu*, der Erleuchtung, unterworfen sind. Man könnte sagen, dass diese drei Phasen den drei Stufen des Dreifältigen Pfades entsprechen, der einfachsten Darstellung des Dharmas als Pfad: Moral oder Ethik, Meditation und Weisheit.[67] Wir werden uns jede dieser drei Phasen in späteren Kapiteln noch in Einzelheiten anschauen; hier möchte ich sie nur kurz einführen.

---

[66] Für eine kurze Einführung in die fünf Buddhas des Mandala siehe „Weisheit“, S.175f sowie „Die kosmische Bedeutung des Bodhisattva-Ideals“, S. 168f (****Satz: Bitte prüfen!**)

[67] Dies ist die dreifache Unterteilung des Edlen Achtfältigen Pfades; sie wird manchmal auch die dreifältige Übung genannt. Vgl. *Mahāparinibbāṇa Sutta* 1 (Dīgha-Nikāya 16)

Moral

Zunächst also „Moral“ – doch bevor ich mehr dazu sage, möchte ich zunächst darauf hinweisen, dass es im Buddhismus gar kein Wort für Moral gibt. In Fernost sprechen Buddhisten nicht von Moral; sie sprechen von geschicktem, gekonntem, hilfreichem oder heilsamem Handeln.[68] Geschickte, hilfreiche oder heilsame Handlungen sind Handlungen, die Ausdruck von geschickten, hilfreichen oder heilsamen Geisteszuständen sind – das heißt von Geisteszuständen, die frei sind von gröberen Formen der Gier, des Hasses und der Unwissenheit und die deswegen weder uns noch anderen Schaden zufügen; die vielleicht sogar gelegentlich anderen Gutes tun. So verstandene Moral ist im Buddhismus von grundlegender Bedeutung.

Gleichzeitig wird ihr Wert als sehr begrenzt betrachtet. Heilsames Handeln ebnet uns auf jeden Fall den Weg für die Erfahrungen der zweiten Phase: Meditation. Doch betont der Buddhismus immer wieder, dass heilsames Handeln für sich genommen, selbst heilsame Geisteszustände für sich genommen, uns nicht direkt zur Erfahrung des Unbedingten führen können. Nach buddhistischer Ansicht ist Moral wie die Startrampe einer Rakete. Man kann sie nicht ohne Startrampe abschießen, doch wenn die Rakete einmal gestartet ist, wenn sie einmal in die Stratosphäre eingedrungen ist, bleibt die Startrampe auf der Erde; sie fliegt nicht zu den Sternen. Moral ist also nicht gleichbedeutend mit dem spirituellen Leben, sie ist nur ein Teil davon, nur ein Mittel zum Zweck. Unmittelbar bildet sie die Grundlage für Meditation und letztendlich unterstützt sie die Entwicklung von Weisheit, die Verwirklichung des Unbedingten.

Es sollte außerdem erwähnt werden, dass der Buddhismus sehr sorgfältig zwischen zwei Arten von Moral unterscheidet: „natürlicher Moral“ und „konventioneller Moral“.[69] Natürliche Moral besteht aus Handlungen, die Ausdruck heilsamer Geisteszustände sind, während konventionelle Moral einfach eine Frage des regionalen Brauchtums oder der vorherrschend Meinung ist, und keinerlei moralische Bedeutung hat. Bei der ersten Stufe des spirituellen Pfades geht es selbstverständlich nicht um konventionelle, sondern um natürliche Moral. Man könnte sagen, dass Moral in diesem Sinne der helleren Hälfte des zweiten Kreises des Lebensrades entspricht, die aufwärts an den Rand des Gravitationsfeldes des Bedingten führt. Doch das helle Segment liegt immer noch innerhalb des Gravitationsfeldes. Heilsames Handeln allein ist nicht genug, um ganz über das Lebensrad hinaus zu gelangen.

Leider hat diese Lehre zu einigen größeren Missverständnissen geführt. Manchmal wurde daraus gefolgert, dass der Buddha einen Pfad reinen Selbstinteresses gelehrt habe; wenn man in diese Richtung denkt, mag es tatsächlich so aussehen, als würde heilsames Handeln nur als Mittel zum Zweck gelehrt, als sollte man sich nur deswegen anderen gegenüber freundlich und großzügig verhalten, um seine eigenen spirituellen Chancen zu erhöhen. Aber falls es bis dahin diesbezügliche Zweifel gegeben haben sollte, wurde in der Mahāyāna-Phase des Buddhismus ein für allemal unmissverständlich klargestellt, dass es keine Selbstentwicklung geben kann, ohne Sorge und

[68] Der englische Begriff ist *skilful*, was übersetzt „gekonnt, fachkundig, geschickt“ bedeutet und sich auf praktische Fähigkeiten (z. B. von Handwerkern) bezieht, und damit dem zu Grunde liegende Pāli-Wort *kusala* sehr nahe kommt. Der Gedanke dahinter ist, dass Ethik weniger mit Vorstellungen von richtig oder falsch zu tun hat, als mit unserem Geschick, uns hin zur Erleuchtung zu entwickeln. Im Deutschen werden meistens die Begriffe „heilsam“ und „unheilsam“ verwendet, und so auch in dieser Übersetzung.

[69] Das geht zurück auf den Pāli-Kanon, der unterscheidet zwischen „echter oder natürlicher Moral“ (*pakati-sīla*) – mit der rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebenserwerb bezeichnet werden – von „vorgeschriebener Moral“ (*paññatti-sīla*) – mit der die äußeren Regeln bezeichnet werden, die von Mönchen oder Laien befolgt wurden; (siehe Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*. Konstanz 1999 Anm.d.Ü.)

Bemühung um das Wohlergehen und den Wachstum anderer. Selbst wenn man nach Erleuchtung strebt geht es sich nicht um individuelle Befreiung: man strebt nicht nur zu seinem eigenen Wohl danach sondern zum Wohle aller Wesen. Genau diesen Punkt versucht die als „Bodhisattva-Ideal“ bekannte Lehre des Mahāyānas herauszustellen (und wir werden uns im letzten Kapitel dieses Buches mehr damit beschäftigen).

Meditation

Die zweite Stufe des Dreifältigen Pfades wird normalerweise „Meditation“ genannt. Das Wort Meditation wird auf vielerlei Art benutzt und auch missbraucht, doch korrekt verwendet hat es drei Bedeutungen, die drei aufeinander aufbauenden höheren Ebenen spiritueller Erfahrung entsprechen. Zunächst ist da Meditation im Sinne von Konzentration des Geistes, das Zurückziehen unserer Aufmerksamkeit aus der äußeren Welt. Wir sehen nichts mehr – nun ja, wir haben unsere Augen geschlossen. Aber wir hören auch nichts mehr, noch schmecken oder riechen wir etwas. Wir spüren das Meditationskissen nicht, auf dem wir sitzen oder die Kleider, die wir tragen. Unsere Aufmerksamkeit hat sich von den Sinnen zurückgezogen und dementsprechend auch von den entsprechenden Sinnesobjekten und wir haben uns in unserem Innern zentriert. Auch all unsere psychophysischen Energien sind nicht länger zerstreut und zersplittert, sondern zusammengezogen und auf einer Stelle vereint, zentriert sie vibrieren sogar in dieser Stelle.

Als nächstes folgt das, was wir vielleicht die „eigentliche Meditation“ nennen könnten. Unsere Aufmerksamkeit hat sich von den Sinnen und der äußeren Welt zurückgezogen. Die Energien haben sich in uns konzentriert, vereinigt und sind integriert. Auf dieser zweiten Stufe beginnen die Energien aufzusteigen und es kommt zu einer allmählichen Erhöhung unserer Bewusstseins-und unserer ganzen Seinsebene. Wir werden empor getragen, weg von unserem normalen Körpererleben, weg aus dem normalen, physischen, materiellen, uns bekannten Universum. Wir steigen in unserer inneren Erfahrung zu immer höheren Zuständen oder Stufen des „Überbewusstseins“ auf.

Während wir immer konzentrierter werden, immer friedlicher und immer glücklicher, entfernt sich die Welt immer weiter. Sogar die geistige Aktivität lässt nach, bis nur noch Ruhe und Stille übrig bleiben, in der wir beginnen, mit einem inneren Auge zu sehen und mit innerem Gehör zu hören. Diese Stufen des Überbewusstseins sind im Buddhismus als die vier *dhyānas* bekannt. Das ist die „eigentliche Meditation“: nicht nur die Vereinigung all unserer psychophysischen Energien sondern ihre Erhebung in immer höhere Bewusstseins- und Seinsebenen, so dass man in einer anderen Welt lebt, ja sogar, zumindest zu einem gewissen Grad, eine andere Person ist.

Schließlich kommt Meditation im höchsten Sinne: Kontemplation – das Hinwenden dieses vereinigten, erhobenen Seinszustandes in die Richtung des Unbedingten, der Realität selbst. Man sieht es, oder hat zumindest einen Schimmer davon, und man beginnt, sich darauf zu zu bewegen, fließt daraufhin, wird davon angezogen. Unser geeintes Bewusstsein fängt an, mit den tiefsten Tiefen und den höchsten Höhen der Existenz, des Seins und des Bewusstseins in Kontakt zu kommen.

Meditation als zweite Stufe des Dreifältigen Pfades besteht aus dem, was wir „Konzentration“

und dem was wir „eigentliche Meditation“ nennen; Kontemplation, obwohl sie normalerweise im Zusammenhang mit Meditation geübt wird, gehört nicht mehr dazu, sondern ist vielmehr ein Aspekt der dritten Stufe des Pfades, der Stufe der Weisheit. Meditation ist die mittlere Stufe des spirituellen Pfades, auf dem beide Kräfte der Schwerkraft wirken: die Schwerkraft des Bedingten und die des Unbedingten. Man könnte sagen, dass das zwei Dinge erklärt:

Es erklärt zum einen die Leichtigkeit, mit der wir manchmal von den Höhen der Meditation in die Tiefen der Weltlichkeit fallen. Die meisten Menschen, die sich in Meditation üben, haben diese Erfahrung schon das ein oder andere Mal gemacht. Wir freuen uns über eine wirklich wunderbare Meditation. Wir fangen vielleicht an zu glauben, dass wir jetzt so langsam echte Fortschritte machen. Wir denken vielleicht sogar, dass wir jetzt, spirituell gesprochen, endlich weiter gekommen sind. Nach all der Anstrengung sind wir wirklich hier oben angekommen, befinden uns in all diesen wunderbaren Erfahrungen, die um uns herum schweben wie rosa und hellblaue Wolken. Wir denken: „Das ist wunderbar, das wird mir bis zu meinem Lebensende erhalten bleiben. Ich schwebe hier auf Wolken ganz jenseits der Zeit. Ich werde nie mehr Probleme oder Sorgen haben. Endlich ist es mir gelungen.“

Doch was passiert? Innerhalb weniger Minuten – keineswegs Stunden oder Tage oder gar Wochen, sondern Minuten – werden wir von etwas, das sich nur als höchst unheilsame Geisteszustände beschreiben lässt, überwältigt. Nicht nur das: wir stellen auch fest, dass wir im Einklang mit diesen höchst unheilsamen Geisteszuständen handeln – nur wenige Minuten nachdem wir glückselig auf diesen wunderschönen Wolken geschwebt sind. Auf diese Weise pendeln wir zwischen den Höhen und Tiefen hin und her. Manchmal befinden wir uns sozusagen ganz oben bei den Göttern, und denken: „Ich würde gern mein ganzes Leben der Meditation widmen.“ Und im nächsten Augenblick versinken wir in den Tiefen. Es ist nur natürlich, dass wir, wenn das passiert, uns anfangen zu fragen, ob es sich überhaupt lohnt zu meditieren. Es ist zu entschuldigen, wenn wir denken: „Ich habe mich so sehr bemüht, meine Flügel ausgebreitet und bin auch für eine Weile geflogen ... und dann haben meine Flügel scheinbar irgendwie nachgegeben und ‚Rumps!’ habe ich mich auf der Erde wiedergefunden, vielleicht mit ein paar zerbrochenen Federn. War es das wert? Wenn ich dort hoch gelangen könnte und oben bleiben, dann wäre es das vielleicht wert; doch dort hoch zu gelangen, nur um wieder nach unten zu sinken, ist so enttäuschend.“ Wir fangen an, uns zu fragen, ob so etwas wie spiritueller Fortschritt überhaupt möglich ist. Machen wir uns nur etwas vor? Sind wir dazu verdammt, auf ewig zwischen diesen Höhen und Tiefen hin und her zu pendeln?

Nicht unbedingt. All diese Probleme entstehen aufgrund der Anziehungskraft des Bedingten – von dem wir auf der dritten Stufe des Pfades befreit werden können. Doch bis dahin können wir jeder Zeit aus den Höhen herunterfallen, egal wie lange wir auch meditieren. Wir sind vielleicht zwei Stunden dort oben geblieben, oder sogar eine ganze Woche. Es macht keinen Unterschied – wir purzeln genauso leicht wieder herunter.

In Indien gibt es viele Geschichten über diese Art von Erfahrung, üblicherweise sind das Geschichte über indische Rischis. Es wird erzählt, dass vor tausenden von Jahren Rischi Soundso sich in den Himalaja aufmachte und dort tausende von Jahren meditierte – in Höhlen, tiefen Wäldern, Einsiedeleien und auf schneebedeckten Gipfeln – und dass er nichts mehr von der Welt wahrnahm. Es gibt wunderbare Geschichte darüber, wie der Bart eines Rischis meilenlang wuchs und sich durch die ganze Landschaft ausbreitete, und wie ein anderer Rischi gegenüber allem, was

um ihm herum passierte, so gleichgültig wurde, dass er einfach weiter meditierte, als eine Ameisenkolonie daher kam und einen großen Ameisenhügel über ihm baute.

Doch natürlich muss jeder Rischi einmal seine Meditation beenden – oder er entscheidet sich zumindest, sie zu beenden – und was passiert dann? Es ist jedes Mal die gleiche Geschichte. Sobald ein Rischi seine Meditation beendet, und vom Berg heruntersteigt oder aus dem Wald heraustritt, begegnet er einer Nymphe oder einem himmlischen Mädchen, und trotz der Jahrtausende langen Meditationspraxis erliegt er innerhalb von Minuten ihrer Verführung und ist wieder genau da, wo er angefangen hat.

Was bedeuten diese Geschichten? Sie bedeuten alle dasselbe. Sie bedeuten, dass Meditation nicht genug ist, jedenfalls, was das spirituelle Leben anbetrifft. Meditation kann uns nur zu einem gewissen Punkt bringen. Aber auch wenn sie nicht ausreichend ist, ist sie doch gleichzeitig unerlässlich. Sie ist die Grundlage für die Entwicklung von Weisheit, so wie heilsames Handeln die Grundlage für die Entwicklung von Meditation ist. Wenn Moral die Abschussrampe der Rakete ist, ist Meditation die Rakete der ersten Stufe, von der die Rakete der zweiten Stufe abgefeuert wird, wenn die Erststufenrakete eine gewisse Höhe erlangt hat. Diese Zweitstufenrakete ist natürlich Weisheit.

Also ist Meditation unerlässlich, da wir nur von Meditation aus Weisheit erlangen können. Wir müssen eine bestimmte Ebene der Meditationserfahrung erreichen und uns, wenn möglich, zumindest für eine bestimmte Zeit auf dieser Ebene halten, und dann versuchen, Weisheit zu entwickeln. Sobald wir Weisheit entwickelt haben, besteht keine Gefahr mehr, wir sind nicht länger dem Zug der Schwerkraft des Bedingten unterworfen.

Dies ist die eine Sache, die sich durch die Tatsache, dass auf der Stufe der Meditation beide Kräfte der Schwerkraft wirken, erklärt. Die andere Sache, die durch diese Tatsache erklärt wird, ist dass wir manchmal, wenn wir schon eine ganze Weile erfolgreich meditiert haben, das Gefühl bekommen, dass wir dabei sind, in irgendwelche unfassbaren Tiefen zu schlittern oder von einem großen Strom davongetragen werden, der stark und mächtig in uns und jenseits von uns fließt. Zu solchen Zeiten erleben wir, wenn auch vielleicht sehr undeutlich und ohne es notwendigerweise zu wissen, den Zug der Schwerkraft des Unbedingten. Doch was passiert normalerweise? Wenn wir anfangen, diesen Zug zu bemerken, wenn wir anfangen zu spüren, wie wir schlittern und gleiten und davongetragen werden, dann leisten wir normalerweise Widerstand. Wir ziehen uns zurück. Denn wir haben Angst. Oh ja, wir sagen zwar, dass wir Erleuchtung – Nirvāṇa – anstreben, doch wenn es wirklich zur Sache geht, wollen wir doch lieber nicht davongetragen werden. Wir wollen uns nicht verlieren.

Das erinnert mich an die Geschichte einer alten Frau in Japan, die eine strenggläubige Buddhistin war. Sie ging oft zum Tempel des Amitābha, dem Buddha des unendlichen Lichts, der über das Reine Land herrscht, in dem wir – dem japanischen Buddhismus zufolge – nach unserem Tod wiedergeboren werden, wenn wir sein Mantra rezitieren. Sie ging also zu diesem Tempel und bezeugte dort jeden Morgen ihre Verehrung, wobei sie sich viele Male verbeugte und dabei jammerte und rief: Oh Herr, oh Amitābha, oh Buddha des ewigen Lichts und des ewigen Lebens, bitte nimm mich hinweg von dieser elenden, jammervollen, bösen Welt. Lass mich heute Abend noch sterben und in deinem Reinen Land wiedergeboren werden. Dort will ich hin, so dass ich Tag und Nacht in deiner Gegenwart sein, deine Lehren hören und Nirvāṇa gewinnen kann.“ So betete

sie ganz aufrichtig und tränenreich jeden Morgen und manchmal auch am Abend.

Einer der Mönche dieses Tempels hörte ihr Beten und Weinen und dachte: „Na gut, dann werden wir mal sehen." Die Buddhafigur dieses Tempels war, wie viele Statuen Japans, riesig groß, ungefähr zehn Meter hoch. Als also die alte Frau das nächste Mal kam, versteckte sich der Mönch hinter der Figur. Und als sie schluchzte: „Herr, bitte nimm mich jetzt zu dir, lass mich im Reinen Land wiedergeboren werden, nimm mich mit", da rief der Mönch hinter der Figur mit laut schallender Stimme: „Ich werde dich jetzt mitnehmen." Da sprang die alte Frau mit einem Schreckensschrei auf und rannte aus dem Tempel. Und im Hinauslaufen rief sie über die Schulter der Figur zu: „Lässt der Buddha mich nicht mal einen kleinen Scherz machen?"

Wir sagen, dass wir Erleuchtung erlangen wollen, und wir sagen, mit vollkommener Aufrichtigkeit, dass wir deswegen meditieren. Doch sobald wir diesen Zug spüren, das Gefühl bekommen, davongetragen zu werden, uns selbst zu verlieren, weichen wir zurück. Wir haben – genau wie die alte Frau – Angst. Wir wollen uns nicht verlieren. Doch genau das müssen wir lernen, sei es in der Meditation oder in einem anderen Aspekt des spirituellen Lebens. Wir müssen lernen, einfach loszulassen. Das ist die schwierigste Sache auf der Welt: einfach loszulassen. Wir müssen, wenn man so will, aufgeben, nicht im gewöhnlichen, alltäglichen Sinne des Wortes, sondern in einem eher spirituellen Sinne. Um es in eher religiösen Begriffen auszudrücken: wir müssen uns einfach dem Unbedingten ergeben.

Weisheit

Die dritte Stufe des Dreifältigen Pfades ist Weisheit. Dabei handelt es sich natürlich nicht um irgendeine Form der geistigen Tätigkeit; mit Weisheit ist hier das direkte, beständige Gewahrsein der Wirklichkeit oder des Unbedingten gemeint. Da Weisheit in einem späteren Kapitel noch Thema sein wird, werde ich hier nicht weiter darauf eingehen.

Der Punkt an dem es kein Zurück mehr gibt

Das also sind die drei großen Stufen unserer Reise von Saṃsāra, der Sphäre des Bedingten, zum *dharmadhātu*, dem Unbedingten. Zu Anfang kämpfen wir gegen die Anziehungskraft des Bedingten an und die Anziehungskraft des Unbedingten scheint noch sehr schwach zu sein – obwohl sie da sein muss, denn sonst würde sich die Frage unserer Bewegung hin zur Erleuchtung gar nicht erst stellen. Doch dann kommt ein entscheidender Punkt an dem die Anziehungskraft des Unbedingten, der Erleuchtung, die stärkere Kraft wird. Das könnten wir „den Punkt an dem es kein Zurück mehr gibt" nennen. Jenseits dieses Punktes können wir uns unseres spirituellen Vorankommens sicher sein; die Gefahr eines Rückfalls besteht überhaupt nicht mehr. Deswegen ist dies eindeutig ein wichtiges Ziel, nach dem es sich lohnt zu streben – wobei wir die ganze Zeit daran denken sollten, dass das „Streben" nach einem solchen „Ziel" ein Prozess des ständigen Loslassens ist.

Es heißt, dass das höchste Ziel des Buddhismus Erleuchtung ist, Buddhaschaft, Nirvāṇa, wie immer man es auch nennen mag. Doch in Wirklichkeit sind das alles nur Worte. Sie können uns nur eine unzulängliche Vorstellung vom Wesen dieser Errungenschaft vermitteln, auf die wir all unsere

Bemühungen ausrichten sollen; denn sie ist zu weit von unserer derzeitigen Erfahrung entfernt. Doch wir können unseren Blick auf ein unmittelbareres, verständlicheres und uns vielleicht zugänglicheres Ziel richten: den Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt, den Punkt, an dem die Anziehungskraft des Unbedingten stärker als die des Bedingten ist. Wenn wir erst einmal diesen Punkt erreicht haben, ist Erleuchtung in jedem Fall garantiert, und wird, laut der Tradition, in nicht mehr als sieben weiteren Leben erreicht.

Doch auch wenn der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt, in unserer Reichweite liegt, werden wir uns immer noch sehr anstrengen müssen, ihn zu erreichen. Wir sollten die Macht der Anziehungskraft des Bedingten nicht unterschätzen. Sie wirkt auf vielen verschiedenen Ebenen und gilt für alle Aspekte des Lebens. Es liegt an der Anziehungskraft des Bedingten, dass ein Künstler oder eine Künstlerin sich anpasst, oder versucht ist, sich anzupassen, selbst wenn er oder sie dabei die eigene innere Vision verrät. Es liegt an der Anziehungskraft des Bedingten, dass Religionen jegliches Gefühl für ihre wahre Mission verlieren und nur noch eine Frage des Brauchtums und der Tradition werden. Und es liegt an der Schwerkraft des Bedingten, dass wir von den Höhen der Meditation nach unten sinken, häufig gleich nachdem wir es geschafft haben, sie zu erlangen und es liegt an der Schwerkraft des Bedingten, dass wir vielleicht sogar ganz mit dem Meditieren aufhören.

Es ist sehr wichtig, dass wir selbst erkennen, wie diese große Kraft wirkt, sowohl in der Menschheitsgeschichte als auch in unserem eigenen Leben. Wenn wir das einmal sehen, wenn wir erkennen, wie mächtig, allgegenwärtig und umfangreich sie ist, erwachen wir zu der Tatsache, dass wir es uns nicht leisten können, mit unseren Bemühungen aufzuhören. Wenn wir das tun, bleiben wir nicht einfach wo wir sind – zumindest nicht für lange. Wenn wir aufhören, uns anzustrengen, kommt die Schwerkraft des Bedingten unaufhaltsam zum Zug und bevor wir wissen was geschieht, sind wir dort, wo wir angefangen habe, was vielleicht Monate oder sogar Jahre zurückliegt. Wir können es uns vielleicht erst dann leisten, eine Atempause einzulegen, wenn wir den Punkt erreicht haben, an dem es kein Zurück mehr gibt. Bis dahin, dürfen wir uns nicht auf unseren spirituellen Lorbeeren ausruhen, egal wie brillant diese auch sein mögen. Deswegen waren die letzten Worte des Buddhas an seine Schüler: *Appamādena sampādetha* -„Mit Bewusstheit – mit Achtsamkeit – strebt weiter.“[70] Er sagte damit eigentlich, dass wenn wir es nur schaffen, diese beiden Dinge aufrechtzuerhalten – Achtsamkeit und Bemühung – uns ein Fortschreiten garantiert ist.

Die traditionelle Bezeichnung, die wir in den buddhistischen Schriften für das Erreichen des Punkts, an dem es kein Zurück gibt, finden, lautet Stromeintritt.[71] Dieser „Strom“ ist die unwiderstehliche Kraft des Unbedingten, wenn wir erst einmal nahe genug herangekommen sind. Wieder wird hier das Bild eines Flusses verwendet. Wieder finden wir uns sozusagen an einem Flussufer stehend wieder, das die bedingte Existenz repräsentiert. In diesem Bild wird das Unbedingte jedoch nicht durch das andere Ufer dargestellt, (wie in der Parabel vom Floß), sondern durch den Ozean auf den der Fluss zufließt.

Man könnte sagen, dass die Wegstrecke von dem Punkt, an dem wir gerade stehen, bis zum Uferrand des Flusses, der ersten Stufe des Pfades entspricht, der Stufe der Moral. Die Strecke vom Flussrand bis zur Mitte des Stromes entspricht dann der zweiten Stufe des Pfades, der Stufe der Meditation. Und wenn wir erst die Flussmitte erreicht haben und anfangen, die gewaltige Kraft der

---

70 *Mahāparinibbāṇa Sutta* 6.5 (Dīgha-Nikāya 16)

71 Saṃyutta-Nikāya 55.2, 4, 5, 53, 55 u.v.m.; Aṅguttara-Nikāya III.88; *Mahāparinibbāṇa Sutta* 6.5 (Dīgha Nikāya 16)

Strömung zu spüren, die auf den Ozean zufließt, müssen wir uns ihr nur noch hingeben; das ist der Punkt des Stromeintritts, der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt. Und der Abstand von dort zum Ozean selbst ist die dritte Stufe des Pfades, die Stufe der Weisheit.

Dieses Bild erinnert an eine Parabel von Sri Ramakrishna, dem großen indischen Heiligen und Lehrer der Moderne. Er erzählte diese Parabel, um die Beziehung zwischen „Gnade“ und „Arbeit“ zu veranschaulichen, doch sie ist auch für die Frage des Stromeintritts von Bedeutung. Er sagt, dass es ähnlich sei, wie ein Boot ganz bis in die Mitte des Flusses zu rudern. Der Prozess, ins Boot zu steigen und zu rudern, und mit großer Schwierigkeit bis zum Zentrum des Flusses zu gelangen, steht für die „Arbeit“, Karma im Sinne von Handeln. Doch wenn man erst einmal in der Flussmitte angelangt ist, kann man die Segel setzen; und wenn man die Segel gesetzt hat, werden sie den Wind einfangen. Alles was wir dann tun müssen, ist steuern, der Wind wird uns weitertragen. Und der Wind steht für „Gnade“ -mit anderen Worten, für die Schwerkraft des Unbedingten.

Wenn wir also Stromeintritt zu unserem „Ziel“ machen, wie können wir ihn dann erreichen? Genau dies ist es, was der Dharma als Lehre oder als Pfad detailliert erklären soll. Es wird uns nicht einfach auferlegt, uns in Vollkommenheit zu üben; und auch Bodhidharmas Rat an den Kaiser ist noch nicht das letzte Wort zu diesem Thema. Während seines langen Lebens, das ganz dem Lehren gewidmet war, entdeckte der Buddha immer wieder andere Möglichkeiten, den Weg zur Erleuchtung darzustellen, und nach seinem Tod fügte die buddhistische Tradition noch weitere Varianten hinzu, wie dieser Pfad betrachtet werden kann – und nicht nur das, sondern sie ergänzte auch bis ins alle Einzelheiten die praktischen Schritte, die man dabei befolgen sollte.

Unter all diesen verschiedenen Beschreibungen des Pfades verdeutlichen manche ganz besonders, wie der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt – der Punkt des Stromeintritts – erkannt werden kann. Genauso, wie man also sagen könnte, dass, in den Begriffen des Dreifältigen Pfades, der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt, der Punkt ist, an dem Meditation in Weisheit übergeht, so könnte man beispielsweise im Zusammenhang mit den zwölf Gliedern des Spiralpfades sagen, dass der Punkt an dem es kein Zurück mehr gibt auf der achten Stufe erreicht ist, mit „Erkenntnis und Sehen wie die Dinge wirklich sind“. Andere Arten, das spirituelle Leben zu betrachten – wie zum Beispiel die fünf Geistesvermögen – benutzen eher Begriffe des Gleichgewichts der Eigenschaften. Doch was all diese Beschreibungen des Pfades gemeinsam haben, ist, dass es in allen darum geht, positive spirituelle Eigenschaften zu entwickeln. Dagegen ist die Vorstellung vom Sprengen der Fesseln, eine völlig andere Methode, unsere Annäherung an Stromeintritt zu betrachten.

Die Fesseln sprengen

Die buddhistische Überlieferung nennt zehn Fesseln, die uns an die bedingte Existenz binden, von denen jede einen anderen Aspekt der Schwerkraft der bedingten Existenz darstellt.[72] Wenn es uns gelingt, sie zu sprengen, erlangen wir auf der Stelle vollkommene Freiheit. Doch diese Fesseln sind stark und binden uns sehr, und müssen in der Regel Stückchen für Stückchen zerbrochen, jede einzelne in langen Jahren spiritueller Praxis durchgefeilt werden. Die zehn Fesseln sind (1) Persönlich-

[72] Majjhima-Nikāya 64; Dīgha-Nikāya 33.2.1

keitsglaube oder Glaube an ein festes Selbst; (2) Zweifel und Unentschlossenheit; (3) Abhängigkeit von ethischen Regeln und religiösen Übungen als Selbstzweck; (4) Sinnesbegehren, im Sinne von Verlangen nach Erfahrungen innerhalb und mittels der fünf Körpersinne; (5) Übelwollen, Hass oder Abneigung; (6) Verlangen nach Existenz auf der Ebene der archetypischen Form; (7) Verlangen nach Existenz auf der formlosen Ebene; (8) Stolz, im Sinne von, sich besser, schlechter oder gleichwertig gegenüber anderen zu fühlen; das heißt, gehässige Vergleiche zwischen uns und anderen zu machen; (9) Unruhe und Instabilität; (10) Unwissenheit – das heißt spirituelle Unwissenheit im Sinne von Mangel an Gewahrsein der höchsten Realität.

Wenn wir die ersten drei Fesseln gesprengt haben, werden wir zum Stromeingetretenen, sodass wir von nun an mehr der Anziehungskraft des Unbedingten ausgesetzt sind, als der Schwerkraft des Bedingten. Von der vierten und fünften Fessel – Sinnesgier und Übelwollen – heißt es, sie seien besonders stark. Wenn es uns gelingt, sie zu schwächen – nicht zu sprengen, sondern nur zu schwächen – werden wir zu dem, was man einen „Einmalwiederkehrer" nennt (all diese Begriffe stammen aus den Schriften des Pālikanons). Ein „Einmalwiederkehrer" ist weit über den Punkt an dem es kein Zurück mehr gibt hinaus gegangen und fühlt sich noch stärker vom Unbedingten angezogen, er spürt im Verhältnis hierzu die Anziehungskraft des Bedingten kaum. Als Einmalwiederkehrer haben wir, gemäß der Überlieferung, nur noch eine weitere Geburt als Mensch vor uns und erlangen dann Erleuchtung. Wenn wir die vierte und fünfte Fessel tatsächlich sprengen, werden wird zum „Nichtwiederkehrer". Gemäß der Tradition wird ein Nichtwiederkehrer in einem der „reinen Bereiche" wiedergeboren, am äußersten Rand des Anziehungsfeldes des Bedingten. Die Anziehung der Schwerkraft des Unbedingten ist jetzt überwältigend stark; und der Nichtwiederkehrer gewinnt Erleuchtung direkt aus einem reinen Bereich heraus, ohne noch einmal als Mensch wiedergeboren werden zu müssen.

Die ersten fünf Fesseln sind als die fünf niederen Fesseln bekannt und binden uns an die Ebene der Sinnesgier, wie sie genannt wird, mit anderen Worten, an den innersten Kreis des Schwerkraftfeldes des Bedingten, wo die Anziehungskraft am stärksten ist. Was die sechste und siebte Fessel angeht, beziehen sie sich auf die „Ebene der (archetypischen) Form" und die „formlose Ebene"; das heißt jeweils den mittleren und äußeren Kreis des Schwerkraftfeldes des Bedingten. Wenn erst einmal die fünf höheren Fesseln gesprengt sind, sind wir vollkommen frei. Wir erleben nur noch die Anziehungskraft des Unbedingten, sind vielmehr selbst das Unbedingte – es gibt keine Wiedergeburten mehr. Eine solche Person ist in traditionellen Begriffen bekannt als ein Arhant – ein „Ehrwürdiger" oder „Heiliger".

Das ist zumindest die traditionelle Darstellung innerhalb des Theravāda-Buddhismus. Wie wir gesehen haben erkennt man in der völligen Verwirklichung von śūnyatā, dass es letztlich keinen Unterschied zwischen Saṃsāra und Nirvāṇa gibt; wenn wir also von einer Reise vom einen zum anderen sprechen, ist das nur eine Redensart – und eine, die uns vielleicht nicht liegt, wenn wir allem mit Vorsicht begegnen, was vorzuschlagen scheint, diese Welt ihrem Schicksal zu überlassen. Mahāyāna-Buddhisten würden prinzipiell vom gleichen Prozess sprechen, aber dabei eher von der Entstehung des Erleuchtungswillens und dem Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes sprechen, und dabei betonen, dass man sich nicht nur aus eigenem Interesse in Richtung Erleuchtung bewegt, sondern dass dies auch – und sogar untrennbar – mit großem Altruismus verbunden ist. Auch wenn uns die Idee vom Sprengen der Fesseln vielleicht kein vollständiges Bild bietet, kann es dennoch

sehr nützlich sein, in diesen Begriffen zu denken. Die höheren Fesseln sind vielleicht jenseits unseres Horizontes, doch es kann sehr hilfreich sein, unsere Aufmerksamkeit auf die ersten drei zu richten, deren Sprengung gleichbedeutend mit Stromeintritt ist. (Außerdem heißt es, dass wenn wir erst eine dieser drei Fesseln zerbrochen haben, die anderen beiden ebenfalls brechen werden.)

Also wenden wir uns zunächst einmal der ersten Fessel zu, dem Glauben an ein festes Selbst. Das bedeutet, dass wir gewohnheitsmäßig unserer gegenwärtigen Erfahrung eines Selbst als fest, unveränderlich und letztgültig akzeptieren. Es beinhaltet letztlich unsere Weigerung, die Möglichkeit einer Veränderung oder des Wachstums zu akzeptieren. Wir sind uns selbst so vertraut, an uns gewöhnt, daran gewöhnt, auf eine bestimmte Art und Weise über uns zu denken. Wir denken: „Das bin Ich. Ich werde immer so sein – ich werde mich vielleicht ein bisschen ändern, doch ich werde immer noch erkennbarer Weise Ich sein, und zwar eindeutig." Wir können einfach nicht glauben, dass dieses Selbst, dieses Ich, das ich, das ich hier und jetzt erlebe, jemals quasi wie vom Feuer verzehrt werden könnte, so dass aus der Asche dieses alten Ichs ein neues Ich entstehen könnte. Wir weigern uns zu akzeptieren, dass dies auch nur ein einziges Mal passieren könnte – geschweige denn viele Male. Eine feste Selbstsicht bedeutet deshalb die vollkommene Negierung des spirituellen Pfades an sich. Man könnte auch sagen, dass es eine Art Rationalisierung ist: nämlich der Anziehung der Schwerkraft des Bedingten.

Die zweite Fessel sind Zweifel und Unentschlossenheit. Hierbei handelt es sich nicht um Zweifel im intellektuellen Sinne; und es handelt sich auch nicht um einen Mangel an Glauben oder Urteilskraft. Zweifel steht hier für den Unwillen, sich festzulegen und sich in etwas hineinzubegeben. Er bedeutet, sich zurückzuhalten, wenn es keinen Grund für Zurückhaltung gibt und wenn wir sogar gute Gründe erkennen, die gegen unsere Zurückhaltung sprechen. Hier ist die Schwerkraft des Bedingten mit all ihrer Macht am Werke. Es gibt viele Menschen, die sich zu einem gewissen Grad für ein spirituelles Leben interessieren, doch sich nicht festlegen, sie wollen sich nicht einlassen. Sie neigen dazu, nur ihren Zeh auszustrecken, ins Wasser zu tauchen und dann zurückzuweichen. Oder, wenn sie sich ins Wasser trauen, binden sie sich mit einer Leine sicher an einen guten starken Pfosten am Ufer, sodass sie nicht wirklich davongetragen werden und so vielleicht das Beste beider Welten haben könnten. Es ist schwer für uns, uns einzulassen. Sehr häufig liegt es einfach daran, dass wir Angst haben. Wir mögen mit allem, was wir über den spirituellen Pfad hören, übereinstimmen, doch wir versuchen nicht wirklich, ihn in die Praxis umzusetzen, da wir fest durch diese zweite Fessel gebunden sind, durch die Fessel des Zweifels und der Unentschlossenheit.

Die dritte Fessel ist „Abhängigkeit von ethischen Regeln und religiösen Handlungen als Selbstzweck". Dazu ließe sich viel sagen, doch der Hauptaspekt ist, dass es die Abhängigkeit ist, die es zu einer Fessel macht. Der Sanskrit-Begriff ist hier *śīlavrata-parāmarśa*, der manchmal in den ersten Übersetzungen als „Abhängigkeit von Riten und Zeremonien" wiedergegeben wurde. Doch diese Fessel hat eigentlich nichts mit Riten und Zeremonien zu tun. *Śīla* bedeutet „ethische Vorsätze", wie in den *pañca śīla*, den fünf Vorsätzen; *vrata* bedeutet „religiöse Handlungen"; und *parāmārśa* heißt „anklammern" oder „Anhaftung". Dementsprechend ist das Anklammern oder Anhaften an ethischen Regeln und religiösen Handlungen laut dem Buddhismus eine Fessel. Nicht dass diese Übungen in irgendeiner Weise falsch wären; aber es entsteht dann ein Problem, wenn wir zu sehr von ihnen abhängig werden.

Konventionelle Religiosität steht demnach dem Erlangen der Erleuchtung im Weg. Für viele Menschen ist das eine schwer zu verdauende Wahrheit. Tatsächlich ist ein Großteil, wenn nicht der größte Teil des normalen konventionell religiösen Lebens und Handelns schlichtweg ein Ausdruck dieser Fessel. Religiöse Menschen neigen dazu, sich in der Religion selbst zu verfangen. Sie behandeln sie nicht als Mittel zum Zweck – als Mittel zur Erleuchtung oder sonst irgendeinem Zweck – sondern als Selbstzweck. Es besteht kein Grund, hier zahlreiche Beispiele aufzuführen; wir finden sie überall um uns herum, und sogar – trotz aller Warnungen seitens des Buddhas – innerhalb des Buddhismus.

Natürlich können wir Pujas feiern, meditieren oder Texte studieren. Doch wir sollten uns immer daran erinnern, dass all dies nur dann von Wert ist, wenn es uns zu Erleuchtung führt. Wir müssen uns ständig fragen: „Hilft mir das, was ich tue, wirklich auf dem Weg zur Erleuchtung, oder mache ich nur mechanisch Woche für Woche, Monat für Monat weiter, wie ein Hamster im Hamsterrad? Mache ich es mir einfach nur in irgendeiner religiösen Lehre oder Übung oder Gruppe bequem? Oder benutze ich die Hilfen auf eine Weise, die mich der Erleuchtung ein wenig näher bringt?“

Es reicht nicht, sich zum Buddhisten oder zur Buddhistin zu erklären. Es reicht nicht einmal, konsequent täglich zu meditieren. Die Frage ist, ob wir der Erleuchtung näher kommen. Machen wir Fortschritte? Dienen diese Dinge, mit denen wir uns beschäftigen, als Mittel zu einem Zweck, oder sind sie zum Selbstzweck geworden? So müssen wir uns das ganze spirituelle Leben lang beobachten, uns immer wieder fragen, ob wir etwas tun, nicht weil es uns in spiritueller Hinsicht weiterhilft sondern nur, weil wir es schon immer so gemacht haben.

Es ist notwendig, diese Fesseln im Gedächtnis zu behalten, denn solange wir sie nicht gesprengt haben, werden wir ihren Begrenzungen immer unterworfen sein. Wir müssen uns ständig wieder daran erinnern, dass wir uns verändern können, wirklich verändern. Wir werden nach jenen Zeiten Ausschau halten müssen, wenn wir das spirituelle Leben aufgeben wollen, weil wir Angst haben, weil wir nicht wissen, wo es uns hinführen wird. Und wir werden bemerken müssen, wann wir das spirituelle Leben rein mechanisch praktizieren, an einer bestimmten Gewohnheit festhaltend, in der wir stecken geblieben sind.

Diese drei Fesseln zu sprengen, und Stromeintritt zu erlangen, sollte für jeden von uns innerhalb dieses Lebens machbar sein. Und wenn wir diesen Punkt erst erreicht haben, können wir auf dem Pfad nur noch höher und höher steigen. Während wir dies tun, werden wir den Zug der Anziehungskraft des Unbedingten immer stärker spüren. Wir werden sogar einen kurzen Blick auf das Unbedingte erhaschen, durch all die Schleier, all die Hindernisse, all die Verunreinigungen des Bedingten hindurch und werden es allmählich immer vollständiger, klarer und leuchtender erkennen. Wenn wir diese Höhen erreicht haben, verwandelt sich auch die Welt, die zuvor ein Schleier, ein Hindernis eine Dunkelheit war, und wird immer verklärter, immer prächtiger, immer herrlicher.

Das ist die Vision, die vor uns liegt. Doch fürs Erste gehen wir wieder ganz an den Anfang zurück – zumindest in unserer Phantasie – dort wo alles anfängt: zu den ersten Schritten des Spiralpfades zur Erleuchtung.

7 Der Spiralpfad

Im spiralförmigen Modus der Bedingtheit lässt sich das Wesen spiritueller Entwicklung vielleicht am deutlichsten erkennen. Sie wird darin als eine bestimmte Reihe von Erfahrungen dargestellt, die jeweils in Abhängigkeit von einander entstehen. Genauso wie aus einer Blüte eine Blume wächst und aus einer Blume eine Frucht, so wächst aus einer spirituellen Erfahrung eine andere, und aus dieser wieder eine andere, und aus der noch eine andere, jede höher, verfeinerter und schöner und Nirvāṇa ein bisschen näher. Jede Stufe ist eine spirituelle Erfahrung im Prozess des Übergangs in eine andere, noch fortgeschrittenere Erfahrung. Diese Stufen sind nicht fest oder statisch; man geht den Spiralpfad nicht wie die Stufen einer Treppe hinauf, auch nicht wendeltreppenförmig. Wir sprechen vom „buddhistischen Pfad“ oder vom „spirituellen Pfad“, doch wir sollten uns durch diese Metapher nicht irreleiten lassen. Der spirituelle Pfad ist keine starre festgeschriebene Struktur, an der entlang wir nach oben gehen; und wir bewegen uns auch nicht, während der Pfad feststeht. Der Pfad selbst wächst, genau wie eine Pflanze wächst, indem ein Stadium in das nächste übergeht, was zu einer stetigen Aufwärtsbewegung führt.

So funktioniert also die spiralförmige Bedingtheit. Spirituelles Wachstum entfaltet sich, genau wie alles andere, gemäß dieses großen Gesetzes. Und wie wir bereits gesehen haben funktioniert das Gesetz der Bedingtheit auf zwei Arten, die „zyklische“ und die „progressive“. Der zyklische Modus ist der Prozess von Handlung und Reaktion zwischen gegensätzlichen Faktoren – wie Glück und Unglück, Verzweiflung und Hochgefühl oder Geburt und Tod. Der progressive, spiralförmige Modus ist dagegen der Prozess sich immer weiter steigernder Intensität, so dass sich beispielsweise Freude zu Glück steigert, Glück sich zu Entzücken entwickelt und Entzücken zu Glückseligkeit und so weiter.

Bei der buddhistischen Praxis geht es darum, den endlosen Kreislauf von Handlung und Reaktion, wie er auf dem Lebensrad als die Kette des bedingten Entstehens dargestellt wird, zu durchbrechen. Doch wie? Im tibetischen Buddhismus wird gesagt, dass es eine Art Zwischenphase zwischen diesem und dem nächsten Leben gibt – der Bardo genannt wird, „Zwischenzustand“ – und es heißt, dass dieser Bardo zwischen den Leben eine große spirituelle Gelegenheit bietet. Doch wir müssen nicht auf den Tod warten, um eine Gelegenheit für spirituelles Wachstum zu finden. Die Kette des bedingten Entstehens kann mitten im Leben, sogar jeden Moment, gesprengt werden.

Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Und wo ist das schwächste Glied in der *Nidāna*-Kette? Wo kann sie am leichtesten gesprengt werden? Paradoxerweise ist in diesem Fall das schwächste Glied das stärkste. Der entscheidende Punkt ist der, an dem in Abhängigkeit von *vedanā* (Fühlen), *tṛṣṇā* (Begehren) entsteht. Dieses Glied hält den ganzen Prozess am Laufen. Fühlen erleben wir normalerweise nicht, als ob wir sozusagen unbeteiligt in einen Spiegel blicken würden. Begehren, Abneigung oder geistige Verwirrung scheinen automatisch in Verbindung mit diesem Fühlen zu entstehen. Doch es ist tatsächlich möglich, die Kette an diesem Punkt zu unterbrechen. Wenn es uns gelingt Fühlen zu erleben, ohne dass wir zulassen, dass Begehren entsteht, ist das Lebensrad zerbrochen und dreht sich nicht länger. Oder, um es anders auszudrücken, man wird nicht mehr wiedergeboren.

Es gibt zwei Möglichkeiten die Kette an diesem schwächsten und stärksten Punkt zu sprengen – eine plötzliche und eine schrittweise Methode. Viele Geschichten im Pāli-Kanon bezeugen die Tatsache, dass es eine plötzliche Methode gibt – wir sehen Menschen wie Śāriputra , die nur ein paar Worte hören und eine sofortige unwiderrufliche Verwandlung erfahren. Doch in der Lage zu sein, die Kette plötzlich zu sprengen, ist sehr ungewöhnlich; die allmähliche Methode funktioniert für die meisten Menschen besser. „Schrittweise" bedeutet nicht notwendigerweise langsam, sondern, dass sie aus einer Anzahl aufeinander aufbauender Stufen besteht, deren Reihenfolge auf einem klaren Prinzip beruht. Wenn die zyklische Form der Bedingtheit ein Kreis ist, dann ist die progressive Form eine Spirale. Alle Versionen des buddhistischen Pfades – der edle achtfältige Pfad, der siebenfältige Pfad der Reinheit, die sechs Vollkommenheiten und so weiter – sind Spiralpfade, da sie all auf der progressiven Form der Bedingtheit beruhen. Doch wo beginnt dieser Spiralpfad? Er beginnt an dem entscheidenden Punkt unserer Erfahrung von *vedanā*, den Gefühlen, die uns im Laufe unseres Lebens widerfahren.

Das Unbefriedigende

Einige der Gefühle, die wir erleben sind angenehm, andere sind schmerzhaft und manche sind einfach neutral. Und unsere Reaktionen auf sie sind normalerweise ziemlich automatisch. Wir wollen eine angenehme Erfahrung ergreifen und so lange wie möglich festhalten. Und wenn wir eine schmerzhafte Erfahrung machen, versuchen wir natürlich dem Schmerz zu entkommen. Wir können nicht für immer an unserer angenehmen Erfahrung festhalten, sie wird unvermeidlich früher oder später unterbrochen und diese Unterbrechung ist für uns normalerweise auch wieder schmerzhaft. So schwingen wir hin und her zwischen Freude und Schmerz, Schmerz und Freude, und das Lebensrad dreht sich immer weiter.

Doch wir können das alles auch objektiver betrachten. Wenn wir uns unser ganzes Leben ansehen, alles, was wir je gedacht und gekannt haben, und dann des weiteren an alles menschliche Leben denken, und wie die Welt ist, wenn wir über all das tief genug nachdenken, erkennen wir, dass alles im Grunde genommen unbefriedigend ist. Ja, es gibt angenehme Erfahrungen. Ja, es gibt Dinge, die wir genießen. Doch es gibt nichts, was tief und dauerhaft befriedigend wäre.

Das ist im Buddhismus damit gemeint, wenn es heißt, Leben sei Leiden – wofür er ziemlich kritisiert worden ist. In diesem Zusammenhang bedeutet „Leiden" nicht nur individuelle schmerzhafte Erfahrungen, wie Zahnweh oder sich in den Finger zu schneiden, oder von jemandem bitterlich enttäuscht zu werden. Wie wir bereits gesehen haben ist der Sanskrit-Begriff, der hier mit „Leiden" übersetzt wird, *duḥkha*, das „schlecht angepasste Wagenrad": die Art von Unbehagen, die entsteht, wenn die Dinge nicht zusammenpassen oder nicht richtig zusammenarbeiten, der Missklang, den wir im Laufe unseres Lebens in dieser Welt tagtäglich erleben.

Wir wissen alle, dass die Dinge nie hundertprozentig stimmen. Es gibt immer etwas, und sei es auch noch so geringfügig, das schief läuft. Selbst am schönsten Sonnentag passiert es oft genug, dass eine Wolke vor die Sonne zieht. Etwas läuft schief. Vielleicht haben wir uns auf diesen Tag gefreut: wir wollen uns mit jemandem treffen, den wir mögen, und stellen uns vor, wie schön alles werden wird. Und dann passiert irgendein absurder Zwischenfall und alles läuft schief und wir sind

vollkommen verärgert. So gehen wir durchs Leben. Nichts entspricht ganz unseren Erwartungen – oder zumindest nicht für sehr lange. Das ist mit *duḥkha*, dem Unbefriedigendem oder Leiden gemeint. Wenn wir uns dessen erst ausreichend bewusst geworden sind, werden wir allmählich unzufrieden. Wir haben vielleicht schon alles Mögliche ausprobiert: weltlichen Erfolg, weltliche Freuden, Bequemlichkeiten und Luxus, oder immer neue Ausbildungen. Doch letztendlich sind all diese Dinge unbefriedigend. Es herrscht der allgemeine Glaube, dass materieller Wohlstand zu Glück führt, doch wenn wir nur ein bisschen Kontakt mit Menschen haben, denen er beschert ist, wird uns deutlich, dass das nicht wirklich stimmt.

Es ist nicht unbedingt so, dass wir tatsächlich die ganze Zeit Schmerz empfinden, wir sind einfach nur nicht wirklich glücklich. Wir empfinden eine Art unbestimmtes Unbehagen; wir können uns nicht entspannen, wir haben das Gefühl, nicht hierher zu gehören. Das ist eine normale Erfahrung, die in den Worten der Bibel lautet: „Wir haben hier keine bleibende Statt“.[73] Es ist, als ob mitten in unserem Herzen eine schreckliche Leere herrschen würde. So hat es jedenfalls der Buddha erlebt. Wenn es jemals einen gab, der alles hatte, dann war das der Buddha. Auch wenn wir die märchenhaften Hinzufügungen zu seiner Lebensgeschichte beiseite lassen, wird doch recht deutlich, dass er in eine wohlhabende und hochangesehene Familie hineingeboren wurde, und ihm vom kleinauf jeder Wunsch erfüllt wurde. Er wohnte in wunderschönen Herrschaftshäusern, hatte Frau und Kind, eine gesellschaftliche Stellung und sogar politische Macht, und er wäre vermutlich eines Tages seinem Vater auf den Thron gefolgt. Doch trotz all dieser Bedingungen, war er nicht glücklich. Er erkannte, dass er alles hatte, doch dass nichts davon Bestand haben würde. Er selbst und jedes Mitglied seiner Familie, jede Person, die ihm etwas bedeutete, würde eines Tages krank und alt werden und sterben. Und so ließ er alles hinter sich – sein zu Hause, seine Frau, seine Eltern und sein Kind – und ging hinaus in die Welt, um eine Antwort auf das Problem des menschlichen Leidens zu suchen.[74]

Die Philosophie zeigt uns, wie wichtig es ist, den Ursachen der Dinge auf den Grund zu gehen. Wenn wir soziale Ungerechtigkeiten abschaffen wollen, müssen wir zunächst einmal ihre Ursachen herausfinden. Wenn es zu einer Störung in unserem Alltag kommt – sagen wir beispielsweise, unser Auto bleibt liegen – müssen wir herausfinden warum. Solange wir nicht entdecken, was das Problem ausgelöst hat, werden all unsere Bemühungen sinnlos sein. Wenn wir uns also von den schmerzhaften Begrenzungen der menschlichen Existenz befreien wollen, müssen wir zunächst ihren Grund bestimmen.

Wenn man das Problem des Leidens untersucht, kommt man zu zwei sehr unterschiedlichen Ansichten. Die meisten von uns entwickeln, bewusst oder unbewusst, folgende Einstellung: Ich habe eine Anzahl starker Wünsche, die ich nicht unterdrücken kann – Wünsche dieses zu besitzen und jenes zu genießen. Wenn meine Wünsche erfüllt sind, bin ich glücklich; wenn nicht, fühle ich mich schlecht. Glücklichsein muss demnach in der völligen Erfüllung meiner Wünsche bestehen, und Leiden muss das Gegenteil davon sein. Also versuche ich, so gut ich kann, die Dinge zu bekommen, die ich will, und schmerzvolle Erfahrungen, die ich nicht will, zu vermeiden.

Doch als der Buddha dieses Problem untersuchte, kam er zu einem anderen Schluss. Zunächst wies er darauf hin, dass alle Dinge vergänglich sind. Keiner von uns kann das abstreiten, da wir das

---

[73] *Hebräer*, 13:14

[74] Es gibt viele traditionelle Berichte über das Leben des Buddha. Zur Einführung vgl. Sangharakshita: *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. Essen 1998

auf die eine oder andere Weise tagtäglich erleben. Wir denken vielleicht, dass Glück und Schmerzfreiheit aus der Befriedigung unserer Wünsche entsteht, doch wir können so unangenehme Tatsachen des Lebens, wie Krankheit, Alter, Tod und Trennung, nicht gänzlich ignorieren – zumindest nicht für lange. Was immer wir genießen kann nicht andauern. Wir wollen uns immer guter Gesundheit und guter Laune erfreuen, doch eines Tages wird uns eine Krankheit einholen. Wir wollen unsere jugendliche Kraft und Energie festhalten, doch schon bald wird das Alter sich unmerklich an uns heran stehlen. Wir wollen für immer leben, doch früher oder später werden wir sterben müssen. Wenn wir nur daran denken, wie viele schmerzhafte Trennungen wir im Laufe eines einzigen Lebens aushalten müssen: von unserer Familie, von engen Freunden, von Dingen, die wir besitzen. All das bringt uns Leiden. Leiden lässt sich also nicht dadurch vermeiden, dass wir uns darum bemühen, unsere Wünsche erfüllt zu bekommen. Unsere „Lösung" des Problems ist in Wirklichkeit überhaupt keine Lösung.

Früher oder später bekommen viele von uns eine leise Ahnung davon. Natürlich tun wir unser Bestes, um diese zu ignorieren. Wir versuchen, uns selbst davon zu überzeugen, dass wir glücklich sind, dass wir glücklich sein müssen, denn wir haben all die Dinge, die Menschen glücklich machen. Doch tief in unserem Herzen flüstert es uns zu: „Du bist doch gar nicht wirklich glücklich." Und dieses Flüstern wiederholt sich immer wieder. Wir stopfen uns die Finger in die Ohren und ziehen los, um unseren Kummer auf die eine oder andere Weise zu ertränken und dieses nagende Gefühl zu ersticken. Aber es ist da, unterirdisch, wächst immer weiter und drückt uns auf schmerzhafte Weise, es schwärt, wie eine verborgene Wunde. Dieses Gefühl zu unterdrücken und zu ersticken, macht es nur noch schlimmer. Wir sollten unsere Unzufriedenheit lieber schätzen, denn sie ist es, die uns unruhig werden lässt; und es ist die Ruhelosigkeit, die uns nach etwas Höherem suchen lässt, nach etwas, das befriedigender ist – nach größerem Glück.

Natürlich wissen wir zunächst nicht, wonach wir suchen. Das ist das Verrückte und zugleich Schöne daran. Doch obwohl wir nicht wissen, was wir wollen, fangen wir an, danach zu suchen. Da ist nur diese unbestimmte Ruhelosigkeit, eine Suche in alle Richtungen nach etwas, von dem wir nicht wissen, was es ist. Und irgendwann, wenn wir lange genug gesucht haben, begegnen wir etwas, das wir Mangels eines besseren Ausdrucks als „spirituell" bezeichnen könnten. (Das ist kein gänzlich zufrieden stellendes Wort, aber es muss genügen). Wir begegnen etwas Höherem, oder zumindest dem Schimmer von etwas Höherem, etwas, das nicht von dieser Welt ist, etwas, das sogar „außerhalb dieser Welt" ist. Es mag ein Symbol sein, ein Echo, eine Spiegelung: ein Buch, das zu uns spricht, ein Bild, eine Person. Und wenn wir dem, in welcher Form auch immer, begegnen, dann antworten wir darauf sofort. In der Tiefe unseres Herzens entsteht ein Gefühl oder zumindest eine Ahnung, dass es das ist, wonach wir die ganze Zeit gesucht haben, auch wenn wir es nicht wussten.

Gläubiges Vertrauen

In der buddhistischen Tradition wird diese Antwort als gläubiges Vertrauen bezeichnet. Es ist die nächste Stufe auf dem Spiralpfad: in Abhängigkeit des Unbefriedigendem entsteht gläubiges Vertrauen. Das Sanskrit-Wort ist *śraddhā*. Ich übersetze es als „gläubiges Vertrauen", doch es handelt

sich hier nicht um Glauben im Sinne von an die Wahrheit von etwas glauben, was rational nicht erklärt werden kann. *Śraddhā* kann auch als Zuversicht oder Hingabe übersetzt werden, und bezieht sich auf die gesamte emotionale Seite des spirituellen Lebens. Das Wort stammt von einem Verb, das „sein Herz auf etwas setzen" bedeutet. Dementsprechend bedeutet gläubiges Vertrauen im buddhistischen Sinne, sein Herz auf das Unbedingte, das Absolute zu setzen, anstatt auf das Bedingte. Es ist die Neuorientierung unseres gesamten Gefühlslebens.

Es ist, mit anderen Worten, das ethisch heilsame Gegenstück zu *tṛśṇā* – Begehren oder Durst. In Abhängigkeit von Empfindung – in diesem Fall das Empfinden des Unbefriedigendem der Welt – entsteht nicht Begehren sondern gläubiges Vertrauen – gläubiges Vertrauen in etwas weit jenseits der Welt, eine Sensibilität für eine höhere Dimension der Wahrheit und Wirklichkeit. Vielleicht ist die beste Definition von gläubigem Vertrauen folgende: es ist die Antwort des Höchsten in uns auf das Höchste im Universum.

Für Buddhisten bedeutet gläubiges Vertrauen speziell Vertrauen in die Drei Juwelen: den Buddha, den erleuchteten Lehrer, den Dharma, den Pfad, der zur Erleuchtung führt, und den Sangha, die spirituelle Gemeinschaft derer, die die höheren Stufen des transzendenten Pfades verwirklicht haben.[75] Sie werden die Drei Juwelen genannt, weil Juwelen die kostbarsten Dinge in der materiellen Welt sind, und der Buddha, Dharma und Sangha die drei kostbarsten Dinge, die drei höchsten Werte, der spirituellen Welt sind.

Gläubiges Vertrauen – die intuitive, emotionale, ja sogar mystische Antwort auf etwas Höheres, etwas Höchstes, etwas von letztgültigem Wert – ist der erste Schritt auf dem Spiralpfad und der Anfang allen spirituellen Lebens. Dann entsteht in Abhängigkeit von gläubigem Vertrauen Freude. Das ist der nächste Schritt. Wir haben gefunden, was wir gesucht haben. Vielleicht ist es uns nicht gelungen, es festzuhalten, doch wir haben zumindest einen Schimmer davon wahrgenommen, wie wenn die Sonne durch eine Wolke scheint. Also freuen wir uns natürlich darüber, vor allem wenn wir vielleicht schon längere Zeit auf der Suche waren.

Es ist aber mehr als nur das, denn diese Begegnung mit höheren Werten hat angefangen, unser Leben zu verändern. Sie ist nicht bloß Theorie. Unser Herz wurde tatsächlich emporgehoben; das ist die wörtliche Bedeutung des Wortes *śraddhā* – eine Erhebung des Herzens. Wir wurden zu etwas Höherem emporgehoben, haben etwas Höheres berührt, und haben, wenn auch nur für einen Moment, etwas Höheres erlebt. Und aufgrund dieser Begegnung, egal wie flüchtig, egal wie elektrisierend, beginnt ein Veränderungsprozess. Wir haben das Gefühl, jetzt ein klares Ziel im Leben zu haben. Zuvor wurden wir nur ziellos mitgerissen, vom Streben nach diesem oder jenem angetrieben – Bildung, Beförderung, Heirat, eine gute Rente, was immer es auch war. Doch nachdem gläubiges Vertrauen einmal entstanden ist, haben wir ein klares Ziel im Leben: den Kontakt mit dieser höheren Dimension, für die wir sensibel geworden sind, zu entwickeln.

Natürlich heißt das nicht, dass von jetzt an alles glatt läuft. Gläubiges Vertrauen entsteht, aber es kann auch wieder vergehen. Nach einem ersten Begeisterungsschub für das spirituelle Leben, und einer Phase, in der man alles liest, was man in die Finger kriegen kann, und zu Vorträgen und Meditationskursen geht, verliert man vielleicht mit einem Mal das Interesse. Vielleicht hat plötzlich

[75] Der Buddha, der Dharma und der Sangha sind seit den frühesten Jahren des Buddhismus als die Drei Juwelen bekannt. Sie werden auch die Drei Zufluchten genannt. Auch das geht auf die ersten Tage des Buddhismus zurück, als Menschen, die dem Buddha begegneten und von seinen Lehren überzeugt waren, ausriefen: „Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha! Ich nehme meine Zuflucht zum Dharma! Ich nehme meine Zuflucht zum Sangha!"

etwas anderes unser Interesse geweckt, oder vielleicht haben wir, ehrlich gesagt, genug davon, zu versuchen „spirituell“ zu sein, und wollen für eine Weile das Leben in vollen Zügen genießen. Das Pendel schwingt möglicherweise für eine ganze Zeit vor und zurück, während unser Enthusiasmus für das spirituelle Leben anwächst und wieder abnimmt, doch mit der Zeit schwingt es immer weniger stark, bis es allmählich in der Mitte zur Ruhe kommt.

Während unser gläubiges Vertrauen stärker wird, werden wir allmählich ein bisschen weniger selbstbezogen. Die eigene Ich-Zentriertheit ist gestört und aufgerüttelt worden und in Folge dessen, werden wir ein kleines bisschen großzügiger, ein bisschen altruistischer. Wir neigen nicht mehr ganz so stark dazu, den Dingen anzuhaften. Das, was wir vielleicht als den niederen Teil unserer Natur bezeichnen könnten, den Teil, der hauptsächlich an Dingen wie Essen, Schlafen und Sex interessiert ist, gelangt unter die bewusste Kontrolle des höheren Teils unserer Natur. Wir leben schlichter und fügen weniger Schaden zu, was uns glücklicher und zufriedener macht. Wir fühlen uns entspannter und sind deswegen nicht mehr so stark von äußeren Dingen abhängig. Es ist uns egal, dass wir kein tolles Haus am Stadtrand und keinen schnellen Wagen haben, und was sonst noch dazu gehört. Weniger abhängig von all diesen Dingen, freier und losgelöster als zuvor, sind wir mit uns selbst im Reinen. Wir mögen das, was wir entdeckt haben, noch nicht zur Gänze untersucht haben, doch wir haben Kontakt aufgenommen, wir wissen, dass es da ist, und dieser Kontakt hat begonnen, unser Leben zu verändern. Wir beginnen natürlicher Weise ein ethischeres Leben zu führen, und befolgen insbesondere die fünf Vorsätze, die der Buddhismus nennt: kein Leben zu nehmen, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen, sich kein sexuelles Fehlverhalten zu Schulden kommen zu lassen, die Wahrheit zu sprechen und uns von Geistes verwirrenden oder betäubenden Getränken und Drogen fernzuhalten.[76] Wir haben ein mehr oder weniger reines Gewissen und empfinden deswegen Freude. Mit anderen Worten: Freude ist die nächste Stufe des Spiralpfades.

Freude

Nach buddhistischer Auffassung sollten wir glücklich sein, wenn wir ein spirituelles Leben führen, offen und sorgenfrei. Insbesondere religiöse Festtage und Feiern sind freudige Gelegenheiten. Als ich nach zwanzig Jahren Aufenthalt in Indien nach England zurückkam, stellte ich zu meiner Überraschung fest, dass die buddhistische Bewegung dort im Großen und Ganzen eine sehr ernste Sache war. Die Menschen trauten sich kaum zu lächeln, wenn ich bei einem Vortrag einen Witz machte. Aber warum sollten wir nicht glücklich sein, wenn wir doch diese kostbare Sache, nach der wir auf der Suche waren, gefunden haben, und wenn sie wirklich begonnen hat, unser Leben zu verändern? Wenn wir nicht glücklicher sind als andere, die diese Quelle der Inspiration nicht gefunden haben, was bringt es dann, Buddhist zu sein? Was bedeutet es wirklich, Buddhist zu sein? Man könnte sagen, dass Freude das Kennzeichen eines wahren Buddhisten ist.

Im Buddhismus legt man großen Wert auf diese Stufe, auf der wir uns glücklich, sorglos und mit uns selbst im Reinen fühlen, kein schlechtes Gewissen haben und gutgelaunt durch den Alltag gehen. Wenn wir aus irgendeinem Grund aus diesem Zustand der Freude herausfallen – vielleicht,

[76] Die Vorsätze werden an vielen Stellen im Pāli-Kanon genannt; vgl. beispielsweise Aṇguttara-Nikāya V.171-174; vgl. auch S.135ff.

weil wir etwas getan haben, was wir nicht hätten tun sollen – ganz ernsthaft und betrübt werden, und uns in „*Mea-culpa*-Manier“ vor die Brust schlagen und denken, wir seien erbärmliche Sünder, dann hält der Buddhismus das für einen sehr ungesunden Zustand, und je eher wir da wieder herauskommen, umso besser.

Es kann sein, dass wir tatsächlich nichts zu bedauern haben. Im Westen leiden die Menschen nur allzu oft unter irrationalen Schuldgefühlen, vielleicht insbesondere in Bezug auf Sex, zu dem uns möglicherweise von frühester Kindheit an „kirchen-christliche“ Überzeugungen eingetrichtert worden sind. Solche Gefühle müssen wir auflösen, da sonst echter Fortschritt auf dem spirituellen Pfad nicht möglich ist.

Wenn wir tatsächlich einen Fehler gemacht haben, müssen wir das zugeben, versuchen, es wieder gut zu machen und uns vornehmen, es nicht wieder zu tun. Doch nachdem wir verstanden haben, was wir getan haben und versucht haben, es wieder in Ordnung zu bringen, können wir es aus unserem Gedächtnis streichen – es einfach vergessen und weiter machen, es hinter uns lassen; es hilft überhaupt nicht, es weiter mit uns herum zu tragen.

Die buddhistische Tradition schlägt verschiedene Möglichkeiten vor, diese psychologische Wirkung zu erreichen. Wenn man sich von einer unheilsamen Sache, die man getan hat – ob groß oder klein – niedergedrückt fühlt, kann man z.B. folgendes tun: Man steht einfach vor einem Schrein, verbeugt sich vor der Buddhafigur, durchdenkt alles noch einmal und sagt sich dann: „Was bin ich nur für ein Trottel gewesen. Das hätte ich nicht tun sollen, es tut mir wirklich leid.“ (Das ist besonders wichtig, wenn wir etwas getan haben, wobei auch eine andere Person verletzt wurde.) Dann sagen wir uns: „Also gut, ich werde es nicht wieder tun. Ich werde sehr vorsichtig sein und mich beobachten, ich werde aufmerksam und achtsam sein.“ Dann rezitieren wir einen Text, versuchen unseren Geist auf die Lehre des Buddha zu konzentrieren, uns wieder an unser Ideal zu erinnern und zünden vielleicht Kerzen und Räucherstäbchen an. Auf diese Weise reinigen wir unseren Geist von Reue, erlangen so wieder ein reines Gewissen und finden zurück in einen Zustand des Glücks und der Freude (der Sanskrit-Begriff dafür ist *prāmodya*).[77]

Verzückung

Unsere Freude kann sich sogar noch vertiefen. In Abhängigkeit von Freude entsteht Verzückung; das ist die nächste Stufe des Pfades. Selbst Freude ist nicht genug. Wir können sogar noch positiver werden. Das Wort „Verzückung“ kommt dem Begriff *prīti* noch am nächsten, was im ursprünglichen Sanskrit ein sehr ausdrucksstarkes Wort ist. *Prīti* ist eine intensive, aufregende, ekstatische Freude, die so mächtig ist, dass wir sie in unserem Körper und unserem Geist verspüren. Wenn wir einer wunderschönen Symphonie zuhören oder einen Sonnenuntergang betrachten, oder eine herzerwärmende Kommunikation mit einem Freund oder einer Freundin haben, sind wir manchmal so tief berührt, dass wir nicht nur ein Gefühl erleben, sondern gleichzeitig eine körperliche Reaktion haben. Wir sind vielleicht so stark davon bewegt, dass unsere Haare zu Berge stehen oder wir Tränen vergießen. Man kann bei Symphoniekonzerten beobachten, wie Leute sich – manchmal recht verlegen – die Augen wischen. Das ist *prīti*. In seinem vollsten Sinne ist es eine überwältigende

[77] Für mehr Informationen zum Eingeständnis von Fehlern in der buddhistischen Tradition (das mit ganz anderen Vorstellungen als die christliche Beichte verbunden ist), vgl. beispielsweise Sangharakshita: *Transforming Self and World*. Birmingham 1995, Kap. 2

psychophysische Reaktion von Entzücken, Glückseligkeit und Ekstase, die uns einfach davon tragen kann; solche Erfahrungen entstehen, wenn wir dem Pfad folgen.

Man könnte sagen, dass es eine gewisse Ähnlichkeit zwischen dieser Verzückung und den Erfahrungen von Künstlern gibt. Es unterscheidet sich nicht allzu sehr vom Aufwallen der Inspiration, die Künstler erleben, während sie etwas schaffen. Sie mögen vielleicht etwas sehr Schwieriges tun – und es mag ihnen alle möglichen Probleme bereiten, ob sie nun ein Bild malen oder ein Gedicht schreiben oder komponieren – doch gleichzeitig ist da eine Verzückung, eine Art Ekstase aus der heraus sie schöpferisch tätig sind, aufgrund derer sie etwas Neues erschaffen.

Es gibt fünf verschiedene Arten von *prīti*. Zunächst gibt es da das so genannte „niedere Erschauern". Diese Art von Verzücken lässt unsere Haare zu Berge stehen, was passieren kann, wenn wir von etwas sehr berührt sind. Dann gibt es das „momentane Entzücken"; diese Verzückung kommt wie ein Blitzstrahl über uns. Sie ist so überwältigend, dass wir diese Erfahrung nur einen Augenblick lang ertragen können. Sie berührt uns, verbrennt uns wie zu Asche, und ist dann wieder verschwunden. Wir können sie kaum noch aushalten – sie tritt einfach auf und verschwindet wieder. Und dann gibt es das so genannte „überflutende Verzücken". So wie die Flut in eine Höhle am Meeresufer eindringt und diese anfüllt, so flutet, besonders in Meditation, Verzückung in uns hinein und wir fühlen uns fast davon fort getragen. Dann gibt es die „alles-erfüllende Verzückung", in der wir uns wie ein Ballon fühlen, so leicht und schwerelos, fast als würden wir emporgehoben. Und schließlich gibt es die so genannte „davontragende Verzückung", von der es heißt, dass sie Levitation hervorruft.[78]

Leute sind oft fasziniert von der Vorstellung einer Levitation. Im Buddhismus ist sie von eher geringerem Interesse, doch ich habe mehrere Menschen getroffen, die sie erlebt haben. So reiste ich einmal vor vielen Jahren durch einen indischen Ort namens Kharagpur. Kharagpur liegt in der Nähe eines großen Eisenbahnknotenpunkts, und ich war von Kalkutta aus hingefahren, um dort einen Vortrag zu halten. Der Vortrag war für ungefähr elf Uhr abends angesetzt – in Indien werden Vorträge gern zu später Stunde abgehalten – also wartete ich um ein Uhr morgens auf den Zug, der mich nach Kalkutta zurückbringen sollte. Ich wartete auf dem Bahnsteig inmitten einer Menschenmenge, und um die Zeit zu vertreiben, bis der Zug kam, begannen wir uns zu unterhalten. Und da wir in Indien waren, hatte der Zug natürlich Verspätung.

Nach einer Weile zeigte jemand auf eine bestimmte Person in der Menge, einen normal aussehenden Mann in der üblichen indischen Kleidung, und sagte: „Dieser Mann hat ein Problem." Ich dachte, dass ihm vielleicht seine Frau davon gelaufen sei oder sein Sohn ein Examen nicht bestanden habe oder irgendetwas dieser Art. Doch es hieß: „Nein. Das Problem ist, dass er levitiert." Also meinte ich: „Wollt ihr damit sagen, dass er sich buchstäblich in die Lüfte hebt?" Und sie sagten: „Ja. Er ist ein Kabirpanthi." Ein Kabirpanthi ist jemand, der einer Sekte anhängt, die von Kabir gegründet wurde, einem großen hinduistisch-moslemischen Yogi des Mittelalters. Und scheinbar machte dieser Mann jeden Morgen eine bestimmte Atemübung, durch die er dann einige Zentimeter oder sogar über einen Meter hoch in der Luft schwebte.

Natürlich fragte ich diese Leute etwas misstrauisch: „Hat jemand gesehen, wie das passiert ist?" Und sie sagten: „Oh ja, wir sehen es alle jeden Tag. Er kann es einfach nicht kontrollieren. Er will meditieren, doch die Levitation stört ihn dabei. Sobald er diese Atemübungen macht, fängt er

[78] Buddhaghoṣa nennt diese fünf Arten von *prīti* (Pāli *pīti*) im *Visuddhi-Magga* IV unter „Die erste Vertiefung".

einfach an in die Luft aufzusteigen. Was soll er tun? Wie kann er damit aufhören?“ Solche Fragen kann man in Indien jederzeit gestellt bekommen.

Ich sagte: „Der Buddhismus sagt, dass Levitation aufgrund eines Übermaßes an *prīti* – das heißt Verzückung – entsteht. Man muss also das Geistesvermögen des Gleichmuts oder der Ruhe, *upekṣā*, entwickeln. Wenn man das macht, entsteht eine Art Gegenkraft zu *prīti* und es kommt nicht zur Levitation.“ Ich bin nie wieder nach Kharagpur gekommen, habe also nie gehört, ob mein Ratschlag Erfolg hatte, aber wir wollen es hoffen.

Als ich in Kalimpong, am Rande des Himalajas lebte, begegnete ich einem weiteren Levitierer. Ich hatte einmal gleichzeitig ein amerikanisches Ehepaar und einen relativ berühmten tibetischen Lama zu Besuch. Während des Mittagessens sagte der Amerikaner mit einem wissenden Lächeln: „Ich nehme an, sie haben noch nie von jemandem gehört, der levitieren kann?“ Woraufhin der Lama bescheiden sagte: „Doch, ich kann es sogar selbst ein bisschen.“ Als sie das hörten, fielen die beiden Amerikaner beinahe von ihren Stühlen. Sie sagten: „Sie können es selbst?“ Er sagte: „Ja. Ich glaube nicht, dass ich es jetzt im Moment könnte, aber wenn ich ungefähr sechs Monate lang allein im Urwald oder in einem abgeschiedenen Kloster meditiere, kann ich am Ende dieser Zeit levitieren.“

Er war nicht wirklich ungewöhnlich – obwohl meine Besucher das mit Sicherheit dachten. Ich habe eine ganze Reihe von Tibetern getroffen, die entweder gesehen haben, wie jemand levitierte oder es selbst konnten. Es ist angeblich alles ein Überschuss an *prīti*, oder Verzückung. Die Erfahrung wird, besonders während der Meditation, so intensiv, dass der Körper buchstäblich vom Boden abgehoben wird. Man findet Berichte über Dinge dieser Art nicht nur im buddhistischen Leben und der buddhistischen Literatur, sondern auch in den Leben von relativ modernen christlichen Mystikern. Doch Buddhisten würden sagen, dass es sich dabei um kein besonders wichtiges Phänomen oder Erlebnis handelt. Es ist nach wie vor nur die dritte Stufe des Pfades und im wesentlichen eine weltliche Erfahrung. Wenn wir sie erleben, sollten wir nicht allzu sehr darauf achten. Es bedeutet einfach, dass wir genügend Intensität an Verzückung angesammelt haben, um diesen bestimmten psychophysischen Effekt zu erzielen.

Wenn man moderne Begriffe verwenden wollte, könnte man sagen, dass Verzückung in Folge der Freisetzung blockierter Energie entsteht – Energie, die sich ansonsten selbst kurzschließt oder wie völlig abgekapselt ist. Im Laufe unseres spirituellen Lebens, besonders in Meditation, werden diese Blockaden aufgelöst. Wir entdecken unbekannte Tiefen in uns; kleinere Komplexe werden gelöst, sodass die Energie, die darin gebunden war, frei wird und aufwallt. Aufgrund dieser aufwallenden Energie, die wir sowohl in unserem Nervensystem als auch in unserem Geist empfinden, erleben wir *prīti*.

Ruhe

In Abhängigkeit von Verzückung entsteht als nächstes Ruhe oder Frieden, was auf Sanskrit *praśrabdhi* heißt und „Ruhe, Gelassenheit, Gemütsruhe“ bedeutet. Die körperlichen Nebenwirkungen von Verzückung beruhigen sich und unser Erleben ist nun rein geistig und emotional.

Die Körpererfahrungen beruhigen sich nicht etwa, weil die Verzückung nachgelassen hat,

sondern weil sie noch größer geworden und jetzt über alle Möglichkeiten des körperlichen Ausdrucks hinausgegangen ist. Ein Text des Pāli-Kanons illustriert das mit dem Gleichnis eines Elefanten, der in einen Teich steigt. In Indien gab es natürlich, und gibt es immer noch, viele Elefanten, und Elefanten baden sehr gerne. Beinahe jeden Tag, manchmal mehrmals am Tag, genießen sie es, in ein Becken, einen Teich, einen See oder einen Fluss zu steigen und sich zu baden, wobei sie Wasser über sich und einander spritzen. Doch nehmen wir an, ein Elefant ginge in einem kleinen Teich baden, einem Teich, der vielleicht kaum größer wäre, als der Elefant selbst. Wenn dieses riesige Tier in den kleinen Teich steigt, tritt das Wasser über die Seiten aus, da der Elefant so groß und der Teich im Verhältnis so klein ist. So können wir uns Verzückung vorstellen. Die Erfahrung ist so groß, und unsere Fähigkeit, sie aufzunehmen so klein, dass etwas davon sozusagen, in der Form von körperlichen Nebenwirkungen, überschwappt.

Doch nehmen wir mal an, der Elefant steige in ein großes Wasserbecken, einen riesigen See oder sogar in einen gewaltigen Fluss. Dann gäbe es kaum einen Wellenschlag, selbst wenn er vollständig eintauchte, denn obwohl der Elefant so groß ist, ist das Gewässer noch viel größer. Ebenso sind wir auf dieser Stufe besser in der Lage, die Erfahrung der Verzückung aufzunehmen und zu ertragen, auch wenn sie vielleicht überwältigend ist. Die körperlichen Erregungszustände lassen dementsprechend nach und nur die innere, rein geistige Erfahrung von Verzückung bleibt übrig.

Glückseligkeit

Auf der fünften Stufe entsteht in Abhängigkeit von Ruhe – Ruhe im Sinne dieser rein geistigen Erfahrung von Verzückung – Glückseligkeit, *sukha. Sukha* hat verschiedene Bedeutungen im Buddhismus. Es kann sich auf ein angenehmes Körpergefühl beziehen oder eine angenehme Emotion oder Glück bedeuten, sei es hedonistischer oder spiritueller Natur. Hier steht es für das Gefühl intensiven Glücks, das in uns aufsteigt, wenn das körperliche Gewahrsein ganz verwandelt ist. Der körperliche Aspekt von Verzückung wurde so weit verfeinert, dass er ganz verschwindet, und zurück bleibt eine rein geistige oder spirituelle Erfahrung von Glückseligkeit und Glück.

Angesichts dieser Steigerung immer positiverer Geisteszustände, von Freude zu Verzückung, zu Ruhe oder Beruhigung und nun sogar zu Glückseligkeit, scheint es geradezu unbegreiflich, dass einige der frühen Bücher, die im Westen über den Buddhismus geschrieben wurden, ihn als eine düstere, pessimistische, negative Religion beschrieben. Hier finden wir das genaue Gegenteil. Glückseligkeit wird als ein Zustand intensiven Glücks beschrieben, der für die vollständige Vereinigung aller emotionalen Energien steht. Unsere Energien sind nicht mehr geteilt, sie fließen alle gemeinsam, stark und mächtig in eine einzige Richtung – wie ein Fluss. Es gibt keine negativen Emotionen mehr. Wenn wir auf dieser Stufe angelangt sind, gibt es keine Gier, keine Angst, keinen Hass, keine Besorgtheit, keine Schuld, keine Reue, keinerlei negative Emotionen mehr. All die Energie, die wir in negative Emotionen hineingesteckt hatten, fließt jetzt in positiver Form als Glückseligkeit, als intensives Glücksgefühl. Auf diese Weise steigen wir auf der spirituellen Skala immer höher.

Das deutet auf einen äußerst wichtigen Aspekt des spirituellen Lebens hin: die Tatsache, dass

wir es uns selbst und anderen schuldig sind, wann immer möglich, emotional positiv zu sein. Auf diese Weise werden wir nicht nur zur Erhöhung unserer eigenen Bewusstseins- und Seinsebene beitragen, sondern auch zu der all jener Personen, denen wir begegnen. Unglücklicherweise ist es möglich, so in negativen Emotionen verfangen zu sein, so von Angst, Besorgtheit, Eifersucht, Besitzgier, Hass und Misstrauen durchsetzt zu sein, dass man sein ganzes Leben wie in einer dunklen Wolke verbringt. Um zu verhindern, dass das passiert, müssen wir uns bemühen, negative Emotionen so schnell wie möglich an ihrem Entstehen zu hindern und wirklich nur positive Emotionen wie Liebe, Freude, Mitgefühl, Frieden und so weiter zu entwickeln und zu stärken.

Nur zu oft ist selbst religiöses Leben, organisiertes religiöses Leben, in negative Emotionen verstrickt. Auch wenn ich auf diesem Thema nicht herumreiten will – denn die Beschäftigung mit negativen Emotionen ist in sich selbst negativ – müssen wir uns nur die europäische Geschichte mit ihren jahrhundertelangen religiösen Verfolgungen und Hexenjagden ansehen, um zu erkennen, dass dies der Fall ist. Die Lektion, die wir von all dem lernen können, ist vielleicht, sich nicht in Gruppengefühlen zu verfangen, insbesondere nicht in „religiösen" Gruppengefühlen.

Es ist kein Zufall, dass das, was wir als buddhistisches Motto beschreiben könnten, der Satz *sabbe sattā sukhī hontu* ist, der „mögen alle Wesen glücklich sein" bedeutet. In gewisser Hinsicht ist das – ganz schlicht ausgedrückt – der einzige Wunsch des Buddhismus. Und das sind nicht nur Worte, nicht nur etwas, was wir wiederholen und rezitieren. Der Buddhismus strebt danach, dass alle Wesen emotional positiv werden, dass alle frei von Negativität werden, frei, glücklich zu werden, glückselig, voller Liebe, Mitgefühl, Frieden, Freude, Hingabe und Vertrauen.

Samādhi

Dann entsteht sechstens in Abhängigkeit von diesem intensiven Glück *samādhi*. Dieses Wort hat verschiedene Bedeutungen, doch hier bedeutet es Sammlung oder Konzentration – nicht die erzwungene Fixierung des Geistes auf ein einzelnes Objekt, sondern Konzentration, die ganz natürlich entsteht, wenn in diesem Zustand intensiven Glücks all unsere emotionalen Energien in die gleiche Richtung fließen. Mit anderen Worten, wenn wir völlig glücklich sind, wenn all unsere Energien geeint sind, sind wir im wahrsten Sinne konzentriert und gesammelt. Ein konzentrierter Mensch ist ein glücklicher Mensch und ein glücklicher Mensch ist ein konzentrierter Mensch. Je glücklicher wir sind, desto länger sind wir in der Lage, gesammelt zu bleiben; und umgekehrt, wenn wir es schwierig finden, uns für längere Zeit zu konzentrieren, liegt es daran, dass wir mit unserem gegenwärtigen Zustand nicht zufrieden sind. Wenn wir wahrhaft glücklich wären, müssten wir nichts anderes tun – wir könnten einfach still bleiben. Doch wir sind unglücklich, unzufrieden und werden deswegen unruhig und suchen nach diesem oder jenem, sind auf der Suche nach einer Ablenkung, einer Zerstreuung.

Eine Geschichte aus den buddhistischen Schriften veranschaulicht diese Verbindung zwischen Glücklichsein und Konzentration. Dort heißt es, dass eines Tages eine Diskussion zwischen einem bestimmten König und dem Buddha entstand. Der König kam zum Buddha, um ihm Fragen zu seiner Lehre zu stellen und als sie miteinander sprachen, kam die Frage auf, wer von ihnen glücklicher sei. War der Buddha glücklicher als der König oder war der König glücklicher als der

Buddha? Natürlicher war sich der König ziemlich sicher, dass er bei weitem der Glücklichere von ihnen sei. Er sagte: „Nun sieh mal, ich habe all diese Paläste, ich habe eine Armee, ich bin reich, ich habe all diese wunderschönen Frauen. Ganz offensichtlich bin ich glücklicher als du. Was hast du denn schon? Du sitzt hier unter einem Baum vor einer ärmlichen Hütte. Du hast eine gelbe Robe und eine Bettelschale. Es ist doch eindeutig, dass ich glücklicher bin als du."

Doch der Buddha sagte: „Nun, lass mich dir eine Frage stellen. Sag mir, könntest du hier eine Stunde lang vollkommen still sitzen, und völliges, vollkommenes Glück erleben?" Der König sagte: „Ja, ich denke, das könnte ich." Daraufhin sagte der Buddha: „In Ordnung, könntest du hier sechs Stunden lang sitzen, ohne dich zu bewegen, und völliges, vollkommenes Glück erleben?" Und der König sagte: „Das wäre eher schwierig." Daraufhin sagte der Buddha: „Könntest du einen ganzen Tag und eine ganze Nacht lang sitzen, ohne dich zu bewegen, und die ganze Zeit über völlig glücklich sein?" Und der König musste zugeben: „Nein, das wäre jenseits meiner Möglichkeiten." Dann sagte der Buddha: „Nun, ich könnte hier für sieben Tage und sieben Nächte sitzen, ohne mich zu bewegen, und die ganze Zeit völliges und vollkommenes Glück erleben, ohne eine Veränderung und ohne jegliche Minderung. Deswegen glaube ich, dass ich glücklicher sein muss als du."[79]

Das Glücklichsein des Buddha entstand aus seiner Konzentration und seine Konzentration entstand aus seinem Glücklichsein. Weil er glücklich war, war er in der Lage, sich zu konzentrieren; weil er in der Lage war, sich zu konzentrieren, war er glücklich. Und die Tatsache, dass der König sich nicht konzentrieren konnte, zeigte, dass der König nicht wirklich so glücklich war, wie er dachte, auf jeden Fall nicht so glücklich wie der Buddha.

Das hängt sehr eng mit der Übung von Meditation zusammen. Wir wissen, dass Meditation mit Konzentration beginnt, doch viele von uns finden das sehr schwierig. Es ist wirklich sinnlos zu glauben, dass sich Konzentration durch Willenskraft erreichen ließe, obwohl viele Menschen das natürlich glauben. Es ist ganz normal, Gedankenketten folgender Art zu haben: „Ich sitze hier. Das ist die Zeit, die ich mir zum Meditieren freigehalten habe. Ich habe eine Konzentrationsmethode, die ich benutzen kann. Mein Geist ist am Schwirren, voller müßiger Gedanken. Draußen rauscht der Verkehr vorbei. Ich bin sicher, es wird jeden Moment an die Tür klopfen. Aber ich werde mich jetzt konzentrieren. Ich will das zwar nicht unbedingt, aber ich habe mich dazu entschieden, also werde ich es auch tun." Die meisten Menschen versuchen ungefähr so zu meditieren. Sie versuchen ihren Geist gewaltsam auf einen bestimmten Punkt zu fokussieren, doch dann entstehen allerlei Störungen – sie werden abgelenkt – weil sie innerlich zerrissen und ihre emotionalen Energien nicht miteinander verbunden sind. Doch bei Meditation geht es nicht nur um die Anwendung einer Methode, und es ist auch nicht eine Frage der richtigen Methode. Bei Meditation geht es vielmehr um allmähliches Wachstum.

Leider muss ich sagen, dass die buddhistischen Schriften diesen Aspekt nicht immer verdeutlichen. Sie berichten von vielen Situationen, in denen ein Mönch zum Buddha geht, der ein paar Worte zu ihm sagt, und der Mönch – oder manchmal auch ein Laie – erlangt Erleuchtung. Oder es wird beschrieben, wie ein im Wald lebender Mönch ein Blatt vom Baum fallen sieht und dadurch eine starke Erkenntnis der Vergänglichkeit hat, die fast unmittelbar zu seiner Erleuchtung führt. Warum passiert uns so etwas nicht? Warum haben die Worte des Buddha oder fallende Blätter nicht diese Wirkung auf uns?

[79] Majjhima-Nikāya 14.21-22

Zumindest teilweise liegt es daran, dass bei uns der Boden nicht vorbereitet ist. Er ist voller Felsen, Steine, Unkraut und Müll. Selbst wenn hier und dort ein paar Samen willkürlich verstreut werden, haben sie keine Chance, und dabei haben wir über Regen oder Sonne noch nicht einmal nachgedacht. Also müssen wir zuerst den Boden bereiten. Wir müssen Vertrauen, Zufriedenheit, Freude, Verzückung und so weiter entwickeln (sowohl innerhalb als auch außerhalb der Meditation), bevor irgendeine Konzentrationstechnik wirklich Früchte tragen kann. Wenn Konzentration nicht auf diese natürliche und spontane Weise wächst, wenn wir darauf bestehen, sie zu einer gewaltsamen Fixierung des Geistes auf ein Objekt zu machen, ist es sehr wahrscheinlich, dass die uneinsichtigen und unverfeinerten Teile unserer Psyche gegen das, was wir tun, reagieren.

Vielleicht mag es uns durch Willenskraft gelingen, unseren Geist absichtlich und bewusst bei einem bestimmten Objekt zu halten – dem Atem, oder einem Bildnis des Buddhas oder einem Mantra. Es gelingt uns vielleicht sogar, mit unserem Geist eine ganze Weile bei diesem Objekt zu bleiben. Doch wir haben es mit der Energie des bewussten Geistes getan. Der unbewusste Geist kooperiert nicht und früher oder später wird es zu einer Reaktion kommen, oder sogar zu einer Art Zusammenbruch.

Das bedeutet nicht, dass Konzentrationsübungen nicht nützlich sind; das sind sie. Doch sie sind viel wirkungsvoller, wenn der Boden gereinigt ist. Wenn wir nicht wirklich eine Pause eingelegt haben, um über das Unbefriedigende des Lebens nachzudenken, wenn kein gläubiges Vertrauen entstanden ist, wenn da nicht viel Freude ist und schon gar keine Verzückung, Ruhe, Glückseligkeit oder irgendetwas dieser Art, dann bestehen auch nur wenig Chancen für echte Konzentration. Es ist bezeichnend, dass Konzentration im Sinne von samādhi erst auf der sechsten Stufe, in der Mitte des Pfades entsteht. Erst dann können wir wirklich anfangen, uns zu konzentrieren, weil unsere emotionalen Energien vereinigt wurden und wir jetzt, vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben, glücklich sind. Also muss wirklich unser ganzes Leben eine Vorbereitung auf die Meditation werden.

Außerdem ist es wichtig, sich für jede einzelne Meditationssitzung gut vorzubereiten – hier gilt die gleiche allmähliche Annäherung, wenn auch der Zeitrahmen ein anderer ist. Wir können uns nicht einfach hinsetzen und unseren Geist auf ein Konzentrationsobjekt richten; wir müssen erst den Weg bereiten. Zuallererst müssen wir unsere Energien von anderen Dingen abziehen, und sie alle in einen Kanal lenken; wenn unsere Vorbereitungen für die Meditation abgeschlossen sind, wird die Konzentrationsübung – die Vergegenwärtigung des Atems oder was auch immer – nur noch den letzten Schliff hinzufügen und wir heben ab.

Doch wie erhaben unsere Meditationspraxis auch sein mag, an dieser Stelle sind wir immer noch auf der weltlichen Ebene. Wir befinden uns auf der Spirale, aber wir sind immer noch dem Zug der Schwerkraft des Rades unterworfen. Mit dem Entstehen der nächsten Stufe in der Kette gelangen wir jedoch auf den zweiten Teil der Spirale, der rein transzendent ist, und von dem aus es keine Möglichkeit der Rückentwicklung mehr gibt.

Doch obwohl diese Stufe eine radikale Veränderung darstellt, entsteht sie immer noch in Abhängigkeit von der vorangehenden Stufe des Pfades. Es gibt einen Spruch des Buddha, der hier voll zur Geltung kommt: „Der konzentrierte Geist sieht die Dinge so, wie sie wirklich sind.“ Wenn der Geist voller Gedanken ist, wenn er nicht ruhig, harmonisch oder ausgeglichen ist, sondern hierhin und dorthin gezogen wird, kann er die Dinge nicht sehen, wie sie wirklich sind. Doch der

konzentrierte Geist – nicht der Geist, der sich krampfhaft bemüht, bei einem Konzentrationsobjekt zu bleiben, sondern der Geist, der auf natürliche Weise konzentriert ist, mit oder ohne die Hilfe einer Konzentrationsübung – ist in der Lage, die wahre Natur der Dinge zu erkennen.

Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind

Wenn das Wasser eines Sees still ist, kann es das Bild des Mondes ohne Verzerrung widerspiegeln. Doch wenn der Wind weht, sich die Oberfläche kräuselt oder sogar Wellen schlägt, wird die Spiegelung des Mondes gebrochen und verzerrt. So sehen wir die Dinge normalerweise – ganz zerstückelt, in Einzelteile zerbrochen, verzerrt. Nur der gesammelte Geist sieht die Dinge, wie sie wirklich sind, er nimmt den Vollmond so wahr, wie er ist, voll, vollkommen und rund. Und zu dieser Stufe gelangen wir als nächstes: in Abhängigkeit von *samādhi*, Konzentration oder Sammlung, entsteht *yathābhūta-jñānadarśana*: „Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind". Diese Stufe ist von höchster Bedeutung, denn sie kennzeichnet den Übergang von Meditation zu Weisheit, von der psychologischen Ebene zur spirituellen. Wenn wir diese Stufe erst erreicht haben, die Stufe des Stromeintritts, können wir nicht mehr zurückfallen. Entsprechend der traditionellen Lehren ist es jetzt gesichert, dass man Erleuchtung erlangt.

Diese „Erkenntnis und Schau" wird auch so erklärt, dass sie in der Einsicht in die drei Merkmale der bedingten Existenz besteht. Als erstes erkennen wir, dass alle bedingten Dinge vergänglich sind, dass sie sich beständig verändern, dass sie nicht einmal für zwei aufeinander folgende Momente dieselben bleiben. Dann erkennen wir, dass alle bedingten Dinge letztlich unbefriedigend sind. Sie mögen uns für bestimmte Zeit etwas Freude bringen, doch können sie uns kein dauerhaftes absolutes Glück bescheren – und das von ihnen zu erwarten, ist Verblendung. Und drittens erkennen wir schließlich, dass alle bedingten Dinge substanzlos sind, letztlich unreal. Das bedeutet nicht, dass wir sie nicht erfahren würden, oder dass sie, empirisch gesprochen, nicht existieren würden, doch wir nehmen sie nur oberflächlich wahr, wir dringen nicht in das vor, was sie wirklich sind.

Folglich steht diese Stufe für eine direkte Wahrnehmung: wir sehen tatsächlich durch das Bedingte *hindurch*. Und nicht nur das; wir sehen durch das Bedingte hindurch das Unbedingte. Die Unbeständigkeit des Bedingten durchdringend, sehen wir die Beständigkeit des Unbedingten; das Unbefriedigende des Bedingten durchdringend, sehen wir die vollkommen befriedigende Natur des Unbedingten; und das Substanzlose, das Nicht-Reale, durchdringend, sehen wir das, was ewig und für immer real ist, das, was der Mahāyāna-Buddhismus den *dharmakāya*, den „Körper der spirituellen Wahrheit" nennt.[80]

Wenn wir anfangen, die Dinge auf diese Weise zu sehen, betrachten wir alles aus einem vollkommen anderen Blickwinkel. Wir sind nicht mehr die Person, die wir vorher waren. In Shakespeares Hamlet ist dieser ein veränderter Mann, nachdem er den Geist entlang der Wehrgänge hat schreiten sehen, denn er hat etwas aus einer anderen Welt gesehen, aus einer anderen

[80] Das ist ein Hinweis auf die *Trikāya*-Lehre (wörtlich „Drei-Körper-Lehre) des Mahāyānas, laut der ein Buddha als *nirmāṇakāya*, „Körper der Form" auf der materiellen Ebene erscheint, als *saṃbhogakāya*, „glorreicher Körper", auf der archetypischen Ebene und schließlich als *dharmakāya*, „Körper der Wahrheit", als unbedingtes Bewusstsein jenseits von Raum und Zeit. Für eine einfache Erläuterung dieser recht verwickelten Lehre, vgl. Vessantara: *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. Essen 1999, S.55 -57

Dimension. Auch wir werden nie mehr dieselben sein, wenn auch auf viel positivere Weise, wenn wir erst einmal den Schimmer von etwas Jenseitigem wahrgenommen und durch die vergängliche Show hindurch gesehen haben, wenn wir einen Schimmer von dieser höheren Dimension, wie auch immer wir sie nennen wollen – höhere Wirklichkeit, das Absolute, sogar Gott, wenn es sein muss – erhaschen konnten. Wenn wir erst einmal einen Blick darauf werfen konnten – wenn sie für uns nicht mehr nur eine Vorstellung, ein Konzept oder eine Theorie ist – wenn wir einen wirklichen Blick darauf werfen, einen echten Kontakt, eine wirkliche Kommunikation herstellen konnten, dann werden wir nie mehr dieselben sein. In unserem Leben wird eine dauerhafte Veränderung stattfinden. Wir werden, um einen Yogācāra-Begriff zu verwenden, „im tiefsten Grunde unseres Bewusstseins umgekehrt sein“.[81]

Rückzug

In Abhängigkeit von Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind, entsteht *nirveda*. Dies wird manchmal mit „Abscheu“ oder „Widerwillen“ übersetzt, aber das ist zu stark, zu psychologisch ausgedrückt; auf dieser Ebene sind wir weit jenseits von Psychologie im normalen Sinne, denn wir befinden uns jenseits der Psyche, des Geistes im üblichen Sinne. Es ist ein rein spiritueller Rückzug – ruhig, absichtsvoll und natürlich. Diese Stufe steht für den klaren, gelassenen Rückzug aus dem Verwickelt-Sein im Bedingten. Es ist, als sähe man eine Fata Morgana in der Wüste. Wenn man diese Palmen und diese Oase zum ersten Mal sieht, rennt man vielleicht in ihre Richtung. Doch wenn man feststellt, dass es eine Fata Morgana ist, hält man inne. Es macht keinen Sinn, auf etwas zuzugehen, was gar nicht da ist. Gleichermaßen haften wir immer weniger an Dingen an, wenn wir in tiefer Weise wahrnehmen und auf der Grundlage unserer Erfahrung von *samādhi* erkennen, dass alles Bedingte, all die Dinge, denen wir normalerweise begegnen, unbefriedigend sind, dass sie vergehen werden und dass sie keine echte Wahrheit oder Realität besitzen. Wir ziehen uns von ihnen zurück und verlieren unser Interesse an ihnen.

Diese Stufe des Rückzugs ist eine Art lockere entspannte Haltung gegenüber dem Leben. Wir spielen immer noch die Spiele, die andere Leute spielen – zumindest ein paar davon – doch wir wissen, dass es Spiele sind. Ein Kind nimmt sein Spiel sehr ernst, denn es erscheint ihm real, doch der Erwachsene kann mitspielen und zugleich wissen, dass es ein Spiel ist. Wenn das Kind gewinnt, ist der Erwachsene nicht ärgerlich und unglücklich, denn es ist nur ein Spiel. Auf die gleiche Weise können wir, nachdem wir die Spiele der Menschen durchschaut haben, weiterhin mitspielen, doch wir wissen, dass es nur Spiele sind und können uns zumindest innerlich von ihnen zurückziehen. Wir mögen vielleicht objektiv gesehen tun, was notwendig ist, doch subjektiv gesehen sind wir nicht darin verwickelt. Das ist mit Rückzug gemeint. Wir sind immer noch Teil des Bedingten, doch in unserem Herzen, haben wir uns daraus zurückgezogen.

In Indien fangen Fischer manchmal Fische mit der Hand. Sie hocken sich an den Uferrand eines überfluteten Reisfeldes, schauen ins schlammige Wasser zwischen den Reispflanzen hinunter und halten Ausschau nach Anzeichen einer Bewegung. Dann greifen sie plötzlich in die Tiefe und packen zu. Doch manchmal, wenn sie das, was sie gefangen haben, aus dem Wasser holen, stellen

[81] Um mehr über diese Umkehr in unseren Tiefen, das *parāvṛtti*, zu erfahren vgl. Sangharakshita: *The Meaning of Conversion in Buddhism*. Birmingham 1994, Kap.4

sie fest, dass es keineswegs ein Fisch ist, sondern eine giftige Schlange – und natürlich lassen sie dann sofort fallen. Die buddhistischen Texte sagen, dass es sich genauso mit den bedingten Dingen verhält. Wir ergreifen sie, genau wie der Fischer nach dem greift, von dem er hofft, dass es ein Fisch ist. Doch ebenso wie ein Fischer die Zeichen wahrnimmt, die ihm zeigen, dass das, was er für einen Fisch gehalten hat, eine giftige Schlange ist, so lassen auch wir, wenn wir an all diesen weltlichen Dingen, die wir ergriffen haben, die drei Merkmale der Unbefriedigenden, der Unbeständigkeit und der Substanzlosigkeit erkennen, diese wieder los.

Leidenschaftslosigkeit

In Abhängigkeit von Rückzug entsteht *vairāgya*, was zumindest annäherungsweise mit „Leidenschaftslosigkeit" übersetzt werden kann. Diese Stufe unterscheidet sich von der vorhergehenden dadurch, dass Rückzug zwar die Bewegung des Sich-Loslösens von der bedingten Existenz ist, „Leidenschaftslosigkeit" jedoch der Zustand des tatsächlich Losgelöst-Seins. In diesem Zustand können wir durch kein weltliches Ereignis bewegt, aufgewühlt oder berührt werden. Das hat nichts mit Härte oder Mangel an Sensibilität zu tun, sondern ist ein Zustand heiterer Unerschütterlichkeit, wie sie durch den Buddha kurz vor seiner Erleuchtung beispielhaft veranschaulicht wird.

Als der Buddha unter dem Bodhibaum saß, kam der Legende nach Mara zu ihm, die Verkörperung alles Bösen – oder vielmehr, korrekter ausgedrückt, die Verkörperung von Saṃsāra – mit seinen versammelten Streitkräften. In der buddhistischen Kunst entdecken wir in Darstellungen zu dieser Episode, Mara an der Spitze seiner Streitkräfte, die aus Elefanten, Pferden, Soldaten und allerlei missgestalteten Dämonenfiguren besteht, die große Felsbrocken schleudern, Feuer spucken und Pfeile auf den Buddha schießen; hunderte, tausende dieser Gestalten schwärmen aus und wirbeln umher. Doch der Buddha nimmt keinerlei Notiz von ihnen. Er sieht sie nicht einmal, er schaut nicht hin und hört nicht zu. Er ist in einem Zustand völliger Unerschütterlichkeit, vollkommener Leidenschaftslosigkeit.[82] Und genau das stellt diese Stufe dar. Wir sind so sehr in der Wahrheit verankert, unser Geist ist so im Unbedingten vertieft, dass uns nichts berühren kann.

In diesen Darstellungen der buddhistischer Kunst zum Sieg über Mara wird das auf folgende Art wunderschön ausgedrückt. Als all die Pfeile, Steine und Flammen, die von diesen Dämonenhorden geschleudert werden, sich dem Buddha nähern, als sie durch die Luft fliegen und den Rand seiner Aura berühren, verwandeln sie sich einfach in Blüten und fallen auf den Boden. Das ist der Zustand der Leidenschaftslosigkeit. Alle Kräfte Maras mögen sich gegen uns erheben, Waffen mögen uns durch die Luft entgegen geschleudert werden, doch sobald sie den Rand unserer Aura berühren, verwandeln sie sich einfach in Blüten.

[82] Die mythischen Attacken von „Maras Horden" auf den zukünftigen Buddha, als er kurz vor der Erleuchtung stand, finden wir in den Mahāyāna-Schriften über das Leben des Buddha. Vgl. beispielsweise Aśvaghoṣas *Buddhacarita*, Kap.13, oder das *Lalitavistara-S*ūtra, veröffentlicht als *The Voice of the Buddha*. Gwendolyn Bays (Üb). Berkeley 1983. Band II, S. 480 und auszugsweise in Ernst Waldschmidt (Üb.): *Die Legende vom Leben des Buddha*. Hamburg 1991, S. 155f. Siehe auch Edwin Arnold: *Die Leuchte Asiens*. München 1995.

Freiheit

In Abhängigkeit von Leidenschaftslosigkeit entsteht Freiheit – spirituelle Freiheit, *vimukti*. Heutzutage wird sehr viel über Freiheit gesprochen, und die meisten Menschen scheinen zu glauben, dass damit die Freiheit gemeint ist, einfach zu tun, was einem gefällt. Doch die buddhistische Vorstellung von Freiheit ist eine ganz andere. In den frühesten Schriften ist sie von zweierlei Art. Zunächst gibt es *ceto-vimukti* – die Freiheit des Geistes – was völlige Freiheit von allen subjektiven, emotionalen und psychologischen Neigungen, Freiheit von Vorurteilen und von allen psychologischen Prägungen bedeutet. Und zweitens gibt es *prajñā-vimukti* – die „Freiheit der Weisheit" – was Freiheit von allen falschen Ansichten, aller Unwissenheit, allen falschen Philosophien und Meinungen bedeutet.[83]

Diese völlige Freiheit von Herz und Geist auf höchstmöglicher Ebene ist das Ziel und der Inhalt des buddhistischen Lebens und der buddhistischen Praxis. Der Buddha hat einst gesagt: „So wie der Ozean nur einen Geschmack hat, den Geschmack von Salz, so hat meine Lehre nur einen Geschmack, den Geschmack der Freiheit."[84] Das ist, wenn man so will, das letzte Ziel, worum es im Buddhismus geht, dieser Geschmack völliger spiritueller Freiheit, Freiheit von allem Bedingten, sogar von der Unterscheidung zwischen dem Bedingten und dem Unbedingten, wie das Mahāyāna hinzufügt.

Wissen um die Zerstörung der *āśravas*

Doch diese Freiheit ist noch nicht ganz der Gipfelpunkt des Spiralpfades. Abhängig von Freiheit entsteht die Stufe „Wissen um die Zerstörung der *āśravas*". Es reicht noch nicht einmal, frei zu sein. Diese nächste Stufe bedeutet, zu wissen, dass man frei ist. Und man weiß, dass man frei ist, wenn man erkennt, dass die *āśravas* zerstört sind. Das ist ein weiterer dieser unübersetzbaren Begriffe; er ist ein sehr ausdrucksstarkes Wort, und bezeichnet eine Art Geistesgift, das den Geist überflutet. Es gibt drei *āśravas*: *kāmāśrava*, das Gift des Verlangens, der Gier nach Sinneserfahrungen; *bhavāśrava*, die Gier nach jeglicher Form bedingter Existenz, selbst die Gier nach Existenz in der Götterwelt; und *avidyāśrava*, das Gift der spirituellen Unwissenheit.[85] Wenn diese Gifte ausgelöscht sind, und wir wissen, dass sie ausgelöscht sind, dann endlich ist der Durst oder das Begehren, *tṛṣṇā*, das emotionale Gegenstück zu spiritueller Unwissenheit, zerstört. Wir haben die Kette an ihrem schwächsten und zugleich stärksten Glied gesprengt. In Abhängigkeit von Empfindung entsteht keinerlei Begehren mehr. An dieser Stelle haben wir das Ende des Spiralpfades erreicht und Buddhaschaft erlangt.

---

[83] Nyanatiloka übersetzt in seinem *Buddhistisches Wörterbuch*. Konstanz 1999, S. 239 *ceto-vimutti* (Pāli) als „Gemütserlösung" und *paññā-vimutti* als Wissenserlösung, wobei er sagt, dass man „unter 'Gemütserlösung', im höchsten Sinne, (...) die mit dem Pfadmoment der Arhatschaft verbundene Sammlung (*samādhi*) zu verstehen (hat), unter 'Wissenserlösung' aber die mit dem Fruchtmoment der Arhantschaft (*arahatta-phala*) verbundene Erkenntnis". Nyanatiloka gibt als Pālikanon-Verweis Aṇguttara-Nikāya V.142 an.

[84] Udāna V.5; Aṇguttara-Nikāya VIII. 19

[85] Die drei *āśravas* (Pāli *āsava*) werden an vielen Stellen im Pālikanon aufgezählt, vgl. beispielsweise Aṇguttara-Nikāya III.59; Dīgha-Nikāya 33.1.10 Einige Quellen nennen ein viertes āsava, *diṭṭhāsava*, das Geistesgift der falschen Ansichten.

Ein natürlicher Wachstumsprozess

Der Spiralpfad zeigt uns, dass das spirituelle Leben ein natürlicher Wachstumsprozess ist, jede Stufe entsteht aus dem Überfließen der vorhergehenden. Sobald eine Stufe ihre Fülle erreicht hat, geht sie automatisch in die nächste über. Wir können das in der Meditation erleben. Manchmal fragen sich Leute, wie sie, wenn sie auf einer bestimmten Stufe in der Meditation angekommen sind, zur nächsten weitergehen werden. Doch es gibt wirklich keinen Grund, sich das zu fragen. Wenn wir auf einer bestimmten Stufe angekommen sind und sie weiter entwickeln, sodass sie immer voller und vollkommener wird, dann wird sie sich aus dieser Fülle heraus weiterbewegen, und durch ihre eigene Schwungkraft in die nächste Stufe übergehen. Auf gleiche Weise gebärt jede Stufe des Pfades am Punkt ihrer höchsten Fülle die nächste Stufe. Wir brauchen uns nicht wirklich um den nächsten Schritt zu sorgen; wir brauchen nur die Stufe, auf der wir sind, immer weiter auszubilden. Es ist ganz nützlich, eine theoretische Vorstellung von dem zu haben, was vor uns liegt, doch man muss sich nicht allzu sehr darum kümmern. Wenn eine Stufe erst voll entwickelt ist, wird sie automatisch in die nächste übergehen.

Das Prinzip der Bedingtheit ist nicht bloß eine Idee. Sich bewusst zu sein, dass das Leben auf diese Weise funktioniert, kann eine verwandelnde Wirkung auf jeden Aspekt unseres Lebens haben. Wenn uns irgendeine Erfahrung überfällt – wenn jemand etwas zu uns sagt, oder wir etwas lesen, oder wir etwas durch unsere Sinne aufnehmen – können wir uns immer fragen, ob unsere Reaktion zyklisch oder progressiv ist. Wenn sie zyklisch ist – sagen wir von Freude zu Begehren – dann drehen wir uns weiter im Kreis auf dem Lebensrad. Doch wenn es eine progressive Antwort ist, wie schwach sie auch sein mag – wenn wir zum Beispiel von einer Erfahrung des Unbefriedigenden des Lebens zu einem Gefühl für etwas Höheres gelangen – dann setzen wir in eben diesem Moment, egal wie zögerlich, unseren Fuß auf die erste Stufe des Pfades zur Erleuchtung.

8 Die Reise zur Erleuchtung

Der transzendente Achtfältige Pfad

Die Tatsache, dass beim Spiralpfad ab der Stufe „Erkenntnis und Schau der Dinge, wie sie wirklich sind“ von einer dauerhaften inneren Verwandlung gesprochen wird, weist darauf hin, dass wir normalerweise die Dinge nicht so sehen, wie sie wirklich sind. Wir sehen sie nur, wie sie zu sein scheinen; wir sehen sie verkehrt herum, regelrecht auf den Kopf gestellt. Der Buddha nannte vier „Auf-den-Kopf-gestellte Ansichten“ (*viparyāsa*), die bezeichnen, wie wir die Dinge normalerweise sehen.[86] Eine dieser Ansichten ist, das Schmerzhafte als angenehm wahrzunehmen; eine andere ist, das Unbeständige als beständig zu sehen; die dritte ist, ein wahres Selbst zu sehen, wo es kein wahres Selbst gibt; und die vierte ist, das Hässliche als schön zu betrachten. Diese vier auf-den-Kopfgestellten, verdrehten Ansichten stehen zwischen uns und der Wirklichkeit.

Lassen Sie uns beispielsweise einen genaueren Blick auf Vergänglichkeit werfen. Wir können zum Beispiel an etwas sehr Offensichtlichem und Greifbarem, wie einem Haus oder einem Auto, hängen, und uns so verhalten, als ob es für immer da wäre. Wir behandeln es, als sei es beständig. Und das gilt natürlich auch für unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Das heißt nicht, dass wir buchstäblich denken, dass unser Haus oder unser Auto beständige Dinge wären. Wenn wir gefragt würden, würden wir sagen: „Natürlich ist es nicht von Dauer! Das weiß ich sehr gut.“ Doch unsere emotionale Haltung gegenüber dem jeweiligen Gegenstand, beruht auf der Idee, er sei von Dauer. Und eine „verdrehte“ Ansicht besteht in erster Linie aus unserer emotionalen Haltung. Wenn wir etwas verlieren, an dem wir hängen, und dem gegenüber wir uns normalerweise so verhalten, als ob es immer da sein würde, dann leiden wir mehr und weniger darunter , und das sagt uns, dass wir zumindest diese bestimmte Sache oder Person auf die „auf-den-Kopf-gestellte Weise“ gesehen haben.

Ebenso betrachten wir das, was in Wahrheit substanzlos ist, ohne festes Selbst oder Eigenwesen, als etwas, was ein Selbst besitzt, etwas Substanzhaftes und Festes, was mitten in – oder irgendwie „hinter“ – den wechselnden Prozessen des Lebens zu finden ist. Insbesondere betrachten wir uns selbst auf diese Weise. Und wir glauben, dass das, was in Wahrheit unbefriedigend ist, uns Befriedigung gibt – oder dass es uns zumindest in der Zukunft Befriedigung geben wird. Diese drei „verdrehten Ansichten“ sind natürlich mit den drei *lakṣaṇas*, den drei Merkmalen der bedingten Existenz, verbunden.

Das vierte *viparyāsa* – das, was in Wahrheit hässlich ist, als schön zu betrachten – erfordert etwas mehr Erläuterungen. Die Lehre besagt nicht, dass wir beispielsweise eine Blume als essentiell hässlich betrachten sollten. Es geht eher darum, dass im Vergleich mit den Schönheiten einer höheren Wirklichkeitsebene, die Schönheit, die wir innerhalb der bedingten Existenz erleben, zur Bedeutungslosigkeit verblasst.

Es geht also darum, unsere Sicht der Dinge vom Kopf auf die Füße zu stellen, oder darum, uns –

[86] Die *viparyāsas* (Pāli *vipallāsa*) werden im *Vipallāsa Sutta* (Aṇguttara-Nikāya IV.49) aufgezählt.

wie es der Buddhismus ausdrückt – um „Rechte Ansicht“ zu bemühen oder sogar um „Vollkommene Schauung“. Wenn wir Vollkommene Schauung besitzen, sehen wir das Schmerzhafte als schmerzhaft, das Unbeständige als unbeständig und so weiter. Wir erkennen auch die Wahrheit der Vier Edlen Wahrheiten und die Wahrheit des bedingten Entstehens. Mit anderen Worten, wir erkennen die Wirklichkeit, zumindest bis zu einem bestimmten Punkt.

Vollkommene Schauung ist der erste Schritt auf dem Edlen Achtfältigen Pfad, der übrigens die erste Beschreibung des Pfades zur Erleuchtung war, die der Buddha je gegeben hat. Wir haben schon besprochen, wie der Buddha, nachdem er sich dazu entschlossen hatte, den Dharma zu lehren, seine alten Gefährten aufsuchte, um ihnen seine große Entdeckung darzulegen. Und die Form, in der er ihnen versuchte diese Entdeckung zu erklären, und durch die sie schließlich auch die Wahrheit erkannten, war die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten: dass das Leben unbefriedigend ist; dass das auf Grund unserer Gier so ist; dass es möglich ist, einen Zustand vollkommenen Friedens zu erlangen, in dem wir frei sind von dem schmerzhaften Sehnen nach einem Anderssein der Dinge; und dass wir diesen Zustand erreichen können, indem wir einem Pfad folgen. In diesem Zusammenhang skizzierte der Buddha das, was heute als sein „Edler Achtfältiger Pfad“ bekannt ist.[87] An dieser Stelle möchte ich diese – in der buddhistischen Welt vielleicht bekannteste – Formulierung des Pfades kurz einführen, sowie zwei weit weniger bekannte Beschreibungen: die sieben Erleuchtungsfaktoren und die sieben visuddhis oder Reinheiten.

Das erste, was ich in Bezug auf den „Achtfältigen Pfad“ erwähnen möchte, ist, dass es zwei achtfältige Pfade gibt: den weltlichen und den transzendenten.[88] Wir halten Vollkommene Schauung der Realität vielleicht für einen etwas seltsamen Einstieg in einen spirituellen Pfad; es erinnert sehr an den Zen-Spruch, „wenn du auf einen Berg steigen willst, fang oben an.“ Doch streng genommen, bezieht man sich auf den transzendenten Pfad, wenn man ihn als den „*ārya*“-Achtfältigen Pfad bezeichnet („*ārya*“ bedeutet hier „edel“ oder „heilig“) und das ist der Pfad, der mit Vollkommener Schauung beginnt. Der weltliche Achtfältige Pfad ist zwar ein Achtfältiger Pfad, doch ist er kein *ārya*-Achtfältiger Pfad. Die meisten buddhistischen Darstellungen handeln nur vom weltlichen Achtfältigen Pfad, doch dabei behandeln sie ihn so, als sei es der transzendente Achtfältige Pfad, was recht verwirrend sein kann. Ich möchte mich hier insbesondere auf den transzendenten Achtfältigen Pfad konzentrieren.

Er ist in zwei große Abschnitte geteilt. Der erste Abschnitt besteht nur aus der ersten Stufe – das heißt Vollkommener Schauung – während der zweite Abschnitt aus allen übrigen Stufen besteht: Vollkommene Emotion, Vollkommene Rede, Vollkommenes Handeln, Vollkommener Lebenserwerb, Vollkommene Bemühung, Vollkommene Achtsamkeit und Vollkommenes *samādhi*. Diese beiden Abschnitte sind als die zwei Pfade bekannt: der Pfad der Schauung oder Pfad der Wirklichkeit; und der Pfad der Verwandlung. Der Pfad der Schauung steht für unsere erste Schau der Dinge, wie sie wirklich sind – wir erhaschen einen flüchtigen Blick, einen Schimmer, der ausreicht, um in uns einen Prozess echter, radikaler Verwandlung in Gang zu setzen. Der Pfad der Verwandlung steht für die allmähliche Verwandlung jedes Aspekts unseres Seins, jedes Aspekts

---

87 vgl. Fußnote 25

88 „Wird er von den Heiligen geübt – den so genannten *āryas*, von denen es vier Arten gibt – spricht man vom überweltlichen (*lokottara*) oder transzendenten Achtfältigen Pfad. Wird er von Nicht-*āryas* – den *pṛthagjanas* (Pāli *puthujjanas*) oder Weltlingen – geübt, dann nennt man ihn den weltlichen (*laukika*) Achtfältigen Pfad.“ Sangharakshita, *Buddhadharma – Einheit und Vielfalt des Buddhismus*. Bd 1. Auf den Spuren des Transzendenten. Essen 1999, S.231f.

unseres Lebens im Lichte dieses flüchtig erhaschten Blicks. Gleichzeitig wird dieser Schimmer immer heller, je mehr wir uns verwandeln – je mehr unser Leben sich verwandelt.

Betrachten wir kurz, wie das im Detail stattfindet. Wenn wir erstmal den ersten Schritt, Vollkommene Schauung, gemacht haben, beginnt der Pfad der Verwandlung mit – und ich übersetze hier auf interpretierende Weise – Vollkommener Emotion. Diese steht für die Verwandlung unseres gesamten emotionalen und willentlichen Seins im Lichte der Vollkommenen Schauung. Gier wird in Großzügigkeit verwandelt: wir greifen und grabschen nicht länger, sondern wir geben. Abneigung wird in liebevolle Güte verwandelt, Grausamkeit in Mitgefühl und so weiter.

Die dritte Stufe des Pfades ist Vollkommene Rede. Nur allzu oft ist unsere Rede unwahr – und nicht nur das, häufig ist sie außerdem grob, unnütz und führt zu Uneinigkeit. Vollkommene Rede ist das genaue Gegenteil. Sie ist natürlich wahrhaftig, aber sie ist außerdem angenehm, liebevoll, von Bedeutung und wirklich hilfreich. Im Dhammapada sagt der Buddha: „Besser als eine Ansammlung aus tausend sinnlosen Wörtern ist eine einziges sinnvolles Wort, durch das man, sobald man es vernimmt, zur Ruhe kommt.“[89] Vollkommene Rede fördert also Harmonie, sie bringt Menschen zusammen und schafft Freundschaften zwischen ihnen, statt sie von einander zu trennen. Die vierte Stufe des transzendenten Achtfältigen Pfades ist Vollkommenes Handeln und bedeutet ein Verhalten, das durch und durch ethisch ist. Es besteht darin, sich der Gewalt, des widerrechtlichen Aneignens und der Unkeuschheit zu enthalten. Positiv formuliert bedeutet es, so zu handeln, dass sich darin Liebe, Großzügigkeit und Zufriedenheit ausdrücken. Auf dem weltlichen Achtfältigen Pfad ist das eine Frage der bewussten Disziplin. Doch Vollkommenes Handeln als ein Aspekt des transzendenten Achtfältigen Pfades ist natürlich und spontan; es ist ein Handeln, das durch das Licht der Vollkommenen Schauung verwandelt wurde.

All diese Stufen – Vollkommene Emotion, Vollkommene Rede und Vollkommenes Handeln – haben zu einem gewissen Grad mit anderen Menschen zu tun. Wir können nicht großzügig sein, ohne jemanden, dem wir etwas geben können; wir können nicht die Wahrheit sprechen, ohne jemanden, gegenüber dem wir sie ausdrücken können. So geht es bei buddhistischer Ethik nicht nur um uns selbst, sondern auch um andere. Eigentlich lassen sich „Ich“ und „Andere“ sowieso nicht wirklich voneinander trennen – was besonders für die nächste Stufe, den Vollkommenen Lebenserwerb, gilt. Vollkommener Lebenserwerb besteht darin, unseren Lebensunterhalt zu verdienen – und dadurch uns und unsere Familie (wenn wir eine haben), zu unterstützen – und zwar auf eine Weise, die kein anderes Lebewesen verletzt. In zeitgenössischen Begriffen könnten wir sagen, dass Vollkommener Lebenserwerb ein Lebenserwerb ist, der ethisch und umweltbezogen einwandfrei ist. Die buddhistische Überlieferung nennt eine Reihe von Beispielen für unrechten Lebenserwerb: zum Beispiel den Verkauf von Alkohol, das Herstellen von Waffen, den Verkauf von Gift und so weiter.[90] Heutzutage wäre diese Liste natürlich viel länger, doch das Prinzip bleibt das gleiche.

Die moderne Wirtschaftswelt ist ungeheuer komplex geworden. Unser Lebenserwerb hängt nur allzu oft vom Lebenserwerb vieler anderer Menschen ab, und manchmal ist es sehr schwierig für uns ethisch zu sein, wenn sie nicht ethisch sind. Es ist also nicht genug, nur persönlich ethisch zu sein; wir müssen auch versuchen, die Gesellschaft, in der wir leben, in eine ethische Gesellschaft zu

[89] Dhammapada 100. Siehe Thomas Cleary (Hg.): *Dhammapada. Die Quintessenz der Buddha-Lehre*. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Michael Wallosek. Frankfurt 1997, S.42 (1)

[90] Aṇguttara-Nikāya V.177

verwandeln. Es ist sehr schwierig, in einer unethischen Gesellschaft vollkommen ethisch zu sein. Das bedeutet im Prinzip, dass es für uns als Buddhisten nicht nur um unsere eigene Selbstverwandlung geht, sondern auch darum, zusammen mit Gleichgesinnten zu versuchen, zu einem gewissen Grad auch die Welt zu verwandeln, oder zumindest die Gesellschaft, in der wir leben.

Dann ist da sechstens die Vollkommene Bemühung. Das ist im Großen und Ganzen die Bemühung, unheilsame Geisteszustände zu beseitigen und zu verhindern und hilfreiche zu entwickeln und zu erhalten. Das ist ein ungeheuer wichtiger Aspekt des spirituellen Lebens. Auch wenn sie speziell als sechste Stufe des Pfades genannt wird, spielt Vollkommene Bemühung auf jeder Stufe eine Rolle. Man könnte sogar das spirituelle Leben selbst als ein Leben der Vollkommenen Bemühung bezeichnen, da es nie in irgendeiner Form passiv sein kann.

Die siebte und vorletzte Stufe ist Vollkommene Achtsamkeit oder Vergegenwärtigung. Sie besteht darin, zu wissen, was wir tun, ob mit unserem Geist, unserer Rede oder unserem Körper und auch zu wissen, warum wir es tun. Mit anderen Worten besteht diese Stufe darin, uns gewahr zu sein – gewahr unserer Selbst, gewahr anderer Menschen, gewahr unserer Umwelt und sogar gewahr der Wirklichkeit.[91]

Die achte und letzte Stufe ist Vollkommenes *samādhi*. Ich benutze hier das Pāli-und Sanskrit-Wort, weil im Zusammenhang mit dem transzendenten Achtfältigen Pfad der Begriff *samādhi* mehr oder weniger unübersetzbar ist. Er bedeutet normalerweise geistige Einspitzigkeit oder Konzentration, doch hier steht er für die völlige Durchtränkung unseres subjektiven Seins von der Wirklichkeit. Das ist also der Pfad der Verwandlung. Zuerst entwickeln wir den Pfad der Schauung – wir erhaschen einen Schimmer von der Wirklichkeit, das Dharma-Auge öffnet sich ein bisschen,[92] wir treten sogar in den Strom ein – und dann beginnen wir den Pfad der Verwandlung und verwandeln unser Leben und die Gesellschaft in der wir leben. Natürlich werden wir, selbst wenn wir den Pfad der Schauung im transzendenten Sinne noch nicht entwickelt haben, zumindest einen Schimmer von einem Schimmer von der Wirklichkeit erhascht haben – sonst hätten wir uns gar nicht erst auf den spirituellen Pfad begeben. Wir können zumindest das intellektuelle Gegenstück von Vollkommener Schauung entwickeln, das normalerweise Rechte Ansicht genannt wird. Und wir können nach wie vor daran arbeiten, uns im Lichte dessen, was wir gesehen haben, zu verwandeln. Wir können zumindest dem weltlichen Achtfältigen Pfad folgen. Es sollte jedoch unser Ziel sein, den transzendenten Achtfältigen Pfad zu betreten und in den Strom einzutreten, der uns letztlich zum Ozean des Nirvāṇa führt.

Die Sieben Erleuchtungsfaktoren

Die Sieben Erleuchtungsfaktoren – *bodhyaṅgas* – sind: Gewahrsein, das Unterscheiden der Geistes-

[91] Diese vier Ebenen des Gewahrseins sind nicht zu verwechseln mit den „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ - Gewahrsein des Körpers, der Gefühlsempfindungen, des Bewusstseins und der Geistesobjekte – wie beispielsweise im *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (Dīgha-Nikāya 22) und im *Satipaṭṭhāna-Saṃyutta* (Saṃyutta-Nikāya 47) dargelegt. Um mehr über die vier Ebenen des Gewahrseins zu erfahren, vgl. Sangharakshita: *Sehen wie die Dinge sind*. Essen 1995, Kap. 7

[92] Das Dharma-Auge, auch das „Auge der Wahrheit“ genannt, ist eines der fünf „Augen“ die in der buddhistischen Überlieferung genannt werden. Die anderen vier sind das „Auge des Fleisches“, das „göttliche Auge“, das „Auge der Weisheit“ und das „universelle Auge“. Das Öffnen des Dharma-Auges ist eine Metapher für das Erlangen von Einsicht; vgl. Sangharakshita: *Zufluchtnahme*. Essen 1997 (über Triratna-Zentren zu beziehen)

zustände, Energie, Freude, Beruhigung, *samādhi* und Gleichmut.[93] Es ist verständlich, wenn wir, nach einem flüchtigen Blick auf diese Liste, zu dem Schluss kommen, dass wir es jetzt mit einem ganz anderen Pfad zu tun haben, als dem Achtfältigen Pfad, den wir gerade eben – wenn auch nur in unserer Vorstellung – durchlaufen haben. Die offenkundige Bezugnahme auf Dinge wie Rede und Lebenserwerb sind verschwunden; stattdessen werden wir gebeten, für das „Unterscheiden der Geisteszustände" zu sorgen und für „Beruhigung". Tatsächlich ähnelt diese Formulierung des Pfades zur Erleuchtung eher dem Spiralpfad und hat sogar mehrere Stufen mit ihm gemeinsam.

Bodhi bedeutet „Erleuchtung" (das Wort „Buddha" stammt von derselben Wurzel) und *aṅga* bedeutet „Gliedmaß" oder „Schössling"; so sind die sieben *bodhyaṅgas* die sieben Gliedmaße oder Zweige des spirituellen Lebens, die allesamt entwickelt werden müssen, wenn bodhi erreicht werden soll. Der Name erinnert uns daran, dass wir das Bild des Pfades als Beschreibung des spirituellen Lebens nicht allzu wörtlich nehmen sollten. Manchmal mag es helfen, mit unserem inneren Auge einen Pfad vor uns liegen zu sehen, oder zu sehen, wie er sich einen Berg hinauf windet und außer Sicht gerät. Doch es ist genauso zulässig – und manchmal vielleicht nützlicher – spirituelles Wachstum wie das Entfalten der Blätter einer Blüte zu betrachten, oder wie das Wachsen eines kräftigen Baumes. Daran werden wir durch die Tatsache erinnert, dass die „Faktoren" der Erleuchtung sieben „Gliedmaße" oder „Schösslinge" sind – übrigens werden auch die acht Aspekte des Achtfältigen Pfades mit dem gleichen Wort, aṅga, bezeichnet.

Das erste dieser „Glieder" ist *smṛti*, was normalerweise mit „Vergegenwärtigung " oder „Gewahrsein" übersetzt wird. Man könnte also sagen, dass das spirituelle Leben mit Gewahrsein beginnt: einfach zu wissen, was geschieht, zu wissen, was gerade stattfindet. Das ist natürlich nicht so einfach. Normalerweise wird zwischen vier Arten von Gewahrsein unterschieden. Auf der ersten Stufe sind wir uns bewusst, was wir tun – das heißt, wir sind uns unserer Körperbewegungen gewahr, sowie dessen, was wir sagen. Nur selten sind wir uns gänzlich bewusst, was wir tun und sehr häufig wissen wir auch nicht wirklich, was wir sagen, weil wir im Geiste woanders ist – doch dieses Bewusstsein ist ein entscheidender Aspekt von Gewahrsein.

Außerdem ist es wichtig zu wissen, was wir fühlen, ob wir glücklich oder traurig sind, gierig oder zufrieden, ärgerlich oder liebevoll. Und wir sollten uns auch bewusst werden, was wir denken. Zunächst mag es noch nicht offensichtlich erscheinen, dass wir uns anstrengen müssen, das zu tun; natürlich wissen wir, was wir denken, oder zumindest meistens? Doch sehr häufig ist das nicht der Fall. Selbst in diesem Augenblick wissen Sie vielleicht nicht wirklich, was Sie denken. Sie denken vielleicht, Sie seien voll und ganz in das vertieft, was Sie gerade lesen – aber stimmt das? Oder denen Sie an das, was Sie als nächstes tun werden oder gestern getan haben, oder was Sie zu Abend essen werden? Wenn wir nicht jeden Moment wissen, was wir denken, ist unser Geist zerstreut und verwirrt. Die vierte Form von Gewahrsein, die wir zu üben versuchen, ist ein Gewahrsein des Dharmas. Wenn wir erst einmal – zumindest theoretisch – wissen, wie die Dinge wirklich sind, dürfen wir es nie mehr vergessen. Was immer wir tun, wir müssen uns des Dharmas gegenwärtig sein.

Doch wir können mit den Grundlagen anfangen. Vielleicht erscheint es uns unmöglich, uns des Dharmas allzu oft bewusst zu sein. Und es mag uns schwer fallen, uns bewusst zu werden, was wir denken und fühlen. Aber wir können zumindest damit anfangen, uns bewusst zu werden, was wir

[93] *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (Dīgha-Nikāya 22)

sagen und tun. Es gibt eine Geschichte, die die grundsätzliche Notwendigkeit dieser Ebene der Achtsamkeit unterstreicht. Sie handelt von einem jungen japanischen Buddhisten, der das Meditieren erlernen wollte. Nachdem er zu dem Schluss gekommen war, dass er einen Meditationslehrer brauchte, suchte er mehrere Monate lang und reiste viele hundert Meilen, bis er zu einem Tempel kam, wo, wie er gehört hatte, ein großer Meditationslehrer lebte. Nachdem er zu einem Gespräch vorgelassen worden war, betrat der junge Mann den Raum des Lehrers. Zunächst faltete er jedoch den Regenschirm zusammen, den er trug, und legte ihn neben der Tür ab. Der Lehrer fragte ihn, was er wolle, und er sagte: „Ich will meditieren lernen. Bitte lehre mich." Der Lehrer sagte: „Na gut. Doch zuerst möchte ich dir ein zwei Fragen stellen." Der junge Mann war sehr erfreut, das zu hören, und dachte, dass er ihm Fragen zur Meditationstheorie stellen würde. Doch der Lehrer sagte: „Als du gerade eintrafst, hat es da geregnet?" Der junge Mann antwortete: „Ja, es hat ziemlich stark geregnet." Dann fragte der Guru: „Hattest du einen Schirm dabei?" Der junge Mann fand das eine ziemlich seltsame Frage. Warum fragte der Lehrer ihn nicht etwas in Bezug auf Meditation? Doch er dachte, es wäre trotzdem besser, zu antworten. „Ja", sagte er, „ich trug einen Schirm." Dann fragte der Lehrer: „Als du in meinen Raum eingetreten bist, auf welcher Seite der Tür hast du ihn da abgelegt?" So sehr er sich auch bemühte, der junge Mann konnte sich nicht daran erinnern. Er konnte nichts sagen. Dann sagte der Lehrer: „Du bist noch nicht bereit dazu, Meditation zu üben. Als erstes musst du Achtsamkeit lernen." Und der junge Mann musste unverrichteter Dinge wieder gehen.

Natürlich müssen wir nicht wirklich mit dem Meditieren warten, bis wir gelernt haben, achtsam zu sein. Meditation – besonders die Vergegenwärtigung des Atems – wird uns dabei helfen, Achtsamkeit zu entwickeln. Doch unsere Übung braucht nicht – sollte nicht – auf die Zeit begrenzt sein, die wir auf dem Meditationskissen verbringen. Was immer wir tun, sollten wir sorgfältig und mit der entsprechenden Überlegung tun. Ob wir studieren, kochen, den Boden fegen, das Auto reparieren, Auto fahren oder mit unseren Freunden sprechen – was immer wir tun, können wir versuchen, mit einem klaren Geist, mit smṛti, mit Vergegenwärtigung und Gewahrsein zu tun.

Das zweite *bodhyaṅga* ist *dharma-vicaya*. Normalerweise bedeutet der Begriff *Dharma* oder *Dhamma* die Lehre des Buddha, doch wie wir gesehen haben, kann er auch „Geisteszustand" bedeuten und das ist hier gemeint. Nachdem wir uns unseres Geisteszustandes gewahr geworden sind, gehen wir mit *dharma-vicaya* einen Schritt weiter im Prozess. *Vicaya* bedeutet „zu unterscheiden" oder „zu sortieren"; diese Stufe bzw. dieses Glied des Pfades beinhaltet also nicht nur ein Gewahrsein unserer Geisteszustände, sondern auch dass wir sie von einander unterscheiden, insbesondere „hilfreiche" (*kusala*) Zustände von „nicht hilfreichen" (*akusala*).

Meditationsmeister und Gelehrte einiger buddhistischer Traditionen haben aus der Identifizierung verschiedener Geisteszustände eine Art Fachgebiet gemacht; in seiner am meisten systematisierten Form ist dies als der *Abhidharma* bekannt.[94] Doch die wesentliche Unterscheidung ist die zwischen hilfreichen – das heißt ethischen – und nicht hilfreichen Geisteszuständen. Es reicht nicht aus, Geisteszustände einfach geschehen zu lassen. Wir müssen unseren Geist bewachen; wir müssen die heilsamen Geisteszustände, die wir entwickeln wollen, von den unheilsamen

[94] Der *Abhidharma* (das Wort bedeutet einfach „über den Dharma", obwohl seine Anhänger es mit der Zeit als den „höheren Dharma" verstanden) entstand aus dem Versuch heraus, die Lehren des Buddha zu systematisieren. Er wurde zu einem akademischen Unterfangen, das mehrere hundert Jahre andauerte und eine eingehende Analyse des Geistes und der Geistesereignisse beinhaltete. Vgl. Dennis Lingwood (Sangharakshita): *Das Buddha-Wort*. Bern, 1992, Kap. 7

unterscheiden, die wir loswerden wollen.

Wir können uns das als einen Prozess des Aussiebens und Aussortierens vorstellen. In Indien ist das Kochen eine der aufwendigsten Haushaltsaufgaben – und wird natürlich fast immer von den Frauen erledigt. Fast immer gehört zur Vorbereitung des Mahls auch das Reiskochen. Und überall in Indien wird die Köchin den Reis auf eine Art geflochtenem Tablett ausbreiten und ihn sehr sorgfältig aussortieren, wobei die Reiskörner auf eine Seite kommen und Steinchen und Dreckkrümel auf die andere, bis da schließlich ein großer Haufen schön sauberer Reis liegt und ein kleiner Haufen Dreck und Steinchen.

Natürlich kaufen wir unseren Reis im Westen normalerweise fertig abgepackt und makellos, doch die Vorstellung eines Aussortierens dieser Art klingt in unserer Sprache noch in Sprüchen wie „die Spreu vom Weizen trennen" nach. Und wir können uns das „Aussortieren" unserer Geisteszustände ähnlich vorstellen. Wir können buchstäblich zu uns selbst sagen: „Das ist hilfreich; das ist nicht hilfreich. Das muss ich pflegen und entwickeln, das werde ich besser los." So wie der Reis von den Steinchen getrennt wird, können wir unseren Geist reinigen, indem wir uns von negativen Geisteszuständen befreien.

Der dritte Erleuchtungsfaktor ist *vīrya*, was „Energie" bedeutet. Buddhisten mögen vielleicht manchmal für ziemlich passiv und untauglich gehalten werden, doch in Wirklichkeit ist ein Buddhist eine Verkörperung von Energie, körperlicher Energie, geistiger Energie, emotionaler Energie und spiritueller Energie. Natürlich muss diese Energie sinnvoll eingesetzt werden. Der berühmte buddhistische Dichter Śāntideva definiert *vīrya* als „Energie, die nach dem Guten strebt".[95] Wenn wir viel Energie haben, doch sie für keinen lohnenswerten Zweck einsetzen, praktizieren wir keineswegs *vīrya*.

Śāntideva vergleicht eine Person voller *vīrya* mit einem Elefanten – und zwar nicht mit einem zahmen sondern mit einem wilden Elefanten. Der wilde Elefant ist ein verspieltes Tier. Er liebt es, bei heißem Wetter in ein Wasserbecken zu springen, insbesondere in einen Lotusteich. Nachdem er in das Becken gesprungen ist und einige Minuten darin verbracht hat, klettert er wieder heraus und springt in den nächsten Teich. So läuft er durch die Gegend und springt von einem Teich in den nächsten und hat seinen Spaß. Śāntideva sagt, dass ein Bodhisattva genauso ist. Sobald er eine Aufgabe erfüllt hat, stürzt er sich auf die nächste.

Der vierte Erleuchtungsfaktor ist *prīti* – dem wir natürlich schon als Stufe auf dem Spiralpfad begegnet sind. *Prīti* ist Freude oder Enthusiasmus, die ganz natürlich entsteht, wenn wir Energie entwickeln. Diese Energie strahlt in alle Richtungen aus, so dass wir übersprudelnd und voller Leben sind. Wir fühlen uns einfach wunderbar. Nähere Erläuterungen dazu finden wir bei Buddhaghoṣa, der für seine Kommentare zum Pāli-Kanon berühmt war. Buddhaghoṣa sagt, dass prīti wie eine mit Luft gefüllte Blase ist.[96] Ich würde denken, dass unsere moderne Entsprechung dafür ein Ballon ist. Wenn wir voller prīti sind, fühlen wir uns leicht, als ob wir durch die Luft schwebten. Wir fühlen uns sehr glücklich. Und wir bekommen dieses Gefühl vor allem wenn wir meditieren.

Der fünfte Faktor ist *praśrabdhi*, „Beruhigung"; auch das ist wieder eine Stufe des Spiralpfades. Die „Aufregung" von *prīti* hat sich gelegt und zurück bleibt ein ruhiges, gleichmäßiges Gefühl

[95] „Was ist die Stärke? Die Kraft im Guten." Śāntideva: *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhicaryāvatāra)*. Aus dem Sanskrit übersetzt von Ernst Steinkellner. Köln 1981, Kap 7 Vers 2

[96] *Visuddhi-Magga* IV. Die erste Vertiefung

reinsten Glücks. Um ein schlichtes Bild zu verwenden, können wir uns eine Biene vorstellen, die Nektar aus den Blumen sammelt. Zuerst lokalisiert sie die Blume, dann landet sie auf ihr mit einem lauten Summton und kriecht zwischen die Blütenblätter. Solange sie den Nektar noch nicht gefunden hat, bleibt der Summton bestehen, doch sobald sie ihn findet, hört das Summen auf. *Praśrabdhi* ist genauso.

Samādhi ist der sechste Faktor. Wie wir bereits gesehen haben, bedeutet das Wort natürlich mehr als nur „Einspitzigkeit des Geistes", aber es beinhaltet dies auch. Auch im Leben des Buddha können wir ein Beispiel für Einspitzigkeit finden. Nach seiner Erleuchtung war der Buddha sein Leben lang ein Wanderer. Selbst als alter Mann wanderte er noch von Ort zu Ort und unterrichtete den Dharma. Und manchmal fühlte er sich natürlich ziemlich müde und durstig. Bei einer dieser Gelegenheiten setzte er sich am Straßenrand nieder und bat Ānanda, ihm etwas Wasser von dem Fluss zu holen, der in der Nähe lag. Während Ānanda unterwegs war, verbrachte der Buddha seine Zeit mit Meditation. Nach einer Weile kehrt Ānanda zurück und erzählt dem Buddha, dass er kein Wasser bringen könne, weil fünfhundert Ochsenkarren gerade den Fluss überquert und ihn sehr schmutzig gemacht hätten. Tatsächlich waren sie die Straße entlang gekommen, an deren Rand der Buddha saß. Zu Ānandas Überraschung sagte der Buddha: „Ich habe gar nichts gehört." Fünfhundert Ochsenkarren waren direkt vor seiner Nase vorbeigefahren, doch er hatte keinen Laut vernommen. Das ist mit Einspitzigkeit gemeint.[97]

Und indem wir Einspitzigkeit des Geistes entwickeln, machen wir einen ersten Schritt in der Entwicklung von *samādhi*. Dafür müssen wir nicht wie ein Wandermönch leben oder uns in eine Höhle zurückziehen, wir können es bei all unseren Alltagstätigkeiten tun, indem wir versuchen, unseren Geist ganz und gar dem zu widmen, womit wir gerade beschäftigt sind, ob es der Abwasch ist oder Reflexionen über den Dharma.

Der siebte und letzte Erleuchtungsfaktor ist *upekṣā*, was normalerweise mit „Gleichmut" übersetzt wird. Das Wort bedeutet manchmal nicht mehr als einen psychologisch stabilen Zustand, doch hier ist es gleichbedeutend mit Erleuchtung selbst. Wenn wir upekṣā.. besitzen, sind wir wie ein Berg: solide, massiv und unerschütterlich, selbst wenn die Winde aus allen Winkeln der Erde blasen. Egal welcher weltliche Wind an uns zerrt – Glück oder Kummer, Lob oder Tadel, Gewinn oder Verlust, Ruhm oder Schande – wir brauchen uns davon nicht beeinflussen zu lassen. Wir können wie ein Berg sein. Mir der Entwicklung von upekṣā.. in seinem höchsten Sinne ist der letzte der Erleuchtungsfaktoren entwickelt und wir werden so unerschütterlich wie der Buddha selbst.

Die sieben Visuddhis

Gegen Ende des vierten Jahrhunderts unserer Zeitrechnung wurde in einer Brahmānenfamilie in der Stadt Magadha ein Sohn geboren. Magadha lag in der Nähe des Ortes, der als Buddha Gaya (Bodh-gayā) bekannt geworden war, da vor hunderten von Jahren dort ein Mann namens Siddhārtha Gautama unter einem Baum am Fluss meditiert und Erleuchtung erlangt hatte. Doch der Brahmā-nenjunge hörte die Lehren des Buddha erst, als er als junger Mann, in den Hindu-Schriften gut bewandert und begierig auf Diskussion und Debatten, einem erfahreneren Buddhisten namens Revata

[97] Diese Geschichte scheint nicht über den Buddha erzählt worden zu sein, sondern über den ersten seiner Lehrer, Alāra Kālāma. Vgl. *Mahāparinibbāṇa Sutta* (Dīgha-Nikāya 16).

begegnete. Revata weckte sein Interesse an der buddhistischen Lehre, insbesondere am Abhidharma, der zu dem Zeitpunkt bereits fünfhundert Jahre lang immer weiter ausgearbeitet worden war. Als der junge Mann jedoch mehr wissen wollte, teilte ihm Revata mit, dass er nur dann tiefer gehen könne, wenn er sich entsprechend der buddhistischen Tradition ordinieren ließe. Begierig zu lernen, willigte der junge Mann ein und hatte schon bald den gesamten Inhalt der drei Piṭakas der buddhistischen Lehre gemeistert.

Der junge Mann wurde bekannt als „Buddhaghoṣa" – „der, dessen Rede wie die des Buddha ist" – und ging als größter Kommentator des Theravāda-Buddhismus in die Geschichte ein. Von seinen zahlreichen Werken ist der *Visuddhi-magga*, „der Pfad der Reinheit"[98], das berühmteste. Dieses Werk ist eine lückenlose Darstellung der Theravāda-Lehren und konzentriert sich insbesondere auf die Meditationspraxis und deren Methoden. Es basiert, wie der Name schon ahnen lässt, auf wieder einer anderen Formulierung des buddhistischen Pfades. Der *Visuddhi-magga*, der „Pfad der Reinheit", ist in sieben Stufen unterteilt, die im *Rathavinīta Sutta* des Majjhima-Nikāya, der Mittleren Sammlung der Reden des Buddha, ausgeführt werden.[99] Hier handelt es sich eine Darstellung des Pfades zur Erleuchtung, der denjenigen Aspekt der spirituellen Praxis betont, bei dem es um die Reinigung des Geistes geht. Wir können auch feststellen, dass der Pfad der sieben visuddhis, der sieben Reinheiten, dem Dreifältigen Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit entspricht. Die erste *visuddhi* (ich werde sie in diesem Kapitel in ihrer traditionellen Reihenfolge aufführen) ist *sīla-visuddhi*, die Reinheit des ethischen Verhaltens; die zweite ist *citta-visuddhi*, die Reinheit des Geistes, die insbesondere durch Meditation erlangt wird; und die übrigen fünf *visuddhis* sind eine schrittweise, über fünf Stufen verteilte, Annäherung an die Weisheit.

Doch bevor wir uns mit den sieben visuddhis näher befassen, lohnt es sich, einen Punkt zu untersuchen, der im *Rathavinīta Sutta* auftaucht, in dem diese sieben visuddhis erwähnt werden. Das Sutta berichtet von einem Gespräch zwischen zwei Schülern des Buddha, Śāriputra (dem wir schon begegnet sind) und Puṇya. Es beschreibt, wie Puṇya, nachdem er den Lehren des Buddha gelauscht hat, sich „freudig, angeregt, angespornt und begeistert" zur Meditation in ein bestimmtes Wäldchen zurückzieht. Śāriputra folgt Puṇya dorthin, in der Hoffnung, mit ihm ins Gespräch zu kommen. Nachdem die beiden Männer den Tag über meditierend unter den Bäumen des Hains zugebracht haben, beginnen sie, miteinander zu reden. Das Thema, das Śāriputra wählt, sind die sieben visuddhis.

Er interessiert sich ganz besonders für eine bestimmte Frage, die man genauso gut bei jeder anderen Darstellung des Pfades zur Erleuchtung stellen könnte. Er will wissen: „Erlangen wir Nirvāṇa durch *sīla-visuddhi* (durch die erste Stufe dieses bestimmten Pfades)?" Puṇya antwortet mit Nein. Dann fragt Śāriputra : „Erlangen wir Nirvāṇa ohne *sīla-visuddhi*?" Und wieder ist die Antwort ein Nein. Daraufhin fragt Śāriputra : „Gelangen wir zu Nirvāṇa durch *citta-visuddhi*?" Nein. Also fragt er: „Gelangen wir dann zu Nirvāṇa ohne *citta-visuddhi*?" Und wieder ist die Antwort nein. Er stellt die gleiche Frage zu allen anderen *visuddhis*, doch jedesmal ist die Antwort nein. Man gelangt durch sie nicht zu Nirvāṇa, aber man gelangt auch nicht ohne sie zu Nirvāṇa. Puṇya – der zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiß, dass er mit dem ehrwürdigen Śāriputra spricht – entscheidet sich für das Bild der „Wagen-Staffel, um das Problem zu klären. (So kommt das Sutta

[98] Buddhaghoṣa: *Der Weg zur Reinheit. Visuddhi-Magga*. Übersetzt von Nyanatiloka. Uttenbühl 2002 sowie www.pālikanon.com
[99] Majjhima-Nikāya 24

übrigens zu seinem Namen, *Rathavinīta Sutta* bedeutet „die Rede über die Staffel der Triumphwagen“).

Im alten Indien, zu Lebzeiten des Buddha, mussten die meisten Menschen überall zu Fuß hingehen, doch wenn sie reich waren, hatten sie unter Umständen einen Wagen der von zwei oder vier Pferden gezogen wurde. Das Gleichnis des Sutta lautet wie folgt: Es handelt von einem König, der zu einer bestimmten Stadt fahren will, die jedoch weit entfernt liegt. Also steigt er in seinen Triumphwagen und fährt mit seinen Pferden viele Meilen. Als seine Pferde müde werden, springt er aus seinem Wagen und steigt in einen anderen. Auf diese Weise wechselt er Wagen und Pferde siebenmal.

Also entsteht die Frage, bringt der erste Wagen den König zu seinem Ziel? Nein, das tut er nicht. Bringt der zweite Wagen ihn dorthin, oder der dritte? Wieder ist die Antwort nein. Doch gelangt der König zu seinem Zielort, ohne die Hilfe des ersten Wagens, des zweiten Wagens und so weiter? Nein. Es geschieht folgendes: der erste Wagen bringt ihn zum zweiten Wagen, der zweite Wagen bringt ihn zum dritten, und so weiter, bis der siebte Wagen ihn zum Ziel bringt. Auf die gleiche Weise bringt uns *sīla-visuddhi* bis zu *citta-visuddhi*, *citta-visuddhi* bis *diṭṭhi-visuddhi* und so weiter. Die siebte *visuddhi*, *ñāṇadassana-visuddhi* bringt uns schließlich bis zu Nirvāṇa. So gewinnen wir Nirvāṇa nicht mit Hilfe von *sīla-visuddhi*, und so weiter, aber auch nicht ohne es.

Śāriputra ist mit dieser Antwort sehr zufrieden – auch wenn Puṇya recht verlegen wird, als er entdeckt, dass er einem so bedeutenden Dharmalehrer wie Śāriputra gegenüber den Dharma ausgelegt hat. Diese Geschichte ist eine gute Darstellung des Aspektes, dass keine Stufe des Pfades als Selbstzweck betrachtet werden kann.

Kehren wir also zur Untersuchung des ersten dieser sieben „Wagen“ zurück: *sīla-visuddhi*. *Sīla* (Sanskrit: *śīla*) bedeutet „ethisches Verhalten“, also richten wir auf dieser Stufe des Pfades unsere Aufmerksamkeit auf unser ethisches Leben. Im Prinzip gibt es fünf *sīlas*, fünf ethische Vorsätze: Lebewesen nicht zu verletzen, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen, sich sexuell nicht fehlzuverhalten, nicht die Unwahrheit zu sprechen und keine Drogen zu nehmen.[100] Wenn es uns gelingt, diese fünf Vorsätze einzuhalten, ist unser ethisches Verhalten gereinigt und bildet sowohl eine stabile Grundlage für unsere weitere persönliche Entwicklung als auch eine gute Basis für ein harmonisches Zusammenleben mit anderen.

Wenn wir anfangen, ethisch zu leben, stellen wir fest, dass es eine reinigende Wirkung auf unseren Geist hat, das heißt diese erste Stufe fließt ganz natürlich in die zweite Stufe über, in *citta-visuddhi*. Citta bedeutet „Geist“. Die zweite Reinheit ähnelt ein wenig der Stufe von *dharma-vicaya* in den Sieben Erleuchtungsfaktoren. Sie bedeutet, die *akusalacittas*, die unheilsamen Geisteszustände, wie Ärger, Eifersucht, Angst, Unwissenheit, loszuwerden und sie allmählich durch positive, freundliche und klare Geisteszustände zu ersetzen. Das ist natürlich auch einer der wesentlichen Ziele von Meditation.

Wenn wir unseren Geist reinigen, wird er sehr klar. Wenn unser Geist nicht mehr verwirrt ist, können wir klar und geradlinig denken. Das führt uns zur dritten Stufe der Reinheit, *diṭṭhi-visuddhi*. Das ist die erste der fünf Reinheitsstufen, in denen es um die schrittweise Verwirklichung, also das tatsächliche Erleben, der wahren Natur der bedingten Existenz der Phänomene auf der einen Seite, und Nirvāṇa auf der anderen Seite geht. *Diṭṭhi* (Sanskrit *dṛṣṭi*) bedeutet einfach „Ansichten“. *Diṭṭhi-*

[100] Die Vorsätze werden an vielen Stellen im Pāli-Kanon genannt; vgl. beispielsweise Aṇguttara-Nikāya V.171-174

visuddhi zu entwickeln beinhaltet das Loswerden falscher und das Entwickeln rechter Ansichten.

Buddha hatte sehr viel über falschen Ansichten zu sagen; er führte zweiundsechzig unterschiedliche falschen Ansichten auf.[101] Die drei grundlegendsten darunter sind: „Alles wurde von Gott geschaffen", „alles ist die Folge von Schicksal und Fügung" und „alles geschieht rein zufällig." Letztendlich sind diese falschen Ansichten alle auf einen Glauben an ein festes unwandelbares Selbst oder eine Seele zurückzuführen. Deswegen beinhaltet die Reinigung der Ansichten traditionellerweise, dass wir – im Rahmen der Meditation – die drei Merkmale der bedingten Existenz kontemplieren, oder die fünf Skandhas, oder andere Formulierungen des Dharma, die widerspiegeln, wie die Dinge wirklich sind.

Wenn wir *diṭṭhi-visuddhi* üben, reinigen wir unseren Geist von diesen drei falschen Ansichten. Wir erkennen: wenn Dinge geschehen, geschehen sie aufgrund von bestimmten konkreten Ursachen und Bedingungen – und dies gilt nicht nur für die äußere Welt, sondern auch für unseren eigenen Geist. Diese Erkenntnis – dass wir keine unveränderlichen Wesen sind, sondern uns ändern können, wenn wir uns bemühen, und dass, wenn wir geeignete Bedingungen schaffen, erstrebenswerte Auswirkungen folgen werden – ist der Schlüssel zu spiritueller Entwicklung. Doch wenn wir das nicht erkennen, wenn wir denken, dass unser Leben nicht in unserer Hand liegt, sondern von Gott, dem Schicksal oder dem Zufall regiert wird, können wir spirituell gesehen, keine Initiative ergreifen. Wir denken vielleicht, dass „abstrakte Vorstellungen" keine Wirkung auf das „praktische Leben" haben, doch es ist äußerst wichtig, rechte Ansichten zu entwickeln. Die nächste Stufe der Reinheit hängt eng mit der vorhergehenden zusammen. Nachdem wir unsere Ansichten gereinigt haben, zögern wir vielleicht immer noch, auf der Grundlage von rechten Ansichten zu handeln. Deswegen ist der nächste Schritt „das Übersetzen (im Sinne von „den Strom überqueren" – Anm. d. Üb.) durch das Überwinden von Zweifel" oder auch die "Zweifelentrinnung" – *kaṅkhā-vitaraṇa-visuddhi*. Hier bedeutet Zweifel nicht, den Dingen bloß auf den Grund zu gehen. Es ist vollkommen in Ordnung und sogar wünschenswert, dass wir solche Zweifel hegen; man sollte Dinge nicht nur in gutem Glauben annehmen. Doch das ist hier nicht gemeint. Hier bedeutet Zweifel die mangelnde Bereitschaft, den Dingen wahrhaft auf den Grund zu gehen. Wir bemühen uns erst gar nicht, die Wahrheit herauszufinden, weil wir, um es krass auszudrücken, keine Lust dazu haben. Wenn wir die Wahrheit herausfinden würden, müssten wir sie vielleicht in die Praxis umsetzen, was Veränderung bedeuten würde, wovon wir uns natürlich bedroht fühlen. Und eine mögliche Verteidigungsstrategie gegen Veränderung ist, alle nur erdenklichen unnötigen Schwierigkeiten und Einwände aufzuführen. Hinter all dem steht der Wunsch, Dinge vage und unklar zu belassen. Wenn wir eine klare Schau der Dinge, wie sie wirklich sind, entstehen lassen würden, müssten wir handeln und uns verändern. Hochgebildete Menschen leiden häufig sehr unter dieser Art von Zweifel, denn mit ihrem lebhaften Geist können sie alle möglichen Probleme und Schwierigkeiten aufzeigen. Sie lieben Gespräche, die die ganze Nacht lang dauern und nie zu irgendeinem Ergebnis führen – denn wenn sie zu keinem Ergebnis kommen, müssen sie auch nicht handeln. Es ist sehr wichtig, diese Form des Zweifelns zu überwinden. Es ist nicht so schwierig, falsche Ansichten (Pāli: *micchā-diṭṭhis*) zu durchschauen, doch wenn wir nicht aufpassen, bringen wir sie, selbst nachdem wir sie scheinbar losgeworden sind, durch unser Zweifeln wieder zurück. Solange wir diese Art von Zweifel nicht überwinden, sind wir vollkommen gelähmt.

[101] Eine Liste der zweiundsechzig falschen Ansichten findet sich im *Brahmājala Sutta* (Dīgha-Nikāya I)

Die nächste visuddhi ist „Erkenntnisblick in Hinsicht auf Pfad und Nicht-Pfad“. (Auf Pāli lautet das *maggāmagga-ñāṇadassana*). Dies ist wiederum eine sehr wichtige Stufe. Es ist eine Sache, zumindest vorläufig überzeugt zu sein, dass wir für unser spirituelles Leben Verantwortung übernehmen können, nachdem wir – zumindest für den Moment – Zweifel und Verwirrung ausgeräumt haben. Doch wenn wir spirituell Fortschritte machen wollen, müssen wir uns als nächstes verbindlich für einen bestimmten Pfad entscheiden, für eine bestimmte Herangehensweise. Und das ist nicht leicht in einer Welt, die so viele verschiedene spirituelle und pseudo-spirituelle Möglichkeiten bietet. Und das ist noch nicht alles: Selbst wenn wir uns einmal für einen Pfad entschieden haben, ist es nicht immer offensichtlich, ob eine bestimmte Handlung, diese Übung oder jener Ansatz tatsächlich zu unserer spirituellen Entwicklung beiträgt oder nicht. Hier ist es hilfreich, sich an den Rat zu erinnern, den der Buddha seiner Tante Mahāprajāpatī Gautamī gab: eine verlässliche Lehre wird uns zu Leidenschaftslosigkeit und nicht zu Leidenschaft führen, zu Freiheit und nicht zu Unfreiheit, zu einem schlichten Leben und nicht zu Habgier, zu Zufriedenheit und nicht Unzufriedenheit, zu Energie statt Faulheit, zu Alleinsein statt Gesellschaft, und zu Freude am Guten statt Freude am Bösen.[102] Diese Kriterien müssen wir anwenden und zwar durchgehend, wenn wir in der Lage sein wollen, den rechten vom falschen Pfad zu unterscheiden.

Die nächste *visuddhi*, „der fortschreitende Erkenntnisblick“ (*paṭipadā-ñāṇadassana*) baut eindeutig auf der vorherigen auf. Wenn wir erst festgestellt haben, welches der richtige Pfad und welches der falsche Pfad ist, dann ist der nächste Schritt, diesen Pfad tatsächlich zu gehen. Dann erkennen wir aufgrund unserer Erfahrung, dass dies der Pfad ist. Es nützt nichts, den richtigen vom falschen Pfad zu unterscheiden, wenn wir dann nicht auch dem richtigen Pfad folgen. Und natürlich ist das leichter gesagt als getan. Selbst wenn wir klar sehen, welches der richtige Pfad ist, werden wir immer noch von all den Kräften in unserem Innern zurückgehalten, die keine Veränderung wollen. Das könnten wir auch das Schlachtfeld des spirituellen Lebens nennen. Im Dhammapada heißt es: „Selbst wenn jemand eine Million Männer in der Schlacht besiegt – allein der, der das Ich überwindet, trägt tatsächlich den höchsten Sieg davon.“[103] Die siebte und letzte *visuddhi* heißt einfach „Erkenntnisblick“ – *ñāṇa-dassana*. Hier handelt es sich nicht um gewöhnliches Wissen, sondern um erhöhte, reine, klarste Erkenntnis – das Wissen, dass wir die Dinge genau so sehen, wie sie wirklich sind. Es ist eine Art *prajñā* – eine Art Weisheit – und ist natürlich mit *karuṇā*, mitfühlendem Erbarmen, verbunden. Es ist ein Wissen, das uns mit Energie erfüllt und es uns ermöglicht, zum Wohle anderer zu arbeiten, sogar zum Wohl der ganzen Welt.

Diese sieben Stufen der Reinheit geleiten uns durch die ganze menschliche Entwicklung bis hin zu Erleuchtung selbst. Oder vielmehr, wenn wir sie entwickeln, werden wir uns aus eigenem Antrieb auf Erleuchtung zubewegen. Der Dharma ist in erste Linie etwas, das wir üben müssen. Deswegen sprechen wir von ihm als einem Pfad – ein Pfad der, wie wir gesehen haben, auf viele verschiedene Weisen beschrieben wird. Und es ist so gedacht, dass wir nicht bloß bewundernd das Schild betrachten, auf dem „zum Nirvāṇa, hier entlang“, steht sondern dass wir auch tatsächlich anfangen, den Pfad zu gehen, auf den das Schild hinweist. Ob wir in den Begriffen des transzendenten Achtfältigen Pfades, der sieben bodhyaṅgas oder der sieben Stufen der Reinheit denken, die zugrunde liegende Vorstellung bleibt dieselbe: es gibt einen Pfad, den wir auch

[102] Aṇguttara-Nikāya VIII.53

[103] Dhammapada 103. Siehe: Thomas Cleary (Hg.): *Dhammapada. Die Quintessenz der Buddha-Lehre*. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Michael Wallosek. Frankfurt 1997, S.42

tatsächlich gehen müssen.

Es gibt noch weitere Versionen des Pfades. Manchmal wird er beispielsweise der *mādhyama-mārga*, der „Mittlere Weg", genannt – das heißt der mittlere Weg zwischen zwei Extremen, besonders den Extremen von Selbstquälerei und Genusssucht;[104] doch natürlich ist jede Formulierung des Pfades, die wir bereits betrachtet haben, ein mittlerer Weg. Jede dieser Formulierungen hat ihren eigenen Nutzen und Schwerpunkt. Vielleicht verdient vor allem der wenig bekannte Pfad der sieben Stufen der Reinheit weitere Verbreitung, besonders da er den buddhistischen Pfad als einen Pfad der Schönheit betont. Visuddhi bedeutet neben ethischer Reinheit auch „Helligkeit, Glanz, Pracht, Vortrefflichkeit". Das Wort bedeutet nicht nur Reinheit im üblichen Sinne, sondern viel mehr als das. Es ist, wie wenn wir einen Weg durch wunderschöne Berge gehen. Je höher wir steigen, desto schöner die Aussicht, desto mehr Weite erleben wir, desto mehr genießen wir sie und desto freier fühlen wir uns.

[104] Der Mittlere Weg war ein Teil der ersten Lehren des Buddha: „Zwei Extreme, Mönche, gibt es, denen sich ein Hausloser nicht hingeben sollte. Welche zwei? Das ist einerseits das an die Lust des Begehrens nach Sinnesobjekten sich hingeben, dem Niedrigen, Gemeinen, Gewöhnlichen, Unedlen, Sinnlosen und andererseits das an die Selbstqual sich hingeben, dem Leidvollen, Unedlen, Sinnlosen, diese (beiden) Extreme, Mönche, vermieden habend, hat der Vollendete den mittleren Pfad erkannt, den Einsicht gebenden, wissend machenden, der zur Beruhigung, Weisheit, Erkenntnis, Nibbāṇa führt." *Dhammacakkappavattana Sutta* (Saṃyutta-Nikāya 56.11; Vin. *Mahāvagga* 1:6)

9 Ein Modell für buddhistisches Leben und Arbeiten

Das Thema dieses Kapitels sind die „fünf Geistesvermögen“. Die Kapitelüberschrift soll den übergreifenden Zweck dieser Fähigkeiten betonen, den man auch als eine Anleitung dafür, wie man ein buddhistisches Leben führt, bezeichnen könnte. Der Buddhismus befasst sich mit dem Leben. Man könnte vielleicht sogar sagen, dass der Buddhismus Leben ist – Leben im Sinne von Wachstum, im Sinne von der Verwirklichung unseres Potentials. Ein Buddhist oder eine Buddhistin ist jemand, der oder die in erster Linie lebendig ist – die oder der dem Leben wach begegnet.

Häufig begegnen uns Menschen, die, auch wenn sie körperlich anwesend sein mögen, geistig und emotional nicht wirklich präsent erscheinen. Sie sind sich nicht ganz bewusst, was gerade los ist, sie sind sich nicht wirklich anderer Menschen gewahr – sind sich ihrer selbst nicht bewusst. Die grundlegendste Eigenschaft eines Buddhisten oder einer Buddhistin sollte jedoch eine pulsierende Präsenz sein, sie sollten vor spirituellem Leben, vor Wachheit dem Leben gegenüber, vibrieren. Alles andere auf dem spirituellen Pfad ist zweitrangig und folgt daraus.

Das ist wohl einer der Gründe, warum ich mich, als ich in Indien war, so stark von der Konvertierungsbewegung hin zum Buddhismus unter den ehemals Unberührbaren angezogen fühlte, und warum ich mich im Laufe der Zeit so stark darin engagierte.[105] Sie waren sehr arm und meist Analphabeten, viele sind es auch heute noch, doch eines besaßen sie – und besitzen sie noch immer – Lebendigkeit. Sie sind vollkommen wach und lebendig. Ihre Auseinandersetzung mit dem Buddhismus bedeutet eine Art Steigerung, eine Verfeinerung des Lebens, dass sie bereits haben.

Um zu einem indischen Dorf zu gelangen, muss man normalerweise zuerst mit dem Zug und dann mit einem Bus oder Ochsenkarren fahren, und geht dann in der Regel das letzte Stück zu Fuß zu seinem Ziel. Es ist gewöhnlich eine recht mühsame Angelegenheit, doch wenn man von den Einwohnern eines Dorfes eingeladen wurde, um ihnen etwas über den Dharma zu erzählen, werden sie mit Sicherheit alles tun, um diese Verpflichtung zu einer unvergesslichen und freudigen Sache zu machen. Häufig ist man noch ein, oder zwei Meilen entfernt, wenn man schon von einer enthusiastischen Abordnung von zwanzig, dreißig oder vierzig Männern – jung und alt – empfangen wird, die einen dann tanzend in das Dorf führen, was der traditionell übliche Willkommensgruß für einen Ehrengast ist. Es wird eine lange Blechtrompete geblasen und viel auf Tamburine geschlagen, Kastagnetten werden gerasselt, und sie tanzen und stampfen voller Energie den ganzen Weg bis zum Dorf. Dort sind die Häuser verschiedenartig geschmückt – zum Beispiel mit Kreidezeichnungen vor der Tür – überall hängen Flaggen, insbesondere die fünffarbige buddhistische Flagge. Kurzum, jeder ist sich des Anlasses bewusst.

Im Westen gehen wir mit diesen Dingen anders um. Wir führen in der Regel sehr geregelte und

[105] Mehrere tausend Jahre lang erlitten die „Unberührbaren“ unsägliches Elend am untersten Ende des hinduistischen Kastensystems. Viele von ihnen traten in den letzten vierzig Jahren zum Buddhismus über, inspiriert von der Ablehnung des Kastensystems durch den Buddha sowie vom Beispiel Dr. B.R. Ambedkars. Dr. Ambedkar war ein „Unberührbarer“, der durch Begabung, Glück und Charakterstärke der erste Justizminister des unabhängigen Indiens wurde und die indische Verfassung schrieb, in der Unberührbarkeit für illegal erklärt wurde. Trotzdem sind ehemals Unberührbare immer noch Opfer lähmender gesellschaftlicher Beschränkungen. Als Dr. Ambedkar 1956 zum Buddhismus übertrat, taten es ihm 380 000 seiner Anhänger nach. Ambedkars Tod nur Wochen nach diesem Übertritt ließ die neuen Buddhisten ohne Führer zurück. Sangharakshita versammelte und ermutigte die Anhänger Ambedkars und knüpfte so eine Verbindung, die schließlich zur Gründung des TBMSG (Trailokya Bauddha Maha Sangha Sahayak Gana) führte, unter welchem Namen Triratna (FWBO) damals in Indien bekannt war. Heute gibt es in Indiens wieder etwa 9 Mio Buddhisten.

von anderen getrennte Leben. Wir werden von Routine und Verantwortung beherrscht und sind in ihnen gefangen, wie können wir da spontan sein und vor spirituellem Leben übersprudeln? Routine – womit ich kein sorgsam durchdachtes ausgewogenes Programm von Aktivitäten meine, sondern einen stumpfen, mechanischen Tagesablauf – tötet Spontaneität und ohne Spontaneität ist ein sinnvolles Leben unmöglich. Man könnte sogar so weit gehen, zu sagen, dass Leben Spontaneität und Spontaneität Leben ist. Deswegen bezeichne ich hier die traditionelle buddhistische Lehre von den „fünf Geistesvermögen" als ein „Modell buddhistischen Lebens und Arbeitens". Denn die fünf Geistesvermögen sollten letztendlich zu einem spontanen, enthusiastischen Engagement mit unserem Leben und unserer Lebensaufgabe führen, in vollster tiefstmöglicher Hinsicht.

Was sind also diese „Geistesvermögen"? Auf Sanskrit und Pāli heißen sie *indriyas*, und wenn wir uns die Herkunft dieses Begriffes anschauen, werden wir feststellen, dass diese das Thema sehr gut beleuchtet. *Indriya* bezeichnet „das, was zu Indra gehört". Indra ist in der indischen Mythologie der Herrscher über die Götter. Also sind die *indriyas* die Dinge, die zu Indra – dem Herrscher – gehören, und übersetzen sich als „die regierenden – oder kontrollierenden – Prinzipien".

Was jedoch besonders interessant an *indriya* ist, ist die Anwendung dieses Begriffs auf das, was wir „die Sinne" nennen. In den indoeuropäischen Sprachen Indiens werden die fünf Sinne (oder sechs, wenn man den Geist mit einschließt) als *indriya* bezeichnet. Diesen Namen, der „regierende, kontrollierende, herrschende Prinzipien" bedeutet, erhalten sie, weil das gesamte Leben, so wie wir es normalerweise leben, von diesen Sinnen regiert, kontrolliert und beherrscht wird.

Jedes Lebewesen, ob Pflanze, Tier oder Mensch, befindet sich auf einer bestimmten Entwicklungsstufe. Jedes Lebewesen, ob gering oder hoch entwickelt, ob bescheiden oder herrlich, hat seinen eigenen Platz auf der Evolutionsleiter. Und jedes fühlende Wesen ist so beschaffen, dass es auf seiner bestimmten Stufe funktioniert – und zwar durch die Tätigkeit seiner jeweiligen Sinne: den *indriyas*.

Das ist eigentlich ein ziemlich ernüchternder Gedanke. Die meiste Zeit werden wir vollkommen von unseren Sinnen kontrolliert, beherrscht und regiert – auch wenn darin, gemäß der buddhistischen Betrachtungsweise, auch der Geist als Sinnesorgan mit eingeschlossen ist. Früh am Morgen nehmen wir vielleicht am deutlichsten wahr, dass das so ist. Während des Schlafes waren die Sinne mehr oder weniger außer Kraft gesetzt. Doch allmählich wachen wir auf, öffnen unsere Augen, drehen uns schläfrig um und werden uns allmählich der äußeren Welt bewusst. Während das geschieht, suchen die Sinne alle nach ihren entsprechenden Objekten und wir fangen an, auf die Impulse zu reagieren, die durch sie ausgelöst werden: wir machen Tee, wir drehen das Radio an, wir schauen nach der Zeitung, wir entscheiden uns, noch ein paar Minuten im warmen Bett zu bleiben. Die Sinne des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens und des Geistes bewegen sich alle nach außen und beschäftigen sich mit den verschiedenen Objekten (inklusive der Geistesobjekte), und das geht den ganzen Tag so weiter. Die ganze Zeit werden wir von den Sinnen gezogen und deswegen identifizieren wir uns mit den Sinnen und mit dem psychophysischen Organismus, zu dem sie gehören. Und wir funktionieren die meiste Zeit im Wesentlichen auf der grundlegenden psychophysischen Ebene der *indriyas*.

Doch mit diesem Wort, werden auch die fünf geistigen Vermögen bezeichnet.[106] Die Tatsache,

[106] Edward Conze unter Mitarbeit von I. B. Horner, D. Snellgrove und A. Waley: *Im Zeichen Buddhas*, Fischer 1957, S. 50 ff. Für kanonische Quellen vgl. beispielsweise Saṃyutta-Nikāya 48, Majjhima-Nikāya 70.20-21.

dass dasselbe Wort für beide Arten von Fähigkeiten benutzt wird, ist von Bedeutung, denn es verweist auf die maßgebliche Bedeutung der Geistesvermögen im spirituellen Leben. Hier wird angedeutet, dass die beiden Gruppen von *indriyas* vergleichbare Funktionen erfüllen. Genau wie die fünf Sinnesfähigkeiten das weltliche Leben regieren, kontrollieren und beherrschen, so regieren, kontrollieren und beherrschen die fünf geistigen Sinne das spirituelle Leben. Genauso wie wir uns durch unsere Sinne in der materiellen Welt zurecht finden, finden wir uns auch durch die fünf Geistesvermögen in der spirituellen Welt zurecht.

Unsere Sinne funktionieren zwar – in dem Maß in dem wir sie besitzen – alle mehr oder weniger, doch unsere Geistesvermögen befinden sich noch im embryonalen Zustand und bedürfen der Entwicklung. Und diese Entwicklung der fünf spirituellen Sinne oder Geistesvermögen bildet das Modell des buddhistischen Lebens. Die fünf Geistesvermögen sind: *śraddhā* oder gläubiges Vertrauen; *prajñā* oder Weisheit; *vīrya* oder Energie, Tatkraft; *samādhi* oder Konzentration; und *smṛti* oder Achtsamkeit. Wir werden sie uns nacheinander anschauen.

Gläubiges Vertrauen

Manche Menschen im Westen wundern sich darüber, dass es im Buddhismus so etwas wie gläubiges Vertrauen gibt. Vielleicht hatten sie anfänglich den Eindruck vom Buddhismus gewonnen, er sei durch und durch rational und Emotionen hätten nichts mit ihm zu tun. Das ist eine Verwechslung aufgrund von zwei Denkfehlern, und zwar dem, dass Emotionen wesensmäßig irrational seien, und dem, dass gläubiges Vertrauen (engl.: *faith*) dasselbe sei wie Glaube (engl.: *belief*).

Glaube in dem Sinne, dass man aufgrund von Autorität etwas als wahr akzeptiert, das man niemals verifizieren kann oder das sogar grundsätzlich absurd ist – ist kein gläubiges Vertrauen, zumindest nicht im Buddhismus. Im Buddhismus schließt *śraddhā*, gläubiges Vertrauen, den gesamten Aspekt andächtiger Gefühle im spirituellen Leben ein. Über gläubiges Vertrauen im Buddhismus kann man nicht sagen, es stehe im Gegensatz zum Verstand – oder sei sogar jenseits des Verstandes. Gläubiges Vertrauen ist das emotionale Gegenstück zu Vernunft. Was Sie mit intelligentem Nachdenken verstehen, sollten Sie auch emotional fühlen. Die beiden gehören zusammen und sind nicht voneinander trennbar.

Śraddhā bedeutet Vertrauen in die Drei Juwelen: den Buddha, den Dharma und den Sangha. Ganz besonders richtet sich das Vertrauen auf den Buddha selbst, denn er machte – zumindest aus unserer Sicht – den Anfang. Obwohl der Dharma für unvergängliche Wahrheit steht, könnten wir ohne den Buddha nichts von ihm wissen, und zweifellos gäbe es ohne ihn auch keinen Sangha. Im Buddhismus ist gläubiges Vertrauen somit Vertrauen in den Gründer des Buddhismus selbst.

Es geht aber nicht bloß darum etwas zu glauben; es geht nicht einmal nur um Gefühl. Gläubiges Vertrauen in den Buddha ist unsere emotionale Antwort, wenn wir der Verkörperung von Erleuchtung begegnen. Das mag auf unterschiedliche Weise geschehen. Natürlich könnten wir persönlich irgendeinem Lebewesen begegnen, das die Verkörperung von Erleuchtung ist. Andererseits kann das auch durch Literatur geschehen, dadurch, wenn wir von jemandem lesen, der eine solche Verkörperung war, ob wir nun über das Leben des Buddha lesen oder vielleicht die Biografie des großen tibetischen Yogis Milarepa, oder die von Hui Neng, dem sechsten Patriarchen

des Chan- oder Zen-Buddhismus. Bei jedem der großen Meister oder Lehrer ist es möglich, den – historischen oder auch legendären – Bericht über ihr Leben auf spontan emotionale Weise zu beantworten. Eine solche Antwort ist keineswegs sentimental, sondern engagiert, herausfordernd, persönlich und real.

Es kann auch sein, dass die Begegnung durch ein Bildnis, eine künstlerische Darstellung – vielleicht ein Gemälde oder eine Skulptur – von jemandem ausgelöst wird, der erleuchtet war. Ich erinnere mich an eine buddhistische Nonne aus Frankreich, der ich in den 50er Jahren in Kalimpong begegnete. Sie erzählte mir, sie habe in ihrer Studienzeit in Paris gerne Museen und Galerien besucht, und dabei kam sie irgendwann auch ins Musée Guimet für orientalische Kunst. Sie war eine ziemlich streitbare, aggressive Frau; eines Tages erzählte sie mir, dass sie gewöhnlich ein paar Schlittschuhe bei sich trug, um sich zu verteidigen, falls sie angegriffen würde: „Nun, ich dachte mir, wenn ich diese Schlittschuhe dabei habe, könnte ich, falls mich jemand attackiert, ihm mit den Kufen das Gesicht aufschlitzen."

Doch als sie so durch die Flure des Guimet wanderte – ihre Schlittschuhe hatte sie natürlich an der Garderobe abgeben müssen – und grimmig, wie es ihre Art war, nach rechts und links blickte, stieß sie plötzlich auf ein Bildnis des Buddha. Ihrer Beschreibung nach mochte es wohl ein Bild aus dem alten Kambodscha gewesen sein. Sie bog um eine Ecke und da war es, dieses berühmte Lächeln – ganz zart angedeutet, fein und sehr entrückt – ganz charakteristisch für eine Skulptur im Khmer-Stil. Der gesamte Ausdruck dieses Gesichtes war ungemein friedlich.

Dieses Bildnis – das Antlitz dieser Gestalt – ließ sie wie angewurzelt dastehen. Sie erzählte mir, sie sei bewegungslos dagestanden, fast ohne zu blinzeln, und dies fünfundvierzig Minuten lang. Sie konnte ihre Augen nicht davon abwenden. Dieser Eindruck von Frieden, Stille und Weisheit, das der von den Gesichtszügen ausging, ja geradezu ausströmte, war so stark, dass sie sich ihm nicht entziehen konnte. Vorher hatte sie sich noch gar nicht mit Buddhismus befasst, aber sobald sie dieses Bildnis gesehen hatte, sah sie sich gezwungen sich zu fragen: „Was ist es, das diesem Bildnis seinen Ausdruck verleiht? Was will mir das sagen? Welche Tiefen des Erlebens sprechen daraus? Was mag der Bildhauer erfahren haben, um etwas Derartiges ausdrücken zu können?"

Auf diese Weise mit einer Verkörperung von Erleuchtung konfrontiert, konnte sie nicht unverändert weitergehen. Tatsächlich bestimmte die Begegnung ihren gesamten Lebenslauf. Von solcher Art kann unsere Antwort sein, wenn eine Verkörperung von Erleuchtung einfach in Stein gehauen ist, von einem lebenden Menschen gar nicht zu reden. Dies ist eine Antwort, die gläubigem Vertrauen gleichkommt.

Was dabei geschieht, ist die Antwort unserer potenziellen Erleuchtung – unseres eigenen, tief verborgenen Vermögens zur Erleuchtung – auf die tatsächliche Erleuchtung, der wir uns gegenüber sehen. Tief unten in uns gibt es etwas, das eine Art innere Affinität mit dem hat, was in dieser Verkörperung von Erleuchtung vollkommen verwirklicht, vollkommen ausgedrückt, vollkommen erreicht ist. Es gibt da eine Art von Verwandtschaft. Es ist so ähnlich wie das, was geschieht, wenn man zwei Saiteninstrumente nebeneinander stellst: Wenn man die Saiten der des einen erklingen lässt, werden auch die es anderen sanft in Schwingung versetzt.

Diese Antwort nun ruft Andacht hervor. Man kann Devotion oder Andacht auf die unterschiedlichste Weise ausdrücken, aber traditionellerweise tut man es durch Niederwerfungen oder Gebet, etwa das Opfern von Blumen, Entzünden von Kerzen, Weihrauch und so weiter.

Manche Menschen im Westen sind ein wenig schüchtern angesichts von buddhistischen Andachtsübungen. Sie würden es vorziehen zu glauben, Buddhismus habe mit der Art scheinbar abergläubischer Aktivitäten nichts zu schaffen, denen sie sich doch entziehen wollten, als sie das Christentum aufgaben. Vielleicht empfinden sie es auch so, als seien es Praktiken für Kinder und es nun an der Zeit erwachsen zu sein und aufzuhören mit dem Katzbuckeln, Opfern von Kerzen und dergleichen mehr.

Indes, wenn Sie die Andacht auslassen, verschließen Sie das Tor für jedes emotionale Sich-Einlassen auf Ihr spirituelles Ideal. Zu einem gesunden spirituellen Leben gehört, nicht anders als zu einem gesunden psychischen Leben, der Ausdruck von Emotionen.[107] Allerdings müssen muss man auch ein Gleichgewicht wahren. Vertrauen und Andacht können ins Extreme übersteigert werden. Dann aber werden sie zu Aberglaube, Fanatismus oder Intoleranz. Und aus diesem Grunde sollte gemäß der Lehre von den fünf Geistesvermögen das gläubige Vertrauen – die gesamte emotionale und devotionale Seite des spirituellen Lebens – im Gleichgewicht mit Weisheit sein.

Weisheit

Grob gesagt kann man im Buddhismus *prajñā*, Weisheit und Erkenntnis, mit dem Begriff Dharma, in seiner Bedeutung als Wahrheit, Grundprinzip und Wirklichkeit, gleichsetzen. Genauer gesagt besteht *prajñā* darin, alle weltliche Existenz als bedingt und demnach unbefriedigend, vergänglich und ohne letztes, unwandelbares Selbst zu betrachten. Gleichzeitig bedeutet es auch, das Unbedingte als Glück bringend und beständig zu erkennen, gekennzeichnet von einer wahren Individualität, die nicht von der Illusion eines getrennten, substanzhaften Selbst behindert wird. Weisheit wird des weiteren in der Mahāyāna-Entwicklung des Buddhismus als das Verwirklichen der großen śūnyatā, der Leerheit gesehen– nämlich dass das Bedingte und Unbedingt letztendlich nicht verschieden sind.

Formal gesagt gibt es in der buddhistischen Lehre drei Arten von Weisheit. Die erste Art der Weisheit ist *śruta-mayī-prajñā*: die Weisheit oder Erkenntnis oder das Verstehen, die oder das durch Hören (bzw. Lesen) entsteht. Wir sind interessiert genug, uns die Mühe zu machen, jemandem zuzuhören, der über den Dharma spricht oder ein Buch in die Hand zu nehmen und darüber zu lesen, und wir sind offen genug, um ein wenig von dem Gehörten oder Gelesenen zu verstehen. Es leuchtet uns ein und wir nehmen es in uns auf.

Zweitens gibt es *cintā-mayī-prajñā*: *prajñā* oder Weisheit, „die auf Nachdenken beruht", das heißt auf unserem eigenen Erwägen. Wir fangen an, über den Dharma zu reflektieren, uns mit ihm auseinanderzusetzen, statt ihn uns nur unverdaut einzuverleiben. Wir beginnen von selbst über ihn nachzudenken und versuchen auf eigene Faust, zu einem Verständnis zu gelangen. Wir versuchen uns die Schlussfolgerungen der dharmischen Lehren selbst zu erarbeiten, anstatt sie uns von jemand anderem auslegen zu lassen.

Die dritte Form der Weisheit ist *bhāvanā-mayī-prajñā*. *Bhāvanā* bedeutet „ins Leben rufen" oder „entwickeln" und wird üblicherweise mit „Meditation" übersetzt; diese Weisheit entsteht aufgrund von Reflexionen während wir höhere Geisteszustände erfahren. Man gewinnt sie nicht,

[107] Für eine detaillierte Untersuchung der Bedeutung von Hingabe im Buddhismus vgl. Sangharakshita: *Ritual und Devotion in Buddhism: An Introduction*. Birmingham 1995 (Deutsche Übersetzung in Vorbereitung)

indem man sich auf der Verstandesebene mit etwas auseinandersetzt. Wir verwirklichen, erahnen, erkennen sie, auf Grund von Meditation, in Folge unserer eigenen spirituellen – und insbesondere transzendenten – Erfahrung.

Die meisten von uns haben bereits alle drei Arten von Weisheit erfahren. Wir haben alle ein paar Erkenntnisse dadurch gewonnen, dass wir etwas über den Dharma gehört oder zumindest gelesen haben. Wir haben alle unser so gewonnenes Verständnis durch unabhängiges Nachdenken weiterentwickelt, wenn vielleicht auch nur ansatzweise. Und viele von uns hatten Momente direkter Schauung, ein paar kurze Blicke auf die Wahrheit, die durch einen höheren Bewusstseinszustand vermittelt wurden, besonders in Meditation. Es ist jedoch wichtig, uns im Klaren darüber zu sein, zu welcher Weisheitskategorie unsere jeweilige Erfahrung gehört und insbesondere, ob es unsere eigene Weisheit ist, oder vielleicht eher die eines Anderen. Es ist einfach, uns einzubilden, wir hätten selbst über etwas nachgedacht, wenn wir eigentlich nur mit den Gedanken und Einsichten eines anderen herumgespielt haben.

Es ist eine nützliche und erhellende Übung, unsere Ideen, Ansichten und Vorstellungen durchzugehen und zu überprüfen, wie viele davon tatsächlich das Ergebnis unserer eigenen Reflexionen sind. Falls man nicht ein sehr außergewöhnlicher Mensch ist, werden das nicht viele sein. Fast alles, was wir wissen, haben wir gehört oder gelesen; also sind neunundneunzig Prozent unseres Wissens und unserer Erkenntnisse aus zweiter Hand. Fast alle von uns neigen dazu, täglich große Mengen an Fakten und Meinungen aufzunehmen, ohne uns allzu viel Zeit zu nehmen, wirklich über sie nachzudenken. Wenn wir nicht durch Denken unser Geld verdienen, haben wir wahrscheinlich das Gefühl, es uns nicht erlauben zu können, einfach stillzusitzen und über Dinge so nachzudenken, dass wir tatsächlich dadurch zu unseren eigenständigen Gedanken gelangen.

Können wir ehrlich behaupten, dass wir je einen wahrhaft unabhängigen Gedanken hatten? Haben wir jemals uns selbst etwas ausgedacht, von Anfang bis Ende, ohne jegliche Hilfe? Haben wir je etwas durchdacht und hatten dann eine eigenständige Idee dazu? Hatten wir je einen bedeutenden Gedanken – oder zumindest im Ansatz eine eigene Variation zu einem bedeutenden Gedanken – den noch nie jemand anders hatte? Es kommt natürlich vor, doch *cintā-mayī-prajñā* ist äußerst selten.

Was *bhāvanā-mayī-prajñā* angeht, so ist es sogar noch seltener. Wir bilden uns vielleicht ein, dass wir eine direkte, intuitive Einsicht in etwas hatten, dabei haben wir einfach nur, eine bestimmte Tiefe der Reflexion erreicht, die uns eine klarere Vorstellung davon gegeben hat. Die Weisheit, die die meisten von uns in höheren Geisteszuständen gewonnen haben mögen, ist äußerst geringfügig.

All das mag unnötig entmutigend klingen, doch ganz im Gegenteil: Wenn wir diese Unterscheidungen nicht vornehmen, schmeicheln wir uns vielleicht, dass die Vorstellungen und Einsichten, die wir übernommen haben, unsere eigenen Gedanken, ja sogar unsere eigenen Erfahrungen sind. Doch wenn wir das tun, geben wir uns nicht die Chance, uns tatsächlich auf eine tiefere, persönlichere Erforschung der Wirklichkeit einzulassen, und vielleicht allmählich sogar zu einer echten Erfahrung der Wahrheit zu gelangen, zu einer Weisheit, die uns wahrhaft verwandelt.

Prajñā steht für die gesamte verstandesmäßig Seite des Buddhismus und für den Aspekt der Lehrmeinung. Zumindest die erste und zweite Ebene oder Art der Weisheit stehen dafür – die dritte ist streng genommen weder verstandesmäßig im engeren Sinne noch emotional, sondern steht für eine Art Verschmelzung von beiden. Doch die ersten beiden stehen eindeutig für eine

verstandesmäßige – im Gegensatz zu einer emotional-devotionalen – Annäherung an das Ziel des Buddhismus. Die Entwicklung von prajñā kann deswegen, wenn sie ins Extrem verkehrt wird, zu rein akademischem Wissen werden. Sie kann „so trocken wie eine Handvoll Staub in Zeiten der Dürre“ werden, wie einmal ein Freund die Schriften eines berühmten Buddhismusgelehrten beschrieb.

Leider haben manche Menschen einen ziemlich anderen Geschmack, was diese Dinge angeht. Ein anderer alter Freund von mir, Lama Govinda, der ursprünglich aus Deutschland kam, sagte über seine eigenen Landsleute, dass ihre Vorstellung von einem guten Vortrag über Buddhismus folgendermaßen aussähe: eine Erörterung aller möglichen Bedeutungsvarianten eines bestimmten Begriffes anhand verschiedener Lexikondefinitionen, gefolgt von einer gründlichen Bedeutungsanalyse anhand mindestens eines Dutzend buddhistischer Gelehrter, um dann klug und verständig zu dem Schluss zu kommen, dass all diese Ansichten falsch seien. Er sagte, dass man so die deutsche Hörerschaft im Bann halten könne. Die Engländer, sagte er, bevorzugten eine ganz andere Art von Vortrag. Sie wollten ein vollständiges Bild, einen allumfassenden Überblick über die ganze Materie. Ob das heute noch der Fall wäre, sei dahingestellt, doch es veranschaulicht wie eine bestimmte Stärke – in diesem Fall die deutsche Tradition intellektueller Analyse – zu einer Schwäche werden kann, wenn sie durch nichts anderes ausgeglichen wird. Aus diesem Grund bilden gläubiges Vertrauen und Weisheit in den fünf Geistesvermögen ein Paar. Sie müssen sich gegenseitig die Waage halten. Keins von beiden darf das andere überwiegen; sie müssen harmonisch zusammen wirken.

Tatkraft

Wie wir gesehen haben, als wir *vīrya* als einen der sieben Erleuchtungsfaktoren untersucht haben, wird es von Śāntideva im *Bodhicaryāvatāra*, dem „Eintritt in das Leben zur Erleuchtung “, als „Energie, die nach dem Guten strebt“ definiert.[108] Energie in der gewöhnlichen Bedeutung des Wortes – wenn der Begriff z.B. auf Leute angewendet wird, die die Kraft haben, die ganze Nacht durch zu tanzen, oder die Geld und Macht tatkräftig verfolgen – hat jedoch mit *vīrya* überhaupt nichts zu tun. Vīrya ist die Energie, die eingesetzt wird, um das Ziel des Nirvāṇa zu erreichen.

Vīrya kann auf zwei Weisen angewendet werden – objektiv und subjektiv. Der objektive Aspekt von *vīrya* besteht darin, Dinge zu tun, die anderen helfen, Dinge, die ein bestimmtes Maß an physischer Anstrengung und Bemühung erfordern, die sogar schwierig sind. Im subjektiven Sinne, das heißt, wenn wir es auf unseren eigenen Geistesinhalt anwenden, entspricht es *samyak-vyāyāma*, rechter Bemühung oder Vollkommener Bemühung, der sechsten Stufe des Edlen Achtfältigen Pfades. Rechte Bemühung besteht aus den „vier großen Bemühungen“: erstens die Bemühung, unheilsame Geisteszustände zu beseitigen; zweitens unheilsame Geisteszustände, die noch nicht entstanden sind, zu verhindern; drittens bereits entstandene heilsame Geisteszustände zu erhalten; und viertens heilsame Geisteszustände, die noch nicht entstanden sind, zu entwickeln. Das ist die vierfältige rechte Bemühung.[109] Es ist die Bemühung, alle unheilsamen Geisteszustände zu

[108] vgl. Fußnote 95

[109] vgl. das *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (Dīgha-Nikāya 22) für eine Quelle im Pālikanon. Um mehr über die vier rechten Bemühungen zu erfahren, vgl. Sangharakshita: *Sehen wie die Dinge sind*. Essen 1995, S. 115ff.

beseitigen, alle Geistesverfassungen, die in Gier, Hass und Verwirrung oder Verblendung wurzeln, und alle heilsamen Geistesverfassungen, also solche die in Großzügigkeit, Liebe und Weisheit wurzeln, zu entwickeln.

Beide Aspekte von *vīrya*, der objektive und der subjektive, müssen entwickelt werden, wie der Buddha selbst unermüdlich lehrte. In seinen Lehrreden spricht er immer wieder darüber, wie wichtig es ist, die Schwungkraft der eigenen Praxis aufrechtzuerhalten. Man kann wohl davon ausgehen, dass er festgestellt hatte, dass seine Anhänger von Zeit zu Zeit die Zügel erschlaffen ließen, aufhörten sich zu bemühen und dadurch zum Stillstand kamen.

Es gibt eine faszinierende Erzählung aus den *Jātaka*-Geschichten, die offensichtlich genau dann erzählt worden sein muss, wenn es galt, Energien anzufachen, die auf diese Weise am Abflauen waren. Die Jātaka-Geschichten sind eine Sammlung von Erzählungen über die tugendreichen Taten des zukünftigen Buddhas in seinen früheren Leben, sowohl als Mensch als auch als Tier. Sie sind eine Art buddhistische Legenden Diese bestimmte Geschichte handelt von dem Gott Indra, der auf einer Reise an die Ufer eines großen Flusses kommt, der so breit ist, dass er kaum das andere Ufer erkennen kann. Direkt am Uferrand entdeckt er ein Eichhörnchen, das sich äußerst ungewöhnlich verhält. Es tunkt wiederholt seinen buschigen Schwanz in das Wasser, hebt ihn dann hoch, und spritzt damit Wasser auf das trockene Land. Als er das sieht, ist der König der Götter fasziniert und fragt das Eichhörnchen: „Was in aller Welt tust du da?“ Das Eichhörnchen antwortet darauf ganz gut gelaunt: „Ich leere das ganze Wasser des Flusses auf das trockene Land.“ Indra ist natürlich etwas verwirrt, ob der Größe des Unterfangens: „Du dummes Ding. Glaubst du wirklich, dass du eine solche Aufgabe erfüllen kannst?“ Doch das Eichhörnchen schaut ihn an und sagt unerschrocken: „Aber natürlich – solange ich nur lange genug weitermache.“ Indra ist ziemlich beeindruckt und der Buddha kommentiert dazu: Es mag manchmal so aussehen, als würde es kaum Fortschritte geben, wir mögen scheinbar nicht allzu weit gekommen sein, doch wenn wir nur lange genug weitermachen, können wir alles erreichen.

Wenn wir immer wieder einen Ziegelstein auf den nächsten setzen, können wir ein Haus bauen. Wenn wir eine Seite nach der anderen lesen, werden wir mit der Zeit ein bestimmtes Thema meistern. Wenn wir Tag für Tag regelmäßig meditieren, werden sich unsere gesamten Geisteszustände verändern. Das ist sogar die einzige Möglichkeit, diese Dinge zu erreichen, durch stetige Beharrlichkeit. Von einem Moment zum andern, selbst von einem Tag zum andern, mögen unsere Fortschritte so geringfügig erscheinen, dass alles wie Zeitverschwendung aussieht. Doch nur so erreichen wir etwas im spirituellen Leben, durch regelmäßige, nachhaltige, langfristige Bemühung.

Aber auch wahre Tatkraft kann sich, wie wir das schon bei den anderen Geistesvermögen festgestellt haben, in etwas weniger Hilfreiches verwandeln. Sie kann zu Rastlosigkeit werden: Energie, die nicht nach dem Guten strebt, sondern nach allem, was uns von der Erfahrung unserer selbst abhält; Energie, die nach allem strebt, was uns von unseren tieferen Aufgaben ablenkt. Wenn wir nicht entspannen, wenn wir immer in Bewegung bleiben wollen, immer beschäftigt sind – mit irgendetwas – dann handelt es sich dabei nicht um Tatkraft, sondern um die neurotische Unfähigkeit stillzusitzen, um einen neurotischen Zwang, jede Form von entspannter Aufmerksamkeit, auf das, was gerade vor uns liegt, zu vermeiden. Das Ergebnis ist ein Handeln, das zu Rastlosigkeit neigt, zu Erregtheit und Abruptheit, während echte Tatkraft entspannt, leicht und geschmeidig ist. Echte

Tatkraft erlangen wir, wenn wir nicht zulassen, dass unsere Energie einseitig wird – und zwar indem wir sie mit dem Geistesvermögen des samādhi ausgleichen.

Einspitzigkeit des Geistes

Wie wir gesehen haben, deckt *samādhi* den gesamten Bereich ab, den wir normalerweise als Konzentration und Meditation bezeichnen. *Samādhi* bedeutet wörtlich „die Fixierung des Geistes auf ein einzelnes Objekt" – mit anderen Worten, es steht für die Einspitzigkeit des Geistes. Doch diese Konzentration hat nichts Erzwungenes; man könnte sie eher als die Vereinigung aller Energien unserer Psyche bezeichnen. Unsere Energien sind in der Regel recht zerstreut – nur sehr selten sind wir gleichzeitig geistig, emotional und physisch voll konzentriert. *Samādhi* besteht darin, unser gesamtes Wesen in einem einzigen Energiefokus zu sammeln.

In den buddhistischen Schriften wird *samādhi* in den Begriffen der vier *dhyānas* beschrieben. Diese stehen für höhere Bewusstseinszustände, die immer reiner und klarer werden und die wir erreichen, wenn unsere Energien sich allmählich immer mehr vereinen. Sie werden oft, insbesondere von Gelehrten, auf sehr trockene, analytische Weise beschrieben – häufig bekommt man nur eine Liste verschiedener Geistesfunktionen aufgezählt. Dies ist sehr bedauerlich, denn es sollte betont werden, dass es dabei um Erfahrungen geht, die Menschen wie du und ich tatsächlich machen können. Der Buddha selbst bringt den Geist dieser höheren, vereinigteren Bewusstseinszustände, und wie sie sich als menschliche Erfahrung anfühlen, in vier berühmten Gleichnissen sehr schön zum Ausdruck.

Über das erste *dhyāna*, sagt der Buddha: „Stell dir vor, du habest eine Schale voll Seifenpulver..." Diese Seife stammte übrigens, was uns vielleicht überraschen mag, von einem Seifenbaum. Er trägt große Früchte, die getrocknet und zu Pulver zerstoßen auch heute noch in Teilen Südindiens als Seife verwendet werden. Der Buddha fährt fort: „Und stell dir vor, dass du dann allmählich die Seife mit Wasser vermischst und knetest, bis du eine Seifenkugel hast, die ganz und gar von Wasser durchdrungen ist, so dass kein bisschen Seifenpulver mehr trocken ist und kein Wassertropfen an der Kugel herunterläuft ..."

Wenn wir diese Konzentration aufrechterhalten, sind wir von diesem höheren Bewusstsein ganz durchdrungen: ein glückseliger Frieden erfüllt jeden Aspekt unseres psychophysischen Organismus. Wir sind ganz durchsetzt von dieser äußerst subtilen Sinneserfahrung, so wie das Pulver ganz mit Wasser durchsetzt ist. Es gibt keine nichtintegrierte Energie, die wegsickern oder woandershin ablaufen könnte.

„Das," sagt der Buddha, „ist also die erste Stufe von *dhyāna*." Sie ist ein Zustand vereinten Bewusstseins, der Vereinigung positiver und negativer Kräfte in unserem bewussten Geist – der *Yin*- und *Yang*-Prinzipien, wie die chinesische Tradition sagen würde. Es ist ein Zustand der Harmonie, der Integration und des Friedens, in dem die Energien des bewussten und des unbewussten Geistes zusammengebracht, vereinigt und harmonisiert werden, so wie das Seifenpulver und das Wasser im Gleichnis des Buddha.

Für das zweite *dhyāna* wählt der Buddha das Bild eines Teiches, angefüllt mit vollkommen klarem, reinem Wasser – welches ständig durch eine unterirdische Quelle erneuert und aufgefüllt

wird. Das zweite *dhyāna* ist also ein klarer reiner Bewusstseinszustand, in dem Verzückung und Freude die ganze Zeit aus unseren Tiefen empor sprudeln.

Das dritte *dhyāna* wird mit Lotus-Blumen in einem Teich verglichen: ihre Stiele, Blätter, Blüten, Knospen und Samenkapseln sind alle im Wasser und sind von ihm durchdrungen, doch gleichzeitig getrennt und verschieden davon. Ebenso erleben wir unser Bewusstsein als vollkommen erfüllt und genährt von allumfassender Glückseligkeit.

Zum Schluss erläutert der Buddha die vierte höhere Bewusstseinsebene mit Hilfe eines weiteren typisch indischen Bildes. Er lädt uns ein, uns einen heißen Tag vorzustellen, wenn wir – ganz erhitzt und staubig – uns entschließen, in einem Wasserbecken oder einem Fluss zu baden. Wenn wir aus dem klaren frischen Wasser herauskommen, hüllen wir uns in ein sauberes, kühles, weißes Laken und sitzen einfach so da, von Kopf bis Fuß eingehüllt. Ebenso hüllen wir uns im vierten *dhyāna* in ein gereinigtes Bewusstsein, das uns vor allen Verletzungen beschützt. Der Staub der Welt kann uns nichts anhaben.

Das sind die Vergleiche, die der Buddha für die immer reiner und klarer werdenden Zustände des *samādhi* verwendet.[110] Doch auch wenn dies alles äußerst positive und heilsame Errungenschaften sind: auch sie können auf die Spitze getrieben werden, wenn sie nur für sich, ohne Bezug zu irgendjemand oder irgendetwas anderem, praktiziert werden – ohne durch Energie und Tatkraft ausgeglichen zu werden. Dies kann zu Trägheit oder Passivität und sogar zu Faulheit und Schläfrigkeit führen. Dies kommt insbesondere bei Menschen vor, die ganz natürlich und bequem in einer Meditationshaltung sitzen können, gern dort sitzen, mehr oder weniger unbehelligt von gröberer Geistestätigkeit sind, sich jedoch nicht wirklich bemühen, ihr Gewahrsein zu vertiefen.

Samādhi sollte also durch *vīrya* ausgeglichen werden, insbesondere durch Arbeit, die anderen Menschen hilft und vor allen Dingen auch durch körperliche Arbeit. In den Zen-Klöstern Japans, sowie in den vorkommunistischen Chan-Klöstern Chinas, wird jedem nicht nur ein Höchstmaß an Meditation sondern auch an Arbeit abverlangt. Egal wie viele Stunden man meditiert, es wird erwartet, dass man fast genauso viele Stunden harter körperlicher Arbeit leistet. Und das bedeutet eher, dass man auf Knien den Boden schrubbt oder bis zu den Ellenbogen in dreckigen Kochtöpfen steckt als dass man einige Blumen in einer Vase arrangiert oder eine Porzellanschale mit zarten Farben bemalt.

Eine Freundin, Peggy Kennett, die in Japan nach vielen Jahren, die für sie als Frau und Ausländerin sehr schwierig waren, dort Zen-Lehrerin wurde, beschrieb mir einmal das Tagesprogramm ihres kleinen Klosters, wo sie drei oder vier Schüler hatte. Sie begannen um vier Uhr morgens mit harter körperlicher Arbeit, die bis um neun Uhr dauerte. Dann nahmen sie ein schlichtes Mahl ein, meditierten dann vier oder fünf Stunden und hatten schließlich ein weiteres leichtes Mahl am Nachmittag. Das sei ihr Leben, sagte sie: körperliche Arbeit und Meditation. Wenn sie ihre ganze Zeit in Meditation verbracht hätten, wären sie mit Sicherheit einfach nur faul geworden – zumindest wäre das bei relativen Anfängern der Fall. Wenn sie jedoch die ganze Zeit nur hart gearbeitet hätten, wären sie mit der Zeit – falls sie nicht außergewöhnlich begabt gewesen wären – mehr oder weniger verroht und zu einfachen Holzfällern und Wasserträgern geworden. Wir brauchen beides, zumindest zu einem gewissen Grad: ausreichend Zeit für Meditation und

[110] Diese Bilder für die *dhyānas* findet man im Dīgha-Nikāya 2 und im Majjhima-Nikāya 39.

ausreichend körperliche Anstrengung – beide müssen im Gleichgewicht sein. Die meisten Menschen haben eine natürliche Vorliebe dafür, entweder aktiv zu sein oder zu meditieren, je nach psychischer Veranlagung – je nachdem ob sie extrovertiert oder introvertiert sind. Manche Menschen sind der Ansicht, dass sich Buddhismus besonders für Introvertierte eigne, wegen seiner Betonung auf Meditation, doch dies lässt die Balance der Eigenschaften außer Acht, wie sie in dieser Lehre der fünf Geistesvermögen gefordert wird.

Außerdem spielen diese Einteilungen, wenn wir erst eindeutige spirituelle Fortschritte gemacht haben, keine Rolle mehr. Dann kann man über einen Menschen nicht mehr sagen, er sei introvertiert oder extrovertiert. Es ist wichtig, eine natürliche Introvertiertheit, die sich möglicherweise in einer Vorliebe für Meditation ausdrückt, zumindest in den Anfangsstadien unserer spirituellen Laufbahn mit nach außen gerichteter Tätigkeit und gesunder Arbeit auszubalancieren (und umgekehrt).

Achtsamkeit

Wie wir bereits gesehen haben, wird in der buddhistischen Tradition Achtsamkeit, oder das Entwickeln von Gewahrsein, in Bezug auf vier Erfahrungsbereiche geübt. Als Erstes, in Bezug auf den Körper und seine Bewegungen und Haltungen. Wir sind uns bewusst, ob wir gehen, stehen, sitzen oder liegen. Wir bringen volles Gewahrsein in unseren ganzen Körper, ob wir uns bewegen oder still sind, und wir sind uns bewusst, was jede Hand, jeder Fuß und jeder andere Teil unseres Körpers tut. Zweitens üben wir uns in Achtsamkeit was die Gefühle angeht, ob sie angenehm, schmerzhaft oder neutral sind – ob wir glücklich oder traurig, angeregt oder deprimiert, erfreut oder verstimmt sind. Drittens versuchen wir, in Bezug auf unsere Gedanken achtsam zu sein: ob wir ans Essen denken, oder an Freunde und Verwandte, oder an die Arbeit, die übermorgen zu erledigen sein wird. Wir sollten immer, von Minute zu Minute, genau wissen, wo unser Geist sich hinwendet, wohin er abschweift.

Der vierte Bereich unseres Erlebens, dessen wir uns versuchen gewahr zu sein, sind unsere höheren spirituellen Ideale. Was immer wir auch tun, wo immer wir auch hingehen, sogar im Schlaf halten wir zumindest eine Art Unterströmung von Gewahrsein oder Achtsamkeit auf unser höchstes Ideal aufrecht. Das ist natürlich einer der Zwecke von Mantras.[111] Den Tag über immer wieder ein Mantra vor uns hin zu sprechen, ist eine Möglichkeit, ständig mit unserem Ideal in Kontakt zu sein. Ob wir einkaufen gehen, Tee trinken oder uns mit jemandem unterhalten – wenn das Mantra immer im Hintergrund klingt, verlieren wir nie völlig den Kontakt zu unserem höchsten Ziel. Darum geht es bei der Achtsamkeitsübung – ständig ein gewisses Maß an Gewahrsein all dieser verschiedenen Bereiche zu behalten.

Es besteht auch keine Gefahr, dass man sich in eine unausgeglichene „Überbegeisterung“ für die Achtsamkeitsübung hineinsteigern könnte. Im Gegensatz zu den anderen Geistesvermögen muss Achtsamkeit oder Gewahrsein nicht durch irgendetwas ausgeglichen werden. Wenn gläubiges Vertrauen nicht durch Weisheit ausgeglichen wird, wird es blind und fanatisch. Wenn Weisheit

[111] Das Wort „Mantra“ bedeutet, zumindest laut einer etymologischen Interpretation, „das, was den Geist beschützt“. Es heißt, ein Mantra sei ein Klangsymbol, das die erleuchteten Qualitäten eines Buddhas oder Bodhisattvas in klanglicher Form ausdrückt. Deswegen unterstützt uns das Rezitieren eines Mantras nicht nur dabei, Konzentration zu erlangen, sondern hilft uns auch, eine Verbindung mit dem Transzendenten aufrechtzuerhalten.

nicht durch gläubiges Vertrauen ausbalanciert wird, wird sie kalt und staubtrocken. Wenn Energie nicht von Meditation in der Waage gehalten wird, verkommt sie zu reiner Rastlosigkeit. Und wenn Meditation ihrerseits nicht durch Tatkraft ausgeglichen wird, entartet sie zu Trägheit und Teilnahmslosigkeit. Doch im Falle von Achtsamkeit und Gewahrsein gibt es keine solche Gefahr. Von Natur aus kann sie sich nicht zum Schlechteren verkehren, wenn sie sich selbst überlassen bleibt. Sie muss nicht in der Waage gehalten werden.

Vielmehr ist Achtsamkeit selbst der ausgleichende Faktor. Nur durch Achtsamkeit können wir gläubiges Vertrauen und Weisheit, Energie und meditative Sammlung ausbalancieren. Achtsamkeit ist im Buddhismus deswegen so zentral, weil Ausgewogenheit so zentral ist. Man könnte die buddhistische spirituelle Praxis auch als ausgewogenes Leben im höchstmöglichen und weitesten Sinne bezeichnen. Wenn wir nicht nach mehr Ausgeglichenheit streben, praktizieren wir nicht wirklich Buddhismus. Buddhist oder Buddhistin zu sein bedeutet immer, zu versuchen Extreme zu vermeiden, oder vielmehr zu versuchen, über unsere Neigung, in das eine oder andere Extrem zu verfallen, hinauszuwachsen. Es bedeutet, nach einem Balancepunkt Ausschau zu halten, quasi dem Dreh-und Angelpunkt, zwischen oder vielmehr jenseits der Extreme. Und das geschieht mit Hilfe von Achtsamkeit.

All das soll nicht heißen, dass Achtsamkeit buchstäblich für sich alleine stehen könnte. In der Praxis ist es nicht möglich, eine Fähigkeit zu haben, ohne auch die anderen zu besitzen, wenn auch vielleicht in geringerem Ausmaß. Sie sind alle präsent. Eine mag überwiegen, doch die Tatsache, dass sie überhaupt da ist bedeutet, dass die anderen auch vorhanden sind, wenn auch nur im Ansatz. Und die spirituelle Wirksamkeit jeder einzelnen Fähigkeit hängt davon ab, wie gut sie durch die anderen in der Waage gehalten wird.

Wir mögen beispielsweise starke Gefühle der Hingabe haben – wir opfern vielleicht sehr gerne Blumen, zünden Kerzen an und schwenken Räucherstäbchen – doch ohne irgendein Verständnis der Bedeutung all dessen, hat dies nichts mit gläubigem Vertrauen im wirklichen Sinne zu tun. Also kann es kein echtes gläubiges Vertrauen ohne Weisheit geben – und umgekehrt. Und auch ohne spirituelle Energie kann es kein gläubiges Vertrauen geben, denn wenn wir uns einer Hingabeübung widmen, beinhaltet das ein gewisses Maß an Bemühung – das Mindestes ist, dass man dazu erscheinen muss. Das Gleiche gilt für Konzentration: Hingabepraxis und Konzentration gehen Hand in Hand. Während wir Opfergaben machen, ein Mantra oder eine Puja rezitieren oder während wir Niederwerfungen machen, entwickeln wir, wenn wir diese Dinge mit dem entsprechenden gläubigen Vertrauen und Hingabe tun, Konzentration – manchmal sogar eine tiefere Konzentration als wir sie vielleicht normalerweise in Meditation erleben. Und schließlich muss natürlich auch Achtsamkeit dabei sein, beim gläubigen Vertrauen, sonst kann es keine Kontinuität darin geben, keine Möglichkeit, es länger aufrecht zu erhalten. andernfalls würden wir nur eine Reihe von nicht zusammenhängenden anfallartigen Impulsen erleben, die nirgendwo hinführen.

Das Modell des buddhistischen Lebens besteht also in der Entwicklung aller fünf Geistesvermögen im gleichen Maße: gläubiges Vertrauen und Weisheit, Energie und Konzentration und vor allen Dingen Achtsamkeit. Hier ist es interessant, diese fünf Geistesvermögen – oder zumindest vier von ihnen – mit den vier Haupt-Yogas des Hinduismus zu vergleichen.

Das Wort *yoga* bedeutet in den hinduistischen Denksystemen „Vereinigung“ – das heißt Vereinigung mit dem höheren Selbst (gemäß der *Vedānta*-Lehre), oder Vereinigung mit Gott

(gemäß den theistischen Formen des Hinduismus). So ist jedes der vier Yogas ein bestimmter Pfad zur Vereinigung mit dem höheren Selbst oder Gott. Gleichzeitig korrelieren sie sehr eng mit vier der fünf Geistesvermögen des Buddhismus. *Bhakti-Yoga*, der Yoga der Hingabe, entspricht dem Geistesvermögen des gläubigen Vertrauens. *Jñāna-Yoga*, der Weg zur Vereinigung durch Erkenntnis, ist das hinduistische Gegenstück des Geistesvermögens der Weisheit. *Karma-Yoga*, der Pfad der selbstlosen Arbeit, passt zu der buddhistischen Fähigkeit der spirituellen Tatkraft oder Energie. Und *Rāja-Yoga*, Vereinigung durch die königliche Wissenschaft der Konzentration und Meditation, ist natürlich die hinduistische Version des Geistesvermögens der meditativen Konzentration. Die Korrelationen sind ziemlich exakt.

Doch die Relevanz dieses Vergleichs wird an der Stelle deutlich, wo die beiden Systeme auseinander gehen, und zwar in ihrer Anwendung. Ein Hindu-Lehrer wird einem Schüler, der sehr emotional ist, raten, sich dem *bhakti*-Yoga zuzuwenden – das heißt *jñāna*-, *karma*- und *rāja*-Yoga beiseite zu lassen und Befreiung nur dadurch zu suchen, dass er sich ganz der Hingabe ergibt. Jemandem, der dagegen sehr intellektuell ist, wird geraten, nur den Pfad des *jñāna*, dem Pfad der Erkenntnis und des Studiums zu verfolgen. Und einer Person, die sehr aktiv ist, wird empfohlen, den spirituellen Pfad der selbstlosen Arbeit aufzunehmen. Im modernen Indien erhalten Politiker oft den Höflichkeitstitel des „*karma*-Yogi", denn natürlich ist niemand so selbstlos wie ein Politiker, wenn man dem Ton ihrer Behauptungen Glauben schenkt: sie verwenden ihre gesamte Zeit und Energie zum Wohl der Öffentlichkeit. Wenn schließlich jemand eher beschaulich ist und vielleicht nicht so gerne redet – ein Einzelgänger ist – wird er für den natürlichen *rāja*-Yogi gehalten und ihm wird geraten, zu meditieren und sich nicht um Erkenntnis, Hingabe oder nach außen gerichtete Tätigkeiten zu kümmern.

Die hinduistische Methode geht also den Weg des geringsten Widerstands; nach dieser Methode wird uns empfohlen, wenn wir bereits eine natürliche Neigung, für sagen wir Hingabe, besitzen, uns darin zu spezialisieren. Doch Buddhisten wählen die entgegengesetzte – und anstrengendere – Methode. Sie sagen, dass man auf die Fähigkeit sein Augenmerk richten sollte, die schwach ist. Wenn unser gläubiges Vertrauen stark ist, dann sollten wir Weisheit entwickeln – und umgekehrt, sonst wird unsere Stärke zu unserer Schwäche. Wenn wir eher der meditative Typ sind, sollten wir hingehen und ein wenig nach außen gerichtete Energie entwickeln – und umgekehrt. Unsere Stärke voll zu entwickeln hängt in Wirklichkeit davon ab, dass wir unsere Schwäche entwickeln. Alle vier Geistesvermögen – gläubiges Vertrauen, Weisheit, Energie und Meditation – müssen entwickelt werden; sonst wird unsere spirituelle Entwicklung einseitig.

Der Grund für diese unterschiedliche Herangehensweise mag sehr wohl in der einen Fähigkeit liegen, die im hinduistischen System fehlt. Es ist wirklich erstaunlich, festzustellen, dass Achtsamkeit im Hinduismus überhaupt nicht betont wird – doch das ist meine persönliche Erfahrung, als ich hinduistische Lehrer und Pandits bei hunderten von Gelegenheiten sprechen hörte. Nicht ein einziges Mal hörte ich, dass Achtsamkeit oder Gewahrsein erwähnt wurde, unter zahlreichen Vorträgen und Reden über Hingabe, spirituelle Erkenntnis, Meditation und so weiter. Es kam einfach nicht vor. Das mag einer der Gründe sein, warum man im Hinduismus einen der vier Yogas auswählen muss. Man kann sie nicht vereinen, weil sie nur durch Achtsamkeit oder Gewahrsein vereinigt werden können. Es gab einen großen Lehrer, Sri Aurobindo, der die vier klassischen Yogas zu dem was er ein „Integrales Yoga" nannte, zusammenfügte – doch selbst er

sagte nichts über Achtsamkeit oder Gewahrsein. Achtsamkeit scheint eine eindeutig buddhistischer Schwerpunkt zu sein.

Das buddhistische Leben und Arbeiten, das Wachsen und die Entwicklung der fünf Geistesvermögen finden im Kontext der spirituellen Gemeinschaft statt, dem Sangha in seinem weitesten Sinne.[112] Er bietet uns spirituelle Freunde, die uns dabei helfen herauszufinden, worauf wir uns ausrichten sollten, ob auf Meditation, wohltätige Arbeit, Hingabe oder Studium. (Was Achtsamkeit anbetrifft, so muss sie ständig geübt werden, in jedem Aspekt unseres Tuns.) Der Sangha bietet auch die Gelegenheit, beim Aufbau von Einrichtungen zu helfen, durch die die jeweiligen Geistesvermögen entwickelt werden können, sowie diese Einrichtungen zu unterstützen und sie zu nutzen. Traditionell waren diese Einrichtungen rund um die vihāras angesiedelt, wo die Mönche lebten, übten und unterrichteten, doch heutzutage im Westen bestehen sie häufig aus öffentlichen Zentren, Retreatzentren (Meditationszentren, z.B. auf dem Lande), Betrieben Rechten Lebenserwerbs, Bibliotheken usw.

Die fünf Geistesvermögen nähren

Die spirituelle Gemeinschaft ist wie eine Art Gewächshaus. Während des kalten Wetters werden die Samen in Blumenkästen unter Glas gezogen, um verpflanzt zu werden, wenn sie aufgegangen sind und das Wetter etwas milder geworden ist. Ebenso entwickeln sich unsere Geistesvermögen am besten im guten Klima der spirituellen Gemeinschaft. Natürlich bleiben die Pflanzen nur im Gewächshaus, solange sie noch recht empfindlich und schutzlos sind, und in gewisser Weise gilt das auch für uns: die spirituelle Gemeinschaft soll keine abgeschirmte Zuflucht vor der Welt bieten. Doch unsere spirituellen Geistesvermögen können jederzeit zerdrückt werden, erfrieren, vertrocknen und verwelken oder verbrennen, wenn wir die Unterstützung der spirituellen Gemeinschaft nicht haben – einen Ort, der die Intensivierung unserer Praxis unterstützt. Dieses Bild der spirituellen Entwicklung – als das Wachstum einer Pflanze – ist natürlich ganz traditionell. Es lässt sich bis zur Vision des Buddhas zurückverfolgen, als er die ganze Menschheit wie einen Lotusteich sah. Es kann nützlich sein, uns vorzustellen, dass wir unsere Geistesvermögen nähren, ihnen beim Wachsen und Entwickeln helfen, indem wir sicherstellen, dass wir die geeigneten Bedingungen haben. Ich würde sagen, dass es genauso, wie es fünf Geistesvermögen gibt, auch fünf Bedingungen für spirituelles Wachstum gibt – doch das ist meine eigene Liste, keine traditionelle.

Für das Wachstum einer Pflanze brauchen wir offensichtlich fünf Dinge. Zuallererst brauchen wir einen Samen; dieser Same braucht Erde, Wärme, Licht und Wasser. Auch wir brauchen, wenn wir wachsen wollen, wenn wir unsere spirituellen Fähigkeiten entwickeln wollen, fünf Dinge.

Zuallererst, der Samen ist das Erleuchtungspotenzial – und laut der traditionellen buddhistischen Lehre, besitzen alle Menschen, ja sogar alle Lebewesen, diesen Samen. Diesen Samen gibt es. Wir alle können Erleuchtung erlangen, wenn die Bedingungen günstig sind, und wenn wir uns ausreichend bemühen – natürlich handelt es sich hier um eine sehr große Bemühung – und wenn die Bedingungen günstig sind.

[112] Das Wort „Sangha“ bezieht sich streng genommen auf den „*ārya*-Sangha“ – die Gemeinschaft der Menschen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – die unerschütterliche Einsicht in das Transzendente erlangt haben. Dieser Begriff wird jedoch auch viel großzügiger benutzt um den großen (*Mahā*-)Sangha all derer zu bezeichnen, die dem Pfad folgen, den der Buddha gelehrt hat.

Als nächstes brauchen wir, so wie ein Pflanzensamen Erde benötigt, Bedingungen, die für spirituelles Wachstum und Entwicklung günstig sind. Wir können uns zu einem gewissen Grad auch unter ungünstigen Bedingungen entwickeln, doch es ist viel schwieriger. Insbesondere benötigen wir Muße, Gesundheit und verschiedene materielle Voraussetzungen (z.B. Essen, Unterkunft, Kleidung); und im Westen haben wir das Glück, diese Voraussetzungen vor der Nase zu haben.

Viele Buddhisten in Indien haben beispielsweise keinen Zugang zu den Voraussetzungen, die wir genießen. Für sie ist es nicht einfach, ein spirituelles Leben zu führen, aus allen möglichen Gründen. Ich hörte einmal von einer jungen Frau aus einer Familie der Ex-Unberührbaren, die Buddhistin wurde und gerne regelmäßig meditieren wollte. Doch ihre Familie lebte in einer Hütte, es gab nur einen Raum für alle achtzehn Familienmitglieder. Sie war jedoch fest entschlossen zu meditieren. Also meditierte sie jeden Morgen – sie stand sehr früh auf – und saß dann auf einem Regal auf der einen Seite der Hütte, und so gelang es ihr, eine Meditationspraxis aufrechtzuerhalten. Nicht viele von uns Westlern müssen je auf einem Regal meditieren in einem winzigen Raum in dem siebzehn andere Menschen sind, doch sie tat das. Ich hörte ebenfalls von einer alten Frau, die für eine Woche auf Retreat fahren wollte. Die Kosten für ein Retreat in Indien sind sehr gering, doch diese alte Frau hatte einfach kein Geld. Was tat sie also? Sie arbeitete einen Monat lang als Landarbeiterin, und machte Umgrabearbeiten und trug Steine – und sie war bereits siebzig – und sie sparte ihr Geld und ging eine Woche auf Retreat.

Nirgendwo im Westen haben wir solche Schwierigkeiten zu meistern, außer vielleicht in einigen osteuropäischen Ländern oder vielleicht in Teilen von Südamerika. Wir haben es sehr leicht, und wir schätzen das nicht immer wert. Wir haben Zugang zu Büchern. Wir haben Freizeit. Wir sind gesund. Wir haben Muße. Also sollten wir uns fragen, ob wir wirklich das Beste aus unseren Möglichkeiten machen.

Dann brauchen wir Wärme, wie auch die Samen Wärme brauchen, und zwar in Form von spiritueller Freundschaft; das ist im Buddhismus sehr wichtig. Normalerweise unterscheide ich zwischen zwei Arten von spiritueller Freundschaft: zwischen so genannter „vertikaler“ spiritueller Freundschaft, zwischen denen die mehr und denen die weniger spirituell erfahren sind, insbesondere zwischen Schüler und Lehrer; und „horizontaler“ spiritueller Freundschaft, der spirituellen Freundschaft, die im Sangha entsteht, zwischen denen, die praktisch auf derselben Stufe sind. Und wir brauchen tatsächlich beides. Wir können nicht immer im Kontakt mit unserem Lehrer sein – falls wir einen haben. Vielleicht hat er oder sie viele Schüler und nicht viel Zeit für uns. Doch wir brauchen auf alle Fälle einfach Freundschaft mit anderen Menschen – und die bekommen wir von unseren Gefährten auf dem Weg. Wir alle brauchen diese Wärme im spirituellen Leben.

Dann brauchen wir das, was dem Licht entspricht, das die Samen zum Wachsen brauchen, und das ist intellektuelle Klarheit, klares Denken. Man muss leider sagen, dass nicht alle westlichen buddhistischen Lehrer besonders für ihr klares Denken zu loben sind; nur zu oft trifft man auf einige ernsthafte Missverständnisse und falsche Darstellungen, selbst bei ganz grundlegenden dharmischen Lehren. Deswegen benötigen wir das Licht der intellektuellen Klarheit; wir benötigen klares Denken.

Und schließlich brauchen wir natürlich, mehr als alles andere, den Regen des Dharma. Und der Regen des Dharma muss frei von Verschmutzungen sein. Es darf kein saurer Regen sein. Mit

anderen Worten, der Dharma sollte nicht mit nicht-dharmischen oder sogar anti-dharmischen Elementen vermischt sein. Buddhistische Lehrer sowohl im Osten als auch im Westen werden sich dieser Gefahr immer bewusster. Ja, wir müssen uns auf kreative Dialoge mit Anhängern anderer Religionen und Philosophien einlassen. Doch wir brauchen auch große Klarheit darüber, was der Buddha gelehrt hat, was der Buddhismus lehrt. Wir brauchen den Regen des Dharma ganz dringend, mehr als je zuvor. Doch der Regen muss rein sein, nicht vermischt mit Katholizismus, Vedānta oder weltlichen Ideologien. Wir müssen uns mit dem Regen des reinen Dharma durchtränken. So werden die Geistesvermögen wachsen, sich entwickeln und Früchte tragen: die kostbare Frucht der Erleuchtung.

10 Der Dreifältige Pfad: Ethik

Wer im Pāli-Kanon die schwärmerischen Beschreibungen des Lebens des Buddhas und seiner Schüler gelesen hat, kann nicht bezweifeln, dass sie alle überaus glückliche Menschen waren. Ihre Liebe, ihr Mitgefühl, ihre Entsagung, ihr Glück und ihre Zufriedenheit hinterließen bei allen, die je mit ihnen zu tun hatten, einen tiefen Eindruck. Ob König oder Höfling, Prostituierte oder rechtschaffene Witwe, Soldat oder Gelehrter, Bauer oder Künstler, alle saßen zu Füßen des Buddhas, um das Geheimnis seines strahlenden Glücks zu erfahren. Es ist kein Wunder, dass unter den vielen Beinamen, unter denen er bekannt wurde, auch der Titel *sugata* – „der Glückliche", der „Wohlgegangene", zu finden ist.

Doch sogar zu Lebzeiten des Buddha gab es viele Menschen, die nicht an einem so abstrakten Lohn, wie dem Frieden und der Seligkeit Nirvāṇas, interessiert waren, sondern sich nach nach einer Lehre sehnten, die ihnen zeigen würde, wie sie ihre weltlichen Wünsche und Sehnsüchte erfüllen könnten. Der Buddha ermutigte Menschen mit solchen Wünschen, indem er sie auf die verschiedenen Himmel hinwies, in denen sie als Belohnung für gute Taten wiedergeboren werden würden, wenn sie zum Beispiel Armen zu essen gäben, für Kranke sorgten, Brunnen graben würden oder schattenspendende Bäume pflanzten, unter denen Reisende rasten könnten. Doch er unterließ es nicht, sie zu warnen, dass diese himmlischen Reiche nur von begrenzter Dauer seien. Wenn ihr Vorrat an Verdiensten aufgebraucht sei, würden auch die Bewohner dieser Himmel wieder im endlos sich drehenden Rad der Wechsels gefangen sein, erneut in der Menschenwelt wiedergeboren werden und leben und leiden wie zuvor. Und vielleicht würde man, so meinte der Buddha, wenn man diese Wechselhaftigkeit einige Male erlebt habe, des unbeständigen Glücks müde und entschließe sich, nach dem dauerhaften Glück von Nirvāṇa zu streben.

Im Ethiksystem des Buddhismus stellt man sich außerdem eine ganze Reihe von Höllenwelten vor, in denen diejenigen, die sich unheilsam verhalten haben, infolge dieser Taten wiedergeboren werden. Doch die Höllen sind ebenso vergänglich wie die Himmelswelten. Wenn die Missetaten abgegolten sind, werden die Insassen der Hölle erneut im Menschenreich wiedergeboren und haben wiederum die Möglichkeit, den Pfad zu suchen, der über das Lebensrad hinausführt.[113] In der buddhistischen Vision werden alle Wesen letztlich Erleuchtung erlangen – einige sagen sogar Vögel und Blumen.

Das Gesetz des Karma

All das lässt sich natürlich aus dem Karmagesetz ableiten. In ihrer einfachsten und am meisten verbreiteten Form ist die Karmalehre lediglich ein Ausdruck des universellen Glaubens, dass wir, so wie wir säen, auch ernten werden: letztlich werden wir selbst die Folgen unserer Taten zu spüren bekommen. Die Karmalehre hilft zu einem gewissen Grad die scheinbaren Widersprüche des

[113] Einige Buddhisten sind ganz zufrieden damit, sich die Himmel und Höllen der buddhistischen Überlieferung als buchstäblich existent vorzustellen, während andere es vorziehen, diese Lehre eher symbolisch zu verstehen, und es so zu betrachten, dass bereits innerhalb des Menschseins es möglich ist, ein himmlisches, ein höllisches oder ein Leben als Tier usw. zu führen

Schicksals, die in unserer Welt existieren, zu erklären; doch man muss hier sehr vorsichtig sein. Das Leid – oder Glück – eines Menschen ist nicht notwendiger Weise die Folge seiner früheren Taten. Das Gesetz des Karma wird in dieser Hinsicht häufig missverstanden. Ich möchte hier wieder zum Grundprinzip zurückkehren: der Bedingtheit. Der Buddha identifizierte fünf Arten von Bedingtheit, fünf *niyāmas*, wie Buddhaghoṣa sie später nannte: die phykalisch-anorganische, die physisch-organische (d.h. biologische), die psychische, die karmische und die transzendente.[114] Außer wenn man die Einsicht eines Buddhas hat kann man nicht sicher sein, welches niyāma zu welcher Wirkung geführt hat.

Zur Erläuterung dieser Unterscheidung wird üblicherweise ein Fieber als Beispiel angeführt. Wenn wir Fieber bekommen, könnte das aufgrund einer Unterkühlung sein, die durch einen plötzlichen Temperaturwechsel hervorgerufen wurde; oder wir haben uns einen Virusinfekt zugezogen; oder wir sind vielleicht aufgrund von irgendeiner psychischen Stresssituation krank geworden; oder es mag durch eine unheilsame Handlung verursacht worden sein, die wir in der Vergangenheit begangen haben; oder es mag sogar die Wirkung einer transzendenten Einsicht auf unseren Organismus sein. So kann dasselbe Endergebnis eine physikalische, biologische, eine psychologische, eine karmische oder eine transzendente Ursache haben – oder die Ursache kann eine Kombination von zweien oder mehr sein.

Kausalität ist ein komplexes Netz; alles, was geschieht oder entsteht tut dies nicht aufgrund von einer Ursache, sondern aufgrund einer Vielzahl von Ursachen. Wenn wir über die Faktoren, die das Zusammenkommen irgendeines Phänomens hervorgerufen haben, reflektieren, finden wir tatsächlich kein Ende – das ist ein Aspekt der Einsicht des Buddhas in die Wirklichkeit. Wenn wir uns beispielsweise überlegen, was den Laib Brot (oder die Packung Reis) in unserer Küche verursacht hat, können wir an all die Menschen denken, die damit zu tun hatten – und was sie „verursacht" hat. Wir können an ihre Vorfahren denken, die sich bis in anfangslose Zeiten zurückverfolgen lassen. Dann sind die Sonne, der Regen und die Erde in Betracht zu ziehen; dann gilt es auch den Transport und die Verpackungsmaterialien zu bedenken. Es gibt wirklich nichts und niemanden der nichts mit dem Zustandekommen – und In-unsere-Küche-Gelangen – dieses Brotlaibes zu tun hatte. Das ist übrigens eine andere Möglichkeit, zu der Wahrheit von anātman, „kein getrenntes Selbst" zu gelangen. Die Reflexion zeigt uns, dass nichts ein „Eigenwesen" besitzt, was getrennt von allem anderen existiert; alles und jedes ist miteinander verbunden. Um das zu veranschaulichen, gibt uns der Mahāyāna-Buddhismus das Bild von Indras Netz – ein unendliches Netz von Juwelen, von denen jedes einzelne alle anderen Juwelen des Netzes widerspiegelt.[115] Die aus vielen Einzelfäden bestehende komplexe Kausalität bedeutet, dass, wenn jemand auf irgendeine Weise leidet, wir nicht einfach annehmen können, dass dies unweigerlich die Folge seines unheilsamen Verhaltens ist. Es wäre möglich, doch es lässt sich einfach nicht sagen. Der Hinduismus betrachtet das Karmagesetz rein fatalistisch, und manche Buddhisten scheinen ähnlicher Ansicht zu sein, doch die buddhistische Lehre der fünf *niyāmas* macht deutlich, dass man aus dem Leiden, das jemand gegenwärtig erfährt, nicht auf sein vergangenes unheilsames Handeln schließen kann.

Doch wir können sicher sein, dass unser gegenwärtiges unheilsames Handeln mit sehr großer

[114] vgl. Sangharakshita: *Transforming Self and World*. Birmingham. 1995, S. 204f, sowie Buddhaghoṣa: *Commentary on the „Dhammasangani" -the first book of the Abhidhamma Piṭaka*. Vol II. The Expositor. Kap X. Hg. C.A.F. Rhys Davids. London. 1921, S. 360

[115] vgl. Francis H. Cook: *Hua-yen Buddhism: The Jewel Net of Indra.* Pennsylvania State University Press. 1977

Wahrscheinlichkeit zu zukünftigem Leiden führt (wenn auch manche der geringeren unheilsamen Handlungen von heilsamen „aufgehoben“ werden) und dass heilsames Handeln uns Freude bringt. Das bekannteste Zitat hierfür sind die ersten Zeilen des Dhammapada:

> *Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:*
> *Kommt aus getrübtem Geist dein Wort und dein Betragen.*
> *So folgt dir Unheil, wie dem Zugtier folgt der Wagen.*
> *Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:*
> *Entspringen reinem Geist dein Wort und deine Taten,*
> *folgt das Glück dir nach, unfehlbar wie dein Schatten.*[116]

Dies ist die Grundlage buddhistischer Ethik, die manchmal auch mit „Taten haben Folgen“ zusammengefasst wird. Hier wird also das Gesetz der Bedingtheit auf den Bereich der Ethik angewendet. In der buddhistischen Tradition gibt es verschiedene Listen von Vorsätzen oder Übungsgrundsätzen; die am weitesten verbreitete und praktizierte ist die der fünf ethischen Vorsätze. Es handelt sich hier nicht um Regeln im engen buchstäblichen Sinne; vielmehr könnte man sie am ehesten als Prinzipien ethischen Verhaltens beschreiben. Sie spiegeln wider, wie eine erleuchtete Person sich natürlicherweise verhalten würde, so dass, wenn wir versuchen, uns selbst auf diese Weise zu verhalten, wir uns allmählich auf Erleuchtung zu bewegen.

Die fünf Vorsätze

Es gibt vier grundlegende Vorsätze – sowie einen fünften, der ebenso grundlegend ist, in Bezug auf dessen Praxis jedoch nicht alle Buddhisten übereinstimmen. Sie sind wie folgt formuliert:

> *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, kein Leben zu nehmen.*
>
> *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen.*
>
> *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, mich sexuell nicht falsch zu verhalten.*
>
> *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, mich falscher Rede zu enthalten.*
>
> *Ich nehme den Übungsgrundsatz an, keine Getränke und Drogen zu mir zu nehmen, die den Geist trüben.*[117]

Diese fünf Vorsätze umfassen, allgemein gesagt, die Prinzipien der Gewaltlosigkeit, des Nicht-sich-Aneignens, der Keuschheit, der Wahrhaftigkeit und der Achtsamkeit.

Das Prinzip der Gewaltlosigkeit beinhaltet, dass wir vermeiden sollten, einer anderen Person zu schaden oder sie zu verletzen und insbesondere sollten wir niemanden töten oder körperlich verwunden. Im Grunde ist Gewalt nichts anderes als die Behauptung des eigenen Ichs auf Kosten eines anderen. In seiner extremsten Form bedeutet es die körperliche Beseitigung eines anderen, um die eigenen Interessen durchzusetzen. Gewaltanwendung gegen einen anderen Menschen steht also für die Verleugnung der grundlegenden menschlichen Solidarität, eine radikale Behauptung des getrennten Selbst und die Unfähigkeit, sich mit unserer Vorstellung in eine andere Person hineinzuversetzen.

Wenn wir fähig sind, jemand anderem Gewalt anzutun, liegt das daran, dass es uns nicht gelingt, uns an ihrer Stelle zu sehen, uns in sie einzufühlen, ihre Gefühle als die unseren wahrzunehmen.

[116] *Dhammapada* 1-2: Siehe (Üb) Kurt Schmidt. www.pālikanon.com

[117] Die Vorsätze werden an vielen Stellen im Pāli-Kanon genannt; vgl. beispielsweise Aṇguttara-Nikāya V.171-174

Für eine gewalttätige Person ist eine andere Person einfach ein Objekt, ein Ding. Gewalt ist demnach die letztendliche Verleugnung eines ethischen und spirituellen Lebens; und Gewaltlosigkeit stellt in gewisser Hinsicht das Grundprinzip des Buddhismus dar. Es gibt sogar einen Text, das *Mahāvastu* der Lokottaravādins, der besagt, dass Gewaltlosigkeit der höchste Dharma ist. Damit ist gemeint, dass wenn wir aufrichtig versuchen, Gewaltlosigkeit zu praktizieren, wir feststellen werden, dass wir uns letztendlich auch in allen anderen buddhistischen Tugenden üben. Im Prinzip sind alle in der Gewaltlosigkeit enthalten.

Gewaltlosigkeit bedeutet nicht nur, dass wir uns gewalttätiger Handlungen enthalten sollten, sondern auch, dass wir mit allem, was uns zu Verfügung steht, zum Wohl und Glück der ganzen Menschheit arbeiten sollten. Das können wir unmöglich tun, wenn unser Herz nicht voller Liebe für die Menschen ist. Gewaltlosigkeit – *ahiṃsa* – kann auch als „Liebe in Aktion" bezeichnet werden. Wenn wir wollen, dass unsere Handlungen niemandem Schaden zufügen und hilfreich sind, sollten wir uns ständig um einen liebevollen Geisteszustand bemühen. Ohne diesen ist es uns unmöglich wirklich Gutes zu tun. Ein hassvoller Gedanke kann zu unsäglichem Leiden in der Welt führen; alle gewalttätigen Handlungen waren einst hassvolle Gedanken, so wie alle gütigen Handlungen einmal liebevolle Gedanken waren. Liebe ist die einzige Kraft, die stark genug ist, den Hass zu überwinden. Und aus diesem Grund ist sie die stärkste Waffe der Welt. Die Übung von ahiṃsa auf einer internationalen Ebene würde eindeutig jegliche Möglichkeit eines Krieges und jede sonstige Form des Blutvergießens und Abschlachtens ausschließen, ebenso wie die Todesstrafe und das Schlachten von Tieren für Nahrung. Das Entscheidende an ahiṃsa ist, dass dieses Ideal sowohl in der Übung als auch in der Anwendung allgemeingültig und allumfassend ist.

Eine eindeutige Aussage dazu finden wir im *Mettā-Sutta*, der „Lehrrede von der liebenden Güte", das die Essenz von *ahiṃsa* ausdrückt.

> *Was es auch an lebenden Wesen gibt:*
> *ob stark oder schwach, ob groß oder klein,*
> *ob sichtbar oder unsichtbar, fern oder nah*
> *ob geboren oder einer Geburt zustrebend*
> *mögen sie alle glücklich sein.*
> *Niemand betrüge oder verachte einen anderen.*
> *Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man keinem*
> *irgendwelches Unglück.*
> *Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und behütet,*
> *so möge man für alle Wesen und die ganze Welt*
> *ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken:*
> *ohne Hass, ohne Feindschaft, ohne Beschränkung*
> *nach oben, nach unten und nach allen Seiten.*
> *Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen*
> *entfalte man eifrig diese Gesinnung:*
> *Dies nennt man Weilen im Heiligen.*
> *Wer sich nicht an Ansichten verliert,*
> *Tugend und Einsicht gewinnt,*
> *dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist,*
> *für den gibt es keine Geburt mehr.*[118]

Das zweite große Prinzip der buddhistischen Ethik ist das Prinzip der Nicht-Aneignung. Gewalt be-

[118] Übersetzt von Vimalo, http://buddhistische-gesellschaft-berlin.de/downloads/download.html

ruht auf einem starken „Ich“-Gefühl und Aneignung beruht auf einem starken „Mein“-Gefühl – die beiden bilden ein Paar. Wir sollten also nicht nehmen, was anderen gehört, weder durch Gewalt noch Betrug – mit anderen Worten, wir sollten nicht stehlen. Die traditionelle Formulierung lautet, dass wir nicht „nehmen sollen, was nicht gegeben wurde“.

Das bedeutet offensichtlich, sich nicht Dinge anzueignen, die anderen Menschen gehören – was auch beinhaltet, keine Schulden zu machen, die man nicht zurückzahlen kann, und nichts auszuleihen, ohne vorher zu fragen. Doch wir nehmen auch dann Nicht-Gegebenes, wenn wir die Zeit oder Energie von anderen in Anspruch nehmen, ohne sie zuerst zu fragen, ob sie bereit sind, uns diese zu geben. Wenn es um die Nicht-Aneignung von materiellen Dingen geht, beinhaltet das alle möglichen Dinge, die viele Menschen heutzutage kaum als Diebstahl betrachten würden. Wir leben in einer Welt, die von Institutionen und multi-nationalen Konzernen regiert, oder sogar beherrscht wird. Dadurch passiert es schnell, dass wir denken, wenn wir diese betrügen – indem wir vielleicht unsere Einkommensteuererklärung manipulieren, beim Beantragen öffentlicher Gelder nicht ganz die Wahrheit sagen oder Büromaterial von der Arbeit mit nach Hause nehmen – sei das ethisch gesehen kaum von Bedeutung und sogar gerechtfertigt, angesichts eines Systems, das wir als ungerecht ansehen.

Eine solche Einstellung versäumt jedoch, das wahre Wesen buddhistischer Ethik zu berücksichtigen. Moral ist kein Selbstzweck. Der altruistische Aspekt ethischen Verhaltens liegt auf der Hand; weniger offensichtlich ist dagegen, dass unsere Taten auch auf uns selbst eine Wirkung haben. Für jeden der fünf Vorsätze gibt es nicht nur eine „negative“ Formulierung, wie zum Beispiel: „Ich nehme den Übungsgrundsatz an, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen“, sondern auch eine positive:

Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.

Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.

Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.

Mit ehrlicher und wahrhaftiger Sprache läutere ich meine Rede.

Mit hellwacher Achtsamkeit läutere ich meinen Geist.

Diese Formulierungen erinnern uns daran, dass das Üben dieser Vorsätze sowohl das Entwickeln und Ausdrücken von positiven Qualitäten, als auch das Vermeiden der Verursachung von Leiden beinhaltet. Sie erinnern uns durch die Betonung des Läuterungsaspektes außerdem daran, dass wir, wenn wir uns ethisch verhalten, unsere Geisteszustände verfeinern und reinigen und uns so auf die Meditationspraxis und die Entwicklung von Weisheit vorbereiten.

Ob wir das Gefühl haben, dass das Sich-Aneignen dessen, was dem Staat oder unserem Arbeitgeber gehört, für „die“ sowieso keinen Unterschied macht, ist aus dieser Sicht völlig irrelevant. Wenn wir es uns zum Ziel gemacht haben, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, werden wir auch versuchen, die Grenze zwischen „Ich“ und „Andere“ zu durchbrechen. Die Übung von Ethik bietet uns ständig die Gelegenheit, dies zu tun, und über das starke Gefühl der Trennung zwischen „mir“ und „der Welt“ oder „den Anderen“ hinauszuwachsen. Und natürlich werden wir heutzutage ständig daran erinnert, dass sogar Handlungen, die so gering erscheinen, dass sie doch sicherlich keinen Unterschied machen, in der Tat in der Summierung eine verheerende Wirkung auf die Tierwelt, das Klima und die ganze Welt haben.

Der dritte Vorsatz bezieht sich auf das Grundprinzip der Keuschheit. Hier geht es offensichtlich um unser sexuelles Verhalten. Bei diesem Grundprinzip geht es in erster Linie darum, dass wir andere nicht sexuell ausbeuten sollen, dass wir uns keine sexuelle Befriedigung durch die Anwendung von Gewalt, Betrug oder Täuschung verschaffen sollen. Wie wir alle wissen ist der Sexualtrieb ein sehr starker Drang; der Buddha sagte einmal etwas in dem Sinne, dass wenn es noch eine anderen saṃsārische Kraft gäbe, die genauso stark wäre, dann gäbe es keinerlei Hoffnung auf spirituelle Entwicklung. Wenn wir unsere buddhistische Praxis also ernst nehmen, werden wir unser sexuelles Handeln an den Rand unseres Lebens verbannen, anstatt ihm zu erlauben, einen zentralen Platz einzunehmen, und es wird unser Ziel sein, mit der Zeit vollkommene Keuschheit von Körper, Rede und Geist zu erreichen, wenn das auch – realistisch gesehen – für viele Menschen erst gegen Ende ihres Lebens möglich sein wird.

Doch wir können uns alle bemühen, „Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit“ in diesem Lebensbereich zu entwickeln, uns bemühen, mit unserer Situation zufrieden zu sein, ob wir verheiratet oder „single“ sind, homosexuell oder heterosexuell, ob es unsere Wahl ist, sexuell aktiv zu sein oder nicht. Der Buddha hatte nichts zu sexueller Orientierung oder sexuellem Verhalten zu sagen; nichts davon hat er besonderes gelobt oder verdammt. Entscheidend ist, dass unsere sexuellen Aktivitäten mit einer inneren Haltung des NichtVerletzen-Wollens einhergehen, und dass wir die moderne westliche Neigung, sexuelle Beziehungen zu verherrlichen, vermeiden – diese Neigung hat eindeutig schon sehr viel zu Unglück geführt.

Das vierte Prinzip ist die Wahrhaftigkeit. Wir sollten niemals, direkt oder indirekt, zu etwas unsere Zustimmung geben oder etwas billigen, von dem wir wissen, dass es falsch ist. Wahrhaftigkeit kann im weitesten Sinne als eine Einheit von Denken, Rede und Tun bezeichnet werden. In den Pāli-Schriften wird der Buddha oft nicht als „Buddha“ sondern als „Tathāgata“ bezeichnet. Es gibt verschiedene Erklärungen zur Bedeutung dieses Titels, doch eine davon ist, dass ein Tathāgata jemand ist, dessen Handeln seine Rede widerspiegelt und dessen Rede seinem Handeln entspricht. Dass diese Leistung beinahe eine Definition der Erleuchtung ist, zeigt, wie selten vollkommene Wahrhaftigkeit tatsächlich ist.

Ohne Wahrhaftigkeit kann es weder Handel noch Rechtsprechung, noch aufrichtige Politik geben. Interessanterweise benutzt der Buddha, wenn er in den Pāli-Schriften auf Wahrhaftigkeit zu sprechen kommt, ein Bild aus dem Zusammenhang der Rechtsprechung.[119] Wenn ein Zeuge einen Meineid leistet, kann kein Recht gesprochen werden und wenn kein Recht gesprochen werden kann, bricht das gesamte Gesellschaftssystem zusammen. Die Wahrheit im Gerichtssaal zu sagen ist ein Beispiel – um nicht zu sagen ein Musterbeispiel – für Wahrhaftigkeit, denn wenn in diesem Zusammenhang die Wahrheit nicht als heilig betrachtet wird, ist ein gesellschaftliches Zusammenleben eigentlich nicht möglich. Und man könnte hinzufügen, dass Unwahrhaftigkeit nicht nur darin besteht, Lügen zu erzählen, sondern auch darin, es zu unterlassen, die Wahrheit zu sagen, wenn diese Unwissenheit und Missverständnisse ausräumen würde.

In Swifts Satire Gullivers Reisen entdeckt Gulliver, als er das Land der Houyhnhnms besucht, dass sie so rechtschaffen sind, dass sie kein Wort für „Lüge“ haben. Gulliver muss sich große Mühe geben, zu erklären, was eine Lüge ist, und als Antwort darauf erfinden die Houyhnhnms einen Begriff in ihrer eigenen Sprache: „die Sache sagen, die nicht ist“. Wir „sagen“ also „die Sache, die

[119] Majjhima-Nikāya 41

nicht ist“ – wir lügen. Aber warum? Unwahrheit beruht immer auf negativen Geisteszuständen. Wir lügen oder unterdrücken die Wahrheit, wir übertreiben oder spielen etwas herunter, entweder aufgrund von Gier – um etwas zu bekommen, das wir auf andere Weise nicht bekommen können – oder aus Angst vor Bestrafung, oder schlichtweg aus Eitelkeit.

Unter ganz seltenen Umständen muss man vielleicht die Wahrhaftigkeit zum Wohle eines noch höheren Wertes aufgeben. Das klassische Beispiel dafür in der buddhistischen Überlieferung ist ein Mönch, der sieht, wie ein Mann rennt und sich hinter einigen Büschen versteckt. Kurz danach kommt eine Horde von Raufbolden mit Schwertern in der Hand die Straße entlang gerannt, ihm dicht auf den Fersen, und sie fragen den Mönch, ob er den Mann gesehen habe, den sie suchen. Natürlich sagt der Mönch, nein, das habe er nicht. In einem solchen Fall lässt es sich entschuldigen, wenn man nicht die Wahrheit sagt, da man sonst für einen Mord verantwortlich wäre.

Doch die wenigsten von uns werden je in ein solches Dilemma geraten. Die Alternativen zwischen denen wir uns normalerweise entscheiden müssen sind: die Wahrheit zu sagen, und so etwas zu verlieren, oder eine Lüge zu erzählen und so reicher zu werden. In der heutigen Zeit gibt es viele Gelegenheiten, in Versuchung zu kommen, die Wahrheit ein wenig hinzubiegen, besonders wenn wir es, wie bereits erwähnt, mit Steuererklärungen oder anderen offiziellen Angelegenheiten zu tun haben. Das ist ein weiterer Bereich der Ethik, bei dem man sehr leicht denken kann, dass die staatlichen Institutionen oder multi-nationalen Konzerne, in ihrer Unpersönlichkeit die Wirkung unserer Taten gar nicht spüren werden. Das mag zutreffen oder auch nicht; doch wir selbst werden die Wirkung unseres unheilsamen Handelns spüren. Wir müssen die entfremdende Wirkung der Unwahrhaftigkeit auf unseren eigenen Geisteszustand berücksichtigen.

Der fünfte Vorsatz ist allgemein gesagt die Anwendung des Prinzips der Achtsamkeit. Doch er ist in den Begriffen der Enthaltung ausgedrückt, weswegen es in buddhistischen Kreisen keine eindeutige Haltung dazu gibt; dieser Vorsatz spricht von der Enthaltung von „Getränken und Drogen, die den Geist vernebeln“, dabei ist Alkohol natürlich der gängigste. Es gibt unter Buddhisten, sogar in den östlichen Ländern, unterschiedliche Meinungen, was diesen Vorsatz angeht. Einige glauben, dass ein Buddhist keinerlei Alkohol trinken sollte. Andere meinen, dass man Alkohol in Maßen zu sich nehmen kann – das heißt, insofern er unsere Achtsamkeit nicht beeinträchtigt.

Ich persönlich bin der Ansicht, dass es besser ist, wenn wir als Buddhisten vollkommen abstinent sind. Selbst wenn ein gelegentliches alkoholisches Getränk uns keinen Schaden zufügt, bleibt immer noch die Frage nach dem Beispiel, das wir anderen dadurch geben. Man braucht nur die Zeitung aufzuschlagen, um festzustellen, wie viel Leid, wie viel Schaden und wie viel Elend durch den Missbrauch von Alkohol verursacht wird, und wie viele Leben er kostet. Deswegen denke ich, dass Buddhisten hier wirklich ein Beispiel geben sollten. Vor einigen Jahren bereiste einer meiner Schüler einige buddhistische Zentren in Amerika und war geschockt festzustellen, dass einige Zentren sogar ihre eigene Bar hatten, sodass man entweder vor oder nach der Meditation einfach hingehen und etwas trinken konnte, einen Cocktail oder was auch immer. Ich finde, dass wenigstens in den buddhistischen Zentren oder zu buddhistischen Anlässen kein Alkohol angeboten werden sollte.

Doch natürlich gibt es zu diesem Vorsatz mehr zu besprechen, als nur die Frage, ob man Alkohol trinken sollte oder nicht, auch wenn dies eine sehr wichtige Frage ist. Man könnte sagen,

dass Achtsamkeit die charakteristische Tugend des denkenden oder geistigen Aspekts unserer Veranlagung ist. Sie geht weit über Übungen hinaus, wie den Abwasch achtsam zu erledigen, oder das Telefon achtsam abzunehmen und so weiter, auch wenn all diese Übungen wertvoll sind. Achtsamkeit bedeutet vor allen Dingen, dass wir uns jeden Tag, jede Stunde und jede Minute unablässig der wahren Natur unserer Situation bewusst sind. Mit anderen Worten, wir sollten uns immer der Vier Edlen Wahrheiten bewusst sein: des Leidens, des Grundes des Leidens, des Aufhörens des Leidens und des Pfades, der zum Aufhören des Leidens führt.

Wir haben in dem Kapitel über den Zug der Schwerkraft gesehen, dass rechtschaffenes Handeln allein uns nicht zur Erleuchtung führt. Dies wird nicht nur durch den zweiten Kreis des Lebensrades mit seiner weißen und seiner schwarzen Hälfte symbolisiert, sondern auch durch den dritten Kreis, mit seinen Darstellungen der sechs Lebenswelten. Heilsames Handeln wird zu angenehmen Folgen für uns führen, symbolisiert durch das Reich der Götter, und unheilsames Handeln wird unangenehme Folgen haben, symbolisiert durch das Höllenreich. Doch in der buddhistischen Weltvorstellung befinden sich sowohl Himmel als auch Hölle innerhalb des Kreislaufs der weltlichen Existenz, innerhalb des Bedingten. Wenn wir die karmischen Folgen unserer Taten durchlebt haben, stehen wir immer noch vor der Notwendigkeit, einen Weg aus dem Lebensrad herauszufinden. Darum ist Ethik oder Moral nur die erste Stufe des Dreifältigen Pfades.

Gleichzeitig deutet die Vorstellung, dass unsere Achtsamkeitübung sich auch auf Achtsamkeit in Bezug auf unser Ziel im Lebens ausdehnen kann – und dies sogar einen ganz entscheidenden Aspekt unseres Übens darstellt – daraufhin, dass eine tiefe Übung von Ethik uns zu den weiteren Stufen des Pfades führt. In der Praxis ergibt heilsames Handeln, wie der Buddha es verstand, nur im Zusammenhang mit der inneren Verpflichtung zu einem spirituellen Pfad, einen Sinn. Es gibt im Buddhismus keinen Gott, der darauf besteht, dass wir einer Liste von Geboten folgen, „weil er es gesagt hat“. Ethik wird nicht als ein Selbstzweck betrachtet, sondern als ein Mittel um Erleuchtung zu erlangen.

Die Drei Zufluchten

Diese Verbindung zwischen ethischem Handeln und der inneren Verpflichtung zum Pfad zur Erleuchtung wird in einer Praxis ausgedrückt, die von Buddhisten aller Schulen befolgt wird: in der Rezitation der Zufluchten und Vorsätze. Die drei Zufluchten sind die Drei Juwelen des Buddhismus: der Buddha, der Dharma und der Sangha. Die Rezitation der Zufluchten ist ein Ausdruck unserer Verpflichtung zu den Drei Juwelen, die traditionell als „Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen“ bezeichnet wird. Und dann, sofort nach der Rezitation dieser Verse der Verpflichtung zum spirituellen Pfad, singt oder rezitiert man die fünf Vorsätze. Mit anderen Worten wird die ethische Praxis innerhalb des Kontextes der Zufluchtnahme am bedeutungsvollsten.

Ich möchte deswegen in etwas detaillierter auf diese Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen eingehen. Sie zeigt uns eine weitere Variante des Pfades zur Erleuchtung auf – ich würde sogar sagen, die wichtigste oder zumindest grundlegendste Art, den Pfad zu betrachten. Man könnte sagen, dass Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen die grundlegende Handlung des buddhistischen spirituellen Lebens ist.

Natürlich müssen wir, um damit etwas anfangen zu können, verstehen, was der Buddha, der Dharma und der Sangha wirklich sind. Zum Beispiel ist ein Buddhist oder eine Buddhistin jemand, der oder die Zuflucht nimmt zum Buddha als Buddha; er oder sie hat Vertrauen in den Buddha als dem Erleuchteten, und nicht zum Buddha als etwas anderem. Das mag für uns offensichtlich zu sein, doch das ist es nicht für jeden. Wenn man zum Beispiel in Indien reist, trifft man mit Sicherheit Hindus, fromme, religiös-gesinnte Hindus. Und wenn man in deren Gegenwart den Namen des Buddha erwähnt, sagen sie: „Oh ja, wir wissen alles über den Buddha. Er ist die neunte Inkarnation des Hindu-Gottes Vishnu." Als Buddhist muss man dieser Sichtweise in Bezug auf den Buddha widersprechen. Als ich selbst in Indien lebte, musste ich häufig sagen: „Nein. Der Buddha war keine Inkarnation eines Gottes. Er war ein Mensch, ein Mensch, der durch seine eigene Bemühung Erleuchtung erlangte." Ebenso nehmen wir nicht Zuflucht zum Buddha, wenn wir ihn nur als einen weisen Mann betrachten, wie beispielsweise Sokrates, oder nur als einen Ethiklehrer wie Epiktet. Wenn wir solche Vorstellungen vom Buddha haben – wenn wir irgendwelche Ideen über ihn hegen, die ihn nicht als Erleuchteten betrachten – gibt es keine Zufluchtnahme. Ebenso findet keine Zufluchtnahme statt, wenn wir einfach nur die Persönlichkeit des Buddha aus sicherer Entfernung bewundern und sagen: „wie wunderbar, der Buddha war so freundlich, so mitfühlend, so weise", und uns dabei selbst nicht erlauben, von diesen erleuchteten Qualitäten berührt zu werden. Schlichte Bewunderung, egal wie groß, stellt noch keine Zufluchtnahme dar.

Genauso müssen wir begreifen, was wirklich mit „Dharma" gemeint ist, um zum Dharma Zuflucht nehmen zu können. Der Dharma ist der transzendente Pfad zur Erleuchtung. Wenn man ihn nur als eine Quelle interessanter und nützlicher Ideen begreift, oder nur von theoretischem Interesse, dann nimmt man keineswegs Zuflucht zum Dharma, man ist eigentlich kein Buddhist, auch wenn man recht viel über den Dharma weiß, insbesondere über seine unterschiedlichen geschichtlichen Erscheinungsformen. Akademisches Wissen über den Buddhismus hat sicherlich seinen eigenen konkreten, wenn auch begrenzten Wert; doch Zufluchtnahme zum Dharma ist etwas ganz anderes.

Zufluchtnahme zum Sangha bedeutet Zufluchtnahme zum Ārya-Sangha – den Männern und Frauen, die selbst die höheren Stufen des transzendenten Pfades, Stromeintritt usw., verwirklicht haben. Manchmal wird auch gesagt, dass man Zuflucht zum Bhikkhu-Sangha, dem Mönchsorden nimmt, doch das ist ganz und gar nicht korrekt. Der Sangha, zu dem man Zuflucht nimmt, besteht sowohl aus Mönchen als auch aus Laien; und tatsächlich hat auf dieser Ebene die Unterscheidung zwischen Mönchen und Laien kaum noch Bedeutung.

Ich benutze übrigens ganz absichtlich im Englischen den Ausdruck „to go for refuge" (auf Deutsch etwa: „zu etwas oder jemandem gehen, um dort Zuflucht zu finden und nicht „to take refuge" (Zuflucht nehmen). Viele westlichen Buddhisten sprechen von Zufluchtnahme bei Bhikkhu Soundso oder Lama Soundso, doch der ursprüngliche Ausdruck ist definitiv „Ich gehe" – *gacchāmi*. Das ist, wie ich finde, ein bedeutender Unterschied, finde ich. Die logische Schlussfolgerung ist, dass „to go for refuge" („zur Zuflucht zu gehen") eine Handlung ist, etwas, das wir tun. Es ist eine Bewegung auf etwas hin, das unendlich viel größer als wir selbst ist. Man kann vom „zur Zuflucht gehen" sogar als etwas sprechen, was einer Hingabe unserer selbst gleichkommt. Doch Zuflucht „nehmen" hat ganz andere Konnotationen. Es deutet auf eine Aneignung hin; es lässt mitschwingen, dass wir uns die Drei Juwelen in egoistischer Weise zu eigen machen – dass wir sogar versuchen,

sie zu ergreifen – anstatt zu versuchen, ein Teil von ihnen zu werden. (Anm. der Übers.: Leider hört sich auf Deutsch „zur Zuflucht gehen“ sehr merkwürdig an, deshalb hat es sich mangels besserer Alternativen eingebürgert, doch von „Zuflucht nehmen“ bzw. Zufluchtnahme“ zu sprechen und wir werden es im Folgenden auch so verwenden)

Heutzutage haben wir fantastische Gelegenheiten, die verschiedensten Formen des Buddhismus zu verstehen und zu üben. Vor mehr als fünfzig Jahren, als ich selbst dem Buddhismus begegnete, waren die Dinge noch ganz anders. Zu jener Zeit gab es nur eine einzige buddhistische Gruppe in London. Sie war vermutlich die einzige in ganz Großbritannien und hatte etwa ein Dutzend aktive Mitglieder. Ich kann mich noch erinnern, wie wir uns während des Krieges in einem kleinen Raum in der Londoner Innenstadt trafen, nicht weit vom Britischen Museum entfernt. Einmal saßen wir da und meditierten – nun, zumindest saßen wir dort mit geschlossenen Augen und versuchten etwas inneren Frieden zu finden – als es plötzlich einen furchtbaren Krach gab und die Fenster wackelten. Das war natürlich ein Bombe, die in der Nähe eingeschlagen hatte. Doch es freut mich, sagen zu können, dass sich niemand bewegt hat. Ich bin mir nicht sicher, ob dies buddhistischem Gleichmut oder britischem Phlegma zuzuschreiben war – vielleicht haben wir alle darauf gewartet, dass jemand anderes sich zuerst bewegen würde – doch niemand bewegte sich. Wir saßen einfach nur da und beendeten unsere Meditation. Das war Buddhismus in Großbritannien vor fünfzig Jahren.

Heute sind die Dinge ganz anders. Es gibt allein in London mindestens zwei Dutzend gut florierende buddhistische Gruppen und ein paar hundert weitere in ganz Großbritannien, während es in Amerika vermutlich mehrere tausend Gruppen gibt, unter denen fast alle östlichen buddhistischen Traditionen vertreten sind. Sie alle kamen innerhalb der letzten zwanzig oder dreißig Jahre in den Westen – ich beziehe mich hier nicht auf die so genannten ethnischen buddhistischen Gemeinschaften – sondern auf diejenigen, die an Westler gerichtet sind. Sie sind Ausdruck einer gewaltigen radikalen kulturellen Entwicklung. Vor dieser Entwicklung waren die religiösen Kenntnisse westlicher Menschen mehr oder weniger auf das Christentum beschränkt. Vielleicht hatten manche gerade mal vom Islam gehört, wenn sie etwas über die Kreuzzüge gelesen hatten. Heutzutage dagegen kennt man nicht nur den Buddhismus, sondern die unterschiedlichsten Religionen oder hat zumindest schon von ihnen gehört. Es hat eine gewaltige spirituelle Horizonterweiterung stattgefunden.

Doch darin liegt auch eine Gefahr – eine Gefahr, die wir vielleicht „pseudo-spirituelle-Konsumhaltung“ nennen könnten. Heutzutage sind wir beinahe *per definitionem* Konsumenten. „Ich kaufe, also bin ich“, macht schon fast unsere ganze Philosophie aus. Und es besteht die Gefahr, dass wir diese Konsumhaltung mitbringen, wenn wir uns dem Buddhismus nähern, besonders, wenn er uns in so vielen verlockenden Variationen, in so vielen geheimnisvollen, exotischen und faszinierenden Formen präsentiert wird. Und ich fürchte, wir können es kaum erwarten, ihn in unsere kleinen klebrigen Pfoten zu bekommen. Es gibt ein ganzes Buffet spiritueller Köstlichkeiten, die nur darauf warten verspeist zu werden. Und die Versuchung, uns gerade das herauszupicken, was uns gerade gefällt, ist sehr groß.

Wenn wir das tun, werden wir nicht Buddhisten, Menschen die Zuflucht nehmen, sondern Buddhismus-Konsumenten. Und ein Konsument des Buddhismus zu sein, ist der vollkommene Gegensatz zu der Verwandlung um die es im Buddhismus geht. Als „Konsumenten“ passen wir den Buddhismus an uns an, zumindest in seinen Äußerlichkeiten, wir passen ihn an unsere Gier, unseren

Hass und unsere Verblendung an. Doch wenn wir uns verwandeln wollen, müssen wir uns an den Buddhismus anpassen.

Diese Verpflichtung, uns zu verwandeln, ist etwas schrittweise Zunehmendes. Im Prozess einer sich vertiefenden Verpflichtung, einer sich vertiefenden Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen, ist es möglich, eine Reihe von Ebenen zu identifizieren, deren jeweilige Pāli-und Sanskrit-Bezeichnungen ich mit eigenen Worten umschrieben habe.

Ebenen der Zufluchtnahme

Die erste Ebene würde ich als „kulturelle“ Zufluchtnahme oder auch „ethnische“ Zufluchtnahme bezeichnen. Im buddhistischen Fernost gibt es sehr viele Millionen oder vielleicht sogar einige Hundert Millionen Buddhisten und in gewissem Sinne nehmen sie alle Zuflucht. Zumindest rezitieren sie alle, entweder auf Sanskrit oder Pāli, oder in ihrer Muttersprache: „Zum Buddha nehme ich meine Zuflucht, zum Dharma nehme ich meine Zuflucht, zum Sangha nehme ich meine Zuflucht“. Und so bezeichnen sie sich alle selbst als Buddhisten. Doch normalerweise wiederholen sie die Zufluchtsformel, ohne ihr allzu große Bedeutung beizumessen; es ist einfach nur eine Äußerlichkeit.

Ich habe das selbst viele Male erlebt. In buddhistischen Ländern rezitiert oder singt irgendjemand, meistens ein Mönch, zu Beginn jedes buddhistischen Treffens die Drei Zufluchten und die Fünf Vorsätze und alle wiederholen es nach ihm. Doch nur ganz selten fragen sich die Menschen: „Was machen wir da? Was bedeutet das?“ Es ist einfach Teil ihrer Kultur, etwas, das sie immer tun. Es ist sogar eine angesehene Sache, es zu tun; Buddhist zu sein und hin und wieder die Zufluchten und Vorsätze zu rezitieren, hat hohes Ansehen. Doch es wird nicht viel darüber nachgedacht. Es ist etwas, das man geerbt hat, etwas, das man tut, weil die Eltern oder die Großeltern es tun oder taten. Das ist die kulturelle oder ethnische Zufluchtnahme. Ihre Bedeutung ist nicht wirklich spirituell, sondern vor allem kulturell, oder sogar soziologisch. Das ist die erste und niedrigste Ebene der Zufluchtnahme. Und natürlich sollte man diese Ebene nicht abwerten. Sie ist ein Anfang, ein Ausgangspunkt.

Die nächste Ebene ist die „provisorische“ Zufluchtnahme. Dies ist die Ebene, auf der die Menschen zwar aufrichtig, aber doch nur bis zu einem gewissen Grad, am Buddhismus interessiert sind. Sie versuchen vielleicht – manchmal - die Vorsätze zu befolgen. Sie meditieren vielleicht ein bisschen, oder sogar recht viel – manchmal. Sie lesen Bücher über Buddhismus oder studieren ihn vielleicht sogar an der Universität. Viele Menschen im Westen, die sich selbst als Buddhisten bezeichnen würden, nehmen auf dieser Ebene Zuflucht. Auf diesem Niveau sind sie weder ernsthaft bemüht, Einsicht in die Wahrheit zu erlangen, noch richten sie ihr Leben wirklich auf die Drei Juwelen hin aus. Sie versuchen vielleicht eher im Gegenteil, den Buddhismus in ihr ganz normales, vermutlich recht gut situiertes bürgerliches Leben einzubauen. Das ist provisorische Zufluchtnahme – Zufluchtnahme bis zu einem gewissen Grad.

Dann kommt „effektive“ Zufluchtnahme. Wenn unsere Zufluchtnahme effektiv ist, haben wir uns dazu einiges an Gedanken gemacht. Wir wissen, was mit Buddha, Dharma und Sangha gemeint ist, und wir sehnen uns aus ganzem Herzen, aus ganzer Seele danach, wirklich und wahrhaft Zuflucht zu nehmen. Wir wollen den Dharma praktizieren, auf den Spuren des Buddha wandeln, ein

effektives Mitglied des Sangha sein, uns spirituell weiter entwickeln, sogar Erleuchtung erlangen. Und wir sind entschlossen – zumindest in unserem bewussten Geist – das auch zu tun. Wir haben uns den Drei Juwelen verpflichtet. Wir haben noch keine größere spirituelle Erfahrung gemacht, keinen transzendenten Durchbruch erlangt, doch wir tun unser Bestes, echte, authentische, praktizierende Buddhisten der einen oder anderen Tradition zu sein. Diese effektive Zufluchtnahme ist die Ebene der Zufluchtnahme der Mehrheit der aufrichtig praktizierenden Buddhisten.

Selbst zu Zeiten des Buddha gab es viele, viele seiner Schüler, die nur diese Ebene der Zufluchtnahme erreicht hatten, was an vielen Stellen der Pāli-Schriften deutlich wird. Jemand hört den Buddha lehren, ist sehr beeindruckt und akzeptiert die Lehre aufrichtig – doch er oder sie sieht nicht tatsächlich die Wirklichkeit. Dennoch sucht er oder sie Zuflucht, sagt: „Zum Buddha nehme ich meine Zuflucht; zum Dharma nehme ich meine Zuflucht, zum Sangha nehme ich meine Zuflucht." Das ist effektive Zufluchtnahme. Man hat ein theoretisches Verständnis der Lehre; man versucht, sich ethisch zu verhalten; man übt Meditation; und man tut sein Möglichstes, um tief gehende Einsicht oder klare Schauung zu entwickeln. Man bemüht sich nach Kräften, sein Leben so zu organisieren, dass Dinge, wie insbesondere Meditation und die Entwicklung von Einsicht, möglich werden. Kurzum, man richtet sein ganzes Leben, so weit wie möglich auf die Drei Juwelen hin aus. Man gibt dem Buddhismus uneingeschränkte Priorität in seinem Leben. So nimmt man effektiv Zuflucht.

Dann kommt als nächstes das, was ich „echte" oder „reale" Zufluchtnahme genannt habe, was in traditionellen buddhistischen Begriffen dem Stromeintritt entspricht und dem, was in den buddhistischen Texten „Öffnung des Dharma-Auges" genannt wird. Echte Zufluchtnahme bedeutet, dass unser Vertrauen in die Drei Juwelen unerschütterlich geworden ist. Die traditionelle Redewendung dafür ist, dass kein śrāmana, kein Brahmāna und noch nicht einmal Brahmā selbst zusammen mit Mara, dem Bösen, unser Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha erschüttern können.[120] Es ist so absolut unerschütterlich wie der Himalaja. Und unsere ethische Praxis ist ebenso gefestigt. Darüber hinaus gibt es bei der echten Zufluchtnahme ein klares unverwechselbares Element von so genanntem *vipaśyanā* oder klarer Schauung, was eine Schauung des Transzendenten bedeutet, nicht als etwas weit Entferntes, sondern als etwas Gegenwärtiges, hier und jetzt, tatsächlich verwirklicht, zumindest zu einem gewissen Grad. Vipaśyanā steht für eine Art Zugang, eine Annäherung an das Unbedingte.

Wiederum gibt es eine Reihe von Episoden in den buddhistischen Pāli-Schriften, die diese Ebene der Zufluchtnahme veranschaulichen. Der Buddha wanderte viele Jahre lang durch Indien, ging zu Fuß von einem Dorf zum anderen, von einer Stadt zur nächsten und reiste manchmal durch weitläufige Landesteile, die einfach nur Dschungel waren. Und während seiner Wanderungen begegnete er allen möglichen Menschen. Manchmal traf er auf einen Wanderasketen oder einen gelehrten Brahmānen, ein anderes Mal auf einen armen Kastenlosen oder einen Prinz. Wer sie auch waren, fast immer kam es zu einem Gespräch und der Buddha begann, ihnen etwas über den Dharma zu erzählen. Normalerweise ging er schrittweise vor. Er sprach üblicherweise zuerst über die Vorzüge von Großzügigkeit, dann über Ethik, dann über Meditation. Erst dann, wenn er den Boden gründlich vorbereitet hatte, begann er etwas, über seine spezifische Lehre – die Bedingtheit – zu sagen, entweder in Form der Vier Edlen Wahrheiten oder in irgendeiner anderen Form. Die

[120] Saṃyutta-Nikāya 55.1

Person – ob Asket oder Brahmāne, Ausgestoßener oder Prinz – hörte zu und manchmal geschah es, dass sie absolut überwältigt wurde. Und diese Erfahrung fand Ausdruck in dem, was eine Art Standardformulierung wurde, eine Redewendung, die in unserer heutigen Zeit so üblich ist, dass sie zu einer Art Floskel geworden ist. Die betroffenen Personen sagten, sie hätten das Gefühl als ob sie „Licht gesehen" hätten. Es sei, als hätten sie zuvor in Dunkelheit gelebt, doch jetzt wäre es Licht geworden und dieses Licht schiene über sie.[121] Eine andere typische Formulierung war, dass es sich anfühlte, als ob sie von einer schweren Bürde, einem schweren Gewicht befreit worden wären – heutzutage würden wir dies vielleicht als die Bürde der Angst und Sorge beschreiben, die Angst, die das moderne Leben zu durchziehen scheint.

In diesen Personen öffnete sich das Dharma-Auge. Sie sahen die Wirklichkeit, erkannten die Wahrheit der Bedingtheit, erkannten, dass die gesamte weltliche Existenz (zumindest potenziell) schmerzhaft ist, unbeständig und ohne ein dauerhaftes unwandelbares Selbst. Aufgrund dieser Einsicht wurden diejenigen, zu denen der Buddha gesprochen hatte, vollkommen verwandelt. Und dann kamen aus den Tiefen ihres Herzens diese Worte: *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*; *Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi*; *Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi* -„Zum Buddha nehme ich meine Zuflucht; zum Dharma nehme ich meine Zuflucht; zum Sangha nehme ich meine Zuflucht." Das ist echte Zufluchtnahme, die Zufluchtnahme, die auf die Öffnung des Dharma-Auges folgt. Sie wird manchmal auch als „transzendente Zufluchtnahme" bezeichnet, weil es die Zufluchtnahme der Stromeingetretenen ist und die Zufluchtnahme anderer, die sich auf dem höheren, rein transzendenten Abschnitt des Spiralpfades befinden. Doch es handelt sich hier auf jeden Fall um eine Ebene, nach der alle Buddhisten realistischer Weise streben können.

Die Zufluchtnahme ist die zentrale und maßgebliche Handlung im buddhistischen Leben. Sie wird in einigen buddhistischen Kreisen oft ziemlich vernachlässigt, doch in letzter Zeit scheint das Interesse an ihr wiederbelebt worden zu sein, da ernsthaft Praktizierende sich eingehender mit den Lehren ihrer Tradition beschäftigt haben. Anhänger des ikonoklastischen Zen-Buddhismus haben beispielsweise festgestellt, dass der Glaube des großen Zen-Lehrers Dogen sich schlicht und einfach um die Zufluchtnahme drehte. Eine seiner letzten Übungen kurz vor seinem Tod war anscheinend das Umrunden einer Säule auf die er „Buddha, Dharma, Sangha" geschrieben hatte. Und er sagte: „Am Anfang, in der Mitte und am Ende, während deines Lebens und wenn du dich dem Tod näherst, immer, während aller Geburten und Tode, zu allen Zeiten nimm Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha".

Die Zufluchten und Vorsätze

Wenn immer man hört, dass irgendwo die Drei Zufluchten rezitiert werden, folgt darauf immer auch die Rezitation der (üblicherweise) fünf Vorsätze. Man könnte sagen, dass die Zufluchtnahme oder Verpflichtung zu den Drei Juwelen das Lebensblut der Buddhisten ist und die Befolgung der Vorsätze der Kreislauf des Blutes durch ihren ganzen Körper. Die Vorsätze sind also der Ausdruck

[121] Der Pālikanon benutzt Standardformulierungen um die Antwort der Menschen auf die Lehren des Buddha auszudrücken. Die Antwort (hier im Aṇguttara-Nikāya II.16 in der Übersetzung von Nyanatiloka/Nyanaponika) lautet: „Vortrefflich, Herr Gotama! Vortrefflich, Herr Gotama! Gleichwie man, Herr Gotama, das Umgestürzte wieder aufrichtet oder das Verborgene enthüllt oder den Verirrten den Weg weist oder in die Finsternis ein Licht bringt, damit, wer Augen hat, die Gegenstände sehen kann, ebenso hat der Herr Gotama auf mannigfache Weise die Lehre enthüllt."

unserer Zufluchtnahme. Nicht nur das: sie unterstützen sie außerdem, denn wir können nicht wirklich Zuflucht nehmen, wenn wir ein unethisches Leben führen.

Natürlich sind die Vorsätze eine buddhistische Grundübung. Wenn wir schon eine Weile Buddhisten sind, ist es möglicherweise leicht zu denken, dass wir es nicht mehr nötig haben, allzu viel Zeit darauf zu verwenden, über die Vorsätze nachzudenken; wir denken vielleicht, dass wir sie schon ziemlich gut kennen. Wenn wir das denken, haben wir vermutlich überhaupt noch nie ernsthaft über sie nachgedacht, und es ist höchste Zeit, sie zu unserer Übung zu machen.

Es ist leicht, von auffallenderen Aspekten der buddhistischen Überlieferung abgelenkt zu werden, uns von der buddhistischen Kunst und dem Geheimnis und Glanz des Tantra faszinieren zu lassen oder uns dem Versuch zu widmen, wunderbar verknotete Rätsel der buddhistischen Philosophie zu entwirren. Es ist auch leicht, Grundübungen wie die ethischen Vorsätze einfach zu vergessen – was wir auf eigene Gefahr hin tun.

Als ich selbst tantrische Einweihungen bekam, wurde mir mitgeteilt, dass eine Einweihung eine sehr geheime und heilige Sache sei – über die man nicht redet. Einer meiner tibetischen Lama-Lehrer sagte mir sogar, dass ich über eine bestimmte Einweihung, die ich erhalten hatte, nur mit einer anderen Person reden dürfte, deren Namen er mir nannte. So geheim war das in jenen Tagen. Doch heutzutage werden im Westen tantrische Einweihungen, sogar solche des Anuttara-Yoga-Tantra, des „höchsten Yoga-Tantra“, öffentlich angekündigt. Man meldet sich für einen Wochenendkurs an, man zahlt die Gebühren und man erhält die Einweihung, zusammen mit vielleicht mehreren hundert Menschen. Man muss sich nicht vorbereiten, man muss kein Buddhist sein.

Das ist mit Sicherheit nicht in Übereinstimmung mit der buddhistischen Vajrayāna-Tradition. Ich erinnere mich, dass mir einer meiner Lehrer sagte, dass, wenn jemand das Anuttara-Yoga-Tantra praktizieren wolle, er erst einmal Hīnayāna praktizieren müsse (dies war der Begriff, den er benutzte; heutzutage sprechen wir normalerweise vom „Theravāda“) -und zwar für zwölf Jahre; dann sollte er sechs Jahre lang Mahāyāna und dann das Äußere Tantra für weitere sechs Jahre üben. Erst danach wäre er als bereit betrachtet worden, Anuttara-Yoga-Tantra Einweihungen zu erhalten. Doch heutzutage kann man das scheinbar alles im Laufe eines Wochenendes tun. Natürlich werden das manche Lehrer damit rechtfertigen, dass sie sagen, sie würden Samen pflanzen, die in der Zukunft aufgehen werden. Doch ich muss sagen, dass ich persönlich diese Erklärung als beschämende Rationalisierung ablehne. Wenn man wirklich Samen pflanzen will, sollte man buddhistische Ethik unterrichten.

11 Der Dreifältige Pfad: Meditation

Das nukleare Zeitalter ... das Zeitalter der Raumfahrt ... das Informationszeitalter ... das nachchristliche Zeitalter ... Jeder Versuch, den vorherrschenden Zeitgeist unserer Gegenwart zu beschreiben, ist notgedrungen ein übereiltes intellektuelles Unterfangen. Das ist insbesondere heutzutage der Fall, wo die schiere Bandbreite und Geschwindigkeit der kulturellen Entwicklung es uns schwer machen, vorherzusehen, was sich im Nachhinein als das Bedeutendste herausstellen wird. Doch aus der Sicht westlicher Buddhisten wird das gegenwärtige Zeitalter vielleicht am treffendsten als „Zeitalter der Angst“ oder als „psychologisches Zeitalter“ beschrieben. Ob es das Zeitalter der Psychologie genannt wird, weil es als Angstzeitalter beschrieben wird oder umgekehrt, ist schwer zu sagen, doch die beiden Begriffe spiegeln die Tatsache wieder, dass das, was wir vielleicht den Geist nennen, oder das Bewusstsein, während des zwanzigsten Jahrhunderts im Westen das Objekt zahlreicher Untersuchungen und vielen Nachdenkens gewesen ist. Auf einer rein empirischen Ebene und aus weltlicher Sicht weiß die Menschheit derzeit vermutlich mehr über den Geist, wie er funktioniert und was seine versteckten Regionen sind, als je zuvor in der Geschichte.

Obwohl Dichter und Philosophen schon lange eine Ahnung von der Existenz eines unbewussten Geistes hatten, gelang es erst Freud, das ganze Konzept auf eine unwiderlegbare wissenschaftliche Basis zu stellen, was die Entwicklung einer unglaublichen Menge von (häufig miteinander in Konflikt stehenden) psychologischen Theorien zur Folge hatte. Als Ergebnis davon können einige Geisteskrankheiten mit einem gewissen Maß an Erfolg behandelt werden, und anormale Geisteszustände werden insgesamt besser verstanden. Außerdem gab man verschiedenen versteckten Geisteskräften, wie Hellsehen, Telepathie und so weiter, den wissenschaftlichen Stempel der Glaubwürdigkeit. Die Erforschung von Geisteszuständen, die durch Drogen verursacht werden, hat ebenfalls zu einer anderen Sichtweise des Geistes geführt. Sogar mystische Erfahrungen werden nicht länger als bedauernswerte Auswirkungen von Neurosen, epileptischen Anfällen oder Vitaminmangel betrachtet.

So werden uns allmählich immer faszinierendere Einblicke enthüllt. Wir hatten im Westen früher eine sehr begrenzte und oberflächliche Sichtweise des menschlichen Geistes. Wir hielten ihn für relativ statisch, wir setzen ihn mit dem bewussten Geist gleich, mit dem Bewusstsein des Einzelnen und mit dem physischen Körper. Doch wir beginnen zu erkennen, dass die Bandbreite des menschlichen Geistes, die Möglichkeiten, die dem Besitzer eines menschlichen Bewusstseins offen stehen, viel umfangreicher sind, als wir zuvor angenommen hatten.

Häufig wird unser Geist mit Hilfe eines der Lieblingsbilder der Tiefenpsychologie beschrieben, nämlich als Eisberg, von dem wir nur einen kleinen Teil erkennen können – sozusagen die bewusste Spitze – die über die Wellen hinausragt. Darunter liegen, gleich der gewaltigen Masse des Eisbergs, die unter der Wasseroberfläche liegt, zahlreiche Schichten und Ebenen, derer wir uns normalerweise einfach nicht bewusst sind. Diese Darstellung zeigt uns mit einer wichtigen Hälfte des Gesamtbildes. Für die andere Hälfte müssen wir ein anderes Bild zu Hilfe nehmen, das eines Berges, und zwar eines Berges im Himalaja, der viele tausend Meter emporragt. Die unteren Hänge, die Vorberge, sind immer zu sehen, doch die meiste Zeit sind die Gipfel überhaupt nicht zu

erkennen: sie sind von einer undurchdringlichen Decke von Dunst und Wolken verborgen. Der Geist gleicht auch diesem Berggipfel. Er hat nicht nur Tiefen, derer wir uns nicht bewusst sind, sondern auch Höhen, von denen wir keine Ahnung haben.

Diese wachsende psychologische Erkenntnis im Westen versetzt uns besser in die Lage, dem Buddhismus zu begegnen, und zu verstehen, worum es im Buddhismus geht. Im Westen hat sich erst in letzter Zeit ein Gewahrsein für das Wesen und die Funktionen des Geistes entwickelt und sowie ein vermehrtes Interesse an diesen Themen im allgemeinen. Der Buddhismus befasst seit jeher speziell mit diesen Fragen. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, dass es im Buddhismus um kaum etwas anderes als den Geist geht. So wird Zen bekannter (wenn auch anonymer) Weise, als ein „direktes Weisen auf den Geist" bezeichnet. Und gewissermaßen ist dies alles, was Zen macht: es sagt bloß: „Betrachte deinen eigenen Geist." Und fast jede andere Schule des Buddhismus sagt auf die ein oder andere Weise dasselbe: „Betrachte deinen Geist. Lerne dich selbst kennen. Werde dir der Höhen und Tiefen deines Bewusstseins gewahr."

Da die Betonung im Buddhismus immer eher auf dem Praktischen und weniger auf der Theorie liegt, kümmern sich Buddhisten mehr um die Höhen als die Tiefen des Geistes. Der Buddhismus beruht auf der Annahme, dass es Geisteshöhen jenseits des Geistes gibt, und dass es möglich ist, diese Höhen zu erklimmen – und zwar durch die Erweiterung unseres Gewahrseins über seine gegenwärtigen Grenzen hinaus zu immer höheren Bewusstseinssphären. Und das wird – gemäß allen buddhistischer Schulen – durch die Meditationsübung erreicht. Man könnte Meditation im Grunde als die systematische Erweiterung des Gewahrseins oder Bewusstseins bezeichnen.

Was wir vor allen Dingen über Meditation wissen sollten ist, dass sie etwas ist, was wir üben müssen, was wir erfahren müssen, nicht etwas, über das man redet oder liest. Gleichzeitig brauchen wir eine grundsätzliche Vorstellung davon, was wir tun sollten, wenn wir meditieren, wohin wir damit gelangen wollen. Ohne klare Vorstellung von der Richtung in unserer Praxis, ist es zwar durchaus möglich, daraus einen Nutzen zu ziehen, doch können wir genauso gut das Gefühl haben, im Dunkeln zu tappen. Deswegen dient die nun folgende Einführung in die Meditation – in die systematische Erweiterung unseres Bewusstseins – einerseits dazu, denjenigen Hilfe anzubieten, die bereits begonnen haben zu meditieren, und ihnen Vorschläge zu machen, wie sie sich in Bezug auf ihre Praxis besser zurechtfinden können. Außerdem soll sie denjenigen, für die dieses Thema neu ist, eine Vorstellung davon geben, was Meditation eigentlich ist. Wir werden uns dem Thema der Meditation mit Hilfe von vier Grundthemen widmen: Warum wir meditieren, wie wir uns auf Meditation vorbereiten können, was die fünf Grundmethoden der Meditation sind und was die drei aufeinander aufbauenden Stufen meditativer Erfahrungen sind.

Warum wir meditieren

Es ist ein guter Start, wenn wir uns Gedanken über unsere Motivation, warum wir meditieren machen, denn Motivation ist ein wichtiges und stetiges Element anhand dessen wir erkennen können, wie wirksam unsere Meditationspraxis ist und sogar ob wir überhaupt damit weitermachen sollten. Ich habe viele Meditierende gekannt und würde sagen, dass es im Prinzip zwei Arten von Motivation oder Herangehensweisen gibt. Diese möchte ich provisorisch als den „psychologischen" und

„spirituellen“ Ansatz bezeichnen.

Die grundlegende psychologische Motivation für Meditation ist die Suche nach dem inneren Frieden. Menschen, die nicht besonders an Buddhismus, Philosophie, Religion, oder auch nur Psychologie interessiert sind, können trotzdem nach etwas suchen, das sie inneren Frieden nennen. Sie finden, dass die Hetze und Eile, die Verschleißerscheinungen des Alltagslebens, ein bisschen zu viel für sie sind. Die verschiedenen Anstrengungen und Spannungen, denen sie unterworfen sind – finanzieller Druck, persönliche Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme, vielleicht sogar zu einem gewissen Grad neurotische Besorgtheit – summieren sich allesamt zu einem allgemeinen Gefühl des Unglücklichseins. Sie hören, dass Meditation inneren Frieden bringen kann und haben den Eindruck, dass Buddhisten glückliche, gelassene Menschen sind, und kommen so zur buddhistischen Meditation, auf der Suche nach etwas innerer Ruhe, nach dem Frieden, den die Welt ihnen, wie es scheint, nicht geben kann.

Was die spirituelle Motivation zu meditieren angeht, so ist sie grundsätzlich der Wunsch oder das Streben nach Erleuchtung. Im weiteren Sinne beinhaltet sie den Drang, den Sinn des Lebens zu verstehen, den Drang, das Leben in irgendeiner Form zu begreifen oder sogar, noch metaphysischer ausgedrückt, die Wirklichkeit zu kennen, die Wahrheit zu erkennen, das höchste Wesen der Dinge zu durchdringen. So kann man Meditation als eine Art Sprungbrett zu etwas Höherem betrachten – zu einem Gewahrsein, einem Verständnis, sogar einer Erfahrung der höchsten Wirklichkeit.

Diese beiden Herangehensweisen – die psychologische und die spirituelle – schließen sich natürlich nicht gegenseitig aus. Man kann aus einer psychologischen Motivation heraus anfangen zu meditieren und dann feststellen, dass der bloße Schwung der eigenen Praxis einen unbemerkt jenseits der Grenzen des Psychologischen in die Welt der spirituellen Erfahrung hinausträgt. Und umgekehrt, selbst wenn unsere Motivation vom ersten Moment an spirituell war, müssen wir trotzdem eine gesunde psychische Grundlage für unsere Praxis legen, was in den frühen Stufen durchaus einen rein psychologischen Ansatz bedeuten kann.

Es ist tatsächlich gar nicht so einfach, eine klare Linie zwischen dem psychologischen und dem spirituellen Bereich zu ziehen. Sie gehen auf eine Weise in einander über, dass wir nicht immer sicher sein können, in welchen Bereich unsere Erfahrung und unser Ansatz gehören. Es gibt eine Überschneidung, eine Art Schnittmenge, zwischen ihnen. Wenn man den Begriff der Erweiterung des Bewusstseins verwendet, könnten wir sagen, dass die psychologische Herangehensweise eine teilweise und vorübergehende Erweiterung darstellt, während der spirituelle Ansatz eine totale dauerhafte Erweiterung des Bewusstseins bedeutet. Der Unterschied zwischen den beiden ist in gewisser Weise eher graduell als absolut.

Doch sie sind schlussendlich zwei eindeutig getrennte Bereiche, zwei unterschiedliche Ansätze oder Motive und sollten möglichst nicht miteinander verwechselt werden. Wenn wir das Spirituelle mit dem Psychologischen gleichsetzen, setzen wir unserer Praxis, und dem was wir erreichen können, unnötige Grenzen.

Vorbereitung auf Meditation

Es ist unbedingt notwendig, sich auf die Meditation vorzubereiten. Wenn wir mit unseren Fort-

schritten in der Meditation unzufrieden sind – wenn wir nicht gerade den Eindruck haben, mit großen Schritten voranzuschreiten – liegt es vermutlich daran, dass wir uns sofort hineingestürzt haben, ohne uns zunächst gründlich vorzubereiten. Wenn wir dagegen wirklich gut vorbereitet sind, meditieren wir praktisch schon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Das erste und wichtigste ist die Ethik. Natürlich versuchen alle Buddhisten die fünf Grundprinzipien buddhistischer Ethik zu befolgen, dass heißt, kein Leben zu nehmen, Nicht-Gegebenes nicht zu nehmen, sich sexuell nicht fehlzuverhalten, nicht die Unwahrheit zu sprechen und sich nicht zu berauschen. Doch wie genau steht Ethik im Zusammenhang mit unserer Meditationspraxis?

Indische Meditationslehrer der heutigen Zeit sprechen üblicherweise von der ethischen Vorbereitung auf Konzentration und Meditation indem sie davon sprechen, drei Dinge unter Kontrolle zu bringen – beziehungsweise zu mäßigen: Essen, Sex und Schlaf. Was Essen anbetrifft, so sagen sie, dass unser Magen nie übervoll sein sollte. Gleichzeitig, sagen sie, sollte er aber auch nicht vollkommen leer sein, es sein denn, dass wir gerade eine Fastenkur machen. Sie erklären es folgendermaßen: ein Viertel unseres Magens sollte für Essen sein, ein Viertel für Wasser und die andere Hälfte sollte leer sein. Sie sagen außerdem, dass wir bestimmtes Essen vermeiden sollten – vor allem scharfes, gewürztes Essen, was angeblich die Leidenschaften anregt (und was Inder besonders gerne essen). Doch wir brauchen diese Vorstellung von bestimmtem Essen, welches eine bestimmte psychische Wirkung haben soll, vielleicht nicht für bare Münze zu nehmen. Es genügt zu sagen, dass schweres Essen, sowie Essen, das zu Blähungen führt, auf jeden Fall vermieden werden sollte. Die Blähungen eines ganzen Raumes voller Menschen, die sich „nicht weise, sondern nur allzu gut“ den scharfen Curry haben schmecken lassen, kann einen Lärmpegel verursachen, der jeden Versuch, zu meditieren, ernsthaft stört.

Wenn wir dann zum Thema Sexualität übergehen, heißt es natürlich, dass das Zölibat am besten sei, doch das ist einfach nicht für jeden ein realistisches Ziel. Deswegen könnte man sagen, dass Mäßigung – und zu einem gewissen Grad Enthaltung – geübt werden sollte. Meditation benötigt recht viel Nervenenergie, insbesondere, wenn wir in tiefere Konzentration kommen, und diese Nervenenergie wird durch den sexuellen Höhepunkt zerstreut. Doch der oder die Einzelne muss herausfinden, wo genau für ihn oder sie das wirksamste Gleichgewicht in diesem Bereich liegt, entsprechend der eigenen Umstände und basierend auf seiner eigenen Beobachtung und Reflexion.

Der dritte Bereich, in dem wir uns zurückhalten sollten, ist der Schlaf. Er wird im Zusammenhang mit Meditation nicht so oft erwähnt, doch wir werden feststellen, dass wir, wenn wir meditieren, etwas weniger Schlaf benötigen als zuvor – das sagen zumindest die indischen Meditationslehrer. Wenn wir grundsätzlich gut schlafen, halten wir das vermutlich für selbstverständlich, doch natürlich ist Schlaf eine wunderbare und geheimnisvolle Sache, wie Dichter über die Jahrhunderte hinweg bezeugt haben. Es gibt zum Beispiel eine besonders schöne und beeindruckende Passage in Cervantes Don Quixote, in der Sancho Panza ein Loblied des Schlafes singt. Doch erst seit kurzer Zeit haben wir begonnen, den wahren Zweck des Schlafes zu verstehen. Er ist nicht nur dazu da, dem Körper eine Ruhepause zu verschaffen, wie man früher dachte. Heutzutage gilt es als erwiesen, dass wir schlafen, um zu träumen, um die ungeheure Menge an Wahrnehmungen und Eindrücken des Tages auszusortieren und für zukünftigen Bedarf fein säuberlich einzuordnen.

Wenn wir in tiefer Meditation sind, sind wir uns unseres Körpers nicht bewusst und nehmen daher auch keine Eindrücke, keinen Input mehr auf. Also müssen wir nicht so viele Daten verarbeiten – es gibt weniger, was sortiert und eingeordnet werden muss, und viel weniger Bedarf zu träumen. Auf diese Weise reduziert tiefe Meditation die Anzahl an Stunden des Schlafes, die wir benötigen.

Das bedeutet nicht, dass wir notwendigerweise weniger schlafen sollten, um wirksamer meditieren zu können. Die meisten Menschen neigen heutzutage eher dazu, weniger zu schlafen, als sie bedürfen, anstatt mehr. Es scheint, dass seit der Verbreitung des elektrischen Lichts zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts, die Menschen im Durchschnitt eine Stunde weniger schlafen als zuvor. Es ist nicht nötig, sich Schlaf zu entziehen – das führt zu Entfremdung. Doch sich im Bett zu räkeln, nachdem man genug Schlaf hatte, wird offensichtlich zu Energielosigkeit und geistiger Schlaffheit führen.

Also ist die ethische Vorbereitung in erster Linie die Kontrolle von Essen, Sex und Schlaf. Darüber hinaus jedoch ist es ebenso wichtig, unsere Aggressivität zu zügeln. Nicht nur offene körperliche Aggression, sondern jede grobe, harte, herrschsüchtige Rede oder Körperhaltung (man sieht das besonders in der Weise, wie Eltern sich ihren Kindern gegenüber verhalten) wird die Entwicklung von positiven Geisteszuständen beeinträchtigen. Und wir sollten, soweit es die Umstände erlauben, eine vegetarische Ernährung einhalten, als Ausdruck unseres Entschlusses ein Leben zu führen, das niemandem schadet.

Zusammenfassend besteht die ethische Vorbereitung auf Meditation darin, soweit wie möglich ein ruhiges, schlichtes Leben zu führen, das niemandem Schaden zufügt. Was wir benötigen, ist ein friedliches Leben, ohne lauten Lärm, hektische gesellschaftliche Aktivitäten oder gewaltvolle körperliche Verausgabung. All diese Dinge machen unser gesamtes System zu „kribbelig“, „roh“ und viel zu grob stimuliert, um die verfeinerteren Impulse, die durch Meditation hervorgerufen werden, zu übermitteln.

Ich sollte jedoch hinzufügen, dass zwar anstrengende sportliche Betätigung als Vorbereitung für Meditation nicht zu empfehlen ist, dass jedoch andererseits ein paar sanfte körperliche Übungen oder Entspannungstechniken – wie Hatha-Yoga oder Tai-Chi – sehr hilfreich sein können, insbesondere in Kombination mit einer sorgfältigen aufmerksamen Bemühung um eine Meditationshaltung, die es uns erlaubt, entspannt, bequem und zugleich wach zu sein. Wir sollten uns übrigens nicht gezwungen fühlen, die klassische Meditationshaltung mit überkreuzten Beinen einzunehmen. Rittlings auf Kissen oder auf einem Stuhl zu sitzen, funktioniert genauso gut. Das Wichtigste ist, so lange Verschiedenes auszuprobieren, bis wir eine bequeme Sitzhaltung gefunden haben. Einer der Vorteile davon, an einem Meditationskurs teilzunehmen, ist, dass einem dabei geholfen wird, eine angemessene und unterstützende Meditationshaltung zu finden. Das Thema Arbeit und Lebensunterhalt ist auch ein Aspekt der Vorbereitung auf Meditation. Immer die gleiche Arbeit zu tun, sechs, acht oder sogar zehn Stunden am Tag, fünf oder sechs Tage die Woche, Jahr um Jahr, hat unvermeidlich eine enorme kumulative Wirkung auf unseren Geist. Wir werden die ganze Zeit über von unserer Beschäftigung psychisch geprägt. Für die Vorbereitung auf Meditation und als Grundlage für unsere Gesamtentwicklung als gesunder Mensch, ist die Wahl eines Lebensunterhalts, der friedvoll und zugleich auf die eine oder andere Weise hilfreich ist, absolut wesentlich.

All diese verschiedenen Faktoren zu überprüfen, mag uns als Vorbereitung auf Meditation aufwändig genug erscheinen. Doch es gibt noch mehr. Ein ganz wichtiger Aspekt der ethischen Vorbereitung auf Meditation ist Achtsamkeit und Selbstbeherrschung. Wir sollten uns unseres Körpers und seiner Bewegungen gewahr sein, unserer Gefühle und Gefühlsreaktionen, unserer Gedanken und dessen, was wir tun und warum. Wir sollten uns ständig bemühen, Ruhe, Sammlung und Achtsamkeit zu entwickeln, in allem was wir tun, ob wir sprechen oder schweigen, ob wir arbeiten oder ruhen, ob wir kochen, gärtnern oder die Buchführung machen, ob wir gehen, fahren oder stillsitzen. Wir sollten immer wach und bewusst sein. Das ist die beste Vorbereitung auf Meditation. Auf diese Weise einen ständigen Grad an Achtsamkeit aufrechtzuerhalten bedeutet, dass, sobald wir uns hinsetzen, um zu meditieren, sobald wir uns unser Meditationsobjekt vergegenwärtigen, wir ohne jegliche Schwierigkeiten in meditative Geisteszustände gleiten.

Es gibt nur noch zwei weitere wichtige Punkte. Es genügt nicht, Meditation nur aus Büchern zu lernen, es sei denn, man ist außergewöhnlich begabt. Von Natur aus ist Meditation eine persönliche, individuelle Angelegenheit, für die keine wie auch große Menge an allgemeiner Anleitung und Belehrung ausreicht. Darüber hinaus wird ein persönlicher Lehrer in Bezug auf unsere Schwierigkeiten eine Objektivität mitbringen, die wir kaum allein erreichen können. Wir brauchen einen Lehrer, bis wir zumindest ein paar fortgeschrittenere spirituelle Erfahrungen gemacht haben. Und selbst dann können noch alle möglichen spirituellen Gefahren entstehen, durch die uns ein Lehrer, der uns gut kennt, hindurch geleiten kann.

Zu guter Letzt gibt es die Vorbereitung auf die Meditation durch Übungen der Hingabe. Sie sagen nicht jedem zu, doch für diejenigen, denen Hingabe liegt – was häufig bedeutet, dass sie gefühlsorientiert sind – können sie in der Tat sehr hilfreich sein. Diese Übungen gibt es in allen möglichen Formen, manche sehr ausgeschmückt, doch in ihrer schlichtesten Variante beinhalten sie symbolische Opfergaben an eine Buddhastatue oder ein Buddhabildnis bevor wir anfangen zu meditieren. Das Anzünden einer Kerze symbolisiert das Licht der Schauung, das wir gleich versuchen werden, in unserem Herzen zu entzünden, Blumen symbolisieren die Vergänglichkeit alles Weltlichen und Räucherstäbchen, deren Geruch die gesamte Luft um uns durchdringt, stehen für den Duft des guten, des schön geführten Lebens, das die Welt um uns herum auf subtile unmerkliche Weise beeinflusst, wo immer wir hingehen.

Nicht ohne Grund haben wir uns so detailliert mit dem Thema der Vorbereitung auf Meditation auseinandergesetzt – um nicht zu sagen, damit abgequält. Denn wenn wir bereit sind, all diesen Einzelheiten unsere Aufmerksamkeit zu schenken, gibt es kaum noch etwas zu tun. Man könnte fast sagen, dass wir dann überhaupt nicht mehr zu meditieren brauchen. Wir brauchen nur stillzusitzen, unsere Augen zu schließen und schon sind wir konzentriert.

Die fünf grundlegenden Meditationsmethoden

Ich möchte mich hier mit fünf Meditationsmethoden[122] befassen, die auf die fünf „Geistesgifte“ abgestimmt sind, die gewissermaßen zwischen uns unserer unserer angeborenen Buddhanatur stehen. Erleuchtung ist schon in uns, doch sie ist von *avidyā* (Sanskrit, Pāli *avijjā*), spiritueller Unwissen-

[122] Quellen in den Schriften finden sich u.a. bei Ñāṇamoli, S. 131, *Udāna* iv.1; *Aṇguttārā-Nikāya* ix.3.

heit, eingenebelt, so wie das weite, blaue Himmelsgewölbe vollkommen von dunklen Wolken verhüllt sein kann. Wenn man ihn genauer analysiert, erkennt man dass dieser verbergende Faktor der *avidyā* aus den Geistesgiften besteht.

Das erste Gift ist Abgelenktheit, das Unvermögen, wandernde Gedanken zu kontrollieren, geistige Verwirrung. Die Meditationspraktik, die hier als Gegenmittel wirkt, ist die Vergegenwärtigung des Atmens. Das zweite Gift ist Ärger, Abneigung oder Hass. Das Gegenmittel dafür ist die Meditationsübung, die man auf Pāli *mettā-bhāvanā*, die Kultivierung liebender Güte, nennt. Das dritte Gift ist Begierde oder Luststreben, dem man durch „Kontemplation des Verfalls" entgegenwirken kann. Verblendung in der Bedeutung von Unwissenheit hinsichtlich unserer Bedingtheit ist das vierte Gift. Man kann es mithilfe der Kontemplation der zwölf Kettenglieder des bedingten Entstehens angehen. Als fünfte Gift gibt es noch Dünkel, Stolz oder Ich-Bezogenheit, und dagegen wirkt die Analyse der sechs Elemente.

Die Vergegenwärtigung des Atmens

Die Vergegenwärtigung des Atmens ist das Gegenmittel zum Geistesgift der Abgelenktheit, denn sie beseitigt streunende Gedanken. Das ist einer der Gründe, warum Anfänger gewöhnlich als erstes in diese Meditationspraktik eingeführt werden. Man kann keine andere Methode erfolgreich üben, solange man nicht einen gewissen Konzentrationsgrad gemeistert hat.

In der Vergegenwärtigung des Atmens ist mit Konzentration nicht eine enge, willentlich forcierte Zuwendung der Aufmerksamkeit zu einem Objekt gemeint. Vielmehr geht es um die allmähliche Sammlung der Aufmerksamkeit auf das eigene Atmungsgeschehen, eine Integration aller mentalen, emotionalen und physischen Vermögen, indem man die Aufmerksamkeit sanft, aber beharrlich wieder und wieder zum Erleben des Atems zurückbringt. Dabei ist es wichtig, nicht etwa an den Atem zu *denken* oder irgendetwas damit anzustellen, sondern sich bloß seiner gewahr zu sein. Die Praktik besteht aus vier Abschnitten. Für Anfänger sind etwa fünf Minuten pro Abschnitt angemessen.

Zunächst einmal sitzen wir ruhig und entspannt, mit leicht geschlossenen Augen und beginnen dabei, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten. Still für uns selbst zählen wir nun, jeweils nach dem Ausatmen, die einzelnen Atemzüge, zuerst „ein", dann „zwei" … bis „zehn", und dies immer wieder. Es geht dabei aber nicht um das Zählen, sondern es dient nur dazu, die Aufmerksamkeit während der ersten Übungsabschnitte, in denen der Geist noch ziemlich zerstreut ist, nahe beim Atmen zu halten. Der Gegenstand unserer allmählich wachsenden Sammlung weiterhin der Atem (und nicht etwa die Zahlen).

Im zweiten Abschnitt markieren wir weiterhin die Atemzüge, indem wir sie zählen, nun aber nicht mehr nach dem Ausatmen, sondern vor dem Einatmen. Augenscheinlich gibt es keinen großen Unterschied zwischen den beiden ersten Abschnitten, doch geht es im zweiten noch mehr darum, schon mit Beginn jeden Atemzugs aufmerksam zu sein, damit sich die Konzentration sanft schärfen kann. Es gibt auch ein gewisses Gefühl der Vorwegnahme darin; wir sind schon bewusst, ehe etwas geschehen ist, und nicht erst hinterher.

Im dritten Abschnitt lösen wir uns von der Unterstützung des Zählens und gehen und gehen in

ein allgemeines und stetiges (wenigstens so stetig, wie es uns gelingt) Gewahrsein des ganzen Atemgeschehens mitsamt aller Sinnesempfindungen, die damit einhergehen, über. Auch hier untersuchen oder analysieren wir den Atem nicht und machen auch nichts Besonderes damit, wir „schubsen“ die Aufmerksamkeit nur ganz sachte dahin, sich näher mit dem Atem einzulassen. Wenn sich unsere Sammlung vertieft, können wir dieses Engagement leichter aufrechterhalten, und das Erleben des Atmens wird immer angenehmer.

Im vierten und letzten Abschnitt, sammeln wir die Aufmerksamkeit noch stärker, indem wir sie auf einen einzelnen Brennpunkt in unserem Atemerleben richten. Dieser Fokus der Aufmerksamkeit ist das subtile Spiel der Empfindungen genau dort, wo wir den Atem in den Körper eintreten und ihn verlassen spüren. Gewöhnlich ist das irgendwo im Bereich der Nasenlöcher. Hier muss die Aufmerksamkeit sehr fein und ruhig, sehr geschmeidig und intensiv gesammelt sein, um in steter Berührung mit den sich ständig wandelnden Empfindungen des Atems an diesem Punkt zu verweilen.

Wir beenden die Übung, indem wir das Gewahrsein wieder ausweiten, bis es das Erleben des ganzen Atmens und dann des ganzen Körpers einbezieht. Alsdann bringen wir die Meditation sehr langsam zu Ende und öffnen die Augen.[123]

Die Mettā Bhāvanā

Die Kultivierung allumfassender Liebe, *mettā-bhāvanā*, gilt als Gegenmittel zu Ärger oder Hass. *Mettā* (Pāli, Sanskrit *maitrī*) ist eine Antwort mit Fürsorge und Wärme, Güte und Liebe auf alles, was lebt. Sie ein nicht unterscheidendes Wohlwollen, das aufsteigt, wann und wo auch wir anderen Lebewesen begegnen oder auch nur an sie denken. Man teilt die Übung in fünf Abschnitte.

Im ersten entwickeln wir Liebe zu uns selbst. Manche Menschen finden das allerdings ziemlich schwierig. Wenn wir uns nicht selbst lieben können, werden wir es aber auch schwierig finden, andere Menschen zu lieben; wir werden dann nur unsere eigene Unzufriedenheit mit uns – vielleicht sogar unseren Selbsthass – auf sie projizieren. Deshalb versuchen wir in diesem Abschnitt, an uns selbst zu schätzen oder zu genießen, was immer wir schätzen können. Vielleicht erinnern wir uns an Zeiten, da wir glücklich und zufrieden waren, oder wir stellen uns in einer Situation vor, in der wir uns als diejenigen, die wir sind, zutiefst glücklich fühlen würden … und nun versuchen wir, uns ganz in dieses Gefühl einzuspüren. Wir suchen in unserer Selbsterfahrung Spuren, die positiv und erfreulich sind, und halten sie im Bewusstsein gegenwärtig.

Im zweiten Abschnitt entwickeln wir nun *mettā* oder Liebe für einen nahen, lieben Freund oder eine Freundin. Am besten sollte das jemand vom gleichen Geschlecht sein, um mögliche emotionale Projektionen leichter vermeiden können. Überdies sollte es ein Mensch sein, zu dem wir uns nicht erotisch hingezogen fühlen, denn der Sinn dieser Übung ist die Sammlung auf eine ganz spezielle positive Emotion, die näher bei Freundschaft als bei erotischer Liebe liegt. Aus ähnlichen Gründen sollte dieser Mensch noch leben und ungefähr gleichaltrig mit uns sein. Nun sehen diese Person innerlich vor uns oder entwickeln wenigstens ein Gefühl für sie, und wieder schwingen wir

[123] Eine kanonische Beschreibung der Vergegenwäritung des Atmens findet sich bei Ñāṇamoli, S. 122f. sowie im *Majjhima-Nikāya* 62.

uns in die Empfindungen ein, die sie uns hervorruft, und halten nach derselben Antwort von Wohlwollen Ausschau, das wir zuvor für uns selbst entfaltet haben. Aus nahe liegenden Gründen ist dieser Abschnitt gewöhnlich der leichteste.

Im dritten Abschnitt halten wir weiterhin das Gefühl einer inneren Wärme oder Glut, die wir uns selbst und der befreundeten Person gegenüber entfacht haben, und vergegenwärtigen nun eine „neutrale" Person. Das ist ein Mensch, den wir vom Sehen gut genug kennen und vielleicht relativ häufig treffen, ohne ihn aber besonders zu mögen noch abzulehnen. Es kann durchaus jemand sein, der in unserem Leben eine eher funktionelle Rolle spielt wie der Postbote, die Verkäuferin an der Ladenkasse, eine Bankangestellte oder jemand, den wir regelmäßig im Bus treffen. Dieser neutralen Person wenden wir uns mit dem gleichen Wohlwollen und der gleichen Fürsorge zu, die wir ganz natürlich für unsere Freunde empfinden. An dieser Stelle ist zu betonen, dass wir in dieser Übung nicht etwa versuchen, einen Gedanken – eine *Vorstellung* – darüber entwickeln, dass wir ein Gefühl entwickeln, sondern das tatsächliche Fühlen selbst. Manch einer findet es vielleicht ziemlich schwierig, dies zu erreichen – er oder sie fühlt sich trocken und stumpf beim Versuch, der eigenen Emotionen gewahr zu werden. Es scheint, als sei ihr emotionales Leben so unbewusst, dass es ihnen anfangs völlig unzugänglich ist. Mit der Zeit und zunehmender Übung kommt es aber zunehmend in Fluss.

Im vierten Abschnitt denken wir an jemanden, den wir nicht mögen und vielleicht sogar hassen – einen Feind, jemand der uns vielleicht verletzt oder ungerecht behandelt hat. Für den Anfang dürfte es allerdings das Beste sein, an jemanden zu denken, mit dem wir nicht klarkommen. Gleichzeitig aber behalten wir absichtlich unser Herz dieser Person gegenüber geöffnet. Wir widerstehen dem Drang, uns Gefühlen von Hass, Animosität oder Groll hinzugeben. Es ist nicht gerade so, dass wir das Verhalten dieses Menschen billigen; wir können es durchaus weiterhin kritikwürdig finden oder sogar verurteilen. Wir bleiben aber mit einer tiefer gehenden Sorge für ihr Wohlergehen verbunden. Auf diesem Wege, indem wir weiter und sogar einem Feind gegenüber unsere freundliche Einstellung bewahren, entwickelt sich unsere Emotion nunmehr von schlichter Freundlichkeit in wahre *mettā*.

Diese ersten vier Abschnitte dienen der Hinführung. Im fünften und letzten Abschnitt bringen wir zunächst einmal alle vier Personen in unserem Geist zusammen – uns selbst, die Freund oder Freundin, die neutrale und die feindliche Person – und wir lassen ihnen allen gegenüber die gleiche Liebe entstehen. Dann gehen wir etwas weiter; wir erweitern unser Blickfeld, um diese *mettā* allen Lebewesen überall zukommen zu lassen, zunächst denen, die uns nahe sind, ob räumlich oder emotional, und dann immer weiter ausgedehnt auf immer mehr Menschen, ohne irgendjemanden auszuschließen. Wir denken an alle Männer, alle Frauen, jeden Alters, jeder Nationalität, Rasse oder Religion; selbst an Tiere und vielleicht auch Wesen, die höher als Menschen sind – Engel und Götter – und sogar noch höhere Wesen: *Bodhisattvas* und spirituelle Lehrer, seien sie nun Buddhisten oder nicht, an alle, die durch gute Qualitäten hervorragen. Wir können dies auch über unseren eigenen Planeten hinaus ausdehnen und *mettā* zu allen Wesen senden, die es irgendwo im Raum unseres Universums oder auch in anderen Universen geben mag. Wir entfalten dieselbe Liebe zu allen lebenden Wesen.[124]

Auf diese Art fühlen wir uns, aus würden wir aus uns selbst in immer weiter werdende Kreise

[124] Diese Meditation wird im *Visuddhi Magga* beschrieben.

herausgetragen. Wir vergessen uns selbst, mitunter ganz buchstäblich, und werden von einem sich weiter und weiter ausdehnenden Kreis der Liebe umhüllt. Das kann eine geradezu handfeste Erfahrung für diejenigen sein, die die *mettā-bhāvanā* üben, und dies schon nach vergleichsweise kurzer Zeit. Natürlich ist das nicht für alle so; es hängt auch sehr vom Temperament ab. Manche fühlen sich gewissermaßen gleich in ihrem Element und genießen es schon nach Minuten ganz außerordentlich. Für andere ist es ein Kampf, auch nur einen winzigen Funken von *mettā* zu zünden, und die Idee, *mettā* sogar auszustrahlen, kommt ihnen eher als Witz vor – sie sehen überhaupt nicht, wie sie das jemals bewerkstelligen sollen. Doch sie können es und sie tun es. Schließlich, nach einer gewissen Übung und Beharrlichkeit, passiert es: *Mettā* steigt in ihnen auf. Wenn das Potential der Buddhaschaft doch in uns allen liegt, dann gilt das sicherlich auch für *mettā*.

Die Kontemplation des Verfalls

Die Kontemplation des Verfalls oder der Unreinheit gilt als Gegenmittel zu Lust, Begierde oder Anhaften. Sie ist keine Praktik, die vielen Menschen zusagt, doch in manchen Gegenden Asiens ist sie durchaus verbreitet. Man findet sie in drei Ausprägungen: Die erste – und radikalste – besteht darin, einen Leichenplatz aufzusuchen und dort von Leichen und verkohlten Überresten umgeben zu sitzen. Das klingt vielleicht ziemlich drastisch, aber man muss auch drastisch vorgehen, um der leidenschaftlichen Kraft der Begierde entgegen zu wirken. Man betrachtet sehr genau, was der Tod mit dem menschlichen Körper anstellt, und man denkt: „Das wird auch mir eines Tages widerfahren."[125]

Hier gibt es keine besondere Lehre, nichts Esoterisches oder schwer Verständliches. Es gibt kein großes Geheimnis um diese Praktik. Sie erkennen schlicht an, dass Ihr eigener Körper eines Tages durch Verwesung angeschwollen und stinkend daliegt wie dieser hier, dass Ihr Kopf ebenso herabhängen oder Ihr Arm abgetrennt herumliegen wird, oder dass Sie ein Haufen Asche in einer Urne sein werden.

Dies sind ganz klare Möglichkeiten unser eigenes Ende – warum sollten wir uns das nicht eingestehen? Warum sollten wir diese Tatsache nicht ins Auge sehen und unser Leben nicht darauf ausrichten, ihr ganz gerecht zu werden? Um eine derartige Stimmung der Selbstprüfung in sich hervorzubringen, gehen Mönche im Osten – oftmals ganz leichten Herzens – zum Leichenacker sitzen und betrachten dort einen Leichnam nach dem anderen: Dieser ist noch ganz frisch, eben noch lebte er; jener ist schon etwas aufgedunsen und jener da drüben – nun ja, eher schon faulig. Auf diese Weise fahren sie fort, bis sie zu einem Skelett kommen, dann zu einem Knochenhaufen und schließlich nur noch einer Handvoll Staub. Die ganze Zeit über bewegen sie nur ein und denselben Gedanken in ihrem Geist: „Eines Tages werde auch ich so sein." Das ist eine sehr gesunde Übung, durch die man bestimmt sein Anhaften am Körper, den Objekten der Sinne und den fleischlichen Genüssen beschneidet.

Wenn man diese Praktik zu drakonisch oder bloß nicht praktikabel findet, gibt es eine weitere Art, über Verfall und Unreinheit zu kontemplieren. Statt wirklich ein Leichenfeld aufzusuchen, können Sie sich auch ein solches vorstellen und die verschiedenen Phasen des Verfalls eines Leichnams visualisieren. Und noch einfacher: Sie können sich auch bloß vergegenwärtigen, dass

[125] Siehe hierzu das *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, DN 22.6-10.

Sie eines Tages sterben müssen, dass Ihr Bewusstsein von diesem körperlichen Organismus getrennt werden muss. Eines Tages werden Sie nicht mehr sehen, nicht mehr hören, schmecken oder fühlen. Ihre Sinne werden nicht mehr funktionieren, denn es gibt Ihren Körper nicht mehr. Sie werden ein Bewusstsein sein, das für sich allein in einer Art Leere – Sie wissen nicht, wo – herumwirbelt und vielleicht ganz verwirrt ist; Sie wissen es einfach nicht.

Vielleicht finden Sie aber auch diesen Gedankengang noch etwas zu streng und roh – etwas zu nah am Gevatter. Wenn das so ist, könnten Sie über Vergänglichkeit ganz allgemein kontemplieren. Jede Jahreszeit kommt und geht mit eigenen Andeutungen von Unbeständigkeit. Die Süße des Frühlings ist aufgrund ihrer Kürze umso intensiver, ergreifender, denn kaum stehen die Bäume in Blüte, da beginnen sie schon wieder zu welken. Im Hebst können wir natürlich über den Verfall und das Ende aller Dinge nachsinnen, wenn die Blätter vergilben und abfallen, wenn der Garten wieder in die Erde hinein abstirbt. Auch diese Art zarten, melancholischen Kontemplierens, die in Gedichten so oft beschworen wird, ob in den Versen englischer, deutscher oder japanische Dichter – kann die positive Wirkung entfalten, uns in gewissem Grad von unserer unrealistischen Wahrnehmung der Solidität und Dauerhaftigkeit der Dinge zu befreien.

Es ist aber keineswegs notwendig, selbst die drastischste dieser Praktiken mit einer düsteren oder depressivem Stimmung aufzunehmen, denn bei ihnen allen geht es darum, uns von einer Verblendung zu befreien, die nichts als Leiden nach sich zieht. Es sollte beleben – sofern Sie diese Übung zur rechten Zeit durchführen –, sich daran zu erinnern, dass Sie eines Tages frei vom Körper sein werden.

Ich habe die Leichenfeldbetrachtung einst als junger Mönch in Indien geübt. Ich ging nachts zu einer Verbrennungsstätte am Ufer des Ganges und setzte mich dort nieder. Es gab eine längere Strecke silbrigen Sandes, und in gewissen Abständen war Scheiterhaufen entzündet und wurden Leichen verbrannt. Hier und da lag ein Schädel, ein Knochen und ein Haufen Asche. … Es war aber wunderschön, silbern beschienen vom tropischen Mond und mit dem Ganges, der ruhig strömte. Die ganze Szenerie rief nicht nur die eine Stimmung ernsten Kontemplierens, sondern auch von Freiheit, ja Heiterkeit hervor.

Wahrscheinlich spiegelt eine solche Stimmung die Tatsache wieder, dass die Praktik Furcht überwindet. Man sagt, der Buddha selbst habe sie zu eben diesem Zweck geübt. Wenn Sie nachts alleine auf einem Friedhof inmitten der Toten verweilen können, werden Sie vermutlich nie wieder vor irgendetwas Angst haben, denn jede Furcht hat ihre Wurzel letztlich in der Sorge, den Körper zu verlieren, das Selbst zu verlieren. Wenn Sie dem Tod – Ihrem eigenen Tod – ins Auge blicken können, wenn Sie seine ganze Wirklichkeit in sich aufnehmen und darüber hinausgehen können, dann werden Sie niemals wieder vor etwas Angst haben.

Allerdings sind die stärker herausfordernden Spielarten dieser Übung nichts für Anfänger. Es heißt, zu Lebzeiten des Buddha hätten einige Mönche ohne ausreichende Vorbereitung und Überwachung über die Unreinheit und den Verfall des menschlichen Körpers kontempliert und dann Selbstmord begangen.[126] Deshalb wird gewöhnlich zunächst dazu geraten, die Vergegenwärtigung des Atmens zu üben, dann die *mettā-bhāvanā*, und erst danach auf der Grundlage kraftvoller *mettā*-Erfahrung über Leichen zu kontemplieren. Doch wir alle können

[126] Ein Bericht hierüber findet sich im *Parajika*. Vgl. I. B. Horner (Üb.), *Book of the Discipline*, Teil 1, Pali Text Society, London 1949, S. 117.

zumindest die Unbeständigkeit der uns umgebenden Dinge vergegenwärtigen und uns bewusst machen, dass wir eines Tages altern und erkranken und dass auch wir sterben werden, nicht anders als Feldblumen, die verwelken und Vögel, die sterben, um zu vermodern und wieder zu Erde zurückkehren.

Die Nidāna-Kette

Die Kontemplation der zwölf Glieder (*nidāna*) des bedingten Entstehens ist das Gegenmittel zu spiritueller Unwissenheit. In dieser Meditationsübung reflektiert man unter Verwendung der Bilder im äußersten Kreis des tibetischen Lebensrades, die das bedingte Entstehen veranschaulichen:

1. *avidyā* (S., P. *avijjā*) spirituelle Unwissenheit: dargestellt durch eine blinde Person mit einem Stock;
2. *saṃskārā* (S., P. *sankhārā*), Willensregungen oder karmische Gestaltungen: ein Töpfer an einer Töpferscheibe mit Töpfen;
3. *vijnāna* (S., P. *viññāṇa*), Bewusstsein: ein Affe der in einem blühenden Baum klettert (wir klettern in die Verästelungen dieser Welt und greifen nach ihren Blüten und Früchten);
4. *nāma-rūpa*, Name und Form oder auch Geist und Körper: ein Boot mit vier Personen, von denen eine, das Bewusstsein darstellt, das Steuer in der Hand hält[127];
5. *ṣaḍāyatana* (S., P. *saḷāyatana*), die sechs Sinnesorgane: ein Haus mit fünf Fenstern und einer Tür;
6. *spārśa* (S., P. *phassa*), Sinnenkontakt: ein Mann und eine Frau in Umarmung;
7. *vedanā*, Gefühlston oder -empfindung: ein Mann mit einem Pfeil im Auge;
8. *tṛṣṇā* (S., P. *taṇhā*), Verlangen: eine Frau, die einem sitzenden Mann ein Getränk anbietet:
9. *upādāna*, Ergreifen: eine Person, die die Früchte eines Baumes sammelt;
10. *bhāva* (S., P. *bhava*), Werden, Entstehen, Entwicklung: ein Mann und eine Frau beim Geschlechtsverkehr;
11. *jāti*, Geburt: eine Frau bei der Niederkunft;
12. *jarā-maraṇa*, Altern und Tod: ein Leichnam, der zur Begräbnisstätte getragen wird.

Dies ist der ganze Verlauf von Geburt, Leben Tod und Wiedergeburt nach dem Prinzip des bedingten Entstehens. Als ein Ergebnis unserer Unwissenheit und der in ihr gründenden Willensregungen in früheren Leben treibt es uns erneut in diese Welt: mit einem Bewusstsein, das mit einem psychophysischen Organismus und somit mit sechs Sinnen ausgestattet ist, die in Kontakt mit der äußeren Welt treten und Empfindungen erzeugen, die angenehm, schmerzhaft oder neutral sind. Wir entwickeln Verlangen nach den angenehmen Dingen und konditionieren uns damit auf eine solche Weise, dass wir unvermeidlich von neuem geboren werden und sterben müssen.

Diese zwölf Verbindungsglieder verteilen sich über drei Leben, doch zugleich sind sie alle in einem Leben und sogar einem einzelnen Augenblick enthalten. Sie illustrieren – ob sie sich über drei Leben, einen Tag, eine Stunde oder eine Minute erstrecken – die gesamte Art und Weise, in der wir uns konditionieren und uns dabei durch unsere eigenen Reaktionen auf das, was wir erleben, zu dem machen, was wir sind.

Wenn wir das tibetische Lebensrad betrachten, blicken wir in einen Spiegel. In allen seinen

[127] Die gebräuchlichere Form dieses Bildes ist ein Boot mit zwei Passagieren, die *nāma* und *rūpa* versinnbildlichen. Anm.d.Üb.

Kreisen und Einzelheiten finden wir uns selbst. Wenn ich über Arger, eine Schlange im Zentrum des Lebensrades veranschaulicht, nachsinne, dann ist es nicht Ärger im Allgemeinen, womit ich mich beschäftige. Wenn ich über Gier im Ebenbild eines Hahns kontempliere, dann betrachte ich nicht das universelle psychischen Phänomen der Gier. Und wenn ich über Unwissenheit in Gestalt eines Schweins meditiere, dann studiere ich nicht irgendeine Kategorie buddhistischen Denkens. Das alles bin ich, schlicht und einfach ich: der Ärger, die Gier und die Unwissenheit – das alles ist meins.

Wenn ich dann einen Ring von Menschen sehe, die von einem niederen in einen höheren Zustand aufsteigen oder von einem höheren in einen niederen abrutschen, dann erkenne ich mich selbst in ihnen wieder: In jedem Moment folge ich entweder dem einen oder dem anderen Pfad, aufwärts oder abwärts.

Über diese Gestalten hinaus schauend, kann ich mir vorstellen, dass ich im Grunde eine Darstellung sechs verschiedener und voneinander getrennter Daseinsbereiche erforsche, was in gewissem Sinne auch zutrifft. Die menschliche Welt ist offenbar meine eigene; die Menschen in ihr kommunizieren, lernen und sind schöpferisch tätig. Wenn ich aber auf den Bereich der Götter schaue, finde ich dort meine Träume und Momente von Glück und Freude, und in der Welt der Titanen hingegen meinen Ehrgeiz und Konkurrenzverhalten. Mit den Tieren zu grasen und schnüffeln, zeigt meinen eigenen Mangel an Vision, mein Konsumdenken, meine Stumpfheit. Im Bereich der hungrigen Geister erkenne ich meine eigene trostlose Sehnsucht nach echter Befriedigung durch die Objekte meines Begehrens. Und in der Hölle gibt es meine Albträume, meine Momente brennender Wut und eiskalter Bosheit, meine kurzen Anwallungen von Hass und Rachedurst.

Die Kontemplation der zwölf *nidānas* im äußersten Ring gibt uns schließlich ein Bild davon, wie dieser ganze Prozess vonstatten geht. Was ist der Mechanismus des Ganzen? Hier sehen wir uns als Rad eines Uhrwerks, genau das, was wir meistens auch sind. Einen Großteil der Zeit sind wir wirklich nicht freier, nicht spontaner, nicht lebendiger als ein gut programmierter Computer. Wir sind uns unserer selbst nicht bewusst und deshalb konditioniert und entsprechend gefesselt. In dieser Kontemplation werden wir uns unserer eigenen Bedingtheit, der mechanischen programmierten Art unseres Lebens gewahr. Wir sehen unsere Neigung zu reagieren, unsere Selbst-Fesselung, unseren Mangel an Spontaneität und Kreativität – unseren eigenen Tod, unseren spirituellen Tod. Fast alles, das wir machen, zieht unsere Fesseln nur noch kräftiger an und kettet uns fester ans Rad des Lebens. Die Kontemplation der zwölf *nidānas* ist eine überlieferte Stütze für diese Art von Gewahrsein.[128]

[128] Diese Meditationsübung zeichnet den Prozess nach, der der Buddha seinem eigenen Bericht nach vor seinem Erwachen durchlief: Da kam mir, ihr Bhikkhus, dieser Gedanke: Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht, aus welcher Ursache geht Alter und Tod hervor? Da ward mir, ihr Bhikkhus, nach reiflicher Erwägung die Erkenntnis zu teil: Wenn Geburt vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; aus der Geburt als Ursache geht Alter und Tod hervor.“ Auf diese Weise erschloss er jede der Verbindungen des bedingten Entstehens. Siehe Samyutta Nikāya 12.65.

Die Sechs-Elemente-Praktik[129]

Die Analyse der sechs Elemente ist das Gegenmittel zu Dünkel, Stolz und Egoismus, anders gesagt, sie ist das Gegenmittel zu Gefühlen wie „ich bin ich, das bin ich, das ist meins". In dieser Übungsmethode versuchen wir zu erkennen, dass nichts wirklich uns gehört, dass wir spirituell (wenn auch nicht empirisch) gesehen tatsächlich nichts sind. Wir bemühen uns für uns selbst zu erkennen, dass das, was wir uns als „ich" denken, letztendlich (wenn auch nicht auf einer relativen Ebene) eine Illusion ist; im Bereich absoluter Wahrheit existiert es nicht (obwohl es auf seiner eigenen Ebene sehr wohl existiert).

Bevor wir beginnen, entwickeln wir ein gewisses Maß meditativer Sammlung und legen, etwa indem wir die *mettā-bhāvanā* üben, eine gesunde emotionale Grundlage für die folgende Übung. Dann kontemplieren wir die sechs Elemente in ihrer Folge zunehmender Verfeinerung: Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther oder Raum und Bewusstsein.

Wir beginnen demnach mit Erde – der Erde, auf der wir stehen oder sitzen, der Erde in Gestalt von Bäumen, Häusern, Blumen oder Menschen einschließlich unseres eigenen physischen Körpers. Im ersten Abschnitt der Praktik sinnen wir folgendermaßen über dieses Element Erde nach: „Mein physischer Körper ist aus einer Reihe fester Bestandteile gebildet – Knochen, Fleisch usw. – doch woher kommen diese Elemente? Ja, natürlich, sie stammen aus meiner Nahrung – aber woher kommt diese? Im Grunde entstammt die Nahrung, aus der mein Körper gebildet ist, der zunächst einmal der Erde. Ich habe meinem physischen Körper einen Teil der Erde einverleibt. Das gehört mir nicht. Ich habe es nur geborgt – oder anders, es erscheint vorübergehend in dieser meiner Gestalt. Zu behaupten, es sei mein, ist in gewissem Sinne Diebstahl, denn es gehört mir überhaupt nicht. Eines Tages muss ich es zurückgeben. Dieses Stück Erde, das jetzt mein Körper ist, bin ich nicht, es ist nicht meins. Die ganze Zeit kehrt es zur Erde zurück." Wenn wir das klar genug sehen, dann geben wir das Festhalten an dem festen Element Erde in unserem Körper auf. Damit beginnt das „Ich"-Gefühl seine festen Umrisse zu verlieren.

Dann wenden wir uns dem Element Wasser zu und erwägen: „Ein solch großer Teil dieser Welt ist Wasser: die große Meere, Flüsse, Bäche, Seen sowie Regen. Auch ein Großteil meines Körpers ist Wasser: Blut, Galle, Speichel und so weiter. Woher habe ich diese flüssige Element in mir bekommen? Was ich für mein Eigenes halte, habe ich nur als Lehen vom Wasservorrat der Welt genommen. Eines Tages werde ich es zurückgeben müssen. Auch dies gehört mir nicht, es ist nicht meins. " Auf diese Art löst sich das „Ich" weiter auf.

Nun kommen wir zu einem noch subtileren Element, dem Feuer. In diesem Abschnitt ziehen wir die Licht- und Wärmequelle unseres Sonnensystems in Betracht: die Sonne. Wir sinnen darüber nach, dass alle Wärme in unserem Körper, jede Temperatur, die wir in uns spüren können, das letztendlich von der Sonne herrührt. Wenn wir dereinst sterben und der Körper kalt, still und erstarrt daliegt, dann wird all die Wärme, die für unsere eigene hielten, uns verlassen haben. Die ganze Hitze ist dann zurückgegeben, natürlich nicht zur Sonne, sondern ins Universum hinein. Und während wir dieses erwägen, kühlt sich die Leidenschaft, „ich" zu sein, weiter ab.

Dann zur Luft: Wir reflektieren über den Atem des Lebens, die Tatsache, dass unser Leben von Luft abhängt. Doch wenn wir einatmen, gehört der Atem in unseren Lungen nicht uns; er gehört der

[129] Eine Quelle in den Schriften findet sich in Majjhima Nikāya 62.

Atmosphäre um uns herum. Ein Weilchen lang wird er uns erhalten, aber irgendwann wird die Luft, die wir so freizügig benutzen, uns nicht mehr zur Verfügung stehen. Wenn der letzte Atemzug den Körper verlässt, geben wir unseren Anspruch auf den Sauerstoff der Luft auf, aber eigentlich hat er uns ohnehin nie gehört. Damit schwindet auch unsere Identifikation mit der Luft, die wir, gerade auch in diesem Moment, einatmen; wir hören wir auf, auch nur stillschweigend zu denken: „Das ist *mein* Atem." Und so verflüchtigt sich auch allmählich dieses „Ich".

Das nächste Element wird auf Sanskrit *ākāśa* genannt (Pāli *ākāsa*), ein Begriff, der als „Raum" oder auch „Äther" übersetzt wird. Es geht hier nicht um Raum im wissenschaftlichen Sinn, sondern eher um „Lebensraum", in dem alles lebt, sich bewegt und sein Dasein hat. Wir reflektieren, dass unser physischer Körper – aus Erde, Wasser, Feuer und Luft gebildet – einen bestimmten Raum einnimmt, und dass dieser Raum, wenn jene Elemente wieder ihrer Wege gehen, bar jenes Körpers sein wird, der ihn zuvor besetzt hielt. Dieser leere Raum geht nun wieder in dem universellen Raum auf. Letzten Endes sehen wir, dass es buchstäblich keinen Raum für so etwas wie ein „Ich"-Gefühl gibt.

An diesem Punkt sollten wir zumindest im Prinzip ganz von unserem physischen Körper losgelöst sein. Damit kommen wir sechstens und letztens zum Element des Bewusstseins. So wie wir gegenwärtig sind, ist unser Bewusstsein durch die fünf groben Körpersinne und den denkenden Geist mit dem physischen Körper verknüpft. Wenn wir aber sterben, sind wir uns nicht länger des Körpers bewusst; Bewusstsein ist dann nicht nicht länger mit den materiellen Elementen oder physischer Existenz überhaupt verbunden. Dann löst sich das Bewusstsein auf oder es löst sich wieder in ein höheres und umfassenderes Bewusstsein, ein Bewusstsein, das sich nicht mit dem physischen Körper identifiziert.

Dieses höhere und umfassendere Bewusstsein kann auf vielen verschiedenen Ebenen verwirklicht werden. Das individuelle, vom Körper befreite Bewusstsein kann in ein universelleres und sogar kollektives Bewusstsein ausgedehnt werden; von dort aus zum *ālaya vijñāna*, dem Ablagerungs- oder Speicherbewusstsein;[130] von dort dort aus können wir sogar in die Randbezirke Absoluten Geistes hindurchbrechen. Auf diese Weise wird unser kleiner individueller Geist in den Ozean universellen Gewahrseins gelöst oder zurückgeführt, und damit gehen wir ganz und gar über das „Ich"-Gefühl hinaus und werden vollständig völlig von jedem „Mein"-Denken.

Diese fünf grundlegenden Meditationsmethoden bilden ganz natürlich zwei wichtige Gruppen (wenn auch mit einigen Überschneidungen zwischen ihnen). Die Vergegenwärtigung des Atmens und die *mettā-bhāvanā* dienen in erster Linie der Entwicklung von *śamathā* (S., P. *samathā*), Stille, Gemütsruhe und Erweiterung des Geistes oder Bewusstseins. Jede Technik der Sammlung auf einen einfachen Gegenstand sowie die Entfaltung einer Grundlage positiver Emotion gehört in diese Kategorie. Hier ist anzumerken, dass ein gewisses Maß wirksamer Vertrautheit mit solchen Techniken wesentlich ist, bevor man sich an komplexeren und fortgeschritteneren Methoden versucht.

Die anderen drei Grundtechniken sind *vipaśyanā*-Techniken (S., P. *vipassanā*-). Sie dienen in erster Linie dazu, Einsicht zu gewinnen, ein tiefes über-rationales Verständnis der Realität. In jeder Übung der Visualisierung, der Andacht oder der Mantrarezitation geht es im Wesentlichen auch um

[130] Zum *ālaya-vjñāna* siehe Sangharakshita, *Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik*. Essen: do-evolution 2012, S. 81ff.

dieses Ziel.

Der schiere Reichtum an Meditationstechniken, den zu meistern man sich vornehmen könnte, mag verwirrend oder auch verlockend sein. In gewissem Sinne aber sollte man sich davor hüten, auch nur im Sinne von Meditations-„Technik“ zu denken. Zu allen fünf grundlegenden Methoden des Meditierens gehört es, dass man gewisse erprobte und bewährte Verfahren anwendet, und wir müssen uns mit ihnen gründlich vertraut machen, wenn wir Fortschritt beim Meditieren machen wollen. Das heißt jetzt aber nicht, dass die Übung von Meditation bloß in der Anwendung bestimmter Meditationstechniken besteht. Meditation ist weniger eine Wissenschaft als eine Kunst, und in dieser Kunst gibt, wie in allen Künsten, das innere Erleben und nicht die Technik den Ausschlag. Es ist sogar möglich, die Techniken der meditativen Sammlung zu meistern und gleichwohl nichts von der eigentlichen Geisteshaltung des Meditierens zu verwirklichen. Viel besser ist es, diese Geisteshaltung – und überdies die Technik – bloß einer einzigen Praktik zu meistern, als sich mit der sinnleeren Manipulation eines ganzen Dutzends auszukennen.

Die drei progressiven Stufen meditativer Erfahrung

Diese lauten auf Sanskrit, *śamatha*, *samāpatti* und *samādhi*. *śamatha* bedeutet wörtlich „Stille“ und steht für Frieden, Ruhe und Gleichmut des Geistes. Es ist ein Zustand vollkommener innerlicher Sammlung, vollkommenen Gleichgewichts, in dem mentale Tätigkeit jeglicher Form, besonders diskursive Geistestätigkeit, minimal ist, oder gar nicht existiert. Sie entspricht den vier Ebenen des Überbewusstseins, die in den Schriften als *dhyānas* bezeichnet werden (*jhānas* auf Pāli).

Doch śamatha kann auch – gemäß einem anderem Prinzip als dem, was die vier *dhyānas* unterscheidet – in drei Ebenen oder Grade unterteilt werden. Die erste dieser Ebenen besteht in der Sammlung auf ein grobes körperliches Objekt, wenn wir unsere Augen geöffnet haben und vollkommen auf ein materielles Objekt konzentriert sind, das außerhalb unseres Geistes liegt. Die zweite Ebene ist, wenn wir unsere Augen schließen und unseren Geist auf das subtile geistige Gegenstück des ursprünglich groben materiellen Objekts konzentrieren. Der Grad an Konzentration, den wir hier erreichen, ist viel feiner, viel erhöhter. Auf der dritten und höchsten Stufe von .śamatha gehen wir vollkommen im Objekt auf. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen dem gesammelten Geist und dem Objekt, auf das er sich konzentriert; wir sind eins damit geworden. Dies sind die drei Ebenen von .śamatha.

Die zweite Stufe der meditativen Erfahrung ist *samāpatti*, was wörtlich „Errungenschaft“ bedeutet. *Samāpatti* steht für jene Errungenschaften, die wir in direkter Folge unserer Konzentrationsübung erfahren. Es kann sein, das wir inneres Licht sehen oder Klänge hören – Mantras, göttliche Stimmen oder ähnliches – oder wir riechen vielleicht sogar eine Art göttliches Parfüm, das den Raum durchzieht, obwohl es keinen materiellen Grund dafür gibt. Wir sehen vielleicht, wie sich wunderschöne Landschaften – und Himmel – vor unserem inneren Auge entfalten. Das ist *samāpatti*.

Wir sehen möglicherweise Buddha-und Bodhisattvagestalten, berühmte Lehrer, mythische Wesen und so weiter. Wir erleben vielleicht Veränderungen in der Wahrnehmung unseres Körpergewichts oder unserer Temperatur – und das letztere ist unter Umständen keine rein

subjektive Veränderung; wir sind vielleicht tatsächlich besonders kühl oder warm anzufassen. Wir erleben möglicherweise (vorübergehende) Telepathie (können die Gedanken anderer Menschen lesen) oder Hellsehen (sehen Dinge die weit entfernt sind) oder Hellhören (hören Töne aus weiter Ferne). All diese Dinge fallen unter die Überschrift von samāpatti. Und darüber hinaus erleben wir vielleicht starke Gefühle des Entzückens oder der Freude, oder ein Übermaß an Frieden und Glückseligkeit. Oder wir erleben sogar Einsichtsblitze, Momente des intuitiven Verstehens des Wesens aller Dinge, in denen wir zumindest vorübergehend sehen, wie die Dinge sind und eins mit der Wahrheit werden.

All diese Erfahrungen, von der höchsten bis zur niedrigsten, sind typische samāpatti-Erlebnisse. So wie die Temperamente und Entwicklungsstufen einzelner Menschen sehr verschieden sind, so gibt es auch eine große Bandbreite an unterschiedlichen Erfahrungen dieser Art. Es handelt sich hier in der Tat um ein äußerst reiches Erfahrungsfeld. Niemand, egal wie begabt, erlebt all diese verschiedenen samāpatti, doch jeder wird im Laufe seiner Meditationspraxis zumindest ein paar davon kennenlernen.

Die dritte und letzte Stufe der meditativen Erfahrung ist *samādhi*, was, wie wir inzwischen wissen, ein mehr oder weniger unübersetzbarer Begriff ist. Es ist in der Tat schwierig, überhaupt irgendetwas über samādhi zu sagen. Das einzige, was man wirklich sagen kann, ist, dass es ein glückseliger Zustand von durchsichtiger strahlender Leerheit ist, frei von allen Gedanken, frei von der Dualität von Subjekt und Objekt. Und die Vollkommenheit von *samādhi*, *samādhi* in seiner Fülle, *samādhi* der höchstmöglichen Ebene, ist gleichbedeutend mit Erleuchtung oder zumindest einem Aspekt von Erleuchtung.

Wenn wir also *samādhi* entwickeln, haben wir zumindest den Rand von Erleuchtung erreicht und kommen damit zum Ende dessen, was wir Meditation nennen. Das Bewusstsein wurde völlig erweitert. Es wurde vom Individuellen zum Universellen erweitert, vom Endlichen zum Unendlichen, vom Weltlichen zum Transzendenten und vom Bewusstsein des gewöhnlichen Menschseins sogar zu dem der höchsten Buddhaschaft.

12 Der Dreifältige Pfad: Weisheit

In den letzten Monaten seines Lebens gab es ein Thema, zu dem der Buddha immer wieder zurückkehrte. Der Pāli-Kanon beschreibt, wie er mit Ānanda, seinem Begleiter, von Ort zu Ort wanderte und überall seine Anhänger versammelte und sie an den Pfad zur Erleuchtung erinnerte. Das Thema, das er wählte, war der Dreifältige Pfad von Ethik, Meditation und Weisheit. Er sagte: „Das ist Ethik, das ist Sammlung, das ist Weisheit. Wenn Sammlung von Ethik durchdrungen ist, bringt sie große Frucht und Lohn. Wenn Weisheit von Sammlung durchdrungen ist, bringt sie große Frucht und Lohn. Der Geist, der von Weisheit durchdrungen ist, wird vollkommen frei von allen Verunreinigungen, das heißt von der Verunreinigung der Sinnesgier, des Werdens, der falschen Ansichten und der Unwissenheit.“[131]

Diese Erläuterung des Pfades erinnert uns daran, dass der Dreifältige Pfad ein fortschreitender ist. Es kann keine Meditation ohne Ethik geben, zumindest keine, die sonderlich tief geht; und es kann keine wahre Weisheit ohne Meditation geben. Das wurde ganz besonders von dem großen Führer der neuen indischen Buddhisten betont, Dr. B. R. Ambedkar. In seinem Buch *The Buddha and His Dhamma* schreibt er: „Prajna (Weisheit), ohne Sila (Ethik) ist gefährlich.“[132] Reines *prajñā*, sagt Dr. Ambedkar – das heißt *prajñā* im Sinne von intellektuellem Wissen – ist wie ein Schwert in der Hand eines wütenden Menschen. Jemand, der nur Wissen hat, der einfach viel gelesen hat, kann viel Schaden verursachen. *śīla* und *samādhi* sind also notwendig.

Dr. Ambedkar geht sogar noch weiter als das. Er sagt, dass sogar *prajñā* in seinem vollsten Sinne – Weisheit, die auf einer Grundlage von Ethik und Meditation beruht – nicht ausreicht. Doch was ist dann sonst noch notwendig? Was könnte denn sonst noch nötig sein? Was könnte man noch benötigen außer vollkommener Weisheit? Die Antwort ist natürlich mitfühlendes Erbarmen. Wahre Weisheit ist in der Tat immer von Erbarmen begleitet. Das Mahāyāna sagt, dass der Dharma wie ein großer Vogel ist, der beide Flügel braucht – Weisheit und Erbarmen – um fliegen zu können.

Der Unterschied zwischen *vijñāna* und *jñāna*

Es gibt mehrere Sanskrit-Begriffe die üblicherweise mit „Weisheit“ oder „Wissen“ übersetzt werden, was ziemlich verwirrend sein kann. Zunächst einmal gibt es darunter Wörter *vijñāna* und *jñāna*. Beide diese Wörter entstammen der gleichen Verbwurzel: *jña*, kennen, erkennen, wissen. Doch obwohl sie den gleichen Ursprung haben, unterscheiden sie sich deutlich in einer Weise, die für den Buddhismus, für das spirituelle Leben, sogar letztendlich für die Zivilisation und die gesamte Kultur von absolut grundlegender Bedeutung ist.

Beide Wörter haben jeweils mehrere Bedeutungen, doch hier möchte ich sie in dem Sinne benutzen, wie sie in der Lehre von den vier Stützen verwendet werden, eine Lehre, die in einer

[131] *Mahāparinibbāṇa Sutta* (Dīgha-Nikāya 16), nach der Übersetzung in *The Long Discourses of the Buddha*. Üb. Maurice Walshe. Boston 1995, S.234, im deutschen Pālikanon vgl. Dīgha-Nikāya 16.2.4.

[132] „Prajna ist wie ein Schwert in der Hand eines Mannes. In der Hand eines mit Sila kann es benutzt werden, um einen Mann in Gefahr zu retten. Doch in der Hand eines Mannes ohne Sila kann es für Mord verwendet werden.“ übersetzt aus B.R. Ambedkar: *The Buddha and his Dhamma*. Bombay 1991, S.210

Reihe von Mahāyāna-Texten auftaucht.[133] Die erste dieser Stützen ist, dass man sich auf die Lehre stützen (bzw. verlassen) soll und nicht auf die Person, die sie lehrt. Zweitens soll man sich auf die Bedeutung und nicht auf den Ausdruck stützen. Man soll sich nicht davon irreleiten lassen, wie eine Lehre formuliert ist, sondern versuchen herauszufinden, wie sie tatsächlich gemeint ist. Drittens soll man sich auf die Schriften mit eindeutiger Bedeutung stützen und nicht auf diejenigen, bei denen sich die Bedeutung auf verschiedene Weisen interpretieren lässt. Manche Abschnitte in den buddhistischen Schriften sind unklar, sogar zweideutig, während andere klar und eindeutig sind; man interpretiert also die unklaren im Lichte der klaren und eindeutigen, die interpretierbaren Begriffe gemäß den endgültigen. Und viertens soll man sich auf jñāna stützen, nicht auf vijñāna.

Wie diese vierte Stütze impliziert, gibt es einen großen Unterschied zwischen *jñāna* und *vijñāna*, auch wenn sie von der gleichen Verbwurzel abstammen; sie sind sogar das genaue Gegenteil voneinander. *Jñāna* sieht die Dinge wie sie wirklich sind; *vijñāna* sieht die Dinge nur, wie sie zu sein scheinen. *Jñāna* ist frei von Gier, Hass und Verblendung; *vijñāna* ist vollkommen in ihnen verfangen. *Jñāna* ist transzendent; *vijñāna* ist weltlich. *Jñāna* ist dem Wesen nach Nirvāṇa; *vijñāna* ist dem Wesen nach Saṃsāra.

Die Mehrheit der Menschen verlässt sich natürlich auf *vijñāna*. Um es in den Begriffen der Yogācāra-Tradition auszudrücken, ist ihr Wissen von den Körpersinnen bestimmt, vom so genannten rationalen Geist und vom Ich-Geist oder Ich-Bewusstsein.[134] Die wenigsten Menschen verlassen sich wirklich auf jñāna, auf transzendente Weisheit. Das tun nur Stromeingetretene und vielleicht auch die ganz großen Dichter und Denker, doch heutzutage könnte man in der Tat sagen, dass die meisten Menschen sich nicht nur nicht auf *jñāna* verlassen, sondern überhaupt keine Vorstellung von *jñāna* und seiner Unterscheidung von *vijñāna* haben. Für sie ist Wissen letztendlich *vijñāna*, etwas Empirisches, Rationales, etwas ausgesprochen Wissenschaftliches. Die Menschen haben einfach keine Vorstellung von der Möglichkeit einer anderen Art des Wissens, keine Vorstellung von der Möglichkeit von *jñāna*. Man könnte deshalb sagen, dass es als Buddhisten unsere größte Aufgabe in der heutigen westlichen Welt ist, den Unterschied zwischen *vijñāna* und *jñāna* zu erklären und sogar darauf zu bestehen. Solange dieser Unterschied nicht verstanden wird und unser Handeln bestimmt, kann es kein wahres spirituelles Leben, keinen wahren Buddhismus, keine echte Zufluchtnahme geben, das heißt keine Zufluchtnahme, die mehr ist, als nur effektiv.

Wir müssen uns also auf *jñāna* verlassen, nicht auf *vijñāna*. Doch wir können uns nicht auf *jñāna* verlassen, solange wir es noch nicht – zumindest kurz – erlebt haben. Und wir können es nicht erleben, wenn wir es nicht entwickeln. Doch wie sollen wir es entwickeln? Nun, wir entwickeln es, durch die gesammelte Schwungkraft unseres spirituellen Lebens. Wir entwickeln es in Folge von Meditation, Ethik und spiritueller Freundschaft, mit Hilfe von Dharmastudium, Rechtem Lebenserwerb und so weiter. Kurzum, wir entwickeln *jñāna* und lernen, uns darauf zu verlassen, auf der Grundlage einer effektiven Zufluchtnahme. Man könnte sagen, dass unsere effektive Zufluchtnahme nicht wirklich effektiv ist, solange wir nicht die ganze Zeit versuchen, sie in echte Zufluchtnahme zu verwandeln, solange wir uns nicht um den Übergang von *vijñāna* zu *jñāna*, vom Weltlichen zum Transzendenten, bemühen.

---

[133] vgl. beispielsweise in *Vimalakīrti – Das Sūtra von der unvorstellbaren Befreiung*. Neubearbeitung der Übersetzung von Jakob Fischer und Takezo Yokota durch Monika Dräger in Zusammenarbeit mit Dh. Āryadeva. Verlag Do evolution 2008, S. 168-169

[134] Um mehr über *vijñāna* zu erfahren, siehe Sangharakshita: *The Meaning of Conversion in Buddhism*. Birmingham 1994, Kap 4

Prajñā

Doch wenn man über „Weisheit“ in den buddhistischen Schriften liest, ist das Wort, das damit übersetzt wird, normalerweise weder *jñāna* noch *vijñāna* sondern *prajñā*. *Prajñā* stammt auch von der Verbwurzel √*jñ*., kennen, wissen und erkennen, und die Vorsilbe pra dient einfach nur der Verstärkung; man könnte also sagen, dass *prajñā* „wahres Wissen, wahre Erkenntnis“ ist oder sogar Wissen oder Erkenntnis par excellence. Wie *jñāna* sieht *prajñā* die Dinge, wie sie wirklich sind, sieht sie der Realität entsprechend. Wie *jñāna* ist *prajñā* frei von Gier, Hass und Verblendung, es ist transzendent und seinem Wesen nach Nirvāṇa. Nichtsdestotrotz gibt es einen großen Unterschied zwischen den beiden. *Jñāna* steht für einen erreichten Zustand, während *prajñā* eine Funktion, eine Fähigkeit beschreibt. *Jñāna* ist statisch; *prajñā* ist dynamisch.

Die Natur von *prajñā* wird durch einen Abschnitt im *Sūtra vom Hohen Sitz des Dharma-Schatzes* (wörtl. Übersetzung des chinesischen Titels, die deutsche Bezeichnung lautet: *Sūtra des sechsten Patriarchen* oder auch *Plattform-Sūtra*, Anm. d. Üb.) veranschaulicht, einem Grundlagentext des Zen. Hui Neng, der sechste Patriarch, sagt darin: „*Samādhi* ist die Quintessenz von *prajñā*, und *prajñā* ist die Tätigkeit von *samādhi*.“[135] (Im Zusammenhang mit dem *Sūtra vom Hohen Sitz des Dharma-Schatzes* bedeutet *samādhi* nicht Sammlung und Meditation, sondern entspricht *jñāna*.) Gleichzeitig sollten wir jedoch nicht denken, dass *jñāna* und *prajñā* wirklich voneinander getrennt sind. Wie Hui Neng weiter ausführt, sind sie wie eine Lampe und ihr Licht. Er sagt: „Wenn da eine Lampe ist, dann scheint Licht. Ohne sie, würde Dunkelheit herrschen. Die Lampe ist die Quintessenz des Lichtes und das Licht ist der Ausdruck der Lampe. Dem Namen nach sind es zwei Dinge, doch der Substanz nach sind sie ein und dasselbe. Genauso verhält es sich mit *samādhi* (das heißt *jñāna*) und *prajñā*.“

Wie wir bereits bei Weisheit als Geistesvermögen gesehen haben, gibt es in der buddhistischen Lehre drei aufeinander aufbauende Ebenen von *prajñā*: Weisheit, die wir durch Hören gewinnen, Weisheit, die auf Denken beruht, und Weisheit, die auf Meditation basiert. Auf dieser dritten Ebene der Weisheit – *bhāvanā-mayī-prajñā*– gewinnen wir Weisheit in ihrem vollsten Sinne.[136] Mit anderen Worten, es ist *bhāvanā-mayī-prajñā*, was einen Buddha zum Buddha macht.

Weisheit, Erbarmen und geschickte Mittel

Der größte Wunsch eines Buddhas ist natürlich, dass andere ebenfalls die Befreiung in Herz und Geist erfahren, die Befreiung, die mit wahrer Weisheit einhergeht. Das bedeutet jedoch nicht einfach nur, hinzugehen und Menschen kleine Predigten über die wahre Natur des Lebens zu halten – oder zumindest nicht ausschließlich. Die Weisheit eines Buddhas ist nicht nur von mitfühlendem Erbarmen begleitet sondern auch von etwas, das als „geschickte Mittel“ bekannt ist (das Sanskrit-Wort hier ist *upāya*, teilweise auch als „Geschick bei der Wahl der Mittel“ übersetzt, Anm. der Üb.). Der historische Buddha, Śākyamuni, war anscheinend immer in der Lage, die richtigen Worte

[135] vgl. *The Diamond Sūtra and the Sūtra of Hui-Neng*. Üb. A.F. Price und Wong Mou-lam. Boston 1990, S.94, (dt. Hui-neng: *Das Sūtra des Sechsten Patriarchen – Das Leben und die Zen-Lehre des chinesischen Meisters Hui-neng*. Üb. Ursula Jarand. Darmstadt 2008.)

[136] Die drei Ebenen der Weisheit werden beispielsweise im Dīgha-Nikāya 33.1 genannt.

zu finden, um Menschen die Dinge darzulegen. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, doch das vermutlich anrührendste ist die Geschichte von seiner Begegnung mit einer jungen Frau namens Kisī Gotamī.

Gotamī war ihr Klanname und Kisī – was „dünn" bedeutet – war eine Art Spitzname. Sie war noch nicht lange verheiratet und war die Mutter eines kleinen Sohnes. Eines Tages wurde der Junge von einer Schlange gebissen und starb leider daran. Kisī Gotamī wurde beinahe verrückt vor Kummer. Sie weigerte sich, die Leiche ihres Sohnes loszulassen und ging von Tür zu Tür und fragte nach einer Medizin, die ihn wieder zum Leben erwecken könnte. Sie war keinem vernünftigen Argument zugänglich. Doch schließlich hatte jemand den guten Gedanken, ihr vorzuschlagen, dass sie zum Buddha gehen solle. Er wäre mit Sicherheit in der Lage, ihr die Medizin zu geben, die sie wolle, sagte er. Allein das zu Hören, reicht Kisī Gotamī schon aus. Sie ging direkt zum Buddha, legte die Leiche ihres Sohnes zu seinen Füßen und sagte: „Bitte gib mir die Medizin. Bitte rufe meinen Sohn ins Leben zurück."

Eine ganze Zeit lang schwieg der Buddha. Dann sagte er: „Also gut, ich gebe dir die Medizin. Doch zuerst musst du mir etwas bringen. Ich will, dass du mir ein paar Senfkörner bringst." Nun, das klang einfach genug. Kisī Gotamī sprang auf und wollte gerade davonlaufen, als der Buddha – vermutlich mit sehr gütiger Stimme – hinzufügte: „Da ist nur noch eine Kleinigkeit, eine Bedingung: die Samen müssen aus einem Haus kommen, wo noch niemand gestorben ist."

Wir können uns vorstellen, dass Kisī Gotamī das kaum hörte. Sie eilte zum Dorf und hatte nur einen einzigen Gedanken im Kopf: Wenn es ihr gelang, jemanden zu überreden, ihr Senfkörner zu geben, würde ihr Sohn wieder leben. Sie hielt am ersten Haus an, an dem sie vorbeikam und erklärte, was sie wollte. Natürlich hatte man von ihrer Geschichte gehört, und die Menschen, die dort wohnten, waren bereit, ihr so viele Samen zu geben, wie sie wollte. Doch dann erinnerte sie sich an die Bedingung des Buddha. „Ist jemals jemand in diesem Haus gestorben?" fragte sie. Und die Hausbewohner antworteten traurig: „Was sagst du da? Der Toten sind viele, der Lebenden nur wenig."

So ging sie zu einem anderen Haus und das gleiche geschah. Dann zu einem anderen Haus und wieder das gleiche. Am Ende begriff sie. Der Tod war nicht nur etwas, das ihrem Sohn geschehen war. Der Tod kommt zu allen, zu jedem Mann und jeder Frau. Jeder muss eines Tages sterben. So ließ sie den Körper ihres Sohnes im Wald zurück, ging zurück zum Buddha und kniete vor ihm nieder. Sie legte ihre Hände zusammen und sagte: „Herr, bitte gib mir eine Zuflucht." Und der Buddha gab ihr eine Zuflucht – er gab ihr drei Zufluchten: den Buddha, den Dharma und den Sangha. Sie verließ ihr Zuhause, lernte zu meditieren und schließlich erblühte der kurze Blick, den sie auf die wahre Natur des Lebens erhascht hatte, zur Vollkommenen Schauung, zur Weisheit in ihrer ganzen Fülle.[137]

Die Vollkommenheit der Weisheit

Die Bedeutung, die Buddhisten schon immer dem Erlangen von Weisheit beigemessen haben, spiegelt sich in der Tatsache wieder, dass es eine ganze Schule des buddhistischen Denkens und Übens gibt, die der *prajñāpāramitā*, der „Vollkommenheit der Weisheit" gewidmet ist, die auch „Weisheit jenseits der Worte" genannt wird oder sogar „Weisheit jenseits der Weisheit".

Natürlich begann die Tradition der Vollkommenheit der Weisheit mit dem Buddha; mit ihm

[137] *Therīgāthā - Lieder der Nonnen* 213-223 (Elfer Bruchstück)

begann alles. Der Buddha erlangte Erleuchtung unter dem Bodhibaum in Bodhgayā vor zweitausendfünfhundert Jahren. Er „sah die Dinge, wie sie wirklich sind“. Und wie wir bereits gesehen haben, bezweifelte er zunächst, dass er in der Lage sein würde, seine Schauung anderen Menschen mitzuteilen. Sie war so, sagen wir, jenseits dieser Welt. Deswegen war er geneigt, darüber schweigen. Doch zu unserem Glück entschloss er sich schließlich doch zu lehren. Aufgrund seines Mitgefühls entschloss er sich, den Dharma zum Wohle all derer zu lehren, deren Augen mit nur wenig Staub bedeckt waren.

Also lehrte der Buddha. Mit Hilfe von Begriffen, Bildern und Worten versuchte er, seine Erleuchtungs-Erfahrung auszudrücken. Er gab keine eindeutige Beschreibung seiner Erfahrung. Er sagte in der Tat gar nicht viel darüber; er machte nur Andeutungen, wies in die Richtung, sagte sozusagen: „Wenn du in diese Richtung gehst, wirst du sehen, was ich gesehen habe.“ Und wie wir gesehen haben, sagte er, dass seine Lehre wie ein Floß sei. So wie man ein Floß benutzt, um den Fluss zu überqueren und zum anderen Ufer zu gelangen, so benutzt man seine Lehre, um die Fluten von Saṃsāra zu überqueren und zu Nirvāṇa zu gelangen. Er bestand darauf, dass seine Lehre nur ein Mittel zum Zweck sei, nur ein Finger, der auf den Mond zeige.

Doch im Laufe der Zeit, als der Buddha selbst gestorben war und eine Generation von Schülern von der nächsten abgelöst wurde, befolgten einige der späteren Anhänger des Buddha nicht länger die Anweisungen, die er ihnen gegeben hatte. Sie schauten nicht mehr vom Finger auf den Mond; stattdessen richteten sie sozusagen all ihre Aufmerksamkeit auf den Finger. Oder, um zur obigen Metapher zurückzukehren, sie richteten sich auf dem Floß häuslich ein und vergaßen, es zur Überquerung der Fluten zu benutzen.

Das war besonders der Fall bei dem, was man – um die Metapher etwas zu strecken – als den Aspekt des Floßes bezeichnen könnte, der mit Lehrformulierungen zu tun hatte. Der Buddha selbst hatte nur Andeutungen gemacht, doch im Laufe der Jahrhunderte verhärteten sich diese für manche zu Gewissheiten, und sogar zu Dogmen, ausgeklügelten Lehrsystemen. Das war insbesondere der Fall bei dem, was als Abhidharma bekannt ist, dessen Ausarbeitung die indischen buddhistischen Gelehrten über viele Jahrhunderte beschäftigte.[138] Mit der Zeit hielt man ihn buchstäblich für die Verkörperung der absoluten Wahrheit, und in manchen buddhistischen Ländern ist das auch heute noch so.

Doch nicht alle Buddhisten stimmten darin überein, dass der Abhidharma buchstäblich die absolute Wahrheit verkörperte. Nicht alle Buddhisten waren der Ansicht, dass prajñā und der Abhidharma identisch seien. Und manche dieser Buddhisten schufen ihre eigenen Schriften, Schriften, die über prajñā im Sinne des Abhidharma hinausgingen – man könnte auch sagen, sie schufen Schriften die nicht nur über bloße Buchstabentreue hinaus gingen, sondern diese sogar mit allen Mitteln bekämpften. Dies waren die Schriften der Prajñāpāramitā-Tradition.

Diese Schriften wurden über eine Periode von mehreren hundert Jahren verfasst, bis es schließlich etwa fünfunddreißig unabhängige Texte gab, wovon einige wirklich äußerst umfangreich waren. Doch ob lang oder kurz, sie wurden alle Sūtras genannt; das heißt, sie behaupten allesamt, Reden des Buddhas zu sein, wenn man auch nicht davon ausgehen kann, dass sie buchstäblich vom historischen Buddha gehalten und dann genauso niedergeschrieben wurden, wie er gesprochen hat. Doch ihr besonderer Schwerpunkt, insbesondere ihr Kampf gegen

[138] vgl. Fußnote 94

Buchstabentreue, lässt sich auf den Buddha selbst und seine Lehren zurückführen. Das Hauptthema aller Vollkommenheit-der-Weisheit-Sūtras ist, wie wir bereits gesehen haben, Leerheit – *śūnyatā*. Das *Vajracchhedikā* oder „*Diamant-Schneider-Sūtra*", allgemein einfach als Diamant-Sūtra bekannt, ist vielleicht das bekannteste. Ein anderes ist das *Herz-Sūtra*. Dann gibt es das Prajñāpāramitā-Sūtra der 8 000 Zeilen, eines der 25 000 Zeilen und eines der 100 000 Zeilen – das ist das längste. Diese umfangreichen Schriften, die aus vielen Bänden bestehen, wurden von Dr. Edward Conze allesamt ins Englische übersetzt – ein Unterfangen, für das ihm alle Buddhisten äußerst dankbar sein können.

Dankbarkeit ist eine große buddhistische Tugend. In der Tat – und das mag uns überraschen – empfand sogar der Buddha Dankbarkeit. Das Prajñāpāramitā-Sūtra der 8 000 Zeilen sagt, dass die Tathāgatas oder die Buddhas

> den Dharma mit Respekt behandeln, ihn ehren, anbeten und verehren, denn sie wissen, dass diese essentielle Natur der dharmas nichts anderes als die Vollkommenheit der Weisheit ist. Denn die All-Erkenntnis der Tathāgatas wurde durch diese Vollkommenheit der Weisheit hervorgebracht und dafür sind die Tathāgatas dankbar und danken ihr. Zu Recht kann der Tathāgata als „dankbar und voll der Dankbarkeit" genannt werden. In tiefer Dankbarkeit lobt und schätzt der Tathāgata das Fahrzeug, auf dem er hierher gelangte, und den Pfad, durch den er vollständige Erleuchtung erlangte. Wisset, dass dies die tiefe Dankbarkeit des Tathāgata ist.[139]

Wenn der Buddha der Vollkommenheit der Weisheit dankbar ist, um wie viel dankbarer sollten wir dann nicht nur der Vollkommenheit der Weisheit, sondern dem Buddha selbst sein. Wir sollten in der Tat all unseren spirituellen Freunden dankbar sein, und all denen, die uns mit dem Dharma in Kontakt gebracht haben oder uns geholfen haben, unsere Begegnung damit oder unser Verständnis davon zu vertiefen – und wir sollten auch den Übersetzern buddhistischer Texte dankbar sein, darin eingeschlossen Dr. Conze, dem Übersetzer der Vollkommenheit-der-Weisheit-Sūtras. Man könnte sagen, dass Dankbarkeit eine der größten Tugenden ist.

Heutzutage ist sie jedoch traurigerweise eine eher vernachlässigte Tugend. Manchmal schämen sich die Menschen, Dankbarkeit zu empfinden oder auszudrücken. Wir haben den Eindruck, dass wir etwas bekommen, was wir nicht verdient haben, oder wir haben zumindest das Gefühl, dass wir es nicht verdient haben. Wenn wir etwas von jemandem bekommen, scheint uns das in eine schwächere Position zu bringen und wir fühlen uns nicht gerne schwächer. Das könnten die Schwierigkeiten sein, die wir mit Dankbarkeit haben.

Als ich 1942 dem Buddhismus erstmals begegnete, hatte Dr. Conze gerade erst damit begonnen, die Vollkommenheit-der-Weisheit-Schriften zu übersetzen. Es gab jedoch eine englische Übersetzung der chinesischen Version des *Diamant-Sūtras*. Und als ich diese las, machte sie einen unglaublichen Eindruck auf mich, ebenso wie das *Plattform-Sūtra* (Sūtra vom Hohen Sitz des Dharma Schatzes – auch: das Sūtra des sechsten Patriarchen, Hui Neng), das ich etwa zur gleichen Zeit las. Als ich diese beiden Werke las – ich war damals sechzehn – erkannte ich, dass ich ein Buddhist war und schon immer ein Buddhist gewesen war. Ich habe deswegen immer große Dankbarkeit gegenüber den Übersetzern dieser beiden Bücher empfunden – gegenüber William Gemmell und Wong Mow Lam, die das Diamant-Sūtra und das Sūtras des sechsten Patriarchen ins

[139] Übersetzung aus dem Englischen: *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and its Verse Summary*. Üb. Edward Conze. San Francisco 1995, S.178

Englische übersetzten. Als ich mein Buch über die kanonischen Schriften des Buddhismus, *The Eternal Legacy*, (auf Deutsch: *Das Buddhawort*) veröffentlichte, entschied ich mich deswegen, es ihnen zu widmen.

Die Prajñāpāramitā-Texte sind als „gefährlich verwirrend für den unvorsichtigen Schüler" bezeichnet worden. Sie sind verwirrend, weil sie unsere Vorstellungen von der Wirklichkeit vollkommen über den Haufen werfen. Insbesondere greifen sie unsere Neigung an, Dinge zu wörtlich zu nehmen. Ich hatte in meinem Leben Anlass genug, viel darüber nachzudenken. Wir nehmen alles so wörtlich! Ich würde sagen, dass zumindest die Hälfte der Fragen, die mir in Seminaren oder in Briefen, die Leute mir schreiben, gestellt werden, darauf beruhen – beziehungsweise auf den Missverständnissen, die daraus entstehen. Wenn die Menschen nur erkennen könnten, dass sie Dinge zu wörtlich nehmen, und zwar nur allzu wörtlich, dann bräuchten sie diese bestimmten Fragen nicht zu stellen. Doch die Prajñāpāramitā-Texte erfüllen die sehr nützliche Funktion, unser Wörtlichnehmen in Frage zu stellen, besonders unser zu Wörtlichnehmen des Buddhismus. Sie zwingen uns, sie bringen uns dazu, zu erkennen, dass ein Floß nur ein Floß ist, selbst wenn es sich um das Floß des Dharma handelt. Sie bestehen darauf, dass wir nicht nur auf den Finger schauen dürfen, sondern zum Mond blicken müssen, auf den dieser Finger zeigt.

Doch die Vollkommenheit-der-Weisheit-Texte stellen nicht nur unser Denken in Frage, sondern ermutigen uns auch, Hingabe zu empfinden, unser Verstehen jenseits des Intellektuellen zu tragen, zu etwas, das „im Blut gespürt und entlang des Herzens empfunden wird", um Wordsworths Ausdrucksweise zu entlehnen.[140] In ihren ersten Zeilen fordert uns die *Ratnaguṇa-Saṃcayagāthā* auf: „Rufe – so viel du nur kannst – Liebe, Respekt und Vertrauen hervor!". Die Mahāyāna-Tradition, die die Prajñāpāramitā-Schriften hervorbrachte, begann schließlich die Vollkommene Weisheit in der Form einer Göttin zu verehren, die ebenfalls Prajñāpāramitā heißt, eine Entwicklung, die einfach die Dankbarkeit, die der Buddha für die Weisheit, durch die er Erleuchtung erlangt hatte, empfand, weiter ausdehnte. Die Göttin Prajñāpāramitā wird in goldener Farbe visualisiert; sie hält einen Text der Vollkommenheit-der-Weisheit an ihr Herz und wird manchmal „die Mutter aller Buddhas" genannt. Ich möchte diese Reihe von Reflexionen über Weisheit mit der folgenden Hymne an die Vollkommenheit der Weisheit, die aus dem Prajñāpāramitā-Sūtra in 8 000 Zeilen stammt, beschließen. Denn es findet sich vielleicht kaum eine bessere Darstellung dessen, was mit „Weisheit" im Buddhismus gemeint ist. In diesem Text wendet Śāriputra sich an den Buddha und sagt:

> Die Vollkommene Weisheit spendet Licht, oh Herr. Ich verneige mich vor der Vollkommenen Weisheit und erweise ihr meine Ehrerbietung. Sie ist der Verehrung würdig. Sie ist ohne Makel. Nichts in der Welt kann sie beflecken. Sie ist eine Quelle des Lichts und befreit jeden Einzelnen in der dreifältigen Welt von aller Dunkelheit. Sie führt uns weg von der verhüllenden Finsternis, die durch die Verunreinigungen und falschen Ansichten verursacht wird. In ihr können wir Schutz finden. Ihre Werke sind im höchsten Maße vortrefflich. Sie lässt uns die Sicherheit der Schwingen der Erleuchtung[141] suchen. Sie macht die Blinden sehend; sie bringt Licht, so dass alle Angst und alle Bedrängnis aufgegeben werden können. Sie hat die fünf Augen erlangt, und zeigt allen Wesen den Weg. Sie ist selbst ein Organ des Sehens. Sie zerstreut

[140] Diese Zeile entstammt William Wordsworth's Ballade „*Lines written a few miles above Tintern Abbey*" siehe auch www.william-wordsworth.de Anm. d. Üb.

[141] Es handelt sich hier um die 37 *bodhipakṣa-dharmas*, die im Deutschen auch als „Grundlagen", „Faktoren" oder „Voraussetzungen der Erleuchtung" übersetzt werden.

die Düsternis und Dunkelheit der Verblendung. Sie wirkt nicht ein auf all die Dharmas. Jene, die auf einen schlechten Weg geraten sind, führt sie zurück auf den Pfad. Sie ist gleichbedeutend mit All-Wissen. Sie bringt nie irgendein Dharma hervor, denn sie hat auch die letzten Reste aufgegeben, die mit den beiden Arten von Schleiern zu tun haben: dem, der durch die Verunreinigungen hervorgerufen wird, und dem, der vom Erkennbaren hervorgerufen wird. Sie endet kein Dharma. Die Vollkommene Weisheit wird selbst weder beendet noch hervorgebracht. Sie ist die Mutter der Bodhisattvas, weil sie leer von eigenen Wesensmerkmalen ist. Als Spenderin des Juwels aller Buddha-Dharmas bringt sie die zehn Kräfte (eines Buddhas) hervor. Sie kann nicht vernichtet werden. Sie beschützt die Schutzlosen mit Hilfe der vier Grundlagen des Selbstvertrauens. Sie ist das Gegenmittel zu Geburt und Tod. Sie hat ein klares Wissen um das Wesen aller Dharmas, denn sie weicht nicht davon ab. Die Vollkommene Weisheit der Buddhas, der Herren, setzt das Rad des Dharmas in Bewegung.[142]

[142] Übersetzung aus dem Englischen, aus: *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and its Verse Summary*. Üb. Edward Conze. San Francisco 1995, S.135

13 Die kosmische Bedeutung des Bodhisattva-Ideals

Inzwischen haben wir die Frage, „Was ist der Dharma?“, von den verschiedensten Seiten beleuchtet. Natürlich hat genau dieselbe Frage die Anhänger des Buddhas schon immer beschäftigt – sogar bereits zu seinen Lebzeiten. Wie wir wissen, hat der Buddha nach seiner Erleuchtung mehr als fünfundvierzig Jahre gelebt und bis zu seinem Tod gelehrt. Sein Tod wird traditionellerweise als parinirvāṇa bezeichnet, das Erlangen des höchsten Nirvāṇas, des höchsten Friedens, jenseits von allem Bedingten, ewig, vollendet und selbst-erkennend. Nach dem *parinirvāṇa* des Buddhas entstanden unter seinen Anhängern zwei Gruppierungen, zwei Parteien, wenn man so will.

Die eine Gruppe war im Großen und Ganzen mit den Lehren des Buddhas zufrieden. Ihre Anhänger waren zutiefst an den verschiedenen Lehrformulierungen interessiert: den Vier Edlen Wahrheiten, dem Edlen Achtfältigen Pfad, den sieben Stufen der Reinheit, den fünf Skandhas, den zwölf *nidāna*s, und so weiter. Sie konzentrierten sich so sehr auf seine Lehren, dass sie sie schließlich für den Buddhismus schlechthin hielten. Für sie waren diese Lehren der Dharma. Doch die andere Gruppe war damit nicht ganz zufrieden. Sicher, ihre Anhänger akzeptierten die Lehren des Buddha und all die verschiedenen Lehrformulierungen, doch sie hatten das Gefühl, dass dies noch nicht alles war. Jenseits dessen und darüber hinaus – oder wenn wir so wollen, dahinter – wollten sie auch das tatsächliche Leben und die Persönlichkeit (um einen oft fälschlich verwendeten Begriff zu verwenden) des Buddha berücksichtigen. Der Buddha war ein Mensch, ein erleuchteter Mensch, ein erleuchtetes Wesen, und was er tat war mindestens genauso wichtig, wie was er sagte. Seine Lehren und Lehrformulierungen kommunizierten seine Weisheit, doch sein Leben, seine Person und sein Handeln waren Ausdruck seines Mitgefühls.

Um das zu vertreten wäre diese Gruppe von Buddhisten wohl in der Lage gewesen, zahlreiche Beispiele der Großzügigkeit des Buddhas und seiner Freundlichkeit gegenüber all denen, denen er begegnete, aufzuführen. Viele seiner Anhänger erinnerten sich noch an den Buddha und sein Leben und die buddhistische Gemeinschaft bemühte sich sehr, neben all seinen Lehren auch all die Anekdoten und Geschichten über den Buddha zu bewahren; sie lernten sie auswendig und gaben sie mündlich weiter – denn erst mehrere hundert Jahre später begann man, sie niederzuschreiben. Doch die vielleicht eindrücklichste Beschreibung dessen, wie der Buddha wirklich war, finden wir in den Berichten über seine Beziehung zu einem Mann namens Ānanda, dessen Name interessanterweise zugleich auch am engsten mit der mündlichen Überlieferung verbunden ist.

Ānanda war einer der Cousins des Buddha und während der letzten zwanzig Jahre seines Lebens sein Begleiter. Ihm wird ein absolutes Gedächtnis zugeschrieben, so dass, als es um das Festhalten – oder vielmehr Auswendiglernen – der zahlreichen Lehren des Buddhas für die Nachwelt ging, Ānanda die Hauptinformationsquelle war. Schließlich war er die ganze Zeit über mit dem Buddha zusammen gewesen; er hatte alles gehört, was dieser gesagt hatte und erinnerte sich Wort für Wort daran. Hatte er einmal eine Lehrrede verpasst, wiederholte sie der Buddha für ihn später. So wird Ānanda vielleicht mehr als sonst irgendjemand mit den Lehrreden des Buddha in Verbindung gebracht.

Doch was Ānanda selbst betraf, so war ihm etwas Anderes noch viel wichtiger. Als der Buddha

kurz vor seinem Tod stand, fand man Ānanda, wie er weinend immer wieder vor sich hinsagte: „Der Meister geht bald von mir: er, der so gütig ist.“[143] Diese Worte Ānandas, als er dort neben der Tür der Hütte stand, in der der Buddha krank danieder lag, sind äußerst bedeutsam. Ānanda war über zwanzig Jahre der Begleiter des Buddha gewesen. Er hatte den Buddha hunderte von Reden halten hören, schwer verständliche, philosophische, mystische. Er hörte ihn tausende von Fragen beantworten. Er muss seinen Scharfsinn und seine Umgänglichkeit bewundert haben und wie leicht er mit kniffligen Fragen umgehen konnte. Und zweifellos hatte er auch allerlei seltsame Dinge beim Buddha beobachtet, alle möglichen seltsamen, übernatürliche Geschehnisse.

Doch wie sah der Gesamteindruck aus, den Ānanda nach all diesen Jahren, all diesen Lehren in Bezug auf den Charakter des Buddhas gewonnen hatte? Er ist in jenen wenigen Worten ausgedrückt, die Ānanda weinend murmelte: „Er, der so gütig ist.“ Das ist wichtig. Ānanda hat nicht um den geweint, „der so weise ist“, oder den, „der so erleuchtet ist“ oder den, „der ein so tiefes philosophisches Verständnis hat“ oder den, „der so brillant debattieren kann“ oder den, „der so viele Wunder vollbracht hat“ oder den, „der so tapfer ist“ oder den, „der so unermüdlich ist“ sondern um den, „der so gütig ist.“

Folglich musste das mitfühlende Herz des Buddhas ebenso berücksichtigt werden, wie sein weiser Geist – das war der Standpunkt, den die zweite Gruppe der Anhänger des Buddha vertrat. Der Buddhismus beinhaltet nicht nur Weisheit sondern auch Mitgefühl, sagten sie, und beide zusammen bilden das spirituelle Ideal. Ja, Buddhisten sollten danach streben, Erleuchtung zu erlangen – und das drücke den Weisheitsaspekt des Dharmas aus. Doch sie sollten nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen streben. Denn darin drücke sich der mitfühlende Aspekt des Dharmas aus.

Auf der Grundlage dieser instinktiven Ausrichtung der frühen Buddhisten entstand das, was als Mahāyāna-Schule des Buddhismus bekannt wurde. Und es waren die Anhänger des Mahāyānas, die sich das Bild einfallen ließen, dem wir bereits begegnet sind: dem Vogel der Erleuchtung, der von den beiden Flügeln der Weisheit und des Mitgefühls in der Luft gehalten wird. Und unter den vielen Lehren des Mahāyānas ragt ein zentraler Begriff empor wie ein Berggipfel über zahlreiche Vorberge: das Bodhisattva-Ideal. Denn in einem Bodhisattva sind Weisheit und Mitgefühl vollkommen vereint.

Der Bodhisattva und sein „Erleuchtungswille“

Und was ist ein Bodhisattva? Ein Bodhisattva ist ein Wesen (*sattva*), das für die Erleuchtung lebt (*bodhi*). So ist das Bodhisattva-Ideal nichts anderes als eine Darlegung des buddhistischen Ideals, des Ideals der Erleuchtung, des Ideals der Entwicklung vom unerleuchteten zum erleuchteten Menschsein. Doch es ist noch mehr als das. Der Bodhisattva ist darüber hinaus jemand, der nicht nur zum Zweck seiner eigenen Befreiung von Leiden und Unwissenheit, versucht Erleuchtung zu erlangen, sondern auch um allen anderen Lebewesen Erleuchtung zu ermöglichen. So versuchte das Mahāyāna den mitfühlenden Aspekt, die altruistische Dimension des Wunsches nach Erleuchtung

[143] *Mahāparinibbāṇa Sutta* 5.6. (Dīgha-Nikāya 16)

einzubauen.[144]

Die nächste Frage ist: wie wird man ein Bodhisattva? Wie begibt man sich auf den Weg der tatsächlichen Verwirklichung dieses Ideals? Die übliche Mahāyāna-Antwort auf diese Frage ist, dass man zum Bodhisattva wird, wenn das so genannte bodhicitta in einem entsteht. Einige Gelehrte übersetzen bodhicitta als „Erleuchtungsgedanke", doch das ist es gerade nicht. Es ist kein Denken an Erleuchtung, sondern ein Drang in Richtung von Erleuchtung, ein Drängen unseres ganzen Wesens. Die großen Meister des Mahāyānas sagen sogar, dass das Bodhicitta kein bedingter Zustand, keine Funktion unseres Geistes ist. In traditionellen Begriffen heißt das, dass es nicht in den fünf Anhäufungen (skandhas, Daseinsgruppen) enthalten ist, die gemeinsam die Gesamtheit der bedingten Existenz bilden. Das Bodhicitta ist etwas Transzendentes, etwas, das zum Jenseitigen gehört, eine Widerspiegelung des Unbedingten mitten im Bedingten. Es ist vielleicht am besten, es als „Erleuchtungswille" zu übersetzen.

Doch wir dürfen nicht denken, dass dieser Wille zur Erleuchtung der Wille eines Einzelnen wäre. Das Bodhicitta ist nichts Individuelles. Es entsteht in einzelnen Bodhisattvas, doch es gibt nicht genauso viele Bodhicittas wie es Bodhisattvas gibt. Es gibt nur ein höchstes, transzendentes Bodhicitta, an dem Einzelne teilhaben, oder das Einzelne zu verschiedenen Graden verkörpern. Es ist eine Art kosmischer Wille, ein universeller Wille nach universeller Erlösung. Und diejenigen, von denen es Besitz ergreift, in denen es entsteht, werden – oder sind – Bodhisattvas.

Das ist die metaphysische Antwort auf die Frage, wie man ein Bodhisattva wird. Doch wenn man das Ideal ernst nimmt, wenn man es als eine praktische Möglichkeit ansieht, dem Bodhisattva-Pfad zu folgen, dann braucht man natürlich eine Vorstellung davon, wie man das anstellt. Streng genommen beginnt der Weg des Bodhisattvas mit dem Ablegen eines Gelübdes. Das Bodhicitta ist universell, doch ein Bodhisattva ist ein Individuum und deswegen drückt sich das Bodhicitta in seinem oder ihrem Leben und in seiner oder ihrer Arbeit auf individuelle Weise aus. Dieser individuelle Ausdruck des kosmischen, transzendenten Bodhicitta in und durch einen oder eine Bodhisattva ist als das Bodhisattva-Gelübde bekannt. Dieses Gelübde ist nicht nur ein verbaler Ausdruck, nicht nur eine Absichtserklärung, von der wir uns erhoffen, dass sie uns zum Handeln anspornt. Wenn wir das Gelübde schließlich ablegen, steht die Schwungkraft unseres gesamten Wesens hinter unserer Absicht; es stellt die Umorientierung unseres gesamten Wesens dar.

Das Bodhisattva-Gelübde

Das Bodhisattva-Gelübde wird traditionell im Singular genannt, doch es handelt sich hier tatsächlich um einen Plural. Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Listen von Gelübden, doch die bekannteste ist die der Vier Großen Gelübde, die noch immer überall in der buddhistischen Welt, insbesondere in Mahāyāna-Klöstern, wiederholt werden: „Möge ich alle Wesen von Schwierigkeiten befreien; möge ich alle Leidenschaften beseitigen; möge ich alle Dharmas meistern; möge ich alle Wesen zur Buddhaschaft führen."

Doch auch das ist meiner Ansicht nach noch nicht praktisch genug. Um diese Gelübde mit der

[144] Es wird unterschieden zwischen den „historischen" Bodhisattvas, Männern und Frauen, die tatsächlich gelebt haben und sich entschieden, nach Erleuchtung zu streben, und „archetypischen" Bodhisattvas, archetypischen Gestalten, die Qualitäten der Erleuchtung verkörpern.

Zuversicht ablegen zu können, dass wir in der Lage sein werden, sie zu erfüllen, müssen wir eindeutig schon sehr lange und intensiv praktiziert haben. Die Situation entspricht in gewisser Weise der Beziehung zwischen dem weltlichen und dem transzendenten Achtfältigen Pfad. Wenn Vollkommene Schauung in ihrem vollsten Sinne entstanden ist, können wir jede der verbleibenden Stufen des Pfades ebenfalls vervollkommnen. Doch wir können auf die Entstehung der Vollkommenen Schauung hinarbeiten, indem wir dem Pfad auf einer weltlichen Ebene folgen.

Die Sechs Vollkommenheiten

Ebenso können Bodhisattvas, wenn das Bodhicitta in ihnen entstanden ist, das Bodhisattva-Gelübde im vollen Vertrauen ablegen, dass dieses Gelübde erfüllt werden wird. Dann praktizieren die Bodhisattvas den so genannten „Verwirklichungsaspekt" des Entstehens des Bodhicitta – die sechs pāramitās, die sechs Vollkommenheiten oder transzendenten Tugenden: Geben, Rechtschaffenheit oder Ethik, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit.[145] Doch bevor das Bodhicitta entstanden ist – während wir noch danach streben, ein Bodhisattva zu werden – können wir uns verpflichten, diese Tugenden nach unseren Kräften zu entwickeln; damit kann die Übung dieser sechs Vollkommenheiten tatsächlich als eine weitere Beschreibung des Pfades zur Erleuchtung betrachtet werden.

Geben

Die erste Vollkommenheit ist *dāna* – Geben oder Großzügigkeit. Dies ist im Wesentlichen eine positive, nach außen gerichtete Haltung, ein Drang zu geben und zu teilen. Ich könnte hier all die verschiedenen Dinge aufzählen, die wir geben können – dazu finden sich zahlreiche Listen und Aufgliederungen in den buddhistischen Schriften – doch potenziell können wir alles, was wir besitzen, auch hergeben. Traditionell werden sechs Arten des Gebens aufgezählt, in denen sich ein angehender Bodhisattva üben kann.

Zunächst ist da die zwar offensichtliche – jedoch nicht weniger wichtige – Gabe materieller Dinge wie Essen, Kleidung und so weiter. Dann gibt es die weniger offensichtliche Gabe der Furchtlosigkeit. Dieser Gabe wird in buddhistischen Kreisen große Bedeutung beigemessen. Ein Bodhisattva erzeugt allein durch seine oder ihre Gegenwart eine positive Einstellung in anderen Menschen, eine Haltung der Furchtlosigkeit, der Freiheit von Angst. Wir haben bereits festgestellt, dass Angst oder Besorgnis eines der großen Probleme der heutigen Zeit ist. Sie steht vielen Menschen deutlich ins Gesicht geschrieben, denn der Lebensstil der meisten Menschen fördert Angst und Besorgnis geradezu. Doch diese Angst wird oft unterdrückt; und weil sie unterdrückt wird, wird sie unbewusst. Wenn wir unbewusste Ängste haben, neigen wir dazu, sie nach außen zu projizieren, so dass sie sich über unser ganzes Leben ausbreiten und wir uns von allen Seiten bedroht fühlen. Doch wenn wir ein Bodhisattva sind, wirkt allein unsere Gegenwart, unser Beispiel, all dem entgegen. Durch unsere Positivität schaffen wir Vertrauen und Angstfreiheit, wo immer wir sind. Und durch unsere Weisheit helfen wir Menschen zu erkennen, dass es sich nicht lohnt, an

[145] Diese werden an vielen Stellen in den schriftlichen Überlieferungen aufgezählt. Vgl. beispielsweise das *Pañcaviṃatisāhasrikā* 194-5, zit. nach Edward Conze: *Im Zeichen Buddhas*. Frankfurt/Hamburg: Fischer 1957, S. 115

bedingten Dingen anzuhaften oder durch sie angebunden zu sein. Wir geben ihnen eine neue, größere, vielleicht sogar eine kosmische Perspektive, befreien sie so von bedingten Dingen und schaffen eine Haltung der Furchtlosigkeit.

Drittens geben Bodhisattvas Bildung und Kultur. Beide werden in allen buddhistischen Ländern für sehr wichtig gehalten, denn man weiß, dass ohne ein gewisses Maß an Bildung im wahrsten Sinne des Wortes, nicht nur Bücherwissen, sondern Kultur im Sinne einer Verfeinerung des Geistes, ein spirituelles Leben wirklich nicht möglich ist. In praktischen Begriffen drückt sich das in einer allgemeinen Unterstützung der Künste und Wissenschaften aus.

Viertens sind Bodhisattvas jederzeit bereit, falls nötig, Leib und Leben zu geben. Das ist etwas, was heutzutage die Vorstellungskraft der meisten von uns übersteigt; die wenigsten Menschen finden sich heute noch in Situationen wieder, wo sie um ihres Glaubens willen tatsächlich vor die Wahl gestellt sind, ihr Leben zu geben oder auch nur ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Doch es hat in der Vergangenheit schon andere Zeiten gegeben, wo Menschen für ihren Glauben gestorben sind, und es gibt auch heute Teile der Welt, wo man, wenn man spirituelle Prinzipien hat und für sie öffentlich gerade steht, unter Umständen sein Leben riskiert. Wir sollten nicht vergessen, wie glücklich wir uns schätzen können, dass wir in der Lage sind, uns öffentlich zu unseren spirituellen Prinzipien bekennen und ihnen folgen zu können. Unter weniger glücklichen Umständen müssten wir vielleicht für unseren Glauben oder zumindest für dessen Bekenntnis mit unserem Leben bezahlen.

Weiter sind Bodhisattvas bereit, ihre Verdienste abzugeben. Im buddhistischen Denken sind Verdienste etwas, das wir als Folge unserer guten Taten ansammeln; doch es heißt, dass ein Bodhisattva schnell bereit ist, alle Verdienste, die er angesammelt hat, abzugeben. Wenn wir ein Bodhisattva sind, wollen wir uns nicht von anderen Wesen dadurch abgrenzen, dass wir verdienstvoller oder tugendhafter als sie sind. Deswegen rezitieren Buddhisten zum Abschluss einer Meditation oder einer Hingabe-Praxis häufig einige Verse zur „Abgabe der Verdienste“. Diese Verse beinhalten im Allgemeinen eine Formulierung dahingehend, dass man die Verdienste, die aus dieser spirituellen Praxis entstehen, nicht für sich behalten, sondern mit allen Lebewesen teilen möchte.

Die sechste Gabe ist die Gabe des Dharmas, der Wahrheit, der Lehre. Dies ist die größte aller Gaben. Wir können Menschen Essen und Kleidung geben, doch sie führen möglicherweise kein sonderlich edles Leben. Wir können ihnen Furchtlosigkeit geben, doch auch das mag sie nicht allzu weit bringen. Selbst wenn wir ihnen Bildung, Kultur und so weiter geben, und unsere Verdienste mit ihnen teilen, führen sie vielleicht immer noch kein wahrhaft menschenwürdiges Leben. Doch wenn wir ihnen die Gabe des Dharmas geben, wenn wir ihre spirituellen Augen öffnen, wenn sie die Dinge aus eher aus einer universellen Sicht sehen können, wenn sie ein Muster erkennen können und wie ihr eigenes Leben in dieses Muster passt, wenn sie sich in Richtung Erleuchtung ausrichten, dann beginnen sie wahrhaft zu leben, statt lediglich zu existieren. So ist die Gabe des Dharmas die beste aller Gaben.

Zumindest ist sie das gemäß dieser traditionellen sechsfachen Auflistung. Doch es gibt noch eine andere Form des Gebens, die sogar noch höher oder zumindest umfassender ist, eine Gabe, die alle anderen mit einschließt: uns selbst zu geben. In seinem Gedicht „*Song of Myself*“ schreibt Walt Whitman: „Wenn ich gebe, gebe ich mich selbst“. Es ist leicht, materielle Dinge zu geben, doch

dabei uns selbst zurückzuhalten. Wir können andere furchtlos machen, von ihrer Besorgnis befreien, und doch uns selbst nicht geben. Es ist sogar möglich, die Gabe des Dharmas zu geben, ohne uns selbst zu geben. Deswegen bedeutet sich selbst zu geben, die größte aller Gaben, die höchste Gabe, die alle anderen mit einschließt. Und auch diese Gabe gibt ein Bodhisattva. Wenn wir ein Bodhisattva sind, geben wir uns selbst, wir strahlen uns auf alle anderen Lebewesen aus, wir halten nichts zurück. Das ist die höchste Form des Gebens – und mit Sicherheit keine, die voreilig praktiziert werden sollte, bevor man die inneren Ressourcen entwickelt hat, die einem dazu befähigen, so rückhaltlos zu geben. Doch natürlich können wir alle auf die ein oder andere Weise beginnen, Großzügigkeit zu üben; es ist die grundlegendste aller Tugenden. In buddhistischen Ländern wird sogar häufig gesagt, dass es ohne eine innere Haltung der Großzügigkeit – die auch in praktischen Handlungen zum Ausdruck kommt – kein spirituelles Leben geben kann.

Ethik

Die zweite Vollkommenheit, die ein Bodhisattva oder anstrebender Bodhisattva übt, ist die transzendente Tugend von *śīla*. Wie wir bereits gesehen haben, wird *śīla* manchmal mit „Moral" übersetzt, doch es ist wegen der weniger hilfreichen Konnotationen dieses Begriffes vielleicht besser, ihn zu vermeiden. Moral im buddhistischen Sinne ist „geschicktes Handeln" – ein Handeln, das Ausdruck hilfreicher Geisteszustände ist, Geisteszustände, die frei von Gier, Ablehnung und Unwissenheit sind. Es gibt verschiedene traditionelle Muster für geschicktes Handeln – wie beispielsweise die Fünf oder Zehn Vorsätze oder die Vierundsechzig Vorsätze, zu denen sich ein Bodhisattva verpflichtet. Wie wir gesehen haben sind diese Vorsätze nicht nur eine Auflistung von Regeln, sondern Übungsprinzipien, die es gilt, mit Überlegtheit und Achtsamkeit auf alle Bereiche und Handlungen unseres Lebens anzuwenden. Um den Bereichen des ethischen Verhaltens, die wir bereits untersucht haben, noch neue hinzuzufügen, möchte ich in diesem Zusammenhang drei ganz grundlegende Lebensbereiche betrachten: Essen, Arbeit und die Ehe.

Zunächst möchte ich ein paar Bemerkungen über Essen machen. Gemäß der Mahāyāna-Sūtras sollten wir als Bodhisattva – da selbst ein Bodhisattva essen muss – nur essen, um gesund und kräftig zu sein, nicht um neurotische Begierden zu befriedigen. Außerdem sollten wir durch unser Essen andere Wesen nicht verletzen, was praktisch bedeutet, dass wir, soweit möglich, vegetarisch essen sollten.

In den buddhistischen Schriften wechseln sich Diskussionen über schwer verständliche philosophische Fragen häufig mit Betrachtungen über viel schlichtere Belange wie beispielsweise Ernährung ab. Einige Buddhismusgelehrte belächeln solche scheinbaren Brüche vom Erhabenen zum Lächerlichen und sind überrascht, dass man beispielsweise im *Laṇkāvatāra-Sūtra*, zwischen hoch metaphysischen und epistemologischen Erwägungen plötzlich ein Kapitel über die Unheilsamkeit des Fleischessens findet.[146] Und natürlich sagen diese Gelehrten: „Das muss eingefügt worden sein. Der Buddha wird wohl kaum über so ein Thema gesprochen haben. Jemand muss es später ergänzt haben."

Doch dem ist nicht so. Eine solche Einstellung verrät lediglich, dass man keinen Sinn für das

[146] *Laṇkāvatāra Sūtra*, Üb K.H. Golzio. Bern, München, Wien 1996, Kap 8 Über Fleisch essen

Verhältnismäßige hat. Schließlich nehmen wir jeden Tag Nahrung zu uns und diese hat eine bleibende Wirkung auf unseren Körper und unseren Geist und ist sehr viel wichtiger, als wir im Allgemeinen annehmen. Man könnte sogar so weit gehen zu sagen, dass man sich selbst kaum Buddhist nennen kann, wenn man weiterhin Rinderbraten mit Gemüsebeilage zu Abend isst. Was wir inzwischen immer wieder gesehen haben ist Folgendes: Wenn man eine buddhistischen Pfad beschreiten will, dann hat das nicht nur etwas mit philosophischen Kenntnissen zu tun, sondern es geht darum, jeden einzelnen Aspekt unseres Lebens zu verändern. Und Ernährung ist schließlich eines dieser grundlegenden Dinge; es findet sich kaum etwas Grundlegenderes als Nahrung. Wenn wir also beginnen, den spirituellen Pfad zu gehen, müssen wir mit Sicherheit in diesem Bereich radikal etwas verändern.

Im Bezug auf unsere Arbeit – egal ob wir nur arbeiten, um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, oder ob unsere Arbeit unsere Berufung ist – ist der wesentlichste Aspekt die Frage, ob sie mit dem, was traditionell „Rechter Lebenserwerb“ genannt wird, übereinstimmt. Das heißt, sie sollte andere nicht verletzen oder ausbeuten und sie sollte uns selbst nicht erniedrigen oder unseren Geist verengen oder mechanisieren. Ich habe in der Vergangenheit – wie ich das oft tue – Leute immer wieder vor den Kopf gestoßen, wenn ich zum Thema Arbeit befragt wurde, indem ich sagte: „Tu so wenig wie möglich.“ Und das würde ich immer noch sagen, wenn mit Arbeit eine Arbeit gemeint ist, die wir nur zum Zwecke unseres Lebensunterhaltes tun. Wenn unsere Arbeit unsere Berufung ist, müssen natürlich keinerlei Grenzen gesetzt werden – doch eine Berufung zu haben ist unter den modernen Umständen eher selten. Vielleicht ist es die beste Lösung, es so einzurichten, dass man, wenn möglich, Teilzeit arbeitet. Dann kann man seine freie Zeit für kreatives Schaffen, Meditation, Studium und das Entwickeln von Freundschaften verwenden.

Doch heutzutage würde ich nicht mehr notwendigerweise an meiner alten Maxime festhalten, dass man so wenig wie möglich arbeiten sollte. In den letzten Jahren haben eine Reihe von westlichen Buddhisten erfolgreich damit experimentiert, „Betriebe des Rechten Lebenserwerbs auf Teambasis“ aufzubauen, und haben so einen Rahmen geschaffen, innerhalb dessen Buddhisten zusammenarbeiten können, so dass ihre Arbeit ein wesentlicher Bestandteil ihrer spirituellen Praxis ist, und ihre Bedürfnisse, zu meditieren und den Dharma zu studieren, anerkannt und ganz selbstverständlich mit berücksichtigt werden. Wenn wir in der Lage sind, eine solche Situation zu finden oder herzustellen, brauchen wir unserem Eingebundensein in die Arbeitssituation keine Grenzen aufzuerlegen. In der Tat könnte man etwas provokativ auch sagen, unter solchen Umständen sollten wir so viel wie möglich arbeiten.

Der dritte Bereich ethischer Praxis, den ich hier erwähnen möchte, ist die Frage der Ehe – wenn auch „Ehe“ ein weiteres dieser Wörter ist, dass ich zu vermeiden versuche, weil es alle möglichen falschen Vorstellungen erweckt und dieser Tage zudem etwas veraltet ist. Die buddhistische Auffassung von Ehe, soweit der Buddhismus überhaupt eine Auffassung dazu hat, ist vollkommen verschieden von der westlich christlichen. Zuallererst ist im Buddhismus die Ehe kein religiöses Sakrament, und wird auch nicht als gesetzlich bindend oder durch Gesetzeskraft erzwingbar betrachtet; es handelt sich dabei einfach um eine Beziehung zwischen zwei Menschen, eine Beziehung, die der Familie, den Freunden und dem gesellschaftlichem Umfeld bekannt ist und von diesen akzeptiert wird – und die, falls angebracht, ohne großes Aufhebens oder große Aufregung beendet werden kann, solange das Wohlergehen aller Beteiligten – insbesondere der Kinder –

berücksichtigt wird. In buddhistischen Ländern gab es nie ein rigides oder universelles Modell der ehelichen Beziehung: Monogamie, Polygamie und Polyandrie waren alle erlaubt. Und, wie wir gesehen haben, wurden Homosexualität und Heterosexualität im gleichen Licht betrachtet; das einzige Kriterium war und ist die Qualität der menschlichen Beziehung, um die es geht.

Geduld

Die dritte Vollkommenheit, in der sich ein Bodhisattva übt, ist *kṣānti*. *Kṣānti* wird oft mit „Geduld" übersetzt, doch es deckt eine ganze Reihe von Tugenden ab – nicht nur Geduld und Nachsicht, sondern auch Qualitäten wie Sanftmut, Nachgiebigkeit bis hin zu Demut, sowie Liebe, Toleranz und Empfänglichkeit. Oder, um es anders auszudrücken, *kṣānti* besteht in der Abwesenheit von Ärger und jeglichem Verlangen nach Rache und Vergeltung. Das ist *kṣānti*, eine der schönsten Tugenden des Buddhismus.

Energie, die nach dem Guten strebt

Viertens übt sich ein Bodhisattva, oder ein angehender Bodhisattva in *vīrya* oder Tatkraft, was üblicherweise als „Energie, die nach dem Guten strebt" beschrieben wird – wobei „das Gute" hier „Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen" bedeutet. Wir sind *vīrya* bereits als einem der fünf Geistesvermögen sowie als einem der sieben Erleuchtungsfaktoren begegnet. Dafür gibt es einen guten Grund, denn ohne Energie ist ein spirituelles Leben nicht möglich. Man könnte sogar sagen, dass es das Hauptproblem des spirituellen Lebens deswegen ist, die nötige Energie zu finden – insbesondere emotionale Energie. Wir können kein spirituelles Leben führen, ohne uns wirklich zu bemühen. Wir können kein spirituelles Leben führen, wenn wir halb im Schlaf sind.

Doch viele Menschen haben nicht sehr viel Energie. Ob sie nun erschöpft oder überfordert sind, dumpf oder träge, es scheint ihnen vollkommen an Energie zu fehlen. Doch warum ist das so? Wohin ist ihre Energie verschwunden? Was ist mit ihr geschehen? Nun, wenn sie nicht an einer dieser entkräftenden Krankheit leiden, die immer häufiger auftreten, haben sie wahrscheinlich deshalb keine Energie zur Verfügung, weil die Energie entweder blockiert, vergeudet oder zu grob ist. Deswegen müssen wir offensichtlich lernen, unsere blockierte Energie zu entblocken, unsere vergeudete Energie zu bewahren und unsere zu grobe Energie zu verfeinern. Es gibt verschiedene Wege, das zu tun: durch Achtsamkeit, indem wir uns kreativen Tätigkeiten zuwenden, durch Kommunikation, durch Meditation, indem wir Kunst genießen, durch gläubiges Vertrauen und Hingabe und so weiter. Auf diese Weise kann unsere Energie freigesetzt werden und dem spirituellen Leben zur Verfügung stehen.

Ich brauche wohl kaum zu sagen, dass gemäß der Mahāyāna-Tradition ein Bodhisattva eine Verkörperung von Energie ist. Als Bodhisattva, stehen uns unsere emotionalen Energien – unsere Energie insgesamt – voll und ganz für unsere spirituelle Entwicklung zur Verfügung; ein weicher, ununterbrochener, harmonischer Fluss von Energie fließt auf Erleuchtung zu – wir selbst sind dieser Energiefluss. Dieser freie Fluss der Energie bedeutet, dass ein Bodhisattva viele Dinge tun und erreichen kann, ohne dabei in Eile zu geraten, ohne sich anzustrengen und frei von jeder

Anspannung.

Meditation

Die fünfte Vollkommenheit eines Bodhisattva ist Meditation. Wie wir bereits gesehen haben, gibt es drei Ebenen der Meditation: Sammlung und Vereinigung der Energien, Aufsteigen in höhere Geisteszustände, was wir auch „wahre Meditation“ nennen könnten, und das Hinwenden des Geistes auf die Kontemplation der Wirklichkeit.

Weisheit

Die sechste und letzte Vollkommenheit des Bodhisattva ist Weisheit. Wie wir bereits wissen, bedeutet Weisheit im buddhistischen Zusammenhang unmittelbare Erkenntnis, transzendente unmittelbare Erkenntnis des Unbedingten. Es bedeutet, der Wirklichkeit ins Gesicht zu sehen – nicht darüber nachzudenken, keine Vorstellung davon zu haben, sondern sie direkt zu sehen und selbst zu erfahren. Es gibt viele Wege, sie zu beschreiben, doch eine sehr gebräuchliche Art – und eine, der wir bisher noch nicht begegnet sind – ist die der fünf Arten der Erkenntnis. Dies sind die fünf Grundaspekte oder Grundfunktionsweisen der Weisheit, die wir uns wie fünf Facetten eines Juwels vorstellen können. Sie werden in der tibetischen Ikonographie durch das Mandala der fünf Buddhas dargestellt, wobei jeder Buddha des Mandalas mit einer bestimmten Facette der Erkenntnis oder Weisheit in Verbindung gebracht wird.

Zunächst ist da das, was als die „Erkenntnis des *dharmadhātu*“ bekannt ist. Das ist die grundlegende Erkenntnis, von der die anderen vier nur begrenzte Teilaspekte sind. Wie wir wissen, ist *dharmadhātu* das Universum als eine Sphäre der Verkörperung der Wirklichkeit, als Gravitationsfeld der Wirklichkeit – das ganze Universum durchdrungen von Wirklichkeit, genauso wie der Raum von den Strahlen der Sonne durchdrungen ist. Die „Erkenntnis des *dharmadhātu*“, ist demnach die Erkenntnis, dass der gesamte Kosmos von dieser unbedingten Wirklichkeit durchdrungen ist – dass es letztlich keinen Unterschied zwischen beiden gibt. Im Mahāyāna wird diese Erkenntnis durch die Figur Vairocanas, des „Erleuchters“, symbolisiert, der weiße Buddha, der Buddha, der im Zentrum des Mandalas sitzt.

Als nächstes folgt die spiegelgleiche Erkenntnis, die so heißt, weil der erleuchtete Geist alles sieht. Er durchdringt alle Schleier. Er versteht die wahre Natur aller Dinge, indem er sie in ihrer tiefsten Tiefe, in ihrer höchsten Wirklichkeit wahrnimmt. Und er sieht sie mit vollkommener Objektivität und Unparteilichkeit. So wie ein Spiegel alles, was vor ihn gestellt wird, ohne Verzerrung widerspiegelt, und von den Objekten, die er widerspiegelt, unberührt und unbeeinträchtigt bleibt, so spiegelt die spiegelgleiche Weisheit alle Dinge wider, sieht alle Dinge, erkennt alle Dinge, versteht alle Dinge, durchbohrt und durchdringt alle Dinge und ist doch nicht von ihnen berührt oder beeinflusst – sie bleiben nicht an ihr hängen. Sie ist vollkommen frei und unabhängig; es gibt keine subjektive Reaktion sondern nur vollständige, reine, vollkommene Objektivität. Die spiegelgleiche Weisheit spiegelt die gesamte Existenz einfach nur wider. Sie wird durch Akṣobya symbolisiert, den „Unerschütterlichen“, den, der nicht bewegt werden kann, der

dunkelblaue Buddha des Ostens.

Die dritte dieser fünf Erkenntnisse ist die Erkenntnis der Gleichheit oder Unterschiedslosigkeit. Da der erleuchtete Geist alles mit vollkommener Objektivität wahrnimmt, ohne zu reagieren, und in allem dieselbe Wirklichkeit wahrnimmt, hat er allem gegenüber dieselbe Haltung, ist er allem gegenüber gleichmütig, hat dieselbe Liebe und dasselbe Mitgefühl für alle. Genauso wie die Strahlen der Sonne scheint auch diese Erkenntnis ohne Abzuwägen oder Unterschiede zu machen. Und diese Erkenntnis der der Gleichheit oder Unterschiedslosigkeit, des Einssein wird durch Ratnasaṃbhava, den „Juwelengeborenen", symbolisiert, den gelben Buddha des Südens.

Danach kommt die alles-unterscheidende Erkenntnis. Der Spiegel spiegelt alles gleichermaßen wieder, doch er verwirrt oder verwischt dabei nicht die unverwechselbaren Eigenschaften der Dinge. Er spiegelt eine Rose als eine Rose wider, einen Baum als einen Baum, einen Mensch als einen Mensch, einen Berg als einen Berg. Er verschmilzt und vermischt sie nicht alle miteinander. Das ist von größter Bedeutung. Denn das heißt, dass der erleuchtete Geist Dinge nicht nur in ihrer Einheit sieht, sondern auch in ihrer Vielfalt; er nimmt beides gleichzeitig wahr. Er sieht ihre Einheit, ihre gemeinsame Essenz, doch er sieht auch ihre einzigartige, nichtwiederholbare, unbegreifliche Individualität. Aus diesem Grund ist der Buddhismus, philosophisch gesehen, weder monistisch noch pluralistisch, sondern beides und mehr als beides. Die Einheit verwischt nicht den Unterschied, und die Unterschiede verdecken ihrerseits nicht die Einheit. Beide existieren gleichzeitig – die Einheit in den Unterschieden und die Unterschiede in der Einheit. Diese alles-unterscheidende Erkenntnis wird von Amitābha symbolisiert, dem Buddha „Unendliches Licht", dem roten Buddha des Westens.

Die fünfte Erkenntnis ist die alles-vollbringende Erkenntnis. Der erleuchtete Geist widmet sich dem Wohlergehen aller Lebewesen. Er hilft allen Lebewesen, wo immer er kann. Er erfindet viele „geschickte Mittel" – Wege des Helfens, Arbeitsmethoden – doch er tut all dies natürlich und spontan. Er muss nicht darüber nachdenken. Er handelt einfach, frei, spontan und alles gelingt ihm. In gewisser Weise tut er gar nichts. In anderer Hinsicht tut er alles. Diese alles-vollbringende Erkenntnis wird durch Amoghasiddhi symbolisiert, „Unfehlbarer Erfolg", den grünen Buddha des Nordens.[147]

Die Vollkommenheiten ausbalancieren

In diesem Zusammenhang kann Weisheit als die sechste der sechs Vollkommenheiten, in denen sich ein Bodhisattva übt, betrachtet werden. So wie die fünf Geistesvermögen als zwei Paare betrachtet werden können, mit einem fünften Faktor, der diese in der Waage hält, so können auch die sechs Vollkommenheiten als drei Paare gesehen werden. Geben und Rechtschaffenheit stehen gemeinsam für den altruistischen und den individuellen Aspekt des spirituellen Lebens. Das zweite Paar, Geduld und Tatkraft, stehen – metaphorisch gesprochen – für die „weibliche" und die „männliche" Herangehensweise an das spirituelle Leben. Und schließlich stehen Meditation und Weisheit sozusagen für die innere und die äußere Dimension des erleuchteten Geistes. Bodhisattvas verbinden und balancieren all diese Gegensatzpaare – individuell und altruistisch, „weiblich" und „männ-

[147] Für mehr Information über die fünf Buddhas des Mandalas, vgl. Vessantara: *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt*. Essen 1999

lich“, innerlich und äußerlich – in ihrem erleuchteten oder beinahe erleuchteten Geist. Im spirituellen Leben der Bodhisattvas gibt es keine Einseitigkeit.

Der Werdegang eines Bodhisattva – über Zeit und Raum hinausgehen

Während seines Werdegangs durchläuft ein Bodhisattva zehn Phasen der spirituellen Entwicklung. In der ersten Phase entsteht das *bodhicitta*, der Erleuchtungswille, und verkörpert sich durch den Bodhisattva. In der achten Phase wird er „unumkehrbar“: das heißt, es ist unmöglich, noch vom Pfad zur höchsten Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zurückzufallen; es besteht keine Gefahr mehr, man jemals auf das relativ niedrigere Ideal einer Erleuchtung nur zum eigenen Wohl zurückfällt. Und in der zehnten und letzten Phase erreicht man schließlich die höchste Erleuchtung, zum Wohle aller Wesen.

All dies – die Übung der sechs Vollkommenheiten, das Entstehen des *bodhicitta*, das Durchlaufen aller zehn Stufen der spirituellen Entwicklung – dauert eine ungeheuer lange Zeit. Tatsächlich ist diese Zeitspanne laut der buddhistischen Überlieferung absolut undenkbar und ehrfurchtgebietend. Es heißt, dass sie nicht weniger als drei kalpas, oder drei Zeitalter, andauert, und auch wenn keine genaue Zahl angegeben wird, ist ein kalpa in der Tat eine sehr lange Zeitspanne, die Jahrmillionen umfasst. Während dieser Zeit durchlaufen die Bodhisattvas die Phasen der spirituellen Entwicklung, und zahllose Leben in den verschiedensten Sphären, Welten und Ebenen. Doch die ganze Zeit über hält er oder sie am Erleuchtungswillen fest wie an einem roten Faden.

Das Bodhisattva-Ideal ist die Essenz der Mahāyāna-Form des Buddhismus und könnte durchaus als die schönste Blüte buddhistischer Spiritualität bezeichnet werden. Es ist nicht nur von individueller und persönlicher Bedeutung, sondern auch von kosmischer – im wahrsten Sinne des häufig missbrauchten Wortes. „Kosmisch“ bedeutet eigentlich universell, den Kosmos oder das Universum als Ganzes betreffend, nicht begrenzt auf irgendeinen Zeitraum oder auch nur auf diesen Planeten. Und in den Sūtras der Mahāyāna-Tradition können wir lesen, dass das Bodhisattva-Ideal in Zeit und Raum unbegrenzt ist.

Genauso ist es auch ziemlich wörtlich zu verstehen, wenn der oder die Bodhisattva sich verpflichtet, Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen. Mit „alle Lebewesen“ -diese Worte, die in allen Mahāyāna-Schriften immer wieder erklingen und wie ein gewaltiger Refrain in allen Mahāyāna-Sūtras widerhallen – sind nicht nur Wesen gemeint, die auf dieser Erde leben, auf dieser bestimmten Ebene der bedingten Existenz, sondern die Wesen aller Welten, aller Ebenen, aller Sphären, wo auch immer.

Einen Hinweis auf diese Sichtweise finden wir in der Meditationsübung zur Entwicklung allumfassender liebender Güte, in der *mettā-bhāvanā* – die übrigens häufig unterstützend praktiziert wird, um die Entstehung des Erleuchtungswillen hervorzurufen. Im Kapitel über Meditation haben wir gesehen, dass wir in dieser Übung zunächst liebende Güte für uns selbst entwickeln, dann für einen guten Freund, dann für eine neutrale Person und schließlich gegenüber einem Feind. Dann in der letzten Stufe der Übung, strahlt unser mettā in immer größeren Kreisen nach außen. Zuerst richten wir unsere *mettā* auf alle Menschen in dem Raum, in dem wir meditieren (wenn wir mit

anderen meditieren), dann auf alle Menschen in unserer Umgebung, in unserer Stadt, unserem Land, auf allen Kontinenten, dann auf alle Wesen auf der ganzen Erde, alle Menschen, alle Tiere und so weiter und dann zum Schluss auf alle Wesen, wo auch immer, im gesamten Weltall. So entwickeln wir *mettā* nicht nur für die Wesen auf dieser Erde, sondern für Wesen, die andere Planeten, andere Welten, ja sogar andere Galaxien bewohnen. So weitläufig und universell ist diese Praxis ausgerichtet.

Der Ausdruck „alle Lebewesen", der so häufig nicht nur im Zusammenhang mit dem Bodhisattva-Ideal sondern im Mahāyāna im allgemeinen, sowie bei der Meditation zur Entwicklung von liebevoller Güte auftaucht, weist auf drei miteinander zusammenhängende Dinge hin. Zunächst verdeutlicht er, dass es nach buddhistischer Auffassung nicht nur eine einzige Welt gibt, sondern eine Vielzahl, wenn nicht sogar unendlich viele Welten. Zweitens lässt es Raum für die Möglichkeit, dass zumindest einige dieser Welten, von anderen intelligenten Wesen bewohnt sind. Und drittens weist es darauf hin, dass diese Welten und diese anderen intelligenten Wesen nicht außerhalb des buddhistischen Rahmens liegen, außerhalb des Pfades zur Erleuchtung, weder in der Theorie noch in der Praxis. Vor einigen Jahren kam es unter einigen deutschen katholischen Theologen zu einer Debatte – die deutschen katholischen Theologen sind im Allgemeinen die Vorreiter des katholisch-theologischen Denkens. Die folgende Fragestellung war entstanden: „Nehmen wir an, dass wir in Folge der Entdeckungen der modernen Wissenschaft, andere bewohnte Welten finden. Nehmen wir an, wir finden intelligente Wesen auf dem Mars oder der Venus oder sogar auf dem Mond. Würde das christliche Erlösungsmodell auf sie zutreffen? Starb Christus auch für sie? Oder starb er nur für die Bewohner dieser Erde?" Diese Frage wurde viel diskutiert und, wie abzusehen, waren die Meinungen geteilt. Einige waren der Ansicht, dass das Heil Christi nur dem Wohle der Wesen dieser Erde galt, während andere glaubten, dass es dem Wohle aller fühlenden Wesen – um einen buddhistischen Ausdruck zu benutzen – galt.

Doch was den Buddhismus angeht, so wurde die Frage des Wirkungsbereiches vor langer Zeit geklärt, in der Tat von Anfang an. Der Buddhismus kann im vollsten Sinne als universelle Lehre bezeichnet werden, eine Lehre, die für alle intelligenten Wesen zu allen Zeiten, ob jetzt oder vor zehn Millionen Jahren oder in zehn Millionen Jahren, in allen Weltgegenden, ob in diesem galaktischen System oder in irgendeinem anderen, geeignet ist. Die *Ti Ratana Vandanā* bezeichnet ihn als *akāliko* – zu allen Zeiten und an allen Orten anwendbar.

Das Lotus-Sūtra

Dies wird in einigen Mahāyāna-Sūtras sehr deutlich, insbesondere im *Saddharma Puṇḍarīka Sūtra*, dem „Weißen Lotus der Wahren Lehre", das häufig einfach nur das *Lotus-Sūtra* genannt wird. Das Lotus-Sūtra ist das großartigste aller Mahāyāna-Sūtras. Andere sind vielleicht tiefer oder subtiler, was die Lehrtheorie angeht, doch das Lotus-Sūtra ist das ehrfurchtgebietendste, das farbigste, das beeindruckendste und dramatischste. Man könnte sogar so weit gehen, zu sagen, dass es vielleicht das größte aller spiritueller Schriften der Menschheit ist. W. E. Soothill, ein christlicher Missionar in China, war einer der ersten, der es ins Englische übersetzte, und sagte darüber:

> Vom ersten Kapitel an stellen wir fest, dass das Lotus-Sūtra einzigartig in der Welt der religiösen

> Literatur ist. In einer großartigen Apokalypse, präsentiert es ein spirituelles Drama der höchsten Ordnung, bei dem das Universum die Bühne ist, die Ewigkeit der Zeitrahmen und Buddhas, Götter, Menschen und Teufel die Protagonisten. Von den entferntesten Welten und aus der tiefsten Vergangenheit kommen die unsterblichen Buddhas und drängen sich auf die Bühne, um zu hören, wie der mächtige Buddha seine uralte und ewige Wahrheit verkündet. Bodhisattvas versammeln sich zu seinen Füßen, Götter aus den Himmelswelten, Menschen aus allen Winkeln der Erde, Gequälte aus den tiefsten Höllen und die Dämonen höchst selbst, sie alle kommen zusammen um den Glorreichen zu vernehmen.[148]

Der Schauplatz des Sūtras ist der Geiergipfel, die berühmte Felsenklippe, die über *Rājagṛha* in Nordindien emporragt. Man kann ihn auch in unserer heutigen Zeit noch besichtigen; ich habe selbst dort abends gestanden und über das Tal geschaut; er ist immer noch ein sehr friedlicher und einsamer Ort. Er war der Schauplatz vieler Reden, die der historische Buddha seinen engeren Schülern hielt. Doch im Lotus-Sūtra ist er nicht nur ein Berg in dieser Welt, nicht nur eine Felsenklippe. Er symbolisiert den Höhepunkt der bedingten Existenz.

Zu Beginn des Sūtras, befindet sich der Buddha auf dem Geiergipfel, umgeben von zwölftausend Arahants – das heißt zwölftausend „Heiligen“ die, nach traditioneller Definition, Nirvāṇa nur zu ihrem eigenen Wohl verwirklicht haben, sowie achtzigtausend Bodhisattvas und zehntausend Göttern und anderen nicht-menschlichen Wesen mit ihrem Gefolge. Und vor dieser großen Versammlung, hält Buddha Śākyamuni, eine Rede, an deren Ende scheinbar, wie das oft in Mahāyāna-Sūtras geschieht, Blumen vom Himmel regnen und das ganze Universum erzittert. Dann schließt der Buddha seine Augen, sein Lächeln verblasst fasst auf seinen Lippen und für eine sehr sehr lange Zeit verbleibt er tief in Meditation. Und als er in diesem Zustand tiefster Meditation weilt, tritt ein Strahl weißen Lichts zwischen seinen Augenbrauen hervor und erleuchtet das gesamte Universum und enthüllt in der Unendlichkeit des Raumes unzählige Weltensysteme in allen Richtungen. Und in jedem dieser Weltensysteme, die durch dieses weiße Licht offenbar werden, wird ein Buddha erkennbar, der seinen Schülern den Dharma lehrt, und ein Bodhisattva, der sein Leib und Leben zum Wohle der höchsten Erleuchtung hingibt.

Nachdem dieses große Wunder, diese apokalyptische Vision, stattgefunden hat, enthüllt Buddha der großen Versammlung eine höhere, esoterischere, tiefere Lehre, als er sie jemals zuvor gegeben hat. Einige seiner Schüler sind in der Lage, diese Lehre sofort zu akzeptieren, doch andere nicht. In der Tat reagieren sie so stark dagegen, dass sie einfach davongehen – eine sehr bedeutsame Episode. Doch den anderen, denjenigen, die in der Lage waren, die Lehre zu empfangen, gibt der Buddha eine Vorhersage, eine für Mahāyāna-Sūtras typische Vorhersage.

Diese Art der Vorhersage erfolgt üblicherweise, nachdem ein Bodhisattva in der Gegenwart eines lebenden Buddhas sein Gelübde abgelegt hat, ob in Form der Vier Großen Gelübde oder in irgendeiner anderen Form. Der Buddha, in dessen Gegenwart der Bodhisattva sein Gelübde geleistet hat, teilt diesem mit, welchen Namen er tragen wird, wenn er eines Tages selbst Buddha ist, wie sein Buddhafeld heißen wird und wie sein Äon oder Kalpa heißen wird. Bei dieser Gelegenheit, erfährt zum Beispiel Śāriputra (der natürlich eigentlich ein Arhant ist, und kein Bodhisattva), dass er ein Buddha namens Lotusstrahlen wird, dass sein Buddhafeld, das Reine,

[148] Aus der Einführung zu: *The Lotus of the Wonderful Law*. Üb. W.E. Soothill. London 1987, S. 13

genannt werden wird und dass sein Äon, das große juwelengeschmückte Äon genannt werden wird.

Doch es stehen noch größere Offenbarungen an. Nach dem ersten Drittel des Sūtras kommt es zur beeindruckendsten, aufregendsten Szene des gesamten Dramas. Plötzlich erscheint ein großer *Stūpa*, (ein *Stūpa* ist eine Art Reliquienschrein, in der die Überreste eines Buddhas aufgehoben werden), sie bricht aus der Erde empor und ragt hoch in den Himmel, wie ein gewaltiger Berg. Sie besteht, so heißt es, aus den sieben Kostbarkeiten, das heißt aus Gold, Silber, Lapislazuli, Kristall und so weiter. Doch nicht nur das; sie ist prächtig geschmückt und es dringen Licht, Duft und Musik aus ihr hervor, die die gesamte Welt erfüllen. Während die Schüler immer noch über dieses unglaubliche Schauspiel staunen, dringt aus der Stūpa eine gewaltige Stimme, die Śākyamuni Buddha dafür preist, dass er das Lotus-Sūtra lehrt, und die dann die Wahrheit des Gesagten bezeugt.

Wir können uns das Erstaunen und die Bestürzung der Schüler – seien sie auch noch so fortgeschritten – angesichts all dieser Geschehnisse, ausmalen. Doch nachdem sie ihre Überraschung überwunden haben, besitzt einer von ihnen die Geistesgegenwart, zu fragen, was all das zu bedeuten habe und Śākyamuni erklärt, dass die Stūpa den unversehrten Körper eines historischen Buddhas namens Unermessliche Kostbarkeiten enthalte. Des weiteren, sagt er, dass dieser „Unermessliche Kostbarkeiten" vor Millionen von Jahren gelebt und das große Gelübde abgelegt habe, nach seinem *parinirvāṇa* jedesmal, wann und wo immer das Lotus-Sūtra gelehrt würde, zu erscheinen und die Wahrheit dieser Lehre zu bezeugen.

Die Schüler sind sehr daran interessiert, das zu hören und haben nun natürlich den Wunsch, den Buddha „Unermessliche Kostbarkeiten" zu sehen. Doch es scheint, dass Unermessliche Kostbarkeiten noch ein weiteres Gelübde abgelegt hat, und zwar, dass wenn ein Buddha, in dessen Gegenwart seine Stūpa erscheint, wünscht, seinen Schülern Unermessliche Kostbarkeiten zu zeigen, er erst eine bestimmte Bedingung erfüllen muss: der Buddha, der den Stūpa zu öffnen wünscht, muss dafür sorgen, dass alle Buddhas, die aus ihm hervorgegangen sind und inzwischen im ganzen Universum verteilt den Dharma predigen, zurückkehren und sich an einem Ort versammeln.

Diese Bedingung erfüllt Śākyamuni Buddha – „unser" Buddha. Er sendet einen weiteren Lichtstrahl von seiner Stirn aus, der unzählige reine Buddhafelder in den zehn Himmelsrichtungen erhellt und alle Buddhas dort enthüllt. Und alle Buddhas in allen Himmelsrichtungen erkennen die Bedeutung der Botschaft. Sie alle sagen ihren eigenen Bodhisattvas, dass sie jetzt zur *Sahā-Welt* gehen müssen. (*sahā* bedeutet „ertragen" oder „erleiden", und unsere Welt trägt diesen Namen, weil, so sagen die Mahāyāna-Sūtras, unsere Welt die unerfreulichste von allen ist, und man nicht sehr vom Glück begünstigt ist wenn man in sie hineingeboren wird.)

Dann beschreibt das Sūtra weiter, wie unsere Welt für die Ankunft dieser Bodhisattvas gereinigt wird. Die Erde wird in ein blaues Strahlen, wie das von Lapislazuli, verwandelt und fein säuberlich in Quadrate aufgeteilt, die mit wunderschönen goldenen Kordeln abgeteilt werden, und wird dann nicht einfach mit normalen Bäumen sondern mit glitzernden und strahlenden Juwelenbäumen geschmückt. Götter und Menschen, die nicht Teil dieser Versammlung sind, werden, so heißt es, anderswohin transportiert, was auch immer das heißen mag. Dörfer, Städte, Berge, Flüsse und Wälder verschwinden einfach; und die Erde ist in Wolken von Räucherwerk gehüllt und wird mit himmlischen Blumen bestreut.

Nachdem dieser Prozess der Reinigung stattgefunden hat, treffen fünfhundert Buddhas aus jenen fernen Welten oder Buddhafeldern ein, jeder von einem großen Bodhisattva begleitet, und lassen

sich auf wunderbaren Löwenthronen unter Juwelenbäumen nieder. Doch als diese fünfhundert sich gesetzt haben, ist der verfügbare Raum fast aufgebraucht und dabei handelt es sich bei ihnen nur um eine kleine Gruppe der zu erwartenden Buddhas. Was soll Śākyamuni also tun?

Nun, wir erfahren, dass er deswegen unzählige Millionen von Welten in den acht Himmelsrichtungen reinigt und verwandelt, um alle eintreffenden Buddhas unterzubringen. Und als all dies erledigt ist und alle diese Hunderttausende versammelt sind, schwebt Śākyamuni Buddha in den Himmel zur Tür des Stūpa hinauf und schiebt den Riegel an der Tür zurück, was den Knall von zehntausend Donnerschlägen verursacht. Die Tür öffnet sich und innen erkennt man den unversehrten Körper des historischen Buddhas Unermessliche Kostbarkeiten. Śākyamuni setzt sich neben Unermessliche Kostbarkeiten und die ganze Versammlung streut Blumen auf die beiden Buddhas.

Da steht also dieser riesige, in den Himmel ragende Stūpa, der Buddha Unermessliche Kostbarkeiten sitzt darin und Buddha Śākyamuni neben ihm. Doch die Versammlung befindet sich immer noch tief unten auf dem Boden und es heißt, dass sich alle wünschen, auf die Ebene dieser beiden Buddhas emporgehoben zu werden. Mit Hilfe seiner übernatürlichen Kräfte hebt der Buddha Śākyamuni deswegen die gesamte Versammlung in den Himmel und stellt ihr gleichzeitig mit ganz lauter Stimme eine äußerst wichtige Frage.

Es tut mir leid, aber wir werden sie dort zurücklassen müssen. Ich habe schon mehr von der Geschichte erzählt, als für unseren gegenwärtigen Zweck notwendig. Doch vielleicht habe ich genug gesagt, um zu verdeutlichen, dass in der buddhistischen Vorstellung die Tätigkeiten der Bodhisattvas, ebenso wie die der Buddhas, nicht auf diese Welt begrenzt sind. Viele Menschen finden Geschichten, wie die aus dem Lotus-Sūtra, recht überraschend, wenn sie ihnen das erste Mal begegnen. Irgendwie sind sie nicht ganz das, was wir von buddhistischen Schriften erwarten. Vielleicht erwarten wir, dass buddhistische Schriften eher schwer verständlich, philosophisch und abstrakt sind, um nicht zu sagen analytisch und akademisch. Doch das Lotus-Sūtra scheint sich mehr wie Sciencefiction zu lesen – wie transzendenter Sciencefiction natürlich.[149]

Das erinnert mich an eine Zeit, als ich in Bombay bei einem polnischen Freund zu Besuch war. Eines Tages gab er mir das Buch „Der Sternenschöpfer“ von Olaf Stapledon – ein vergleichsweise frühes, doch gutes Beispiel für Sciencefiction. Und mein Freund sagte: „Das wird dir gefallen. Das liest sich wie ein Mahāyāna-Sūtra.“ Und tatsächlich fand ich, als ich es las, dass dieser Vergleich durchaus gerechtfertigt war. Natürlich gibt es große Unterschiede zwischen einem Mahāyāna-Sūtra und selbst dem besten Sciencefiction Roman, da das erstere einen definitiv spirituellen, um nicht zu sagen transzendenten Inhalt hat. Doch es gibt auch eine Reihe von wichtigen Ähnlichkeiten. Beide, ein Mahāyāna-Sūtra und ein Sciencefiction Roman, gehen über diesen Planeten hinaus; beide neigen dazu die Menschheit vorwärts und rückwärts in der Zeit zu zeigen und überall im Weltraum, von einer Seite zur anderen, wenn man so will, was eine sehr befreiende Erfahrung sein kann, selbst wenn sie nur in unserer Vorstellung stattfindet. Heutzutage gibt es immer wieder aufflackerndes Interesse an unbekannten Flugobjekten. Einige Menschen glauben, dass sie von der Venus oder noch entfernteren Teilen des Universums stammen, und dass sie von höher entwickelten Wesen als uns gesandt oder geflogen werden. Viele Filme und Fernsehsendungen spiegeln das allgemeine Interesse an Zeitreisen und Raumfahrt wieder. Doch man könnte sagen, dass all diese modernen

[149] Um mehr über das *Lotus-Sūtra* zu erfahren, vgl. Sangharakshita: *The Drama of Cosmic Enlightenment*. Glasgow 1993

Mythen die gleiche allgemeine Bedeutung haben: die Weiterführung des Bewusstseins über die normalen Grenzen hinaus in die Weiten des Universums.

Die kosmische Bedeutung des Bodhisattva-Ideals

Bodhisattvas bewegen sich nicht nur von einer Welt zur anderen, von einem Universum zum anderen, sondern auch von einer Existenzebene zur nächsten. Dies wird in einer der Versionen des tibetischen Lebensrads dargestellt. Einige Malereien des Rades zeigen den Bodhisattva Avalokiteśvara, wie er in jeder der Welten erscheint: in der Götterwelt, der Titanenwelt, der Tierwelt, der Höllenwelt, der Welt der hungrigen Geister und der Menschenwelt. Der Name Avalokiteśvara bedeutet „der Herr, der mit Erbarmen hernieder schaut“ oder „Hörer der Hilferufe der Welt“; er ist die Verkörperung des Mitgefühls und erscheint den Wesen jeder Ebene, jeden Reiches, in einer Buddhagestalt, die ihren besonderen Bedürfnissen entspricht.

Bei den Göttern erscheint er als ein weißer Buddha, der ein Saiteninstrument spielt – eine Laute oder eine Art Gitarre, soweit man das von den Bildern sagen kann. Und die Musik, die er spielt, ist die Melodie der Vergänglichkeit. Die Götter leben sehr lange und haben ein glückliches Leben, deswegen vergessen sie meist, dass eines Tages alles enden wird und sie sterben werden. Sie müssen an die Vergänglichkeit der Dinge erinnert werden, damit sie anfangen, über den Dharma nachzudenken und ihn zu praktizieren. Deswegen erscheint Avalokiteśvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, als ein weißer Buddha, der auf einer Gitarre spielt – was, wie man sagen muss, eine eher unkonventionelle Darstellung eines Buddhas ist.

Bei den Titanen, den riesigen kriegerischen Wesen, die mit den Göttern in ständigem Kampf liegen, um den Besitz des wunscherfüllenden Baumes, erscheint Avalokiteśvara als ein grüner Buddha mit einem flammenden Schwert in der Hand – dem Schwert der Erkenntnis. Er sagt quasi zu den Asuras, den Titanen: „Also gut, ihr versucht, die Götter zu besiegen, ihr seid sehr kriegerisch. Nun, ihr müsst das Kämpfen nicht aufgeben, aber warum versucht ihr nicht, einen wahren Sieg zu erringen? Nur durch Erkenntnis gewinnt ihr einen wahren Sieg.“[150] Deswegen schwingt er, wenn er unter den Titanen erscheint, das flammende Schwert der spirituellen Erkenntnis, das wahren spirituellen Sieg erringt; damit sagt er im Prinzip all diesen kriegerischen Horden, diesen Giganten, vielleicht sogar den großen Nationen der heutigen Zeit, dass man Sieg nicht dadurch erringt, dass man andere besiegt. Man erringt einen Sieg, wenn man sich selbst besiegt – das ist der wahre spirituelle Sieg.

Unter den Tieren erscheint Avalokiteśvara als ein blauer Buddha und zeigt den Tieren ein Buch. Dieses Buch steht natürlich für Wissen, Erkenntnis, Kultur und alles, was den Menschen vom Tier und das Tier vom Menschen unterscheidet; und Avalokiteśvara zeigt es sozusagen nicht nur den Tieren, sondern auch den tierähnlichen Menschen, und verweist so auf die nächste Stufe, die nächste Ebene der Evolution, die sie auf den spirituellen Pfad führen wird.

Viertens erscheint Avalokiteśvara unter den Wesen, die in leidvollen und qualvollen Zuständen sind, als ein rauchfarbener Buddha, und überschüttet sie mit Ambrosia, was sie kühlt und ihr Leiden lindert. Wenn Menschen Schmerzen und Qualen erleiden, nützt es nichts, ihnen zu predigen. Das

[150] vgl. Fußnote 103

einzige was man tun kann, was man tun muss, ist ihr Leiden zu lindern.

Ähnlich bewirtet Avalokiteśvara, wenn er unter den hungrigen Geistern als roter Buddha erscheint, diese mit Essen und Trinken, das sie auch wirklich zu sich nehmen können. (Es heißt, dass hungrige Geister ein sehr unerfreuliches Schicksal erleiden, da sie ständig Hunger leiden, doch ihre Münder kaum größer als der Kopf einer Stecknadel sind. Und jedes Essen oder Getränk, das sie doch irgendwie zu schlucken vermögen, verwandelt sich in ihrem Magen in scharfe Dolche.) Swami VivekĀnanda sagte einmal: „Es ist eine Sünde einem Hungernden Religion zu predigen." Gib ihm zuerst etwas zu essen und zu trinken und gib ihm dann das Geschenk des Dharma.

Unter den Menschen erscheint Avalokiteśvara als gelber Buddha, der den Stab und die Bettelschale eines religiösen Wanderers trägt. Das symbolisiert das spirituelle Leben, den Pfad zur Erleuchtung, den nur Menschen voll und ganz gehen können. (Um sich spirituell entwickeln zu können, müssen die Wesen anderer Welten oder Existenzebenen als Mensch wiedergeboren werden.)

Avalokiteśvara ist nicht der einzige archetypische Bodhisattva, der Mitgefühl symbolisiert. Es gibt zum Beispiel auch den Bodhisattva Kṣitigarbha, einer der beliebtesten Bodhisattvas des fernen Ostens. Sein Name bedeutet „Matrix der Erde", und er ist mit den Tiefen, mit der Hölle verbunden. Kṣitigarbha möchte diejenigen retten, die scheinbar unheilbar verloren sind. Er steigt in die Tiefen, zum Bodensatz der fühlenden Existenz, in die Tiefen von Verrücktheit, Verzweiflung und Qual, um die Bedingungen dort zu verändern und zu verwandeln. Die Gestalt Kṣitigarbhas, dieses großen Bodhisattvas, der in die Tiefen der Hölle hinuntersteigt, steht für die verwandelnde Kraft des Einflusses des Buddha, des Einflusses der Bodhisattvas, selbst unter den schwierigsten und widrigsten Umständen.[151] So ist das Bodhisattva-Ideal, wie es in den Mahāyāna-Schriften beschrieben wird, nicht von Zeit und Raum begrenzt. Der Bodhisattva durchquert die Zeiten, den Raum und sogar alle Welten, er steigt in die höchsten Höhen und erforscht die tiefsten Tiefen. Das Bodhisattva-Ideal veranschaulicht vielleicht mehr als jedes andere spirituelle Ideal das Potential der Erleuchtung, das in der Menschheit vorhanden ist, und veranschaulicht es in der klarsten, unmissverständlichsten, glorreichsten Weise. Und mehr als das. Das Bodhisattva-Ideal ist nicht nur ein menschliches Ideal, nicht nur ein Ideal für menschliches Leben und Verhalten, auch wenn es das beinhaltet. Die Gestalt des Bodhisattvas ist eine Art Kraft, deren Wirken nicht nur auf diese Welt und diese Ebene begrenzt ist, sondern die im ganzen Weltall, in allen Welten am Werke ist. Wir können es das Bodhicitta nennen, den Erleuchtungswillen oder welchen Namen wir dieser Kraft auch geben wollen. Wir können es, in der Tat, Dharma nennen, denn das ist, was es ist. Doch wie auch immer wir es nennen, wir können uns sicher sein, dass es von Ewigkeit zu Ewigkeit wirkt, und nicht nur diese Welt und die Menschheit, sondern die gesamte Existenz zu höheren und immer höheren Ebenen des Seins führt. Es ist das Unbedingte, das mitten im Bedingten wirkt; es ist das Licht, das mitten im Herzen der Dunkelheit seine Wirkung entfaltet.

[151] Um mehr über Kṣitigarbha zu erfahren, vgl. Vessantara: *Zum Wohle aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas*. Essen 2001

Anmerkung zu diesem Text

“Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha” geht auf Vorträge Sangharakshitas zurück, die er im Verlauf vieler Jahre hielt. Das englische Original erschien mit dem Titel *What is the Dharma? The Essential Teachings of the Buddha* 1998 bei Windhorse Publications, Birmingham.

Die hier vorliegende – noch vorläufige – deutsche Übersetzung wurde von Sucimanasa angefertigt und von Monika Dräger lektoriert.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe des folgenden Beleghinweises:

„Sangharakshita, Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Vorläufige Webfassung 01.2014. 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 gegebenenfalls direkt beim Verlag. Dadurch unterstützen Sie indirekt die weitere Arbeit des Verlags, denn aufgrund der hohen Rabatte an Großhändler und Weiterverkäufer kann do evolution, wie auch andere buddhistische Klein-Verlage im deutschen Sprachraum, 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 der folgenden Seite. 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 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. do evolution, Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. do evolution, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. do evolution, Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. do evolution, Essen 2002

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

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. do evolution, Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. do evolution, Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ethisch leben. do evolution, Essen. Erscheint voraussichtlich 2014

Was ist der Dharma. Die wesentlichen Lehren des Buddha. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

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

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus*. do evolution, Essen 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) Kennedy, Alex, *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 tantrisch-buddhistische Bilderwelt*. do evolution, Essen 2003