

Form ist Leere – Leere Form 3

(Buddhistische Lehrbegriffe)

Hrsg. Marianne Wachs

Buddhistischer Studienverlag
Berlin 2005

© bei den Autorinnen und Autoren

Druck: Sächsisches Digitaldruck Zentrum GmbH
Printed in Germany

ISBN 3-937059-04-0

www.buddhistischer-studienverlag.de

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	9
Yoniso Manasikārā (Theravāda-Buddhismus allgemein) Franz-Johannes Litsch Yoniso Manasikārā – den Dingen auf den Grund gehen	30
Lam Rim (Tibetischer Buddhismus) Rainer Noack Lam Rim	53
Vajrayāna, Sgom (Tibetischer Buddhismus) Ven. Advayavajra Meditation im Vajrayāna	71
Catudhātu-vavatthāna (Theravāda-Buddhismus allgemein und Theravāda-Abhidhamma) Anagārika Kassapa Die vier Elemente als Daseinsrealitäten und ihre meditative Analyse	87
Krodha (Vajrayāna) Peter Gäng Die Rolle zorniger Gottheiten im tantrischen Sādhana	110
Zazen (Zen-Buddhismus allgemein) Marianne Wachs Zazen, die grundlegende Praxis im Zen-Buddhismus	128

Cattāro mahābhūtāni / catvāri mahābhūtāni (Theravāda und Vajrayāna)	
Peter Gäng	
Die vier Elemente in der Meditation	145
Jūgyū-no-zu (Zen-Buddhismus allgemein)	
Marianne Wachs	
Die zehn Ochsenbilder als Illustration des Weges zum vollkommenen Erwachen	162
Die AutorInnen	186

Vorwort der Herausgeberin

Der dritte Band der Reihe *Form ist Leere – Leere Form* beschäftigt sich mit den meditativen Methoden, die in den verschiedenen buddhistischen Schulen entwickelt wurden, um das höchste Ziel (das Erwachen, *nirvāṇa* / *nibbāna*, die Erleuchtung) zu erreichen. Die Artikel konzentrieren sich wie in Band 1 und 2 auf die drei buddhistischen Schulen, die sich im Westen durchgesetzt haben und die hier einmal in der Reihenfolge, welche sich aus der Zahl ihrer AnhängerInnen im Westen ergibt, genannt werden sollen: tibetischer Buddhismus (Vajrayāna), Zen und Theravāda. Die Fragen, die sich dabei den LeserInnen der Artikel stellen werden, sind unter anderem: Wie unterscheiden sich die verwendeten Methoden? Wo gibt es Ähnlichkeiten? In welcher Aufeinanderfolge werden sie eingesetzt? Führen sie zum höchsten Ziel oder nur zu einer Etappe auf dem Weg? Für welche Menschentypen sind sie besonders geeignet? Welche Gefahren bergen sie?

Bei der Beantwortung der Fragen können die Artikel dieses Bandes Hilfestellung leisten, allerdings wird eine letztgültige Beantwortung nur durch die eigene Erfahrung mit den jeweiligen meditativen Methoden möglich sein – und da man nicht alle ausprobieren kann oder auch nur sollte, wird man wahrscheinlich auch nur bei denen, die man als für sich selbst geeignet erfahren hat, zu einer angemessenen Beurteilung kommen. Allerdings ist es in einem gewissen Umfang möglich, selbst für die nicht persönlich praktizierte Methoden ein gewisses Verständnis zu erlangen.

Ausdrücklich gewarnt sei vor der unreflektierten Übernahme der in buddhistischen Kreisen immer noch weit verbreiteten Vorurteile, nach denen z.B. der Theravāda-Buddhismus als einzige Schule, die überlebt und sich verbreitet hat, auf den historischen Buddha selbst zurückgehe und deswegen als einzige Schule authentisch sei, oder der Mahāyāna-Buddhismus auf Grund seiner altruistischen

Ausrichtung überlegen sei, oder das Vajrayāna alle historisch vorangehenden Schulen in sich enthält, aber sie übertrifft. Alles dies sind bloße Meinungen, Vorurteile, die ein verstecktes Überlegenheitsgefühl stärken und damit dem willkürliche Grenzen ziehenden, kleinlichen Ego, das überwunden werden soll, gerade Auftrieb verleihen.

Um einen Anfang zu machen und eine Gruppe von meditativen Methoden vorzustellen, möchte ich im Vorwort skizzieren, welche Methoden im Bericht von der Erleuchtung des historischen Buddha angesprochen werden. Dieser Bericht ist im Pāli-Kanon des Theravāda-Buddhismus zu finden (in der 36. und in Teilen auch in der 4. Lehrrede des *Majjhima Nikāya*), ihm lässt sich jedoch mit Fug und Recht eine über diese buddhistische Schule hinausgehende Bedeutung zuweisen. Einerseits ist er schon auf Grund seines Bekanntheitsgrades Modell. Im Osten wie im Westen kennt jeder, der auch nur eine entfernte Kenntnis vom Buddhismus hat, das Bild des unter dem Bodhi-Baum meditierenden Siddhattha Gotama, der entweder die Erleuchtung bereits erlangt hat oder sich mitten im Erleuchtungsprozess befindet. In der Ikonographie wurde dieses Bild millionenfach reproduziert. Es hat sich in den Geist der Menschen eingepägt und ist für sie zu einem Sinnbild für die buddhistische Meditation ebenso wie für die Erleuchtung geworden. Ganz anders ist es mit dem, was im Pāli-Kanon über den Weg zur Arahatschaft (also der Erleuchtungsstufe, die alle Menschen, die nach Meinung der Theravādins nicht Buddhas sind, erreichen können) ausgesagt wird und was in viel größerem Maße für den Theravāda spezifisch ist.

Andererseits hat auch der im Pāli-Kanon sprechende Buddha – sei er nun in wesentlichen Zügen identisch mit dem historischen Buddha oder nicht – seine Erleuchtungserfahrung als modellhaft beschrieben. Seinem Bericht über das Erlangen von drei Arten von wahren Wissen ist der Refrain unterlegt:

Unwissenheit ist vertrieben und Wissen ist aufgegangen, Dunkelheit ist vertrieben und Licht ist aufgegangen, wie es dem geschieht, der umsichtig, eifrig und entschlossen lebt.“¹

Die Redewendung „wie es dem geschieht, der umsichtig, eifrig und entschlossen lebt“ macht deutlich, dass die geschilderten Erfahrungen als etwas verstanden werden sollen, das jeder erreichen kann, der sich in einer bestimmten Weise schult. Sie beruhen auf psychischen Gesetzmäßigkeiten und sind demgemäß zwar bewundernswert, aber nicht vollkommen außergewöhnlich. Sie sind nicht als etwas dargestellt, was nicht erst in einem unendlich langen Zeitraum wieder erreichbar ist. Das bestätigt sich im *Kandara Sutta* (M 51), in dem die entscheidenden Passagen des Erleuchtungsberichtes noch einmal auftauchen, nun aber nicht bezogen auf den Buddha, sondern ganz allgemein auf eine in die Hauslosigkeit gegangene Person, die SchülerIn des Buddha wird und auf dem von ihm aufgezeigten Weg das höchste Ziel erlangt.

Beim Studium von M 36 fällt sofort der Unterschied zu den späteren Legenden von Buddhas Erleuchtung auf. Der Bericht in M 36 ist nüchtern und verzichtet auf übernatürliche Vorkommnisse, während einige späteren, sowohl dem Theravāda als auch dem Mahāyāna zuzuordnenden Legenden² das Geschehen in einen mythischen Bereich transportieren. In den späteren Legenden ist unter anderem ausführlich von Māra die Rede, dem buddhistischen „Teufel“, der den meditierenden Siddhattha Gotama mit sinnlichen Verlockungen, mit Gewalt und indem er versucht, Zweifel zu säen, von seinem Weg abbringen will³. Es ist auch die Rede von der Erdgöttin, die bezeugt, dass sich der künftige Buddha in seinen

¹ M 4. Eine etwas abweichende Übersetzung in: *Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya)*. Band I. Übersetzt aus dem Englischen und dem Pāli von KAY ZUMWINKEL, Uttenbühl, 2001, S.102-103 und S. 396-397

² ERNST WALDSCHMIDT hat sie in seinem Buch *Die Legende vom Leben des Buddha*. In *Auszügen aus den heiligen Texten* (Graz, 1982²) gesammelt und übersetzt.

Vorleben keines einzigen Verstoßes gegen ethische Regeln hat zu Schulden kommen lassen, und von Göttern, die sich über seine Erleuchtung freuen und ihm huldigen. Es ist leicht einzusehen, dass in den späteren Legenden mit ihrer märchenhaften Atmosphäre und ihrem wundersamen Personal die Gestalt des Buddha überlebensgroß wird. Das ist anders in weiten Teilen des Pāli-Kanon. Seine Erfolge, Irrtümer und das harte Ringen um das Entkommen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten werden dort auf einer zutiefst humanen Ebene geschildert. Diese Schilderung bleibt ganz und gar in der wirklichen Welt angesiedelt und nicht in einer verklärten Fantasiewelt.

Der Bericht vom Prozess der Erleuchtung und den Methoden, die er beinhaltet, wie er in M 36 wiedergegeben wird, setzt in dem Moment ein, in dem Siddhattha Gotama sein Zuhause gegen den Willen seiner Eltern verlässt. Er schließt sich dem Lehrer Āḷāra Kālāma an. Über diesen Lehrer ist bekannt, dass er zu den Wandermönchen, den sogenannten *samaṇas*, gehörte. Von ihnen gab es damals unzählige. Sie zogen allein oder unter der Leitung eines Lehrers durch Indien, um ihre Erkenntnisse zu verbreiten, neue Schüler zu rekrutieren und Methoden auszuprobieren, die zum endgültigen Überwinden allen Leidens und Anhalten des Rades der Wiedergeburten führen sollten⁴. Āḷāra Kālāma lehrte – wie auch Siddhattha Gotamas zweiter Unterweiser Uddaka Rāmaputta – konzentrierte Formen der Meditation, die auf eine bestimmte

³ Māra ist nicht ein Teufel als Verkörperung des absolut Bösen, wie man ihn aus den abrahamitischen Religionen kennt, sondern ein übernatürliches Wesen, welches auf Grund seines Karma die Aufgabe hatte, die Menschen mit den verschiedensten Ködern auf der Sinnesebene festzuhalten. Das Amt des Māra geht nach dem Tod des einen Inhabers auf den nächsten über. Häufig werden fünf Arten von Māras unterschieden:

1) Māra als Göttersohn (*devaputta-māro*), 2) Māra der Befleckungen (*kilesa-māro*), 3) Māra der Karmaformationen (*abhisaiṅkhāra-māro*), 4) Māra der Daseinsgruppen (*khandha-māro*), 5) Māra als Inbegriff des Todes (*macca-māro*); siehe dazu auch PETER HARVEY, *An Introduction to Buddhism. Teachings, History and Practices*, Cambridge, 1990, S. 35.

⁴ siehe dazu auch HERMANN OLDENBERG, *Buddha. Sein Leben. Seine Lehre. Seine Gemeinde*, Stuttgart, o.J., S. 75-82

Vertiefungsebene führen. Die dazu verwendete Praxis wird nicht näher erläutert. Man kann sie aus zweierlei Gründen nicht einfach als Yoga bezeichnen. Zum einen finden sich in den heute noch existierenden Texten, von denen man annehmen kann, dass sie zur Zeit des historischen Buddha in mündlicher Form verbreitet waren, kaum praktische Hinweise auf yogische Techniken. Es heißt zwar etwa in der *Muṇḍaka-Upaniṣad*: „Der Oṃ-Laut ist der Boden, der Pfeil das Selbst, das Brahman das Ziel. Aufmerksam soll man es durchbohren.“⁵ Es ist jedoch klar, dass derartige „Erklärungen“ viel zu kryptisch sind. Man kann sie nicht als Anweisung nehmen und man weiß nicht, auf welche Techniken der Geistesbeherrschung sie anspielen. Zum anderen hat sich der Yoga, wie er uns beispielsweise in Patañjalis *Yoga-Sūtras* entgegentritt, in beträchtlichem Maße in Auseinandersetzung mit dem Buddhismus und dessen Meditationsformen entwickelt. Er beschränkt sich keineswegs nur auf konzentrierte Meditation, sondern legt wie der Buddhismus Wert auf die Achtsamkeit. Zu Buddhas Zeit gab es allenfalls erste Anfänge. Was es gab, waren asketische Vorformen.

Über Ājāra Kālāma wird im Erleuchtungsbericht ausgesagt, er habe den zukünftigen Buddha gelehrt, wie das Nichtsheit-Gebiet zu erreichen sei. Die dazu notwendige Methode wird allerdings mit keinem Wort gestreift. Es wird lediglich erwähnt, dass zum Erreichen dieses Gebietes Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit erforderlich sind. Das Nichtsheit-Gebiet gehört zu den Vertiefungen, den *jhānas*. Dies sind zunehmend tiefere Versenkungszustände des Geistes, welche durch intensive Konzentration auf ein einziges geistiges oder körperliches Objekt erlangt werden können. Sie kommen in den verschiedensten Teilen des Pāli-Kanons vor und werden immer auf die gleiche Weise beschrieben.

Alle Beschreibungen behandeln zuerst die vier Vertiefungen, die zur Feinkörperlichen Sphäre gerechnet werden (*rūpa-jhāna*), also zu der Sphäre, in der grobe Sinneseindrücke keine Rolle mehr

⁵ ALFRED HILLEBRANDT (Hg.), *Upanishaden. Die Geheimlehre der Inder*, Köln, 1984, S. 183

spielen. Diese vier Vertiefungen zeichnen sich durch bestimmte geistige Prozesse aus. Bei allen *jhānas* hat die Tätigkeit der fünf Sinne (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Tastvermögen) aufgehört und auch die geistigen Hemmungen (*nīvaraṇas*) sind für die Dauer der Vertiefung verschwunden. Zu den geistigen Hemmungen rechnet man das Vergnügen an allem, was die Sinne zu bieten haben, Groll oder Aggressivität in jeder Form, Dumpfheit und Trägheit, Nervosität und Gewissensbisse sowie unbegründeten Zweifel.

Vorhanden sind dagegen in der ersten Vertiefung noch fünf Geisteszustände (die sog. Vertiefungsglieder: *jhānaṅgas*):

- Gedankenfassen (*vitakka*), ein Aufmerken, durch welches das Bewusstsein das Konzentrationsobjekt fasst;
- Diskursives Denken (*vicāra*), die Fähigkeit, mit welcher das Konzentrationsobjekt dauernd festgehalten werden kann;
- Einspitzigkeit des Geistes (*cittass'ekaggatā* oder *samādhi*), das Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt;
- *Pīti*, von NYANATILOKA mit „Verzückung“ übersetzt⁶, eine Art hoch auflodernde Begeisterung (Enthusiasmus);
- *Sukha*, ein wohliges, in Körper und Geist gleichmäßig vorhandenes Glücksgefühl.

Die *jhānas* werden als ein Prozess sich fortlaufend vertiefender Konzentration erlebt; die klassische Beschreibung ist ein Versuch, diesen Prozess möglichst klar in Worte zu fassen. Mit dem Eintritt in die zweite Vertiefung fallen Gedankenfassen und Diskursives Denken weg. Die Einspitzigkeit des Geistes, *pīti* und *sukha* bleiben erhalten. Dieser Zustand ist durch inneren Frieden gekennzeichnet.

Die dritte Vertiefung ist dadurch charakterisiert, dass *pīti* wegfällt und es nur noch die Einspitzigkeit des Geistes und *sukha* gibt. In diesem Zustand verweilt man achtsam und klar bewusst. In der vierten Vertiefung bleibt es von den ursprünglichen Vertiefungsgliedern nur noch eines, die Einspitzigkeit des Geistes. Zugleich erlangt man etwas Neues: *upekkhā*, Gleichmut, einen abgeklärten Zustand jenseits von Leid und Freude.

⁶ *Buddhistisches Wörterbuch*, S. 91 u.a.

Beim Verharren in der vierten Vertiefung kann die Konzentration sich noch wesentlich weiter vertiefen. Allerdings erreicht man damit keine völlig andere Vertiefungsstufe mehr; die so genannten Unkörperlichen Vertiefungen (*arūpa-jjhānas*) werden alle zur vierten Vertiefungsstufe gerechnet und sind auch weiterhin durch Einspitzigkeit des Geistes und Gleichmut gekennzeichnet. Diese unkörperlichen Vertiefungen sind:

- das Raununendlichkeitsgebiet (*ākāsānañcāyatana*). In diesem hat man nicht intellektuell, sondern ganz konkret, ganz anschaulich im Geist die Vorstellung von einem unendlichen Raum.
- das Bewusstseinsunendlichkeitsgebiet (*viññāṇañcāyatana*). In diesem erfährt man das Bewusstsein als unendlich.
- das Nichtsheit-Gebiet (*ākīñcaññāyatana*). Auf dieser Stufe entsteht der Eindruck, als wäre außer dem wahrnehmenden Bewusstsein nichts mehr da.
- der Bereich der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung (*nevasaññāyatana-nāsaññāyatana*).

Dieser letzte Terminus steht offenbar für einen Zustand, der nichts mit der Unbewusstheit des Tiefschlafs, aber auch nichts mit dem normalen Wachbewusstsein zu tun hat. Er lässt sich anders als auf diese negative, ausschließende Weise nicht beschreiben. Sein Objekt ist das Bewusstsein als solches, welches die Vorstellung „nichts ist da“ hervorbringt. Es wird betrachtet in dem Sinne „Still ist es, erhaben ist es“ (*Visuddhi-Magga*).

Ājāra Kālāma lehrte Siddhattha Gotama mittels einer nicht näher spezifizierten Methode, wie er das Nichtsheit-Gebiet erreichen konnte. Seinem Schüler wurde jedoch klar, dass dies „nicht zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zur Erleuchtung, zum Nibbāna“ (M 36.14) führt, sondern nur zum Wiedererscheinen nach dem Tode im Nichtsheit-Gebiet. Im Text wird diese Einsicht nicht näher erläutert, aber andere Aussagen des Pāli-Kanons verdeutlichen, dass konzentrative Zustände, wie es die *jhānas* sind, die Erkenntnisfähigkeit des Menschen nicht entwickeln, ihn nicht grundlegend

transformieren. Die Konsequenz davon ist, dass sich, wenn er die *jhānas* verlässt, seine alten Schwächen und Fehler zurückmelden und er erneut der Gier, dem Hass und der Verblendung anheim fällt. Man darf allerdings nicht unterschlagen, dass diese Aussagen nicht auf alle konzentrativen Meditationsformen übertragbar sind. Das behauptet der Theravāda-Buddhismus keineswegs, wie man bei einer oberflächlichen Kenntnis annehmen würde. Letzten Endes geht er ebenso wie der Zen und der Tibetische Buddhismus davon aus, dass es konzentrierte Praktiken gibt, die eine völlige Transformation des Menschen ermöglichen, weil es bei ihnen eine konstante Anbindung an den Wachzustand gibt, so dass sie schließlich im alltäglichen Leben beibehalten werden können.

Siddhattha Gotamas zweiter Lehrer Uddaka Rāmaputta unterwies ihn im Erreichen des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Aber auch Uddaka Rāmaputta kann den Weg „zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zur Erleuchtung, zum Nibbāna“ (M.36.15) nicht aufzeigen.

Siddhattha Gotama hat seine Lehrer Āḷāra Kālāma und Uddaka Rāmaputta nicht radikal abgelehnt, obwohl er von ihnen enttäuscht wurde. Dies zeigt sich daran, dass er sie zwar verlässt, aber zunächst versucht, den von ihnen gewiesenen Meditationsweg weiter zu verfolgen. Sein Versuch mündet in extremer Askese. Er zwingt seinen Geist gewaltsam in die von ihm gewünschte Richtung, er praktiziert die Meditation des Atemanhaltens, er verzichtet fast völlig auf Nahrung – offenbar um eine weiter gehende Vertiefungsstufe zu erreichen. Es gelingt ihm nicht. Dafür kann es drei Gründe geben.

Entweder – und diese Möglichkeit wird im Pāli-Kanon favorisiert – es gibt keine weitere Vertiefungsstufe oder es gibt sie, aber Siddhattha Gotamas Fähigkeiten reichen nicht aus, um sie zu erlangen, oder das Mittel der Askese ist ungeeignet. Die zweite Möglichkeit ist eine Horror-Vorstellung für jeden wackeren Buddhisten, kann jedoch objektiv betrachtet keineswegs ganz ausgeschlossen werden. Für die dritte Möglichkeit spricht, dass die extreme Askese den künftigen Buddha nur an den Rand des Todes

führt und sich damit in Hinblick auf das erstrebte Ziel als grundlegend kontraproduktiv erweist.

Der zwanghafte, gewaltsame Charakter jeder Form von Askese wird in M 36 sehr anschaulich geschildert. Immer wieder ist die Rede von Zu-Boden-Zwingen, Überwältigen, Niederwerfen und der Anstrengung, die dies kostet. Was Siddhattha Gotama erreicht, ist jedoch bloß, dass die Einheit von Körper und Geist, ihre Harmonie zerstört wird. Während sein Geist unerschöpfliche Energie hervorbringt und unablässige Achtsamkeit in ihm verankert ist, ist sein Körper erschöpft und deswegen überreizt und unruhig. Schließlich treibt er den Nahrungsentzug so weit, dass er fast stirbt, und kommt trotzdem der Erleuchtung nicht näher. Er muss erkennen: „Aber durch diese quälende Praxis der Askese habe ich keinerlei übermenschliche Geisteszustände erlangt, keinerlei Klarheit des Wissens und der Schauung, die der Edlen würdig ist. Könnte es einen anderen Pfad zur Erleuchtung geben?“ (M.36.30)

In dieser Situation erinnert er sich an eine Begebenheit aus seiner Kindheit. Sein beschäftigter Vater hatte ihn unter einem Rosenapfelbaum zurückgelassen. Während er im Schatten dieses Baumes saß, trat er spontan in die erste Vertiefung ein und verweilte darin „mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.“ (M.36.31) Diese Erinnerung bringt ihn zur Überzeugung, dass dies der Pfad zur Erleuchtung ist. Sie bringt ihn auch dazu, dass er sich nun nicht mehr – wie die Asketen – vor einer in der konzentrativen Meditation entstandenen Glückseligkeit fürchtet, welche nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat. Er gibt die Askese auf und gönnt seinem Körper wieder ausreichend Nahrung.

An der Rückbesinnung auf die Begebenheit unter dem Rosenapfelbaum sind drei Punkte hervorzuheben. Zum einen erfolgte der Eintritt in die Vertiefung ohne Vorbereitung, ohne Zwang. Das steht im Gegensatz zu dem zwanghaften Charakter der Askese, der zu einer Störung der harmonischen Einheit von Körper und Geist führt. Im übrigen ist es eine Erfahrungstatsache, dass gar nicht wenige Menschen, die gerade erst mit der Meditation angefangen oder sogar überhaupt noch nicht meditiert haben, unvermittelt auf

eine erstaunlich tiefe Konzentrationsstufe gelangen und dass sie sich nach diesem Erlebnis jahrelang meditativ bemühen, um sich auf diese Stufe „zurück“ zu arbeiten, bis sie ihre anfängliche zwanglose Konzentration wieder gewinnen.

Zweitens ist von Bedeutung, dass der junge Siddhattha Gotama spontan in die erste Vertiefung eintrat. Das spontane Eintreten wird von ihm als richtungsgebend für den Pfad zur Erleuchtung verstanden. Da es gerade wegen seiner Spontaneität nicht auf Kommando wiederholt werden kann, muss dies mit dem Mittel der konzentrativen Meditation geschehen. Das ist ein erster Hinweis darauf, dass die konzentrative Meditation für das Erreichen des Nirvana unerlässlich ist und dass eine Meditation, die ausschließlich mit der Achtsamkeit (auf den Verlauf des Atems, die Gefühle, die Geistobjekte usw.) arbeitet, nicht ausreicht.

Es bleibt noch ein dritter Punkt zu erwähnen. Die mit der ersten Vertiefung verbundene Glückseligkeit wird nicht mehr ängstlich vermieden, sondern ausdrücklich akzeptiert – ein Indiz dafür, dass es im Buddhismus nicht darum geht, vor allem Angenehmen zu fliehen und sich in einer düsteren, auch körperfeindlichen Haltung zu gefallen. Gerade die höheren Formen von Glückseligkeit werden nicht abgelehnt. Der Weg führt zwar über sie hinaus, aber das bedeutet nicht, dass sie als wertlos betrachtet werden.

Nach der grundlegenden Einsicht in die Nutzlosigkeit der Askese versucht Siddhattha Gotama, wieder zu Kräften zu kommen. Er bringt seinen Körper erneut in Harmonie mit seinem Geist, denn der Weg zum Nirvana führt nicht über die Verleugnung der Einheit von Körper und Geist. Dies ist übrigens auch das, was den Buddhismus fundamental vom Hinduismus unterscheidet, der dem Geist Vorrang gibt - was der Erfahrungswirklichkeit widerspricht. Die fünf Begleiter, die Siddhattha Gotamas extreme Askese bewundert haben, bleiben verblendet und wenden sich von ihm ab.

Erst als er seinen geschwächten Körper gestärkt und die negativen Folgen der Askese überwunden hat, beginnt der Prozess, der zu seiner Erleuchtung führt. Es ist signifikant, dass am Anfang dieses Prozesses sein Eintauchen in die erste, die zweite, die dritte und danach die vierte Vertiefung steht. Sowohl in M 36 als auch in

M 4 werden die Vertiefungen als unerlässlich dargestellt, um das Nirvana zu erlangen. Dabei werden allerdings nur die Feinkörperlichen und nicht die Unkörperlichen Vertiefungen angestrebt. Der künftige Buddha verweilt in der vierten Feinkörperlichen Vertiefung, in der „von Leiden und von Glück freien, in Gleichmut und Achtsamkeit völlig reinen“ (M.36.37) Das Zitat deutet auf den Grund dafür: Auf dieser Stufe ist einerseits die Achtsamkeit vollkommen rein und andererseits ist der Meditierende auch gleichmütig und kann deswegen von Gefühlen, welche Begehren oder Abneigung erzeugen könnten, nicht abgelenkt werden. Damit ist sein konzentrierter Geist „auf solche Weise geläutert, klar, makellos, der Unvollkommenheit ledig, weich, bereit, stetig und unerschütterlich“ (M.36.38)

In der ersten Nachtwache⁷ richtet der künftige Buddha seinen konzentrierten Geist „auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Leben“ (M.36.38). Es handelt sich dabei nicht um eine rationale Lenkung, um Reflexion, um logische Schlussfolgerungen und das Jonglieren mit Konzepten und Begriffen. Schon die Tatsache, dass dieser Prozess in der tiefen Konzentration der vierten Vertiefung stattfindet, weist darauf hin, dass Siddhattha Gotama dabei nicht nachdenkt. Es geht um einen Prozess des inneren Sehens, einen Zustand, in dem man so etwas wie „reines Bewusstsein“ ist. Man schaut nach innen mit einem Blick, der nicht mehr von einem Objekt gefesselt ist, der „weder aufmerksam, noch nicht-aufmerksam, weder bewusst noch nicht-bewusst, weder fixiert, noch nicht-fixiert ist – ein Blick, der keinen Horizont kennt.“⁸

Die Erinnerungen beziehen sich auf Geburt, Familie, Erscheinung, Nahrung, Erleben von Glück und Schmerz, Lebensspanne und Tod einer unendlich großen Anzahl von vergangenen Leben und veranschaulichen den Charakter des Samsara, dieses sich

⁷ Nach SCHUMANN umfasst eine Nachtwache ungefähr drei Stunden, so dass der ganze Prozess der Erleuchtung rund neun Stunden dauert; siehe sein Buch *Der historische Buddha. Leben und Lehre des Gotama*, München, 1982, S.73.

⁸ Bhikkhu ÑĀṆANANDA, *Der Zauber des Geistes oder „Viel Lärm um Nichts“*, München, 2003, S.77

unaufhörlich drehenden Rades, das bei jeder Drehung eine Unzahl von Lebewesen zermalmt und von keiner Macht der Welt angehalten werden kann. Das Rad der Wiedergeburten anhalten kann auch Siddhattha Gotama nicht, aber das bedeutet nicht, dass es für ihn keine Möglichkeit gäbe, ihm zu entkommen. Hier lässt sich bereits folgern, dass dieses Entkommen immer nur individuell sein kann. Dass sich Siddhattha Gotama in der ersten Nachtwache an eine unendlich große Anzahl vergangener Leben erinnert - „hunderttausend Geburten, viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog und ausdehnte“ (M.36.38) - könnte man auch als Zeichen dafür sehen, dass er Allwissenheit erlangte.

In der zweiten Nachtwache richtet sich sein vertiefter Geist „auf das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen. Ich sah mit dem Himmlischen Auge, das geläutert und dem menschlichen überlegen ist, die Wesen sterben und wiedererscheinen, niedrige und hohe, schöne und hässliche, in Glück und Elend. Ich verstand, wie die Wesen ihren Handlungen gemäß weiterwandern“ (M.36.40)

Zum zweiten Mal kommt innerhalb des Erleuchtungsprozesses das Wissen ins Spiel und das ist ein Indikator dafür, dass es hier um die – immer post-rational zu verstehende – Einsicht in Vorgänge geht, denen nichts Persönliches mehr anhaftet. Der Rückgriff auf die Instanz des Wissens verhindert eine zu enge subjektive Sichtweise. Die Perspektive wird weit, sie wird umfassend, und damit ist die Erkenntnis eines Weltgesetzes möglich:

Diese geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist übel benommen haben, (...), sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wieder erschienen, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle; aber jene geschätzten Wesen, die sich mit Körper, Sprache und Geist wohl benommen haben, (...), sind bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wieder erschienen, ja sogar in der himmlischen Welt. (M.36.40)

Das Gesetz des Karma wird durchschaut, allerdings nicht in seiner späteren psychologisch ausgefeilten Form, wie es an anderen Stellen des Pāli-Kanons in Zusammenhang mit dem Begriff *cetanā* (Wille) erläutert wird, sondern als ein der Wirklichkeit immanentes Gesetz, ein Vergeltungsprinzip, durch das universelle Gerechtigkeit – universelle Harmonie! – erzielt wird und das zugleich die Notwendigkeit eines ethisch korrekten Verhaltens begründet. Die Erkenntnis dieses Weltgesetzes folgt in der Meditation aus der direkten Anschauung und geht wieder weit über ein intellektuelles Verständnis hinaus.

In der dritten Nachtwache vollendet sich der Prozess des Erwachens oder der Erleuchtung:

Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist Dukkha.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist der Ursprung von Dukkha.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist das Aufhören von Dukkha.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies sind die Triebe⁹.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist der Ursprung der Triebe.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist das Aufhören der Triebe.‘ Ich erkannte unmittelbar der Wirklichkeit entsprechend: ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören der Triebe führt.‘ (M.36.42)

Erneut wird ein der Wirklichkeit immanentes Gesetz unmittelbar erkannt und d.h. erfahren und sichtbar gemacht. Es ist das Gesetz von den Vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*). Dieses Gesetz bekommt im Buddhismus eine herausragende Bedeutung und wurde von keiner buddhistischen Schule jemals bestritten. NYANA-

⁹ Unter den Trieben (Pāli: *āsava*) versteht man den Sinnlichkeitstrieb (der Drang nach allem Angenehmen, was die Sinne bieten), den Daseinstrieb (das, was einen am Dasein festhalten lässt), den Ansichtstrieb (den Drang, Begriffe, Konzepte, Meinungen, welche die Wirklichkeit verfälschen und verdecken, zu bilden) und den Unwissenheitstrieb (der dazu führt, dass man sich selbst und alles andere auch für substanzhaft, unwandelbar, ewig und unteilbar hält).

TILOKA nennt es den kürzesten Ausdruck für die gesamte Lehre des Buddhismus¹⁰. Kurz gefasst, besagt die Erste Edle Wahrheit, dass alles Dasein unbefriedigend und dem Leiden unterworfen ist. Alter und Tod lassen sich letzten Endes nicht verhindern, physischen und psychischen Schmerzen kann man nicht immer entgehen. Das, was man haben möchte, erlangt man nur manchmal und dem, was man nicht haben möchte, kann man nur manchmal ausweichen. Es gibt zwar glückhafte Zustände, doch alle glückhaften Zustände enden irgendwann einmal.

Die Zweite Edle Wahrheit lehrt, dass der Ursprung des Leidens das Begehren ist. Das Begehren (*taṇhā*, wörtlich: „Durst“) ist mit Lust und Gier verbunden. Es bewirkt, dass man das, was angenehm ist, festhalten will. Dies ist jedoch in letzter Konsequenz unmöglich, da das Angenehme, wie alles im Leben, vergeht. Der Mensch täuscht sich, wenn er dies nicht berücksichtigt, und wenn er enttäuscht wird, dann leidet er. Wenn ihm Unangenehmes widerfährt, passiert ihm etwas Analoges: Er begehrt danach, davon verschont zu werden, doch das liegt nicht in seiner Macht. Erneut wird er enttäuscht und leidet.

In der Dritten Edlen Wahrheit wird konstatiert, dass das Leiden aufhören kann. In M36 und M4 wird dies nicht näher erläutert; andere Texte des Pāli-Kanons nennen hier das Beenden des Begehrens als den Ausgangspunkt für das Aufhören des Leidens. Dabei wird auch klar, dass dieses Aufhören nicht ein Abschneiden von allem, was die Sinnesorgane vermitteln, bedeutet. *Taṇhā* bezieht sich auf die Sinnesobjekte, ist aber nicht mit ihnen und auch nicht mit den Sinnesorganen identisch. Das Begehren erscheint beim Erkenntnisprozess als etwas Zusätzliches, etwas Lästiges auf Grund einer langen Gewohnheit. Es ist jedoch kein integraler Bestandteil des Prozesses und kann genau deswegen aus ihm entfernt werden. Dies lässt sich an dem Beispiel eines Mannes erläutern, der in einem Autosalon einen Wagen entdeckt, den er gern besitzen möchte. Nun heißt es in den Schriften: „Bedingt durch Sehorgan und

¹⁰ *Buddhistisches Wörterbuch*, S. 186

Sehobjekt entsteht Sehbewusstsein.“¹¹ In unserem Beispiel bedeutet dies, dass das Sehorgan des Mannes – sein Auge – auf ein Sehobjekt trifft. Sein Geist identifiziert es als ein Auto und differenziert es daraufhin im Rekurs auf die Erinnerung an ähnliche Autos nach Form, Farbe, Marke usw. Bis jetzt haben wir einen neutralen Erkenntnisprozess vorliegen, bei dem das Begehren noch nicht ins Spiel gekommen ist. Gleich danach wird das Auto jedoch bewertet – in unserem Falle als „schön“. Auf die Bewertung folgt sofort ein Gefühl, welches eine von drei Qualitäten haben kann: angenehm, unangenehm oder neutral. Im Falle von „schön“ ist es die Qualität angenehm und erst jetzt kommt das Begehren ins Spiel. Der Mann möchte das Auto, das in ihm solch angenehme Gefühle weckt, besitzen. Wenn er es sich finanziell nicht leisten kann, ist er frustriert und damit leidet er in stärkerem oder geringerem Maße. Kann er es sich kaufen, ist er glücklich, doch dieses Glücksgefühl vergeht nach einer gewissen Zeit, weil er sich an das Auto gewöhnt hat und weil es nicht perfekt ist, nicht perfekt sein kann, und ihn die Gier dazu zwingt, wieder etwas Neues zu begehren.

Das Beispiel zeigt, dass das Begehren für den Erkenntnisprozess eigentlich unnötig ist. Notwendig sind die Sinnesorgane, die Sinnesobjekte, das Bewusstsein mit der Erinnerung und auch die Fähigkeit zu einer gewissen Qualifizierung der Objekte (wenn ich in der Wildnis einer Klapperschlange gegenüberstehe, muss ich sie als „gefährlich“ einordnen können, um angemessen zu reagieren). Selbst die Verbindung mit einem Gefühl ist unerlässlich (wenn mich das Gefühl der Angst überfällt und ich beim Anblick der Klapperschlange vor Schreck erstarre, reagiere ich damit wahrscheinlich genau richtig: Sie fühlt sich nicht angegriffen und zieht sich zurück). Was jedoch für den Erkenntnisprozess verzichtbar ist, ist das Begehren – und gerade weil es einerseits verzichtbar ist, andererseits aber letzten Endes immer zum Leiden führt, ist es angeraten, dass der Mensch darauf verzichtet. Dass dies möglich ist, postuliert die Dritte Edle Wahrheit.

¹¹ siehe dazu auch ANAGARIKA KASSAPA, *Über das Bewusstsein aus Sicht des Theravāda-Abhidhamma*, in: MARIANNE WACHS (Hg.), *Form ist Leere – Leere Form. Buddhistische Lehrbegriffe 1*, Berlin, 2003, S. 139ff

In der Vierten Edlen Wahrheit wird der Weg genannt, auf welchem man das Begehren endgültig überwinden kann. Er wird in M 36 nur kurz erwähnt, in anderen Lehrreden aber ausführlich behandelt. Es ist der Edle Achtfache Pfad, der aus folgenden Gliedern besteht:

- Rechte Erkenntnis (*sammā-diṭṭhi*)
- Rechte Gesinnung (*sammā-sankappa*)
- Rechte Rede (*sammā-vācā*)
- Rechte Tat (*sammā-kammanta*)
- Rechter Lebenserwerb (*sammā-ājīva*)
- Rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*)
- Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*)
- Rechte Sammlung (*sammā-samādhi*)

Bei der Rechten Erkenntnis handelt es sich um die direkte, unmittelbare Einsicht in das durch Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit und Unpersönlichkeit gekennzeichnete Wesen der Existenz, bei der Rechten Gesinnung darum, kein Begehren, keine Feindseligkeit und keine Illusionen zu entwickeln, bei der Rechten Rede darum, wahrhaftig und freundlich zu sein und so zu reden, dass Eintracht und Einsicht gefördert werden, und bei der Rechten Tat darum, klug, geschickt und förderlich zu handeln. Der Rechte Lebenserwerb ist ein Lebenserwerb, bei dem niemand geschädigt wird, und die Rechte Anstrengung verhindert schädliche Geisteszustände. Die Rechte Achtsamkeit ist sich all dessen bewusst, was im Körper, in den Gefühlen, den Wahrnehmungen, Willensregungen, Gewohnheiten, den Gedanken von Moment zu Moment passiert. Die Rechte Sammlung ermöglicht schließlich das Erreichen von geistigen Ebenen, von denen aus sich auf Grund ihrer Reinheit das Nirvana erlangen lässt.

Der gesamte Edle Achtfache Pfad führt zum Aufhören der Triebe, des Begehrens. Wird er bis zum Ende gegangen, ist das Begehren, sind die Triebe endgültig erloschen. Das Rad der Wiedergeburten dreht sich weiter, nur ist der, der den Weg vollendet hat, von ihm abgesprungen.

Bis zu diesem Punkt war die Erleuchtung des Buddha, wie es auch SCHUHMANN betont¹², ein allmählicher Prozess. Er hat mittels bestimmter meditativer Methoden Körper, Gefühle, Willensregungen (Impulse), Wahrnehmung und Bewusstsein ergriffen, durchdrungen und transformiert. Mit der Vollendung dieser Transformation wird bei Siddhattha Gotama die Macht der Triebe, des Begehrens gebrochen. Er ist befreit und diese Befreiung ist ein blitzartiger Vorgang. Der eigentliche Übergang vom Samsara zum Nirvana ist ein Sprung. Er wird in M 36 – wie auch an anderen Stellen des Pāli-Kanons – mit folgenden Worten beschrieben:

Als ich so wusste und sah, war mein Geist vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Als er so befreit war, kam das Wissen: ‚Er ist befreit.‘ Ich erkannte unmittelbar: ‚Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.‘ (M.36.43)

Dieses Wissen ist ein *transzendentes*, ein über Dualität, Logik, Konzeptualisierung, Ab- und Zuneigung hinausgehendes Wissen; dieses Sehen ist ein *inneres* Sehen; dieses unmittelbare Erkennen ist *jenseits aller Worte und Begriffe*. Damit ist alles Begehren erloschen, die Triebe (*āsava*) sind verschwunden:

- Der mit dem Bereich der Sinne, einschließlich des Denkens verbundene Trieb (*kāmāsava*),
- Der auf das Leben an sich gerichtete Trieb (*bhavāsava*)¹³,

¹² *Der historische Buddha*, S. 73

¹³ Dieses Daseinsbegehren führt im eigentlichen Sinne zur Wiedergeburt. Wenn es erlischt, besteht kein Zwang zur Wiedergeburt mehr. An diesem Punkt setzt auch die Bodhisattva-Lehre des Mahāyāna ein. Sie geht davon aus, dass es für denjenigen, dessen Begehren nach dem Leben erloschen ist, trotzdem möglich ist, nicht mehr gezwungen, sondern freiwillig eine Wiedergeburt auf sich zu nehmen, um den leidenden Wesen zu helfen. Ihm gelingt dies, weil er den Wunsch, anderen zu helfen, als einzigen aufrecht erhält. Dieser Wunsch ist das, was nach dem Tod von ihm übrig bleibt und die Wiedergeburt bewirkt und bestimmt.

- Der Trieb, der der Neigung entspringt, dem Menschen etwas Ewiges, Unveränderliches, Unteilbares, nicht von Bedingungen Abhängiges zuzusprechen, etwas, das man als „Seele“, „Ich“, „Selbst“ (P. *atta*, Skt. *ātman*) bezeichnen könnte (*avijjāsava*)¹⁴.

Fassen wir noch einmal zusammen. Der Prozess, der zur Erleuchtung führt, erstreckt sich über drei Nachtwachen, also rund neun Stunden, und beinhaltet verschiedene meditative Methoden, die sowohl dem Bereich der konzentrativen Meditation als auch dem der Achtsamkeits-Meditation zuzurechnen sind. Siddhattha Gotama vollzieht diesen Prozess in der tiefen Konzentration der vierten Vertiefungsstufe. Seinen Geist richtet er in der ersten Nachtwache auf das Wissen von der Erinnerung an frühere Leben und er erkennt die ganze Ungeheuerlichkeit des Samsara, des Rades der Wiedergeburten, welches keine Macht und auch er nicht anhalten kann. In der zweiten Nachtwache richtet sich sein Geist auf das Wissen vom Sterben und Wiedererscheinen der Wesen allgemein und er erkennt das Gesetz des Karma, das die Wiedergeburten regelt und aus dem sich die Bedeutung eines ethisch einwandfreien Verhaltens ableitet. In der dritten Nachtwache wird der Geist auf das Wissen von der Vernichtung der Triebe gerichtet. Die Vier Edlen Wahrheiten werden erkannt und damit auch der Weg, der es zwar nicht ermöglicht, das Rad der Wiedergeburten mit seinem Leiden anzuhalten, aber von ihm abzuspringen. Die Triebe, ihr Ursprung, ihr Aufhören und der Weg zu ihrem Aufhören werden unmittelbar erkannt. Diese Erkenntnis ist kein analytisches Verständnis vorgefundenen Gedankenmaterials plus beglückender synthetischer Zusammenfügung zu einer neuen Wahrheit und Lehre, wie es SCHUMANN meint¹⁵. Ihr Wesen wurde sehr treffend von ROLOFF erläutert, obwohl er dabei von einer zen-buddhistischen Perspektive ausgeht: „Das Verstehen, um das es hier

¹⁴ siehe dazu auch mein Buch *Seele oder Nicht-Ich. Von der frühvedischen Auseinandersetzung mit Tod und Unsterblichkeit zur Nicht-Ich-Lehre des Theravāda-Buddhismus*, Frankfurt/M., Berlin, Bern, New York, Paris, Wien, 1998

¹⁵ *Der historische Buddha*, S. 74

geht, ist ein Verstehen als unmittelbare Erfahrung, die das, was sie versteht, eben dadurch versteht, dass sie es ist.“¹⁶

Genau in diesem Sinne versteht Siddhattha Gotama das Begehren, seinen Ursprung, sein Aufhören und den Weg zu seinem Aufhören. Auf diese Weise überwindet er es. Sein Geist unterliegt nicht mehr der Macht der Triebe und des Begehrens, er klammert sich nicht mehr an die fälschliche Vorstellung, es gäbe in und an einer Person etwas Ewiges, Unbedingtes, Unwandelbares, Substantielles. Unmittelbar darauf entsteht in ihm das Wissen, dass er nicht mehr dem Prozess der Wiedergeburten unterliegt, dass das Nirvana erreicht ist. Dieses Erreichen des Nirvana, die Vollendung der Erleuchtung ist zwar von einem überbordenden Glücksgefühl begleitet – nur ist da niemand mehr, der es empfinden und an ihm anhaften könnte. Die Empfindung bleibt im Unpersönlichen. Von da an ist der historische Buddha, wie er uns im Pāli-Kanon gegenübertritt, bis zu seinem Tode durchdrungen von friedlicher, heiterer Gelassenheit. Dies hat am prägnantesten nicht ein Wissenschaftler, sondern ein Dichter erfasst und deshalb möge es erlaubt sein, ihn hier zu zitieren:

Der Buddha ging seines Weges bescheiden und in Gedanken versunken, sein stilles Gesicht war weder fröhlich noch traurig, es schien leise zu lächeln. Mit einem verborgenen Lächeln, still, ruhig, einem gesunden Kinde nicht unähnlich, wandelte der Buddha, trug das Gewand und setzte den Fuß gleich wie alle seine Mönche, nach genauer Vorschrift. Aber sein Gesicht und sein Schritt, sein still gesenkter Blick, seine still herabhängende Hand, und noch jeder Finger an seiner still herabhängenden Hand sprach Friede, sprach Vollkommenheit, suchte nicht, ahmte nicht nach, atmete sanft in einer unverwelklichen Ruhe, in einem unverwelklichen Licht, einem unantastbaren Frieden.¹⁷

Wie es sich an dem erläuterten Erleuchtungsbericht aus dem Pāli-Kanon zeigt, wird nicht eine, sondern es werden die verschieden-

¹⁶ Meister WUMEN HUIKAI, *Die torlose Schranke des Zen. Das ‚Mumonkan‘ als Arbeitsbuch der Zen-Schulung. Aus dem Chinesischen übertragen, und kommentiert von Dietrich Roloff*, Frankfurt/M., 1999, S. 37

¹⁷ HERMANN HESSE, *Siddhartha*, Frankfurt/M., 1974, S. 26-27

sten Methoden angewendet, um ans Ziel zu kommen. Allerdings werden sie nicht so genau vorgestellt, dass dies als Gebrauchsanweisung für die Meditation verwendet werden könnte. Die erwähnten Methoden lassen sich, wie bereits aufgezeigt, in zwei große Kategorien einteilen: in konzentriative Methoden, also solche, welche die Konzentration steigern, und in Methoden der Achtsamkeit, also solche, bei denen es darum geht, möglichst präzise zu beobachten und zu durchschauen.

Dies kristallisiert sich auch in den Artikeln des vorliegenden Bandes heraus, welche die verschiedenen Methoden beleuchten. Hervorzuheben seien zuerst zwei Artikel, die eine Meditationsart, nämlich die Vier-Elemente-Meditation, beschreiben, wie sie von unterschiedlichen buddhistischen Schulrichtungen aufgefasst wird. Anagārika Kassapa stellt diese Meditationsart in „Die vier Elemente als Daseinsrealitäten und ihre meditative Analyse“ aus dem Blickwinkel speziell des Theravāda-Abhidhamma dar, während Peter Gäng in „Die vier Elemente in der Meditation“ beschreibt, wie die Meditation mit den Elementen im Vajrayāna und im Suttapiṭaka des Pālikanon angegangen wird.

Franz-Johannes Litsch zeichnet in „Yoniso Manasikārā – den Dingen auf den Grund gehen“ eine der wichtigsten, wenn nicht die wichtigste Meditationsweise des Theravāda nach, während ich selbst in meinem Aufsatz „Zazen, die grundlegende Praxis im Zen-Buddhismus“ die grundlegende Praxis des Zen in aller Ausführlichkeit darlege. Mein zweiter Artikel „Die zehn Ochsenbilder als Illustration des Weges zum vollkommenen Erwachen“ beschreibt dagegen, wie im Zen-Buddhismus der Weg zum endgültigen Ziel mittels der fundamentalen Zazen-Praxis idealtypisch gedacht ist.

Drei weitere Artikel beschäftigen sich mit dem Vajrayāna. Ven. Advaya vajra zeichnet in „Meditation im Vajrayāna“ sowohl die Grundzüge als auch die großen Linien dieses Themas nach, während Rainer Noack in „Lam Rim“ die allgemeine Struktur des Lam Rim beleuchtet, einer Art Landkarte des tibetischen Buddhismus, an Hand derer man Schritt für Schritt den gesamten buddhistischen Weg bis zur Befreiung kennen lernen und üben kann. In seinem

Artikel „Die Rolle zorniger Gottheiten im tantrischen Sādhana“, leistet Peter Gäng einen Beitrag zur Einordnung vieler tantrischer Meditationsanleitungen.

Beim Lesen all dieser Artikel darf nur eines nicht vergessen werden – und weil es so wichtig ist, erwähne ich es an dieser Stelle noch einmal: Die buddhistischen Schulen und ihre Methoden sind dem Wesen nach einander gleichwertig. Man kann auch davon ausgehen, dass sie alle zum endgültigen Erlöschen von Gier, Hass und Verblendung führen. Nicht alle Methoden sind jedoch für jeden Menschentyp geeignet. Deswegen muss die / der Einzelne die Methoden, die ihr / ihm am angemessensten sind, herausfinden, um sie dann konsequent anzuwenden. Jedoch zu meinen, die Methoden der Schule, mit der man sich identifiziert, seien die einzig authentischen oder besten oder schnellsten usw., verrät nur, dass man sich noch nicht von seinen Vorurteilen befreit hat und weiterhin einem subtilen Egoismus huldigt. Da gilt es, sich noch mehr anzustrengen, selbstkritisch zu sein, um die eigenen Fehler zu überwinden. Auf diesem Wege wünsche ich allen LeserInnen viel Erfolg.

AUTORINNEN

VEN. ADVAYAVAJRA (Dr. Karl-Heinz Gottmann) wurde 1919 in Berlin geboren. Schon früh interessierte er sich für abendländische Philosophie und die Weltreligionen. Er schloss sich der buddhistischen Gemeinde in Berlin an und nahm 1937 Zuflucht. 1953 wurde er Mitglied des 1952 in Berlin gegründeten *Westlichen Ordens Arya Maitreya Mandala*. 1959 ging er als Facharzt für Naturheilkunde nach Indien. 1961 lernte er den Ordensgründer Lama Govinda kennen und wurde sein persönlicher Schüler. Von 1982 bis 1999 leitete er als direkter Nachfolger den Orden. Dass Lama Govindas literarische Werke erhältlich blieben, geschah durch seinen unermüdlichen Einsatz.

PETER GÄNG, Dr. phil., geb. 1942. Studierte Indologie, Philosophie und Sozialwissenschaften, promovierte über buddhistische Hermeneutik. Übersetzungen aus dem Sanskrit und Pāli (u.a. Guhyasamājatantra). Bücher über Buddhismus allgemein (Campus-Verlag) und über tantrischen Buddhismus (Theseus). Mitbegründer der Buddhistischen Akademie Berlin Brandenburg. Lebt und arbeitet als Autor und Lektor in Berlin. Kontakt über infix@snafu.de.

ANAGARIKA KASSAPA, geb. 1928 in Remscheid. War 20 Jahre Mönch der Theravāda-Tradition in Burma und Sri Lanka, ehe er die Robe auszog. Beschäftigt sich seit 1962 mit dem Theravāda-Abhidhamma. Gibt Meditationskurse in Roseburg, Hamburg, München und im Waldhaus am Laacher See. Er lebt in Berlin und unterrichtet Theravāda-Lehre und Meditation mit dem Schwerpunkt Abhidhamma.

FRANZ JOHANNES LITSCH ist von Beruf Architekt und Mitarbeiter des Umweltbundesamts in Berlin. Seit 42 Jahren (1962) ist er auf dem Weg des Buddha, davon ca. 20 Jahre der Zen-Praxis folgend (Soto, Rinzai, Thich Nhat Hanh), 5 Jahre auf dem Weg des tibetischen Buddhismus (Karma-Kagyü) und seit ca. 10 Jahren als Theravāda- und Vipassana-Praktizierender. Er war Mitbegründer des Netzwerks engagierter Buddhisten, 8 Jahre Mitglied im Rat der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) und ist Mitgründer und Vorstandsmitglied der Buddhistischen Akademie Berlin.

RAINER NOACK, Dr. rer. nat., (Chemiker), geb. 1950 in Berlin; lernte 1972 den Buddhismus bei Fr. Dr. Zuther-Roloff in der VHS-Berlin kennen. Erste Meditationsseminare 1975 bei Viallet (Soto-Zen) und 1977 Dhiravamsa (Theravada). Seit 1983 Schüler von S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche. Seit 1990 Vorsitzender der Buddhistischen Gesellschaft Berlin e.V. (www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de).

MARIANNE WACHS, Dr. phil., geb. 1950 in Berlin, beschäftigt sich seit 1984 mit Indologie und speziell buddhistischer Philosophie. 1998 erschien im Peter Lang Verlag ihre Studie *Seele oder Nicht-Ich. Von der frühvedischen Auseinandersetzung mit Tod und Unsterblichkeit zur Nicht-Ich-Lehre des Theravāda-Buddhismus*. Sie hat außerdem einen Kriminalroman unter dem Pseudonym Nanni Wachs im Kontrast-Verlag veröffentlicht und schreibt gerade an ihrem zweiten Roman. Sie gehört zu der wachsenden Zahl von Buddhisten / Buddhistinnen, die sich als traditionsübergreifend verstehen, ist Vorsitzende des „Fördervereins Theravāda-Buddhismus Berlin e.V.“ und arbeitet in der BuBB, dem Regionalverband der verschiedensten buddhistischen Zentren und Gemeinschaften in Berlin und Brandenburg, mit. Sie unterrichtet buddhistische Lehre und Meditation. Weitere Infos unter www.ftbb.de oder E-mail manjushri@freenet.de.