

# Erster Zyklus: Abstrakte Lehren – konkrete Praxis

Die buddhistische Lehre entspringt in allen ihren Ausformungen einer scholastischen Tradition. Homolog zu den monotheistischen Religionen und im Kontrast zu mündlichen Überlieferungsformen schamanischer Kulturen liegt sie in Schriftform vor. Wenngleich in unterschiedlichen Sprachen und in Bezug auf die verschiedenen Traditionen in abweichennder Kanonisierung, sind die Lehren in editierter, systematisierter und mit Kommentartexten versehener Form einsehbar.<sup>20</sup>

Auf der anderen Seite steht die lebendige Lehrer-Schüler-Interaktion im Rahmen der persönlichen Unterweisung, die auf den Transfer der Lehren in eine konkrete spirituelle Lebenspraxis zielt. Denn die Texte der kanonischen Schriften, die üblicherweise als Anleitung zur Meditation verstanden werden (so etwa die *Mahā Satipatthāna Sutta*-Anleitung für die *Vipassanā*-Meditation), sind – wie auch Robert Sharf (2000) bemerkt – zu abstrakt formuliert, als dass sie als konkrete Praxisanweisung geeignet wären. Die Beziehung zwischen den kanonisierten Lehren und den Meditationsschulungen ist also keine unmittelbare, sondern eine vermittelte. In diesem Kontext treffen wir auf Lehrpersönlichkeiten – oder Meditationsmeister –, die in Berufung auf Ermächtigung durch die Lehrer ihrer Traditionslinie die abstrakten Lehren interpretieren und in konkrete Schulungsanweisungen übersetzen. Diese werden wiederum von ihren Schülern vor dem Hintergrund ihrer jeweils spezifischen kulturellen Prägungen verstanden und rezipiert.

In Bezug auf die Interpretation durch Lehrer und Schüler treten die abstrakten Lehren des buddhistischen Kanons der unterschiedlichen Traditionen in ein komplexes Reflexionsverhältnis. Wir beschäftigen uns deshalb zunächst mit den buddhistischen Lehren als abstraktem Text, d. h. im Kontext der buddhistischen Schlüsselkonzepte, an die alle Traditionen und Schulen in ihrer eigenen Form anschließen.

Der zweite Teil des Kapitels berichtet demgegenüber von der konkreten Praxis einer langjährigen *Vipassanā*-Schülerin.

<sup>20</sup> Der *Pāli*-Kanon als die älteste und umfassendste zusammenhängende Überlieferung der Lehrreden Siddharta Gautomas, des Buddhas, wurde allerdings erst im ersten Jahrhundert n. Chr. in schriftlicher Form überliefert. In den vorhergehenden Jahrhunderten wurden die kanonischen Texte in Form von Lehrgedichten überliefert, die aufgrund von Redundanzen und anderen memotechnischen Hilfen (wie etwa der Verwendung von Zahlenreihen) gut errinnert werden konnten. Die *Visuddhi-Magga* als erste systematische Darstellung der buddhistischen Lehren entstand im fünften Jahrhundert n. Chr., also gut 1000 Jahre nach dem Tod des historischen Buddhas.

Abschließend wird das Wechselspiel von „Pfad“ (*magga*) und „Frucht“ (*phala*), also dem Praxisweg und dem soteriologischen Ziel der Erleuchtung ausführlicher erörtert.

## I.1 Buddhistische Lehren als Text und symbolische Systeme

Auch wenn die Lehren des Buddhismus allgemein als Gegenbewegung zum vedischen Opferkult, dem hinduistischen Kastensystem und einer damals wie auch heute noch vorhandenen lebensverneinenden Asketenbewegung gesehen werden, bleiben sie weiterhin in der Matrix des indischen Denkens verwurzelt.

Um 600 v. Chr., zu Lebzeiten des historischen Buddhas, hatte sich die Gesellschaft im Norden Indiens längst zu einer Hochkultur entwickelt. Der Handel blühte. Große Städte entstanden. Unter diesen fruchtbaren Bedingungen gediehen Kultur, Philosophie und Religion. Den Menschen erschien der vedische Opferkult überholt und sie suchten nach anderen Wegen, ihr Leben und ihre Welt zu erklären. Viele Menschen begaben sich in die Hauslosigkeit, um die Wahrheit der Natur des eigenen Geistes zu erforschen. Das Wandermönchswesen entwickelte sich zu einer kraftvollen Bewegung. Auf der Suche nach Antworten auf das ideelle Defizit entstand eine Vielzahl von religiösen und philosophischen Systemen, wobei sich materialistische, religiöse und mystische Systeme parallel und nebeneinander entwickelten. So gab es zum Beispiel die *Lokāyata*, wörtlich „die der wahrnehmbaren Welt Zugewandten“, die als Materialisten die Vorstellung an eine jenseitige Welt spöttisch ablehnten.

Als Erneuerungsbewegung bildete sich die geheimnisvolle, auf innere Selbstverwirklichung ausgerichtete *Upanishadenlehre* aus. Die Anhänger dieser Geheimlehre versuchten Zugang zu Atman, der Urseele, zu finden, in der alle individuellen Seelen eins seien. Daneben entwickelte sich die Praxis des Asketentums, deren Anhänger mittels strengster Disziplin und Selbstdasteiung ihre physische Bedingtheit zu überwinden versuchten.

Auf dem fruchtbaren Boden dieses philosophischen und religiösen Pluralismus entwickelte sich die Lehre von *Siddhartha Gotama*, dem *Buddha* (s. etwa Schuhmann 1994). Er integrierte die schöpferischen Ansätze verschiedener Richtungen zu einem neuen Erkenntnissystem, in dem anstelle der Suche nach der Seele der Prozess des Werdens im Vordergrund steht. Alles, was uns im Laufe des Erlebens erscheint, entsteht hier aus einem immerwährenden Fluss der Gestaltungen. In diesem Fluss gibt es nichts Festes, keine Seele, keine absolute Wahrheit. Nach diesem Verständnis ist die buddhistische Lehre ein Prozesssystem, sie ist die „alte Philosophie der Selbstorganisation“, um mit Jantsch (1982) zu

sprechen. Sie zeigt auf, wie Geist und Bewusstsein im aktiven Prozess des Werdens zu dem geformt werden, was sie sind, und wie sich der Geist in einer heilsamen Weise selbst gestalten kann. Im Folgenden gehen wir ausführlicher auf die in unserem Zusammenhang bedeutsamen Schlüsselkonzeptionen der buddhistischen Lehre ein.<sup>21</sup> Nach der buddhistischen Lehre wird unser gegenwärtiges Bewusstsein durch die Qualität unseres vergangenen Wirkens, durch unsere *kammischen* Handlungen bestimmt. *Kamma*<sup>22</sup> ist sowohl das Wirken, die aktive Tat, sei sie körperlich, in Worten oder auch nur in Gedanken ausgeführt, wie auch ihr Resultat. Unser aktuelles Bewusstsein, also das, was wir gerade erkennen, ist die Folge unseres vergangenen Wirkens. Die Verkettung dieses Prozesses wird durch das *Gesetz der bedingten Entstehung* (*paṭicca samuppāda*) beschrieben. Dieses besagt, dass sich fortwährend körperliche und geistige Vorgänge zu neuen Formationen verbinden, wobei analytisch in den buddhistischen Lehren fünf Aggregate (*khandha*) unterschieden werden:

1. *Rūpa-khandha*, die Körperlichkeitsgruppe,
2. *Viññāna-khandha*, die Bewusstseinsgruppe,
3. *Saññā-khandha*, die Wahrnehmungsgruppe,
4. *Vedanā-khandha*, die Gefühlsgruppe,
5. *Sankhāra-khandha*, die Gruppe der Geistesformationen.

Diese fünf Aggregate bilden ein auf den ersten Blick recht einfaches und von allen buddhistischen Schulungssystemen verwendetes Modell zur Klärung der Relation von Geist und Materie. Jedes dieser Aggregate – oder auch Gruppen genannt – erfüllt seine spezifische Aufgabe in der Ausbildung der geistig-körperlichen Formation (*nāma-rūpa*). Ein oberflächlicher Beobachter könnte meinen, dass es sich bei der Anhäufung dieser Gruppen um eine Persönlichkeit in ihren körperlichen (*rūpa*) und geistigen Erscheinungen (*nāma* – beinhaltet die vier folgenden *khandhas*) handelt. Aus dem Blickwinkel der buddhistischen Lehren hingegen handelt es sich dabei um einen dynamischen Prozess, in dem aus einem Strom materieller und geistiger Flüsse in einer wechselseitigen Koproduktion immer neue Formationen entstehen.

*Rūpa*, die erste Gruppe, steht für Körperlichkeit. Sie repräsentiert die materiellen Erscheinungsformen in ihren vier unterschiedlichen Qualitäten bzw. Elementen (*dhātu*). *Rūpa* entspricht damit den *physischen* Aspekten unseres Erlebens, also dem Fühlen von Festigkeit, Wärme,

<sup>21</sup> Die Einführung in den vorgehenden Absätzen ist Vogd (2014b, S. 13f.) entlehnt, die folgenden Ausführungen orientieren sich teilweise an Vogd (2014b, S. 122ff.).

<sup>22</sup> Sanskrit: *Karma*. *Kamma* ist ein Schlüsselbegriff der buddhistischen Lehre. Die tieferen Bedeutungsschichten von *kamma* können nur in Verbindung mit der Lehre von der bedingten Entstehung (*paṭicca samuppāda*) verstanden werden. Nach Davids und Stede (1992) ist die ursprüngliche Bedeutung dieses Wortes: „Either building or weaving“ (siehe *Pāli-English Dictionary*).

Bewegung, Gewicht sowie der Adhäsion von flüssigen und festen Stoffen.<sup>23</sup>

*Viññāna*, die erste der den Geist betreffenden Gruppen, bezieht sich auf das Bewusstsein der Sinne (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Fühl- und Geistbewusstseinsakte). Die buddhistische Lehre fasst auch geistige Objekte, wie zum Beispiel Gedanken und Imaginationen, als Sinnesobjekte auf, da das Bewusstsein Objekte solcher Art zum Gegenstand haben kann. *Viññāna* erscheint somit gleichsam als ein Gefäß, in dem alles Erleben gleich welcher Art vereint ist. Aus dieser Perspektive unterscheidet sich das Sehbewusstsein eines sichtbaren Objekts von seinem Wesen her nicht vom Denkbewusstsein, welches einen Gedanken vergegenwärtigen lässt.

*Saññā* lässt sich am ehesten mit „*erkennende Wahrnehmung*“ übersetzen.<sup>24</sup> Entsprechend früherer Erfahrungen und Konditionierungen wird ein Sinneseindruck erkannt und gemäß der vergangenen Prägungen interpretiert und bewertet.

*Vedanā* wurde oft mit „Gefühl“ übersetzt. Vielfach ist jedoch die Bezeichnung „*Empfindung*“ treffender, da weniger die emotionalen Komplexe gemeint sind, die bereits kognitive Bewertungen und Reaktionen enthalten. *Vedanā* bezeichnet vielmehr die unbewerteten und noch nicht weiter verarbeiteten Körperempfindungen. Je nach Qualität des Sinnesindruckes treten im Körper Empfindungen auf. Diese haben ihrerseits die Qualität „*angenehm*“, „*unangenehm*“ oder „*neutral*“. Entsprechend der Ursache der Empfindung kann zudem zwischen durch Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Fühl- oder Denkeindrücke bedingten Empfindungen unterschieden werden.

*Sankhāra*, die letzte Gruppe, kann mit „*Formation*“, „*Gestaltung*“ oder „*Bildung*“ übersetzt werden. *Sankhāra* hat eine aktive und eine passive Seite. Der ersten entspricht die geistige Aktion der Willensäußerung (*cetanā*). Der Geist initiiert *Begehr*en nach angenehmen Empfindungen oder *Abneigung* gegenüber unangenehmen Empfindungen und entwickelt daran anschließend die Tätigkeit des Gestaltens. Die passive

<sup>23</sup> In der buddhistischen Scholastik entwickelten sich unterschiedliche Auffassungen darüber, wie das Verhältnis von materiellen Elementen und geistigen Flüssen zu verstehen ist bzw. ob eine der Ebenen als grundlegend anzusehen ist, oder ob sich alles aus einem bedingten, holistischen Beziehungsgeflecht ergibt. Im tibetischen Buddhismus, in einigen *Mahāyana*-Schulen wie auch in den Schriften des *Abhidhamma* (die in Hinblick auf die Textart eigentlich nicht dem frühen Buddhismus zuzurechnen sind) gewinnen die hiermit verbundenen philosophischen Fragen an Bedeutung. Grund dafür ist, dass hier ausgefeilte kosmologische Systeme entwickelt werden, die mehr epistemische und philosophische Vorstellung verlangen als der frühe Buddhismus, der philosophischen Spekulationen generell recht ablehnend gegenüber steht.

<sup>24</sup> Davids und Stede (1992, S. 320) geben im *Pāli-English Dictionary* auch folgende Übersetzungsmöglichkeiten von *saññā* an: sense, perception, discernment, recognition, assimilation of sensations, awareness.

Bedeutungsebene umfasst das Ergebnis dieses Prozesses, das *Gestaltetsein*.<sup>25</sup> In diesem Sinne sind mit „*sankhāra*“ all die verkörperten, zu einer materiellen Struktur verdinglichten Produkte der vergangenen *kammischen* Handlungen gemeint. Hierunter fallen alle gewordenen Gebilde und Formationen, die Anlass zu weiteren Bewusstseinsprozessen geben.

Damit existieren die fünf Daseinsgruppen also nicht unabhängig voneinander – eine solche Auffassung würde dem buddhistischen Denken grundlegend widersprechen –, sondern sie bedingen sich wechselseitig.<sup>26</sup>

Der Prozess des *Bewusstwerdens* stellt sich also als kreisförmiger psychosomatischer Prozess dar, in dem das Geistige das Körperliche bedingt und das Körperliche wiederum das Geistige: Das Sinnesbewusstsein (*viññāna*) bewirkt Empfindungen (*vedanā*) im Körper. Die Empfindungen erzeugen entsprechend der früheren Konditionierungen des Geistes (*saññā*) Reaktionen in Form von Abneigung oder Begehrten. Diese Reaktionen führen zu einer entsprechenden Wirkung (*sankhāra*). Als Resultat dieser Wirkung entsteht ein neues Sinnesbewusstsein. In *sankhāra*, dem Gestalten und dem Gestaltetsein, *verkörpert* sich Geist. Erkenntnis materialisiert sich in physischer Struktur (*rūpa*). Der physische Körper und seine Umwelt sind die *Verkörperung* des *kammischen Gestaltens* und gleichzeitig der Träger des zukünftigen geistigen Prozesses. Geist und Körper erscheinen damit zugleich voneinander unterschieden wie auch wechselseitig durcheinander bedingt.

Da dieser Prozess in Hinblick auf heilsame und unheilsame Ursachen und Wirkungen formuliert wird, ergibt sich eine soteriologische Perspektive, die darauf beruht, Handlungen und Kognitionen normativ aufzuladen, indem sie entweder als *heilsam* oder *unheilsam* angesehen werden. Dies geschieht im sogenannten Gesetz der *bedingten Entstehung* (*paṭicca samuppāda*).

### *Das Gesetz der bedingten Entstehung (paṭicca samuppāda)*

Innerhalb der buddhistischen Psychologie ist das Gesetz der *bedingten Entstehung* (*paṭicca samuppāda*) eine der wichtigsten Lehren. Es schildert das Geflecht der Bedingungen für die Entstehung aller körperlichen und geistigen Erscheinungen. Innerhalb der Kette von Bedingungen lassen sich zwölf Glieder unterscheiden:

<sup>25</sup> Nyanatiloka schreibt im buddhistischen Wörterbuch: „*Sankhāra* bezeichnet sowohl die Tätigkeit des Gestaltens als auch den passiven Zustand des Gestaltetseins, das Gestaltete, das Gebilde“ (Nyanatiloka 1989a, S. 200).

<sup>26</sup> Nyanatiloka (1989a, S. 108) formuliert: „Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen nämlich bilden genau genommen bloß verschiedene Aspekte oder Gesichtspunkte jener unaufhörlich aufeinanderfolgenden Bewußtseinsmomente, die mit ungeheurer, unmeßbarer Geschwindigkeit alle Augenblicke aufblitzen und dann unmittelbar darauf für immer verschwinden.“

„Durch Unwissenheit (1. *avijjā*), ihr Mönche,  
 bedingt sind die Karmaformationen (2. *sankhāra*),  
 durch die Karmaformationen das Bewußtsein (3. *viññāna*),  
 durch das Bewußtsein das Geistige und Körperliche (4. *nāma-rūpa*),  
 durch das Geistige und Körperliche,  
 die sechs Grundlagen (5. *āyatana*),<sup>27</sup>  
 durch die sechs Grundlagen der Bewußtseinseindruck (6. *phassa*),  
 durch den Bewußtseinseindruck das Gefühl (7. *vedanā*),  
 durch das Gefühl das Begehr (8. *tanhā*),  
 durch das Begehr das Anhaften (9. *upādāna*),  
 durch das Anhaften der Werdeprozeß (10. *bhava*),  
 durch den Werdeprozeß die Wiedergeburt (11. *jāti*);  
 durch die Wiedergeburt aber bedingt entstehen Altern und Sterben,  
 Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung (12. *jarā-marana*).  
 So, ihr Mönche, kommt es zur Entstehung dieser ganzen  
 Leidensfülle.“<sup>28</sup>

Wieder stoßen wir auf die fünf Aggregate des Geistes, die hier aber in einen Prozess verwickelt sind, der Schmerz, Verzweiflung und Elend entstehen lässt. An erster Stelle der Kette steht nämlich jene Unwissenheit, die durch Ignoranz gegenüber dem Gesetz der bedingen Entstehung Karmaformationen hervorbringt, die mit Sorge und künftigem Leid einhergehen. Die bedingte Entstehung verläuft dabei als kausaler, zeitlich gerichteter Prozess, der sich in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft untergliedern lässt: Vergangenes Wirken (*sankhāra*) hat den Körper und die Umwelt gestaltet, die ein Lebewesen aktuell erfährt, wobei es in der Regel nicht weiß (*avijjā*), dass sein jetziges Leben und Erleben auf vergangenen Handlungsketten beruht. Entsprechend der durch vergangene Prozesse komponierten körperlich-geistigen Formationen werden der gegenwärtige Bewußtseinseindruck (*phassa*) und die damit verbundenen Empfindungen (*vedanā*) ermöglicht. In Folge der hiermit einhergehenden Gefühle entstehen Impulse des Begehrens von angenehmen Empfindungen sowie der Aversion gegenüber unangenehmen Zuständen (*tanhā*). Das Geschehen wird mit Bedeutung aufgeladen und die Anhaftung an erscheinende Muster setzt ein (*upādāna*). Die Realität verfestigt sich (*jāti*) und bringt den Keim für eine leidvolle Zukunft mit sich (*jarā-mārana*), da alles, was entstanden ist, wieder vergehen und sterben muss. Also ist das Anhaften an die mit den Sinneseindrücken einhergehenden Zustände mit Agonie, Kampf und Leid verbunden.

Die in den unterschiedlichen Kettengliedern benannten Faktoren, welche diesen psychophysiologischen Prozess vorantreiben, laufen

<sup>27</sup> Die sechs Grundlagen (*āyatana*) bezeichnen die Sinnesorgane mit ihren verschiedenen Sinnesobjekten. Die sechste Grundlage ist das geistige Bewusstsein mit seinen geistigen Inhalten, wie zum Beispiel Gedanken.

<sup>28</sup> *Paṭicca samuppāda Sutta, Saṃyuttanikāya XII*, 1, zit. nach Nyanatiloka (1981, S. 206).

gleichzeitig ab und beeinflussen sich gegenseitig. Die *bedingte Entstehung* ist deshalb nicht als geradliniger Vorgang anzusehen, sondern eher als Gewebe parallel stattfindender, sich unterstützender Beziehungen und Bedingungen.

An dieser Stelle ist die Aufmerksamkeit auf vier Aspekte der bedingten Entstehung zu richten: die Doppelbedeutung des Begriffs *Wiedergeburt*, die Rolle des *Kamma*prozesses und die beiden Wurzelursachen *Beghren* und *Unwissenheit*.

Die Idee der Wiedergeburt (*jāti*) hat innerhalb der buddhistischen Lehren einen wichtigen Stellenwert. Dies wird unter anderem am Gesetz der bedingten Entstehung (*paticca samuppāda*) deutlich, wo *jāti* das Bindeglied ist, über welches die kammischen Handlungen zu den künftigen, leidbringenden Verkörperungen führen. Wiedergeburt bedeutet dabei jedoch nicht nur die Wiederverkörperung einer Lebensform nach dem physischen Tod, sondern sie ist in einem umfassenderen Sinne zu verstehen, nämlich als die Neuentstehung eines Bewusstseinsmomentes. Denn jedes Aufblitzen eines Bewusstseins lässt sich gewissermaßen als das Entstehen einer neuen Lebensform verstehen, wie etwa Buddhagosa beschreibt:

„Genau genommen ist die Dauer eines Lebewesens außerordentlich kurz: Sie ist nicht länger als die Dauer eines Gedankens. So wie ein Wagenrad im Rollen wie im Stehen nur in einem Punkt den Boden berührt, in gleicher Weise existiert ein Lebewesen nur für die Dauer eines Gedankens. Sobald dieser Gedanke aufhört, hat auch das Lebewesen aufgehört, so heißt es. Darum wurde gesagt: Das Lebewesen des vergangenen Bewußtseinsaugenblicks hat gelebt, aber es lebt nicht mehr und wird nicht mehr leben. Das Wesen eines zukünftigen Bewußtseinsaugenblicks wird leben, aber es hat noch nicht gelebt, und es lebt noch nicht. Das Lebewesen des gegenwärtigen Bewußtseinsaugenblicks lebt (wirklich), hat aber nicht gelebt, noch wird es in Zukunft leben.“ (*Visuddhi-Magga* VIII, zitiert nach Govinda 1992, S. 167)

Das Modell der bedingten Entstehung beschreibt körperliche und geistige Prozesse als diskontinuierlichen Prozess, in dem bewusste Identitäten nur für einen kurzen Moment ausflaggen, um dann als Baumaterial für den kammischen Wirkprozess ins Unbewusste abzusinken, woraus wiederum der nächste Bewusstseinsmoment entstehen kann. Die logische Verbindung zwischen den einzelnen Bewusstseinsmomenten entsteht also nicht durch das Sein, sondern durch ihre Wirkungen, durch die Art und Weise, wie auf Bewusstseinseindrücke und Empfindungen mit Unterscheidungen, Bewertungen und Reaktionen geantwortet wird.

Die körperliche Form ist dabei letztendlich nichts anderes als die Verkörperung von kammisch wirksamen Bewusstseinsimpulsen. Sie stellt also im buchstäblichen Sinne *Reinkarnation* dar, denn jeder Erkenntnisakt trägt dazu bei, den künftigen Körper zu formen. Dazu Govinda:

„Körper ist ja seinem Wesen nach materialisiertes Karma, sichtbar gewordenes Bewußtsein vergangener Daseinsmomente: Ist doch Karma nichts anderes als das wirkende Prinzip des Bewußtseins, das als Wirkung (*vipaka*) auch in sichtbare Erscheinung tritt. Erscheinungsform ist also wesentlich ‚Vergangenheit‘.“ (Govinda 1992, S. 139)

Aus buddhistischer Perspektive ist es dabei nicht notwendig, zwischen innen und außen, Organismus und Umwelt zu unterscheiden, da beide als Gestaltetes Kammaformationen darstellen. Jegliche Gestaltung, unabhängig davon, ob als innen oder als außen erlebt, fungiert als bedingender Faktor für den künftigen Bewusstseinseindruck.

Das Begehrten (*tanhā*) ist die eigentliche Triebkraft und Motivation innerhalb des Prozesses der bedingten Entstehung.<sup>29</sup> Der Geist *greift* entsprechend seiner jeweiligen konditionierten Vorlieben nach neuen Gestaltungen und Werdeprozessen. Auf der kognitiven Ebene stützt sich das Begehrten insbesondere auf jene Prozesse, die mit der differenzierenden und bewertenden Unterscheidung von Sinnesindrücken verbunden sind. Aus Sicht der buddhistischen Psychologie ist die Differenzierung zwischen *bedeutsamer* und *nicht bedeutsamer* Information der Schritt, der das aktive *Ergreifen* einer künftigen Wirklichkeit nach sich zieht. Erst indem einer Wahrnehmung, einem Gedanken oder einer Empfindung eine *Bedeutung* gegeben wird, entsteht ein Handlungsimpuls, der Konsequenzen in Form von Taten oder Dramen folgen lässt, die zunächst als Phantasien auf der geistigen Bühne aufgeführt werden.

Deshalb sind entsprechend der buddhistischen Lehre auf subtiler Ebene alle Formen des sinnlichen Erlebens als Resultat eines unterscheidenden, das heißt Bedeutung gebenden *Greifprozesses* anzusehen. Aus dem hiermit verbundenen Anhaften an Sinnesobjekte (womit, wie bereits gesagt, auch Gedanken gemeint sind) lassen sich all die größeren Gestaltungsformen der Begierde ableiten:

„Auf das Begehrten folgt das Suchen, auf das Suchen das Erlangen, auf das Erlangen das Entscheiden, auf das Entscheiden die Willensgier, auf die Willensgier der selbstische Drang, auf den selbstischen Drang die Besitzergreifung, auf die Besitzergreifung der Geiz, auf den Geiz das Überwachen, und beim Überwachen greift man zu Stock und Schwert, es kommt zu Streit, Zank, Hader, Zwist, Verleumdung und Lüge, und viele andere üble, unheilsame Dinge stellen sich ein.“ (Anguttara Nikāya IX, 23 (1984), übersetzt von Nyanatiloka)

Innerhalb der bedingten Entstehung ist das dem Begehrten vorangehende Glied die Empfindung (*vedanā*). Empfindungen sind per se Indikatoren für Bedeutung. Unangenehmen Gefühlen wird ausgewichen, da sie mit zu Vermeidendem assoziiert werden. Angenehme Empfindungen werden gesucht, da sie mit Wünschenswertem verbunden werden.

<sup>29</sup> Der Pāli-Begriff *tanhā* wird oft auch mit „Durst“, „Anhaften“ oder „Gier“ übersetzt.

Die buddhistische Psychologie sieht hierin den Schlüssel für die Konditionierung des geistigen Prozesses wie auch für die Möglichkeit zur Überwindung dieser Konditionierungen. Wenn nämlich bestimmten Empfindungen eine andere bzw. keine Bedeutung mehr gegeben wird, können sich die entsprechenden Reaktionsmuster ändern. Bereits hier wird also deutlich, dass die buddhistische Lehre zumindest in ihrer Lesart als buddhistische Psychologie auf eine Transformation von Bedeutungsgebung abzielt.

*Unwissenheit (avijjā) und die drei Daseinsmerkmale (tilakkhaṇa)*

Entsprechend der buddhistischen Lehren gestaltet jeder Erkenntnisakt eine Wirklichkeit, die Bedingungen für das zukünftige Bewusstsein bereitstellt. In diesem Sinne sind Lebewesen gleichsam als Schöpfer ihrer eigenen Wirklichkeit anzusehen. Da sie sich jedoch in der Regel dieser Prozesse nicht bewusst sind, also nicht wissen, wie sie sich mittels ihrer kognitiven Prozesse selbst konditionieren, wird die *Unwissenheit* neben dem *Begehrten* als zweite Wurzelursache aller Erscheinungen angesehen. Nur Wesen, die zu *Selbst-Bewusstsein* fähig sind, verfügen über die Möglichkeit, die Ignoranz gegenüber der Entfaltung und Konditionierung der eigenen Daseinsprozesse zu durchdringen.

Die Befreiung von den eben geschilderten Konditionierungen wird erst möglich, wenn im Prozess der Selbsterkenntnis die drei grundlegenden *Daseinsmerkmale (tilakkhaṇa)* erkannt werden: Die *Unbeständigkeit (anicca)*, die *Ichlosigkeit (anattā)* sowie die *Wahrheit vom Leid (dukkha)*.

All das, was erlebt wird, ist aus buddhistischer Perspektive nur ein flüchtiges Phänomen im *Fluss (sota)* des Daseinsstroms (*bhavangā*). Im Prozess der bedingten Entstehung taucht es als vergängliche Erscheinung auf. Selbst die Elemente des materiellen Flusses (*dhātu-vavatthāna*) dürfen nach buddhistischer Auffassung nicht als beständige Dinge aufgefasst werden, sondern unterliegen ebenfalls dem Prozess des Entstehens und Vergehens.<sup>30</sup> Gleicher gilt für die nichtkörperlichen Geist- und Götterwesen des indischen Pantheons, von denen die kanonischen buddhistischen Schriften berichten. Auch sie werden als vergänglich und damit sterblich betrachtet. Selbst *brahmā*, das höchste göttliche Wesen der indischen Kosmologie, hat in Verbindung mit dem Ende eines Weltzyklus den Tod zu erfahren.

Das neben der *Unbeständigkeit* zweite Daseinsmerkmal *anattā* wird oft mit „*Ichlosigkeit*“ übersetzt. Dabei wird der Begriff „*anattā*“ vielfach missverstanden, denn es wird hier nicht die Möglichkeit eines subjektiv erfahrbaren Ich-Bewusstseins geleugnet. Das Ich im Rahmen von

<sup>30</sup> Siehe hierzu auch die *Visuddhi-Magga* (Buddhaghosa 1993, S. 152ff.).

*anattā* wird vielmehr als etwas Unbeständiges, dem Fluss von Entstehen und Vergehen Unterworfenes gesehen, als etwas, das bedingt und damit in Abhängigkeit entsteht und folglich keine eigene Essenz bzw. keine unabhängige Seelensubstanz besitzen kann.<sup>31</sup> Das Ich – oder besser das reflexive Selbstbewusstsein – erscheint wie bereits erwähnt als momentanes Aufblitzen von Bewusstseinsmomenten im Daseinsstrom, die aus einem komplexen Bedingungsgeflecht heraus entstehen. Im eigentlichen Sinne handelt es sich nicht mehr um ein *Bewusstsein* im Sinne einer ontisch fassbaren Essenz. Stattdessen kann man es als *Bewusstwerden* beschreiben, das auf Prozessen beruht, die nicht einem Selbst zugerechnet werden können, sondern die sich aus unzähligen Faktoren speisen, welche letztlich die ganze Weltdynamik in ihrer Evolutionsgeschichte beinhalten müssen. Entsprechend verwendet Govinda in diesem Kontext die Metapher des *Flusses*:

„Der Strom oder Fluß (*sota*), mit welchem die (die Kontinuität des Daseins ausmachende) Funktion *bhavanga* verglichen wird, hat mit dieser weiterhin gemein, daß er als Ganzes beharrend erscheint, obwohl dieser Strom, den ich heute sehe, nicht derselbe ist, den ich gestern sah, da ja nicht ein einziger Tropfen des gestrigen Stromes mehr in dem Strom, den ich heute sehe, vorhanden ist. Weiterhin ist der Strom ein anderer an seiner Quelle als in seinem Mittellauf oder an seiner Mündung.“

Also besteht weder eine Identität in seiner räumlichen Erscheinung noch in seinem zeitlichen Bestand. Aber trotzdem ist seine Existenz nicht in Frage zu stellen, und zweifelsohne kann man in gewissem Sinne von seinem Bestand reden. Aber dieser ist nicht irgendwie gegenständlich, sondern die Relationen materieller, räumlicher und zeitlicher Art, die unter den wechselnden Komponenten bestehen, sind das Konstante. Ebenso erweckt die Stetigkeit der Relationen im dauernd sich erneuernden Vorgang des *Bewußtwerdens* (denn *Bewußtsein* gibt es nur als Begriff, nicht aber in Wirklichkeit, die nur ein dauerndes *Bewußtwerden* kennt) den Anschein einer bestehenden Ichheit oder Persönlichkeit.“ (Govinda 1992, S. 170; Hervorhebungen im Original)

Das Verständnis von *anattā*, der Unpersönlichkeit aller geistigen Erscheinungen, ist Voraussetzung, um die soteriologische Vision der buddhistischen Lehre nachvollziehen zu können. Hierzu Nyanatiloka:

„Wer die Unpersönlichkeit des ganzen Daseins nicht durchschaut und nicht erkennt, daß es in Wirklichkeit nur diesen beständig verzehrenden Prozeß des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher

31 Der Pāli-Begriff „*attā*“ wird in zweifacher Weise verwendet: Zum einen kann *attā* als „Seele“ im Sinne von animistischen Theorien verstanden werden. Zum anderen kann *attā* mit „selbst“ im Sinne von „allein für sich“ bzw. einer abgetrennten Einheit übersetzt werden. *Anattā* meint also sowohl die Verneinung einer individuellen Seele als auch die Negation der Vorstellung eines isolierten Wesens oder einer Selbst-Einheit.

Daseinsphänomene gibt, aber keine Ich-Wesenheit in oder hinter diesen Daseinserscheinungen, der ist außerstande, die vier edlen Wahrheiten im richtigen Lichte zu erfassen. Er wird glauben, daß es eine Ichheit, eine Persönlichkeit sei, die das Leiden erfahre; eine Persönlichkeit, die gutes oder schlechtes Karma verübe und gemäß ihres Karmas wiedergeboren werde; eine Persönlichkeit, die ins Nirwahn eingehe; eine Persönlichkeit, die auf dem Achtfachen Pfade wandle.“ (Buddhistisches Wörterbuch, zitiert nach Nyanatiloka 1989, S. 241)

Da innerhalb der Daseinsformen keine Essenz eines Selbst zu finden ist, spricht die buddhistische Lehre auch von der Leerheit (*suññata*) aller Phänomene. Nur im Kontext des Flusses der bedingten Entstehung blitzt Phänomene als solide und dinghaft wirkende Erscheinungen auf. Davon abgesehen sind sie ihrer Natur nach leer, sie besitzen keine eigene inhärente Essenz.

Mit der Erkenntnis von *anattā*, der wahren Natur des Selbst, wird die konzeptionelle Bedeutung des dritten Daseinsmerkmals der buddhistischen Lehren, des Leidens (*dukkha*), deutlich. Durch das Anhaften an etwas, das nicht beständig ist, entsteht *dukkha*. Dabei ist Leiden in einem sehr umfassenden Sinn zu verstehen: Alles, was den Menschen vom Glücklichsein trennt, bringt Leid mit sich.<sup>32</sup> Wer die Ursache des Leidens durchdringt – das Anhaften an ein illusionäres Ich-Konzept und den hiermit verbundenen Wünschen, Aversionen und Konzepten –, dem eröffnet sich der buddhistische Weg der Befreiung, ausgedrückt in den *vier Edlen Wahrheiten*.

### *Die vier Edlen Wahrheiten (ariya-sacca)*

Die erste der vier Edlen Wahrheiten ist die *Edle Wahrheit vom Leiden*. Sie ist das Bindeglied zum Pfad der Befreiung, denn mit der individuellen Erfahrung von Leiden entsteht nach buddhistischem Verständnis der Wunsch wie auch die Motivation, das Leiden zu überwinden:

„Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden, mit Unlieben vereint sein ist Leiden, von Liebem getrennt sein ist Leiden, kurz gesagt, die fünf Anhaftungsgruppen [gemeint sind hier die fünf *khandas*; Anm. d. V.] sind Leiden.“ (Dghanikya 22, zitiert nach Nyanatiloka 1981, S. 15)

<sup>32</sup> Davids und Stede (1992, S. 325) schreiben im *Pāli-English Dictionary*: „There is no word in English covering the same ground as *dukkha* does in *Pāli*. Our modern words are too specialised, too limited, and usually too strong. *Succa* and *dukkha* are ease and dis-ease (but we are usually using disease in another sense); or wealth and illth from well & ill; or wellbeing and ill-ness (but illness means something else in English). We are forced, therefore in translations to use half synonyms, no one of which is exact.“

Wenn das Bewusstsein in der reflexiven Handlung der *Selbstbeobachtung* die Natur und die Ursache seines Leidens erkennt, besteht die Möglichkeit, sich von eben diesem Leiden zu befreien. Dies wird mit der zweiten und dritten Edlen Wahrheit ausgedrückt:

„Was aber, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von der Leidensenstehung? Es ist eben jenes Wiederdaseinserzeugende, von Lust und Gier begleitete, sich hier und da erfreuende Begehrten, nämlich sinnliches Begehrten (*kāma tanhā*), das Daseinsbegehrten (*bhava tanhā*) und das Selbstvernichtungsbegehrten (*vibhava-tanhā*).“

Dies, Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensenstehung. Es ist die Wiedergeburt bewirkende, wohlgefällige, mit Leidenschaft verbundene Gier (*tanhā*), die hier und dort Gefallen findet, nämlich: Die Gier nach Lust, die Gier nach Werden, die Gier nach Vernichtung. [...]

Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidenserlösung? Eben jenes Begehrens restlose Abwendung und Erlösung, Verwerfung, Fahrenlassen, Befreiung davon, Nichthaften daran. [...]“ (ebd.).

Begehr nach und Anhaftan an etwas, das vergänglich ist und keine wirkliche Substanz besitzt, bewirkt nach dem eben Zitierten Leiden. Die Befreiung von diesem Leiden findet statt, indem die Anhaftung an die illusionären Objekte der Begierde aufgegeben wird, das heißt, indem gelernt wird, diesen Objekten keine Bedeutung mehr zuzuweisen. Die systematische Schulung der Fähigkeit, von den gewohnheitsmäßigen Anhaftungen an die leidbringende Objektwelt abzulassen, wird in der vierten Edlen Wahrheit dargelegt:

„Was aber, ihr Mönche, ist die Edle Wahrheit von dem zur Leidenserlösung führenden Pfade? Es ist dieser edle achtfache Pfad“ (ebd.).

Der *Edle achtfache Pfad* gliedert sich in die drei Bereiche „Erkenntnis“, „ethisches Handeln“ und „Geistesschulung“:

Erkenntnis (*paññā*)

1. Rechte Erkenntnis (*sammā-ditthi*)
2. Rechte Gesinnung (*sammā-sankappa*)

Ethisches Handeln (*sīla*)

3. Rechte Rede (*sammā-vācā*)
4. Rechtes Handeln (*sammā-kammanta*)
5. Rechter Lebensunterhalt (*sammā-ājjīva*)

Geistesschulung bzw. Sammlung (*saṃādhi*)

6. Rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*)
7. Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*)
8. Rechte Sammlung (*sammā-saṃādhi*)

Alle Glieder des Pfades bedingen sich wechselseitig in ihrer jeweiligen Entfaltung. So ist zumindest ein momentweises Aufblitzen von Erkenntnis notwendig, um die Motivation für einen Schritt auf dem Weg der

Befreiung zu finden. „Rechte Erkenntnis“ stellt somit einen unverzichtbaren Schritt im zyklischen Prozess der Befreiung als Heilung dar:

„Dem Sonnenaufgange, ihr Mönche, geht, als Vorläufer und erstes Anzeichen die aufsteigende Morgenröte voran. Ebenso auch, ihr Mönche, geht den heilsamen Dingen als Vorläufer und erstes Anzeichen die rechte Erkenntnis voran. Dem recht Erkennenden entsteht rechte Gesinnung; dem recht Gesintnen entsteht rechte Rede [es folgen die anderen Glieder des achtfachen Pfades; Anm. d. V.]“ (*Anguttara Nikāya A X 121*, übersetzt von Nyanatiloka, 1984, S. 111).<sup>33</sup>

Aber Einsicht allein genügt nicht, um den achtfachen Pfad zu gehen. Von Einsicht befruchtet kann der Mensch tugendhaftes Handeln entwickeln. Dieses wiederum beeinflusst seine Geisteshaltung, die ihrerseits die Erkenntnisentwicklung in einer heilsamen Weise beeinflusst. Während *paññā* (Erkenntnis) die Motivation für das Gehen des Befreiungsweges aufkommen lässt, ebnet *sīla* (ethisches Handeln) sein Fundament. Der Zyklus der Heilung lässt sich deshalb ebenso in der Drehrichtung von *sīla* nach *paññā* beschreiben: Hierbei ist *sīla* grundlegende Voraussetzung für den Weg der Selbsterkenntnis, denn *sīla* bildet die Basis für die zu erlangende Qualität des Geisteszustandes.

Diese Verknüpfung ist natürlich besonders für eine soziologische Untersuchung bedeutsam, weil hierdurch eine soziale Dimension eröffnet wird, an der sich die individuelle Einsicht bewähren muss. Der Geist kann nur dann gesammelt und konzentriert sein (*samādhi*), wenn die persönlichen Lebensverhältnisse gewissermaßen im Gleichgewicht sind und der Geist nicht allzu sehr durch Gewissenskonflikte belastet ist. *Sīla* ist also Voraussetzung für *samādhi*, die Sammlung des Geistes. *Samādhi* beinhaltet Meditationsübungen, die geeignet sind, den Geist zu sammeln und die Konzentration zu fördern, um schließlich Achtsamkeit auf die Natur des eigenen Selbst richten zu können. In *paññā* erkennt der Geist schließlich sein eigenes Erkennen.

Der Prozess der Selbstbeobachtung (*vipassanā bhāvanā*) führt zur Einsicht in die Natur der geistigen und körperlichen Struktur. Auch die Natur des eigenen Erkenntnisvorgangs wird erkannt, wodurch die Illusion des Ich-Selbst durchbrochen wird. Daraus resultierend ist das eigene Handeln nicht mehr von egozentrischen Zielen geleitet, es wird stattdessen zum ethischen und tugendhaften Handeln. *Sīla* ist also nicht mehr äußerlich bestimmt, sondern wird zum natürlichen Bedürfnis, das der Kenntnis der bedingten Natur des eigenen Selbst entspringt. Es wird, wie Govinda beschreibt, geleitet durch die „Einsicht in die Natur des Daseins und der Dinge und der sich daraus ergebenden Zielsetzung. Denn ‚recht‘ (*sammā*) – um bei diesem leider sehr abgebrauchten, aber in der buddhistischen Literatur eingebürgerten Wort zu bleiben – bedeutet mehr als eine Übereinstimmung mit gewissen vorgefassten dogmatischen

oder moralischen Ideen, sondern das, was über den Gegensatzpaaren eines einseitigen, ichbedingten Standpunktes liegt. In anderen Worten, „*sammā*“ ist das, was vollständig, ganz (weder zwiespältig noch einseitig), völlig und in diesem Sinne das jeder Bewusstseinsstufe angemessene ist. Die Bedeutung dieses Wortes erweist sich an dem Ausdruck „*Sammā-Sambuddha*“, was einen „völlig“ oder „vollkommen“ Erleuchteten, nicht aber einen „recht“ (oder „richtig“) Erleuchteten bedeutet“ (Gövinda 1992, S. 1).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass der Geist im reflexiven Selbst-Bewusstsein gleichsam eine Operation an sich selbst ausführt, dass er sich also selbst gestaltet. Geistige Handlungen bewirken geistige Handlungen. Indem der Geist erkennt, *wie* er sich im Erkennen formt und selbst gestaltet, beginnt der Weg der Befreiung. Dies wird auch in den vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*) ausgedrückt, die hier nochmals im Kontext der vorangehenden Ausführungen rekapituliert werden:

1. Wenn der menschliche Geist sich seines Leidens bewusst wird, wird die Wahrheit vom Leiden zur *Edlen Wahrheit vom Leiden* (*dukkha-sacca*).
2. In der Erkenntnis, dass sich der Mensch im Erlebensprozess seine Welt buchstäblich selbst erschafft, wird er sich der Ursache seines Leidens bewusst. Die *Edle Wahrheit von der Ursache des Leidens* wird verstanden (*samudaya-sacca*).
3. Mit der Erkenntnis der Ursache zeigt sich dem Menschen der Weg, wie sein Leiden zu überwinden ist. Die *Edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens* wird deutlich (*samudaya-sacca*).
4. Indem der Mensch diese Wahrheit lebt und seine Wirklichkeit in heilsamer Form gestaltet, überwindet er sein Leiden. Er lebt und verkörpert dann die *Edle Wahrheit von dem zur Leidensaufhebung führenden Wege* (*maggā-sacca*).

Demnach ist die Überwindung des eigenen Leidens gemäß der Lehre Buddhas nur durch eine selbstbezügliche Änderung – besser: durch eine Transformation der eigenen Welt- und Selbstbezüge – zu verwirklichen. Diese Anforderung wird insbesondere für die vorliegende empirische Studie noch von großer Bedeutung sein, weil sich leicht erkennen lässt, dass ein solcher proponierter Weg nicht einfach umzusetzen ist. Denn mit der Erleuchtungserfahrung soll die illusionäre Erscheinung des Egos letztendlich vollkommen durchdrungen werden, sodass kein Zweifel mehr am Pfad besteht.

Im *Theravāda*-Buddhismus wird als erste diesbezügliche Erfahrung der „Stromeintritt“ (*sotāpanna*) benannt. Dieser wird als so tiefgehend charakterisiert, dass die drei Fesseln (*saṃyojana*) „Persönlichkeitsglaube“

(*sakkāya-ditthi*), „Zweifelsucht“ (*vicikicch*) sowie das „Hängen an Regeln und Riten“ (*sīlabbata-parāmāsa*) abfallen. Mit der Vertiefung der Einsicht verschwinden sukzessive auch alle anderen Fesseln, von denen im Einzelnen folgende benannt werden: „sinnliches Begehrten“ (*kāma-rāga*), „Groll“ (*vyāpāda*), „Begehrten nach Feinkörperlichkeit“ (*rūpa-rāga*), „Begehrten nach dem Unkörperlichen“ (*arūpa-rāga*), „Dunkel“ (*māna*), „Aufgeregtheit“ (*uddhacca*) und „Unwissenheit“ (*avijjā*).<sup>34</sup> Als Folge dieser befreienden Erfahrung soll nach den buddhistischen Lehren ein natürlicher Habitus in Form einer Haltung umfassender Liebe (*mettā*) und starken Mitgefühls gegenüber allen fühlenden Wesen (*karunā*) entstehen.

Wenngleich *nibbāna* zunächst nur mit „Verlöschen“ übersetzt werden kann (s. Davids/Stede 1992, S. 362), besteht die soteriologische Vision der buddhistischen Befreiungslehre nicht in einem stoischen Nihilismus, sondern im Gegenteil im Anspruch, den Tod zu überwinden. In der *Majjhima Nikāya*, einer Sammlung von Reden Buddhas im Rahmen des *Pāli*-Kanons, wird berichtet, dass Buddha in der ersten Rede nach seiner Erleuchtung folgende Worte sprach:

„Geöffnet sind die Tore der Unsterblichkeit (*amatassa*);  
Wer Ohren hat zu hören, fass' Vertrauen!  
Leihet das Ohr, oh Mönche,  
Die Befreiung vom Tod ist gefunden!“ (*Majjhima Nikāya* 26, zitiert nach Govinda 1990, S. 11)

Wie diese Überwindung des Todes verstanden werden kann, verschließt sich allerdings dem Common Sense, da das Alltagsdenken in der Subjekt-Objekt-Dichotomie des ichhaften Erlebens gefangen bleibt. Die buddhistische Befreiung darf also nicht so verstanden werden, dass eine Persönlichkeit im Sinne eines Ich-Selbst die Todlosigkeit erlangt. Stattdessen ergibt sich eine Annäherung an den Heilsweg auf einer pragmatischen Ebene, auf der mit der Durchdringung der Illusion vom Ich-Selbst auch die Angst vor dem Tod des Ichs und die damit einhergehende Unruhe entschwindet. Wenn die Gedanken an ein Ich abgelegt werden, kann sich der Friede des Todlosen gewissermaßen naturwüchsig entwickeln:

„Ich bin‘ ist ein eitler Gedanke! ‚Ich bin nicht‘ ist ein eitler Gedanke!  
„Ich werde sein‘ ist ein eitler Gedanke! ‚Ich werde nicht sein‘ ist ein eitler Gedanke! Eitle Gedanken sind eine Krankheit, ein Geschwür, ein Dorn. Aber wenn man alle eitlen Gedanken überwunden hat, dann wird man ein stiller Denker genannt. Und der Denker, der Stillgewordene, entsteht nicht mehr und vergeht nicht mehr, zittert nicht mehr und wünscht nichts mehr.“ (*Majjhima Nikāya* 140, zitiert nach Govinda 1992, S. 145)

Insbesondere in den Schriften des Frühbuddhismus wurde vermieden, die transzendentale Dimension von *nibbāna* in einem positiven Sinne zu definieren. Hiernach lässt sich nur sagen, was *nibbāna* nicht ist:

<sup>34</sup> Siehe zu den 10 Fesseln (*samyojana*) ausführlicher Nyanatiloka (1989a, S. 199f.).

„Es gibt, ihr Mönche, einen Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder diese Welt noch jene Welt, weder Sonne noch Mond. Das, ihr Mönche, nenne ich weder ein Kommen, noch ein Gehen, noch ein Stillstehen, weder ein Geborenwerden, noch ein Sterben. Es ist ohne jede Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt: Das eben ist das Ende des Leidens.“ (*Udāna* VIII, 3, zitiert nach Nyanatiloka 1989b, S. 136)

*Nibbāna* als das Unbedingte steht innerhalb des buddhistischen Lehrsystems synonym für das *Todlose*. Es ist das Element jenseits des Bedingten (*nibbāna dhātu*), das Ungewordene, Unentstandene und Unvergängliche. Es erscheint als reine unermessliche Qualität des Seins jenseits des Entstehens und Vergehens. Da jede Erfahrung innerhalb der Sphäre unserer Sinne durch den Prozess der *bedingten Entstehung* hervorgebracht wird, kann das Unbedingte nicht dem Bereich des sinnlichen Erlebens angehören. Jeder Versuch, *nibbāna* innerhalb sinnlicher Kategorien zu fassen, ist deshalb zum Scheitern verurteilt, was allerdings nicht heißt, dass nicht auch innerhalb der buddhistischen Tradition – wie bereits angedeutet – immer wieder versucht wird, hierüber zu sprechen. *Nibbāna* lässt sich nur über das Paradox einer Nicht-Erfahrung verstehen, als Form negativsprachlicher Kommunikationsbezüge (s. hierzu Kap. II.6).

Die vorangehend geschilderten Grundelemente der Lehren des *Theravāda*-Buddhismus finden sich, wie im Folgenden deutlich wird, auch im *Mahāyāna*, also sowohl im Zen wie auch im tibetischen Buddhismus wieder.

### *Das Herz-Sutra als Schlüsseltext des Zen-Buddhismus*

Für den Zen-Buddhismus lässt sich die Verbindung zur fröhbuddhistischen Konzeption am Beispiel des berühmten Herz-Sutras verdeutlichen, das in vielen Zen-Gruppen rezitiert wird. Dieser Text beruht auf der sogenannten *Prajñāpāramitā*-Literatur, die maßgeblich von *Nāgārjuna* im Kontext der *Madhyamaka*-Schule des *Mahāyāna*-Buddhismus entwickelt wurde.

Das Herz-Sutra baut auf den fünf Aggregaten, dem Gesetz der bedingten Entstehung sowie den vier Edlen Wahrheiten auf, formuliert diese jedoch aus einer negierenden Perspektive heraus, die das Negierte nicht ausschließt, sondern transzendiert. Um die Anschlüsse zu verdeutlichen, referieren wir im Folgenden auf einige Elemente des klassischen Textes:

„Avalokitesvara Bodhisattva, in tiefste Weisheit versenkt, erkannte, daß die fünf Skandhas leer sind und verwandelte damit alles Leid und allen Schmerz.

Sariputra! Form ist nichts anderes als Leere, und Leere ist nichts anderes als Form. Form ist identisch mit Leere und Leere ist identisch mit Form. Und so ist es auch mit Empfindung, Wahrnehmung, geistiger

Formkraft und Bewußtsein. [„Form“ entspricht der Körperlichkeitsgruppe, „Empfindung“, „Wahrnehmung“ etc. den anderen vier Aggregaten; Anm. d. V.]

Sariputra! Alle Dinge sind in Wahrheit leer. Nichts entsteht und nichts vergeht. Nichts ist unrein, nichts ist rein. Nichts vermehrt sich und nichts verringert sich. Es gibt in der Leere keine Form, keine Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formkraft und kein Bewußtsein, keine Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist; es gibt nichts zu sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen oder denken, keine Unwissenheit und auch kein Ende der Unwissenheit, kein Altern und keinen Tod, noch deren Aufhebung, kein Leiden und keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen und keinen Weg der Erlösung, keine Erkenntnis und auch kein Erreichen. Weil es nichts zu erreichen gibt, leben Bodhisattvas Prajna Paramita und ihr Geist ist unbeschwert und frei von Angst. [Hier werden die Glieder der Bedingten Entstehung sowie die vier Edlen Wahrheiten aufgegriffen; Anm. d. V.]

Befreit von allen Verwirrungen, allen Träumen und Vorstellungen, verwirklichen sie vollständiges Nirvana.<sup>35</sup>

In diesen Texten finden wir Anschlüsse an die ursprünglichen Lehren des *Pāli*-Buddhismus vor, aber auch Variationen. Ein wichtiger Unterschied besteht darin, dass in den *Theravāda*-Texten davon gesprochen wird, dass die sinnlichen Erscheinungen, die üblicherweise mit einem Selbst verbunden sind, leer und ohne Essenz sind. In der *Madhyamaka*-Schule wandelt sich das Adjektiv „leer“ (*suñña*; Sanskrit: *sūnya*) zum Substantiv „Leere“ (*suñnatā*; Sanskrit: *Śūnyatā*). Wenngleich *Nāgārjunas* Philosophie auf einer komplexen Dialektik beruht, die den Begriff der Leere jenseits von Bejahung und Verneinung – und damit außerhalb des Seins und Nichtseins – konzipiert, öffnet sich jedoch ein konzeptionelles Tor zu einer religiösen Vision, die einen glücksverheißenden transzendenten Raum affiniert. Deutlich wird dies etwa im Lotus-Sutra.<sup>36</sup> Die auf dem Weg zu *nibbāna* gewonnene Einsicht in die Essenzlosigkeit der Ich-Persönlichkeit und die sich hieraus entwickelnde habitualisierte Entzagung von Hass, Dünkel und Begierde sind vor diesem Hintergrund nicht mehr als das soteriologische Endziel zu beschreiben, sondern als höher gestellte Glückseligkeit, die mit der Vision vollkommener Leere einhergeht.

Eine solche Perspektive lässt sich zu einer Vorstellung weiterentwickeln, nach der der Buddha und andere menschliche Erleuchtete nach

<sup>35</sup> Rezitationstext aus der Tradition von Prabhava Dharma Roshi (<http://www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de/downloads/herzsutra.pdf>, aufgerufen am 17.03.2014)

<sup>36</sup> Siehe für eine deutsche Übersetzung etwa von Borsig (1992) oder die frei zugängliche englische Übersetzung des Numata Center for Buddhist Translation and Research (2007): [http://www.bdk.or.jp/pdf/bdk/digitaldl/ dBET\\_T0262\\_Lotus-Sutra\\_2007.pdf](http://www.bdk.or.jp/pdf/bdk/digitaldl/ dBET_T0262_Lotus-Sutra_2007.pdf), aufgerufen am 27.02.2015.

ihrem Tode nicht verlöschen, sondern in einem himmelsgleichen Buddhaland wiedergeboren werden. Diese Vorstellung wird in den Lehren des *Amitābha*-Buddhismus der *Schule des Reinen Landes* vertreten, die in Japan und China weit verbreitet ist (vgl. Kleine 2004). In Abkehr von den auf den ersten Blick eher nüchtern erscheinenden Lehren des *Theravāda*-Buddhismus steht hier als spirituelle Praxis vor allem die Rezitation von Mantren und Gebeten im Vordergrund, die eine Wiedergeburt im Reinen Lande der Buddha-Enantiation *Amitābha* versprechen.

Der Zen-Buddhismus hingegen wendet sich von solchen religiösen Visionen ab, um anstelle solcher Projektionen vor allem die unmittelbare Erfahrung im Hier und Jetzt zu pointieren. Es ist wohl vor allem Dōgens Verdienst, dass das Praktizieren selbst als Ziel des buddhistischen Weges verstanden wird. Mit „*Shōbōgenzō*“ hinterlässt Dōgen ein umfassendes und systematisches schriftliches Werk, das in mehreren Abschnitten unter anderem auf Aspekte und Ziele der Meditation eingeht und auch anthropologische Überlegungen über das Wesen des Menschen zugänglich macht. Als „Begründer“ der *Sōtō*-Schule des Zen widmete sich Dōgen vornehmlich dem absichtsfreien Sitzen (*shikantaza*), dem „Zazen“ (japanisch: Versenkung im Sitzen), und schob die Arbeit mit *Kōans* eher an den Rand der Praxis. Im absichtsfreien Sitzen kommen für Dōgen Übung und Ziel der Übung zur Deckung: „Der Weg sei nicht eine Vorübung, die zum Ziel führt, sondern ‚der Weg ist das Ziel‘, das Sitzen und vollkommen achtsame Handeln *ist* die Erleuchtung. Dabei gilt eine vollkommene Nicht-Dualität, die sich in der Neuformulierung eines alten Satzes niederschlägt: ‚Alle Wesen sind (nicht: haben) Buddha-Natur.‘“ (Von Brück 2007, S. 403; Hervorhebungen im Original)

In den berühmten Strophen des ersten Kapitels „*Genjōkōan*“ seines Buchs „*Shōbōgenzō*“ schreibt Dōgen:

„Den Buddha-Weg zu lernen bedeutet, sich selbst zu lernen. Sich selbst zu lernen heißt, sich selbst zu vergessen. Sich selbst zu vergessen heißt, selbst von allen Phänomenen erleuchtet zu werden. Von allen Phänomenen erleuchtet zu werden heißt Ablassen von Körper und Geist, von sich selbst und anderen. Wenn du dieses Stadium erreicht hast, wirst du sogar von der Erleuchtung losgelöst sein, du wirst sie jedoch fortwährend haben, ohne an sie zu denken.“ (Fuchs 2009, S. 103)<sup>37</sup>

In der Interpretation dieser Zeilen kommt der Übende zu dem Schluss, dass jedes einzelne Wesen (jedes Selbst) durch alles andere bestimmt wird und somit nichts getrennt voneinander besteht. Zudem soll in dieser Haltung die Erleuchtung dadurch erlangt werden, dass das stets dualistisch operierende Bewusstsein, welches durch Sprache vermittelt wird, aufgehoben wird.

<sup>37</sup> Siehe zu weiteren Übersetzungen ausgewählter Kapitel des *Shōbōgenzō* auch <http://antaiji.org/archives/deu/gen.shtml>, aufgerufen am 27.02.2015.

Hier ist jedoch nicht der Raum, auf die philosophischen Konsequenzen einer solchen semantischen Verschiebung des soteriologischen Ziels innerhalb der verschiedenen Schulen des japanischen Buddhismus (*Amitābha*, *Nichiren* und *Zen*) einzugehen.<sup>38</sup> Aus soziologischer Perspektive gehen wir davon aus, dass solche Fragen nicht philosophisch und vermutlich auch nicht durch Kontemplation geklärt werden können.

Demgegenüber pointieren wir aus einer praxeologischen Perspektive den pragmatischen Vollzug, der mit der Auseinandersetzung mit bestimmten Lehren einhergeht, wobei jeweils unterschiedliche, praktisch realisierte Reflexionsverhältnisse zu erwarten sind. Möglichweise werden sich dahingehend Unterschiede zeigen, dass einige Buddhisten Erlösung in einem transzendenten Buddhafeld suchen, wohingegen ein anderer Teil seinen praktischen Fokus auf Übungen legt, die darauf zielen, von den eigenen Begierden und Abneigungen Abstand zu nehmen.

### *Symbolwelten des tibetischen Buddhismus*

Abschließend schauen wir, wie sich der tibetische Buddhismus in einer weiteren besonderen Weise auf die buddhistischen Lehren bezieht. Die unterschiedlichen Schulen des tibetischen Buddhismus schließen an die bereits vorgestellten Schlüsselkonzepte des *Theravāda*-Buddhismus an, erweitern diese jedoch durch ein großes Spektrum indischer Mythologie und yogischer Praktiken, die aus dem Hinduismus vertraut sind.<sup>39</sup> Ebenso werden magische Praktiken aus den schamanistischen Kulturen des Himalaya-Raums sowie der Bön-Religion inkorporiert. Man denke etwa an Orakel, die darauf beruhen, dass ein Geist oder eine Gottheit von einem Menschen Besitz ergreift.<sup>40</sup>

All dies geschieht allerdings im Hinblick auf die dogmatische Selbstbeschreibung der klassischen kanonischen Texte des tibetischen Buddhismus nicht in unreflektierter Form, sondern mit dem Anspruch, die Essenz der buddhistischen Lehren unverfälscht weiterzuverfolgen. Die zentrale Reflexionsfigur für die Integration neuer, ursprünglich dem Buddhismus eher zuwider laufender Elemente ergibt sich aus dem Begriffspaar „Weisheit“ (Sanskrit: *Prajñā*) und „geschickte Mittel“ (Sanskrit: *upāya*), das in der tibetischen Ritualistik durch das *Diamantzepter* (Sanskrit: *vajra*; tib. *dorje*) und die *Glocke* (Sanskrit: *ghanta*) symbolisiert werden. Die Weisheit oder grundlegende Erkenntnis schließt an die

<sup>38</sup> Siehe zu den diesbezüglichen Debatten und Auseinandersetzungen zwischen den verschiedenen buddhistischen Schulen des *Mahāyāna* etwa Conze (1983).

<sup>39</sup> Siehe zu den Bezügen auf yogische und tantrische Praktiken schon Eliade (1988).

<sup>40</sup> Siehe zu den Bezügen auf schamanistische Elemente Samuel (1983). Michael Oppitz (1980; 1981) kann von der anderen Seite synkretistische Bewegungen aufzeigen. Schamanistische Kulturen haben längst begonnen, tibetische Symbole und Repräsentationsfiguren in ihre Praxen zu inkorporieren.

buddhistische Einsicht an, dass keine Erscheinung eine Essenz in sich selbst hat, sondern dass Erscheinungen erst durch den geistig-körperlichen Prozess konstruiert werden und damit vergänglich sind.

Unter „geschickten Mitteln“ lässt sich die schon in den Schulen des *Mahāyāna*-Buddhismus anzutreffende Haltung verstehen, auch denjenigen Menschen zu Glück verhelfen zu wollen, die noch nicht fähig oder bereit sind, die tiefgründige Wahrheit des Buddhismus zu suchen oder zu verstehen. Anstatt sich auf einen kleinen Zirkel begabter Mönche zu beschränken, welche sich in die kontraintuitiven Lehren des historischen Buddhas einarbeiten, werden gewissermaßen alle Menschen zu Adressaten der buddhistischen Heilsbemühungen. Symbolisiert wird dies durch das *Bodhisattva*-Gelübde, dessen Hauptaussage darin besteht, dem Glück aller Wesen dienen zu wollen.

Aus dieser Perspektive kann nahezu jede religiöse, magische und rituelle Praxis in die buddhistischen Lehren integriert werden, sofern sie in den Kontext des „Vorläufigen“ gestellt werden kann. Während im *Pāli*-Kanon beispielsweise Astrologie und Gebete zur Erlangung weltlichen Wohles noch vielfach als Aberglaube abgelehnt wurden, werden in den Lehren des tibetischen Buddhismus diese und andere Formen als pädagogische Mittel verstanden, um Menschen selbst dann in die buddhistischen Lehren einzusozialisieren, wenn sie nicht in der Lage sind, deren Kern zu begreifen. Diese Konzeption beruht auf einer starken Rollendifferenzierung zwischen einer kleinen spirituellen oder religiösen Elite auf der einen Seite, von der angenommen wird, dass sie erleuchtet ist und dementsprechend um die eigentliche Wahrheit weiß. Diese steht der Bevölkerung gegenüber, die nur dann bereit ist, dem Buddhismus zu folgen, wenn die spirituellen Führer an Bedürfnisse anknüpfen können, die zunächst den buddhistischen Lehren zuwiderlaufen. In der buddhistischen Ideengeschichte ereignet sich an dieser Stelle der Bruch zwischen den *Theravādins*, welche die Reinheit der ursprünglichen Lehre aufrechterhalten wollen, und dem mehr am Volksglauben orientierten *Mahāyāna*-Buddhismus.

Der Blick auf die Länder, in denen der *Theravāda*-Buddhismus vertreten ist, zeigt allerdings, dass auch hier volkstümliche Rituale weit verbreitet sind. Also stellen sich die Verhältnisse in der Praxis anders dar, als in den Selbstbeschreibungen der Lehren kolportiert wird.<sup>41</sup> Unterschiede zeigen sich auch darin, wie diese Thematik in den kanonischen Schriften aufgegriffen wird. Im *Pāli*-Kanon etwa wird eine Orthodoxie der Lehren und des Verhaltens der Lehrer gepflegt, die die mönchischen

<sup>41</sup> An dieser Stelle würde es sich anbieten, im Anschluss an Bourdieu eine soziologische Betrachtung der beteiligten religiösen Felder durchzuführen, da diese allein schon aus ökonomischen Gründen immer auch auf das Wohlwollen des spirituell und religiös naiven Laienpublikums angewiesen sind, um ihre Institutionen aufrechterhalten zu können – und dies würde ebenso für den *Theravāda* wie den *Mahāyāna*-Buddhismus gelten. Siehe etwa Bourdieu (2000).

Tugendregeln einzuhalten haben. Demgegenüber kulminiert im tibetischen Buddhismus der Vorrang der Methode in der für unsere Studie bedeutsamen Figur des „verrückten Yogis“. Damit ist eine Person gemeint, die als heilig angesehen wird und die auf Basis einer sogenannten „verrückten Weisheit“ (*crazy wisdom*) auch *transgressives* und *unmoralisches* Verhalten an den Tag legt, das jedoch nicht von selbstischen Motiven herröhrt, sondern allein von dem Wunsch, anderen zu helfen.<sup>42</sup> Diese aus naheliegenden Gründen prekäre Figur wird im tibetischen Buddhismus in Form des Lamaismus institutionalisiert. Dem Lama, insbesondere dem Tulku als vermeintlich bewusst Wiedergeborenem, wird attestiert, dass er nur deswegen zurück auf die Welt gekommen ist, um den Menschen zu helfen. Seine Heiligkeit und damit auch die Freiheit in den von ihm eingesetzten Mitteln ist weiterhin garantiert, wird jedoch besänftigt durch die Einsozialisation in jene Linie, welche die Besonderheit des Lamas erkannt und bestätigt hat.

Im Gegensatz zu den Lehren des *Theravāda*- und Zen-Buddhismus, welche die durch die individuelle Praxis verwirklichte Eigenerfahrung pointieren, ergibt sich hieraus im tibetischen Buddhismus eine nochmals besonders herausgehobene Stellung des spirituellen Lehrers, dem nun die Fähigkeit und Hellsichtigkeit zugeschrieben wird, seine Schüler auch dann zur Erleuchtung führen zu können, wenn sie selbst noch nicht ahnen, worin das Ziel besteht. Die daraus resultierende Sonderstellung der Lehrer-Schüler-Beziehung wird vor allem im tantrischen Gelübde deutlich, das den Schüler ideell und institutionell für immer an den Lehrer bindet und letzteren ermächtigt, alles Erdenkliche zu tun, um seinen Schüler zur Erleuchtung zu führen.<sup>43</sup>

An dieser Stelle gehen wir noch etwas ausführlicher auf die Rückbindung des tibetischen Buddhismus an die frühbuddhistischen Texte ein. Einführend lässt sich diese gut am Beispiel eines der zur Meditation verwendeten Mandalas darstellen, etwa am vielfach verwendeten Manda-la der *Dhyani*-Buddhas, in dessen Zentrum die Meditationsgottheit *Vairocana* steht.

Die grundlegende Struktur eines solchen Meditationsbildes sieht nach Govinda folgendermaßen aus:

<sup>42</sup> Stefan Larssons (2012) zeigt auf, wie diese Figur im Tibet des 15. Jahrhunderts in Folge der Hagiografie von Milarepa entstanden ist, wenngleich diese Motive zuvor auch schon in Indien zu finden waren.

<sup>43</sup> Allein schon diese Besonderheit des tibetischen Buddhismus lässt eine vergleichende Untersuchung zum Buddhismus im Westen interessant erscheinen. Obwohl die Figur des nahezu allmächtigen und unfehlbaren spirituellen Führers aus der katholischen Kirche bekannt ist, ergibt sich hier ein interessantes Spannungsfeld zu den demokratischen und emanzipativen Bewegungen. Insbesondere mit Blick auf den tibetischen Buddhismus stellt sich damit die Frage der Rolle (und gegebenenfalls der hiermit verbundenen Probleme) spiritueller Autoritäten heraus.

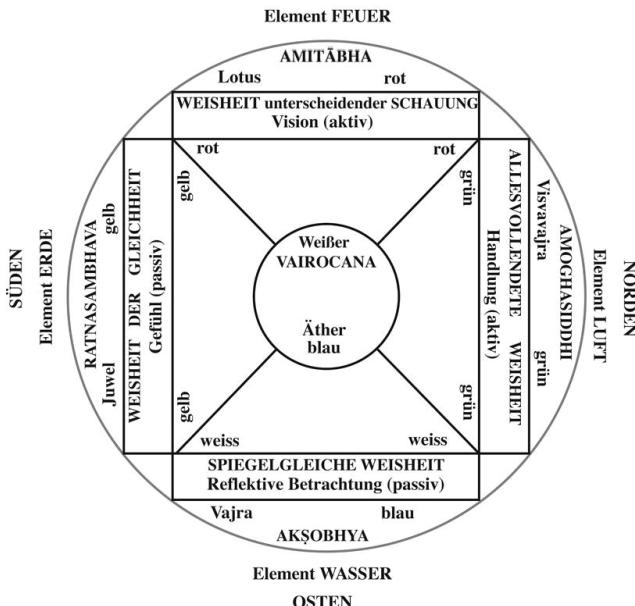


Abbildung 1: Mandala Grundstruktur, angelehnt an Govinda (1982, S. 106)

Durch die Darstellung der vier Himmelsrichtungen und des Zentrums ergeben sich fünf Plätze, die mit den fünf Aggregaten (*khandhas*) des geistig-körperlichen Prozesses besetzt sind. In diesem Bild steht im Zentrum die Körperlichkeitsgruppe (*Rūpa-khandha*), um die sich die anderen vier Aggregate gruppieren: die Bewusstseinsgruppe (*Viññāna-khandha*), die Wahrnehmungsgruppe (*Saññā-khandha*), die Gefühlsgruppe (*Vedanā-khandha*) und die Gruppe der Gestaltung (*Sankhāra-khandha*). Den Gruppen werden zusätzlich die auch im *Pāli*-Buddhismus relevanten vier Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft) zugeordnet. Mit jeder Gruppe wird zudem ein sogenannter Weisheitsbuddha assoziiert, der dafür steht, dass die Charakteristik des jeweiligen Aggregats nicht mehr aus der weltlichen Sicht, sondern aus der erleuchteten Sicht repräsentiert wird.

Mit der Körpergruppe ist die Meditationsgottheit *Vairocana* verbunden, die dementsprechend in der Mitte steht. Sie steht für die Weisheit, jede Erscheinung in ihrem Sosein annehmen zu können. *Akshobhya* stellt die Bewusstseinsgruppe dar und personifiziert die Fähigkeit alles unterschieds- und vorurteilslos wahrnehmen zu können. Mit der Gefühlsgruppe ist *Ratnasambha* assoziiert, der in der spirituell gereinigten Form den Gleichmut gegenüber allen Empfindungen repräsentiert. *Amoghasiddhi* steht für die Gruppe der Gestaltung in Form der Weisheit, alle Handlungen rein und ohne negative kammische Folgelasten

auszuführen. Oben ist die Meditationsgottheit *Amitābha* positioniert. Sie steht für die Fähigkeit, so wahrnehmen und unterscheiden zu können, wie es der Befreiung förderlich ist. Den fünf Meditationsgöttern können außerdem Farben und Symbole zugeordnet werden wie auch bestimmte „Keimsilben“,<sup>44</sup> die rezitiert werden können, um einen spezifischen Weisheitsbuddha anzurufen.

Über die Darstellung in der oben gezeigten Form und durch das dazugehörige Wissen bekommt man einen Eindruck des verschachtelten spirituellen Systems, dessen unterschiedlichste religiöse und spirituelle Praxen sich in ein Bild integrieren lassen. So lässt sich auf der einen Seite der bereits geschilderte *Amitābha*-Buddhismus praktizieren: Man rezitiert ein bestimmtes Mantra und visualisiert die Meditationsgottheit *Amitābha*, um sich vorzustellen, im „Reinen Land“ wiedergeboren zu werden. Auf der anderen Seite verbirgt sich in den ikonischen Mustern der Mandalas die Lehre der fünf Aggregate und der Weg zur Befreiung, wie er in den vier Edlen Wahrheiten dargelegt wird: Es wird die Weisheit entwickelt, den Dingen, die mit dem Ich und seinen Begierden und Abneigungen verbunden sind, weniger Bedeutung zu geben.

Nicht zuletzt eröffnen die Meditationsgottheiten der *Dhyani*-Buddhas den Weg zum tantrischen Buddhismus, der darauf beruht, die Visualisierung und Yoga-Praktiken des hinduistischen Trantras aus einem buddhistischen Theorierahmen heraus zu entfalten. Ähnlichkeiten zeigen sich beispielsweise in der sexuellen Symbolik der Vereinigung des Weiblichen und Männlichen, in der Vorstellung eines feinstofflichen Körpers mit entsprechenden Kanälen und Energiezentren (*Chakras*) und den hiermit assoziierten Mantriren und Atempraktiken. Der Unterschied besteht jedoch – wie bereits gesagt – in der jeweiligen buddhistischen Rahmung. Die Evokationen der Meditationsgottheiten sind systematisch aufgebaut und es wird in der Übung versucht, mit der Visualisierung der jeweiligen Gottheit und den hiermit verbunden Eigenschaften zu verschmelzen. In der letzten Phase der Übung soll die Visualisierung und die Identifikation wiederum dorthin aufgelöst werden, woher sie gekommen ist – in die Leere –, um des konstruierten und relativen Charakters aller Phänomene gewahr zu werden. Um die Grundelemente eines solchen Übungsprozesses nachvollziehen zu können, geben wir im Folgenden mit Chögyam Trungpa das Beispiel einer tantrischen Meditationsanweisung, die auf die Identifikation mit dem *Dhyani*-Buddha *Vairocana* zielt:

„On a disc of an autumn moon, clear and pure, you place a seed syllable emanate immense cooling compassion that radiates beyond the limits of sky or space. [...] Then from the seed syllable you create a *Mahavairocana*

44 Keimsilben sind in der indischen Tradition Laute, die aufgrund ihres Klanges als Mantra geeignet sind und denen eine starke spirituelle Kraft zugerechnet wird (etwa: „Om“, „Ah“, „Hum“).

Buddha, white in color, with the features of an aristocrat – an eight-year-old-child with a beautiful, innocent, pure, powerful, gaze. [...] He is seated crosslegged on the lunar disc with his hands in the meditation mudra holding a vajra carved from pure white crystal. [...] One identifies with various iconographical figures. [...] You are *Mahavairocana*. You are absolutely clean, immaculate und pure. Therefore you can identify with your *own* purity [...]. In these practices you are in a sense, competing with the Buddhas and deities. You are making their hand gestures, behaving like them, trying to become one. But again, it is not really a question of trying, but of thinking that you are one. Vajra pride is the pride that you *are* Buddha.“ (Günther/Trungpa 1975, S. 47ff.; Hervorhebungen im Original)

„There are two stages of the visualization practices: *utpattikrama* (*kyerim* in Tibetan) and *sampannakrama* (*dzogrim* in Tibetan). Literally means ‚developing stage‘, and *sampannakrama* means ‚fulfillment stage‘. *Utpattikrama* is the process of visualizing the yidam [...]. In the self-visualization, the practitioner visualizes himself as the yidam. The visualization arises from shunyata, or emptiness, as do all tantric visualizations. [...] At the conclusion of the visualization practice, the visualization is dissolved back into the emptiness and one meditates, or rests, in that nondual state in the mind. This is *sampannakrama*, or fulfillment stage. It is said in the tantric texts that the proper understanding of visualization practice is that the *utpattikrama* and *sampannakrama* stages are not fundamentally different; that is, in this case, the *sampannakrama* experience of emptiness-emptiness and the *utpattikrama* experience of form-emptiness should not be seen as two things, but as one expression of the world of the Coemergent Mother.“ (Trungpa 2010, S. 126ff.; Hervorhebungen im Original)

In diesen Zitaten finden wir Anschlüsse an die Denkfiguren des zuvor vorgestellten Herz-Sutras des Zen („Form ist nichts anderes als Leere“), wobei hier allerdings nicht auf die fünf Aggregate und ihre Beziehung in der bedingten Entstehung referiert wird. Dem Herz-Sutra unterliegt ein abstrakter Formbegriff, der nicht nur – wie in der Konzeption der *Theravāda*-Schriften – auf Körperlichkeit referiert, sondern alle Formen, insbesondere auch die imaginierte einschließt. Im tantrischen Buddhismus liegt der Fokus demgegenüber auf der Konstruktion einer Visualisierung, die die erleuchtete Qualität repräsentiert.

Diese wird hier jedoch im essentialistischen Sinne in Referenz auf die Leerheit gedacht. Die Dinge erscheinen nicht nur leer, sondern die Leerheit erscheint nun vielmehr als eine eigenständige Qualität. Darüber hinaus finden wir Verweise auf altindische yogische Systeme, etwa in der Verwendung von Keimsilben als Mantriren, im ritualisierten Ausführen von Gesten (*Mudras*) sowie in der Referenz auf Symbole, die auch aus der hinduistischen Welt bekannt sind (etwa *Vajra* und *Ghanta*). Die Schlüsselkonzepte der buddhistischen Lehren werden also vor allem symbolisch repräsentiert. Auch *Vairocana* verweist prinzipiell noch auf die Lehre von den fünf Aggregaten, wenngleich die Referenz nicht mehr expliziert

wird. Im Vordergrund stehen jedoch jetzt die Symbolwelten des tantrischen Buddhismus.

Mit Bezug auf die ursprünglichen buddhistischen Lehren lässt sich dieses Symbolsystem in zweierlei Weise lesen:

1. Als Verweis auf die ursprünglichen Lehren, um die es „eigentlich“ geht. Die Referenz auf religiöse und mythische Symbolwelten ist dabei nur ein geschicktes Mittel, um Menschen ideell dort abzuholen, wo sie sich befinden. Auf einer tieferen Ebene jedoch wird der Glaube an Magie, Geister und Dämonen als leer, als Konstruktion und Erfindung des menschlichen Geistes erkannt.
2. Hinter den Lehren verbirgt sich eine Tiefendimension, die erst durch die tantrischen Lehren geborgen werden kann. Der offensichtliche Sinn der Texte des *Theravāda*-Buddhismus ist also nicht der eigentliche Sinn der Buddhalehre, sondern es gibt eine esoterische Bedeutung, die sich nur Eingeweihten erschließt.

Insbesondere in der vor allem im tibetischen Buddhismus anzutreffenden Lehre von den drei Körpern (*Trikāya*) zeigt sich die Ambivalenz dieser zwei Lesarten: Als *Dharmakāya* wird die Ebene des Unsterblichen und Unvergänglichen bezeichnet, also dem, was sich in der Erfahrung von *nibbāna* intuitiv gewiss werden lässt. Es steht für die Leere, von der das Herz-Sutra spricht. In diesem Sinne kann *Dharmakāya* als Körper der Leerheit gesehen werden.

*Nirmānakāya* beschreibt demgegenüber die vergängliche stoffliche Körperlichkeit in Raum und Zeit. Da der Buddha und seine erleuchteten Schüler genau wie weniger fortgeschrittene Praktizierende körperlich erscheinen, manifestiert sich das Unsterbliche in ihnen in der Veränderlichkeit ihrer Körperlichkeit. Durch die Betonung der Buddha-Natur aller Wesen hebt das Herz-Sutra die Gleichzeitigkeit des Körpers der Form und des Körpers der Leerheit hervor („Form ist nichts anderes als Leere, und Leere ist nichts anderes als Form“, s. o.).

Der tibetische Buddhismus benennt mit *Sambhogakāya* noch eine dritte Ebene zwischen der Leere und den körperlichen Formen. Homolog zur christlichen Lehre der Dreifaltigkeit, die neben dem unsterblichen Gott und Christus, seinem sterblichen Sohn, noch den Heiligen Geist kennt, gibt es auch hier einen geistigen Zwischenbereich, der beide Sphären verbindet. Die fünf transzendenten Buddhas (die *Dhyani*-Buddhas) der Mandala-Bilder erscheinen aus dieser Perspektive ebenso real wie die Welten der friedvollen und zornvollen Gottheiten, die das tibetanische Totenbuch für den Zwischenzustand nach dem Tode beschreibt. Damit ergeben sich auch für die Interpretation des tibetanischen Totenbuchs die eben beschriebenen ambivalenten Lesarten. Es lässt sich einerseits als eine Kartografie der menschlichen Psyche interpretieren<sup>45</sup> oder aber als

45 So Chögyam Trungpa (2002) in seiner Einleitung zum tibetischen Totenbuch.

eine relativ genaue Topografie realer Phänomene im Zwischenzustand nach dem Tode auffassen.

Mit der dritten Ebene des *Sambhogakāya* lassen sich nicht nur die Ikonen des tibetischen Buddhismus (einschließlich der Schutzgottheiten und Dämonen) als real betrachten, sondern auch die für den Lamaismus konstitutive Vorstellung der *bewussten Wiedergeburt* kann hierüber konzeptualisiert werden. Nach der Wiedergeburt kehrt der Lama als sogenannter *Tulku*<sup>46</sup> zurück, als ein Wesen, das bereits um die Glückseligkeit von *nibbāna* weiß, aber aus Mitgefühl mit der leidenden Menschheit entschieden hat, erneut zu reinkarnieren. Über *Sambhogakāya* überwindet der *Tulku* die raumzeitlichen Grenzen, an die Geist und Körper des (noch) nicht wiedergeborenen Menschen gebunden bleiben.

Im tibetischen Buddhismus erhält der hohe Lama auch in soteriologischer Hinsicht eine Sonderrolle, die über die Lehren des *Theravāda* und des *Mahāyāna* hinausgeht. Er ist nicht nur qua seiner Rolle der Vermittler der Lehren, also als jemand, der sie so gut kennt, dass er sie lehren kann. Sondern als bewusste Inkarnation *ist* er eine Manifestation des Buddha und ist damit in einem absoluten Sinne heilig. Dementsprechend ergibt sich für den eng verbundenen Schüler eine nichthinterfragbare Bindung an den Lama und seine Anweisungen.<sup>47</sup>

Im Hinblick auf die oben genannten zwei Lesarten kann der Lamaismus wiederum einerseits als ein geschicktes Mittel angesehen werden, nämlich als eine besondere Didaktik, die den Lehrer im Modus des Als-ob als erleuchtet erscheinen lässt, damit dieser sich in mimetischer Identifikation auch selbst als vollkommen und erleuchtet wahrnehmen kann. Andererseits mag der Lama aber auch über den konkreten didaktischen Kontext hinausgehend als unfehlbar und mit übermenschlichen Fähigkeiten ausgestattet gesehen werden. Diese Ambivalenz drückt sich unter anderem im Problem der Linienfolge aus, denn auch in einem System der bewussten Reinkarnation kann gelegentlich etwas misslingen, sodass zumindest in konkreten Einzelfällen dieses Spannungsfeld sichtbar wird.<sup>48</sup>

<sup>46</sup> Siehe zum tibetischen *Tulku*-System Logan (2004) bzw. aus tibetischer Sicht Thondup (2011).

<sup>47</sup> Vollzogen wird diese Bindung durch die *Samaya*-Gelübde.

<sup>48</sup> Man denke hier etwa an den Konflikt der Linienhalter der Karma Kagyü-Tradition, die sich nicht darüber einig sind, wer die richtige Reinkarnation des 16ten Karmapas darstellt. Da das tantrische Prinzip der bewussten Reinkarnation nicht in Frage gestellt werden darf, kann dieser Konflikt nur in der Weise gelöst werden, dass jede Gruppe die Authentizität des jeweils anderen Karmapas in Frage stellt (vgl. Saalfrank 1997). Innerhalb der Geschichte des tibetischen Buddhismus zeigt sich insgesamt ein pragmatischer Umgang mit Widersprüchen. Auch der Dalai Lama formuliert in diesem Sinne, dass bei der Identifikation einer Reinkarnation durchaus Fehler unterlaufen könnten (Dalai Lama 1990, S. 316). Zudem wird in der Regel davon ausgegangen, dass Tulkus noch nicht die Buddha-schaft erlangt haben und damit weiterhin üben und praktizieren müssen, um ihre Reinheit aufrechtzuerhalten. Dementsprechend könne es zu Problemen kommen,

Gegenüber der ursprünglichen Einfachheit der buddhistischen Lehren, die unmittelbar auf eine Entzagung gegenüber jeglicher Bedeutung zielt (sodass die „Frage nach dem Sinn verschwindet“; Ferry 1997, S. 32), wirken die tantrischen Lehren symbolisch und semantisch regelrecht überfrachtet. Im Gesamtzusammenhang des tibetischen Lehrkorpus lässt sich jedoch auch hier wiederum eine Rückführung auf den ursprünglichen Kern festmachen. Die tantrische Identifikation mit den transzendenten Gottheiten ist nämlich nicht die sublimste Lehre, die der tibetische Buddhismus anzubieten hat. Die didaktischen Mittel des Tantrismus hinter sich lassend kommuniziert der *Dzogchen* (Nyingmapa-Tradition) bzw. der *mahāmudrā* (Kagyüpa-Tradition) als *höchste Sicht* eine Haltung, die beansprucht, ungekünstelt auf die ungeteilte Gegenwart des unmittelbaren menschlichen Erlebens zurückzuführen.

Doch auch hier wird die oben genannte Ambivalenz nicht gänzlich aufgehoben, denn die Meister dieser höchsten Praxen werden nicht einfach nur als Mystiker angesehen, die aus den religiösen und magischen Formen der Traditionen aussteigen bzw. diese transzendentieren. Ihnen werden dagegen außergewöhnliche übernatürliche Fähigkeiten zugeschrieben, wie etwa nach dem Tode in einem Regenbogenkörper aufzugehen.<sup>49</sup>

### *Verschachtelte Reflexionsverhältnisse*

Vor dem Hintergrund der Fragestellung unserer Untersuchung ist es nicht notwendig, noch intensiver auf die Details der tibetischen Lehren einzugehen. Wir schauen nicht aus einer indologischen oder tibetologischen Perspektive auf die Geschichte des Buddhismus, sondern es reicht uns, die Elemente der Lehren nachzuvollziehen, die uns für den Buddhismus im Westen von besonderer Relevanz erscheinen.

Mit Blick auf die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede der zentralen Lehrdoktrinen des Zen-, des *Theravāda*- und des tibetischen Buddhismus wird deutlich, dass auf einen gemeinsamen Kern zurückgegriffen wird, der durch die Lehren des ursprünglichen Buddhismus formuliert wird. Diese wurden historisch und kulturell bedingt in unterschiedlichem Maße variiert und modifiziert. Insbesondere im tibetischen Buddhismus wurde eine ganze Fülle religiöser und magischer Symbolwelten integriert. Er begründet sich zwar in den frühbuddhistischen Konzeptionen, entfaltet diese jedoch in einem Doppelspiel, in dem sowohl die Rückbesinnung zu den ursprünglichen Lehren als auch eine religiöse bzw. esoterische Lesart möglich ist. Diese Möglichkeitshorizonte bieten

wenn ein Tulku seinen spirituellen Praktiken nicht hinreichend nachgeht bzw. nicht hinreichend trainiert worden ist (vgl. Thondup 2011).

<sup>49</sup> Siehe beispielsweise die diesbezüglichen Ausführungen in Norbu (2012).

alle Schulungswege, die in der vorliegenden Untersuchung berücksichtigt wurden.

Gerade diese Dynamik ist für den Prozess der Rezeption buddhistischen Denkens durch westliche Adepten interessant. Wenngleich westliche Schüler oftmals mehr an meditativen Praxen denn an den klassischen Lehren interessiert sind, stellt sich die Frage, wie mit dem altindischen Erbe des Buddhismus umzugehen ist. Auf der einen Seite gibt es Vertreter einer Position, die wie etwa Stephen Batchelor dazu auffordern, sogar den Glauben an die Reinkarnation als unnötiges Erbe der indischen Tradition aufzugeben, um sich mit den vier Edlen Wahrheiten auf die „eigentliche“ Essenz des Buddhismus zu beschränken.<sup>50</sup> Auf der anderen Seite zeigt sich jedoch auch in gebildeten Kreisen die Bereitschaft, magischen Kausalitäten einen gewissen Realitätscharakter zuzugestehen, von denen insbesondere in den tibetischen Schriften berichtet wird.<sup>51</sup>

Eine soziologische Betrachtung hat den Vorteil, hier nicht Partei ergreifen zu müssen, denn ihr geht es in religiösen oder spirituellen Fragen nicht um Wahrheitsansprüche, sondern um Reflexionsverhältnisse, die hier in der Praxis des westlichen Buddhismus eine Rolle spielen. Die Referenz auf die kanonischen Schriften des Buddhismus und die hieraus ableitbaren Kernlehren ist also nur insofern von Interesse, wie ebendiese von Schülern und Lehrern im Westen aufgegriffen werden. Wir fragen danach, was Schüler und Lehrer in ihrer Lebenspraxis damit machen, wie sie sich selbst zu bestimmten Dogmen und Lehren in Beziehung

<sup>50</sup> So formuliert Batchelor in „Buddhismus aktuell“, der Hauszeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union: „Wenn ich beispielsweise in den Pali-Schriften lese, habe ich immer im Kopf: Könnte das ebenso ein Jainistischer Mönch oder ein brahmanischer Priester gesagt haben? Wenn es heißt: der Buddha wurde von jemanden gefragt: ‚Meine Mutter ist gerade gestorben. Als was wird sie wiedergeboren?‘ Und der Buddha antwortete: ‚Sie wird im Himmel der Dreiunddreißig wiedergeboren werden.‘, dann lege ich das höflich beiseite. [...] Mit anderen Worten: Durch diesen Prozess der Auslese gelangen wir möglicherweise zu einem klareren Bild dessen, was spezifisch für die buddhistischen Lehren ist und nicht aus der indischen Kultur und ihrer Entstehungszeit abgeleitet werden kann.“ (Batchelor 2013, S. 22)

<sup>51</sup> Siehe hierzu die Aufarbeitung der Erfahrungen mit dem Lehrsystem des tantrischen Buddhismus von Stephen Butterfield (1994), in der deutlich wird, inwieweit auch hochgradig intellektuelle Schüler tief in die Weltsichten des tibetischen Buddhismus versinken. Als besonders tragisches Beispiel wird Ösel Tenzin besprochen, der Nachfolger von Chögyam Trungpa als Leiter des Naropa Instituts. Der an AIDS Erkrankte war offen der festen Überzeugung, dass seine Erkrankung beim Geschlechtsverkehr nicht übertragen wird, da er durch tibetische Mantren und die hiermit assoziierten Schutzgeister geschützt ist. In der Interpretation dieses Ereignisses durch die buddhistische Anhängerschaft zeigen sich wiederum die zwei unterschiedlichen Lesarten: Eine Gruppe sieht das Problem darin, dass Ösel Tenzin noch nicht hinreichend spirituell entwickelt war, behält also die magische Weltsicht bei. Die andere Gruppe sieht ihn sowie seinen Lehrer Chögyam Trungpa – wie alle Gurus – als fehlbare Menschen an.

setzen, welchen Interpretationen und Lesarten sie folgen und was dies jeweils für ihre spezifische Praxis bedeutet. Für uns sind die buddhistischen Lehren in diesem Kontext nur insofern interessant, als dass sie in die Reflexionsbeziehungen eintreten, die die Praxis von Schülern und Meditationslehrern bzw. deren Interaktion als handlungsleitende Orientierungen bestimmen.

## I.2 Beispiel einer konkreten Praxis: *Vipassanā*-Meditation

Marta Meißner ist zum Zeitpunkt des Interviews 39 Jahre alt. Sie praktiziert seit 19 Jahren *Vipassanā*-Meditation in der Tradition S. N. Goenkas, der von dem burmesischen Lehrer U Ba Khin geschult und autorisiert wurde. Die Einführung in *Vipassanā*-Meditation erfolgt hier üblicherweise in Form von zehntägigen Kursen. Schülern, die sich schließlich diesem Weg verpflichtet fühlen und eine tägliche Meditationspraxis aufrechterhalten, stehen auch längere Kurse zur Verfügung. Frau Meißner hat ihren ersten zehntägigen Kurs in Indien „gesessen“.<sup>52</sup> Wir gehen an dieser Stelle kurz auf das Kurssetting ein.<sup>53</sup>

### *Setting eines Vipassanā-Kurses*

Die Schüler werden nur dann für die Teilnahme an einem *Vipassanā*-Kurs zugelassen, wenn sie sich bereit erklären, für die ganze Dauer des Kurses dazubleiben und einige Vorschriften einzuhalten. Während des Kurses muss auf Alkohol- bzw. Drogenkonsum und auf sexuellen Umgang verzichtet werden. Des Weiteren wird der Schüler aufgefordert, neun Tage lang mit keinem der anderen Teilnehmer in Wort, Schrift oder Gesten zu sprechen. Diese Regeln sollen eine Atmosphäre schaffen, in der sich die Meditationsschüler ohne Ablenkungen der Selbstbeobachtung widmen können.

Innerhalb der Kurse gilt folgender fester Tagesplan:

- 4:00 – 4:30 Gong – Aufstehen
- 4:30 – 6:30 Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
- 6:30 – 8:00 Frühstückspause
- 8:00 – 9:00 Gruppenmeditation in der Halle
- 9:00 – 11:00 Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer (nach Anweisung des Lehrers)

<sup>52</sup> Diese Formulierung folgt der Ethnosprache der Schüler dieser Tradition. Demnach „sitzt“ man einen Kurs.

<sup>53</sup> Die folgenden Ausführungen zum Kurssetting sind angelehnt an Vogd (1998, S. 165ff.).

- 11:00 – 12:00 Mittagessen
- 12:00 – 14:00 Ruhepause
- 14:00 – 14:30 Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer
- 14:30 – 15:30 Gruppenmeditation in der Halle
- 15:30 – 17:00 Meditation in der Halle oder auf dem Zimmer (nach Anweisung des Lehrers)
- 17:00 – 18:00 Teepause
- 18:00 – 19:00 Gruppenmeditation in der Halle
- 19:00 – 20:00 Diskurs des Lehrers in der Halle
- 20:00 – 21:00 Gruppenmeditation in der Halle
- 21:00 – 21:30 Fragestunde in der Halle
- 21:30 Nachtruhe, Licht aus

Während der zehntägigen Kurse wird zunächst dreieinhalb Tage lang *Ānāpāna*-Meditation praktiziert. Ziel der *Ānāpāna*-Meditation ist, über Achtsamkeit in Bezug auf die Atmung seinen Geist zu sammeln und seine Konzentration zu fördern. Dies geschieht, indem die Achtsamkeit auf ein Objekt fixiert wird, zumeist die Beobachtung der Ein- und Ausatmung. Die Schüler werden angewiesen, ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich zwischen dem Ausgang der Nasenlöcher und dem Beginn der Oberlippe zu fokussieren und in einem Zustand müheloser Anstrengung jeden Atemzug zu beobachten. Wenn der Geist von der Betrachtung des Atems abschweifen sollte, wird er einfach wieder dorthin zurückgeführt. Nach einer gewissen Übungsdauer gelingt es dem Schüler in der Regel, seine Aufmerksamkeit über längere Zeit hinweg auf die Beobachtung seines Atems zu fixieren.

Die Einführung in *Vipassanā* findet gewöhnlich am Nachmittag des vierten Tages statt. Während bei der *Ānāpāna*-Meditation der technische Schwerpunkt auf der Entwicklung von Konzentration und Sammlung liegt und deshalb die Achtsamkeit auf ein Objekt – den Atem – fixiert bleibt, besteht in der *Vipassanā*-Meditation die Aufgabe darin, die Natur der geistigen und körperlichen Phänomene in ihrem Entstehen und Vergehen zu betrachten. Die Aufmerksamkeit des Schülers kann deshalb nicht auf den kleinen Bereich der Atmung beschränkt bleiben.

Diese sogenannte „Durchdringung der eigenen Wirklichkeit“ findet in der U Ba Khin-Tradition in systematischer Weise statt. Die Schüler sind zunächst aufgefordert, ihre Empfindungen an der Körperoberfläche zu beobachten. Dabei sollen sie methodisch vorgehen und der Reihe nach die Empfindungen in jedem Körperteil – von Kopf bis Fuß – beobachten. Sobald eine Empfindung wahrgenommen wird, sollte die Aufmerksamkeit auf die nächste Körperstelle gerichtet werden. Falls an manchen Körperbereichen noch keine Empfindung auftritt, ist der Schüler aufgefordert, an diesen sogenannten blinden Stellen für etwa eine Minute geduldig zu verweilen und erst dann zur nächsten Stelle überzuwechseln.

Erreichen die Schüler ein Stadium, in dem sie die ganze Körperoberfläche als freien Fluß von Empfindungen wahrnehmen, so sind sie aufgefordert, die Empfindungen ihres Körperinneren in systematischer Art und Weise zu beobachten.

Der Schwerpunkt der Achtsamkeit liegt während der Meditation auf den Empfindungen. Die anderen Bereiche des Erkenntnisprozesses – die Geisteszustände und die Inhalte des Geistes, wie z. B. Emotionen, Gedanken und Phantasien – sollen dabei aber im Hintergrund mitbeobachtet werden. Über die systematische Beobachtung der Körperempfindungen soll relativ schnell ein Stadium der inneren Öffnung, des freien Flusses der Empfindungen erreicht werden. Mit diesem Stadium kommen zwangsläufig auch die assoziierten mentalen Aspekte des Körper-Geist-Phänomens ins Bewusstsein. Hierbei kommen die Schüler mit den tieferen Schichten ihres Unbewussten in Kontakt und sollen in der gleichmütigen Betrachtung dieser Vorgänge die Möglichkeit haben, belastende Erlebnisse und Emotionen aufzuarbeiten und sich von ihnen zu lösen.

Die eigentliche Kunst der *Vipassanā*-Meditation besteht in der Balance von Gleichmut und Achtsamkeit. Gleichmut meint hier die vorurteilsfreie Beobachtung des Erlebens, ohne von den jeweiligen Erfahrungen überwältigt zu werden. Achtsamkeit ist die Entwicklung einer Sensibilität für die eigene psycho-physiologische Wirklichkeit, die eigenen körperlichen Empfindungen und die damit verbundenen Emotionen und Geistesinhalte.

Die Praxis der Meditation bewegt sich in der Balance, der Mitte zwischen den Polen Öffnung und Konzentration. Falls die Gefahr droht, dass der Schüler in der *Vipassanā*-Periode von seinen inneren Erfahrungen überwältigt wird, lenkt er seine Achtsamkeit wieder zurück auf die Atmung, oder – wenn dies ohne Erfolg bleibt – auf gröbere Körpervorgänge, wie zum Beispiel das Spazierengehen. Außerdem gibt es während des Kurses regelmäßig Gelegenheiten, mit anwesenden Lehrern (sogenannten Assistant Teachers) zu sprechen.<sup>54</sup>

Am letzten Tag des Kurses, dem sogenannten *Mettā*-Tag, ist es den *Vipassanā*-Schülern wieder gestattet zu reden. Sie sind jedoch dazu aufgefordert, von nun an in einer ethischen und achtsamen Weise zu handeln und zu kommunizieren. Zu Beginn der Aufhebung des Schweigegebots wird eine weitere Meditationstechnik gelehrt, die *Mettābhāvana*-Meditation. In dieser Übung werden in der Vorstellung aus einer Haltung des inneren Friedens heraus allen Mitwesen positive Wünsche übermittelt. Der *Vipassanā*-Schüler wird hierbei aufgefordert, kurz innezuhalten und den Gedanken „Mögen alle Wesen glücklich sein“ zu fassen. Mittels der Technik der *Mettābhāvana*-Meditation sollen die Errungenschaften der *Vipassanā*-Meditation dem Wohl der Mitmenschen gewidmet werden. Gleichzeitig stellt der *Mettā*-Tag nach

54 Siehe zur ausführlichen Einführung in die *Vipassanā*-Meditation in der Tradition von S. N. Goenka Hart (2006).

der intensiven Schweigephase eine geordnete, weil spezifisch gerahmte Rückverortung in den sozialen Alltag dar.

Fortgeschrittene Schüler, die in ihrem Alltag die buddhistischen Tugendregeln einhalten (insbesondere auf den Konsum von Alkohol und Drogen verzichten sowie in einer festen Partnerschaft oder sexuell enthaltsam leben) können auch längere Meditationskurse (20, 30, 45 Tage) besuchen, sofern sie ihren täglichen Meditationsübungen nachkommen. Diese Kurse folgen dem gleichen Tagesablauf wie der zuvor geschilderte zehntägige Kurs und finden im Schweigen statt. Für ein Drittel des Kurses wird *Ānāpāna*-Meditation geübt, anschließend *Vipassanā*, am letzten Tag wieder die *Mettā*-Meditation.

### *Liebe und Auflösung – doch nur veränderliche Empfindungen*

Kommen wir nun zurück zu Marta Meißner. Im Interview berichtet sie von einer eindrücklichen Erfahrung, die sie während eines 20-tägigen Kurses erlebt hat:

*Frau Meißner:* Und/ und was in dem Zwanziger, auch weil du da gerade so explizit nachgefragt hattest, ähm, was/ was ich, äh, da für ein Erlebnis hatte, war in/ während der *Ānāpāna*-Phase, ähm, da hatte ich so ein ganz vergleichbares Erlebnis wie in meinem ersten Kurs, nur dass es eben nicht *Vipassanā* war, sondern dass es wirklich nur *npsna* war. Nur in Anführungszeichen. Also ich habe die Macht von *Ānāpāna* kennengelernt (Lachen) und/ und bin da wirklich irgendwie in so einer, ja, das klingt jetzt ein bisschen abgefahren, aber irgendwie so ein/ so einer anderen Dimension gelandet in dieser einen Sitzung. Da habe ich mal geguckt, wie lange kannst du *Addhitana* sitzen (Lachen). Und so nach (lachend) zweieinhalf, drei Stunden *Addhitana* ging es dann irgendwie total ab, also ganz genau kann ich es dir nicht mehr sagen, aber ich weiß, dass ich unge/ in einen Raum getreten bin, der auch ganz frei war, ganz grenzenlos. Und in dem Moment eine unglaublich/ also zwei Sachen passiert sind. Einmal *Mettā*, das war einfach nur noch *Mettā*. Ich habe so eine Liebe und gepaart mit dieser Liebe so eine Dankbarkeit gespürt. Also diese WAHNSINNIGE Dankbarkeit kam hoch, ne. Das war auch immer so ein Meilenstein bei mir. Das ist ja auch eben eine Entwicklungsstufe – glaube ich. Ich habe, ähm/ ich glaube du bist der Dritte, dem ich das erzähle so. Das/ das/ wie gesagt, ich rede da normalerweise nicht so darüber. Ähm, ich habe das dann einfach mal so stehen lassen und habe dann im Nachhinein mit einem, äh, damals sehr guten Freund von mir, der mittlerweile auch Assistentzlehrer ist. Der hatte mich dann besucht und dem habe ich das dann erzählt. Und der meinte dann, das war nicht so schön, der hat mich nur angelächelt und meinte: „just a game of sensations“.

Im Folgenden interpretieren wir diese Sequenz in Hinblick auf die komplexen Reflexionsverhältnisse, die sich in Hinblick auf das Verhältnis der Schülerin zu sich selbst, zum Schulungssystem und zu ihrer

Ursprungskultur dokumentieren (siehe zur Konzeption der verkörperten Reflexionsverhältnisse Kap. II.7). An dieser Stelle erfolgt daher ein kurzer analytischer Aufschlag, der darauf hinweisen soll, wo die noch folgenden Rekonstruktionen der Empirie hinführen könnten.

In ihrer Erzählung berichtet Frau Meißner von einer intensiven Erfahrung, die nur aus der Erste-Person-Perspektive zugänglich ist, denn auf inneres Erleben lässt sich bekanntlich nicht zeigen. Das Glück oder der Schmerz des anderen ist als phänomenale Erfahrungsqualität nicht erlebbar. Sie ist im empathischen Analogieschluss für denjenigen verstehbar, der Ähnliches erlebt hat.<sup>55</sup> Oder es kann durch wahrnehmbare leibliche Ausdrucksformen, die die Erzählung begleiten, auf sie rückgeschlossen werden, etwa wenn die Erzählung eines bewegenden Erlebnisses mit Tränen begleitet wird. Auf diese Weise wird deutlich, dass der entsprechende Bericht auf ein bewegendes Erlebnis verweist, dessen Erinnerungsspur auch seine emotionale Bedeutung mitführt.

Gleichzeitig ist aber zu berücksichtigen, dass sich der Bericht Frau Meißners in eine rekonstruktive Gattung einfügt, entsprechend der es sich um eine reflektierte, über sprachliche und symbolische Formen angeeignete Erfahrung handelt, also um den Nachtrag eines Erlebens, das bereits durch Interpretation angeeignet wurde.

Mit Sharf lässt sich fragen, inwieweit das Erfahrene von seiner Interpretation zu trennen ist. Im Sinne einer „rhetoric of experience“ (Sharf 2000) verdeckt die Rede von der Bedeutung der persönlichen Erfahrung den kulturwissenschaftlichen Befund, dass selbst intimste Erfahrungsdimensionen kulturell geprägt sind.<sup>56</sup> Auch spirituelle Erfahrungen wie die, von der Frau Meißner hier berichtet, wären also in diesem Sinne als extim bzw. transindividuell zu sehen (fast ist man geneigt, „transpersonal“ zu sagen), da sie zwar persönlich erlebt werden, aber sowohl in Hinblick auf ihre Attribute und Symbolik wie auch in Bezug auf ihre sinnliche Manifestation als kulturell geprägt zu sehen sind.

Die Erzählung Frau Meißners beginnt mit einem Verweis auf den spezifischen institutionellen Kontext, der diese Erfahrung evoziert, einen Meditationskurs für *fortgeschrittene* Schüler. Im hier gewählten Beispiel wurde die Schülerin angewiesen, 19 Tage in Stille zu verharren. Mit Ausnahme von wenigen, kurzen Interviews mit der Lehrerin herrscht das Schweigegebot. Für 10-11 Stunden täglich besteht die Aufgabe darin, sich auf dem Boden sitzend bestimmten Meditationsübungen zu widmen und auch in den Pausenphasen sollten die Achtsamkeitsübungen

<sup>55</sup> Siehe zur Konzeption solch „konjunktiver Erfahrungsräume“ Mannheim (1980) und Bohnsack (2007).

<sup>56</sup> Hubert Knoblauch (1999) weist dies am Beispiel der Nahtoderfahrungen auf und kann zeigen, dass die religiösen und philosophischen Formatierungen nicht nur in die Interpretation, sondern auch in die symbolische Ausgestaltung dieser Erfahrungen hineinreichen.

beibehalten werden. Abendlich finden Lehrvorträge statt, in denen in Anlehnung an klassische buddhistische Texte des *Pāli*-Kanons der Sinn der Übungen im Zusammenhang mit dem Kurs sowie darüber hinausgehend für die Lebenspraxis der Meditationsschüler erklärt wird. Es handelt sich also um ein institutionelles Setting, das nicht nur bestimmte Formen von Erfahrungen evoziert, sondern zugleich einen Reflexionsrahmen liefert, mit dem diese verstanden und interpretiert werden können.

Folglich ist die auf diesem Wege vermittelte Meditationspraxis – und die damit einhergehenden unterschiedlichen Erfahrungen, seien es Schmerzen, Zweifel oder aber ekstatische Gefühle grenzenloser Liebe oder spirituelle Einsicht – sowohl eine vorreflexive, körperlich vollzogene Praxis, die dem Erleben und der reflexiven Aneignung vorangeht, als auch eine reflexiv vermittelte.

In einem dynamischen Wechselspiel von Reflexion und Erleben wird Erfahrung produziert. Sich von den Schmerzen, die durch das lange Sitzen entstehen, nicht von der Meditationspraxis ablenken zu lassen, verlangt beispielsweise nach einem Deutungsrahmen, der die Schmerzen entgegen des Common Sense als positiven Aspekt der Übung verstehen und bewerten lässt. Wenn der Schüler dann die Erfahrung macht, dass Schmerzen wieder verschwinden können, wenn er die Übung in einer bestimmten Weise weiterfolgt, werden die Lehren rekursiv bestätigt. Genau dies erfährt Frau Meißner in ihrer Auflösungserfahrung. Was gelehrt wurde, bekommt dadurch einen wahrhaftigen Charakter.

Bei Frau Meißner handelt es sich um eine fortgeschrittene Praktizierende, die bereits eine Reihe von Kursen absolviert hat. Sie weiß bereits um die theoretischen Konzepte, welche die Meditationspraxis rahmen. Sie weiß, wie sich andere fortgeschrittene Praktizierende verhalten und kann sich hieran orientieren, und sie hat nicht zuletzt selbst etliche Zyklen im Wechselspiel von Reflexion und Erleben durchlaufen. In gewissem Maße verkörpert sie damit bereits die Praxis ihres Schulungsweges.

Darüber hinaus deuten sich in ihrer kurzen Erzählung schon spezifische Elemente der Didaktik des Lehrsystems der U Ba Khin-Schule an. Als Frau Meißner einem angehenden Meditationslehrer von ihrer Erfahrung erzählt, erfährt sie als „nicht so schön[e]“ Reaktion, dass dieser ihr Erlebnis „runterspielt“. Es sei „nur ein Spiel der Empfindungen“ und damit unbedeutend. Diese Szene verweist auf den in dieser Tradition recht typischen Verlauf eines Lehrer-Schüler-Dialogs. Immer wenn ein Schüler von einer besonders erhebenden, ekstatischen oder anderweitig eindrucksvollen Erfahrung oder gar einem Erleuchtungserlebnis berichtet, weisen die Lehrer eindrücklich darauf hin, dass das Erlebnis keine Bedeutung habe, bzw. dass es sich hierbei um ein Artefakt handele, das durch die Übung oder andere Faktoren hervorgerufen worden sei und damit keinen besonderen Wert im Sinne einer festzuhaltenden Erkenntnis habe.

Hier offenbart sich also ein Spannungsfeld. Induziert durch die Meditationsübung macht Frau Meißner eine äußerst eindrucksvolle Erfahrung, die jedoch kommunikativ als unbedeutend bewertet wird. Entsprechend dieses Arrangements schickt es sich normalerweise nicht, hierüber zu sprechen. Das Forschungsinterview ist eine der wenigen Ausnahmen, in denen dieses Spannungsfeld von prägender Erfahrung („diese WAHNSINNIGE Dankbarkeit kam hoch“) und der Abwertung eben dieser Erfahrung („das war nicht so schön“) geschildert werden kann. Mit fortgeschrittenen Schülern kann man in der Regel nicht über ein solches Thema sprechen, da dies offenbaren würde, dass der Schüler die Lehre nicht verstanden hat, nicht an solchen Erfahrungen zu hängen.

Anfänger und Außenstehende können außerdem die Erfahrungsqualität kaum nachempfinden und scheiden dementsprechend als kompetente Gesprächspartner aus. Als Referenz bleiben für die fortgeschrittenen Schüler nur noch die Schriften des buddhistischen Kanons selber übrig, die solche Erfahrungen als „Stadien der Vertiefung“ beschreiben („so ein Meilenstein bei mir“ und „das ist ja auch eben eine Entwicklungsstufe glaube ich“), diese dann jedoch im Einklang mit der hier zum Ausdruck kommenden Didaktik und Lehre als Übergangssphänomene bezeichnen, die nicht mit dem verwechselt werden dürfen, auf das es eigentlich ankomme (vgl. etwa die *Visuddhi-Magga* des *Buddhaghosa* 2003, S. 765ff.).

Wie bereits gesagt haben wir es hier mit der zunächst paradox anmutenden Konstellation eines Schulungssystems zu tun, das in Perioden intensivster Meditationspraxis außeralltägliche und bedeutungsvolle Erfahrungen evoziert, um gleichzeitig zu vermitteln, dass diese als unbedeutend zu bewerten sind. In diesem Rahmen begegnen wir einem auf den ersten Blick recht ungewöhnlichen didaktischen Arrangement bestehend aus einer übergreifenden Lehre (einschließlich der kanonischen Literatur), verschiedenen Praktiken der Evokation außeralltäglichen Erlebens (Kurse von 10, 20, 30 Tagen oder noch längeren Phasen des intensiven Meditierens im Sitzen), dem hierdurch evozierten individuellen Erleben (seien es Ekstasen, Phasen des Zweifels und der Depression oder einfach nur Langeweile) und einer spezifischen Form der Reflexion des Erlebens, das hiermit zur Erfahrung wird. Nicht zuletzt gibt es eine spirituelle Gemeinschaft, die zeigt, wie der richtige Umgang mit solchen Erfahrungen aussieht, nämlich nicht darüber zu reden, um zu zeigen, dass man ihnen keine Bedeutung beimisst.

Eine weitergehende Analyse kann zudem zeigen, dass die Reflexion der Erfahrung, welche das Erfahrene zur Erfahrung werden lässt, in zweifacher Weise kulturell geprägt zu sein scheint, nämlich einerseits durch die Kultur, die sich die Schüler mit der Sozialisation in einer konkreten buddhistischen Schule aneignen, und andererseits durch die Ursprungskultur, aus der die Adepten stammen.

Erstere zeigt sich in bestimmten Haltungen (z. B. der „richtigen“ Sitzhaltung), spezifischen Formen des Sprechens (z. B. der Verwendung bestimmter Phrasen oder Reflexionsfiguren), aber auch in Form von Tabus (das, worüber man normalerweise nicht miteinander spricht). Hier sind jeweils Grade der Aneignung zu erwarten, zunächst die oberflächliche Aneignung von Redeweisen, dann die mimetische Übernahme von Haltungen und schließlich die Inkorporation eines Habitus, durch die Reflexion und Erleben zu einer mehr oder weniger authentischen Einheit finden können.

Die zweite, ursprünglichere kulturelle Prägung geschieht durch die moderne westliche Kultur in ihren vielfältigen Varianten. Erst aus dieser Perspektive macht es Sinn, vom Buddhismus *im Westen* zu sprechen. Als übergreifendes Merkmal dieser kulturellen Formation ist vor allem die moderne, funktional differenzierte Gesellschaft anzusehen, die als Folge ihrer Ausdifferenzierung vor allem das Individuum affiniert. Damit einhergehend treffen wir auf eine Kultur, die in einer bestimmten Weise Geschlechterverhältnisse thematisiert, kritisches Denken pflegt, mit wissenschaftlichen Reflexionsformen vertraut ist und zudem auf allen Ebenen Anspruch auf Partizipation stellt. Darüber hinaus ist die westliche Kultur nolens volens durch die christlichen Religionen sowie durch altgriechisch fundierte Metaphysik geprägt – und sei es nur in der Form, dass sich ihre Ideengeschichte und spezifische Form der Aufklärung an den hiermit angelegten epistemischen und ontologischen Grundunterscheidungen abzuarbeiten hat. Dementsprechend ist zu erwarten, dass auch die säkularisierte westliche Gesellschaft in Hinblick auf ihre Vorstellungen von Befreiung und Erlösung weiterhin an christliche Bilder und Narrative anknüpft (etwa in Bezug auf die Themen „Schuld“ und „Sühne“, die Unterscheidung zwischen dem „Guten“ und dem „Bösen“, die Vorstellung vom Paradies oder dem Verweis auf die allumfassende Liebe Gottes).<sup>57</sup>

Die vom indischen oder chinesischen Denken geprägten Kulturen eröffnen demgegenüber einen anderen kulturellen Raum, der in seiner Epistemologie durch eine andere Konfiguration von Bildern und Unterscheidungen geprägt ist. Das indische Denken fasst die Differenz von Himmel und Hölle, Sein und Nicht-Sein (und damit von Leben und Tod) nicht als Ausschließungsverhältnis und bereitet damit den Boden für eine Philosophie, die eher zyklisch denn linear denken und wahrnehmen lässt.<sup>58</sup>

57 Mit Recht weisen kulturphilosophisch sensitive Autoren auf die soteriologische Nähe des jüdisch-christlichen Denkens zum Marxistischen hin. Siehe etwa Camus (1953) oder Bloch (1980). Der Zusammenhang zwischen Liberalismus und Religion wurde von Max Weber (2005) aufgezeigt. Siehe aber auch Benjamins „Kapitalismus als Religion“ (siehe Baecker 2003).

58 Insbesondere für China lässt sich darüber hinaus mit François Jullien (1999; 2006) fragen, was es bedeutet, wenn eine Kultur noch nie die Frage nach Gott oder der Wiedergeburt zu stellen brauchte und darüber hinaus eine Epistemologie

Auf den Interviewausschnitt bezogen lässt sich dementsprechend vermuten, dass die Schülerin die grenzenlose Liebe und die hiermit einhergehende Dankbarkeit, von der sie in Hinblick auf ihre Erfahrung berichtet, vor dem Hintergrund der abendländischen Geistesgeschichte als soteriologisches Ziel sieht, weshalb beides eine außerordentliche Relevanz für sie bekommt. Im Gegensatz dazu sind im buddhistischen Denken auch die göttlichen Zustände – und so auch die Erfahrung grenzenloser Liebe – bedingte, vergängliche Zustände und dürfen folglich nicht mit der Befreiung verwechselt werden. Dies schließt jedoch nicht aus, dass gerade solche Erlebnisse für die Praktizierenden eine große Bedeutung haben können. Subjektive Erfahrung und die durch die Lehre vermittelte Reflexionstheorie treten hier in ein interessantes Spannungsverhältnis.

### *Habituelle Veränderungsprozesse: Praxis, Erleben und Reflexion*

Die vorangehenden Ausführungen dürften zunächst ausreichen, um die Komplexität und die sich hieraus ergebenden methodologischen Herausforderungen zu verdeutlichen, der sich eine praxistheoretisch informierte Untersuchung zum Buddhismus im Westen zu stellen hat.

Als Material liegen uns beispielsweise Berichte von Erfahrungen vor, doch wir wissen, dass diese als kulturell formatiert zu betrachten sind. Wir begegnen außerdem institutionalisierten Schulungssystemen, die beanspruchen, den Habitus ihrer Adepten im Sinne einer tertiären Sozialisation<sup>59</sup> verändern zu können. Resultat dieser Veränderung soll sein, dass sie glücklichere Menschen werden, indem sie lernen, Dinge anders zu sehen und zu erleben als zuvor. Wir finden darüber hinaus einen Corpus kanonisierter Lehren vor, die recht abstrakt formuliert sind, und treffen auf lebendige Lehrerpersönlichkeiten, die diese Lehren interpretieren und in konkrete Schulungswege überführen. Wir können auch eine Gemeinschaft von Praktizierenden beobachten, die an der Sozialisation der Adepten teilhat. Bei all dem haben wir es mit der rekursiven Beziehung von Praxis, Erleben und Reflexion zu tun, die unweigerlich in jede menschliche Praxis eingelagert ist.

Wenn wir uns in Bezug auf die Interpretation dieser Beziehungen auf die sprachlichen Konstruktionen religiöser oder spiritueller Wirklichkeit beschränken würden, würden wir unbeachtet lassen, dass buddhistische

entwickelten konnte, die die Subjekt-Objekt-Unterscheidung weniger hart konfiguriert. Hiermit ergab sich in der chinesischen Adaption des Buddhismus, im Chan (in Japan „Zen“), die Möglichkeit, sich auch von einigen typischen religiösen Vorstellungen des indischen Denkens zu lösen.

<sup>59</sup> Wenn wir die schulische Sozialisation nach der Familie als den zweiten prägenden Sozialisationsprozess auffassen, dann gewinnt das intensive buddhistische Training erst als tertiäre Sozialisation Bedeutung, da im Westen Kinder oder Jugendliche in der Regel kaum intensiver in Kontakt mit intensiver buddhistischer Praxis kommen.

Schulungsinstitutionen in hohem Maße körperliche Erfahrungen evozierten. Wenn wir die langen Perioden meditativen Sitzens im Zen oder in der *Vipassanā*-Meditation betrachten oder den Vollzug zigtausender Niederwerfungen im *Ngöndro* des tibetischen Buddhismus, wird deutlich, dass eine Auseinandersetzung mit buddhistischer Schulung nicht umhin kommt, die Verschränkung von Praxis und Erleben zu berücksichtigen. Es wäre jedoch unsinnig, die Praxis von ihrer Reflexion zu trennen. Wenn wir stattdessen Reflexion, Praxis und Erleben als eine dynamische Wechselbeziehung verstehen, können sich hier unterschiedliche Verhältnisse der Aneignung zeigen. Reflexion, Deutung und Sinngebung können zunächst als äußere Form erscheinen, etwa in dem Sinne, dass ein Schüler den Lehrreden folgt, obwohl diese für ihn noch keinen Sinn ergeben. Wenn der Schüler dann Teil einer spezifischen Gemeinschaft geworden ist, mögen sie als sozial vermittelte Form auftreten, denn der Schüler weiß nun, welche Dogmen und Denkfiguren in der Gemeinschaft gelten und kann sich in den sprachlichen Formen „korrekt“ bewegen. Als tiefste Form der Aneignung folgt schließlich der Habitus, d. h. dass Erleben und Reflexion im Sinne von Bourdieu eine habitualisierte Einheit bilden, die im Vollzug natürlich und authentisch wirkt.

Die Idee der Sozialisation durch die buddhistische Schulung wirkt plausibel, wenn man einerseits bedenkt, dass der buddhistische Pfad beansprucht, den Habitus der Schüler zum Besseren wenden zu können. Außerdem steht hinter der Hinwendung zum Buddhismus oftmals die Motivation, sich verändern zu wollen. Vor diesem Hintergrund ist zu vermuten, dass wir empirisch bei vielen Schülern auf ein Phänomen treffen, das Bourdieu als einen „gebrochenen Habitus“ charakterisiert. Gemeint ist hiermit, dass die kulturellen Muster der primären und sekundären Sozialisation, also all die Aspekte der westlichen Ursprungskultur in ihren individuellen Ausprägungen, (noch) nicht im Einklang sind mit jenen kulturellen Mustern, die die buddhistischen Praxen der jeweiligen Schulen als tertiäre Sozialisation vermitteln.<sup>60</sup>

Zugleich – und dies ist ein Punkt, den wir bislang nur ansatzweise berührt haben – verweist das Habituskonzept auf die anthropologische Konstante, dass die menschliche Biologie bestimmte Kognitionen

60 „Der Habitus ist weder notwendigerweise angemessen noch notwendigerweise kohärent. Er verfügt über Integrationsstufen, die vor allem ‚Kristallisierungsstufen‘ des eingenommenen Status entsprechen. So lässt sich beobachten, dass widersprüchliche Positionen, die auf ihre Inhaber strukturelle ‚Doppelzwänge‘ ausüben können, oft zerrissen, in sich widersprüchlichen Habitus entsprechen, deren innere Gespaltenheit Leiden verursacht. [...] Folglich kann es geschehen, dass – nach dem Paradigma Don Quichottes – die Dispositionen mit dem Feld und den für seinen Normalzustand konstitutiven ‚kollektiven Erwartungen‘ in Mißklang geraten. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn ein Feld eine tiefe Krise durchmacht und seine Regelmäßigkeiten (oder sogar seine Regeln) grundlegend erschüttert werden.“ (Bourdieu 2001, S. 205f.)

ermöglicht. Erfahrungen tiefer meditativer Versenkung, innerhalb derer Raum- und Zeitkonzepte transzendent werden, sind offensichtlich psychobiologisch möglich und zunehmend auch erklärbar (s. ausführlicher Kap. II.3). Die Psychologie kann inzwischen Bedingungen für selbstversunkene menschliche Praxen benennen, die mit Glückserleben einhergehen.<sup>61</sup>

Vor allem mit Verweis auf das zuvor interpretierte Beispiel wäre es jedoch ein Missverständnis, buddhistische Spiritualität allein mit der Erfahrung bestimmter Bewusstseinszustände gleichzusetzen. Die buddhistischen Schulungswege beruhen vielmehr auf einem komplexen Arrangement der Induktion von Erfahrungen und deren Reflexion bzw. der Induktion und Reflexion von „Nicht-Erlebnissen“, wenn man betonen will, dass es gar nicht darauf ankommt, bestimmte Zustände zu erreichen. Dieses Arrangement findet im Kontext einer sozialen Institution (der jeweiligen Schule) statt, die vermittelt, indem sie Haltungen (re-) produziert und aufführen lässt, die *zeigen*, worum es eigentlich geht.

Im Sinne einer starken praxistheoretischen These erscheint damit gerade auch die Leiblichkeit des anderen als notwendige Voraussetzung, um solche Veränderungsprozesse möglich werden zu lassen.<sup>62</sup>

Die Erfahrungen eines Meditationsschülers sind vor diesem Hintergrund zugleich als soziales wie psychologisches Phänomen anzusehen. Darüber hinaus sind Worte, Konzepte und Haltungen, die eingenommen, gedacht und reflektiert werden können, einer Sphäre entlehnt, die das Individuum immer schon transzendent, ihm vorrangig ist, da der Andere mit seiner Geschichte und Kultur immer schon da gewesen ist, *bevor* sich mein Selbst im Nachtrag als ein In-Beziehung-Setzen von *mir* und *dir* als diese Beziehung fühlende und damit repräsentierende Reflexion ausdifferenzieren kann (s. ausführlich Kap. II.7).

Soziologen, die sich mit spirituellen Schulungswegen beschäftigen, kommen damit nicht umhin, neben der Erfahrung auch dem *Sich-mit-Anderen-in-Beziehung-Setzen* besondere Aufmerksamkeit zu schenken, denn gerade in Letzterem zeigen sich buchstäblich die Arrangements, in denen Erleben und Reflexion zueinander in Beziehung gesetzt werden.

61 So etwa in der Forschung zum flow (vgl. Csikszentmihalyi 1985).

62 Der Leib des Anderen zeigt als Vorbild oder Spiegel, was dem Adepten aufgrund der eigenen kulturellen Prägung und dem hiermit einhergehenden Habitus noch nicht vertraut sein kann, aber durch die Konjunktion mit dem Anderen – über die mimetische Aneignung – vertraut werden kann. Sei es der authentische Lehrer, der Meister, dem entsprechende Verwirklichung attestiert wird, der Lama, der auf seine frühere Wiedergeburt verweist, oder auch nur die Gemeinschaft der Praktizierenden – die abstrakten und für den außen Stehenden oftmals kontraintuitiven Lehren des Buddhismus werden erst durch das lebendige Gegenüber zur Realität. Man könnte auch sagen: Nur auf diese Weise können sie inkarniert werden. Siehe hierzu ausführlicher vor allem Kap. II.5 und III.5.

*Der jeweils spezifische Typus des Arrangements der Beziehung von Erleben und Reflexion, in die ein Schulungssystem einsozialisiert, kann also als Eigenwert dieser buddhistischen Schule gesehen werden.*

Eine solche Betrachtungsweise gestattet, die Erlebens- und Erfahrungsdimension von Praktizierenden zu berücksichtigen, ohne davon ausgehen zu müssen, dass die Schüler der einen Tradition das gleiche erleben bzw. ihre Erfahrung in gleicher Weise reflektieren wie die Schüler einer anderen Schule. Es braucht dementsprechend auch keine Einigkeit darüber zu bestehen, worin heilsame oder erleuchtende Erfahrungen bestehen. Es braucht nicht einmal davon ausgegangen zu werden, dass alle Schüler einer Schule die gleichen Erfahrungen machen. Es genügt ein hinreichendes, geteiltes Verständnis darüber, wie und durch wen und durch welche Praxis die Reflexions- und Selbstverhältnisse repräsentiert werden, in denen sich der „richtige“ Habitus ausdrückt.

Damit solche Arrangements als soziale Institutionen tragen, bedarf es der Ausdifferenzierung der Trias von Meister, Anfänger und fortgeschrittenem Schüler. In dieser Rollendifferenzierung wissen die Anfänger, an wem sie sich orientieren können und dass sie selbst noch nicht wissen, „worum es geht“. In der Gruppe der Fortgeschrittenen weiß man zwar bereits, worauf es ankommt und wie man sich im Kontext spiritueller Gemeinschaften angemessen zu verhalten hat. Jedoch ist man sich auch der eigenen Unzulänglichkeiten bewusst sowie der Tatsache, dass man weiterhin auf dem Weg ist, also noch nicht vollkommen „verwirklicht“ oder „erleuchtet“ ist. Der Lehrer mag sich zwar seinerseits bewusst sein, dass auch er nur *mit Wasser kochen kann*, nichtsdestotrotz hat er die Lehre zu repräsentieren und damit eine Rolle einzunehmen, die im Sinne eines Idealselbst immer schon über ihn hinausweist. Die Lehrerposition geht dementsprechend immer auch mit einer gewissen institutionellen Distanz einher. Die Begegnung mit dem Lehrer ist keine profane, sondern eine außeralltägliche Interaktion, die durch rituelle Formen geschützt ist, etwa indem der Lehrer in Meditationshaltung auf einem erhöhten Platz sitzt. Ein Zuviel an alltäglicher Nähe würde diese Rolle korrumpern und den dahinter stehenden Menschen mit seinen persönlichen Eigenarten zu stark in den Vordergrund stellen.

In der Lehrerrolle soll also einerseits das soteriologische Ideal des jeweiligen Schulungsweges repräsentieren werden, andererseits kann sie aber nur von einem konkreten menschlichen Wesen mit seinen jeweiligen Schwächen ausgefüllt werden. Hierdurch entsteht ein Spannungsfeld, das keineswegs als ein Nebenschauplatz buddhistischer Praxis betrachtet werden darf, sondern aus einer soziologischen Betrachtungsweise als konstitutiv für die Dynamik der buddhistischen Schulungswege angesehen werden muss. Ein religiöses oder spirituelles Lehrsystem wird erst dann lebendig, wenn es in eine konkrete Lebenspraxis übersetzt wird. Gegenüber der vermeintlichen Reinheit abstrakt formulierbarer

Konzepte und Ideale muss das reale Leben aber immer unrein und unvollkommen anmuten. Menschliche Lebensvollzüge sind viel zu komplex und vielschichtig, als dass sie in eine eindeutig bestimmbar Form überführt werden könnten.

Vor diesem Hintergrund ist der unperfekte und damit menschlich und authentisch erscheinende Lehrer die entscheidende Projektionsfläche, an die im Guten wie im Schlechten angeknüpft werden kann. Produktiv gewendet kann dieses Spannungsfeld dazu führen, in (mimetischer) Identifikation mit dem Anderen die dem Anderen zugeschriebenen Eigenschaften selbst zu entwickeln. Negativ gewendet kann hieraus eine unheilsame Beziehungsdynamik erwachsen, die kultischem Verhalten und der Billigung von Machtmisbrauch Vorschub leistet (s. Kap. III.5).

Die einzelnen Schulen unterscheiden sich in Hinblick auf die Frage, wie stark die hierdurch aufgespannte Dynamik innerhalb der buddhistischen Schulung thematisiert wird. Auf der einen Seite steht der tibetische Tantrismus, der seinen Schülern empfiehlt, den Lama in allen seinen Ausdrucksformen nahezu gottgleich zu sehen, auf der anderen Seite die Laienbewegungen des *Theravāda*-Buddhismus, in denen der Meditationslehrer selbst vorrangig Übender bleibt, wobei aber auf eine Traditionslinie in hohem Maße verwirklichter Lehrer verwiesen wird, die die gleiche Praxis unterrichtet haben. Wenngleich es Unterschiede in der Gestaltung gibt, so findet jede buddhistische Schulung jeweils in einem konkreten sozialen Feld statt, das Positionen reproduziert, welche unterscheiden lassen, wer den symbolischen Wert des Feldes am besten repräsentiert und wer noch am Anfang steht.<sup>63</sup>

Die konkrete Praxis innerhalb eines buddhistischen Schulungsweges kann damit als komplexes Arrangement einer tertiären Sozialisation beschrieben werden, die in Hinblick auf die sie konstituierenden Merkmale und Beziehungen durchaus nachvollziehbar ist. Die Reflexionen Frau Meißners über eine für sie hoch signifikante Meditationserfahrung lassen ahnen, was dies bedeutet.

### I.3 Pfad und Frucht: Erleuchtung am Horizont

Die vorangehenden Ausführungen lassen deutlich werden, dass die buddhistischen Schulen auf eine bestimmte Form der Sozialisation ihrer Adelten zielen und hierfür eine mehr oder weniger ausgearbeitete Didaktik anbieten. Deshalb werden wir im Folgenden ausführlicher auf die in den

63 Bourdieus Konzeption des sozialen Feldes erklärt auch, warum sich unterschiedliche Schulen nicht einig darüber zu sein brauchen, ob die Lehrer der jeweils anderen Schule ebenfalls entsprechende Qualitäten besitzen. Das entscheidende Moment ist die im Feld aufgespannte Dynamik und nicht die von einem äußeren Beobachter feststellbaren Qualitäten. Vgl. Bourdieu (2000).

kanonischen Quellen formulierten Selbstbeschreibungen und theoretischen Konzepte der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen schauen.

Als soteriologische Grundfigur der buddhistischen Lehren haben wir bereits die vier Edlen Wahrheiten benannt, die an die universelle Erfahrung des Leidens andocken und sukzessive auf einen Pfad verweisen, auf dem sich die Ursachen des Leidens erkennen und überwinden lassen. Das Bild des Pfades suggeriert eine sowohl räumliche wie auch zeitliche Struktur, da es definierte Stadien gibt, für deren Erreichen man Zeit benötigt. Zugleich verweist das soteriologische Ziel auf einen Bereich, der außerhalb von Raum und Zeit besteht. Da die buddhistischen Lehren die Ursachen des Leidens im menschlichen Wollen und Begehrten sehen, ergibt sich als weitere paradoxe Beziehung, dass man die Befreiung zwar anstreben kann (indem man den Pfad geht), man die *Frucht* aber nicht wollen darf, da der Wunsch oder die Sehnsucht nach Erlösung in den Bereich des mit dem Pfad zu überwindenden Begehrens gehört.

Folgerichtig gibt es – wie im Zen und im tibetischen Buddhismus formuliert wird – nichts zu erreichen und auch keine Erkenntnis zu erlangen (so im Herz-Sutra), denn „der große Weg ist ohne Tor“ (Mumonkan, zitiert nach Samy (2014, S. 1) und die sogenannte höchste Sicht besteht dementsprechend nicht in einer bestimmten spirituellen Übung, sondern in einer Haltung, die man eher als Nichtmeditation denn als meditative Übung bezeichnen kann.<sup>64</sup>

Vor allem der Weg des Zen wird nicht müde zu betonen, dass es nichts zu erreichen gibt, weil die Erlösung immer schon da ist. Die Buddha-Natur ist nicht zu erlangen, man hat sie bereits, so Dōgen Zenji. Wenn wir aber schon alle Buddhas sind, wozu dient dann eine spirituelle Übung bzw. würde nicht die Vorstellung von einem Weg bzw. eines graduellen Zugangs zur Erleuchtung im Widerspruch zur Idee der Buddhaschaft stehen? Wenngleich innerhalb der Geschichte des buddhistischen Denkens immer auch wieder Positionen vertreten wurden, die die Vorstellung eines Pfades grundsätzlich ablehnen,<sup>65</sup> folgen gewissermaßen alle im Westen vertretenen Schulen der Konzeption eines Stufenweges, wohlwissend, dass die Beziehung von Frucht und Pfad nicht ohne logische Brüche ineinander überführbar ist, also nur komplex bzw. dialektisch zu fassen ist.

<sup>64</sup> So z. B. im Verweis auf Tilopa, den indischen Vater der tibetischen Kagyü-Schule bei Brown (2006, S. 432).

<sup>65</sup> Aber auch hier kann man sich mit Blick auf die Überlieferung mit Dumoulin (1985, S. 103ff.) fragen, ob nicht die „Plötzlichkeit des Südens“ und „Allmählichkeit des Nordens“ als paradoxe Einheit zu verstehen sind, und zwar weniger in Bezug auf reale regionale Verortungen denn als konzeptionelles Paar, das ideell zusammengehört und dementsprechend zusammen zu denken ist.

### *Entwicklungsmodell im Theravāda-Buddhismus*

Im Folgenden werden wir genauer darauf eingehen, wie in den kanonischen Schriften der drei großen Traditionen die Beziehung zwischen Pfad und Frucht (Befreiung) konzeptualisiert wird. Zunächst beschäftigen wir uns mit der *Visuddhi-Magga*, der ältesten Lehrsystematik des *Theravāda-Buddhismus*.<sup>66</sup> Schon der Titel dieses scholastischen Werkes (Deutsch: Der Weg zur Reinheit) deutet an, dass wir es hier mit einem Pfad oder Stufenweg zu tun haben, der in einen geläuterten, reinen Geisteszustand führen soll. Das Inhaltsverzeichnis folgt in seiner Gliederung der Reihung der drei im Edlen achtfachen Pfad benannten Zweige „Sittlichkeit“ (*sīla*), „Sammlung“ (*samādhi*) und „Wissen“ (*paññā*). Mit jedem dieser Felder sind bestimmte Übungen bzw. Übungshaltungen verbunden. Für den Bereich der Sittlichkeit werden Läuterungsübungen genannt (etwa die Einübung von Freigiebigkeit und Askese), zum Bereich der Sammlung gehören Konzentrationsübungen (die Visualisierung von geistigen Übungsobjekten, sich in Konzentration auf bestimmte Konzepte und Haltungen sammeln sowie die Methode der Atembetrachtung).

Der Bereich des Wissens geht zunächst mit bestimmten Reflexionsanweisungen einher, die schließlich in den *fortschreitenden Erkenntnisblick*, die intuitive Schau der Realität der geistig-körperlichen Zusammenhänge, münden sollen. Als höchste Stufe der Einsicht wird die Erleuchtungserfahrung benannt, wobei die kanonischen Schriften hier noch vier Stadien unterscheiden. Das erste Stadium, der *Stromeintritt* (*sotāpanna*), wird als eigentlicher Wendepunkt auf dem Pfad dargestellt. Mit ihm sollen die drei Fesseln „Persönlichkeitsglaube“ (*sakkāya-ditthi*), „Zweifelsucht“ (*vicikicchā*) sowie das Hängen an Regeln und Riten (*silabbata-parāmāsa*) überwunden werden. In Folge stehe das Ziel *nibbāna* unerschütterlich vor Augen, weshalb nun hoch motiviert an der Überwindung der weiteren Fesseln („Gier“, „Anhaftung“ sowie manifestere und subtilere Formen von Stolz und Dünkel) gearbeitet werden könne, bis schließlich im Stadium des *Arahat* die vollkommene Erleuchtung erlangt werde.<sup>67</sup>

Die Grobstruktur des Befreiungsweges ist hiermit vorgezeichnet. Beginnend mit der Edlen Wahrheit vom Leiden begibt sich der Mensch auf die Suche nach einem Weg, seine leidvolle Spannung und das Leiden an sich zu überwinden. Es folgt eine Phase der Geistesschulung,

<sup>66</sup> Die *Visuddhi-Magga* wurde im fünften Jahrhundert n. Chr. von dem Mönch Bud-dhaghosa in Sri Lanka verfasst.

<sup>67</sup> Es werden „*ro* Fesseln“ (*samyojana*) benannt, die der vollkommenen Erleuchtung entgegenstehen: (1) Persönlichkeitsglauben (*sakkāya-ditthi*), (2) Zweifelsucht (*vicikicchā*), (3) Hang an Regeln und Riten (*silabbata-parāmāsa*), (4) Sinnliches Begehrn (*kāma-rāga*), (5) Übelwollen (*vyāpāda*), (6) Begehrn nach feinkörperlichem Dasein (*rūpa-rāga*), (7) Begehrn nach unkörperlichem Dasein (*arūpa-rāga*), (8) Dünkel (*māna*), (9) Aufgeregtheit (*uddhacca*), (10) Unwissenheit (*avijjā*).

in der schrittweise Sittlichkeit und meditative Geistesfassung trainiert werden, wodurch schließlich eine hinreichende mentale Stabilität gewonnen wird, um auf dieser Basis tiefere Einsichten in den geistigen Prozess gewinnen zu können. Je nach Umsetzung und Lehrkontext finden sich unterschiedliche Auffassungen darüber, wie lange Sittlichkeit und Sammlung geübt werden sollen, um dann insbesondere mit der *Vipassanā*-Meditation die reflexive Aufmerksamkeit auf die Natur des geistigen Prozesses selber (und damit auch auf die Bedingtheit und die Bedeutungslosigkeit der durch die Sammlung entwickelten Geisteszustände) lenken zu können. Unabhängig davon, ob die Stufen mit einer langen oder kurzen Übungsdauer verbunden werden, ist der Pfad als Stufenweg konzipiert: man übt zunächst eines, um dann im nächsten Schritt zu tieferen Einsichten und zu das eigene Leben transformierenden Erkenntnissen fähig zu sein.

Die *Visuddhi-Magga* beschreibt den „fortschreitenden Erkenntnisblick“ als eine Abfolge von neun aufeinander aufbauenden und analytisch unterscheidbaren Stadien:

- „(1) in Betrachtung des Entstehens und Hinschwindens bestehende Erkenntnis (*udayabbayanupassanā-ñāna*),
- (2) die in Betrachtung der Auflösung bestehende Erkenntnis (*bhangānupassanā-ñāna*),
- (3) die im Sichgegenwärtighalten des Schreckens bestehende Erkenntnis (*bhayatupatthānā-ñāna*),
- (4) die in Betrachtung des Elends bestehende Erkenntnis (*dīnavānupassanā-ñāna*),
- (5) die in Betrachtung der Abwendung bestehende Erkenntnis (*nibbidānupassanā-ñāna*),
- (6) die im Erlösungswunsch bestehende Erkenntnis (*muccitukamyatā-ñāna*),
- (7) die in nachdenkender Betrachtung bestehende Erkenntnis (*patisankhānupassanā-ñāna*),
- (8) die im Gleichmut hinsichtlich der Gebilde bestehende Erkenntnis (*sankhārupekkhā-ñāna*),
- (9) die 9. Erkenntnis, die der Wahrheit sich anpassende Erkenntnis (*anuloma-ñāna*).“ (Buddhaghosa 2003, S. 765)

Mit der zunehmenden Reinheit des fortschreitenden Erkenntnisblicks soll sich hier zunächst offenbaren, dass Phänomene, insbesondere das Selbst und die von ihm wahrgenommenen Objekte nicht beständig sind. Mit fortschreitender Meditation kann schließlich die Auflösung aller Phänomene, die das Selbst und seine Bedürfnisse ausmachen, erlebt werden. Hiermit einhergehend kann Grauen und Erschrecken gegenüber den weltlichen Phänomenen erwachsen, was wiederum den Wunsch nach

Erlösung und Befreiung stärken kann. Hieraus entwickelt sich eine veränderte Reflexionsbeziehung gegenüber den Sinnesobjekten. In den vorletzten Stufen dieses Zyklus bildet sich eine ebenso gleichmütige wie auch alltagspraktisch angemessene Haltung gegenüber den weltlichen Phänomenen aus.

In der Anpassungserkenntnis, dem letzten Stadium des fortschreitenden Erkenntnisblicks, werden die den Erkenntnissen vorangehenden Stadien in die zukünftigen Erfahrungen integriert. Das Erkennen wird zum Wissen um das Erkennen und um den Pfad des Erkennens, weil es die Erfahrung reflektiert und so dem Alltagsbewusstsein zugänglich macht. In der Anpassungserkenntnis wird sich das Erkennen auf einer tiefen Ebene seiner eigenen Bedingungen bewusst. Das Erkennen reflektiert hier sozusagen über sein eigenes Erkennen, den Stand der Bewusstwiedergabe seiner selbst:

„Dies ist aber so, weil die Anpassungserkenntnis auf Grund der Daseinsgebilde mit ihren Merkmalen der Vergänglichkeit, des Elends und der Unpersönlichkeit entstanden ist. [...] Es paßt sich nämlich die Anpassungserkenntnis den 8 vorangehenden Erkenntnissen an, indem sie gewissermaßen über ihre Bedeutung berichtet“ (Buddhaghosa 2003, S. 801).

Nach der buddhistischen Psychologie ist dieses Erkennen ein Prozess, der dem Wesen der Daseinsgebilde inhärent ist, der von ihren Erscheinungen, einschließlich ihrer Vergänglichkeit und dem hieraus erwachsenden Leiden, nicht getrennt ist.

Der Erkenntnisprozess instruiert sich durch diese Reflexion gewissermaßen selbst:<sup>68</sup>

„Bei dem dem Entstehen und Hinschwinden unterworfenen Dingen wahrlich hat die ‚Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens‘ das Entstehen und Hinschwinden erkannt. [...] Der im ‚Sichgegenwärtigen des Schreckens bestehenden Erkenntnis‘ wahrlich ist das Schreckensvolle als Schrecken gegenwärtig. [...] Hinsichtlich der Dinge, von denen man sich zu erlösen hat, ist die ‚im Erlösungswunsche bestehende Erkenntnis‘ erlösungswillig geworden. [...] Das, was man als gleichmütig zu betrachten hat, hat wahrlich ‚Gleichmutserkenntnis hinsichtlich der Gebilde‘ mit Gleichmut betrachtet“ (ebd.).

In ihrem Wissen um die Befreiung passt sich die Anpassungserkenntnis nun den Stadien an, die mit der Grenzerfahrung der Erleuchtung verbunden werden, nämlich an das Wissen um das todlose Element (*nibbāna dhatu*). Die Stadien der Erleuchtung rücken entsprechend jetzt in den Horizont der Reflexion:

68 Die Reflexion des Erkennens im Erkennen fördert das Erkennen. U Ba Khin (1991) benennt dieses Erkenntnisstadium deshalb auch als „Wissen, welches die Befreiung beschleunigt“.

„Was nämlich für ihn zu tun wäre, das hat er bereits getan, als er den in ‚Anpassungserkenntnis‘ endenden Hellblick erweckte. [Es] steigt ihm unmittelbar nach der Wiederholung der ‚Anpassungserkenntnis‘ die ‚Reife-Erkenntnis‘ (gotrabu-nana) auf, indem diese das Bedingungslose, den Stillstand, die Entwerdung, die Aufhebung, das Nirwahn zum Objekte nehmend, über den Rang, die Bezeichnung und Stufe der Weltlinge hinausgeht und eintritt in den Rang, die Bezeichnung und Stufe der Edlen (ariya)“ (a.a.O., S. 805).

Allerdings – und dies ist in unserem Zusammenhang ein wichtiger Aspekt – spielt sich die Anpassungserkenntnis weiterhin im Bereich der bedingten Phänomene ab. Letztlich ist auch sie nichts anderes als ein Prozess, in dem sich sinnliches Erleben mit Reflexion verbindet. Wie alle bedingten Prozesse darf diese Erkenntnis also nicht mit dem Absoluten, dem Todlosen, dem Aufhören des Werdens verwechselt werden. Folgerichtig heißt es dementsprechend auch in der *Visuddhi-Magga*:

„So auch besitzt die Anpassende Erkenntnis bloß die Fähigkeit, die die Wahrheit verhüllende Finsternis zu vertreiben, nicht aber selbst das Nirwahn zu schauen“ (a.a.O., S. 801).

Dies bedeutet jedoch nicht, dass das Stadium von *nibbāna* seine Bedeutung innerhalb des buddhistischen Stufenwegs verlieren würde. Im Gegenteil, es ist für den Pfad weiterhin hoch relevant, denn mit ihm ist das soteriologische Ziel gegeben, auf das sich der buddhistische Pfad und die hiermit verbundenen Übungen und Reflexionen beziehen. Strukturell wird für den Pfad also eine transzendenten Position benötigt, die außerhalb des Weges und außerhalb des bedingten Bereichs menschlicher Erfahrung verortet wird. Sinnlogisch steht sie damit auch außerhalb der Kausalität sinnlicher bzw. physischer Prozesse und kann dementsprechend auch nicht kausal auf sie einwirken:

„So auch vermag die Reife-Erkenntnis bloß das Nirwahn zu schauen, nicht aber die Finsternis der trüben Leidenschaften zu vertreiben“ (a.a.O., S. 806).

Umgekehrt gilt, dass die Erkenntnis von *nibbāna* als Zeichen fungiert, das gleichsam den Weg und sein Ziel ausleuchtet und in entsprechend starker Weise motiviert, weiterhin an der Überwindung der eigenen Leidenschaften zu arbeiten:

„Denn obzwar sie (die Reifeerkenntnis) nicht selber das Hinwenden zum Pfad ist, steht sie doch anstelle des sich Hinwendens, indem sie dem Pfade gleichsam das Zeichen gibt. [...] Und ohne das von jener Reife-Erkenntnis gegebene Zeichen zu verfehlen und als unmittelbare Fortsetzung auf jene (Reife-) Erkenntnis folgend, steigt der Pfad auf, indem er die zuvor nie zersprengte, nie zertrümmerte Giermasse, Haßmasse und Verblendungsmasse zersprengt und zertrümmert“ (a.a.O., S. 807).

An dieser Stelle erinnern wir daran, dass das erste Stadium der Erleuchtung, der Stromeintritt (*sotāpanna*), neben der Erfahrung der Unpersönlichkeit (*anattā*) auch durch den Wegfall des Zweifels definiert ist. Mit Blick auf den epistemischen Status von *nibbāna* – es lässt sich nicht sinnlich erfahren – ergibt sich also die sinnlogische Konsequenz, dass die hiermit entstehende Gewissheit im wörtlichen Sinne auf *nichts* gegründet ist. Es handelt sich hierbei allerdings nicht um ein sinnloses Nichts, sondern um ein sinnvolles, das als Reflexion strukturierend in die Praxis bzw. die Motivation zur Praxis eingreift.

### *Sich von sich selbst abstrahieren*

Schauen wir aus den oben benannten Perspektiven nochmals auf den Pfad, wie er mit den vier Edlen Wahrheiten formuliert ist und betrachten diesen Pfad nun unter dem Blickwinkel der Verschränkung von subjektiven Erleben und Kommunikation. In kondensierter Form lässt sich dieser Pfad durch folgenden Vers aus der *Dhammapada* ausdrücken:

„Wenn immer er die Daseinsgruppen  
Entstehen und Vergehen erwägt,  
erfüllt Verzückung ihn und Glück,  
so er das Todlose erkennt.“

(*Dhammapada* 374, zitiert nach Goenka 1991, S. 91)

Die Daseinsgruppen stellen die Totalität dessen dar, was das Menschsein ausmacht: die Kombination von Körperlichkeit, Bewusstsein, kognitiven Fähigkeiten, Gefühl und angehäuften Reaktionsmustern. Mit dem oben genannten Vers wird zunächst eine Reflexionsbeziehung impliziert, weil die *Daseinsgruppen* dem Praktizierenden grammatisch als Objekt gegenüberstehen. Damit wird ein Spannungsfeld eröffnet zwischen dem ebenfalls aus *Daseinsgruppen* zusammengesetzten Subjekt und den ihm nun zugleich gegenüberstehenden Daseinsgruppen. Dieses Spannungsfeld kann auch als polykontexturales Reflexionsverhältnis beschrieben werden, das zwischen dem Befinden, Leib zu sein und einen Körper, ein Bewusstsein etc. zu haben, oszilliert.

Mit dem *Entstehen und Vergehen* wird eine Eigenschaft der *Daseinsgruppen* benannt. Sie treten als fließendes Phänomen in Erscheinung, das aufscheint und wieder entschwindet. Diese Eigenschaft des Entstehens und Vergehens kann *erwogen* werden. *Erwägen* ist eine aktive geistige Tätigkeit, die mit Durchdenken, Ins-Auge-Fassen oder Kontemplieren beschrieben werden kann und die aktive Verlagerung des Wahrnehmungsfokus verlangt. Zudem ist Erwägen als Reflexionstätigkeit zu berücksichtigen, die das Erleben im Vollzug eben dieser Reflexion neu konfiguriert.

Insbesondere im buddhistischen Lehrkontext handelt es sich bei dieser Reflexion nicht nur um eine philosophische Überlegung, etwa in dem

Sinne, dass man feststellt, dass alles fließt. Vielmehr ist sie als *Praxisanweisung* zu verstehen, die *gemeinsam mit anderen* als Übung vollzogen wird.<sup>69</sup> Die geforderte Aufmerksamkeitsverschiebung, durch die sinnliche Prozesse zugleich wahrgenommen aber auch abstrahierend auf Distanz gehalten werden, ist damit zugleich eine *kollektive* Praxis. Erst hierdurch kann sie zu einer habitualisierten Haltung stabilisieren, die für den Praktizierenden zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Wenn der Übende das im oben stehenden Vers Benannte tut, also die allgemeinen Eigenschaften der Daseinsgruppen – d. h. ihre veränderliche Natur – kontempliert, dann kann er sich des Erfolges gewiss sein, denn es erfüllen ihn *Verzückung* und *Glück*. Dieses Glück ist kein abstraktes Glück, sondern ein *persönliches* Glück, das *ihn* betrifft und dementsprechend subjektiv erfahrbar ist.

Sinnlogisch stellt sich nun die Frage nach der Ursache des Glücksempfindens. Das In-Erscheinung-Treten einer bestimmten Daseinsgruppe kann nicht als Erklärung in Betracht gezogen werden, da einerseits auch unangenehme Daseinsgruppen ins Bewusstsein treten können und andererseits erwünschte Daseinsgruppen vergehen können. Das Vergehen einer bestimmten Daseinsgruppe kann ebenfalls nicht die Ursache des Glücks sein, da neben dem Unerwünschten auch Geliebtes und Begehrtes entschwindet. Das empfundene Glück kann also nicht in den *spezifischen Inhalten* der Daseinsgruppen gründen, sondern allein in der vollzogenen *Verlagerung* der Aufmerksamkeit selber. Erst wenn sich diese auf die abstrakte Form des Prozesses selber richtet, kann die Aufgabe der Kontemplation erfüllt werden. Wenn dies geschieht – so das soteriologische Versprechen – steigen Verzückung und Glück auf.

Mit dem *Todlosen* wird schließlich der Bereich jenseits des *Entstehens* und *Vergehens* benannt. Dennoch ist das Todlose von *jemandem* zu erkennen. Das Todlose als das Abstrakte, da per se unsinnlich und nicht erfahrbar, zeigt sich im Gegenüber eines Subjektes, das als ein Konkretes sterblich und vergänglich ist. Hier tritt ein scheinbares Paradoxon auf. Wie kann jemand, der sich ausschließlich in einer sinnlichen Welt erleben kann, etwas erleben, das nicht im sinnlichen Bereich erfahrbar ist? Sinnlogisch löst sich dieses Paradoxon im Vollzug einer Handlung auf. Die Spannung zwischen dem konkreten, vergänglichen und relativen *jemand* und dem verallgemeinerten Sein des *Todlosen* wird damit in den ständig zu vollziehenden Prozess des sich sich selbst Gegenüberstellens überführt. Nur *jemand* kann als konkrete Person die Arbeit leisten, sich in seiner verallgemeinerten *todlosen* Form zu erkennen und das Glück dieser Erkenntnis zu genießen.

All dies kann jedoch nur durch die autonome Handlung eines Subjekts geschehen, das sich einer Kultur verdankt, deren Beziehungsgeflecht

69 Der Begriff des Übens ist hier durchaus im Sinne von Sloterdijk (2009) zu verstehen.

eben dieses Subjekt in seiner autonomen Form hervorgebracht hat. Im beschriebenen Beispiel sind es die verkörperten buddhistischen Lehren, die im Praktizierenden zu einer lebendigen Kultur geworden sind. Hierdurch vermittelt sich das zunächst abstrakte Todlose in einer konkreten Lebenspraxis, die in der unmittelbaren Auseinandersetzung mit sich selbst, also in der unmittelbaren Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben geleistet werden muss.<sup>70</sup>

Die Erleuchtung als die verallgemeinerte und universelle Form dieses Erkennens ist zwar prinzipiell immer da (wenngleich nicht erfahrbar). Als definitives Glück der Befreiung zeigt sie sich jedoch nur in der ständig zu vollziehenden Erfahrung eines *praktizierenden Subjekts*, das sich auf dem Weg der Befreiung sich selbst gegenüberstellt und sich im *Von-sich-selbst-Abstrahieren* von den Begrenzungen seines Selbst, also von seinen Konditionierungen zu befreien versucht.

Die vollkommene Erleuchtung als das endgültige Eingehen in das Todlose zeigt sich dabei in einer eigentümlichen Dichotomie. Auf der einen Seite bleibt sie für das Subjekt als Ich-Bewusstsein unerreichbar und ist in der Absolutheit der unsinnlichen und nicht erfahrbaren Perspektive per se irreal. Auf der anderen Seite ist die Erleuchtung das spirituelle Ziel einer Gemeinschaft von Praktizierenden, die im erfahrbaren Handlungsvollzug zunehmend Gewissheit über die Wahrheit des Weges und des hiermit einhergehenden Ziels erlangen. Denn in rekursiver Selbstbestätigung wird schließlich das erlebt, was gelehrt wurde: Es gibt nichts zu erreichen. Alles ist schon immer dagewesen, es gibt nichts zu erreichen – und dies wird *gefühlt*.<sup>71</sup>

<sup>70</sup> In der *Visuddhi-Magga* heißt es entsprechend:

- „(1) Sich in Eigenes versenkt habend, sich über Eigenes erheben;
- (2) Sich in Eigenes versenkt habend, sich über Fremdes erheben;
- (3) Sich in Fremdes versenkt habend, sich über Fremdes erheben;
- (4) Sich in Fremdes versenkt habend, sich über Eigenes erheben;
- (5) Sich in Körperliches versenkt habend, sich über Körperliches erheben;
- (6) Sich in Körperliches versenkt habend, sich über Unkörperliches erheben;
- (7) Sich in Unkörperliches versenkt habend, sich über Unkörperliches erheben;
- (8) Sich in Unkörperliches versenkt habend, sich über Körperliches erheben;
- (9) Sich mit einem Male über alle Daseinsgruppen erheben;
- (10) Sich in die Vergänglichkeit versenkt habend, sich über das Vergängliche erheben;
- (11) Sich in das Elend versenkt habend, sich über das Elende und Unpersönliche erheben;
- (12) Sich in das Elend versenkt habend, sich über das Elende, Vergängliche und Unpersönliche erheben;
- (13) Sich in die Unpersönlichkeit versenkt habend, sich über das Unpersönliche, Vergängliche und Elende erheben“ (Buddhaghosa 2003, S. 790).

<sup>71</sup> In gleichem Sinne versteht auch Tugendhat (2006) die mystische Praxis als eine gefühlte Wirklichkeit, die auf der Lösung von den eigenen egozentrischen Willensimpulsen beruht. Siehe hierzu Kapitel II.3.

Der buddhistische Pfad im *Theravāda* beschreibt also ein komplexes Arrangement aus Selbstkonfigurationen, buddhistischen Lehren und einer buddhistischen Gemeinschaft, die einen mehr oder weniger stabilen Eigenwert bilden kann, sofern es gelingt, eben diese Praxis des Arrangierens habituell zu verankern.

### *Bedeutung von Schlüsselerfahrungen*

Auf einer tiefen Ebene gelingt diese Verankerung allerdings nur auf Basis von Schlüsselerlebnissen, welche den hier beschriebenen Pfad besonders evident erscheinen lassen. Diese Erleuchtungs-Erlebnisse können und dürfen allerdings nicht im Bereich des Abstrakten, des Unsinnlichen verbleiben, denn ansonsten wären sie keine Erfahrungen, die eine Wirkung auf die Handlungs- und Praxismotivation entfalten, geschweige denn eine Veränderung der Art und Weise, wie die Welt wahrgenommen wird, instruieren können.

Unter Berücksichtigung der zehn Stadien des *Fortschreitenden Erkenntnisblicks*, die der mit einer veränderten Reflexionsform einhergehenden *Reifeerkenntnis* vorausgehen, ließe sich aus einer praxistheoretischen Perspektive folgendes Arrangement zwischen Psyche und Kommunikation formulieren.

Avancierte buddhistische Psychotechniken können Stadien der Auflösung induzieren, wobei je nach Schule unterschiedliche Verfahren zur Anwendung kommen können. Diese Erlebnisse unterscheiden sich in ihrer Charakteristik grundlegend von den Ekstasen konzentrativer Vertiefung. Während letztere mit Erfahrungen von tiefem Frieden, Liebe und Glückseligkeit, manchmal auch von Zeitlosigkeit und Ewigkeit einhergehen und dementsprechend religiös aufgeladen werden können,<sup>72</sup> sind erstere verstörende Erlebnisse, die mit Auflösung, Verlust von Identität, Schrecken, Furcht und dem Wunsch nach Erlösung verbunden sind (so die Stadien eins bis sechs des Fortschreitenden Erkenntnisblicks). Anstelle sphärischer Ekstasen treffen wir hier auf hochgradig emotionale Erfahrungslagerungen, in denen alle Konzepte an Wert verlieren und sich Hoffnungslosigkeit einstellt. Dementsprechend können all die weltlichen Dinge und Ideen, an die man sich gewöhnlich klammern kann, keinen Halt mehr bieten.

Um hier Peter Fuchs aufzugreifen: Das psychische System kippt im Begreifen der Realität des Todes in eine Leere, die jedoch nicht Nichts ist,

<sup>72</sup> Die kanonische Literatur spricht hier von „göttlichen Verweilungszuständen“ (*Pāli: brahmavihāra*), die in hohem Maße mit dem Empfinden von Liebe und Frieden einhergehen, aber ihrer Natur nach als vergänglich betrachtet werden und damit nicht als anstrebenswerte Zustände und schon gar nicht als Erlösung bzw. Befreiung angesehen werden dürften.

sondern mit einem bestimmten Gefühl einhergeht: dem „Grauen“ (Fuchs 2015, S. 240). In einer solchen Situation kann in der Tat ein epistemischer Perspektivenwechsel eintreten, der in die Einsicht mündet, dass es nichts zu erreichen gibt, dass selbst die durch meditative Praxis erreichbaren Ekstasen nicht von Dauer sind und religiöse und spirituelle Ziele letztlich nirgendwohin führen. Übrig bleibt allein die unmittelbare Realität der gegenwärtigen Praxis und sofern es dem Praktizierenden gelingt, sich hierin einzurichten, kann er schließlich Frieden finden – allerdings jenseits von Furcht und Hoffnung.

Solche Erlebnisse, so lässt sich vermuten, haben einen irreversiblen Charakter, da der Praktizierende die buddhistischen Lehren von nun an vor einem neuen Bedeutungshorizont betrachtet. Nach solchen Erfahrungen werden sie nicht mehr als rein gedankliches Konstrukt gesehen, sondern als Realität. Damit erscheinen die egozentrischen Bestrebungen des Ich-Selbst und die hieraus entstehenden Verwicklungen (s. o.) als Illusion. Ebenso erweisen sich alle Versuche, diesem Leiden durch religiöse Riten und Praxen entkommen zu können, als vergebliches Bemühen.

Die Evidenz des Erlebens besiegt hier den Zweifel. Allerdings wird an dieser Stelle auch deutlich, dass eine solche Form der Erleuchtung nicht *gewollt* oder *angestrebt* werden kann, denn aus der Perspektive des strebenden Ichs geht sie mit dem Verlust jeglicher Hoffnung einher.<sup>73</sup>

Im Stadium der Erleuchtung gibt es in der Tat nichts mehr zu erreichen. Man weiß nun, „Ich bin“ ist ein eitler Gedanke! „Ich bin nicht“ ist ein eitler Gedanke! „Ich werde sein“ ist ein eitler Gedanke! „Ich werde nicht sein“ ist ein eitler Gedanke! Eitle Gedanken sind eine Krankheit“ (*Majjhima Nikāya* 140, zit. nach Govinda 1992, S. 145) und beginnt sich daran auszurichten. In diesem Sinne wird das erste Erleuchtungsstadium in den Schriften des Pāli-Kanons durch nichts anderes charakterisiert als durch die unbezweifelbare Evidenz der Problematik des Ich-Selbst.

Alle weiteren Lebensprobleme, insbesondere die Leid verursachende Gier sowie Hass und Dünkel sind mit diesem Perspektivenwechsel allerdings noch nicht überwunden. Von außen gesehen bleibt der „erleuchtete“ Mensch also vorerst so, wie er ist. Allein seine epistemische Haltung, seine Perspektive auf die Welt und sich selbst, hat sich verändert. Es bleiben nach wie vor der zu gehende Pfad und der weiterhin nur abstrakt, weil allein kommunikativ zu vermittelnde, jedoch nicht zu erlebende Horizont des Eingehens ins *nibbāna*. Nach den Lehren des *Theravāda*-Buddhismus erreicht selbst ein Buddha das endgültige *nibbāna* erst nach seinem Tod (s. auch Nyanatiloka 1989a, S. 33ff.). Selbst im Fall der Personifikation höchstmöglicher Heiligkeit gilt entsprechend: Die vollkommene Befreiung ist eine Reflexionsperspektive, die nur in der

<sup>73</sup> Siehe in diesem Sinne auch Krishnamurti (2011), der in der Erleuchtung einen alles andere als erstrebenswerten Zustand sieht.

Kommunikation vorkommen kann. Sie kann nicht erlebt werden, was jedoch *nicht* heißt, dass sie das Erleben und Handeln nicht formatieren könnte, nämlich als Reflexion, die andere Reflexionen konditioniert.

Wenn wir uns an dieser Stelle noch einmal an den eingangs zitierten Verdacht von Sharf erinnern, dass westliche Buddhisten einer *rhetoric of experience* aufsitzten, so können wir nun den Befunden der *Buddhist studies* zustimmen, dass Meditationslehrer und Mönche über keine definierten Kriterien verfügen, mit denen eine Erleuchtungserfahrung identifiziert und zertifiziert werden könnte. Denn eine Nicht-Erfahrung lässt sich weder erkennen, noch lässt sich sagen, wie man dorthin gelangen kann.

Es wäre aber falsch, hieraus den Schluss zu ziehen, dass der buddhistische Pfad und die durch ihn forcierten Stadien keine soteriologische Relevanz besitzen. Das Gegenteil ist der Fall. Sofern sich der Praktizierende von den Lehren affizieren lässt, etabliert sich ein äußerst subtile System der Verschränkung von Psyche und Kommunikation, von Erleben und Reflexion, das letztlich darauf zielt, die Grenze zwischen Immanenz und Transzendenz obsolet werden zu lassen. So verstanden wäre Erleuchtung also nichts anderes als ein Wechsel der epistemischen Haltung, die zur Abwendung von Projektionen und zur Rückkehr in die vermeintliche Gegenwart führt. Sie ermöglicht gewissermaßen ein Nachhausekommen in ein „Sein ohne Sinn“ (vgl. Vogd 2014b, S. 175). Sie kann nicht erlebt, sondern nur gelebt werden, nämlich als die nun gewiss gewordene Einsicht, dass die eigene Egozentrik problematisch ist und dass es um nichts anderes geht, als die destruktiven Ich-Bezüge zu überwinden. Vor diesem Hintergrund erscheint auch die Suche nach Erleuchtung bedeutungslos, denn sobald der Adept einsichtig ist, ist zugleich seine spirituelle Suche suspendiert. Die „Frage nach dem Sinn verschwindet“ (Ferry 1997, S. 32).

Anstelle der Suche tritt nun die Haltung des *Bodhisattvas* in den Vordergrund, nämlich der Wunsch und das Bestreben, dass andere Menschen glücklich werden und von ihrem Leid loskommen. Die veränderte epistemische Haltung führt also in die Welt zurück und wird im Hier und Jetzt – und das heißt vor allem innerhalb menschlicher Beziehungsnetze – erlebt. Der Erleuchtete hat nun Gewissheit darüber, dass der Weg darin liegt und subjektiv empfundenes Glück nur darin zu finden ist, von sich selbst Abstand zu nehmen.

Zugleich indiziert der Verweis auf die drei weiteren Stadien der Erleuchtung, dass die Arbeit an der Überwindung der destruktiven, egozentrischen Impulse andauert. Die Schriften zeigen an, dass der in den Strom Eingetretene (*sotapanna*) noch bis zu sieben Mal wiedergeboren werden muss, um endgültig in *nibbāna* aufzugehen (s. Nyanatiloka 1989a, S. 213). Obwohl das, worum es geht, und die hiermit einhergehende epistemische Haltung nun vor Augen stehen, bedarf es weiterhin der kommunikativ vermittelten Reflexionsfigur, dass die endgültige Befreiung noch längst nicht erlangt ist. Das soteriologische Arrangement von Psyche

und Kommunikation benötigt also weiterhin den Vollzug einer Praxis, die eben dieses Arrangement ins Leben ruft und immer wieder neu stabilisieren lässt. Die Arbeit hört nicht auf. Weg und Ziel finden an dieser Stelle allerdings zusammen, da die Frucht endlich unmittelbar mit dem Pfad verbunden werden kann. Die Loslösung von den egozentrischen Motiven wird direkt als Glück empfunden, nicht mehr nur instrumentell als Mittel, um später Befreiung zu erlangen.

Die fundamentale Differenz von Psyche und Kommunikation impliziert allerdings auch, dass sich nicht jedes psychische System von einer solchermaßen gelagerten soteriologischen Kommunikation in der oben geschilderten Weise anstecken lässt.

Auch unsere empirische Untersuchung zeigt, dass nur derjenige in Resonanz zu diesbezüglichen Angeboten tritt, der aufgrund seines eigenen intensiven Leidens intuitiv verstanden hat, dass es für ihn so nicht weitergehen kann. Eine solche Motivation geht in der Regel mit einer existentiell engagierten Praxis und entsprechenden persönlichen Krisenerfahrungen einher.<sup>74</sup>

Selbstredend sind auch andere Motivationen denkbar, um sich in buddhistischen Angeboten zu engagieren. Seien es die Suche nach Gemeinschaft, religiöse Bedürfnisse (wie etwa die Hoffnung auf ein besseres Leben nach dem Tod) oder vielleicht auch nur das Bedürfnis nach außergewöhnlichen Erfahrungen – gerade westlichen Adepten zeigen sich vielfältige Anknüpfungspunkte.

Mit Blick auf die vorangegangene Rekonstruktion des buddhistischen Pfades zeigt sich jedoch, dass es im Kontext der eben genannten Motivationen (noch) nicht um die Befreiung von sich selbst geht. Es besteht in diesen Fällen noch keine Gewissheit hinsichtlich der Natur des Pfades und dementsprechend bestehen auch (noch) Zweifel sowie der Hang an Regeln und Riten. Auch die habituellen Dissonanzen, die gegebenenfalls zum Verlassen des Pfades führen, bleiben bestehen.

### *Der Pfad des Zen*

Im Folgenden gehen wir der Frage nach, ob im Zen-Buddhismus eine homologe soteriologische Vision aufgespannt wird.

Im fünften Jahrhundert christlicher Zeitrechnung kamen verschiedene Strömungen des Buddhismus nach China. Es entwickelte sich der Chan, in dem sich Elemente des *Mahāyāna*-Buddhismus mit den Lehren des Daoismus verbanden, um schließlich als japanischer Zen nochmals eine besondere Ausprägung zu finden. Anders als in der indischen Kosmologie spielen im chinesischen Denken der Glaube an eine unsterbliche Seele wie auch die Lehre von der Wiedergeburt kaum eine Rolle.

74 Siehe hierzu die Fallbeschreibung von Frau Henschel in Kapitel III.3.

Vielmehr proklamiert der Chan- bzw. Zen-Buddhismus, eine Nicht-Lehre zu sein, die jenseits allen reflexiv übermittelbaren Wissens allein auf eine tiefgründige Haltung zum Leben zielt.<sup>75</sup> Zen scheint sich damit zunächst als ein Nicht-Weg bzw. eine Nicht-Überlieferung zu stilisieren.<sup>76</sup> Da aber in den Klöstern sehr wohl mehr oder weniger systematische Schulungsprogramme durchgeführt werden, lohnt es sich auch hier wieder, die Differenz zwischen Kommunikation und psychischen Systemen genauer zu betrachten.

Wie schon im *Theravāda*-Buddhismus finden wir im Zen eine recht enge Verzahnung von kommunikativ vermittelten Reflexionsangeboten und einschlägigen Praxen vor, die Erfahrungen induzieren. Ebenso gibt es auch im Zen recht dezidierte Vorstellungen der Stufen (einschließlich möglicher Gefahren und Irrwege), die die Schüler auf dem Weg der Befreiung zu durchlaufen haben. Insbesondere in den Kommentaren zu den sogenannten Ochsenbildern, der *Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten*, findet sich eine ebenso prägnante wie subtile Schilderung der zu erwartenden Stadien.<sup>77</sup> Die Kommentare zu den Bildern zählen sowohl in China als auch in Japan zur kanonischen Literatur des Chan- bzw. Zen-Buddhismus. Deshalb nehmen auch wir die Kommentare als Verweis auf die Besonderheiten, die einem auf dem Stufenweg begegnen, insbesondere im Rinzai-Zen. Im Einzelnen werden benannt:

- „1) Die Suche nach dem Ochsen
- 2) Das Finden der Ochsenspur
- 3) Das Finden des Ochsen

<sup>75</sup> Der japanische Zen-Meister Daizohkutsu R. Ohtsu formuliert: „Nachdem Sakya neunundvierzig Jahre lang weit und breit über die Wahrheit gesprochen hatte, weihte ihm ein König Lotusblumen und bat um eine Predigt. Da nahm Sakya eine der Blumen und zeigte sie vor seinen Hörern. Diese waren wie die Narren und die Stummen und konnten nicht verstehen, was er im Sinn hatte. Nur einer seiner Schüler, Kāsyapa, winkte mit seinen blauen Augen und lächelte. Da sagte Sakya zu ihm: ‚In mir gibt es eine Wahrheit. Sie betrifft das Auge des echten Buddhismus, das Nirwana, das wundersame Herz, das wahre Wesen und das Nicht-Wesen. Diese Wahrheit, die kein Wort je erreicht und die außerhalb der Lehren überliefert wird, vertraue ich dir, Kāsyapa, an.‘ Dies ist die ‚Überlieferung der Nicht-Überlieferung‘. Seit dieser Überlieferung wird die echte Zen-Wahrheit in Indien, in China und auch in Japan verbreitet. Unverändert und unverschont haben die nachfolgenden Meister das sich selbst bewahrheitende Zeugnis Sakyas weitergegeben, gleichwie Wasser, aus einem Glas in das andere gegossen, rein und unversehrt bleibt. In dieser Weise geschieht die besondere Überlieferung außerhalb der Lehre.“ (Ohtsu 1988, S. 61)

<sup>76</sup> Mit Blick auf die in den Texten überlieferte Auseinandersetzung zwischen der Süd- und Nordschule Chinas wird zudem die Frage gestellt, ob überhaupt ein Pfad hin zu dieser Einsicht führen könnte. Siehe Dumoulin (1985, S. 103ff.).

<sup>77</sup> Die Ochsenbilder sind ursprünglich in China entstanden. Siehe zur Geschichte ihrer Verbreitung Dumoulin (1985, S. 261f.).

- 4) Das Fangen des Ochsen
- 5) Das Zähmen des Ochsen
- 6) Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen
- 7) Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt
- 8) Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte
- 9) Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung
- 10) Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen“ (Ohtsu 1988).

Die Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten handelt von einem Menschen, dem Hirten, der sein Selbst, den Ochsen, verloren hat. Er begibt sich deshalb auf die Suche und sucht in den buddhistischen Lehren Zuflucht. Auf diese Weise findet er den Weg zu sich selbst – also zum Ochsen – und versucht nun, diesen – also seinen Geist – in einer strengen Schulung zu zähmen. Schließlich findet er Befriedung und kehrt dementsprechend mit einem gezähmten Ochsen heim. Diese harte, letztendlich gemeistezte Übung ist allerdings nur eine Vorstufe zur eigentlichen Einsicht, dass Ochs und Hirte bedeutungslos sind. Erst aus dieser Perspektive ist letztlich Befreiung möglich. Denn der Adept sucht nicht mehr, strebt nach nichts mehr und kehrt glücklich zu den anderen Menschen zurück und teilt mit diesen nun freimütig sein Glück („Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen“). Mit Ohtsu stellt sich die Interpretation der Ochsenbilder in Hinblick auf die Zen-Ausbildung folgendermaßen dar:

„Auf der ersten Stufe wird also die erste Entschlossenheit des Schülers gezeigt. Die nachfolgenden Stufen bis hin zur sechsten, zur ‚Heimkehr auf dem Rücken des Ochsens‘, schildern die Herzenslage des Schülers, wie er mit allem Fleiß sich übt und stählt. Es ist nicht so leicht, in der sitzenden Zen-Versenkung die echte und schöne Lage zu gewinnen. Um sie zu erreichen, muß einer lange Zeit ausdauernd an sich schmieden und schmieden. Es ist wohl möglich, daß ihm hierbei das Denken hilft. Allein, auf der siebenten und achten Stufe, auf denen echte religiöse Erfahrung gewonnen werden soll, muß der Schüler von jedem Wort, von aller Sprache und vom Denken gänzlich abgeschieden sein. Dort geschieht eine Zuneigung, in der sich der Mensch sein eigenes Herz, sein anfängliches Wesen aneignet. Dies ist ein Bereich, in den der Mensch niemals durch bloße Theorien gelangen kann.“ (Ohtsu 1988, S. 57f.).

Wir sehen durch Ohtsus Interpretation, dass es sich bei den Ochsenbildern nicht nur um ein abstraktes Gedankenspiel handelt, sondern um eine harte Übung, die eine existentielle Motivation verlangt.<sup>78</sup> Das Beschreiten des Weges braucht dementsprechend eine gewisse Zeit und ist

<sup>78</sup> Insbesondere im Westen muss es sich dabei um eine intrinsische Motivation handeln, die hiermit verbundenen Torturen auf sich zu nehmen. Denn anders als

anstrengend und schmerhaft, da der Leib durch die Übungen gewissermaßen Zwang an sich selbst ausübt. Mit Bourdieu formuliert findet also eine „Gegendressur“ statt, um einen neuen Habitus zu gewinnen (Bourdieu 2001, S. 220). Und auch hier liegt es in der Natur der Sache, dass ein solcher Prozess nur in gemeinschaftlicher Form, durch Unterstützung – und mit Druck – durch Andere vonstattengehen kann.

Auf der sechsten Stufe ist die Übung schließlich so internalisiert, dass sie zum natürlichen Habitus wird. Der Schüler braucht sich nun nicht mehr zu zwingen, die Zen-Haltung einzunehmen, denn sie ist zur zweiten Natur geworden. Dumoulin sieht hierin bereits den Vorboten der erleuchtenden Befreiung, der von nun an zu einem kontinuierlichen Vergessen und schließlich zur vollkommenen Erleuchtung führt.<sup>79</sup> Ohtsu betont demgegenüber das krisenhafte und spontane Moment der Erleuchtungserfahrung und sieht dementsprechend erst im achten Bild den soteriologischen Wendepunkt, der die Befreiung einläutet:

„Wenn Alles vergessen ist, bricht er jäh in den Bereich der Selbstlosigkeit ein.“ (Ohtsu 1988, S. 57)

„Hier erfährt der Schüler die absolute Nichtigkeit, da das Wesen und das Anwesende, das Selbst und der Gegenstand sich vollkommen zu nichts werden lassen. Die wahre und echte Zen-Erfahrung besteht einzig in dieser ‚Beraubung von Mensch und Anwesendem‘. Diese vollkommene Nichtigkeit ist der ursprüngliche Ort, dem alles Denken und jedes Wissen entspringt. Aber wenn man hier auch von einem ‚Ort‘

im traditionalen Japan lassen sich die Schüler hier kaum zur Aufnahme eines Zen-Retreats oder eines längeren Klosteraufenthalts zwingen.

79 „Er sucht und erblickt die Spur des Ochsen (2. Bild), es gibt eine Vermittlung, eine Hilfe, bei der auch religiöse Dinge wie Sutren und Tempelklöster eine Rolle spielen können. Den Spuren nachgehend, findet er den Ochsen (3. Bild), aber noch ist es nur ein fernes, intellektuelles Wissen oder intuitives Fühlen um den Ochsen, er zähmt das Tier mit heißem Bemühen (4. Bild) und weidet es mit sorgfältiger Wachsamkeit (5. Bild). Diese zwei Stufen beinhalten die Übung in der Zen-Halle, die harte, peinvolle Übung bis zum Erfassen der Erleuchtung und die unabdingbare Übung des Erleuchteten. Der Übende erlangt volle Sicherheit, schon schwingt sich der Hirte auf den Rücken des Ochsen und kehrt, die Flöte spielend, triumphierend heim (6. Bild), die Freude des Hirten und der erhobene Kopf des schon nicht mehr nach Gras gierenden Tieres zeigen die erlangte volle Freiheit an. Beide sind nun eins, der Hirte in seiner Freiheit bedarf nicht mehr des ‚Ochsen‘, er vergisst ihn wie nach dem berühmten Wort Chuang-tzu’s Falle und Netz unnütz werden, wenn der Hase und der Fisch gefangen sind. So ist der Hirte allein, ohne den Ochsen (7. Bild). Nun verschwinden beide, Ochs und Hirte, im gründenden und umfassenden Nichts des Kreisrunds (8. Bild). Wenn der Hirte wieder erscheint, sind alle Dinge um ihn so, wie sie sind (9. Bild) – der Alltag des Erleuchteten. Und der Hirte kommt herein in die Stadt und auf den Markt und beschenkt alle ringsum (10. Bild). Der Erleuchtete lebt mit allen seinen Mitmenschen und wie alle seine Mitmenschen, aber die Güte, die er aussstrahlt, führt von seiner Erleuchtung her.“ (Dumoulin 1985, S. 261f.)

sprechen dürfte, bliebe diese Benennung doch nur eine vorübergehende. Auch wenn man es Ungeborenheit, oder als Nirvana, oder als Wahrheit kennzeichnen wollte, könnte man es niemals erreichen. Es liegt vor allen Benennungen und Aussagen und kein Denken kann bis dahin reichen. Meister Dö-shan sagte einst über diesen Sachverhalt zu seinen Schülern: „Wenn ihr ihn sagen könnt, bekommt ihr dreißig Prügelschläge; und wenn ihr ihn nicht sagen könnt, bekommt ihr ebenfalls dreißig Prügelschläge.“ (a.a.O., S. 110)

Hier auf die interpretativen Differenzen in Hinblick auf den Status des achten Bildes zu verweisen, ist keine Haarspaltereи, sondern berührt gewissermaßen den soteriologischen Kern des Zen-Buddhismus. Homolog einer Pianistin, die nach langjähriger Übungspraxis in vollkommener Leichtigkeit ihr Spiel gestalten kann, sieht Dumoulin im Zen eine Praxis, die sich allein auf Basis kontinuierlichen Übens aneignen lässt. Ohtsu betont aus der Perspektive eines Zenmeisters die Notwendigkeit einer *Diskontinuität*, einer Ruptur, die über die Zerstörung der Gewissheit des vermeintlichen Selbst führt. Dieses Erleben ist kein leiser Prozess des Vergessens, sondern vielmehr eine Schockerfahrung, die in gewisser Weise auch all das, was zuvor durch spirituelle Übung und Anstrengung erreicht wurde, in Frage stellt. Er zeichnet hiermit ein vollkommen anderes Bild als die Perspektive der habituellen Vervollkommnung einer antrainierbaren Fähigkeit – und sei es nur die Kunst, ruhig und friedvoll sitzen zu können.

An dieser Stelle zeigen sich deutliche strukturelle Parallelen zwischen der von Ohtsu vorgelegten Interpretation der Ochsenbilder und den Stadien von Pfad und Frucht, wie sie der *Theravāda*-Buddhismus bezeichnet. Auch hier wird auf eine Erfahrungsmöglichkeit verwiesen, die in ihren Konsequenzen und in ihrer emotionalen Bedeutsamkeit für das erlebende psychische System hoch relevant ist. Zugleich wird aber markiert, dass über die Reflexionsperspektive, welcher sich diese Erfahrung verdankt, positivsprachlich nichts gesagt werden kann. Auch in Ohtsus Interpretation begegnen wir wieder der Verschränkung von einer extremen Krisenerfahrung (der radikalen Auflösung von Konzepten und Selbststrukturen) und einer nur negativsprachlich – d. h. nur als Kommunikation – formulierbaren Reflexionsperspektive. Wenn wir auf Meister Dö-shans Bild von den dreißig Prügelschlägen zurückgreifen, stellt sich die Lage folgendermaßen dar: Wenn der Schüler keine Krise erfährt, liegt er falsch, wenn er auf seine Erfahrung mit einer positivsprachlichen Reflexionsfigur antwortet, macht er es ebenfalls nicht richtig. Denn er kann nur performativ zeigen, dass er die Situation bewältigt, dass er sich also auch unter diesen paradoxen Bedingungen in der ursprünglichen Präsenz der Gegenwart geborgen und zuhause fühlen kann.

Im performativen Akt *zeigt* sich also eine epistemische Haltung, die alles Bedingte (einschließlich des Strebens wie ein Buddha zu werden) einklammern lässt. Auf diese Weise wird es möglich, am Boden des eigenen Selbst – das nun leer erscheint – anzukommen und dies als die eigentliche Befreiung zu erleben.<sup>80</sup>

Dies zu erreichen und präsent halten zu können, bedarf einer langjährigen Übungspraxis. Es braucht eine hohe, nur durch intensive Schulungspraxis zu entwickelnde geistige Stabilität, um die krisenhafte Durchbrüche als Befreiung vom Selbst wahrnehmen zu können. Umgekehrt sind diese Durchbrüche hochgradig motivierend, um weiter auf dem Pfad zu bleiben, denn als Frucht offenbart sich jene Natürlichkeit und Einfachheit, von der die letzten beiden Ochsenbilder berichten. Homolog zu den Fruchtergebnissen des *Theravāda*-Buddhismus liegt die Befreiung also auch im Zen in der Abkehr von religiösen Vorstellungen und der Anhaftung an die Persönlichkeitsvorstellung. In Hinblick auf das soteriologische Ziel zeigen sich letztlich nur marginale Unterschiede. Auch die Erleuchtung bzw. *nibbāna* besteht in einer nur negativsprachlich formulierbaren Reflexionsperspektive, die jedoch auf einer intensiven Meditationspraxis beruht, die Krisen evoziert, welche unter eben dieser Perspektive einen epistemischen Perspektivenwechsel bewirken können. Dieser hat zur Folge, dass der Übende die menschliche Egozentrik, einschließlich ihrer spirituellen Bedürfnisse, als eigentliches Problem „erkennt“.

Die Verkörperung der erlangten Wahrheit zeigt sich daraufhin in einer Haltung von Klarheit und Bescheidenheit, die Ansprüche von Heiligkeit und besonderem Status des Zen-Praktizierenden radikal zurückweist. Die Befreiung zeigt sich als eine aufgeräumte Weite, die zugleich die Persönlichkeit, oder besser das Ich, fraglich erscheinen lässt, was jedoch nicht mehr problematisch wirkt.

Die hier zum Ausdruck kommende Reflexionsperspektive drückt sich in einer Vielzahl von Geschichten aus, die im Lehrkontext immer wieder

80 „Das Wesen der in der Vorrede genannten Wahrheit liegt in der Buddha-Natur, die jedes Anwesende und jeder Mensch als sein eigenes und anfängliches Wesen in sich birgt. Um dieses Wesen zu gewinnen, muß sich der Schüler üben. Wird ihm von seinem Meister ein Kōan aufgetragen, dann muß er sich selbst zu diesem Kōan machen. Erst wenn er all seine Möglichkeiten erschöpft hat und darüber hinaus noch einen letzten Schritt getan hat, west das Wesen dieser Wahrheit heran. Diese Anwesung ist ‚satori‘ oder ‚kensho‘, das heißt das erblickende Durchblicken des eigenen und anfänglichen Wesens. Hier öffnet sich die Welt der Abgeschiedenheit und der Freiheit, welche Welt von aller Sittlichkeit und Vernunft, von Recht und Unrecht, von Gut und Böse, von Irren und Erwachen, von Gewinn und Verlust, sogar von allen Buddhas und Teufeln gänzlich losgelöst ist. Hier handelt der Mensch frei, und ohne ein Bewußtsein über sein Handeln zu haben. Um in den Bereich einzubrechen, gibt es für den Schüler keinen anderen Weg als den der Versenkung im Sitzen (Zen) und des unaufhörlichen Sichschmiedens.“ (Ohtsu 1988, S. 62f)

aufgegriffen werden. An dieser Stelle zitieren wir als Beispiel einen Ausschnitt aus dem Gespräch zwischen Bodhi Dharma, dem Ersten Patriarchen des Zen, und dem Kaiser Wu-ti aus der Liang-Dynastie:

„Der Kaiser frug den großen großen Meister:

„Was ist der erste Sinn der heiligen Wahrheit?“

Dharma antwortete:

„Weit aufgeräumt. Nichts Heiliges!“

Der Kaiser frug noch:

„Wer ist der, der mir gegenübersteht?“

Dharma sagte:

„Ich weiß nicht.“ („Gespräch zwischen dem Ersten Patriarchen des Zen, Bodhi Dharma, und dem Kaiser Wu-ti der Liang-Dynastie“, zitiert nach Bi-Yan-Lu 1980, S. 37)

Die vorangehenden Ausführungen verdeutlichen, dass auch im Zen die Beziehung von Pfad und Frucht weitaus mehr von Reflexion durchsetzt ist, als es der üblichen Rhetorik entspricht. Im Sinne Clifford Geertz ist also auch hier davon auszugehen, dass die Reflexionsfiguren, die durch die Kommunikation in Form von Geschichten und Lehrkommentaren bereitgestellt werden, nicht nur als *Modelle von* der Praxis, sondern auch als *Modelle für* die Praxis zu verstehen sind (Geertz 1983, S. 46ff.).

Im Vergleich zum *Theravāda*-Buddhismus scheint der Zen-Buddhismus das Problem des Zweifels noch stärker zu radikalisieren. Die angebotene Lösung besteht hier allein darin, das zweifelnde Fragen immanent als unsinnig zu markieren. Konsequenterweise werden sogar in Hinblick auf die Frage des Todes keine Hilfskonstruktionen angeboten. Nicht einmal mehr die Vorstellung der Wiedergeburt kann – auch nicht temporär – Hoffnung geben, wie der überlieferte Dialog zwischen Meister Gudo und Kaiser Goyozei illustriert:

„An einem anderen Tag fragte der Kaiser den Gudo: „Worin geht der erleuchtete Mensch, wenn er stirbt?“

Gudo antwortete: „Ich weiß es nicht.“

„Warum weißt Du es nicht?“, fragte der Kaiser.

„Weil ich noch nicht gestorben bin.“[...]

Der Kaiser schätzt Zen und den alten Gudo höher als seine Erleuchtung und er erlaubte Gudo sogar, im Winter seine Mütze im Palast zu tragen. Als Gudo über achtzig war, pflegte er oft inmitten des Unterrichts einzuschlafen, und der Kaiser zog sich dann leise in einen anderen Raum zurück, so daß sein geliebter Lehrer sich der Ruhe erfreuen konnte, die sein altersschwacher Körper benötigte.“ (Reps 1991, S. 76f.)

Glück zeigt sich hier in der Rückkehr in die Geflechte mitmenschlicher Beziehungen, die, sofern man es einmal erkannt hat, nun wichtiger werden als das Streben nach Erleuchtung. Allerdings gilt in Anlehnung an

Wittgensteins Worte, dass man die Leiter nicht wegwerfen darf, bevor man auf sie hinaufgestiegen ist (Wittgenstein 1990, Proposition 6.54).

Das heißt, dass sich die Lebensform der letzten beiden in den Ochsenbildern angezeigten Stadien nur dann authentisch verwirklichen lässt, wenn bereits erfahren worden ist, auf welch dünnem Eis menschliche Ziele und eitle Selbstvorstellungen gebaut sind und wie wenig Sinn es macht, hieran festhalten zu wollen. Nur in Hinblick auf die stufenförmige Anordnung der Schritte ergibt der Pfad Sinn. Auch im Zen gilt, dass Reflexion nur in Verbindung mit einer Praxis funktioniert, die die Evidenz der reflexiv bezeugten Schritte auch erleben lässt.<sup>81</sup>

Selbstredend gilt damit auch hier wieder für die fundamentale Differenz zwischen psychischen und kommunikativen Systemen, dass ein individuelles psychisches System die Reflexionsangebote der Zen-Kommunikation annehmen kann, aber nicht muss. Gerade weil es nicht selbstverständlich ist, dass Kommunikationsangebote auf die richtige Weise verstanden werden, haben die unterschiedlichen Schulen jeweils spezifische Formen der Didaktik entwickelt, die Krisenerfahrungen induzieren, die wiederum mit bestimmten Reflexionsangeboten zu koppeln versucht werden. Man denke hier etwa an die gezielte Demütigung von Schülern im Rinzai-Zen (siehe ausführlich Kap. III.2 und III.5).

Homolog zum Verhältnis von Pfad und Frucht im *Theravāda*-Buddhismus haben wir es auch hier mit einer raffinierten Verschränkung soteriologischer Kommunikation zu tun. Diese markiert einerseits in hohem Maße Signifikanz und vermittelt aber zugleich, dass das Gesagte allein auf reflexiver Ebene nicht zu verstehen ist, sondern dass nur erfahren werden kann, dass es letztlich um nichts geht.

### *Der Stufenweg im tibetischen Buddhismus*

Auch die Schulen des tibetischen Buddhismus verstehen sich als Stufenweg, wobei die jeder Stufe zugehörigen Übungen häufig explizit vorgegeben und in der Regel an rituelle Einweihungen durch den Lama gebunden sind. Zudem wird üblicherweise viel Wert auf die Vermittlung buddhistischer Schlüsselkonzepte durch Belehrungen gelegt. Zu nennen sind hier etwa das „Gesetz von Ursache und Wirkung“ (*Karma*), die Verbindung von Leerheit (*Shunyata*) und Mitgefühl (*Bodhicitta*) und auf einem fortgeschrittenen Abschnitt des Weges die Konzeptualisierung tantrischer Gottheiten. Diese wird in Verbindung mit spezifischen

<sup>81</sup> Um es aus der Perspektive eines Zen-Meisters zu formulieren: „Die Schüler, die zum Zen entschlossen sind, müssen ein einziges Ziel haben. Dieses Ziel zeigen die Zehn Ochsenbilder lebhaft, klar und in rechter Ordnung. Sie sind ein guter Leitfaden. Allein, wie geschickt das Zen auch erläutert werden mag, kann doch eine Erläuterung nie zum Zen werden. Zen ist immer und durchaus eine Welt der wirklichen Bezeugung.“ (Ohtsu 1988, S. 57f.)

meditativen Praxen angeboten, die in der Regel aus einer Kombination aus Visualisierungsbübung und Rezitation von Mantriren bestehen. Insgesamt zeigt sich im Vergleich zu Zen- und *Theravāda*-Buddhismus eine wesentlich höhere konzeptionelle und theoretische Aufladung der Praxis.

Für jene Schüler, die sich entschließen, den Weg des tantrischen Buddhismus zu beschreiten, ist der zu beschreitende Pfad relativ klar vorgeschrieben. Mit Gampopa lässt er sich in die drei Bereiche, der „Anfängerstufe“, der Stufe der „Hingebungsvollen Praxis“ und der zehn „Bodhisattva-Stufen“ einteilen:

„Die Anfängerstufe entspricht dem Pfad der Ansammlung. Auf ihr wird unser unreifer Bewusstseinsstrom zur Reife gebracht.“

Die Stufe Hingebungsvoller Praxis entspricht dem Pfad der Verbindung. Voller Hingabe bemühen wir uns einzig darum, die Bedeutung der Leerheit zu verstehen. [...]

Die Stufen der Bodhisattvas reichen von der ersten ‚Höchste Freude‘ bis zur zehnten, ‚Dharmawolken‘. [...] Die erste Stufe ‚Höchste Freude‘ entspricht dem Pfad des Sehens. Hier wird die Bedeutung der Leerheit wirklich erkannt.“ (Gampopa 1996, S. 245f.)

Zunächst gilt es mit den vorbereitenden Übungen, dem *Ngöndro*, Verdienste anzusammeln, die den Praktizierenden in die Lage bringen sollen, die weiterführenden und zu tieferen Einsichten führenden Praktiken verstehen zu können.

Das *Ngöndro* umfasst im Einzelnen:

1. Niederwerfungen, um die Haltung der Hingabe zu entwickeln.
2. Die Mandalagaben, um die Haltung der Freigiebigkeit zu entfalten.
3. Reinigungsmeditation auf den Buddha Vajrasattva (etwa in Form der Rezitation des 100-Silben-Mantras von Vajrasattva)
4. Eine Visualisierungspraxis zur Verbindung mit den Lamas der Übertragungslinie

Jede dieser Übungen soll 100.000 Mal vollzogen werden. In vielen tibetischen Schulungswegen, wie auch in den von uns untersuchten Schulen, wird in der Regel der Abschluss der vorbereitenden Übungen vorausgesetzt, um in die höheren tantrischen Belehrungen eingeweiht werden zu können, was jedoch nicht heißt, dass es im Einzelfall Ausnahmen geben kann. Allein schon die schiere Menge der geforderten Ansammlungen lässt deutlich werden, dass ein kontinuierliches, über Jahre andauerndes Engagement verlangt wird. Selbst hoch motivierte Schüler benötigen drei bis vier Jahre, um ihre *Ngöndro*-Praxis abzuschließen.

In den Übungen der zweiten Stufe, der sogenannten Hingebungsvollen Praxis, geht es darum, sich über die Identifikation mit dem Lama, oder einer tantrischen Gottheit, welche diesen repräsentiert, selbst als

Buddha zu konstruieren. In mehr oder weniger ausgefeilten Visualisierungen wird eine entsprechende Repräsentation aufgebaut, mit der der Schüler schließlich verschmilzt, um sozusagen auf dem Umweg einer Simulation zunehmende Gewissheit über die eigentliche Bedeutung der Leerheit und das hieraus erwachsende Mitgefühl zu erlangen.

*Die Langzeitpraktizierende Anna Leiser (Rigpa) wird auf die Thangkas angesprochen, die im Umgang mit Visualisierungsübungen gebraucht werden können:*

*Frau Leiser:* Ja, das sind so ein bisschen modernere Abbildungen. Da gibt's auch klassischere und eigentlich geht's darum, jedes Detail, zum Beispiel von so jemand wie Vajrakilaya hier rechts, zornvolle Gottheit, zu visualisieren. Inklusive sämtlicher Mandalas um ihn rum. Und da bis ins kleinste Detail. Weil, jedes Detail ein Attribut ist und hinter jedem Attribut befindet sich ein riesiger Belehrungszyklus. Also

*Interviewer:* Komplex. Ja.

*Frau Leiser:* Jedes Minidetail symbolisiert irgendwie ein bestimmten Aspekt des Geistes. Und früher haben die Mönche das und Nonnen das so geübt, dass sie dann immer mit einem kleinen Detail begonnen haben. Das fokussiert haben, die Augen zu gemacht haben und das praktisch sich eingeprägt und dann wieder geöffnet und so lange bis das saß. Und dann kam der (lachend) zweite Finger und so. So haben die sich das ganze durchgearbeitet. Und Rinpoche ist total großzügig. Also er ist nicht so ein Hardliner. Er sagt, wenn das nicht geht, dann geht auch nur Licht oder dann geht auch nur das, was das eigentlich verkörpern soll, nämlich wofür das eigentlich steht. Und das reicht auch vollkommen. Wenn das intensiv genug und man dann einen Rapport dazu entwickeln kann, dann reicht das. Das stimmt ja eigentlich auch. Im Prinzip ist da/ spart er sich ziemlich viel Tradition eigentlich.

Wie oben bereits angesprochen, bietet der tibetische Buddhismus als vermittelnde Reflexionsform die Lehre der drei Körper (*Trikāya*) an. Aus dieser Perspektive sind die tantrischen Gottheiten realer Ausdruck eines unsterblichen Buddhas, der das Wissen um die Leerheit repräsentiert (*Dharmakāya*) und sich aus Mitgefühl zu seinen Schülern sowohl auf körperlicher Ebene (*Nirmānakāya*), nämlich in Form eines menschlichen Lehrers, als auch auf feinstofflicher Ebene (*Sambhogakāya*), etwa in Form der Präsenz der visualisierten Gottheiten, manifestieren kann. Die Blaupause für diese Lehre liefert das tibetische Totenbuch (s. etwa Thurman 2003). Der Sterbevorgang wird hier als ein Prozess beschrieben, in dem sich nach dem Tode die körperlich-geistigen Manifestationen eines Menschen sukzessive in Licht auflösen, um schließlich in die Leere einzugehen. In diesem, prinzipiell befreiten Zustand fängt der geistige Prozess allerdings wieder damit an, sich an lichthafte Visionen zu

haften, was in Folge – je nachdem, mit welchen man sich identifiziert – zu einer guten oder schlechten Wiedergeburt führt.

Das Postulat der Einheit der drei Körper impliziert im Umkehrschluss: Wenn es einem Menschen gelingt, bereits zu Lebzeiten die richtige Visualisation aufzubauen und sich mit der hierdurch vermittelten geistigen Form zu identifizieren, ist nicht nur die Befreiung, sondern auch eine gute Wiedergeburt gesichert. Man wird also befreit, indem man sich auf richtige Weise als befreit projiziert.

Allerdings stellt sich nun die Frage, woran der Übende sein Gelingen erkennt. Dementsprechend muss auch der tibetische Pfad einen qualitativen Sprung bereithalten, der eine Sicht ermöglicht, von der aus die tantrische Simulation als die richtige Projektion – also als die Wahrheit – wahrgenommen werden kann. Strukturell wird also ein Stadium bzw. ein Reflexionsort gebraucht, von dem aus der Sinn des Ganzen *verstanden* werden kann.

Auf dem Stufenweg des tibetischen Buddhismus geschieht dies mit dem Eintritt in die erste Stufe des Bodhisattva-Stadiums, denn erst hier – um nochmals das Zitat Gampopas aufzugreifen – „wird die Bedeutung der Leerheit wirklich erkannt“. Wie schon die Erleuchtungserfahrung im *Theravāda*-Buddhismus, markiert dieses Stadium eine deutliche Zäsur zwischen Vorher und Nachher. All die vor dieser Einsicht durchgeführten Übungen erscheinen aus der Retroperspektive nur noch als Mittel, um den Unwissenden an die Wahrheit heranzuführen.<sup>82</sup>

Konsequenterweise bieten die Schriften des tibetischen Buddhismus auf der Ebene der höchsten Lehren eine kontemplative Praxis an, die über die instrumentellen Haltungen der tantrischen Meditationsübungen hinausgeht. In der Nyingma-Tradition ist es die Praxis der „Großen Vollkommenheit“ (*Dzogchen*), in der Kagyü-Tradition das „Große Siegel“ (*Mahāmudrā*). Diese Lehre mündet in der paradoxen Übung einer Meditation der Nicht-Meditation, mit der explizit auf jegliche Konstruktionen, seien es Visualisierungen oder anderweitige Anleitungen und Erwartungen, verzichtet werden soll.<sup>83</sup> Aus dieser Perspektive sind alle Phänomene

82 Dementsprechend heißt es bei Gampopa: „Warum wird ein stufenweiser Weg gelehrt? [...] Die Erläuterungen über Ursachen, Bedingungen und deren Abhängigkeit sowie die Unterweisungen über den stufenweisen Weg werden als Methoden für die Unwissenden gelehrt. Wie könnte es in bezug auf den spontanen Dharma ein stufenweises Üben geben?“ (Gampopa 1996, S. 237)

83 Dazu Tashi Namgyel: „First, the nonmeditation way is when no ideas [about meditation] are taken-to-mind. While setting up this mahmudr meditation and its protection practise, if you were to: (1) meditate having artificially constructed any ideas and their elaborations, or (2) engage in any other [mental] activity [...]. While being [continuously mindful of] minds real truth, you should remain free from all the incessant switching and changing [characteristic of ordinary meditation]. Furthermore, don't meditate with any particular motivation or expectation [of a certain gain] or fear [of a certain failure]. You'll find nothing

(Dinge, Töne, Empfindungen, Gefühle, Gedanken etc.) zunächst einfach so wie sie sind. Sie brauchen nicht verändert, also weder abgelehnt noch affiniert zu werden. Diese Wahrnehmung geschieht jedoch nicht mehr aus einer Perspektive des Tagträumenden-Driftens, sondern auf Basis einer hochachtsamen Wachheit, die die Sicht auf die „wahre Natur“ des Geistes mitführt.<sup>84</sup> Mit letzterem ist im Kontext des tibetischen Buddhismus wiederum das Wissen um die Leerheit der Phänomene gemeint.

Mit Blick auf die Differenz von psychischen Systemen und Kommunikation gilt aber auch hier: Das Bewusstsein erlebt immer irgendetwas und wenn es nur ein Konzept oder ein subtiles Raumempfinden ist. Die absolute Leere kann nicht empfunden werden. Dementsprechend gilt auch in Bezug auf die Leerheit, von der im tibetischen Buddhismus gesprochen wird: Nur in der Kommunikation kann sie zum Gegenstand werden. Im Bewusstsein können allerdings wiederum die kommunikativ angelieferten Reflexionsfiguren aufgegriffen und mit sinnlichen Erfahrungsinhalten angereichert werden. Erfahrungen, die durch bestimmte meditative Übungen oder Belehrungen evoziert werden (man denke etwa an die Einführung in die Natur des Geistes durch den Lama), können dann *paris pro toto* als Verweis auf die Leere genommen werden. Die auf diese Weise generierten Erfahrungen können sozusagen mit dem Absoluten verwechselt werden. Sie erzeugen eine Evidenz, die wiederum die Reflexion des Alltagserlebens konditionieren kann.

Aus dieser Perspektive wäre also die Meditation der Nicht-Meditation als raffiniertes Reflexionsverhältnis zu sehen, das die Gegenwart unter dem Blickwinkel einer transzendenten Wirklichkeit betrachten lässt, die jedoch letztlich auch nur auf immanente, d. h. im weltlichen Bereich erfahrbare Evidenzen rekurrieren kann. Diese Praxis würde gleichsam darauf beruhen, den Unterschied zwischen Realität und Konstruktion zu vergessen, denn nur auf diese Weise kann diese Reflexionsperspektive ungekünstelt, d. h. gewissermaßen nativ in den Weltzugang eintreten.

Anders als im Zen- und im *Theravāda*-Buddhismus würde die soteriologische Reflexion, welche die befreiende Abstraktion von der weltlichen Anhaftung als Praxis auf Dauer stellen lässt, damit vermutlich weniger auf einer Krisenerfahrung beruhen, die das Selbstkonzept grundlegend

either good or bad about the mind's real truth, so don't try to do anything in the meditation to artificially construct anything, nor try to prevent something like this happen during meditation. [...] If you meditate on something, you only generate mind's [coarse-level] components of consciousness – the mental-perceiver, the intended object and its characteristics, attachment to these, and clinging to [dualism].“ (Tashi Namgyel, zitiert nach Brown 2006, S. 430f.)

<sup>84</sup> Um es wieder mit Tashi Namgyel zu formulieren: „Second, being undistracted from the supreme truth is the way. Even when your meditation is not guided by artificially constructed ideas, you must above all have undistracted mindfulness [of the mind's real nature], and never deviate into the [seemingly] ordinary mental continuum.“ (Tashi Namgyel, zitiert nach Brown 2006, S. 431)

erschüttert und in Folge zu einer veränderten epistemischen Haltung zu sich selbst und zur Welt führt. Sie würde vielmehr vorrangig auf einer besonderen Art der Fiktion beruhen, die mit fortschreitender Übungspraxis zunehmend für real gehalten wird, da man sich so sehr an die Konstruktionen gewöhnt hat.

Dies führt allerdings zu einer anderen Weichenstellung in Hinblick darauf, wie Zweifel gehandhabt werden, was insbesondere im Umgang mit der Frage des Todes deutlich wird. Im Zen- und *Theravāda*-Buddhismus ist die erleuchtete Haltung dadurch charakterisiert, dass die Frage nach der Fortexistenz des Ich-Bewusstseins nach dem Tode als unsinnig zurückgewiesen wird. Sich mit solchen Frage zu beschäftigen, würde hier nur als ein weiterer eitler, durch egozentrische Motive geleiteter Gedanke angesehen werden, von dem man sich zu lösen hat, um Glück erfahren zu können. Im Zen wird die Frage, was nach dem Tode geschieht, in noch radikalerer Form mit „Ich weiß es nicht“ beantwortet (Reps 1991, S. 76).

Theoretisch eröffnet auch der tibetische Buddhismus die Option einer solchen Reflexionsposition, nämlich indem auf der Stufe der Nicht-Meditation alle Konstruktionen als geschickte Mittel erkannt werden, die keine Wahrheit oder Essenz in sich selber haben. Hiermit könnte auch der ontologische Status der rituell aufgebauten Visualisationen – also prinzipiell der ganzen tantrischen Welt – fraglich und bedeutungslos werden. Wie auch im Zen würde sich der Zweifel nur deshalb auflösen, weil man nun weiß, dass man nichts weiß. Doch innerhalb der tibetischen Lehren wird eine andere Umgangsweise mit dem Zweifel gewählt. Jenseits der Erfahrung der Essenzlosigkeit aller Konstrukte und Vorstellungen wird im Bereich der geheimen Lehren ein weiteres Stadium postuliert. So schreibt etwa Lama Norbu:

„Durch die Visionen des Longde und Praxis des Thögal – der letztendlichen und allgeheimsten Lehre des Dzogchen – ist es möglich, dass der Übende blitzschnell die Knoten der bedingten Existenz lösen kann und dadurch die vollkommenste und tiefste Art der Verwirklichung erlangt. Diese gipfelt in der völligen Auflösung des physischen Körpers in die Essenz seiner Elemente, das heißt in Licht“ (Norbu 2012, S. 151).

„Wenn man zu Lebzeiten in die dritte Stufe der Visionen eingetreten ist – und ‚eintreten‘ bedeutet, dass dafür bestimmte Anzeichen vorliegen –, dann verschwindet der Körper im Moment des Sterbens langsam in Licht. Anstatt sich in seine einzelnen Elemente aufzulösen, also auf übliche Art zu verwesen, löst sich der Körper in die Essenz seiner Elemente auf, das heißt in Licht. Dieser Prozess kann länger als sieben Tage dauern. Alles, was vom physischen Körper übrig bleibt, sind Haare und Fingernägel, die als dessen Unreinheiten betrachtet werden. Der Rest des Körpers hat sich in die Essenz der Elemente aufgelöst“ (a.a.O., S. 156).

Der tibetische Buddhismus führt also auch in Bezug auf die Erfahrung der Erleuchtung weiterhin eine Ontologie mit, nach der körperliche Phänomene und geistige Vorstellungen als identisch zu betrachten sind. Wenn aber eine Visualisierung, sofern sie durch die Erfahrung der Leerheit getragen ist, nicht verschieden von der physischen Realität zu sehen ist, gilt als Umkehrschluss, dass ein entsprechend verwirklichter Praktizierender die Kontrolle über die Elemente – und damit auch über Leben und Tod – gewinnt.

Ein vollkommen verwirklichter Meister – so die Schlussfolgerung – wird auch nach seinem physischen Tode wundersame Zeichen<sup>85</sup> bewirken und dementsprechend sogar gezielt in einem Bereich seiner Wünsche wiedergeboren werden können:

„Normale Menschen werden, ohne wählen zu können, aufgrund ihres Karmas in einem Körper wiedergeboren, der den Ursachen entspricht, die sie in zahllosen vergangenen Leben angesammelt haben. Ein vollständig erwachtes Wesen hingegen ist frei vom Zyklus der bedingten Ursachen und Wirkungen. Dennoch kann ein solches Wesen in einem Körper inkarnieren, um anderen zu helfen. Der Lichtkörper (auch derjenige von jemanden, der den Großen Übergang verwirklicht hat) sind Erscheinungen, die aktiv dazu genutzt werden können, mit denjenigen zu kommunizieren, die genügend visionäre Klarheit besitzen, solche Formen wahrzunehmen. Doch um jenen zu helfen, denen es an derlei Fähigkeiten mangelt, kann ein vollständig verwirklichtes Wesen auch in einem wirklichen Körper inkarnieren [...]. Ein vollständig verwirklichtes Wesen kann sich somit aussuchen, ob es in einem Lichtkörper erscheint oder freiwillig als Wiedergeburt in einem gewöhnlichen physischen Körper der grobmateriellen Dimension inkarniert. Es ist jedoch weder durch seinen Körper noch durch die damit durchgeführten Handlungen in irgendeiner Weise gebunden.“ (Norbu 2012, S. 157)

Die Lehre der Einheit der drei Körper (*Trikāya*) impliziert also, sofern sie nur als geschicktes Mittel genommen wird, das System der bewussten Reinkarnation. Vor diesem Hintergrund ist der hohe Lama nicht nur irgendein besonders kompetenter spiritueller Lehrer, sondern ein *Tulku*, der schon längst Befreiung und Erleuchtung erlangt hat und nur aus Mitgefühl zu den leidenden Menschen erneut eine physische Gestalt angenommen hat. Da einem *Tulku* schon qua Geburt der Status des Heiligen zugeschrieben wird, ist er gewissermaßen unfehlbar.<sup>86</sup> Seine Handlungen mögen dem gewöhnlichen Menschen manchmal unverständlich oder gar

<sup>85</sup> So berichtet etwa eine Pressemitteilung des Diamantweg-Buddhismus: „Am ersten Tag von Rinpoches Aufenthalt am Europazentrum wurde er von einem außergewöhnlichen doppelten Regenbogen um die Sonne herum begrüßt. Willkommen Zuhause, Rinpoche!“ Siehe: <http://europe-center.org/ec-blog/de/page/6>, aufgerufen am 08.01.2015.

<sup>86</sup> Was aber unter tibetischen Lamas mit einem gewissen Humor genommen wird, denn aus der Alltagsperspektive heraus weiß man, dass auch auf eine Inkarnation nicht immer Verlass ist. So schreibt auch der Dalai Lama in seiner Auto-

unmoralisch erscheinen, was jedoch nur Unwissenheit indiziert, weil das Mitgefühl als eigentliche Motivation hinter diesem Handeln nicht recht verstanden wurde. In der einschlägigen tibetischen Literatur begegnen wir hier dem Topos der „verrückten Weisheit“ (engl. *crazy wisdom*), nach dem hohen Lamas zugestanden wird, vollkommen aus der Rolle zu fallen, ohne dass dies ihre Heiligkeit schmälern würde.<sup>87</sup>

Hiermit kommt dem Lama im tibetischen Buddhismus strukturell eine Sonderrolle zu. Er ist nicht nur ein spiritueller Lehrer, der den Praktizierenden auf ihrem Pfad weiterhelfen kann, sondern er selbst ist immaterieller Ausdruck transzender Wahrheit. Er repräsentiert nicht nur die Lehren, sondern *ist* Buddha. Die Transzendenz tritt damit nicht nur *negativsprachlich* in die menschliche Gegenwart ein (nämlich als die Reflexionsperspektive des sinnlich nicht erreichbaren *nibbāna*), sondern als Wunder, das sich im Diesseits, also immanent und positivsprachlich referierbar zeigt. In den Geschichten des tibetischen Buddhismus findet sich dementsprechend eine Vielzahl an Hinweisen auf solche Zeichen. Man berichtet von Regenbogenerscheinungen beim Versterben besonders verwirklichter Lamas, von besonderen Artefakten, die bei der Verbrennung seiner Leiche in der Asche gefunden wurden oder einer Reihe hellsichtiger Fähigkeiten eines noch lebenden Lamas. Den Vertretern der Reinkarnationslinie der Karmapas, auf die sich die Kagyü-Tradition bezieht, wird sogar zugeschrieben, Details der künftigen Reinkarnation benennen zu können.

Im Kontext des westlichen Buddhismus gilt allerdings, dass die Praktizierenden solche Zeichen in der Regel nicht selbst wahrgenommen haben, sondern dass die Evidenz des Wundersamen auf Berichten beruht, in denen autoritative Sprecher diesbezügliche Erscheinungen bezeugt haben.

Wie in jeder Kommunikation kann auch hier mit Bedenken oder gar Ablehnung angeschlossen werden. Die Quelle bzw. der Wahrheitsgehalt des Berichts kann angezweifelt werden.<sup>88</sup> Der bestehende Zweifel kann gegebenenfalls durch andere Berichte und Erzählungen beruhigt werden, die man wiederum nur glauben kann. Anders als im Zen- und Theravada-Buddhismus kommt der tibetische Buddhismus nicht umhin, auch magische Elemente in den Pfad der Befreiung zu integrieren, sofern man hierunter mit Weber die Auffassung versteht, diesseitige Prozesse durch esoterische Praxen material beeinflussen zu können.

biografie, dass bei einigen seiner früheren Inkarnationen schon mal etwas schief gegangen sei. Siehe Dalai Lama (1990).

<sup>87</sup> Siehe Ardussi und Epstein (1978) und aus Perspektive eines tibetischen Lamas Chögyam Trungpa (2001).

<sup>88</sup> Genau dies geschieht auch im tibetischen Buddhismus. Man denke nur an den zur Spaltung der Kagyü führende Streit um die Frage, welche von den beiden Inkarnationen des 16. Karmapa die richtige sei. Vgl. Curren (2006) und Terhune (2004).

Weil der tibetische Buddhismus mit der Konzeption des geschickten Mittels über eine Reflexionsfigur verfügt, die offen hält, ob die eigentliche Verwirklichung des Schülers darin liegt, zu erkennen, dass auch solche magischen Hoffnungen unsinnig sind, bleiben das Tulku-System und die hiermit einhergehenden Postulate des tantrischen Buddhismus ein Oxymoron. Selbst wenn es sich bei der ganzen Sache nur um einen Trick handelt, darf das Geheimnis nicht gelüftet werden, um das Mittel nicht zu verderben. Für den Schüler wird damit die Oszillation zwischen einer Weisheitslehre, die in eine radikale Immanenz führt, und einer Geheimlehre, die auf eine esoterische Wahrheit verweist, weiterhin fortbestehen. Der Lama ist zugleich von dieser Welt und außerhalb der Welt – und gerade deshalb besteht die zentrale Meditationspraxis im tantrischen Buddhismus darin, zu versuchen, sich über die mimetische Identifikation mit dem Lama zu verbinden.<sup>89</sup>

In Hinblick auf die hierdurch aufgespannten Reflexionsverhältnisse erscheint der tibetische Stufenweg bezüglich seines soteriologischen Fokus bivalent. Einerseits ist er eine erfahrungsorientierte Religion, deren zentrale Glaubenssätze kommunikativ durch entsprechende Tabus abgesichert werden müssen. Andererseits zielt er wie auch die anderen buddhistischen Traditionen auf eine radikale Immanenz, die durch eine habitualisierte Reflexionsperspektive begleitet wird und in ungekünstelter Weise die eigene Egozentrik überwinden lässt.

Nirgendwo wird diese Ambivalenz deutlicher als in der *Phowa*-Praxis. Diese mutet zunächst als zweckgerichtete religiöse Projektion an, die darauf zielt, eine bessere Wiedergeburt zu erlangen. Andererseits kann die Verschmelzung mit der Projektion des Buddha *Amitābha* bestimmte Erfahrungsqualitäten generieren, die dem Menschen schon im jetzigen Leben helfen, von seinen eigenen egozentrischen Motiven abzusehen und mitfühlend auf andere zuzugehen. Mit zunehmender Praxiserfahrung gewinnen die hiermit einhergehenden Konzepte und Symbole gewissermaßen ein Eigenleben, das in hohem Maße instruktiv für das Leben des Praktizierenden wird – und gerade hierin kann aus Perspektive der höchsten Sicht der eigentliche Sinn dieser Praxis gesehen werden.<sup>90</sup>

89 Ein besonders interessanter Fall, in der das hiermit aufgeworfene Spannungsfeld verschärft zum Ausdruck kommt, sind die tantrischen Gelübde. Auf dieser Stufe gelobt der Schüler unbedingte Treue zum Lama und seinen Anweisungen, was wiederum als Voraussetzung für das Funktionieren des tantrischen Pfades gesehen wird. Siehe zur kritischen Reflexion der hiermit einhergehenden Dynamiken Butterfield (1994).

90 Manfred Seegers formuliert dies aus der Innenperspektive des tibetischen Buddhismus folgendermaßen: „Während der *Phowa*-Praxis lernt man, seinen Geist auf Buddha *Amitābha* auszurichten und sein Bewusstsein in das Reine Land der Großen Freude zu übertragen. Dadurch ist es möglich, eine sichere Verbindung mit Buddha *Amitābha* aufzubauen und zu einem direkten Erlebnis dieses extrem reinen und freudvollen Zustandes zu gelangen. Dies ist insbesondere zum

Aus einem praxeologischen Blickwinkel ist auch die religiös motivierte Reflexion, sofern sie hinreichend mit entsprechenden Erfahrungsqualitäten und Emotionen verankert wird, für das diesseitige Leben – also immanent – von Bedeutung.

Praktisch relevant wird dies vor allem in der Frage, auf welche Art und Weise die Evidenzerlebnisse abgesichert werden, welche die lebenspraktischen Haltungen instruieren. Der religiöse Modus verlangt nach einem kollektiv verbürgten Glauben. Die mystische Haltung, auf die die Erleuchtungserlebnisse des Zen- und *Theravāda*-Buddhismus zielen, beruht demgegenüber auf einer engen Koppelung krisenhafter Selbsterfahrungen mit der sich hierdurch bestätigenden reflexiven Gewissheit, dass das hiermit verbundene Leiden nur durch die Abwendung von der eigenen Egozentrik überwunden werden kann. Auch diese Reflexionsleistungen sind sozial abgesichert. Es werden Dritte, insbesondere ein Lehrer, benötigt, um diese Erfahrungen zu bezeichnen und als kognitiv zugängliche Reflexionsformen auf Dauer zu stellen.

Anders als im tibetischen Buddhismus ist hier jedoch keine positivsprachliche Fassung der Transzendenz mehr notwendig. Es bedarf keiner diesseitigen magischen Zeichen oder Fähigkeiten eines entsprechend ausgewiesenen Lamas. Hier reicht allein der negativsprachliche Verweis, dass das Glück und die Erlösung nicht dort sein können, wo das Ego mit seinen Begehrungen und Aversionen herrscht. Alle weiteren ontologischen und epistemischen Geltungsansprüche können vor diesem Hintergrund zurückgewiesen werden.

Der tibetische Buddhismus bleibt demgegenüber metaphysisch multivalent. Entsprechend lässt sich an die von ihm angebotenen Reflexionsfiguren mit religiösen, magischen oder mystischen Erwartungen anschließen.

Interessanterweise lassen sich bereits an dieser Stelle einige Überlegungen hinsichtlich der Hervorbringung einer entsprechenden buddhistischen Praxis anstellen, die es ermöglichen, Erleuchtungserfahrungen als

Zeitpunkt des Todes sehr nützlich. Anstatt durch den Zwischenzustand (tib. *bardo*) in eine neue Geburt innerhalb des Kreislaufes der Existenz getrieben zu werden, geht man direkt in den Zustand höchster Glückseligkeit, von wo aus man frei wählen kann, ob man zum Wohle anderer zurückkommt oder nicht. Während man in dem Zustand des Buddhas selbst ist, erhält man weiterführende Lehren und entwickelt sich sehr schnell zur Ebene der vollen Erleuchtung. Tatsächlich ist es durch diese Praxis sogar möglich, mehr und mehr die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Das bedeutet, dass man das reine Land hier und jetzt manifestiert. In diesem Fall ist es nicht mehr notwendig, das Bewusstsein in das reine Land zu übertragen und macht braucht nicht mehr auf das letzte Resultat zu warten, wenn man die Ursachen dafür aufbaut. Stattdessen kann man bereits innerhalb dieser Lebenszeit eine große Fähigkeit entwickeln, anderen zu helfen und sie vom Leid zu befreien. Das ist die eigentliche Bedeutung der *Phowa*-Praxis. Sie ist ein großes Geschenk und die kraftvollste unter all den verschiedenen Praktiken auf den Buddha *Amitābha*.“ (Seegers 2013, S. 273)

strukturierend für Habitusformationen zu deuten. An diese Überlegung lassen sich wiederum verschiedene Fragen anlegen, die in den folgenden Kapiteln zunächst theoretisch unterfüttert werden sollen.

Entsprechend der benannten Kriterien wurde mit dem Stromeintritt bzw. der *satori*-Erfahrung sowohl der einer jeden religiösen Kommunikation innewohnende Keim des Zweifel geklärt als auch wie dieser durch die für religiöse Praxen typische Bindung und durch rituelle Formen wieder verschwindet. Glaube scheint sich in Gewissheit zu verwandeln. *Dinge oder Aspekte, die vorher auf eine bestimmte Weise gesehen wurden, erscheinen jetzt in einem anderen Rahmen bzw. Licht.* Demnach erscheint es sinn- bzw. bedeutsungslos, buddhistischen Riten zu folgen – etwa bestimmte Mantriren zu sprechen, um eine bessere Wiedergeburt zu erlangen. Ebenso werden religiöse Vorstellungen (und die mit ihnen einhergehenden Möglichkeiten des Zweifels) bedeutungslos.

Mit Tugendhat ließe sich an dieser Stelle fragen, ob wir es hier überhaupt noch mit einem religiösen Modus zu tun haben, oder ob von nun an primär eine mystische Haltung in den Vordergrund tritt, die nur noch darauf zielt, die dem Menschen eigene Egozentrik zu überwinden (vgl. Kap. II.2.). Aus Perspektive des praktizierenden Meditationsschülers hätten wir es in diesem Fall mit einem *epistemic shift* zu tun, der auf bestimmten, sehr prägenden Erfahrungen aufreitet.

Wie aber lässt sich das erste Merkmal des Stromeintritts, der Wegfall des Persönlichkeitsglaubens verstehen? – Sofern wir der Unterscheidung von Kommunikation und Psyche folgen (s. Kap. II.6.), kann diese Einsicht nicht bedeuten, dass das subjektive Zentrum des Erlebens verschwindet, denn auch hier gilt, dass eine Nicht-Erfahrung nicht erlebt werden kann. Das kommunikative Postulat von *anattā* (Nicht-Selbst) darf also nicht als Auflösung einer konkreten Persönlichkeit verstanden werden (gerade der charismatische Lehrer ist als Persönlichkeit sehr präsent), sondern ergibt nur als *Reflexionsperspektive* Sinn, mittels der die Beziehung eines Menschen zu sich selbst konfiguriert werden kann.

*Aus dem Protokoll eines Interviews mit einer Zen-Praktizierenden zum Thema „Erleuchtungserfahrung“ (satori):*

*Frau Berndres:* „Du denkst da nicht mehr drüber nach, das heißtt, es ist ins Unbewusste gehoben. Es ist aus einer leichten Bewusstheit heraus ins Unbewusste gegangen. So, wenn du das schon mal festhältst, bist du ja schon nicht mehr in einer Bewusstheit, sondern schon in einer Unbewusstheit gelandet. Und jetzt kommt ja noch was Zweites, was du lernst. Du lernst Übergänge kennen. Und zwar Übergänge, wo du merkst: Aha, ich mache jetzt eine Pause, ich atme jetzt ein, ich mache wieder eine Pause, ich atme aus, ich mache wieder eine Pause. Das heißtt, du lernst Brüche kennen, Brüche! Und das ist auch ein ganz wichtiges Wort, denke ich: Brüche. Das heißtt, wenn du in die *satori*-Erfahrung hineingehst, entsteht ja ein Bruch, nämlich bis dahin

war ja alles so wie immer. Und dann gehst du aus der *satori*-Erfahrung heraus und dann entsteht wieder ein Bruch. Und diese Bruchstellen, die hast du gelernt ja zu erkennen. Und anhand dieser Bruchstellen kannst du sagen, es war etwas anders. Und dann kommt die Reflektion. Was war anders?“

Die Erleuchtung könnte aus dieser Perspektive als eine kommunikativ vermittelte Reflexionsform gesehen werden, die jedoch – und dies ist der spannende Punkt – im Kontext bestimmter Erfahrungen auch in psychischer Hinsicht dermaßen relevant wird, dass sich in Folge die epistemische Haltung eines Menschen zu sich selbst verändert. Zum mindest das Ergebnis – oder aus buddhistischer Perspektive: die Frucht des Pfades – lässt sich einzelnen Menschen zurechnen. Dementsprechend kann der Lehrer seinem Schüler dessen Erleuchtung attribuieren bzw. zertifizieren.

Ebenso können sich Schüler selbst zurechnen, ein Erleuchtungserlebnis gehabt zu haben, oder es können strukturell homologe Erfahrungen durchlebt werden, ohne dass sie als solche herausgehoben und bezeichnet werden. In all diesen Fällen handelt es sich jedenfalls weiterhin um Erfahrungen, die aus der Perspektive eines subjektiven Zentrums gemacht werden, andernfalls könnten sie niemanden berühren und bei niemandem zu einem Wandel der Haltung gegenüber der Welt und sich selbst führen.

Streng genommen gäbe es damit keine erleuchteten Menschen. Es ist dennoch zu berücksichtigen, dass es in der Tat bei einigen Menschen tiefgreifende epistemologische Veränderungen geben kann, entsprechend der die Welt zwar einerseits weiterhin eine subjektiv empfundene bleibt, andererseits aber aus einer veränderten Perspektive betrachtet wird. Aus dieser Haltung heraus ergeben Zweifel oder der Hang an Regeln und Riten keinen Sinn mehr und werden damit bedeutungslos.

Im Wittgensteinschen Sinne würde die auf diese Weise erlangte Gewissheit auf einem neuen Sprachspiel beruhen, das mit einem veränderten Weltbild einhergeht, entsprechend dem auf eine andere Weise als zuvor zwischen wahr und falsch unterschieden werden kann.<sup>91</sup> Mit den Erleuchtungserfahrungen wird also das durch sozial angelieferten Sinn konfigurierte, jedoch individuell empfundene psychische Erleben in einer Weise rekonfiguriert, dass die buddhistischen Kernlehren in Folge evident erscheinen. Praxis, Übung und Reflexionsform fallen in dieser Rekonfiguration zusammen und zwar in einer sich selbstbestätigenden Praxis, die sich wiederum als eigene Habitusformation hervorbringt.

<sup>91</sup> Siehe etwa: „Aber mein Weltbild habe ich nicht, weil ich mich von seiner Richtigkeit überzeugt habe; auch nicht, weil ich von seiner Richtigkeit überzeugt bin. Sondern es ist der überkommene Hintergrund, auf welchem ich zwischen wahr und falsch unterscheide.“ Und: „Sichere Evidenz ist die, die wir als unbedingt sicher annehmen, nach der wir mit Sicherheit ohne Zweifel handeln. Was wir ‚Irrtum‘ nennen, spielt eine ganz bestimmte Rolle in unseren Sprachspielen, und was wir als sichere Evidenz betrachten, auch.“ (Wittgenstein 1992, S. 159)

