

Sangharakshita

Schöpferischer und reaktiver Geist

Das Original ist erschienen in:

Sangharakshita, *buddha mind*. Windhorse Publications, Birmingham 2001, S. 33-66.

Es ist die bearbeitete Version eines Vortrags aus dem Jahr 1967.

Ins Deutsche übertragen von Dhammāloka auf der Grundlage einer Vorlage von Rolf Hagemeier (heute Sārathi)

Lektoriert von Nirmala und Nāgaḍākini

© Sangharakshita / Buddhistische Gemeinschaft Triratna 2014

Eine Zusammenarbeit von Buddhawege e.V. und dem Buddhistischen Zentrum Essen

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um genaue Quellenangabe.

www.triratna-buddhismus.de

www.buddhistisches-zentrum-essen.de

[www. buddhawege.de](http://www.buddhawege.de)

Inhalt

<i>Eine gemeinsame Überlieferung</i>	3
<i>Absoluter Geist</i>	4
<i>Reaktiver Geist und schöpferischer Geist</i>	5
<i>Reaktiver Geist</i>	5
Reaktivität	6
Mechanischer Geist	6
Sich wiederholender Geist	7
Unbewusster Geist	7
<i>Schöpferischer Geist</i>	8
Unabhängiger Geist	9
Antwortender Geist	9
Bewusster Geist	9
<i>Symbole für den Geist</i>	10
Das Lebensrad	10
Die drei Gifte	10
Runde um Runde	10
Die sechs Daseinsbereiche	11
“Wenn es dies gibt, wird jenes”	12
Das Rad als Symbol	13
Der Spiralpfad	13
Die sieben Erleuchtungsglieder (<i>bodhya ṅga</i>)	14
1. Vergegenwärtigung oder Gewährsein (<i>smṛti</i>)	15
2. Erforschen von Bewusstseinsverfassungen (<i>dharmavicāya</i>)	16
3. Energie oder Tatkraft (<i>vīrya</i>)	16
4. Entzücken (<i>prīti</i>)	17
5. Lösung von Spannungen (<i>praśrabdhi</i>)	17
6. Sammlung (<i>samādhi</i>)	18
7. Stille (<i>upekṣā</i>)	18
<i>Der entscheidende Punkt</i>	19
<i>Hellwache Achtsamkeit</i>	20
<i>Die Dynamik spirituellen Wachstums</i>	21
<i>Neu</i>	23

Aus einer Vogelperspektive betrachtet kann man in der Welt zahlreiche spirituelle Überlieferungen entdecken. Manche von ihnen sind sehr alt und tragen all die Autorität und den Ruhm von etwas bereits lange Existierendem. Andere sind eher jüngeren Ursprungs. Während einige sich im Lauf der Jahrhunderte zu religiösen Kulturen mit zahllosen Anhängern ausgeformt haben, blieben andere eher so etwas wie Philosophien, die nur wenige Zugeständnisse an die Vorlieben und Bedürfnisse der Allgemeinheit machen. Jede dieser Überlieferungen hat ihr eigenes System, das heißt ihre besondere Verkettung oder ihr Gewebe von Vorstellungen und Idealen, Überzeugungen und Bräuchen wie auch ihren besonderen gedanklichen oder erfahrungsbezogenen Ausgangspunkt, aus dem heraus sich das System entfaltet. Dieser Ausgangspunkt gibt uns den "goldenen Faden", mit dem wir, wenn wir ihn zum Knäuel des gesamten Systems aufwickeln, zur "Himmelstür, gebaut in Jerusalems Mauer"¹ der jeweiligen Tradition finden.

Eine der ältesten und wichtigsten spirituellen Traditionen unserer Welt ist jene, die man als "Buddhismus" kennt. Dies ist eine Überlieferung, die auf das Leben und die Lehren des indischen Meisters Buddha Gautama zurückgeht. Die Schwingungen seiner außerordentlichen spirituellen Kraft waren nicht nur im Nordosten Indiens im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung zu spüren, sondern sie verbreiteten sich danach über ganz Asien und weit darüber hinaus. Wie die übrigen Überlieferungen, so hat auch der Buddhismus sein eigenes System und seinen besonderen Ausgangspunkt. Das System des Buddhismus ist das, was man *Dharma* nennt, ein Sanskrit-Begriff (auf Pāli *Dhamma*), der in diesem Zusammenhang "Lehre" oder "Doktrin" bedeutet und sämtliche Einsichten und Erfahrungen bezeichnet, die zu Erleuchtung oder Buddhaschaft führen. Sein Ausgangspunkt ist der Geist.

Eine gemeinsame Überlieferung

Dass der Geist – und nicht etwas anderes – den Ausgangspunkt bildet, können wir mit zwei Zitaten aus Quellen veranschaulichen, die man gelegentlich für die beiden gegensätzlichsten, wenn nicht gar einander ausschließenden Entwicklungen auf dem ganzen Gebiet des Buddhismus hält: Theravāda und Zen. In den ersten beiden Strophen des *Dhammapāda*, einer alten Sammlung aphoristischer Verse, die zum Pāli-Kanon der Theravādins gehört, heißt es:

Den Erfahrungen geht Geist voraus, sie sind geistgeführt und geisterzeugt. Spricht oder handelt man mit unreinem Geist, dann folgt darauf Leiden, so wie das Rad dem Huf des Ochsens folgt (der den Karren zieht).

Den Erfahrungen geht Geist voraus, sie sind geistgeführt und geisterzeugt. Spricht oder handelt man mit reinem Geist, dann folgt darauf Glück, so wie ein Schatten, der nie fortgeht.²

Die Zen-Worte drücken dies vielleicht noch entschiedener aus. Ein Vers, der im China der Tang-Dynastie verbreitet war, charakterisiert die Zen-Überlieferung, die für sich in Anspruch nimmt, die innerste Essenz der spirituellen Erfahrung des Buddha von einer Schülergeneration an die nächste zu übermitteln, kurz auf folgende Weise:

Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,
Unabhängig von Wort und Schriftzeichen:
Direkt zum Geist zeigend.
Die eigene Natur schauend und Buddhaschaft verwirklichend.³

Diese Zitate, die hier stellvertretend für viele andere stehen, machen klar, dass der Ausgangspunkt des Buddhismus nichts außerhalb von uns selbst ist. In der Sprache westlichen Denkens: Er ist nicht objektiv, sondern subjektiv. Der Ausgangspunkt ist der Geist.

Absoluter Geist

Was aber meinen wir mit „Geist“? In den *Dhammapada*-Versen ist das ursprüngliche Pāli-Wort *mano*, in der chinesischen Zen-Strophe ist es *xin*. Beide Begriffe entsprechen den Sanskrit- und Pali-Worten *citta* (sprich: tschitta). Weil sie mit dem deutschen Wort „Geist“ (Englisch *mind*) durchaus angemessen übertragen werden können,⁴ müssen wir sie nicht etymologisch erforschen und können sofort zum Kern unseres Themas vordringen.

Zunächst einmal: Geist ist von zweierlei Art. Es gibt absoluten Geist und relativen Geist. Mit „absolutem Geist“ ist jenes unendliche kosmische oder transzendente Gewahrsein gemeint, in dessen reinem, zeitlosem Fließen die Subjekt-Objekt-Polarität, wie wir sie gewöhnlich erfahren, für immer aufgelöst ist. Für Geist in dieser erhabenen Bedeutung verwendet der Buddhismus je nach Zusammenhang verschiedene Ausdrücke, von denen jeder eine eigene Bedeutungsschattierung hat. Besonders bekannt sind Ausdrücke wie der Eine Geist, das Unbedingte, Buddha-Natur und Leerheit. In der

¹ “It will let you in at Heaven’s Gate / Built in Jerusalem’s Wall.” William Blake, *Jerusalem*, Bild 77 mit dem Titel „To the Christians”.

² *Dhammapada*, übersetzt von Sangharakshita. Windhorse Publications, Birmingham 2001, S. 13. Vgl. auch: *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit*. Pāli-Text, wörtliche metrische Übersetzung und Kommentar zu der ältesten buddhistischen Spruchsammlung von Nyānatiloka Mahāthera. Jhana-Verlag Uttenbühl 1999, S. 17ff.

³ Vgl. auch Heinrich Dumoulin, *Geschichte des Zen-Buddhismus*. Francke-Verlag, Bern und München 1985, Band I: Indien und China. S. 83.

neutraleren Sprache der Philosophie ist absoluter Geist dasselbe wie Wirklichkeit: die Verwirklichung des absoluten Geistes durch die Auflösung der Subjekt-Objekt-Spaltung, das Aufwachen in die tatsächliche Wirklichkeit aus dem Traum des weltlichen Daseins. Das ist es, was Erleuchtung ausmacht, und Erleuchtung ist natürlich das letztendliche Ziel des Buddhismus.

Reaktiver Geist und schöpferischer Geist

Mit "relativem Geist" meint man den im Rahmen der Subjekt-Objekt-Spaltung wirkenden individuellen Geist oder das individuelle Bewusstsein. Es ist dieser Geist, mit dem wir uns nun befassen. Wie es für Geist im Allgemeinen gilt, so ist auch der relative Geist beziehungsweise das relative Bewusstsein von zweierlei Art: reaktiv oder schöpferisch. Obwohl dies keine überlieferten buddhistischen Ausdrücke sind, keine Übersetzungen von Fachbegriffen aus einer kanonischen Sprache, scheinen sie doch den Sinn von Buddhas Lehre sehr gut zu vermitteln. Jedenfalls ist die Unterscheidung, für die sie stehen, von grundlegender Bedeutung nicht nur im "System" des Buddhismus, sondern ganz allgemein im spirituellen Leben und sogar im gesamten Projekt der menschlichen Evolution. Der Übergang vom "Reaktiven" zum "Schöpferischen" markiert im Grunde den Beginn des spirituellen Lebens. Er ist eine Umkehr oder Bekehrung in der eigentlichen Wortbedeutung.

Was also meine ich, wenn ich von "reaktivem" und von "schöpferischem Geist" spreche? Zunächst einmal sollten wir nicht glauben, es gebe im wörtlichen Sinn zwei relative "Geister", einen reaktiven und einen schöpferischen. Vielmehr geht es um zwei Arten, auf die der relative Geist oder das individuelle Bewusstsein tätig sein kann: auf reaktive oder schöpferische Weise. Wenn der Geist reaktiv tätig ist, nenne ich ihn "reaktiven Geist"; wenn er auf schöpferische Weise wirkt, "schöpferischen Geist". Es gibt aber nur *einen* relativen Geist.⁵

Reaktiver Geist

Mit "reaktivem Geist" meine ich den gewöhnlichen alltäglichen Geist, jene Art von Bewusstsein, das die meisten Menschen die meiste Zeit über benutzen oder genauer: jene Art Geist, der *sie* benutzt. In Extremfällen ist unentwegt der reaktive Geist tätig, während der schöpferische Geist ganz außer Kraft gesetzt ist. Menschen dieses Typs

⁴ Mittlerweile ist als Übersetzung für *citta* auch häufiger *heart-mind* oder *Herz-Geist* zu finden, da *citta* Gefühle einschließt, was wohl eher das deutsche Wort Gemüt täte, nicht aber Geist. Anm.d.Ü.

⁵ Auch wenn Sangharakshita vom relativen, reaktiven und hier sogar von "einem" Geist spricht, ist damit kein Ding gemeint, sondern wie der vorherige Satz deutlich macht, die Aktivität, das Wirken des Bewusstseins, das Prozess und Fluss ist. Anm.d.Ü.

werden geboren, leben und sterben wie Tiere; obgleich sie Menschengestalt haben, sind sie nicht wirklich menschliche Wesen. Statt eine abstrakte Definition des reaktiven Geistes zu geben, möchte ich versuchen, sein Wesen zu erfassen, indem ich einige seiner Merkmale untersuche.

Reaktivität

Zunächst einmal ist der reaktive Geist *re*-aktiv. Er agiert nicht, sondern *re*-agiert. Er wirkt nicht spontan aus innerem Reichtum und Überfluss heraus, sondern bedarf eines äußeren Reizes, um in Gang zu kommen. Gewöhnlich kommen solche Reize durch die fünf Sinne. Wir gehen die Straße entlang; eine Reklame fällt uns ins Auge. Ihre leuchtenden Farben und die fette Schrift sprechen uns sofort an. Vielleicht ist es Reklame für eine bestimmte Zigarettenmarke, eine Automarke oder für Ferien an den sonnigen Stränden eines fernen Urlaubsorts. Was immer die angepriesenen Waren oder Dienstleistungen auch sein mögen, unsere Aufmerksamkeit ist geweckt und gebannt. Schon gehen wir los und tun das, wozu die Reklame uns veranlassen sollte. Vielleicht nehmen wir uns auch nur vor, es zu tun, oder wir gehen mit der unbewussten Bereitschaft weiter, es dann zu tun, wenn die Umstände es erlauben. Wir haben nicht *agiert*, sondern wir sind *aktiviert worden*. Wir haben *re*-agiert.

Der reaktive Geist ist ein abhängiger Geist. Er ist auf solche Weise durch seine Objekte (zum Beispiel der Reklame) bedingt, dass er nicht nur von ihnen abhängt, sondern sogar von ihnen bestimmt wird. Der reaktive Geist ist unfrei.

Mechanischer Geist

Weil er abhängig ist, funktioniert der reaktive Geist überdies rein mechanisch. Deshalb kann man ihn zutreffend als "Münzautomaten-Geist" beschreiben. Wenn Sie oben eine Münze einwerfen, kommt unten eine Packung heraus. Fast genauso kann man den reaktiven Geist mit einer bestimmten Situation oder einer Erfahrung konfrontieren, und er wird automatisch auf mechanische und deshalb vorhersagbare Weise reagieren. Nicht nur unser Verhalten, sondern auch ein Großteil unseres "Denkens" folgt diesem Muster. Ob auf den Gebieten der Politik, Literatur und Religion oder in unseren alltäglichen Belangen – die Meinungen, die wir so fest und überzeugt vertreten, sind nur sehr selten Ergebnisse bewussten Nachdenkens und der persönlichen Bemühung, zur Wahrheit vorzudringen. Unsere Ideen sind kaum je unsere eigenen. Nur zu oft wurden sie uns aus äußeren Quellen eingeflößt, ob aus Büchern, Zeitungen oder Unterhaltungen, und wir haben sie bloß auf passive und gedankenlose Weise übernommen, nur „empfangen“.

Wenn der passende Reiz eintritt, reproduzieren wir automatisch das, womit unser System gefüttert wurde, und es ist diese rein mechanische Reaktion, die als Meinungsäußerung daherkommt.

Wirklich eigenständiges Denken über ein Thema ist eigentlich äußerst selten. "Eigenständig" bedeutet dabei nicht notwendigerweise "verschieden", sondern wie das Wort sagt, ist damit ein Denken gemeint, das aus den eigenen, inneren Quellen kommt und nicht davon abhängt, ob es mit etwas zuvor von anderen Erschaffenem übereinstimmt oder nicht. Natürlich gibt es Menschen, die versuchen bewusst anders zu sein. Das kann eine subtile Art von Abhängigkeit sein. Indem sie sich bemühen, anders zu sein, werden sie dennoch durch ein Objekt bestimmt: nämlich das oder den, wovon sie sich zu unterscheiden versuchen. Noch immer *re*-agieren sie, anstatt wirklich zu *agieren*.

Sich wiederholender Geist

Der reaktive Geist funktioniert nicht nur in abhängiger und mechanischer Weise, sondern er neigt auch zur Wiederholung. Weil er von Bedürfnissen, derer er sich kaum gewahr ist, gewissermaßen "programmiert" ist, reagiert er mehr oder weniger gleichartig auf gleiche Reize und führt daher wie eine Maschine immer wieder dieselben Handlungen aus. Aufgrund dieser Eigentümlichkeit des reaktiven Geistes wird das ganze "menschliche" Leben zu einer Angelegenheit fester, eingeschliffener Gewohnheiten in einer Welt des ständigen alten Trotts. Je älter wir werden, desto stärker wird unser passiver Widerstand gegen Veränderungen. Lieber vertiefen wir die alten Fahrspuren, als einen neuen Weg einzuschlagen. Wenn wir nicht aufpassen, wird sogar unser spirituelles Leben von diesem Trott aufgesogen und zum Teil des Entwurfs, des mechanischen Räderwerks unseres Daseins. Der sonntägliche Gottesdienst oder die wöchentliche Meditation werden zusammen mit dem Gang zum Kino oder zum Supermarkt, dem jährlichen Urlaub an der Küste und der gelegentlichen Kneipentour zu starren Bezugspunkten des Lebens: Sie werden zu Bojen, die eine Fahrrinne durch die gefährlichen Gewässer der Freiheit markieren.

Unbewusster Geist

Vor allem aber ist der reaktive Geist sich seiner selbst nicht gewahr. Was immer er auch tun mag, er macht es ohne wirklich zu wissen, was er gerade tut. Bildlich gesprochen liegt der reaktive Geist im Schlaf. Daher kann man die Menschen, in denen er vorherrscht, als schlafend statt als wach bezeichnen. Sie leben ihr Leben in einer Art Schlafzustand; quasi schlafend essen, trinken, reden, arbeiten, spielen, wählen und lieben sie;

und in diesem Schlafzustand lesen sie auch Bücher über Buddhismus und versuchen zu meditieren. Wie Schlafwandler, die mit weit geöffneten Augen umherspazieren, sehen sie nur so aus, als seien sie wach.

Einige Menschen schlafen in der Tat so fest, dass man sie trotz all ihrer scheinbaren Aktivität zutreffender als tot beschreiben könnte. Ihre Bewegungen gleichen eher denen einer Marionette oder eines Roboters mit eingeschalteten Steuerfunktionen als denen eines seiner selbst gewahren Menschen. Mit genau dieser Erkenntnis – wenn uns unsere bisherige Unbewusstheit bewusst wird, wenn wir zur Einsicht aufwachen, dass wir bisher geschlafen haben – beginnt das spirituelle Leben. Man könnte sogar so weit gehen und behaupten, diese Einsicht markiere den Beginn eines wahrhaft menschlichen Lebens, obwohl dies eine viel anspruchsvollere Auffassung von einer wahrhaft menschlichen Existenz nahelegen würde, als das Wort gewöhnlich ausdrückt – eine Vorstellung, die dem näherkommt, was man oft mit “spirituell” meint.

Dies bringt mich zur zweiten Art des relativen Geistes, jener Art, die ich als “schöpferischen Geist” bezeichne.

Schöpferischer Geist

Die Merkmale des schöpferischen Geistes sind denen des reaktiven Geistes entgegengesetzt. Der schöpferische Geist *re*-agiert nicht. Er hängt nicht von jenen Reizen ab oder wird durch sie bestimmt, mit denen er in Kontakt kommt. Im Gegenteil: Er wird aus sich selbst heraus tätig, er wirkt spontan aus den Tiefen seiner eigenen, inneren Natur. Selbst wenn er zunächst durch etwas Äußeres angeregt worden ist, geht er schnell über seinen ursprünglichen Ausgangspunkt hinaus und wirkt auf unabhängige Weise. Daher kann man sagen, der schöpferische Geist sei ein Geist, der *antwortet* statt zu reagieren.

In der Tat vermag er gänzlich über alle Bedingungen hinauszugehen. Deshalb kann man auch behaupten, der reaktive Geist sei seinem Wesen nach pessimistisch, denn er bleibt an das gebunden, was im unmittelbaren Erleben vorgegeben ist, während der schöpferische Geist zutiefst und radikal optimistisch ist. Sein Optimismus ist allerdings nicht mit oberflächlichem Optimismus zu vergleichen; er ist keine gedankenlose oder rationalisierende Reaktion auf angenehme Reize. Die Natur des schöpferischen Geistes macht solch eine Reaktion unmöglich. Im Gegenteil: Der Optimismus des schöpferischen Geistes bleibt auch bei unangenehmen Reizen erhalten, sogar dann, wenn die Voraussetzungen für Optimismus ungünstig sind oder völlig fehlen. Der schöpferische Geist liebt, wo es keinen Anlass zum Lieben gibt, er ist glücklich, wo es keinen Anlass

für Glück gibt, er ist schöpferisch, wo Kreativität unmöglich erscheint, und so "baut er einen Himmel in der Hölle der Verzweiflung".

Unabhängiger Geist

Weil er nicht von irgendwelchen Objekten abhängt, ist der schöpferische Geist im Grunde nicht bedingt. Er ist naturgemäß unabhängig und agiert deshalb auf vollkommen spontane Weise. Wenn er auf der höchstmöglichen Ebene wirkt, mit dem höchsten Grad an Intensität, ist der schöpferische Geist mit dem Unbedingten identisch, sprich: Er ist deckungsgleich mit absolutem Geist.

Weil er nicht bedingt ist, ist der schöpferische Geist frei, ja, er ist Freiheit selbst. Er ist auch ursprünglich in der wahren Wortbedeutung und zeichnet sich durch unaufhörliche Schaffenskraft aus. Diese Produktivität ist nicht zwangsläufig künstlerisch, literarisch oder musikalisch, obgleich Gemälde, Gedichte und Symphonien durchaus zu seinen typischen und unübersehbaren Äußerungen gehören. Allerdings: So wie der schöpferische Geist seinen Ausdruck nicht zwangsläufig in "Kunstwerken" findet, ist nicht alles, was man üblicherweise für "Kunst" hält, auch notwendigerweise ein Ausdruck des schöpferischen Geistes. Manche dieser Werke sind bloße Nachahmungen ohne echte Originalität, also eher mechanische Produkte des reaktiven Geistes.

Antwortender Geist

Außerhalb der Schönen Künste drückt sich der schöpferische Geist in erbaulichen zwischenmenschlichen Beziehungen aus, beispielsweise wenn andere Menschen durch unsere emotionale Positivität ihrerseits emotional positiver werden, oder wenn zwei Menschen durch den Grad ihres wechselseitigen Gewährseins auf eine andere Seinsebene gelangen und diese nun gemeinsam erleben – eine Seinsebene, die größer und umfassender ist als ihre getrennten Einzelpersönlichkeiten. In diesen und ähnlichen Fällen wirkt der Geist schöpferisch, indem er zur Steigerung positiver Emotionen und zu höheren Stufen des Seins und Gewährseins in der Welt beiträgt.

Bewusster Geist

Wie schon angedeutet ist der schöpferische Geist vor allem der bewusste Geist. Weil er bewusst oder gewahr ist – ja, weil er Gewährsein ist –, ist er auch auf intensive und strahlende Weise lebendig. Schöpferische Menschen, wie man diejenigen nennen kann, in denen sich der schöpferische Geist äußert, sind nicht nur stärker gewahr als reaktive Menschen, sondern verfügen auch über eine viel größere Lebendigkeit. Diese Leben-

digkeit ist nicht bloß eine enorme Lebenskraft oder emotionaler Übermut und erst recht nicht bloße Verstandeskraft oder das zwanghafte Drängen egoistischen Wollens. Wären solche Ausdrücke zulässig, dann würde man vielleicht sagen, es sei der Lebensgeist selbst, der wie eine Fontäne aus den unendlichen Tiefen der Existenz hochsprudelt und durch den schöpferischen Menschen all jene belebt, mit denen er in Berührung kommt.

Symbole für den Geist

Bilder sind oft mehr wert als tausend Worte, und daher gibt es zwei wichtige buddhistische Symbole, die den reaktiven und den schöpferischen Geist veranschaulichen. Dies sind die Bilder des Lebensrads und des Pfades (oder Wegs). In eher abstrakter und geometrischer Form sind sie auch als Kreislauf und Spirale bekannt.

Das Lebensrad

In der volkstümlichen religiösen Kunst Tibets nimmt das Lebensrad, das Rad des Werdens, einen wichtigen Platz ein. Man findet es in riesigem Format an den Tempelwänden, gewöhnlich in der Vorhalle, aber auch in verkleinertem Maßstab auf Rollbildern dargestellt. Es besteht aus vier konzentrischen Kreisen.

Die drei Gifte

Der innerste Kreis, die Nabe des Rades, zeigt einen Hahn, eine Schlange und ein Schwein, wobei jedes Tier in den Schwanz des vorangehenden beißt. Diese drei Tiere stehen für die drei "unheilsamen Wurzeln" oder "Gifte": Begierde, Abneigung und Verblendung. Dies sind die drei wichtigsten Antriebskräfte des reaktiven Geistes. Die ersten zwei sind die beiden grundlegenden negativen Emotionen und die dritte ist die Dunkelheit spiritueller Unbewusstheit, aus der sie entstehen. Ihre wechselseitige Abhängigkeit oder die Tatsache, dass wir es mit einem Teufelskreis zu tun haben, zeigt sich daran, dass ein Tier in den Schwanz des anderen beißt.

Runde um Runde

Der zweite Kreis ist vertikal in zwei Abschnitte unterteilt, einen schwarzen auf der rechten und einen weißen auf der linken Seite. Im schwarzen Teil sieht man nackte, aneinandergeschlossene Menschen kopfüber und mit dem Ausdruck von Angst und Schrecken in die Tiefe stürzen. Im weißen Abschnitt bewegen sich schlicht gekleidete Gestalten mit heiter-zufriedenen Mienen gemächlich aufwärts; sie tragen *mani*-Trommeln (im Westen fälschlich "Gebetsmühlen" genannt) und bringen religiöse Gaben dar.

Diese beiden Abschnitte repräsentieren zwei gegensätzliche Bewegungen oder Tendenzen innerhalb des Rades, die eine zentripetal, die andere zentrifugal. Anders gesagt: Der schwarze Abschnitt veranschaulicht eine Bewegung in Richtung der Nabe des Rads, der weiße Abschnitt eine Bewegung von der Nabe weg in Richtung der Felge – und letztendlich zur Befreiung vom reaktiven Geist. Obgleich das weiße Segment somit in gewisser Hinsicht einen Abschnitt des Pfades oder der Spirale bildet, ist es doch zugleich noch ein Teil des Lebensrads, da man auf längere Sicht jederzeit für einen Rückschritt und damit den Übergang vom weißen zum schwarzen Abschnitt anfällig bleibt. Wir können den weißen Abschnitt deshalb als eine Darstellung von Bewusstseinszuständen verstehen, die eine Brücke zwischen dem reaktiven und dem schöpferischen Geist bilden und von denen aus man in frühere Zustände zurückfallen oder in höhere aufsteigen kann. Die Darstellung der *mani*-Trommeln und der religiösen Gaben legt überdies nahe, dass der weiße Abschnitt auch konventionelle Frömmigkeit veranschaulicht. Als Teil der Prozesse des reaktiven Geistes ist diese aus sich selbst heraus kein hinreichendes Mittel zur Erleuchtung, und daher ist es jederzeit möglich, dass man von ihr in ein Leben der Lasterhaftigkeit und Ungläubigkeit zurückfällt.

Die sechs Daseinsbereiche

Der dritte Kreis des Lebensrads wird wie durch Speichen in fünf beziehungsweise sechs Abschnitte unterteilt. Dies sind die fünf oder sechs Bereiche beziehungsweise Ebenen der bedingten Existenz, in die empfindungsfähige Wesen entsprechend ihren förderlichen oder untauglich-unheilsamen körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen wiedergeboren werden – mit anderen Worten als Ergebnis ihres früheren “guten” oder “schlechten” Karmas.

Die tibetische religiöse Kunst malt diese Bereiche mit reichem Detail aus. Im Uhrzeigersinn von oben beginnend sieht man die Welten der Götter, der Titanen, der Hungergeister, der Höllenwesen, Tiere und Menschen. Ob fünf oder sechs Abschnitte gezeigt werden, hängt davon ab, ob die Götter und die Titanen, die unaufhörlich miteinander im Krieg liegen, getrennt oder gemeinsam dargestellt werden. In jedem Abschnitt weist die Anwesenheit einer andersfarbigen Buddhagestalt auf die stets vorhandene Möglichkeit der Erleuchtung hin – sogar unter widrigsten Umständen.

Obgleich die fünf oder sechs Bereiche des bedingten Daseins gewöhnlich kosmologisch gedeutet werden – als objektiv existierende Welten, die für die darin lebenden Wesen ebenso real sind wie unsere Welt es für Menschen ist –, kann man sie auch psychologisch als Darstellungen verschiedener Zustände des menschlichen Lebens und Bewusstseins verstehen. Eine solche Deutung wird von der Überlieferung ebenfalls

gebilligt. So betrachtet stehen die göttlichen Sphären für ein Leben in Sicherheit und Zufriedenheit, die der Titanen für Konkurrenz und Aggressivität, die der Hungergeister für neurotische Abhängigkeit und Begierde, die der Höllenwesen für körperliche und seelische Pein, die der Tiere für Rohheit und Verblendung, während die Menschensphäre einen gemischten Seinszustand darstellt, in dem weder Vergnügen noch Schmerz vorherrscht. Im Lauf eines einzigen Lebens könnte man alle sechs Zustände erfahren: heute gewissermaßen im “Himmel”, morgen in der “Hölle” und so weiter.

Wenn es dies gibt, wird jenes ...

Der vierte und letzte Kreis, der Rand des Rades, ist in zwölf Abschnitte geteilt, die jeweils ein Bild enthalten. Erneut im Uhrzeigersinn betrachtet, zeigen diese zwölf Bilder einen Blinden mit Stock, einen Töpfer an einer Drehscheibe mit Gefäßen, einen Affen, der einen blühenden Baum erklettert, ein Boot mit vier Insassen, von denen einer steuert, ein leeres Haus mit einer Tür und fünf Fenstern, ein Mann und eine Frau, die sich umarmen, einen Mann mit einem Pfeil im Auge, eine Frau, die einem sitzenden Mann ein Getränk anbietet, einen Mann, der von einem Baum Früchte pflückt, eine schwangere Frau, eine gebärende Frau und einen Mann, der einen Leichnam zur Verbrennungsstätte trägt. Diese Bilder veranschaulichen die zwölf “Bindeglieder” in der Kette der zyklischen Bedingtheit. Jedes Bindeglied entsteht abhängig von oder bedingt durch das unmittelbar vorhergehende.

- Bedingt durch spirituelle Unwissenheit, das “erste” Glied der Kette, entstehen
- die Willensfaktoren oder karmischen Gestaltungen, die die Qualität der nächsten Geburt bestimmen.
- Diese Faktoren lassen Bewusstsein im Sinn des karmisch neutralen, “resultierenden” Bewusstseins entstehen, das im Augenblick der Empfängnis zu wirken beginnt.
- In Abhängigkeit von Bewusstsein entsteht der psycho-physische Organismus.
- Abhängig vom psycho-physischen Organismus entstehen die sechs Sinnesorgane (der Geist wird dabei als ein sechster Sinn gezählt).
- In Abhängigkeit hiervon entsteht Kontakt mit der äußeren Welt, woraus
- Gefühlsempfindung entsteht, die
- Begehren hervorbringt, das zum
- Ergreifen führt, welches seinerseits
- “Werden”, eine erneute bedingte Existenz, veranlasst. In Abhängigkeit vom “Werden” entsteht

- Geburt, als ein “Wiederwerden” verstanden, woraus früher oder später unvermeidlich
- der Tod folgt.

Schon eine bloße Auflistung wie diese genügt, um klarzumachen, dass die zwölf Bindeglieder vor allem so zu verstehen sind, dass sie sich über drei aufeinanderfolgende Leben verteilen. Die beiden ersten gehören zum vorhergehenden Leben, die mittleren acht zum gegenwärtigen und die letzten zwei zum zukünftigen Leben. Doch ebenso, wie man die fünf oder sechs Bereiche empfindungsfähigen Lebens gleichermaßen psychologisch wie kosmologisch verstehen kann, lässt sich auch die ganze zwölfgliedrige Kette der zyklischen Bedingtheit als ein Geschehen deuten, das sich innerhalb der Grenzen einer einzelnen Erfahrung des reaktiven Geistes abspielt.

In der tibetischen religiösen Kunst wird das ganze Lebensrad mit seinen vier Kreisen und den zahllosen empfindenden Wesen von einem riesenhaften Dämon gehalten, der das Rad von hinten gepackt hält, so dass nur sein Kopf und Schwanz sowie die Klauen sichtbar sind. Dies ist der Dämon der Vergänglichkeit, das große Prinzip des Wandels. So schrecklich es den meisten auch vorkommt, enthält es doch gleichwohl das Versprechen und die Möglichkeit der Entwicklung, der Evolution.

Das Rad als Symbol

Die gerade gegebene Beschreibung macht deutlich, dass das tibetische Lebensrad die Funktionsweise des reaktiven Geistes deshalb zu symbolisieren vermag, weil der reaktive Geist selbst ein Rad ist. Wie ein Rad macht er schlicht eine Umdrehung nach der anderen. Von negativen Emotionen getrieben, die aus den Tiefen des Unbewussten hervorquellen, reagiert er wieder und wieder auf Reize, die aus der Außenwelt auf ihn einwirken. Immer wieder stürzt er sich in die eine oder andere Sphäre oder Art des bedingten Daseins. Außerdem ist das Rad eine Maschine, vielleicht die einfachste aller Maschinen, und als solche veranschaulicht das Lebensrad die mechanische und sich wiederholende Natur des reaktiven Geistes.

Manche Bilder des Lebensrads zeigen in seiner rechten oberen Ecke den Buddha in der safranfarbenen Robe eines Wanderers, der mit der rechten Hand auf etwas hinweist. Er weist auf den Pfad oder Weg hin, das zweite der beiden großen Symbole, um die es hier geht.

Der Spiralpfad

So wie das Lebensrad den reaktiven Geist veranschaulicht, so symbolisiert der Pfad oder Weg, wie oben erläutert, den schöpferischen Geist und damit das Geschehen der

Bedingtheit, das, im Unterschied zum reaktiven, zu Zuwachs führt. Dieser Geist funktioniert nicht nach dem Prinzip des Sich-im-Kreis-Drehens, sondern nach Art eines *Höber-und-höber*. Das Lebensrad, wie es in der tibetischen religiösen Kunst dargestellt wird, verschmilzt nahezu alle verschiedenen Aspekte des reaktiven Geistes zu einem einzelnen, komplexen Symbol von wunderbarer Fülle und Vielschichtigkeit. Für den Pfad oder Weg scheint es kein entsprechendes Bild zu geben. Stattdessen gibt es verschiedene, vergleichsweise unabhängige Darstellungen, von denen einige bildlich ausgestaltet sind, während es sich bei anderen um begriffliche Formulierungen der aufeinanderfolgenden Abschnitte des Pfades handelt.

Zu Ersteren gehören die Bilder des Baums der Erleuchtung oder des kosmischen Baums, an dessen Fuß der Buddha am Vorabend seines großen „Sieg“ sitzt. Auch die Leiter aus Silber, Gold und Kristall, auf der er aus dem „Himmel der Dreiunddreißig Götter“ zur Erde herabstieg, nachdem er seine verstorbene Mutter in den höheren Wahrheiten des Buddhismus unterrichtet hatte, gehört zu dieser Gruppe. An begrifflichen Formulierungen des Pfades gibt es unter anderen die Drei Übungen (Ethik, Meditation und Weisheit), den Edlen Achtfältigen Pfad, die Reihe der zwölf positiven Bindeglieder, die mit Leiden beginnt und mit dem Wissen über die Vernichtung der Neigungen endet, die Sieben Stufen der Läuterung und die Sieben Erleuchtungsglieder beziehungsweise Faktoren des Erwachens.

Alle diese Bilder und begrifflichen Formulierungen des Pfades stellen den einen oder anderen Aspekt im Wirken des schöpferischen Geistes dar, das ein derart facettenreiches und großartiges Geschehen ist, dass die Überlieferung es anscheinend nicht vermochte, dies alles in einer umfassenden Darstellung zu verbinden. Für unsere Zwecke wähle ich eine der begrifflichen Formulierungen des Pfades aus, und zwar die der Sieben Erleuchtungsglieder, denn sie verdeutlicht die sich steigernde und wahrhaft fortschreitende Natur des schöpferischen Geistes auf besonders klare und eindruckliche Weise.

Die sieben Erleuchtungsglieder (*bodhyaṅga*⁶)

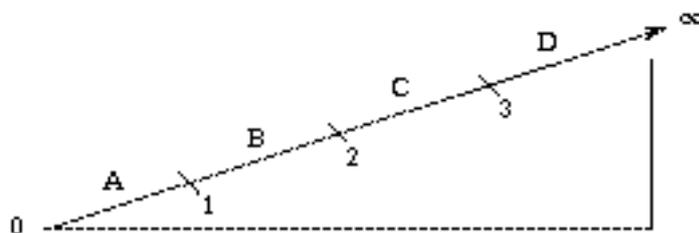
Die sieben „Glieder“ oder „Faktoren“ (*aṅga*) des Erwachens (*bodhi*) sind: Vergegenwärtigung oder Gewahrsein, Erforschen von Bewusstseinsverfassungen, Energie oder Tatkraft, Entzücken, Lösung von Spannungen, Sammlung und Stille. Jedes dieser Glieder oder Faktoren entsteht in Abhängigkeit von dem unmittelbar vorhergehenden – gewissermaßen aus dessen Fülle heraus. Wie wir im Einzelnen sehen werden, bringt

⁶ Dieser und die folgenden Begriffe sind aus dem Sanskrit. Anm.d.Ü.

jedes Glied durch sein Entstehen einen Fortschritt in der Entfaltung des schöpferischen Geistes auf seinem spiralförmigen Pfad mit sich, bis hin zur letzten – und unaufhörlichen – Entladung von Schaffenskraft, in der Erleuchtung besteht.

1. Vergegenwärtigung oder Gewährsein (*smṛti*)

Wie bereits betont, beginnt das spirituelle Leben mit Gewährsein – indem uns bewusst wird, dass wir unbewusst sind, oder indem wir zu der Erkenntnis aufwachen, dass wir bisher geschlafen haben. Im Rahmen des gesamten Evolutionsgeschehens nimmt dieses “Glied” oder dieser “Faktor”, mit dessen Hervortreten man zu einem wahrhaft menschlichen Wesen wird, einen mittleren Platz ein: zwischen der vollständigen Bewusstlosigkeit oder dem Nicht-Gewährsein eines Steins und dem Vollkommenen Gewährsein von Buddhaschaft. In der vergleichsweise kurzen, wenngleich viele Zeitalter umfassenden Spanne der rein menschlichen Evolution kommt diesem Gewährsein eine mittlere Position zwischen dem einfachen Sinnesbewusstsein von Tieren und dem höheren spirituellen Gewährsein einer Person zu, die anfängt sich dem Transzendenten zu stellen. Auf diese Weise kommen wir zu einer Hierarchie, die, wenn man Unbewusstheit sowie die vegetative Empfindsamkeit von Pflanzen ausklammert, vier Abschnitte (A bis D) umfasst, in denen man einzelne Übergangspunkte markieren kann: (0) Beginn des Evolutionsprozesses, (1) Sinnesbewusstsein und rudimentäres menschliches Bewusstsein, (2) Entstehung reflexiven Bewusstseins oder Gewährseins im eigentlichen Sinn, (3) Anfang transzendenten Gewährseins und (∞) Vollkommenes Gewährsein oder Buddhaschaft.⁷



Als Erleuchtungsglied oder Faktor des Erwachens entspricht Vergegenwärtigung oder Gewährsein im hier gemeinten Sinn dem zweiten Grad, also menschlichem Bewusstsein oder Gewährsein in seiner eigentlichen Bedeutung. Das ist gleichbedeutend mit reflexivem Bewusstsein (hier als Gewährsein seiner selbst zu verstehen), einem Begriff, der

⁷ Ausführlicher erläutert wird dieses Schaubild im ersten Kapitel von Sangharakshita, *Mensch? Gott? Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen*. do evolution, Essen 1998.

die Aufmerksamkeit auf eins der wichtigsten Merkmale von Gewährsein lenkt. Während Sinnesbewusstsein nur Bewusstsein von äußeren Dingen und dem eigenen Erleben ist, besteht Gewährsein in der hier gemeinten Bedeutung darin, dass man sich bewusst ist, dass man bewusst ist, dass man weiß, dass man weiß oder in einem Wort: dass man erkennt. Obwohl es unter den überlieferten buddhistischen Begriffen keinen gibt, der streng genommen dem Begriff „reflexives Bewusstsein“ entspricht, stellen die jeweiligen Erläuterungen doch klar, dass es genau hierum geht. Den Schriften zufolge besteht Gewährsein im Gewährsein der eigenen Körperhaltung und -bewegungen, der erlebten Gefühlsempfindungen, ob man etwas als angenehm oder schmerzlich empfindet, sowie des Vorhandenseins von förderlichen oder hinderlichen Geistesverfassungen.

2. Erforschen von Bewusstseinsverfassungen (dharma-vicāya)

Vom allgemeinen Gewährsein kommen wir nun zu jenem Gewährsein, das sich insbesondere auf die psychische im Unterschied zur physischen Seite unseres Daseins richtet. Diese psychische Seite ist nicht statisch, sondern dynamisch. Sie besteht aus einem endlosen Strom von Bewusstseinsverfassungen, die zweierlei Art sein können: förderlich-heilsam oder untauglich-unheilsam. Nicht taugliche oder unheilsame Bewusstseinsverfassungen wurzeln in Begierde, Hass und Verblendung. Förderliche oder heilsame Verfassungen sind solche, die in Nicht-Begehren, Nicht-Hassen und Nicht-Verblendung gründen, anders gesagt in Zufriedenheit, Liebe und Weisheit. Die Erforschung von Bewusstseinsverfassungen ist eine Art Sortieren, wobei man zwischen förderlichen und untauglichen Verfassungen unterscheidet und sie in zwei Gruppen einteilt. In der Ausdrucksweise unserer gegenwärtigen Erörterung unterscheidet man, was im Geist reaktiv und was schöpferisch ist.

Gewährsein ist das, was die schöpferischen Vermögen freisetzt. Indem wir uns zunehmend gewahr werden, lösen wir nicht nur Unbewusstheit auf, wodurch wir schließlich ein Gewährsein unserer selbst oder echte Individualität erlangen, sondern wir bewirken überdies eine Umlenkung der Energie vom zyklischen zum spiralförmigen Typ der Bedingtheit, das heißt vom Reaktiven und Sich-Wiederholenden zur freien und schöpferischen Art bewussten Lebens.

3. Energie oder Tatkraft (vīrya)

Obleich der dritte Faktor des Erwachens oft als die Bemühung definiert wird, heilsame Bewusstseinsverfassungen zu kultivieren und unheilsame zu entwurzeln, ist er seiner Natur nach doch viel eher eine spontane Aufwallung von Energie, die mit der Geburt

von Bewusstheit und dem wachsenden Vermögen entsteht, zwischen dem reaktiven und dem schöpferischen Geist zu unterscheiden.

Die meisten Menschen leben weit unterhalb der Stufe ihrer optimalen Vitalität. Ihre Kräfte werden entweder auf eine letztlich frustrierende Weise verausgabt, oder sie sind schlicht blockiert. Mit zunehmendem Gewahrsein hingegen, durch Meditation sowie durch verbesserte Kommunikation mit anderen Menschen und vielleicht auch mithilfe eines freieren Lebensstils und einer erfüllenderen Art des Lebenserwerbs, tritt eine Wandlung ein. Blockaden werden beseitigt, Spannungen lösen sich, und mehr Energie wird frei. Wie bei einer Maschine, die sich, sobald der Strom eingeschaltet ist, in Bewegung setzt, oder bei einem Baum, dessen Knospen aufspringen und erblühen, wenn der Frühlingsregen durch seine Zweige strömt, so wird das gesamte individuelle Sein aufgeladen, neu belebt und ergießt sich in kraftvolle schöpferische Aktivitäten.

4. Entzücken (prīti)

Die Befreiung der blockierten und frustrierten Kräfte wird von überwältigenden Gefühlen der Freude und Verzückung begleitet, die sich nicht nur auf den Geist beschränken, sondern an denen auch die Sinne und die Emotionen teilhaben. Dies ist Entzücken, der vierte Faktor des Erwachens. Dabei gibt es fünf Stärkegrade mit entsprechenden körperlichen Begleiterscheinungen: Die *geringere Erregung* lässt nur die Körperhaare abstehen; das *kurzzeitige Entzücken* ist wie ein wiederholter Blitz; *überströmendes Entzücken* durchflutet den Körper wie sich am Strand brechende Wellen; im *alles durchdringenden Entzücken* ist der ganze Körper aufgeladen wie eine zum Platzen gefüllte Blase oder ein mächtiger sich aus einer Berghöhle ergießender Wasserstrom; *mitreißendes Entzücken* ist so stark, dass es den Körper anhebt und in die Luft hebt.

Normalerweise wird man dieses Entzücken in seiner ganzen Fülle und in all seinen Graden nur in ausgedehnter Meditation erleben können. Das soll aber nicht heißen, dass man es nicht auch auf anderen Wegen sehr umfassend erfahren kann. Die Erschaffung und der Genuss von Kunstwerken, Freude an schöner Natur, die Lösung mathematischer Probleme, echte menschliche Kommunikation – diese und vergleichbare Tätigkeiten gehen alle mit einer Befreiung von Energie einher, und deshalb werden sie alle als äußerst wohltuend erlebt.

5. Lösung von Spannungen (praśrabdhi)

Wenn bislang blockierte und frustrierte Kräfte ganz frei geworden sind, legt sich allmählich die körperliche Erregung, die diese Entspannung begleitet hatte, und der Geist

erfährt einen Zustand nicht-lustbezogener, spiritueller Glückseligkeit, die nicht mehr mit körperlichen Empfindungen vermischt ist. Das Nachlassen der körperlichen Erregung des Entzückens und der daraus resultierenden Wahrnehmungen und Motivationen wird als "Lösung von Spannungen" bezeichnet.

Damit steht dieser Faktor des Erwachens, der fünfte in der Folge, für das Stadium des Übergangs von der psychosomatischen zur geistig-spirituellen Ebene des Erlebens. Das Gewahrsein unseres eigenen physischen Körpers und unserer Umgebung wird schwach oder verschwindet völlig. Man vertieft sich zunehmend in einen Zustand "beständiger, zeitloser Wonne", den man mit Worten kaum beschreiben kann.

6. Sammlung (samādhi)

Durch die im eigenen Erleben wirkende Kraft vervollkommnet sich allmählich die Vertiefung in diesen Zustand. Eine solche umfassende Vertiefung wird *samādhi* genannt. Man kann diesen Begriff mit einem einzigen Wort nicht treffend ins Deutsche übersetzen: Oft wird er als "Sammlung" oder "Konzentration" wiedergegeben, und in vielen Zusammenhängen passt das durchaus. Als sechstes Erleuchtungsglied aber steht *samādhi* für viel mehr als nur eine schlichte Fixierung des Geistes auf ein einziges Objekt. Insbesondere wenn man Fixierung als etwas versteht, das gewaltsam und durch reine Willensanstrengung oder unter Missachtung starker Widerstände aus anderen Bereichen der Psyche erreicht wird.

Es geht hier eher um das spontane Zusammenfließen aller psychischen Energien in einem Erlebnis, das so wonnevoll ist, dass Denken und Wollen aufgehoben sind, der Raum schwindet und die Zeit stillsteht. Dies ist eher ein Zustand der vollkommenen Integration und Vertiefung als der "Konzentration" in der eher beschränkten, technischen Bedeutung dieses Begriffs. Wenn auch noch immer unzureichend, lässt sich dieser Zustand mit der Erfahrung eines in den Genuss eines Musikwerks versunkenen Hörers vergleichen oder auch mit dem Erleben einer Liebenden, die ganz in den Wonnen der Liebe aufgeht.

7. Stille (upekṣā)

Wenn der Geist vollkommen gesammelt ist, findet er in einen Zustand der Ausgewogenheit und des Gleichgewichts, in dem es nicht die geringste Spur von Schwanken oder Unstetigkeit gibt. Dies ist nicht nur ein psychisches Gleichgewicht wie zwischen zwei entgegengesetzten emotionalen Zuständen, sondern es ist spiritueller Art wie das von Gegensatzpaaren wie Freude und Leid, Gewinn und Verlust, Ich und Nicht-Ich,

endlich und unendlich, Sein und Nichtsein, Leben und Tod. Als spirituellen Zustand oder spirituelle Erfahrung nennt man dies "Stille".

Dieser siebte und letzte Faktor des Erwachens ist, im Rahmen dieser Beschreibung des Pfades, der Höhepunkt im gesamten Prozess des schöpferischen Geistes. Obwohl er manchmal nur einen psychischen Zustand der Sicherheit und Ruhe bezeichnet, hat *upeksā* hier dieselbe Bedeutung wie *Nirvāṇa* oder Erleuchtung. Es ist jene Verfassung absoluter metaphysischer Axialität – eines vollkommenen Gleichgewicht des *Seins* –, auf die der Buddha im *Maṅgala-Sutta*, der Lehrrede über günstige Zeichen verweist. Dort sagt er:

Er, dessen Geist fest und unerschüttert
Von der Berührung allen weltlichen Geschehens ist,
Frei ist er von Leid, makellos und sicher –
Dies ist das günstigste aller Zeichen.⁸

Der entscheidende Punkt

Auf diese Weise tritt jedes Erleuchtungsglied aus der Fülle, gar dem Überfließen des vorhergehenden hervor, und so veranschaulichen die sieben Faktoren des Erwachens gemeinsam die Wirkungsweise des schöpferischen Geistes bei seinem Fortschreiten zu größerer Vollkommenheit, bis er die ganze Fülle schöpferischer Kraft erreicht hat. Um die kurze Untersuchung der beiden grundlegenden Symbole des Buddhismus abschließen zu können, stellt sich an diesem Punkt die Frage, was denn die beiden Symbole miteinander verbindet. An welcher Stelle, falls überhaupt, überschneiden sich Rad und Pfad, Kreis und Spirale?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir auf die zwölf Glieder der zyklischen Bedingtheitskette zurückkommen. Abgesehen von ihrer Verteilung über drei aufeinanderfolgende Leben kann man ein jedes entweder als Willensakt oder als Ergebnis von Willensakten betrachten, und entsprechend gehören sie entweder zum so genannten "Verursachungsprozess" oder zum "Ergebnisprozess".

Spirituelle Unwissenheit und die karmischen Gestaltungen, die ersten beiden Kettenglieder, machen den Verursachungsprozess der Vergangenheit aus. Sie stehen für die Gesamtsumme karmischer Faktoren, die für die gegenwärtige Geburt oder besser, das Wiederwerden, des jeweiligen Individuums verantwortlich sind. Bewusstsein, der psycho-physische Organismus, die sechs Sinnesorgane, Kontakt und Gefühlsempfindung

⁸ Aus dem *Sutta-Nipāta*, Vers 268. Vgl. auch Nyānaponikas Übersetzung in *Sutta-Nipāta. Früh-buddhistische Lebrdichtungen aus dem Pali-Kanon*. Verlag Christiani, Konstanz, 3. Aufl. 1996, S. 78.

bilden den Ergebnisprozess im gegenwärtigen Leben. Begehren, Ergreifen und Werden sind der Verursachungsprozess im gegenwärtigen Leben, während Geburt gemeinsam mit Alter, Krankheit und Tod den Ergebnisprozess der Zukunft bildet. Diese Darstellung zeigt klar, dass unmittelbar auf Gefühlsempfinden, also das letzte Kettenglied im Ergebnisprozess des gegenwärtigen Lebens, Begehren, das erste Kettenglied im Verursachungsprozess dieses Lebens, folgt. Genau dies ist der entscheidende Punkt. Es ist der Punkt, an dem das Rad entweder anhält oder in einen weiteren Umlauf eintritt. Es ist auch der Schnittpunkt zwischen Rad und Pfad.

Hellwache Achtsamkeit

Wir haben gesehen, dass Vergegenwärtigung oder Gewährsein als erster der sieben Faktoren des Erwachens genannt wird. Wenn wir der angenehmen und schmerzlichen Empfindungen, die als Ergebnisse unseres Sinneskontakts mit der Außenwelt in uns entstehen, schlicht gewahr bleiben, anstatt mit Begehren und Widerwillen auf sie zu reagieren, dann kann Begehren, das erste Bindeglied im Verursachungsprozess des gegenwärtigen Lebens, nicht aufkommen. Gewährsein bremst das Rad gewissermaßen ab. Aus diesem Grund steht die Entfaltung von Gewährsein oder Achtsamkeit an einem zentralen Platz im buddhistischen System der spirituellen Bewusstseinschulung. Es ist das vorrangige Mittel, um vom reaktiven zum schöpferischen Geist zu gelangen, vom Rad auf den Pfad, aus dem Kreislauf auf die Spirale und letztendlich von Saṃsāra zu Nirvāṇa.

Die buddhistische Überlieferung unterscheidet vier verschiedene Arten von Achtsamkeit oder vier Bereiche, in denen man sie entfalten soll.

- Zunächst einmal ist man sich seiner Körperhaltung und -bewegungen bewusst. Dies besteht im wachen Gewährsein, dass man beispielsweise steht, sitzt, geht oder liegt, sowie in der achtsamen Ausführung aller körperlichen Handlungen, vom energischen Gebrauch der Zahnbürste am Morgen bis zur feinfühligsten, fast unmerklichen Benutzung des Skalpells durch einen Chirurgen oder des Pinsels durch einen Künstler.
- Zweitens ist man sich seiner Gefühlsempfindungen bewusst, ob sie angenehm, schmerzhaft oder neutral sind, sowie der Gefühle bzw. Emotionen, die in direkter oder indirekter Abhängigkeit aus ihnen entstehen. Man weiß, ob man sich beschwingt oder bedrückt fühlt und ob die eigene emotionale Verfassung eine von Liebe oder Hass, Hoffnung oder Furcht, Enttäuschung oder Erfüllung und so weiter ist. Man ist sich auch seiner eher komplexen und ambivalenten Emotionen

bewusst. Um sich der Gefühlsempfindungen und emotionalen Reaktionen gewahr zu werden, muss man sich natürlich gestatten, sie auch zu erleben: Man muss sie erkennen und als die eigenen annehmen. Das ist keine Aufforderung sich emotional gehen zu lassen, sondern soll nur die Tatsache betonen, dass Verdrängung und Gewahrsein miteinander unvereinbar sind.

- Drittens ist man sich seiner Gedanken gewahr. Dazu gehört nicht nur die wachsame Beobachtung von Bildern und Ideen, geistigen Assoziationen, Gedankengängen und Begriffssystemen, sondern auch die Erkenntnis, in welchem Ausmaß sie in den unheilsamen Verfassungen neurotischen Begehrens, des Widerwillens und spiritueller Unwissenheit wurzeln und in welchem Grad sie in gegensätzlichen Verfassungen gründen, also in Zufriedenheit, Liebe und Weisheit. Wenn wir diese drei Arten von Achtsamkeit üben oder unser Gewahrsein in diesen Bereichen kultivieren, sehen wir allmählich, wie konditioniert wir sind und wie maschinenähnlich wir funktionieren, wie „tot“ wir sind.
- Viertens und letztens ist man sich des Unterschieds zwischen seinem früheren leichenähnlichen oder mechanischen Zustand mentaler Konditioniertheit und seiner (potentiellen) lebendigeren Zukunft gewahr, einer Zukunft der Freiheit und Spontaneität. Sich des Rads und der Tatsache, dass man an das Rad gebunden ist, bewusst zu sein, bringt ein Gewahrsein des Pfades und der Tatsache hervor, dass man selbst fähig ist, dem Pfad zu folgen.

Die Dynamik spirituellen Wachstums

Gewahrsein ist somit im menschlichen Dasein von entscheidender Bedeutung. Wie eine Knospe die Vorbotin der Blüte ist, so kündigt die Entwicklung von Gewahrsein die Morgenröte der noch höheren Entwicklung an, die wir spirituelles Leben nennen. Daher überrascht es nicht, dass es im Buddhismus eine Anzahl von Übungen gibt, die die Entfaltung dieser unverzichtbaren Eigenschaft fördern sollen. Dabei muss aber betont werden, dass solche Übungen, wenn man sie nicht mit Bedacht angeht, selber leicht mechanisch werden können. Damit werden sie zu Mauerblöcken im Kerker unserer Konditioniertheit statt zu Werkzeugen seiner Zerstörung.

Dieselbe Warnung gilt ausnahmslos für alle „religiösen“ Überzeugungen und Übungen. Wenn ewige Wachsamkeit schon der Preis ist, den man für weltliche Freiheiten zahlen muss, um wie viel mehr ist sie der Preis für spirituelle Freiheit! Ob wir mystische Theologie studieren, Weihegaben anfertigen, mit Freunden spirituelle Themen erörtern oder über den reaktiven und den schöpferischen Geist lesen: Solange wir nicht das

Gleichnis des Buddha vergegenwärtigen, in dem er seine Lehre als Floß beschreibt, und solange wir uns nicht fortwährend daran erinnern, was der wahre Zweck all dieser Tätigkeiten ist, solange besteht auch die Gefahr, dass wir uns nicht auf dem Floß mitten im Strom auf der Reise ans jenseitige Ufer befinden, sondern stattdessen zu einer Struktur Zuflucht nehmen, die zwar scheinbar aus dem gleichen Stoff wie das Floß ist, aber dennoch weiterhin im diesseitigen Schlamm feststeckt. Nur indem wir fortwährend auf der Hut sind, werden wir erfolgreich den schwierigen Übergang vom reaktiven zum kreativen Geist bewältigen können. Dann werden wir den Geist der Buddha-Lehre erben und den wahren Zweck des Menschenlebens verwirklichen.

Neu

*Ich möchte sprechen
Mit einer neuen Stimme, sprechen
Wie Adam im Garten, sprechen
Wie die Rischbis alter Zeiten, mit kraftvoll
Jubelnden Stimmen Sonne Mond
Sterne Morgenröte Wind Feuer Sturm
Und vor allem das gottgegebene
Berauschte ekstatische Soma
Verkündend, sprechen wie göttliche
Menschen göttlichen Kosmos
Mit göttlichen Namen feiern.
Ich möchte mit einer
Neuen Stimme sprechen, von
Neuen Dingen, die ich weiß, erzählen
In unvergleichlichen Rhythmen
Neue Dinge für neue Menschen singen,
Den neuen Horizont singen, die neue Schau
Die neue Morgenröte, den neuen Tag.
Verwenden möchte ich
Neue Worte, unberührte
Uranfängliche Worte verwenden, Worte
Rein und hell wie Schneekristalle, Worte
Klangvoll, vielsagend und schöpferisch,
Wie jene, die mit Musik geatmet, Ilion bauten.
(Die alten Worte sind
Zu müde beschmutzt schal leblos.)
Neue Worte
Kommen zu mir von den Sternen
Von deinen Augen aus dem
Raum
Neue Worte pulsierend, strahlend, aussprechend
Das neue Ich, fähig
Zu bauen
Für neue Menschen eine neue Welt.⁹*

⁹ Neu, 1969. Aus Sangharakshita, *Complete Poems 1941-1994*. Windhorse Publications, Birmingham 1995, S. 272.

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. Ebenso gibt es in Triratna-Zentren Hefte wie dieses.

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

Falls Sie die Übersetzungs- und Publikationsarbeit der Triratna-Gemeinschaft finanziell unterstützen wollen, überweisen Sie Ihre **Spende** bitte mit dem Verwendungszweck „buddhistische Publikationen“ an Buddhawege e.V., Postbank Dortmund, IBAN: DE30 4401 0046 0829 5264 63, BIC: PBNKDEFF.