

## Der Pfad regelmäßiger und der Pfad unregelmäßiger Schritte<sup>1</sup>

Schon seit langem kennt der Buddhismus die Unterscheidung zwischen einem Pfad regelmäßiger Schritte und einem Pfad unregelmäßiger Schritte. Sie geht auf den großen chinesischen Lehrer Zhiyi (auch: Chih-i; sprich: tschə-i) zurück, der im China des sechsten Jahrhunderts gelebt hat. Er gilt als der eigentliche Gründer der Tiantai-Schule, einer der größten und bedeutendsten Schulen des chinesischen Buddhismus, die von westlichen Buddhisten bislang eher vernachlässigt wurde. Im Lauf seines Lebens lehrte Zhiyi den Dharma – die buddhistische Lehre – an vielen Orten, gründete Klöster und vermochte auf Grund seiner tiefgründigen, spirituellen Fähigkeiten eine ungewöhnlich große Zahl von Schülern anzuziehen. Er kommentierte die Heiligen Schriften und sprach über das spirituelle Leben, wobei Meditation eines seiner Hauptthemen zu sein schien. In den zahlreichen überlieferten Vorträgen spricht Zhiyi von Meditation in regelmäßigen Schritten, Meditation in unregelmäßigen Schritten und auch von Meditation ohne irgendwelche Schritte.<sup>2</sup>

Im Folgenden befassen wir uns nur mit dem Prinzip regelmäßiger und unregelmäßiger Schritte. Zhiyis Unterscheidung zwischen Meditation regelmäßiger und unregelmäßiger Schritte ist nämlich nicht nur auf Meditation anwendbar, sondern auf die Übung und Erfahrung des gesamten spirituellen Pfades – in all seinen Abschnitten und Aspekten. Was also ist der Pfad regelmäßiger, und was der Pfad unregelmäßiger Schritte? Beginnen wir mit letzterem.

## Der Pfad unregelmäßiger Schritte

In welcher Form begegnet uns der Buddhismus heute im Westen? Wenn wir uns umschaun, ob in Großbritannien, auf dem europäischen Kontinent oder in Amerika, fallen uns als Erstes Bücher auf, Hunderte von Büchern, die über Buddhismus geschrieben wurden. Das ist das auffallendste Merkmal des Buddhismus im Westen.

Wer jung ist und begeistert oder eine Menge Zeit hat, beginnt diese Bücher zu lesen – wenn möglich, alle oder zumindest so viele von den bekannteren, wie er oder sie vermag. Oft lesen wir ziemlich viel. Einige dringen vielleicht sogar bis zu den buddhistischen Heiligen Schriften vor. Aus der umfangreichen Lektüre gewinnen wir alle möglichen Vorstellungen vom Buddhismus und fügen sie zu einem Gesamteindruck zusammen: unserem Bild vom Buddhismus. Dass unsere Vorstellungen eher verworren sind, es unserem Bild vom Buddhismus an der nötigen Klarheit fehlt, beginnen wir in vielen Fällen erst Jahre später zu verstehen. Manche merken es indes nie. Gleichwohl *glauben* sie aber, sie verstünden den Buddhismus, weil sie ja viel darüber gelesen haben. Sie *glauben*, *alles* über ihn zu *wissen*.

In Wahrheit aber haben sie *überhaupt nichts* vom Buddhismus verstanden. Man kann noch nicht einmal sagen, sie verstünden ein wenig davon, sozusagen einen Teil. Allerdings glauben sie, ihn zu verstehen, was weitreichende Folgen hat.

Wenn man eine Sache versteht – ganz gleich, ob man das nun wirklich tut oder es nur glaubt –, entsteht daraus ein gewisses Überlegenheitsgefühl der Sache gegenüber. Verstehen heißt etwas erfassen, sich den Gegenstand des Verstehens aneignen. Es bedeutet, ihn *in* sich aufzunehmen und zu etwas Eigenem, einem Teil von sich selbst zu machen. Das, was wir auf diese Weise verstanden haben, meinen wir wie einen Besitz zu beherrschen. So spricht man davon, dass jemand sein Fach „beherrscht“, zum Beispiel Buchhaltung oder Mathematik. Und in diesem Sinn sprechen manche auch davon, dass sie Buddhismus „beherrschen“. Weil wir uns einbilden,

wir verstünden den Buddhismus – hätten ihn uns angeeignet und zu einem Teil von uns gemacht –, fangen wir an, uns dem Buddhismus überlegen zu fühlen. So blicken wir nicht zu ihm auf. Wir empfinden ihm gegenüber keine echte Hingabe und Verehrung. Solche Empfindungen kennen wir einfach nicht, denn wir „beherrschen das Fach“.

Eine solche Haltung ist nicht neu und man findet sie nicht nur heutzutage unter westlichen Buddhisten. Im Westen ist sie schon seit langem weit verbreitet. Vor über 150 Jahren beschwerte sich der große englische Dichter und Denker Coleridge über eine derartige Haltung – natürlich in einem christlichen Zusammenhang. Am 15. Mai 1833 äußerte er folgende Gedanken:

*Es gibt kaum mehr Ehrerbietung. Das liegt daran, dass Menschen nur noch über begriffliche Vorstellungen verfügen und ihr ganzes Wissen begrifflicher Natur ist. Da nun das Erfassen eines Gegenstands bloß noch eine Sache des Verstehens ist und weil man alles, was man sich begrifflich vorstellen kann, auch mit dem Verstand zu begreifen ist, kann der Mensch unmöglich etwas verehren, demgegenüber er stets ein gewisses Überlegenheitsgefühl in sich hegt. Könnte man Gott in demselben strengen Sinn verstehen, wie wir ein Pferd oder einen Baum verstehen, so würde selbst er keinerlei Verehrungsgefühle mehr hervorrufen ... Einzig höchste Wahrheiten vermögen dem Menschen Ehrfurcht zu gebieten und in ihm zu entfachen. Solche Wahrheiten waren für den Verstand immer ein Geheimnis. Und aus dem gleichen Grund ist mein Finger, der sich hinter meinem Rücken bewegt, für Sie als Zuschauer ein Mysterium, da Ihre Augen ja nicht durch meinen Körper hindurchschauen können.<sup>3</sup>*

So äußerte sich Coleridge vor mehr als 150 Jahren über den Mangel an Verehrung. Ungefähr zur gleichen Zeit sagte ein noch größerer Dichter und Denker in Deutschland fast das gleiche wie Coleridge, wenn auch wesentlich kürzer. In seinen *Maximen und Reflexionen*

über Erkenntnis und Wissenschaft schreibt Goethe: „Das schönste Glück des denkenden Menschen ist, das Erforschliche erforscht zu haben und das Unerforschliche ruhig zu verehren.“<sup>4</sup>

An dieser stillen Verehrung des „Unerforschlichen“, die man in buddhistischer Terminologie *atakkāvacarā* oder „unerreichbar für den Verstand“, für das Begriffs- und Vorstellungsvermögen, nennt, hat es lange Zeit unter westlichen Buddhisten sehr gefehlt. Wir hatten es allzu eilig damit zu „begreifen“ und über das vermeintlich Begriffene zu sprechen. Vor allem über das Unbegreifliche wollten wir viel zu schnell reden.

Das ist nicht allein unser Fehler, es ist auch eine Folge unserer Lebensumstände. Bei den vielen Büchern über Buddhismus und Übersetzungen alter buddhistischer Texte, die es gibt, handelt es sich oft um äußerst fortgeschrittenes Material. Manche dieser Schriften richten sich an Übende, die bereits eine hohe Stufe spiritueller Entwicklung erreicht haben. Einige kennen vielleicht die typische Eröffnungsszene mancher großer Mahāyāna-Sūtras. Der Buddha sitzt inmitten vieler Schüler, vielleicht in einer himmlischen oder archetypischen Welt. Er ist von Arhats und großen Bodhisattvas umgeben, sogar von nicht umkehrbaren Bodhisattvas, die von dem Streben nach höchster Buddhaschaft nicht mehr zurückfallen können und denen Nirvāṇa sozusagen gewiss ist. Die erhabenen Lehren, die der Buddha in diesen Schriften verkündet, richten sich an jene großen Wesen, die eine so hohe Stufe der Spiritualität erreicht haben, dass sie unser Begriffs- und Vorstellungsvermögen weit übersteigt.

Viele dieser Mahāyāna-Sūtras liegen mittlerweile als Übersetzungen vor und sind uns damit zugänglich. Und so lesen wir dieses oder jenes Sūtra und bilden uns ein seinen Inhalt zu verstehen. Auf Grund dieser Einbildung neigen wir zu einer „coolen“, überheblichen oder sogar gönnerhaften Haltung gegenüber dem Buddhismus. Das geht sogar so weit, dass manche sich noch nicht einmal als „Buddhisten“ bezeichnen wollen – über dergleichen sind sie längst „hinaus“. Womöglich schauen sie auf jene einfältigen Menschen gar

etwas herab, die sich bewusst als Buddhisten bezeichnen, die vor Buddha-Bildnissen ihre Ehrerbietung ausdrücken, die Blumen opfern und Kerzen anzünden und die tatsächlich versuchen, die ethischen Vorsätze zu befolgen. Ihre eigene Einstellung mögen sie dabei für einen Ausdruck größerer spiritueller Reife halten, doch genau genommen ist sie ziemlich theoretisch, rein vom Verstand geleitet. Es fehlt ihr völlig an tiefen und echten Gefühlen der Verehrung und Hingabe.

Mit diesem rein theoretischen, rationalen Ansatz und seinem Mangel an Gefühlen der Hingabe, an „stiller Verehrung des Unerforschlichen“ war der westliche Buddhismus bis vor wenigen Jahrzehnten eine recht seichte und oberflächliche Angelegenheit. Westliche Buddhisten gingen mit dem verfügbaren Material ziemlich selektiv um. Ihre subjektiven und oberflächlichen Launen und Vorlieben bestimmten ihre Wahl und *nicht* ihre tatsächlichen spirituellen Notwendigkeiten. Und so begegnet man Menschen, die sagen: „Diese Lehre mag ich, jene aber nicht. Die Vorstellung von Karma gefällt mir, aber die Idee der Wiedergeburt mag ich nicht.“ Andere wiederum fasziniert die *anātman* (P. *anattā*)-Lehre, die besagt, es gibt keine Seele, kein festes Selbst. Aus dem einen oder anderen Grund scheint diese Vorstellung manche Menschen anzuziehen, die aber zugleich die Idee von Nirvāṇa ziemlich deprimierend finden. So neigen wir dazu nach eigenem Gutdünken auszuwählen – und natürlich wandeln sich unsere Vorlieben und Abneigungen. Eine Zeit lang beschäftigt man sich mit Zen-Buddhismus, denn man mag die Idee, schon ein Buddha, schon „angekommen“ zu sein und dass es nichts weiter zu tun gibt. Das macht das Leben doch viel einfacher: Man muss überhaupt nichts üben – scheint es! Und man muss nichts aufgeben. So gefällt einem Zen – eine Zeit lang. Aber irgendwann wird es doch ziemlich langweilig, ein Buddha zu sein. Und so wenden wir uns dem Tantra zu. Das lässt natürlich sofort Bilder von Sex aufsteigen und man beginnt (selbstverständlich bloß theoretisch!), sich mit dem Yoga sexueller Vereinigung zu befassen. Solcherart stecken durchschnittliche west-

liche Buddhisten ihre Nasen in viele Bücher und beschäftigen sich jahrelang eher aus Liebhaberei mit dem Buddhismus.

Doch trotz derartiger Schwierigkeiten – Schwierigkeiten, die viele von uns erlebt haben –, ist es manchen westlichen Buddhisten gelungen, den Buddha-Dharma tatsächlich zu üben. Als buddhistischer Lehrer sehe ich viele Menschen kommen und gehen und würde auf der Grundlage meiner eigenen Erfahrung sagen, dass – vorsichtig geschätzt – nur einer von zwanzig westlichen Buddhisten wirklich den Versuch unternimmt, den Buddhismus auch in die Praxis umzusetzen. Irgendwann erkennen sie, dass der Buddhismus nicht nur eine Sammlung interessanter Ideen ist, nicht nur eine Philosophie oder etwas zum Nachdenken. Es wird ihnen klar, dass der Buddhismus auf Anwendung und auf Erleben zielt. Und so machen sie den Versuch, ihn zu üben, ihn wirksam werden zu lassen. Unglücklicherweise aber ist die Macht der Gewohnheit und Konditionierung so stark, dass dieselben alten Muster, die von dem früheren theoretischen Herangehen herrühren, auch dann noch weiter bestehen bleiben, wenn wir versuchen den Buddhismus wirklich zu üben. Unsere Einstellungen sind immer noch seicht und oberflächlich. Wir neigen immer noch dazu das auszuwählen, was uns gefällt.

In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts gab es im Westen nur sehr wenig Buddhistisches, sei es in Form von Büchern oder anderem. Heute hat sich das geändert und man könnte sogar behaupten, es gäbe zu viel Buddhismus. Es gibt eine Unmenge an Büchern, buddhistischen Übungsformen, Lehrern und Schulen, geradezu ein verwirrendes Durcheinander und eine Überfülle buddhistischer Formen. Ganz aufgeregt und begierig greifen wir zuerst nach diesem, dann nach jenem. Wir verhalten uns wie Kinder im Süßwarenladen und wollen am liebsten von allem kosten. Im transzendenten Süßwarengeschäft des Buddhismus mit all seinen spirituellen Leckereien grapschen wir zuerst nach diesem, dann nach jenem: Zen, Tantra, Theravāda, Ethik, Meditation – erst diese Art der Meditation, dann jene. Immer nur zugreifen. So sieht unsere Einstellung

sehr oft aus. Und dennoch machen wir auf diese Weise auch Fortschritte. Der Pfad unregelmäßiger Schritte ist durchaus ein Weg. Er vermittelt uns doch auch eine gewisse Erfahrung des Buddhismus.

Aber das reicht nur bis zu einem bestimmten Punkt. Wenn wir auf solche Weise – dem Pfad unregelmäßiger Schritte folgend – üben, werden wir früher oder später feststellen müssen, dass sich unser Tempo verlangsamt. Früher oder später entdecken wir, dass wir gegen ein unsichtbares Hindernis stoßen, so als ob wir in eine spirituelle Flaute geraten wären. Wir stagnieren und kommen nicht weiter. Wir tun immer noch so, als folgten wir dem Pfad unregelmäßiger Schritte, aber es bewegt sich nichts mehr. Alles kommt zum Stillstand. Wenn wir dieses unsichtbare Hindernis überwinden und weitere Fortschritte machen wollen, müssen wir eine radikale Veränderung vollziehen. Diese Veränderung besteht im Übergang vom Pfad unregelmäßiger zum Pfad regelmäßiger Schritte.

### Der Pfad regelmäßiger Schritte

Warum ist das so? Was ist der Pfad regelmäßiger Schritte und wie unterscheidet er sich vom Pfad unregelmäßiger Schritte? Warum hängt unser weiterer Fortschritt vom Übergang von dem einen Pfad zum anderen ab? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir die allgemeine Natur des Pfades verstehen: die Natur jenes Pfades, der von dem, was Buddhisten *Samsāra* oder den Kreislauf weltlichen Daseins nennen, zu *Nirvāṇa*, der Befreiung aus diesem Kreislauf, führt. Dies ist der Pfad vom Bedingten zum Unbedingten, der Pfad vom unerleuchteten Menschsein zum erleuchteten Menschsein eines Buddhas.

Dieser große Pfad stellt das Hauptthema des Buddhismus im Hinblick auf seine praktische Anwendung dar. Er wird üblicherweise in drei aufeinander folgende Stufen unterteilt: die Stufe von *śīla* (sprich: schiela; P. *sīla*) oder Moral, die Stufe von *samādhi* (Skt.

und P.) oder Meditation und die Stufe von *prajñā* (sprich: pranjāa; P. *paññā*) oder Weisheit. Obwohl es auch andere Gliederungen gibt, von denen manche noch feiner unterteilt sind, ist der dreifältige Pfad doch die wichtigste und grundlegendste.<sup>5</sup>

*Śīla* oder Moral bedeutet förderliches Handeln: Handeln, das sowohl den Handelnden von Nutzen ist und ihnen hilft zu wachsen und sich weiter zu entwickeln als auch anderen nützt und diese in ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung unterstützt. *Śīla* ist allerdings keine Sache bloß äußerlichen Handelns, losgelöst von geistigen Einstellungen. *Śīla* schließt die geistige Einstellung mit ein. Es ist *sowohl* die geistige Haltung *als auch* die Art des Tuns, durch die sich diese Haltung natürlicherweise ausdrückt. Somit ist *śīla* förderliches Handeln, das aus positiven, förderlichen Geistesverfassungen erwächst oder in ihnen gründet. Insbesondere sind das Geisteshaltungen von Liebe, Großzügigkeit, innerem Frieden und Zufriedenheit. All das, was man aus diesen Geistesverfassungen heraus oder ihretwegen tut, ist *śīla*. Im Kern bedeutet buddhistische Moral oder Ethik: Handeln, das Ausdruck förderlicher Geisteshaltungen ist.<sup>6</sup>

Das Wort für Meditation, *samādhi*, hat viele verschiedene Bedeutungsebenen. Zunächst einmal bedeutet es die Sammlung aller zerstreuten Energien und ihre Bündelung in einem einzigen Brennpunkt. Die meiste Zeit sind unsere Energien zersplittert und streben in unterschiedliche Richtungen. Sie sind nicht vereint oder integriert. Als Erstes müssen wir sie daher integrieren. Das heißt aber nicht, dass wir uns gewaltsam auf einen bestimmten Punkt konzentrieren sollten. Es bedeutet vielmehr, alle unsere Energien – die bewussten wie die unbewussten – zusammenzuführen und in einer natürlichen und spontanen Weise in Einklang zu bringen. Konzentrative Sammlung im Sinn einer vollständigen Vereinigung der psycho-spirituellen Energien ist demnach die erste Stufe oder Ebene von *samādhi*.

Darüber hinaus kennzeichnet sich *samādhi* durch das Erleben von fortschreitend höheren Bewusstseinszuständen – Erfahrungen,

die sich bis in überbewusste Zustände oder *dhyānas* (P. *jhānas*) erstrecken. Dabei transzendieren wir den Körper und am Ende auch den Geist im Sinn unsteter Denktätigkeit. Wir erleben wachsende Glückseligkeit, inneren Frieden, Freude und Ekstase. Doch auf dieser Stufe erfahren wir noch keine transzendente Einsicht, denn wir befinden uns weiterhin im Wirkungsbereich von Saṃsāra, im Bereich bedingter Erfahrung. Außerdem umfasst *samādhi* die Entwicklung übernatürlicher – aber keineswegs transzendenter – Fähigkeiten wie Telepathie, Hellsehen und die Erinnerung an frühere Leben, alles Fähigkeiten, die manchmal ganz natürlich und spontan im Lauf von Meditation auftauchen.<sup>7</sup>

*Prajñā* oder Weisheit ist die direkte Einsicht in höchste Wahrheit oder absolute Wirklichkeit. Eine solche direkte Einsicht oder die persönliche Erfahrung von Wirklichkeit im höchsten Sinn ist zunächst nur flüchtig – gewissermaßen wie ein Blitz, der in der Dunkelheit der Nacht für einen kurzen Moment die Landschaft erhellt. Wenn solche Einsichtsblitze aber häufiger und dauerhafter auftauchen, werden sie schließlich zu einem beständigen Lichtstrahl, der in die Tiefen der Wirklichkeit vorzudringen vermag. Weisheit oder Einsicht, die sich auf solche Weise voll entwickelt hat, nennt man *bodhi* oder Erleuchtung – nicht zu verwechseln mit bloß wissensmäßigem Erkennen. Auf dieser Ebene von Einsicht geht es auch um Liebe und Mitgefühl, genauer, um die transzendente Entsprechung der Gefühle, denen wir normalerweise diese Namen geben.

Jener Pfad, der das Hauptthema des Buddhismus in seiner Anwendung ist, besteht also aus den drei großen, aufeinander aufbauenden Abschnitten von *śīla*, *samādhi* und *prajñā*. Diese Dreiteilung ist nicht willkürlich. Es handelt sich nicht um bloß äußerliche Markierungen, sondern diese Abschnitte machen den Pfad aus, sie stehen für die natürlichen Stufen im spirituellen und transzendenten Wachstum jedes einzelnen Übenden. In diesem Sinn ähneln sie den Wachstumsstadien einer Pflanze. Am Anfang ist der Same; aus ihm sprießt ein kleiner Trieb; der Trieb wächst zu einem Stengel heran;

dann entstehen Blätter und schließlich Knospen und Blüten. Natürlich sollten wir einen solchen Vergleich nicht zu weit treiben. Denn das Wachstum einer Pflanze vollzieht sich unbewusst. Eine Blume muss sich nicht entscheiden, ob sie wachsen will oder nicht; die Natur „entscheidet“ für sie.

Spirituelle Entwicklung hingegen ist ein bewusster und absichtsvoller Prozess. Das liegt in der Natur der Sache. Das innere Wachstum eines Menschen hängt von seiner eigenen, seiner persönlichen Bemühung ab. Damit ist nicht eine einseitige, selbstbezogene Willensangelegenheit gemeint, sondern das Wachstum und die Entwicklung seines ganzen Wesens in Bewusstheit. Man kann spirituelle Entwicklung auch mit einem Hausbau vergleichen. Zuerst wird das Fundament gelegt, darauf entsteht das Erdgeschoss, dann das erste Stockwerk und vielleicht weitere Stockwerke und schließlich kommt das Dach, der Glockenstuhl oder auch die Turmspitze. Diese Reihenfolge lässt sich nicht umkehren, da sie von der Natur eines solchen Bauwerks bestimmt wird.

Im Buddhismus oder Dharma, wie er uns überliefert wurde, gibt es viele verschiedene Lehren. Sie entsprechen den verschiedenen Stufen des Pfades. Nicht alle Lehren beziehen sich jedoch auf ein und dieselbe Stufe, sondern auf unterschiedliche Stufen der spirituellen und transzendenten Entwicklung. Wer den Dharma übt, sollte deshalb diejenigen Lehren üben, die der eigenen, jeweils erreichten Entwicklungsstufe entsprechen – jener Stufe, die wir nicht nur mit dem Verstand oder theoretisch erreicht haben, sondern mit unserem ganzen Wesen. Das ist die überlieferte Vorgehensweise oder zumindest die Methode, die in der buddhistischen Tradition vorherrscht.

Am Anfang schulen wir uns demnach in Sittlichkeit: Wir befolgen die Vorsätze und werden durch und durch sittliche Wesen – innerlich wie äußerlich. Das kann viele Jahre dauern. Wenn unsere moralische Persönlichkeit verhältnismäßig stabil geworden ist, widmen wir uns der Übung von konzentrativer Sammlung: Wir lernen den rastlos wandernden Geist zu zähmen und uns nach Belieben

für längere Zeit auf ein Objekt zu konzentrieren. Das mag wieder einige Jahre dauern. Dann beginnen wir allmählich die Bewusstseinssebene anzuheben: Wir erleben das erste *dhyāna*, das zweite *dhyāna* und so weiter, schulen uns darin, sie nicht nur flüchtig zu erfahren, sondern sogar in diesen höheren Bewusstseinszuständen zu verweilen. Endlich, nach vielen Jahren der Bemühung, ist unser Geist so geläutert und gesammelt, verfeinert und in höheren Bewusstseinssebenen weilend, dass wir dazu in der Lage sind, ihn mit samt den vereinten Energien unseres Seins zur Kontemplation der Wirklichkeit selbst emporzuheben. Dies ist der Pfad regelmäßiger Schritte.

Auf dem Pfad regelmäßiger Schritte vollzieht sich der Fortschritt systematisch. Bevor man zur nächsten oder höheren Stufe übergeht, festigt man die vorhergehende. Beim Pfad unregelmäßiger Schritte tut man das nicht. Dort steht am Anfang eine mehr oder weniger theoretische Vorstellung vom Buddhismus oder vom Pfad (und das bedeutet eine verwirrte und unvollständige Vorstellung), und dann fängt man an zu üben – im Westen oft ohne Lehrer. Man beginnt also nicht mit der Übung jener Lehren, die der eigenen Entwicklungsstufe entsprechen, weil man diese ohnehin nicht kennt. Man fängt mit dem an, was einem innerlich zusagt, vielleicht weil es der eigenen Eitelkeit behagt.

So mag man beispielsweise mit der „Vollkommenheit der Weisheit“ (*prajñā-pāramitā*) anfangen. Nun ist es selbst für einen bloßen Anfänger nicht völlig unmöglich, die „Vollkommenheit der Weisheit“ zu üben. Schließlich ist der Keim von Buddhaschaft in allen Menschen vorhanden, wie tief er auch immer verborgen sein mag. Tief in uns *gibt* es eine Verbindung mit der „Vollkommenheit der Weisheit“. Somit ist es *sogar* für einen Anfänger *nicht gänzlich* unmöglich, auf der Grundlage eines rein *theoretischen* Verständnisses des Themas mit der Übung der „Vollkommenheit der Weisheit“ zu beginnen. In einem sehr geringen Ausmaß kann eine solche Übung sogar erfolgreich sein. Durch bloße Willenskraft mag es gelingen, für einen Moment eine Konzentrationsstufe zu halten,

auf der man einen flüchtigen Einblick in die „Vollkommenheit der Weisheit“ erhascht, sogar in die Leerheit (*śūnyatā*) aller Erscheinungen. Doch wird man diese Einsicht nicht aufrechterhalten können. Sie wird entgleiten, man wird sinken, abfallen und schließlich eine Reaktion erleben: All die Seins- und Bewusstseins Ebenen, die noch nicht auf dieser Ebene angelangt und noch nicht bereit sind, die „Vollkommenheit der Weisheit“ zu üben, wehren sich gemeinsam dagegen. Darum muss man zurückgehen, muss Meditation üben, höhere Bewusstseinszustände entwickeln und auf diese Weise eine feste Grundlage für die Übung der „Vollkommenheit der Weisheit“ schaffen. Erst wenn man das getan hat, kann man wieder weitergehen.

### Zurückgehen, um voranzukommen

Dem Pfad unregelmäßiger Schritte zu folgen schließt also üblicherweise den Versuch ein, spirituelle Entwicklung zu erzwingen. Dies ist, als würde man versuchen, eine Pflanze zum Wachsen zu bringen, indem man ihre Knospen mit den Fingern gewaltsam öffnet, oder als wollte man das obere Stockwerk eines Hauses vor den Grundmauern errichten. Früher oder später entdecken wir, dass das nicht geht. Es macht keinen Sinn, die Knospen gewaltsam zu öffnen; wir müssen die Wurzeln wässern. Man kann auch nicht das obere Stockwerk bauen, bevor die Grundmauern stehen. Die Blume, die wir als Buddhisten erblühen lassen wollen, ist die 1000-blättrige Lotosblüte. Dafür brauchen wir sehr viel Wasser und Pflege. Der Turm, den wir erbauen wollen, reicht in die höchsten Himmel. Dafür brauchen wir ein stabiles Fundament.

Um das Ganze abschließend auf den Punkt zu bringen, können wir sagen, dass man eine höhere Stufe des Pfades nicht vollständig und auch nicht in bescheidenem Umfang entwickeln kann, bevor man die niedere Stufe des Pfades vollständig entwickelt hat. Dies ist die Grundregel. Wenn wir die höhere Stufe oder Ebene in einer ge-

wissen Stärke und für eine bestimmte Dauer erleben wollen, müssen wir zuerst die niedere Stufe vervollkommen. Nur auf dieser Grundlage können wir die höhere Stufe erreichen. Deshalb müssen wir früher oder später vom Pfad unregelmäßiger Schritte zum Pfad regelmäßiger Schritte übergehen. Das ist es, was Übergang eigentlich bedeutet: zurückgehen, um voranzukommen.

Aber wie weit müssen wir zurückgehen? Vielleicht könnten wir sagen „zurück zur Moral“. Das ist heutzutage ein ziemlich beliebtes Schlagwort. Oder sollten wir sagen „zurück zum Hīnayāna“? Schließlich gibt es die Auffassung, der Buddhismus bestünde historisch und spirituell gesehen aus drei großen Entwicklungsabschnitten: Hīnayāna, Māhayāna und Vajrayāna (sprich: Wādschrajāna). „Zurück zum Hīnayāna“ hieße somit zurück zum grundlegenden Buddhismus, zurück zum Theravāda. Tatsächlich müssen wir aber noch weiter zurückgehen. Wir müssen zu etwas noch Wesentlicherem und Grundlegenderem als Moral zurückgehen, zu etwas noch Wesentlicherem und Grundlegenderem als dem Hīnayāna. *Wir müssen zu den Drei Juwelen zurückgehen.* Wir müssen gewissermaßen auf unsere Knie fallen, Zuflucht nehmen und sprechen: *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.* „Zum Buddha nehme ich Zuflucht, zum Dharma nehme ich Zuflucht, zum Sangha nehme ich Zuflucht.“ Hier fängt der Buddhismus wirklich an. Das ist die Wurzel, das Fundament, die Grundlage des spirituellen Lebens. Auf dieser Grundlage, durch Zufluchtnahme beginnen wir wirklich den Pfad zu üben.