

Sangharakshita

Ein System der Meditation

Dieser Vortrag ist 1978 unter dem Titel "A System of Meditation" beim Internationalen Konvent des Westlichen Buddhistischen Ordens gehalten und auszugsweise veröffentlicht worden in: Sangharakshita, *A Guide to the Buddhist Path*, Windhorse Publications, Birmingham 1990,

S. 145-150 (deutsche Teilübersetzung in: Sangharakshita, *Buddhistische Praxis*, Essen 2002, S. 59-75).

Der vollständige Originaltext ist von Dharmacāri Dhammāloka bearbeitet, stellenweise ergänzt und hier übersetzt. Das Ergebnis ist eine vollständige deutsche Übersetzung des Vortrags.

Alle Rechte vorbehalten. Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um genaue Quellenangaben.

# Ein System der Meditation

Beginnen wir mit einer Frage: Worin hat der Buddhismus eigentlich seinen Ursprung? Oder, ein wenig genauer: Woraus ist der Dharma – die Wahrheit, wie sie vom Buddha verkündet wurde – hervorgegangen?

Die Antwort hierauf ist kurz und sehr einfach. Der Buddhismus oder der Dharma ist aus Meditation erwachsen, und zwar aus der konkreten Meditationserfahrung des Buddha vor 2500 Jahren unter dem Bodhibaum. Das heißt zugleich: Der Buddhismus ging aus Meditation im höchsten Sinn hervor. Damit ist mehr gemeint als bloß eine besonders starke Konzentration oder auch die Erfahrung höherer Bewusstseinszustände; es war Meditation im Sinne von Kontemplation – eine direkte, umfassende und alles begreifende Schauung und Erkenntnis der höchsten Wirklichkeit. In einer solchen Schauung und Erkenntnis hat der Buddhismus seinen Ursprung, und daraus hat er sich im Lauf der Jahrhunderte auch immer wieder erneuert.

An der Geschichte des Buddhismus können wir ablesen, wie Meditation auch zur Entstehung einzelner Schulen und Zweige des Buddhismus geführt hat. Das gilt auch für die Anfänge unserer eigenen Bewegung – selbst wenn es damals wohl nicht gerade Meditation in jenem höchsten Sinne der Kontemplation und direkten Schauung der Wirklichkeit gewesen sein wird, wie sie der Buddha unter dem Bodhibaum erfahren hatte. Ich habe noch klar vor Augen, wie wir 1967 begonnen haben.<sup>1</sup> Wir trafen uns einmal wöchentlich in einem winzigen Kellerraum mitten in London, und es waren kaum mehr als sieben oder acht Personen, die zum Meditieren zusammenkamen. Mit der Zeit wuchs diese kleine Gruppe von Leuten; wir begannen Vortragsreihen zu veranstalten und nach einiger Zeit auch unsere ersten Meditationsretreats.<sup>2</sup> So entstand allmählich unsere Bewegung.

Es lohnt sich eigentlich immer, über die Anfänge einer buddhistischen Gemeinschaft nachzudenken, ganz gleich, welcher buddhistischen Tradition man selbst sich verbunden fühlt. Ich sehe noch deutlich vor mir, wie wir damals anfangen, und habe auch die ratternden Fahrzeuge im Ohr, die ein oder anderthalb Meter über unseren Köpfen über das Pflaster rollten, sowie die knirschenden Schritte vorübergehender Passanten, die durch das Gitter dicht über meinen Ohren drangen: mal kurze, trippelnde Schritte, dann schwere und ernsthafte. Drinnen aber in unserem winzigen, kaum beleuchteten Kellerraum – den wir Triratna-Schrein- und Meditationszentrum<sup>3</sup> genannt hatten – war es sehr still und friedlich,

---

<sup>1</sup>A. d. Ü.: Sangharakshita gründete 1967 in London die Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (FWBO) – heute die Buddhistische Gemeinschaft Triratna – und ein Jahr später den Westlichen Buddhistischen Orden (WBO). Heute ist Triratna eine Bewegung mit städtischen Meditationshäusern, Retreat- und Studienzentren auf dem Land, Unternehmen Rechten Lebenserwerbs, Wohngemeinschaften, künstlerischen Aktivitäten u. v. m. in mehr als 20 Ländern.

<sup>2</sup>A. d. Ü.: Das englische Wort „retreat“ – „Rückzug“ – hat sich mittlerweile auch in deutschen Meditationskreisen eingebürgert. Retreats sind Meditationsklausuren und -seminare, zu denen man sich – einzeln oder mit anderen – in eine ruhige, meist ländliche Umgebung zurückzieht.

<sup>3</sup>A. d. Ü.: *Triratna* (Pali *tiratana*), die drei Juwelen. Dies sind die drei höchsten Ideale des Buddhismus, die in der einen oder anderen Form für alle Buddhisten im Mittelpunkt ihrer persönlichen Übung stehen: 1. der Buddha,

zumal wenn wir alle meditierten. Wenn ich manchmal nach einer Meditation die Augen öffnete und die Leute auf ihren Stühlen sitzen sah (nur ganz wenige, die vielleicht schon einmal an einer Zen-Unterweisung teilgenommen hatten, saßen damals mit verschränkten Beinen am Boden), kamen sie mir mit ihren halbgeschlossenen Augen und dem feinen Lächeln wie ein kleines Lotusbeet vor – Lotusblumen, die in jenem Kellerraum heranwuchsen, als sei er ein wunderbarer unterirdischer Teich.

Seit jenen Tagen sind die verschiedenen Formen von Meditation ein wesentlicher Bestandteil unserer Aktivitäten geblieben – genau so, wie Meditation schon immer ein wesentlicher Bestandteil des Buddhismus war und weiterhin ist. Alle Angehörigen unseres Ordens und die Menschen, die uns näher verbunden sind, meditieren regelmäßig. Sie tun das hierzulande ebenso wie in vielen anderen Ländern; manchmal meditieren sie alleine, dann wieder gemeinsam mit anderen – Tag für Tag, jahrein jahraus üben sie Meditation. Und alle diese Menschen erfahren zumindest hin und wieder einen Grad höherer Bewusstheit oder einen Zustand, der über jenes alltägliche Erleben hinausgeht, das für ihre normalen Wachzustände oder auch ihren Schlaf typisch ist.

Sie alle haben Meditation darüber hinaus als eines der wirksamsten Mittel zu einer tiefgreifenden Verwandlung ihrer selbst kennengelernt. Mit Hilfe von Meditation lösen sie ihr altes Selbst auf und schaffen gewissermaßen ein neues. Mit der Zeit erkennen sie dabei, dass es gerade die Meditation im Sinne von Kontemplation oder Einsicht in die höchste Wirklichkeit ist, die als Werkzeug für eine dauerhafte Selbstverwandlung besonders wirksam ist.

Neben der praktischen Übung befassen wir uns in unserer Bewegung auch theoretisch mit Meditation. Dabei gehen wir ebenso auf die verschiedenen Meditationsmethoden ein, wie auf die Stufen der meditativen Erfahrung.<sup>4</sup> Wir haben zum Beispiel besonderes Gewicht daraufgelegt, das Wesen der *dhyaṇas* oder überbewussten Seinszustände zu klären. Deshalb untersuchten wir eingehend die vier niederen *dhyaṇas* und bemühten uns dabei, den Wirrwarr mancher überlieferter Erklärungen und Begriffsbildungen aufzulösen, um zu erkennen – und wenigstens ansatzweise in Worten auszudrücken –, was sie eigentlich bedeuten und was man genau erlebt, wenn man in diese vier „niederen *dhyaṇas*“ eintritt, die jeder Mensch erreichen kann, der systematisch und regelmäßig meditiert.

In diesem Zusammenhang haben wir den einzelnen *dhyaṇa*-Stufen auch neue Namen gegeben, die vielleicht treffender, sinn- und gehaltvoller sind als die ursprünglichen Begriffe aus dem Pāli und Sanskrit. Das erste *dhyaṇa* – für das die buddhistischen Schriften das Gleichnis von Wasser und Seifenpulver, die vollständig und restlos miteinander vermischt sind, gebrauchen – haben wir als eine Phase der Integration bezeichnet. Üblicherweise ist alles in uns zerstreut, in Stücke gerissen, bruchstückhaft und gespalten. In diesem Abschnitt

---

das Ideal des aus eigener Bemühung vollkommen geistesklaren, mitfühlenden und kraftvollen – des erleuchteten – Menschen; 2. der Dharma: sämtliche Lehren, Methoden und Praktiken, die auf dem Weg zur Vervollkommnung dienlich sind; 3. der Sangha: die Gemeinschaft aller Buddhisten, die einander auf dem Weg zur Erleuchtung führen, unterweisen und unterstützen.

<sup>4</sup>A. d. Ü.: Siehe hierzu ergänzend: Sangharakshita, *Seben, wie die Dinge sind, Der Achtfältige Pfad des Buddha*, Essen 1995, darin besonders Kapitel 6: Vollkommene Bemühung; Ders., *Erleuchtung, Eine Begegnung mit den Idealen und Methoden des Buddhismus*, Essen, 1992, darin Kapitel 2: Was Meditation wirklich ist; Anthony Matthews (Kamalaśīla), *Meditation, Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*, Essen 1997, zu verschiedenen Meditationsmethoden besonders Kapitel 1, 2, 9 und 10, zu den Stufen der meditativen Erfahrung besonders Kapitel 4 und 8.

der Integration finden nun alle diese Teile langsam zueinander; alles in uns beginnt auf eine glatte, harmonische und sehr schöne Weise zusammenzuzießen. Die vielen zerstreuten Splitter und Bruchstücke unserer selbst, die nur zu oft überall und nirgends zugleich zu sein scheinen, werden zusammengefügt, miteinander verknüpft und zu etwas verwoben, das viel schöner und harmonischer ist. Unsere Energien – bewusste und unbewusste und vielleicht auch einige überbewusste Energien – fließen zusammen wie ein großer, von vielen Nebenflüssen gespeister Strom, der zum Meer fließt. So erfährt man sich selbst mit der Zeit als viel harmonischer, mehr als eine „Einheit“, und diese Integration erlebt man in jeder Hinsicht und auf nahezu jeder Ebene. Wenn wir vom ersten *dhyāna* als Abschnitt oder als Stufe der Integration sprechen, meinen wir diese Erfahrung, die zugleich die Grundlage oder der Anfang von Meditation in ihrer eigentlichen Bedeutung ist.

Die buddhistischen Texte veranschaulichen das zweite *dhyāna* oft mit einem Teich oder See, der keinen äußeren Zufluss hat. Nur aus einer unterirdischen Quelle in seiner Tiefe sprudelt beständig klares und kühles Wasser hoch und verteilt sich in den ganzen See hinein. Es liegt nahe, diese Phase der meditativen Erfahrung als ein Stadium der Inspiration zu verstehen. Inmitten des integrierten Zustands sprudelt eine frische Quelle hervor, die einer höheren oder, wenn man will, einer tieferen Ebene entspringt. Ein neues Element tritt hier in Erscheinung; es strömt einfach hervor und nährt uns. Es bereichert den integrierten Zustand und lässt etwas Höheres, etwas noch Besseres und Reineres, etwas noch Edleres in ihn einfließen. Manchmal bricht das Wasser aus dieser Quelle sehr kraftvoll und gewaltig hervor, vielleicht wie ein mächtiger Springbrunnen. Eine solche Erfahrung nennen wir Inspiration oder Begeisterung: Man wird davon mitgerissen und fühlt sich in einem sehr positiven Sinn erbaut und hochgestimmt. Man ist dann äußerst angeregt und spürt das, was Dichter früher manchmal den „göttlichen Odem“ nannten. Begeistert oder inspiriert zu sein ist zweifellos etwas Großes und Edles. Für unsere spirituelle Übung ist es überdies äußerst wichtig. In Anlehnung an ein bekanntes Wort Beethovens können wir sogar behaupten, dass drei Dinge unverzichtbar sind, wenn man den Dharma wirklich praktizieren will: erstens Inspiration, zweitens Inspiration, und drittens Inspiration! Wenn es Ihnen an Inspiration mangelt, wenn Sie nicht mit Begeisterung meditieren, dann mögen Sie zwar den ganzen *Abhidharma* auswendig aufsagen und alle Pāli-, Sanskrit- oder tibetischen Begriffe vor- und rückwärts herunterbeten können und außerdem auch ein durch und durch guter Mensch sein – grundsolide und ehrenwert –, solange Ihnen aber jener Funke der Inspiration fehlt, werden Sie es im spirituellen Leben nicht besonders weit bringen. Es ist unbedingt nötig, wenigstens manchmal einen solchen Zustand von Begeisterung und Hochstimmung zu erleben. Das geschieht auf der zweiten *dhyāna*-Stufe: Etwas, das jenseits unserer alltäglichen bewussten Erfahrung liegt, regt uns an, erbaut und beflügelt uns.

Die dritte Vertiefungsstufe der Meditation, das dritte *dhyāna*, reicht noch weiter. Die buddhistischen Schriften vergleichen dieses Erlebnis mit Lotosblumen, die in einem See wachsen und so vollständig ins Wasser getaucht sind, dass keiner ihrer Teile vom Wasser unberührt bleibt. Diese *dhyāna*-Stufe stellt eine Erfahrung des Durchdrungenseins dar. Die Inspiration hat gewissermaßen völlig von Ihnen Besitz ergriffen: Sie sind selbst zum Werkzeug oder Diener der Inspiration geworden. Die Inspiration sind Sie, und Sie sind die Inspiration. Sie verkörpern diese Inspiration leibhaftig. Sie sind vollständig von ihr durchdrungen. Weil Sie selbst ganz und gar von Inspiration erfüllt sind, scheint es Ihnen, wenn Sie umherschauen, als sei auch die ganze Welt von Inspiration erfüllt. Sie nehmen diesen höheren Zustand sowohl innen als auch außen wahr. Sie sind in ihm, und er ist in Ihnen. Man kann eine solche Erfahrung kaum mit Worten beschreiben: Sie ist so ähnlich, als wäre man eine hohle, ballonartige, mit Wasser gefüllte Gestalt, die im Wasser treibt. Es ist

dabei wirklich so, als befände man sich nicht nur auf, sondern ganz und gar im Wasser und sei zugleich mit Wasser gefüllt. Das einzige, was das Wasser drinnen vom Wasser draußen trennt, ist eine hauchdünne gummiartige Haut. In dieser Phase des Durchdrungenseins entspricht das Wasser dem eben besprochenen höheren Zustand der Inspiration. Nunmehr ist diese Inspiration in uns, und wir sind in ihr.

Schließlich, und damit geht man auch noch über diese Stufe hinaus, kommt jene Phase des meditativen Erlebens, die wir als Stufe des Strahlens bezeichnen. Die Überlieferung vergleicht diese Erfahrung mit dem Bild eines Menschen, der an einem heißen, staubigen Tag in einem Teich badet und sich nun, nachdem er dem Bad entstiegen ist, in ein reines Tuch von strahlend weißer Farbe hüllt. Auf der Stufe des vierten *dhyāna* sind Sie inzwischen so positiv geworden, dass Sie selbst auszustrahlen beginnen. Jeder hat es schon einmal erlebt, wie ein Lächeln wirken kann; wir sagen sogar, es gehe ein Strahlen von jemandem aus. Genauso kann auch Ihre ganze Persönlichkeit gewissermaßen lächeln; auch sie kann strahlen. Das ist manchmal bei Menschen zu sehen, die dem Dharma – der buddhistischen Lehre – erst kürzlich begegnet sind. Sie sind vielleicht so sehr davon ergriffen und so hochgestimmt, dass sie von innen heraus zu leuchten beginnen. Stellen Sie sich dieses Phänomen nun auf einem noch viel höheren Niveau vor! Man strahlt von dieser höheren Bewusstseinsstufe oder aus diesem *dhyāna*-Zustand heraus in die Umgebung hinein. Man durchströmt sozusagen sein gesamtes Umfeld mit emotionaler Positivität. In diesem Sinne ist das vierte *dhyāna* ein weitaus höherer Zustand.

Auf solche Weise versuchen wir, den Buddhismus bei uns „heimisch“ zu machen. Wir sprechen nicht in einer vorwiegend abstrakten, analytisch psychologisierenden Sprache über die *dhyānas* und veranschaulichen sie auch nicht so sehr mit poetischen Bildern, sondern erklären sie auf einfache und direkte Art: als Stufen der Integration, der Inspiration, des Durchdrungenseins und des Strahlens.

Im Folgenden werde ich nun nicht weiter auf die einzelnen Stufen der meditativen Sammlung oder der Erfahrung höherer Bewusstheitszustände eingehen, sondern verschiedene Meditationsmethoden erörtern, die wir in unserer Bewegung üben. Dies sind Meditationsmethoden der buddhistischen Überlieferung, die ich für meine Schüler ausgewählt habe, weil zwischen ihnen eine bestimmte Verbindung besteht. Ich möchte sogar so weit gehen und – vielleicht ein klein wenig anmaßend – behaupten, dass sie ein System bilden, ein organisches, lebendiges System und kein totes oder mechanisches Kunstprodukt. Diesen Zusammenhang will ich hier näher darlegen.

Zu den wichtigeren und in der buddhistischen Überlieferung weit verbreiteten Meditationsmethoden gehören die Achtsamkeit beim Atmen, die *Mettā-Bhāvanā* oder Entwicklung allumfassender liebender Güte, die Übung des Bloß-Sitzens, die Visualisierung eines Buddha oder Bodhisattva in Verbindung mit der Rezitation des dazugehörigen Mantras), die Betrachtung der sechs Elemente und die Kontemplation der Kettenglieder bedingten Entstehens (*nidānas*).

Außer dieser Zusammenstellung gibt es natürlich auch ganz andere Gruppierungen wie beispielsweise jene, die C. M. Chen in seinem Buch *Buddhist Meditation, Systematic and Practical*<sup>5</sup> dargelegt hat. Er stellt dort fünf grundlegende Meditationsmethoden jeweils als

---

<sup>5</sup>A. d. Ü.: C. M. Chen, *Buddhist Meditation, Systematic and Practical*, Kalimpong 1962. Freixemplar zu beziehen bei: Dr. Yutang Lin, 705 Midcrest Way, El Cerrito, CA 94530, USA.

„Medizin“ gegen ein ganz spezielles Geistesgift vor. Die Meditation über Unreinheit (oder auch Kontemplation über die Verfallsstadien eines Leichnams) ist ein Mittel gegen Begierde. Die Mettā-Bhāvanā wirkt gegen Hass und Abneigung. Achtsamkeit in jeder Form – ob als Achtsamkeit auf den Atemprozess oder auf beliebige andere körperliche und geistige Vorgänge – heilt skeptischen Zweifel und geistige Zerstreuung. Die Kontemplation der *nidāna*-Kette ist das Gegenmittel gegen Verblendung, während die Betrachtung der sechs Elemente ein probates Mittel gegen Stolz und Einbildung ist. Wer diese „Fünf Geistesgifte“ ausgeschieden hat, ist in der Tat ein gutes Stück vorangekommen. Erleuchtung ist dann nicht mehr allzu fern.

Die einzelnen eben genannten Übungsformen stehen gewissermaßen in einer eher räumlichen Beziehung zueinander, sie sind wie ein Fünfeck angeordnet und bilden keine weiterführende Folge, in der man von einer Methode zur nächsten weitergeht. Wir benötigen aber eine fortschreitende Anordnung von Meditationsmethoden, eine eindeutig aufeinander aufbauende Folge, die uns Stufe um Stufe voranführt.

### ***Die Achtsamkeit beim Atmen***

Die erste Methode in einer solchen Folge ist die Achtsamkeit beim Atmen. Für viele Menschen – und das gilt auch für unsere Bewegung – ist dies die erste Meditationsübung, die sie kennenlernen. Viele Gründe sprechen dafür, mit dieser Meditation zu beginnen. Neulinge können diese Übungsform zunächst einmal als eine bloß „psychologische“ Methode verstehen: Um zu üben, muss man nichts über Buddhismus im engeren Sinn wissen.

Die Achtsamkeit beim Atmen ist eine außerordentlich wichtige Meditationsmethode, denn sie bildet den Ausgangspunkt für die Entwicklung von Achtsamkeit schlechthin, für Achtsamkeit im Hinblick auf alle verschiedenen Lebensregungen und -aktivitäten. Zunächst einmal wird man sich des Atems gewahr. Das ist der Anfang. Fortschreitend erweitern wir unser Gewahrsein, um uns auch aller Körperbewegungen und unseres gesamten Tuns genau bewusst zu werden. Ebenso versuchen wir die Dinge um uns herum und andere Menschen in unsere Achtsamkeit einzuschließen. Letztlich aber geht es darum, der Wirklichkeit im höchsten Sinn gewahr zu sein. Um das zu lernen, beginnt man mit der Achtsamkeit beim Atmen.

Außerdem ist die Entwicklung von Achtsamkeit auch deshalb äußerst wichtig, weil sie der Schlüssel zur psychischen Integration ist. Das ist der ausschlaggebende Grund, weshalb wir in unseren Meditationszentren die Vergegenwärtigung des Atems meistens zuerst unterrichten. Viele Menschen, die zu meditieren beginnen, haben eigentlich noch gar keine echte Individualität entwickelt. Sie sind kaum mehr als ein Bündel widerstreitender Sehnsüchte, wenn nicht gar konkurrierender Persönlichkeiten, die nur ganz locker vom Faden ihres Namens und ihrer Anschrift zusammengehalten werden. Manche dieser Sehnsüchte und Persönlichkeiten sind bewusst, andere sind unbewusst. Doch schon die recht begrenzte Achtsamkeit, die sie üben, indem sie Ihre Aufmerksamkeit zum Atem bringen, trägt dazu bei, diese Teile zusammenzufügen. Sie strafft den Faden ein wenig, so dass sich eine etwas festere Mitte bildet. Ganz allmählich entsteht auf diese Weise ein deutlicher erkennbares oder klarer fassbares Bündel ihrer verschiedenen Sehnsüchte und Persönlichkeiten.

Führt man die Übung der Achtsamkeit weiter, dann bringt sie echte Einheit und Harmonie zwischen den verschiedenen Aspekten unseres Selbst hervor, die wir immer deutlicher als

solche erfahren. Anders gesagt: Durch Achtsamkeit beginnt man echte Individualität zu entwickeln. Individualität ist ihrem Wesen nach immer integriert; unintegrierte Individualität ist ein Widerspruch in sich. Solange wir nicht alle unsere Teilaspekte integriert haben, und das heißt auch, solange wir noch keine „wahren Individuen“ sind, können wir in unserer Entwicklung auch nicht wirklich vorwärtskommen. Fortschritt ist deshalb unmöglich, weil wir uns noch nicht ungeteilt entscheiden können. Erst wenn wir zu einer integrierten Persönlichkeit gereift sind, vermögen wir uns verbindlich zu entscheiden und verpflichten. Nur als ganzer Mensch kann man sich voll und ganz auf etwas einlassen, erst dann fließen alle Energien in dieselbe Richtung und die verschiedenen Kräfte, Interessen und Wünsche liegen nicht mehr im Widerstreit miteinander. Deshalb sind Achtsamkeit und Gewahrsein – in je unterschiedlichem Grad – nicht nur von ausschlaggebender Bedeutung, sondern sogar der Schlüssel für alles Weitere.

In diesem Zusammenhang gibt es allerdings eine Gefahr. Zwar ist kein Schritt völlig ungefährlich, doch hier geht es um eine besonders große Gefahr. Im Verlauf unserer Übung kann es passieren, dass man eine falsche Art von Gewahrsein entwickelt, die ich „entfremdetes Gewahrsein“ nenne. Entfremdetes Gewahrsein entsteht, wenn man sich selbst wahrnimmt, ohne sich tatsächlich zu *erleben*. Deshalb ist es wichtig, nicht nur Achtsamkeit oder Gewahrsein zu üben, sondern dabei seine Gefühle und Empfindungen auch tatsächlich zu spüren, ganz gleich wie diese gerade sein mögen. Im Idealfall werden wir mit unseren positiven Emotionen in Berührung kommen, sofern wir solche schon haben, beziehungsweise in der Lage sind, sie zu entwickeln. Am Anfang kann es aber erforderlich sein, erst einmal ein Gespür für die negativen Emotionen zu entwickeln. Es ist besser, in einer echten, lebendigen Verbindung mit unseren negativen Emotionen zu sein – sie anzuerkennen und zu erleben, ohne deshalb aber in ihnen zu schwelgen oder sie auszuagieren –, statt in jenem entfremdeten Zustand zu verharren, der uns die eigenen Gefühle überhaupt nicht spüren lässt.

### ***Die Mettā-Bhāvanā***

An dieser Stelle kommen nun die Mettā-Bhāvanā und verschiedene mit ihr verwandte Meditationsformen ins Spiel, durch deren Übung wir positive Emotionen entfalten können oder, anderes gesagt, wohlwollender und offener werden – sowohl uns selbst wie anderen Menschen gegenüber. Einerseits müssen wir *maitrī* (Pāli *mettā*), das heißt, liebende Güte oder echte Freundlichkeit, entwickeln sowie auch die übrigen so genannten *brahma-vibāras* oder „göttlichen Verweilungen“: *karuṇā*, *muditā* und *upekṣā* (Pāli *upekkhā*) – tatkräftiges Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Andererseits benötigen wir *śraddhā* (Pāli *saddhā*), das gläubige Vertrauen in den Buddha als erleuchteten Menschen und in unsere eigene Fähigkeit, ebenfalls Erleuchtung zu erlangen. All diese Geistes- bzw. Herzensverfassungen gründen in Mettā. Mettā – liebende Güte oder aufrichtige, von Herzen kommende Freundlichkeit – ist die grundlegende positive Emotion schlechthin. Positive Emotionen sind ungeheuer wichtig für unser Leben, gleichgültig ob es ein eher spirituelles oder ein eher weltliches Leben ist. Ich möchte sogar behaupten, dass die Entwicklung positiver Emotionen – die Kultivierung von Freundlichkeit, Freude, Frieden, Vertrauen, Gelassenheit usw. – für unsere Entwicklung als Individuen absolut ausschlaggebend ist. Letztlich sind es unsere Gefühle, die uns zum Handeln bewegen, und nicht etwa unsere Gedanken und Ideen. Positive Emotionen bringen

uns auf dem spirituellen Pfad voran. Sie wecken Begeisterung und stärken unser Vertrauen, bis wir schließlich Vollkommene Schauung<sup>6</sup> entwickeln, die uns dann weiter motivieren wird.

Auf dem spirituellen Pfad benötigt man als Grundlage für jeden weiteren Schritt ein ausgeprägtes Gefühl von Mettā für sich selbst ebenso wie starke Gefühle von Verbundenheit und spiritueller Gemeinschaft. Ich spreche hier von kraftvollen Gefühlen, nicht von etwas Lauem, Schwächlichem oder Halbherzigem. Auf der Grundlage von Freundlichkeit für uns selbst und andere können und müssen wir auch echtes Mitgefühl und aufrichtige Anteilnahme für diejenigen entwickeln, die gerade eine schwierige Zeit durchleben, d.h. *karuṇā*. Wir alle gehen durch leidvolle Phasen im Leben. Diese Erfahrung und das Wissen um das eigene Leid können wir nutzen, um zumindest am Schmerz anderer Anteil zu nehmen und Verständnis für ihr Leid zu entwickeln. Selbst wenn man vielleicht nicht helfen kann, ist es doch immer möglich, auf ehrliche Weise freundlich sein. Eine solche ehrlich gemeinte Freundlichkeit ist oft schon eine große Hilfe.

Darüber hinaus ist *muditā* wichtig, die Fähigkeit sich mit jenen Menschen zu freuen, denen es gerade gut geht. Wir sind bereit, ihre Verdienste und ihr Glück zu preisen und ihnen Ermutigung und Ansporn zu geben.

*Upekṣā* schließlich – Geistesruhe, Gleichmut und Stille – ist eine ganz besonders positive Emotion. Das Wort „Gleichmut“ klingt eigentlich viel zu trocken und nicht besonders verheißungsvoll. In Wirklichkeit aber ist Gleichmut etwas sehr Positives: Er gründet auf dem Gefühl oder der Erfahrung gleich starker Mettā für alle Lebewesen. Wer für alle Wesen auf gleichermaßen kraftvolle Weise Mettā oder liebende Freundlichkeit entwickelt hat – und darüber hinaus auch tätiges Mitgefühl und eine von Herzen kommende Mitfreude –, kann auf dieser soliden emotionalen Grundlage Gleichmut entstehen lassen, als unerschütterliches Fundament, mit dem wir den Wechselfällen des Lebens positiv begegnen können. Dadurch wird sich das Verständnis für die Lehre weiter vertiefen. Allmählich lernt man das Auf und Ab, das auch im spirituellen Leben unvermeidlich eintreten wird, immer besser zu meistern. Und was noch wichtiger ist: Durch diese Haltung des Gleichmuts im eigentlichen Sinn werden wir mit dem „Größeren Maṇḍala“<sup>7</sup> verbunden bleiben, das gewissermaßen den kleineren Kreis unserer persönlichen Neigungen und Beschäftigungen umgibt, so gut und löblich diese auch alle sein mögen.

Schließlich benötigen wir noch eine weitere positive Emotion: *śraddhā*, gläubiges Vertrauen oder Hingabe zum Buddha, zum Dharma und zum Saṅgha (der Gemeinschaft der Übenden). Dieses Vertrauen zeigt sich ganz besonders in der klaren, von Herzen kommenden Überzeugung – einer Überzeugung, die immer wieder durch neue Erfahrung und rationale Überlegung überprüft wird –, dass der Buddha Erleuchtung erlangt und damit das vorgelebt hat, was jeder Mensch, ihm nachfolgend, nun selbst tun kann und auch sollte.

---

<sup>6</sup>A. d. Ü.: Vollkommene Schauung (*samyag-dṛṣṭi*, Pāli *sammā-ditṭhi*) bildet als erste Stufe des transzendenten Achtfältigen Pfades ein wesentliches Zwischenziel auf dem Weg zur Erleuchtung. Hier sieht man – in unmittelbarer, nicht-begrifflicher, intuitiver Erkenntnis – die Wirklichkeit wie sie ist: als vergänglich, nicht letztlich befriedigend und nicht aus sich selbst heraus existierend. An diesem Punkt des Beginns transzendenter Erkenntnis wird man zum „In-den-Strom-Eingetretenen“. Das Erreichen von Erleuchtung ist von nun an gewiss und man kann nicht mehr auf die Stufen einer bloß weltgebundenen Existenz zurückfallen. Diese Zusammenhänge werden ausführlich diskutiert in: Sangharakshita, *Die drei Juwelen*, Essen 2007.

<sup>7</sup>A. d. Ü.: Siehe hierzu Sangharakshita, *Weisheit jenseits von Worten: Die buddhistische Vision von höchster Realität*, BoD – Books on Demand, Norderstedt 2019; darin „Einführung: Das größere Mandala“, S. 174-186.

Nur wenn unsere Emotionen positiv sind – wenn wir also wirklich erfüllt sind von Mettā, *karuṇā*, *muditā*, *upekṣā* und *śraddhā* –, wird auch der Sangha, die buddhistische Gemeinschaft, zu einer lebendigen Kraft. Schon im alltäglichen Leben sind positive Emotionen der Lebensnerv der spirituellen Gemeinschaft. Wenn im Orden keine positiven Emotionen zu finden sind, dann sind der Orden und die Bewegung<sup>8</sup> selbst nicht wirklich lebendig. Somit ist die Entwicklung positiver Emotionen für jeden einzelnen Menschen – wie auch für uns alle miteinander – von entscheidender Bedeutung. In diesem Sinn ist die Mettā-Bhāvanā die zentrale Meditationsform, da man mit ihrer Hilfe die grundlegende positive Emotion von Mettā oder liebender Güte entwickelt.<sup>9</sup>

### **Die Betrachtung der Sechs Elemente**

Angenommen wir hätten Achtsamkeit und alle eben genannten positiven Emotionen kultiviert und seien nunmehr unserer selbst als Mensch sehr gewahr, emotional positiv und eigenverantwortlich, was zugleich heißt, dass wir zumindest in psychologischer Hinsicht „wahre Individuen“ sind. Wie geht es nun weiter? Was ist der nächste Schritt? Nun, als Nächstes kommt der Tod! Das glückliche, gesunde Individuum, das man geworden oder gewesen ist, muss sterben. Anders gesagt: Wir müssen die Spaltung zwischen uns als wahrnehmendem Subjekt und der Welt als wahrgenommenem Objekt überwinden. So geläutert und vollkommen unsere weltliche Persönlichkeit mittlerweile auch ist, sie muss wieder aufgelöst werden. Den Schlüssel hierzu gibt die Betrachtung der sechs Elemente.

Auch andere Meditationsformen können helfen, das gegenwärtige, seiner selbst bewusste und emotional positive, weltliche Ich aufzulösen: z. B. die Betrachtung der Vergänglichkeit, die Kontemplation über Tod sowie die Meditationen über Leerheit (*śūnyatā*)<sup>10</sup>, einschließlich der Meditation über die *nidāna*-Kette. Doch die so genannten *Leerheits*-Meditationen können ziemlich abstrakt, wenn nicht sogar „kopfig“ werden. Die Betrachtung der sechs Elemente ist für diesen Abschnitt des spirituellen Weges die konkreteste und zugleich praktischste Übungsmethode.

Die sechs „Elemente“ sind Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein. In der Meditation vergegenwärtigt man sich, dass jedes dieser Elemente auf seine besondere Weise im Universum vorhanden ist, dass wir von diesen Elementen all das geborgt haben, was zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers und der Persönlichkeit nötig ist und es wieder zurückgeben müssen<sup>11</sup>. In der Meditation geben wir zuerst das Erdelement im Körper wieder an das Erdelement im Universum zurück, dann das Wasserelement in uns an das Wasserelement im Universum und in gleicher Weise Feuer, Luft, Raum und schließlich sogar unser so genanntes individualisiertes Bewusstsein. Die Betrachtung der sechs Elemente ist *die Schlüsselmethode*, mit der wir das irreführende Empfinden auflösen können, unsere bloß relative Persönlichkeit zu besitzen beziehungsweise zu sein.

---

<sup>8</sup>A. d. Ü.: der Westliche Buddhistische Orden und die Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens, jetzt Buddhistischer Orden Triratna bzw. Buddhistische Gemeinschaft Triratna.

<sup>9</sup>Meditation erlernt und übt man vorzugsweise im persönlichen Kontakt und Austausch. Wer eine solche Möglichkeit nicht hat, sei auf folgende Tonaufnahme verwiesen: *Metta-Bhavana, die Meditation zu liebender Güte. Einführung und geführte Meditation*. <https://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC229>

<sup>10</sup>A. d. Ü.: Anthony Matthews, *Meditation: Der buddhistische Weg zu Glück und Erkenntnis*, Essen 1977, S. 262-267, 274-282.

<sup>11</sup>A. d. Ü.: Anthony Matthews, ebd., S. 268-274.

Man kann sogar sagen, dass die Betrachtung der sechs Elemente eine *śūnyatā*-Meditation ist, denn sie hilft, die Leerheit der weltlichen Individualität zu erkennen. Sie hilft dem weltlichen Ich zu sterben. Für *śūnyatā* findet man die unterschiedlichsten Übersetzungen: „Leerheit“, „Relativität“ oder sogar „Nichts“, um nur einige zu nennen. Wir können es aber auch als „Tod“ übertragen, denn es bedeutet den Tod alles Bedingten. Erst wenn die bedingte Persönlichkeit stirbt, kann das, was man „unbedingte Individualität“ nennen könnte, allmählich in Erscheinung treten.

Wenn Übende in ihrer Meditation tiefer gehen, spüren sie gelegentlich eine große Furcht, vor der sie oft zurückschrecken. Doch ist es gut, die Furcht zuzulassen und zu erleben. Sie tritt auf, wenn wir uns gewahr werden, dass *śūnyatā* oder Wirklichkeit im höchsten Sinn unser bedingtes Selbst erfasst. Von *śūnyatā* berührt zu werden, fühlt sich an wie der Tod. Für das bedingte Selbst *ist* es der Tod, und deshalb hat das bedingte Selbst – deshalb haben wir – Angst.

Die Betrachtung der sechs Elemente und die anderen *śūnyatā*-Meditationen sind *vipaśyana*- (Pāli *vipassanā*-) oder Einsichtspraktiken. Im Vergleich dazu sind die Achtsamkeit beim Atmen und die *Mettā-Bhāvanā śamathā*- (Pāli *śamathā*-) oder Beruhigungsmethoden. Durch *śamathā* entwickelt und verfeinert man die bedingte Persönlichkeit, während man durch *vipaśyana* diese Persönlichkeit auflöst oder, genauer, fähig wird, sie vollkommen zu durchschauen.

### ***Visualisierung und Mantra-Rezitation***

Was geschieht nun, wenn das weltliche Ich gestorben ist? Mit Worten, die man in dieser Form in der Überlieferung nicht antrifft, können wir sagen: Die Todeserfahrung der weltlichen Persönlichkeit lässt das „transzendente Selbst“ hervortreten. Die transzendente Individualität erscheint mitten am blauen Himmel – mitten in der Leerheit. Zunächst sieht der oder die Meditierende dort eine Lotosblüte. Auf ihrem Kelch befindet sich ein „Same“ in Form eines Buchstabens, ein so genanntes *bīja*-Mantra (*bīja* heißt wörtlich „Same“). Dieses *bīja*-Mantra verwandelt sich in einen Buddha oder Bodhisattva.

So erhaben und herrlich diese visualisierte Gestalt des Buddha oder Bodhisattva, die man vor dem inneren Auge sieht, auch sein mag, diese Gestalt sind wir selbst. Dies ist der neue Mensch, der wir sein werden, wenn wir es nur zulassen zu sterben. Wir können aber nicht wieder geboren werden, ohne zunächst die Pforte des Todes zu durchschreiten. Wenn man eine vollständige Visualisierung übt, rezitiert und kontempliert man deshalb (zumindest bei manchen Übungsformen) zunächst einmal das *śūnyatā*-Mantra: *om svabhāva śuddhā sarva-dharmāḥ svabhāva śuddho 'ham*. Das bedeutet: „Om, alle Dinge sind in ihrem Wesensgrund rein; auch ich bin in meinem Wesensgrund rein.“ „Rein“ deutet hier auf Leerheit hin, es bedeutet jenseits oder über aller begrifflichen Vorstellungen und jeder Bedingtheit des Seins. An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Erkenntnis von Leerheit die notwendige Voraussetzung für das Üben von Visualisierungen ist, sonst sind diese bloß vulgäre Magie, pflegte mein Freund und Lehrer C. M. Chen, der Ch'an-Einsiedler in Kalimpong, zu sagen.

Es gibt viele verschiedene Arten von Visualisierungsmethoden, die man wiederum auf ganz unterschiedlichen Niveaus ausüben kann. Außerdem gibt es zahlreiche Buddhas, Bodhisattvas, *dākas*, *dākinīs* oder *dharmapālas*, die man visualisieren, d. h. in der Meditation – nicht unbedingt bildlich – vergegenwärtigen kann. Alle diese Meditationsgestalten

verkörpern die vollkommene Freiheit, die unendliche Weisheit und das tätige Mitgefühl erleuchteter Wesen.

In unserem Orden sind die Visualisierungen von Śākyamuni, Amitābha, Padmasambhava, Avalokiteśvara, Tārā, Mañjuḥṣa, Vajrapāṇi, Vajrasattva und Prajñāpāramitā besonders verbreitet. Bei ihrer Ordination erhalten die neuen Ordensangehörigen in der Regel eine persönliche Visualisierungspraktik mit dem dazu gehörenden Mantra. Im Laufe der Zeit sollen sie sich nach Möglichkeit mit wenigstens ein oder zwei weiteren Visualisierungsmethoden gründlich vertraut machen.

Die allgemeine Bedeutung der Visualisierungs- und Mantra-Meditation wird am Beispiel der Vajrasattva-Praktik besonders deutlich. Vajrasattva ist ein Buddha, der in Bodhisattvagestalt erscheint. Sein Körper ist weiß, es ist das Weiß der geistigen Reinigung oder Läuterung. In diesem Zusammenhang bedeutet Läuterung zu erkennen, dass man letztlich nie unrein gewesen ist: Schon immer, seit anfangslosen Zeiten sind wir rein, von Natur aus oder wesensmäßig rein. In den tiefsten Schichten unseres Seins sind wir frei von aller Bedingtheit, oder genauer, wir sind über jeder Unterscheidung zwischen Bedingtem und Unbedingtem und insofern leer (*śūnya*). Auf Menschen, die in einer so sehr von irrationalen Schuldgefühlen geprägten Kultur wie der westlichen aufgewachsen sind, mit ihrem Glauben an Erbsünde und ewige Verdammnis, wirkt eine solche Aussage sicherlich wie eine befreiende Offenbarung, vielleicht sogar wie ein gewaltiger, heilsamer Schock.

Vajrasattva ist auch mit dem Tod verbunden, und zwar nicht nur mit dem spirituellen, sondern auch mit dem körperlichen Tod. Das *tibetische Buch der Toten*<sup>12</sup> macht diese Verbindung deutlich. Der Titel dieses Buchs, das auf Tibetisch *bardo thödol* heißt, bedeutet eigentlich „Befreiung durch Hören im Zwischenzustand“. Damit ist gemeint, dass der individualisierte Geist des Verstorbenen die Unterweisung des Lamas hört, der beim Leichnam sitzend dem nunmehr entkörpernten Bewusstseinsstrom erklärt, was ihm in diesem Zwischenzustand nach dem physischen Tod widerfährt. Mit Zwischenzustand ist hier die Phase zwischen dem physischen Tod und der physischen Wiedergeburt gemeint.

Meditation ist ebenfalls ein solcher Zwischenzustand. Wenn man wahrhaft meditiert, stirbt das weltliche Ich. Genauso ist der physische Tod als ein meditativer Zustand oder eine Erfahrung erzwungener Meditation im höheren Sinn von *samādhi* anzusehen.

In beiden Zwischenzuständen – demjenigen zwischen Tod und Wiedergeburt wie auch dem in der Meditation – können wir Buddhas und Bodhisattvas und sogar Maṇḍalas von Buddhas und Bodhisattvas sehen. Sie existieren aber nicht etwa außerhalb von uns, sondern sind Bekundungen unseres wahren Geistes. Sie sind symbolische Ausdrucksformen des so genannten *dharmakāya* oder der transzendenten Wirklichkeit selbst. Wir können uns mit ihnen gewissermaßen identifizieren und auf diese Weise spirituell – gleichsam in einer transzendenten Existenzform – wieder geboren werden. Wer sich nicht auf solche Weise mit den Buddhas oder Bodhisattvas zu identifizieren vermag, wird im ganz gewöhnlichen Sinn wieder geboren und fällt in sein altes, bedingtes Ich zurück.

### ***Die vier großen Stadien der Meditation***

---

<sup>12</sup>A. d. Ü.: Es gibt verschiedene deutsche Übersetzungen: *Das Tibetische Totenbuch*, Frankfurt/Main 1996, *Das Totenbuch der Tibeter*, Düsseldorf 1991, und *Das Tibetische Totenbuch*, Olten/Freiburg i.Br. 1990.

Wir haben nunmehr das ganze Meditationssystem zumindest grob umrissen. Am Anfang steht die Phase der Integration – unsere erste Aufgabe, wenn wir zu meditieren beginnen. Diese Integration erreichen wir vor allem durch die Übung der Achtsamkeit beim Atmen und die Entwicklung von Achtsamkeit und Gewahrsein ganz allgemein. In dieser Phase bilden wir ein integriertes Selbst aus.

Als nächster großer Abschnitt folgt die Stufe emotionaler Positivität, die wir vor allem durch die Übung von *Mettā*, *karuṇā*, *muditā* und so weiterentwickeln. Hier wird das integrierte Selbst auf eine höhere, verfeinerte und zugleich eine weitaus kraftvollere Stufe gehoben, was durch einen wunderschön blühenden weißen Lotos symbolisiert wird.

Dann müssen wir, spirituell gesehen, sterben. Diese dritte Stufe erreichen wir vor allem durch die Betrachtung der sechs Elemente, aber auch durch Reflexion über Vergänglichkeit, die Kontemplation über Tod oder durch Leerheits-Meditationen. Hier durchdringen wir mit direkt schauender Erkenntnis das verfeinerte Selbst. Wir erfahren Leerheit oder *śūnyatā*, und das heißt spirituellen Tod.

Zuletzt folgt das Stadium der spirituellen Wiedergeburt, die wir mit der Visualisierung eines Buddha oder Bodhisattva und der Rezitation ihrer jeweiligen Mantras erlangen. Hier kann es auch hilfreich sein, eher abstrakte Dinge wie z. B. geometrische Formen oder ein *bija*-Mantra zu visualisieren. In groben Zügen ist damit das gesamte Meditationssystem umrissen.

Wer mit Buddhismus schon etwas vertraut ist oder sogar im Rahmen einer bestimmten buddhistischen Schule übt, mag sich mittlerweile vielleicht Fragen stellen wie: „An welche Stelle dieses Systems gehört Ordination – das heißt die verbindliche Entscheidung, das eigene Leben ganz an den drei Juwelen auszurichten? In welcher Phase kommt es zur Entstehung von *bodhicitta*, des „Willens zur Erleuchtung“? Was ist aus der eingangs genannten Praktik des Bloß-Sitzens geworden?“ Diese Fragen greifen wir nun abschließend auf.

Zuvor aber noch eine kurze Bemerkung. Meditation steht nicht für sich alleine. Sie ist nur eine von vielen Methoden spiritueller Übung und Entwicklung. Wahrscheinlich ist sie die wichtigste, denn sie wirkt ganz direkt auf den Geist ein. Doch wird sie durch zahlreiche Übungsformen ergänzt, wie zum Beispiel verschiedene Rituale der Hingabe und Verehrung. Das Umsetzen grundlegender ethischer Prinzipien wie Gewaltlosigkeit, Großzügigkeit, Genügsamkeit, Ehrlichkeit usw. im Alltag ist unabdingbar, denn einzig durch ethisch positives Verhalten in allen Lebenslagen schaffen wir die unerlässlichen inneren Voraussetzungen, ohne die Meditation nicht gelingen kann. Auch Rechter Lebenserwerb darf in diesem Zusammenhang nicht vernachlässigt werden, d.h. die Ausrichtung des eigenen Arbeitslebens und weiter gefasst des gesellschaftlichen Handelns bezogen auf eben jene ethischen Maßstäbe. Spirituelle Freundschaft und systematisches Studium der buddhistischen Lehre sind weitere wichtige Bereiche der spirituellen Entwicklung. Keines dieser Übungsfelder darf man unterschätzen oder vernachlässigen. Sie sind alle wesentliche Bestandteile des spirituellen Lebens.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup>A. d. Ü.: Zu Rechtem Lebenserwerb siehe das betreffende Kapitel in Sangharakshita, *Seben, wie die Dinge sind*, Essen 2001, zu spiritueller Freundschaft Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus*, Essen 2001, S. 182-196 und zu Studium Sangharakshita, *Buddhabharma – Auf den Spuren des Transzendenten*, Essen 1999, Kap. 2, „Den Dharma studieren“.

Doch nun zu den noch offenen Fragen. Erstens: An welche Stelle in unserem System der Meditation gehört Ordination? Zunächst einmal ist festzustellen, dass Ordination dasselbe wie Zufluchtnahme bedeutet, und wirklich Zuflucht zu nehmen heißt, sich mit ganzem Herzen zu verpflichten, das eigene Leben am Buddha, der von ihm erkannten Wahrheit und an der Gemeinschaft aller Wesen, die nach Erleuchtung streben, auszurichten.

Man kann sich in unterschiedlichem Grad entscheiden oder verpflichten. Theoretisch betrachtet, könnte man ordiniert werden, ohne jemals meditiert zu haben. In praktischer Hinsicht halte ich das allerdings für ziemlich unwahrscheinlich – soweit ich weiß, gab es das noch nie. Denn man kann sich nur dann für irgend etwas verbindlich und mit ganzem Herzen entscheiden – und genau darum geht es bei einer Ordination –, wenn man psychisch einigermaßen integriert ist. Andernfalls würde man sich heute für etwas entscheiden und verpflichten, morgen aber seine Verpflichtung zurücknehmen. Um sich wirksam oder verbindlich entscheiden zu können, muss man außerdem ein gewisses Maß an emotionaler Positivität entwickelt haben. Mangelt es daran, dann fehlt auch die Kraft einfach immer weiter zu machen. Schließlich benötigt man, um sich voll und ganz entscheiden und auf den Buddha-Dharma einlassen zu können, ein erstes schwaches Aufscheinen Vollkommener Schauung oder zumindest einen Abglanz davon. Dieses Aufscheinen wird zwar bei weitem nicht ausreichen, um transzendente Einsicht zu erlangen, dennoch ist etwas von dieser Qualität bereits an diesem Punkt des spirituellen Wegs unverzichtbar.

Zur verbindlichen und wirksamen Zufluchtnahme im Sinne einer echten Ordination kommt es demgemäß irgendwo zwischen dem zweiten und dritten Stadium innerhalb unseres Meditationssystems. Wir können auch sagen, man nimmt wirksam oder effektiv Zuflucht, wenn man in das Stadium des spirituellen Todes einzutreten beginnt oder sich wenigstens für die Möglichkeit geöffnet hat, spirituell zu sterben. (Das gerade Gesagte bezieht sich natürlich auf den sogenannten Pfad der regelmäßigen Schritte; bekanntlich gibt es daneben auch einen Pfad unregelmäßiger Schritte.)

Zweitens: Wie fügt sich die Entstehung von *bodhicitta* in dieses System ein? Das Wort *bodhicitta* bedeutet „Wille zur Erleuchtung“ oder auch „Erleuchtungsherz“. Damit ist kein selbstbezogener, persönlicher Wille gemeint, sondern vielmehr eine Art überindividuelles Streben, das erst dann wirksam wird, wenn man seine individuelle Persönlichkeit in einem gewissen Ausmaß durchschaut und überwunden hat. Meistens wird *bodhicitta* als Wunsch umschrieben, zum Wohl aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen. Allerdings gibt es an dieser Stelle keinen wirklichen „Jemand“ mehr, der zum Wohl wirklicher „Anderer“ nach Erleuchtung strebt. *Bodhicitta* entsteht jenseits von „Ich“ und „Anderen“, wenn auch nicht ohne „Ich“ und „Andere“. Es entsteht, wenn die weltliche Persönlichkeit zwar voll ergründet, das transzendente Selbst aber noch nicht wirklich erschienen ist. *Bodhicitta* entsteht, wenn man zwar nicht mehr danach strebt, Erleuchtung für sein (sogenanntes) Ich zu erlangen, sich aber auch noch nicht voll und ganz dem Ziel verschrieben hat, zum Wohl (sogenannter) anderer nach Erleuchtung zu streben. Demnach entsteht *bodhicitta* zwischen dem dritten und dem vierten Abschnitt, zwischen den Stadien des spirituellen Tods und der spirituellen Wiedergeburt. Es ist der Keim der spirituellen Wiedergeburt. Einen gewissen Vorgriff hierauf gibt es bei den so genannten Einweihungen – in unserer Bewegung bei der Einführung in die Visualisierungspraktik und Mantra-Rezitation im Rahmen der Ordinationszeremonie. Hierbei wirkt das Mantra gewissermaßen als Same, aus dem der Keim des *bodhicitta* sprießen wird. Mit der Ordination ist man nun wirklich aufgebrochen: Man hat seine Zugehörigkeit zu den verschiedensten sozialen Gruppen zumindest in psychischer

Hinsicht, wenn nicht auch schon im räumlich-physischen Sinn hinter sich gelassen; man ist gewissermaßen für die Gesellschaft gestorben. Das Streben nach Erleuchtung steht fest im Zentrum des eigenen Lebens. Und dabei trachtet man nicht nur nach dem eigenen Wohl, sondern letztlich nach dem Wohl aller. Es ist deshalb kaum verwunderlich, wenn wenigstens in manchen Menschen zum Zeitpunkt ihrer Ordination ein schwacher Abglanz von *bodhicitta* aufscheint.

Drittens: Wie verhält es sich mit der Meditationsform des Bloß-Sitzens? Darüber lässt sich eigentlich kaum mehr sagen als, „wenn man bloß sitzt, dann sitzt man bloß“. Wir können noch ergänzen, dass es Zeiten gibt, in denen wir bloß sitzen und andere Zeiten, in denen wir nicht bloß sitzen. Zu letzteren gehören jene Zeiten, in denen wir andere Meditationsformen üben. Wenn man die Achtsamkeit beim Atmen, die *Mettā-Bhāvanā*, die Betrachtung der sechs Elemente und dergleichen übt, dann sitzt man nicht bloß. In all diesen und vielen weiteren Praktiken muss man sich gezielt bemühen. Dabei sollte man allerdings darauf achten, sich nicht mit zu viel oder gar zu hartem Willenseinsatz anzustrengen. Dieser Gefahr kann man durch Bloß-Sitzen entgegenwirken. Anders gesagt: man übt Bloß-Sitzen zwischen den anderen Methoden. Phasen der Aktivität, in denen wir zum Beispiel die Achtsamkeit beim Atmen oder die *Mettā-Bhāvanā* üben, wechseln mit eher passiven Phasen der Empfänglichkeit oder Rezeptivität ab. Man geht also folgendermaßen vor: Aktivität – Passivität – Aktivität – Passivität – und so weiter, oder: Achtsamkeit beim Atmen – Bloß-Sitzen – *Mettā-Bhāvanā* – Bloß-Sitzen – Betrachtung der sechs Elemente – Bloß-Sitzen – Visualisierung und Mantra-Rezitation – Bloß-Sitzen. So kann man immer weiter üben, denn auf diese Weise schwingt die Meditationsübung in einem vollkommenen Rhythmus und Gleichgewicht: Aufnehmen wechselt mit Gehenlassen, Ergreifen mit Sich-Öffnen, Tun mit Nicht-Tun. So wird die Meditationsübung völlig ausgewogen – und damit vollendet sich das gesamte System der Meditation.