

# Buddhas Lehre V



Der lange Weg zum Nirvâna:

Die dritte „Edle Wahrheit“ des Buddhismus besagt, daß das Leiden, weil es selbst bedingt entsteht, aufgehoben werden kann. Die Grundvoraussetzung dazu liegt zuvorderst in der Aufhebung der „Unwissenheit“, d.h. in der Einsicht der Unbeständigkeit des Weltgeschehens.

Alle die Samaas oder Brâhmaas auch, ihr Bhikkhus, die gegenwärtig das, was in der Welt lieb und angenehm ist, für vergänglich ansehen, für leidvoll ansehen, für etwas, was kein Selbst ist, ansehen, für Krankheit ansehen, für Gefahr ansehen, die geben den Durst auf. [\[1\]](#)

Zu dem Durst, der Wiedergeburten erzeugt, zählte der Buddha, das sei hier einmal erwähnt, auch das Streben bzw. die Gier nach Selbstvernichtung. Die Selbsttötung eines Unerlösten oder „Nichtwissenden“ führt nicht zur Befreiung aus dem Daseinskreislauf, sondern führt unweigerlich zu einer erneuten Existenzform, da die bisherigen karmischen Bedingungen nicht

nur weiterhin fortbestehen, sondern durch das heftige Nicht-Wollen, d.h. durch die Ablehnung der zerstörten Daseinsform, die ja alles andere als Losgelöstheit bedeutet, wurden zusätzlich neue karmische Bedingungen gelegt.

Man bringt sich mit dem Schwerte um,  
verschluckt auch Gift, vom Wahn gepackt,  
hängt sich an einem Stricke auf,  
stürzt sich von einem Fels hinab.

Wer einen Lebenskeim zerstört,  
wer selber sich das Leben nimmt,  
begreift nicht, was er damit tut:

Aus Zorn erwächst ihm Untergang. [\[ii\]](#)

Der Weg zur Erlösung liegt also in der Gelassenheit und Loslösung und besteht in der Umkehr des Werdeprozesses, der auf dem „Durst“ nach Lust usw. fußt.

Aus dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung eben dieses Durstes folgt Aufhebung des Erfassens; aus der Aufhebung des Erfassens folgt Aufhebung des Werdens; aus der Aufhebung des Werdens folgt Aufhebung der Geburt; durch Aufhebung der Geburt werden Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung aufgehoben. [\[iii\]](#)

Nun gibt es die Behauptung, der Buddha sei ein Pessimist und der Buddhismus letztlich eine Denkweise, der etwas Negatives anhafte. Der Pessimismus aber ist eine Gemütshaltung oder ein Lebensgefühl. Zweifelsfrei mag es nicht wenige pessimistische Persönlichkeiten gegeben haben und geben, die sich vom Buddhismus angezogen fühlen; das buddhistische Denken aber ist das Resultat einer Analyse der erlebten Wirklichkeit. Endlichkeit und Vergänglichkeit sind als deren Eigenheiten

nicht Sache eines Lebensgefühls, sondern Fakten. Daher lassen sich die bekannten Kategorien von Optimismus und Pessimismus letztlich nicht problemlos auf den Buddhismus anwenden. Wer das Leben mit Heiterkeit und Gelassenheit nimmt, der kann Buddhist sein, ist aber dennoch kein Pessimist. Auch ist der Buddhismus keine Denkrichtung, die sich gegen die Welt richtet. Vielmehr geht es um die innere Einstellung, die der oder die einzelne sinnvollerweise in Anbetracht der Gegebenheiten des Daseins einnehmen sollte, um unnötiges Leid zu vermeiden. Der Gedanke, daß Gleiches Gleiches erzeugt, ist als solcher ebenso wertneutral wie die Vorstellung, daß die Aufhebung aller Begierden zu einem endgültigen Austritt aus dem Dasein führt. Was der Buddhismus hier lehrt, ist aus seiner eigenen Sicht nichts anderes als allgemeingültige Sachverhalte. Seinem Selbstverständnis nach ist die buddhistische Lehre ein Weg der Mitte, der die Extreme der Lebensfeindlichkeit etwa in Form von krasser Askese oder Selbsttötung ebenso ablehnt wie ein rein lustorientiertes Leben.

Hinsichtlich des Leidensgedankens, des Erlösungsbegriffs und der Frage nach dem Einfluß, den der Buddhismus aufgrund seiner besonderen Beschaffenheit, mit der er aus der Weltlichkeit hinausführt, auf das kulturelle Leben Indiens und der asiatischen Welt ausgeübt hat und noch heute ausübt, sei hier an eine Stelle des Nachwortes hingewiesen, das Helmuth von Glasenapp seinerzeit zu Oldenbergs „Buddha“ (S. 474) verfaßte:

Für die Mehrzahl der Buddhisten haben diese Einsichten genau so wenig eingewirkt, wie der Glaube von dem bevorstehenden Weltuntergang auf das Verhalten der meisten Christen. Dies um so weniger, als ja die meisten Buddhisten glaubten [und glauben], noch lange Zeit im Sansâra [im Weltgeschehen] umherwandern zu müssen, bis sie in allmählicher stufenweiser Läuterung die moralische Reife und ausreichende Erkenntnis erlangt haben würden, um vom Schauplatz des Daseins für immer abzutreten. Für diejenigen, welche noch nicht die höchste

Weisheit gewonnen haben, stellt das Leben andere Aufgaben. Hätten die Buddhisten ‚nur die Oberfläche des Lebens gestreift und sich müde von ihm abgewendet‘ [Oldenberg, ebd., S. 235], so wäre die Entstehung einer weit verzweigten, hoch entwickelten Kultur und ihre Ausbreitung über ganz Indien und darüber hinaus nach Hinterindien, China, Japan, Tibet ein völliges Rätsel.

Soweit der Buddha von der Aufhebung des Durstes oder des „Willens zur Macht“ spricht und von der endgültigen Erlösung, ist zu bedenken, daß er sich mit diesen Gedanken an seine Mönche und Nonnen wandte und nicht an Laien. Für den Laien, der sein Leben führt, in dem er diese oder jene berufliche und private Aufgaben zu erfüllen hat, und der ohnehin tiefer im weltlichen Geschehen verwurzelt ist als ein Mensch, der sich entschlossen hat, ein Leben als Mönch oder Nonne zu führen, wäre es ohnehin zuviel verlangt, sofort nach der Heiligkeit oder dem Nirvâa zu streben. Erlösung ist schließlich nach buddhistischer Vorstellung etwas, das eine entsprechende „Reife“ voraussetzt, schließlich ist die Erlösung ein Prozeß, dem aus buddhistischer Sicht zahlreiche Lebensläufe vorhergegangen sind, in denen die Keime für eine solche Erlösung gelegt wurden. So kann ein Mensch lediglich im Rahmen seiner charakterlichen Grenzen und Möglichkeiten, seiner Intelligenz und äußeren Bedingungen handeln. Daher unterschied der Buddha zwischen den ganz unterschiedlichen Belangen der Laien und denen seiner Ordensangehörigen. Seine Lehre sollte jedem zugänglich sein.

Wenn nun diese Lehre nur den Herrn Gotama und die Mönche und Nonnen, nicht aber die Laienanhänger und Anhängerinnen, enthaltsam im Hause lebend, und nicht die Anhänger und Anhängerinnen, die im Hause leben und sinnliche Freuden genießen, zum Heil führen würde, dann wäre dieser Reinheitswandel unvollkommen. Weil aber diese Lehre vom Herrn Gotama, den Mönchen und Nonnen, den enthaltsam lebenden Laien und denen, die sinnliche Freuden genießen, verwirklicht werden

kann, ist sie vollkommen. (M 73 gerafft)

Neben den strengeren Regeln für Mönche und Nonnen, die aktiv der Erlösung zustreben und dabei das kontemplative Moment in den Vordergrund stellen, dienen die allgemein empfohlenen Regeln, d.h. der achtfache Pfad, auch zugleich dazu, neues Leiden nach Möglichkeit zu vermeiden. Am Anfang des „Weges der Mitte“ steht die „Rechte Erkenntnis“ (sammâ-dihî), die Einsicht in die fundamentalen Gegebenheiten des Lebens und in der Einsicht der vier Wahrheiten Buddhas. Als geistige Haltung ist mit diesem ersten Schritt die „Rechte Gesinnung“ (sammâ-sankappa) verbunden. Die rechte Gesinnung hat drei Grundlagen: eine entsagende, haßlose und friedfertige Haltung. Aus diesen geistigen Grundlagen folgt das sittliche Verhalten, in Form der „Rechten Rede“ (sammâ-vâcâ), des „Rechten Tuns“ (sammâ-kammanta) und des „Rechten Lebensunterhalts“ (sammâ-âjîva). Die Regeln des sittlichen Verhaltens dienen insgesamt dazu, negative Auswirkungen zu vermeiden und positive zu fördern. Der Gebrauch der Sprache ist demnach sinnvollerweise frei von Lügen, frei von dem Bestreben, Zwietracht zu säen, frei von Beleidigungen und verletzenden Redensarten jeglicher Art und sinnloser Schwatzerei. Hinsichtlich des rechten Handelns gelten für die Laien einige Grundregeln:

Das Zerstören von Leben ist zu vermeiden.

Von Diebstahl ist Abstand zu halten.

Sexuelle Handlungsweisen, die den gesellschaftlichen Konventionen nicht entsprechen, sind zu vermeiden, ebenso ein Sexualverhalten, das andere verletzt, schädigt usw. (Für Nonnen und Mönche gilt völlige Enthaltensamkeit, sie haben aber die Möglichkeit, den Orden wieder zu verlassen, wenn ihnen das Ordensleben Schwierigkeiten bereitet, die sie nicht bewältigen können. Eine überaus kluge Entscheidung, diese Möglichkeit offenzuhalten; damit hat Gotama seinen Orden nicht nur von Neurotikern geschützt, die ihren Entschluß zum Zölibat bereuten, sondern auch vor den zahllosen Heuchlern, die zwar

offiziell enthaltsam leben, aber tatsächlich heimliche Liebesbeziehungen pflegen, wie wir es aus unserem eigenen Kulturkreis zur Genüge kennen.)

Berausende Mittel sind zu vermeiden.

Freilich ist diese hier gegebene Aufstellung und Formulierung selbst nur eine Interpretation. Entscheidend ist bei den empfohlenen Verhaltensweisen, schädigende Auswirkungen zu vermeiden. Was nützt es, wenn jemand zwar nichts Berausendes trinkt, aber als Kettenraucher mit Lungenkrebs endet, oder wenn jemand nichts derartiges zu sich nimmt, aber dafür im Essen keine Maßhaltung übt, wie etwa der damalige König Pasenadi? Die Orientalen haben es gern gehabt, ihre Auffassungen in Zahlenreihen zu katalogisieren. Zehn Arten von Fesseln, drei Arten guten Wirkens, drei Gifte, sechs Dummheiten, sieben Gegebenheiten, die zur Erleuchtung führen, zwölf Ursachen der bedingten Entstehung, zweiunddreißig Kennzeichen usw.[\[iv\]](#) Dieser Aufbau der Gedanken hatte einen Vorteil: er ließ sich einfacher einprägen, denn all die uns überlieferten Texte wurden auswendig gelernt. Eine zahlenmäßige Anordnung war somit naheliegend. Was also das rechte Handeln betrifft, so steht dies grundsätzlich unter dem Aspekt, sozusagen „karmisch heilsam“ zu wirken und Unheilbares zu unterlassen, und weniger unter dem Aspekt, genau den einzelnen, zahlenmäßig erfaßten Punkten zu entsprechen. Hinsichtlich der Rauschmittel war damals nur von alkoholischen Getränken die Rede, heute aber kennen wir entschieden mehr. Wer ein wenig Sinn für Humor hat, der kann sie nach uralter buddhistischer Sitte ordnen: drei Arten des Tabaks: Zigaretten, Zigarren, Pfeife, drei Arten von Alkohol: Bier, Wein, harte Getränke, vier Arten von Drogen: rauchbare, injizierbare, eßbare und trinkbare usw.

Das Regelwerk läßt sich letztlich auf die Formel bringen, gegenüber anderen so zu handeln, wie man selbst behandelt werden möchte, und sich selbst zu schonen. Dies gilt auch für den „Rechten Lebenserwerb“. Einkünfte, die zu Lasten anderer

gehen, die allgemein schädlich wirken, auf Verbrechen basieren usw. können entsprechend der buddhistischen Karma-Lehre keine guten Früchte für denjenigen tragen, der sie ausübt.

Es ist zweifellos eine Tatsache, daß wir durchaus zu den üblichen menschlichen Schwächen neigen, die in ihren Wirkungen unangenehm sind, so daß wir uns sagen: Hätte ich das bloß gelassen! Der sechste Teil des Weges gehört zusammen mit dem



siebenten und achten Teil zum meditativen Bereich des Gesamtpfades und dient der Vermeidung solcher Schwächen. Es ist die „Rechte Anstrengung“ (sammâvâyâma). Obwohl Gotama sich damit an seine Mönche wandte, gilt das Gesagte für Laien nicht weniger. Der Buddhismus kennt vier Anstrengungen: die zur Vermeidung und Überwindung schlechter, unheilsamer Regungen und die Anstrengungen zur Erzeugung und Erhaltung heilsamer Regungen. Bei diesen Anstrengungen geht es darum, negative Gedanken und Gefühle erst gar nicht entstehen zu lassen und positive zu pflegen. Leichter gesagt als getan! Was aber ist die Voraussetzung für die erfolgreichen Anstrengungen?  $\frac{3}{4}$  mag sich Gotama einst gefragt haben. Der nächste Schritt auf dem Wege ist die Antwort: „Rechte Achtsamkeit“ (sammâ-sati). Auch wenn sich Gotama mit der Pflege der rechten Achtsamkeit an seine Mönche und Nonnen wandte, ist diese Achtsamkeit für Laien, wenn auch nicht in gleicher Intensität, angebracht. Die rechte Achtsamkeit hat vier Grundlagen: die Betrachtung des eigenen Körpers, die der Gefühle, des Denkens und der Objekte des Denkens. Hinsichtlich der Körperbetrachtung gibt es für Mönche etwa die Übung der bewußten Atmung, bei der die Konzentration auf verschiedene Weisen des Ein- und Ausatmens gerichtet ist; eine fundamentale Praktik indischer Yoga-Systeme.

Zu den weiteren Methoden der Körperbetrachtung gehört die

Richtung der Aufmerksamkeit auf einzelne Teile des Körpers oder auf die Elemente, etwa das Flüssige, das Feste usw. Eine andere Übung ist die Vorstellung eines verwesenden Leichnams, die verdeutlichen soll, daß der Körper eine endliche Erscheinung ist. Die Betrachtung der Gefühle besteht darin, sich mit den vorhandenen Gefühlen nicht zu identifizieren, sondern ihnen gegenüber eine Haltung einzunehmen, in der das Aufkommen und Verschwinden der Gefühle bewußt wahrgenommen wird. Buddhistisch gesprochen müßte man hier nicht sagen, ich bin glücklich, traurig, wütend usw., sondern ich nehme wahr, daß etwas in mir als Glück, Trauer, Wut usw. wirkt. Wer vielleicht einmal kurz davor steht, sich kräftig aufzuregen, der mag genau an dieser Stelle einmal seine Gefühle beobachten. Das Ergebnis wird sein, daß er in der Lage ist, „die Ruhe zu bewahren“. Gleiches gilt für die Denktätigkeit und die Vorstellungen. Hier ließe sich sagen: nicht ich denke, sondern ich nehme Gedanken wahr. Wer solche Übungen, so schwer sie auch sein mögen, konsequent verfolgt, wird feststellen, daß er weniger geneigt sein wird, sich blind seinen Affekten und Instinkten hinzugeben. Vielmehr wird er eine Art der Selbstbeherrschung gewinnen, die dem normalen Menschen gewöhnlich nicht gegeben ist. Buddhistische Mönche (und nicht wenige Laien) kennen zahlreiche derartige Meditationsübungen, bei denen durch den Einsatz geistiger Kräfte ein enormes Maß an Selbstkontrolle erzielt werden kann. Gesetzt, um ein Beispiel hinzuzufügen, ein Mönch begegnet einer Frau mit starker erotischer Ausstrahlung, so wird er dieser Ausstrahlung nur schwerlich erliegen, wenn er über ihre Verdauungsprozesse und Blutzirkulation meditiert und sich vor seinem geistigen Auge vorstellt, wie diese Person nach einigen Jahrzehnten einmal aussehen wird. Alle derartigen Übungen verfolgen das gleiche Ziel: Selbstkontrolle und innere Distanz zu den Dingen des Lebens, die den gewöhnlichen Menschen binden.

Der Moka [d.h. die Erlösung] der Hindu ist die Versetzung von der Theaterbühne in den Zuschauerraum, es ist das unbeteiligte



Betrachten des Welttheaters in dem Bewußtsein, ein reines Spiel zu sehen, das nur von denen ernst genommen wird, die auf der Bühne stehen. [\[v\]](#)

Was hier in bezug auf die Hindus zutreffend artikuliert ist, gilt für den Buddhismus nicht weniger. Wenn wir zu all dem, was in unserem Körper, in unserer Gefühlswelt und in unserem Geist vor sich geht, die Haltung eines Beobachters einnehmen, dann werden wir je nach Begabung einen verschieden großen Grad an Gelassenheit wahrnehmen. Zugleich können wir feststellen, daß wir, wie es der Buddha schon vor zweieinhalb Jahrtausenden dargelegt hat, mit nichts von all dem identisch sind. Die Bewußtseinshaltung, welche bei derartigen Übungen eingenommen wird, entspricht gewissermaßen der eines Zeugen, der einen Prozeß beobachtet. Der letzte Schritt auf dem achtteiligen Pfad, der gänzlich aus dem weltlichen Gebundensein herausführt, ist die „Rechte Meditation“ (sammâ-samâdhi). Daß von vier Stufen die Rede ist, ist einzig Sache der Darstellungsweise des Vorgangs. Den vier Stufen folgen noch vier weitere, tiefere Versenkungszustände. Spätere Mönche sprechen von insgesamt neun Stufen. [\[vi\]](#) Eine sehr anschauliche und umfangreiche Darstellung der vier Meditationsstufen bietet das Pohapâda-sutta (D IX). [\[vii\]](#) In diesem Sutta schildert der Buddha dem Wanderasketen Pohapâda die Stufen der Versenkung (jhâna) folgendermaßen:

## 1. Stufe

Sobald der Bhikkhu wahrnimmt, daß die fünf Hemmnisse [nîvaraa, Sinnlichkeit, Bosheit, geistige und körperliche Trägheit, geistige und körperliche Aufgeregtheit und Zweifel] aus seinem Innern getilgt sind, erwacht in ihm Freude und Lust, (der Eindruck) „Körper“ kommt zur Ruhe, im Besitz dieser Ruhe empfindet er Behagen, und wenn er Behagen empfindet, gelangt auch sein Geist zur Konzentration. Indem er sich losmacht von allen Sinnengenüssen und allem Üblen, erreicht er die mit energischem Denken und Erwägen verbundene, glück- und freudenreiche erste Stufe der Versenkung, die durch Loslösung

[vivekaja, „aus der Einsamkeit geboren“] gewonnen wird, und hält sie fest. Dann schwindet in ihm das früher vorhandene Bewußtsein, das mit dem sinnlichen Begehren zusammenhängt [kâmasaññâ]. Dadurch erwacht dann das geistig-reale [sukhuma-sacca, „fein-real“] Bewußtsein.

## 2. Stufe

Wenn dann der Bhikkhu, indem er Denken und Erwägung zur Ruhe bringt, die von allem Denken und Erwägen freie glück- und freudenreiche zweite Stufe der Versenkung erreicht und festhält, die Frieden im Innern und Erhebung-und-Zusammenschluß des Geistes bringt und durch Konzentration gewonnen ist, dann erlischt das vorher gewonnene geistig-reale Bewußtsein von der durch Loslösung gewonnenen Freude und Wonne. Dafür erwacht dann das geistig reale Bewußtsein von der durch Konzentration [samâdhi] gewonnenen Freude und Wonne, und er ist sich dieser geistigen Realität bewußt. [Mit dem Erlöschen eines Bewußtseinszustandes und dem Erwachen eines anderen ist] gemeint, daß man es methodisch betreiben kann, das Entstehen mancher Bewußtseinszustände und das Vergehen anderer hervorzurufen. Und das ist dieses methodische Vorgehen.

## 3. Stufe

Wenn dann weiter der Bhikkhu, indem er sich von der Freude läutert, [in vollem Bewußtsein in seiner Person] Glück empfindet, die dritte Stufe der Versenkung erreicht und festhält, von der die Auserwählten [ârya, auch „Weisen“] sagen, daß man voll Gleichmut, ernst besonnen und beglückt sei, dann erlischt das vorher gewonnene Bewußtsein von der durch Konzentration errungenen Freude und Wonne. Dafür erwacht das [subtile] Bewußtsein von der Wonne des Gleichmuts [und der Glückseligkeit].

## 4. Stufe

Wenn dann der Bhikkhu die vierte Stufe der Versenkung erreicht

und festhält, wo nach dem Freiwerden von Glück sowohl als Leid, nach dem Einschlafen der früher vorhandenen Empfindung für Glück und Leid, Leid- und Glücklosigkeit herrschen und wo (der Geist) geläutert ist durch Gleichmut und ernstes sich Besinnen, dann erlischt das vorher gewonnene [subtile] Bewußtsein von der Wonne des Gleichmuts, dafür erwacht dann das [subtile] Bewußtsein von der Freiheit sowohl vom Leiden wie vom Glück, und er ist sich dieser Realität bewußt.

Den vier Stufen folgen nun noch die weiteren vier Zustände der Versenkungen bzw. „Erreichungen“ (sammâpatti):

Wenn dann weiter der Bhikkhu, indem er die Formenvorstellungen vollständig überwindet, allen Vorstellungen [von Widerstand im Raume] ein Ende macht und denjenigen von der Mannigfaltigkeit der Objekte in seinem Geiste keine Stätte mehr gewährt, nur noch den unendlichen Raum anerkennt und somit [den Zustand] der Raumunendlichkeit erreicht und in ihm lebt, dann erlischt das vorher von ihm gehegte Formen-Bewußtsein. Dafür erwacht das [subtile] Bewußtsein, sich auf der Stufe der Raumunendlichkeit zu [befinden], und er ist sich dieser Realität bewußt.

Wenn dann weiter der Bhikkhu, indem er [den Zustand der] Raumunendlichkeit gänzlich überwindet, [erkennt], daß die Wahrnehmung [frei ist vom Widerstand im Raum] und so den in der Wahrnehmungsunendlichkeit bestehenden Zustand erreicht, dann erlischt das vorher in ihm [gewesene] Bewußtsein der Raumunendlichkeit. Dafür erwacht dann das Bewußtsein des in der Wahrnehmungsunendlichkeit bestehenden Zustands, und er ist sich dieser Realität bewußt.

Wenn dann weiter der Bhikkhu [den Zustand der] Wahrnehmungsunendlichkeit überwindet und so zur der Vorstellung kommt, daß überhaupt nichts existiere, den [Zustand des] Nichtvorhandenseins von irgend etwas erreicht, dann erlischt das vorher in ihm [gewesene] Bewußtsein. Dafür erwacht das [subtile] Bewußtsein des Nichtvorhandenseins von

etwas, und er ist sich dieser Realität bewußt.

Von diesem Punkte an, wo der Bhikkhu nur noch das Bewußtsein seiner eigenen Zustände hat, steigt er allmählich zu immer höheren Zuständen des Bewußtseins hervor, bis er dessen höchsten Zustand erreicht hat. In diesem Stadium [weiß] er: Es ist für mich unangebrachter, zu denken, als nicht zu denken. Wenn ich denke und [Formen] bilde, dann werden diese meine jetzigen Bewußtseinszustände verdrängt, und andere, auf Grob-Empirisches bezügliche, treten an ihre Stelle. Und er denkt nicht und bildet nicht [Formen oder Vorstellungen]. Dann schwinden sowohl die Bewußtseinszustände dahin, in denen er sich befand, wie auf der anderen Seite keine anderen auf Empirisches bezüglichen mehr erscheinen. So erreicht er das Ende.



In diesen Bewußtseinszuständen herrscht keine Bewußtheit hinsichtlich des Körpers oder der physikalischen Dimensionen von Zeit und Raum. In der theoretischen Darstellung klingt es nahezu einfach, diese Veränderungen der Bewußtseinszustände zu erzeugen; tatsächlich aber dauert es Jahre intensiver Übung und bedarf

eines kompetenten Lehrers. Obwohl dies leicht einzusehen ist, ist es wieder und wieder erstaunlich, mit welcher Naivität und Unkenntnis sich manche westliche Autoren dieser Thematik widmen: „Die indische Yogalehre ist weder etwas Übersinnliches, noch beruht sie auf außerordentlichen Fähigkeiten. Indem sie aber psychische Erlebnisse und Fähigkeiten freilegen kann, die das Alltagsleben eher unterdrückt als fördert, gewinnt sie leicht den Charakter des Wunderbaren.“[\[viii\]](#) Dies ist schlicht falsch. Die Yogalehre und somit auch die buddhistische Meditationslehre ist erstens

insofern „übersinnlich“, als daß sie über den Bereich des sinnlich Erfassbaren weit hinausgreift, und sie beruht zweitens sehr wohl auf „außerordentlichen Fähigkeiten“, da alle Praktiken jahrelang geübt und gelernt werden müssen. In der wie Sri Aurobindo, Vivekananda und andere schildern dies ausführlich, weil sie auf ihre eigenen Erfahrungen zurückgreifen. Ein theoretischer Erklärer aber vermag das nicht zu leisten.

Aus einer ganzen Reihe von Beschreibungen, wie man sie in der späteren Entwicklung der Jogapraxis, wie z.B. dem Zen-Buddhismus findet, können wir darauf schließen, daß zumindest die letzten Stufen der Versenkung durch Selbsthypnose erreicht wurden [...]. Hypnose und Autosuggestion haben nun nichts mit Zauberei oder unerklärten [sic!] Phänomenen zu tun. [\[ix\]](#)

Bei dem Yoga und den Versenkungen handelt es sich definitiv nicht um Hypnose; „übrigens sind hypnotischer Schlaf und Trance Hindernisse, die die indischen Meditationsabhandlungen sehr gut kennen und auf die sie die Praktizierenden ständig aufmerksam machen.“ [\[x\]](#) Wenn schon, dann sollte sich eine erklärende Darstellung des Yoga vernünftigerweise in dem ihm selbst zugehörigen Darstellungssystem bewegen.

Wer den buddhistischen Weg der Selbsterlösung gehen will, aber ohne Leidensphilosophie und Nirvâa [...], sollte sich [...] klarmachen, daß die Stufen buddhistischer Versenkung ebenso von christlichen Mystikern im Gebet erreicht wurden wie heute von psychologisch-physiologisch fundierten Methoden. [\[xi\]](#)

Abgesehen davon, daß sich die Erlösungsbedürftigkeit überhaupt erst aus Leiden ergibt und der Weg der Selbsterlösung nicht ohne eine Zielrichtung bestehen kann, ist es  $\frac{3}{4}$  mit Verlaub  $\frac{3}{4}$  barer Unsinn, daß angeblich „die Stufen buddhistischer Versenkung“ durch „psychologisch-physiologisch fundierte Methoden“ erlangt werden sollen. Das einzige Fundament der buddhistischen Versenkungen ist die buddhistische Tradition selbst, und die ist Teil eines Weltbildes, welches weder mit

den wissenschaftstheoretischen Grundlagen der Physiologie noch mit denen der westlichen Psychologie in irgend einem Zusammenhang steht. Zahlreiche Phänomene, die mit den Versenkungen (und nicht mit Selbsthypnose) verbunden sind, fallen im Westen in den Bereich der Parapsychologie, und zwar darum, weil sie sich nicht mittels Physiologie und Psychologie „erklären“ lassen. Aus indischer Sicht sind die Siddhis keine „Zaubereien“ oder „Wunder“, sondern das Ergebnis der Beherrschung und Anwendung von Gesetzmäßigkeiten und Kräften, die dem gewöhnlichen Menschen nicht zur Verfügung stehen. Die buddhistischen Versenkungen und die Methoden der einzelnen Yoga-Schulen können nur von demjenigen gelehrt und vermittelt werden, der sie beherrscht, aber nicht von einem Theoretiker, der nicht einmal in der Lage ist, für eine Minute seinen Gedankenfluß zu stoppen. „So dürfen wir hoffen, den Realbestand der Jogatradition ebenso zu erobern, wie frühere Forschung aus dem mystischen Magnetismus die rationale (!) Hypnotheorie entstehen ließ.“ [\[xiii\]](#) Wer mit einer derartig unpassenden Geisteshaltung an den Buddhismus oder den indischen Kulturkreis überhaupt herantritt, der wird seiner Absicht gemäß zu einer rationalen Yogatheorie gelangen, und wenn er mit dieser Geisteshaltung an ein Klavier herantritt, dann wird er zu einer rationalen Klaviertheorie gelangen. Damit aber beherrscht er weder die Meditationen noch das Klavierspielen. Dennoch hat er wunschgemäß etwas für ihn Wichtiges gewonnen  $\frac{3}{4}$  seine Theorie, die ihm im Kreise Gleichgesinnter persönliche Anerkennung verschafft.

## Das Nirvâa

Man ist, wenn von dem Wort Nirvâa gesprochen wird, nur allzu sehr geneigt zu fragen, was denn Nirvâa ist. Wenn man daraufhin antwortet, Nirvâa ist dieses oder jenes, dann wird es automatisch zu einem Vorstellungsobjekt unter anderen. Da aber das Nirvâa eben dies genau nicht ist, läßt es sich auf eine allgemein nachvollziehbare Weise nicht sprachlich wiedergeben. In der buddhistischen Geisteswelt ist das Nirvâa

daher fast ausschließlich entweder in negativer Weise beschrieben oder im positiven Sinne als Zustand der höchsten Freiheit, des Friedens, der höchsten Sicherheit, der Unvergänglichkeit usw. dargestellt. Wie schwer es ist, Zustände und Qualitäten auszudrücken, läßt sich z.B. verdeutlichen, wenn man einmal versucht, den wahrgenommenen Geschmack einer Erdbeere zu beschreiben. Müßte diese Beschreibung ohne einen Vergleich mit anderen Geschmackswahrnehmungen stattfinden, so wäre man sprachlos. Gleiches gilt z.B. für Farben: Was ist Blau? Ein anderes Beispiel wäre es, zu versuchen, Verliebtheit als Zustand zu beschreiben, ohne dabei auf Vergleiche zurückzugreifen <sup>3</sup>/<sub>4</sub> eigentlich unmöglich. Der Geschmack der Erdbeere wird ebenso wie die Farbe Blau mittelbar, durch die Sinnestätigkeit wahrgenommen. Verliebt kann man unmittelbar sein, weil es ein unmittelbarer Zustand ist, aber letztlich läßt uns die Sprache immer dann im Stich, wenn es darum geht, Qualitäten und Zustände sprachlich auszusagen. Nirvâa ist dabei keine Ausnahme.

Es gibt zahlreichen Formulierungen wie „ins Nirvâa eingehen“, es erreichen, dort hingelangen und ähnliche. Diese Begriffe deuten auf eine Art von Raum, der irgendwie zu überwinden ist, um ans Ziel zu gelangen. Dieser Raum aber ist nicht der Raum, wie wir ihn im physikalischen Sinn auffassen. Das Erlangen oder Erreichen eines Zustands spielt sich in anderen Dimensionen ab. Die Verwirklichung, d.h. die Bewußtwerdung des Nirvâa ist aus buddhistischer Sicht eine Wandlung unseres Bewußtseins. Dabei ist Nirvâa kein Zustand, der erst neu entsteht, sondern eine Realität jenseits des Zeit-Raum-Gefüges. Diese Realität ist von den Zuständen des noch nicht Erlösten unberührt. Indem aber die Bewußtheit des Nirvâa entsteht, entschwindet die Bewußtheit, eine innerhalb von Zeit und Raum isoliert existierende Person zu sein. Ânanda hatte den Buddha einmal folgendes gefragt:

Mag wohl [...] der Mönch eine solche Sammlung erreichen, daß er

angesichts der Erde ohne Wahrnehmung der Erde ist, daß er angesichts [...] der Raum- unendlichkeit  $\frac{3}{4}$  der Bewußtseinsunendlichkeit  $\frac{3}{4}$  der Nichtsheit  $\frac{3}{4}$  [...] angesichts dieser Welt  $\frac{3}{4}$  ohne Wahrnehmung von all dem ist, und daß er dennoch Wahrnehmung besitzt?

Diesen Wahrnehmungszustand veranschaulichte Gotama daraufhin mit negativen Umschreibungen:

Ja, Ânanda, das ist möglich. [...] Da hat der Mönch die Wahrnehmung: „Dies ist der Friede, dies das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Bindungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtung, Erlöschung, das Nibbâna!“ [\[xiii\]](#)

Im Gegensatz zu den individuellen Daseinsformen und Lebensläufen, die alle bedingt sind, ist das Nirvâa frei von jeglicher Bedingtheit (asankhata, Skt: asaskta). Soweit Nirvâa als ein „Erlöschen“ angesehen wird, ist dieses Erlöschen ein relatives. Es ist das Ende von Gier, Haß und Verblendung. Damit aber ist der Zustand des Nirvâa nur durch völlige Loslösung und Verzicht auf selbstbezügliches Haben-Wollen zu realisieren. Wer die Erlösung also persönlich will, dem wird sie nicht zuteil, eben weil der persönliche Wille dasjenige ist, was die Loslösung verhindert. Nirvâa liegt jenseits des Wollens oder Nicht-Wollens, des Fühlens usw.

Ein Glück, ihr Brüder, ist das Nibbâna! Ein Glück, o Brüder, ist das Nibbâna! – Wie kann denn ein Glück dort bestehen, wo es keine Gefühle mehr gibt? – Darin, o Bruder, besteht ja gerade das Glück, daß es dort keine Gefühle mehr gibt. [\[xiv\]](#)

Als das Unbedingt, Unentstandene, Unzusammengesetzte ist das Nirvâa absolut. Aber als Wahrnehmungszustand ist es gleichwohl relativ. Derjenige, der lebend das Nirvâa erlangt hat, hat entsprechend der Lehre von den Bewußtseinsstufen ein Bewußtsein, in dem er selbst wahrnimmt, daß alle Faktoren, die seine empirische Person bilden, nur Bestandteil einer



relativen Wirklichkeit sind. Er ist zwar noch als Person vorhanden, hat aber sozusagen kein Ego mehr. Während der Egoist im Zustand des Ichbewußtseins zwischen seiner eigenen Person und anderen eine starke Unterscheidung macht und dabei stets aus der Perspektive der eigenen, isolierten Persönlichkeit handelt, gilt für den „lebendig Erlösten“ (jîvan-mukta), daß seine Handlungsweise unpersönlich ist. All die Faktoren, die ein persönliches Handeln bewirken, Haß, Vorlieben, Trauer, Rache, Besitzgier und andere bindende Eigenschaften, sind damit aufgehoben. Statt dessen zeichnet er sich aus durch Güte und Mitgefühl gegenüber anderen und Gleichmut gegenüber seinen persönlichen Belangen.

Das nachtodliche Nirvâa, Parinirvâa, die „gänzliche Verwehung“, bedeutet, daß alle Komponenten der Einzelperson der Auflösung preisgegeben werden und daß, da die karmische Notwendigkeit zur Fortsetzung fehlt, der Kreislauf des individuellen Daseins beendet ist. Die Frage, ob der Erlöste nach diesem Prozeß noch existiert oder nicht, hat Gotama nicht beantwortet. Als selbstbewußte Einzelperson existiert der im Nirvâa Aufgegangene nicht mehr, sein Seinszustand ist jenseits des Werdens und Vergehens. Es ist das Ungewordene, Unentstandene, Unvergängliche.

<b>Abkürzungen</b>	
A	Aguttara-Nikâya
Ap	Apadâna
Cv	Cullavagga d. Vinaya
D	Dîgha-Nikâya
Dhp	Dhammapada
It	Itivuttaka
Jât	Jâtaka

LV	Lalita-vistara
M	Majjhima-Nikâya
MV	Mahâvastu
Mvg	Mahâvagga d. Vinaya
Nk	Nidâna-kathâ
P	Pâli
PTS	Pâli-Text-Society
S	Sayutta-Nikâya
Skt	Sanskrit
Sn	Suttanipâta
Therag	Theragâthâ
Therîg	Therîgâthâ
Ud	Udâna
Vin	Vinaya-Pitaka

---

[\[i\]](#) S 12, 66, 31-32, Geiger 1925, S. 154.

[\[ii\]](#) A VII, 60, Nyânatiloka 1969, Bd. IV, S. 57.

[\[iii\]](#) S 12, 43, 12-16, Geiger 1925, S. 104.

[\[iv\]](#) Eine genaue Auflistung all dieser Zahlenreihen bietet Klimkeit 1990, S. 219ff.

[\[v\]](#) Klostermaier 1965, S. 191.

[\[vi\]](#) Im Pâli-Kanon ist in A IX, 33, von „neun stufenweise Erreichungszuständen“ die Rede. Neun Stufen der Versenkung kennt auch der Mâhayana-Buddhismus (siehe Dalai Lama 1989, S. 189ff).

[\[vii\]](#) Der folgende, von mir gekürzt wiedergegebene Sutta-Text, D IX, 10-17, ist die Übersetzung Frankes aus dem Jahr 1913, S. 147ff. Die Hervorhebungen sind von mir, W. S.

[\[viii\]](#) Lehmann 1980, S. 124.

[\[ix\]](#) Ebd., S. 132f.

[\[x\]](#) Eliade 1988, S. 181.

[\[xi\]](#) Lehmann 1980, S. 138.

[\[xii\]](#) J. H. Schultz, zitiert in: Lehmann 1980, S. 139.

[\[xiii\]](#) A X, 6, Nyânatiloka 1969, Bd. 5, S. 11.

[\[xiv\]](#) A IX, Nyânatiloka 1969, Bd. 4, S. 220.

Die Meinung des Gastautors muss nicht der Redaktionsmeinung entsprechen.

Weitere Arbeiten desselben Autors siehe [hier](#).