

Einsichts-Meditation am Scheideweg

(Two Styles of Insight Meditation)

BPS Newsletter Cover Essay No. 45 (2000) © 1998 Bhikkhu Bodhi. Quelle: Access to Insight.
Übersetzt von A. Hubig und M. Wachs, Berlin)

Heute hat die Praxis der Einsichts-Meditation weltweit Beliebtheit erlangt, aber im Zuge des Erwerbs dieser Popularität auch eine subtile Veränderung durchgemacht. Sie wird nicht so sehr als integraler Bestandteil des buddhistischen Weges gelehrt, sondern zunehmend als säkulare Disziplin präsentiert, deren Resultate mehr das innerweltliche Leben betreffen, als die überweltliche Befreiung. Viele Meditierende berichten vom spürbaren Nutzen, den sie durch die Praxis der Einsichts-Meditation erreicht haben, Ergebnisse, die von der Verbesserung der Arbeitsleistung oder der zwischenmenschlichen Beziehungen, bis zu einer tieferen Ruhe, einem größeren Mitgefühl und größerer Achtsamkeit reichen. Und obwohl solche Resultate für sich genommen gewiss sehr lohnend sind, spiegeln sie nicht das wider, was der Buddha als letztendliches Ziel des Praktizierens ausgewiesen hat. Das Ziel in der Sprache der kanonischen Texte, ist das Erreichen von *nibbāna*, die Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung hier und jetzt und die Erlösung aus dem anfangslosen Kreis der Wiedergeburten.

Der heutigen Form der Einsichts-Meditation liegt vielleicht am meisten die Notwendigkeit zu Grunde, die Praxis in ein weitestgehend säkulares Umfeld zu überführen, das fernab vom traditionellen buddhistischen Rahmen existiert. In Anbetracht des skeptischen Klimas unserer Zeit, ist es angemessen, dass Anfänger in der Dhamma-Praxis dazu eingeladen werden, die Möglichkeiten der Praxis für sich selbst zu erforschen. Sicherlich ist das Letzte, was sie am Anfang brauchen, eine Konfrontation mit dem vollen Programm der buddhistischen Lehre.

Obwohl wir anfangs mit einem offenen und neugierigen Geist zu meditieren beginnen, gelangen wir an einem bestimmten Punkt

unserer Praxis unausweichbar an einen Scheideweg, der uns zu einer Entscheidung nötigt. Entweder fahren wir mit der Meditation als einer rein naturalistischen und a-religiösen Disziplin fort, oder wir versetzen die Praxis in ihren ursprünglichen buddhistischen Rahmen. Wenn wir uns für den ersten Weg entscheiden, können wir weiterhin unsere Meditation vertiefen und mehr von den bereits erwähnten Resultaten erhalten: tiefere Ruhe, größeren Gleichmut, mehr Offenheit und auch ein tieferes Verständnis des Hier und Jetzt. Wie wünschenswert diese Resultate auch für sich sein mögen, sie bleiben in Hinblick auf Buddhas Wort unvollständig. Um das volle Potential der Einsichts-Meditation, wie sie vom Buddha beschrieben worden ist, zu entfalten, müssen noch andere Qualitäten eingebracht werden, welche, die untrennbar mit der Lehre verbunden sind.

Zu diesen Qualitäten gehören zuallererst das sich ergänzende Paar von Vertrauen und Rechter Ansicht. Als ein wichtiger Faktor des buddhistischen Weges bedeutet Vertrauen (*saddhā*) nicht blindes Vertrauen, sondern die Bereitwilligkeit, Dinge vertrauensvoll zu akzeptieren, die wir auf Grund unseres aktuellen Entwicklungsstandes noch nicht selbst überprüfen können. Diese Dinge betreffen sowohl die Natur der Realität, als auch die höheren Ebenen des Pfades. Im traditionellen Kontext der buddhistischen Praxis, steht das Vertrauen am Anfang, als eine Voraussetzung für die späteren Stufen, die aus dem ethischen Verhalten, Konzentration und Weisheit zusammengefasst werden. Dass eine Person, der es an Vertrauen in Bezug auf die Lehre mangelt, mit der Praxis der Einsichts-Meditation beginnen, und positive Resultate ernten wird, ist nach Aussage der kanonischen Texte wohl nicht möglich. Doch heute hat sich dieses Phänomen weit verbreitet. Für Meditierende ist

es ziemlich üblich geworden, mit dem Dhamma erst durch die Praxis intensiver Einsichts-Meditation in Kontakt zu kommen. Ihre meditativen Erfahrungen nutzen sie als Kriterium für die Einschätzung ihrer Beziehung zur Lehre.

An diesem Punkt kann man die Meditierenden in zwei große Lager einordnen. Eins besteht aus jenen, die sich primär auf die unmittelbar spürbaren Resultate der Praxis konzentrieren und alles ausblenden, was hinter ihrem eigenen Erfahrungshorizont liegt. Das andere Lager besteht aus denen, die die Praxis als einen Fluss begreifen, der aus einer Quelle fließt, die über ihr Verständnis in Tiefe und Weite hinausgeht. Um dieser Weisheit zu ihrer Quelle zu folgen, sind diese Meditierenden bereit, ihre eigenen vertrauten Annahmen den Aussagen der Lehre unterzuordnen und den Dhamma als ein integrales Ganzes anzunehmen.

Die Tatsache, dass Einsichts-Meditation auch ernsthaft außerhalb des buddhistischen Kontextes praktiziert werden kann, wirft eine interessante Frage auf, die innerhalb des Kanons und seiner Kommentare niemals explizit gestellt worden ist. Wenn die Einsichts-Meditation ausschließlich wegen ihrer unmittelbaren und sichtbaren Ergebnisse praktiziert werden kann, welche Rolle spielt dann das Vertrauen in der Entwicklung des Pfades? Sicherlich ist das Vertrauen als volles Akzeptieren der buddhistischen Lehre keine notwendige Voraussetzung für die buddhistische Praxis. Wie wir gesehen haben, können die, die nicht dem Dhamma als Pfad spiritueller Erlösung folgen, trotzdem die ethischen Übungsregeln akzeptieren und Meditation als Weg zum inneren Frieden praktizieren.

Das Vertrauen muss demnach noch eine andere Rolle spielen, als die eines einfachen Ansporns zum Praktizieren. Aber die tatsächliche Natur dieser Rolle bleibt problematisch. Vielleicht ergibt sich die Lösung, wenn wir fragen, was Vertrauen im Kontext der buddhistischen Praxis bedeutet. Einerseits sollte klar sein, dass das Vertrauen nicht ausreichend als simple Verehrung für den Buddha erklärt werden kann, oder als eine Mischung aus Hingabe, Bewunderung

und Dankbarkeit. Während diese Qualitäten oft Begleiterscheinungen des Vertrauens sind, können sie aber auch ohne dieses existieren.

Wenn wir das Vertrauen etwas näher untersuchen, werden wir sehen, dass neben seinen emotionalen Zutaten auch eine kognitive Komponente beteiligt ist. Diese besteht aus der Bereitschaft, den Buddha als einzigartigen Entdecker und Verkünder der befreienden Wahrheit zu akzeptieren. Von dieser Warte aus betrachtet, beinhaltet das Vertrauen notwendigerweise eine Entscheidung. Wie das Wort „entscheiden“ impliziert (ent-scheiden = abtrennen¹), ist Vertrauen mit einem Akt der Unterscheidung verbunden. So beinhaltet das buddhistische Vertrauen wenigstens implizit die unbedingte Zurückweisung der Behauptungen anderer spiritueller Lehrer, sie hätten eine dem Buddha gleichwertige befreiende Botschaft. Als Entscheidung enthält das Vertrauen aber auch Akzeptanz. Es beinhaltet die Bereitschaft, sich selbst gegenüber den vom Erwachten bekannt gemachten Prinzipien zu öffnen, sie als zuverlässige Richtschnur zu Wissen und Verhalten zu akzeptieren und sich daran zu halten.

Eben diese Entscheidung trennt jene, die die Einsichts-Meditation als eine rein naturalistische Methode praktizieren, von denen, die sie im Rahmen des buddhistischen Gesamtkomplexes praktizieren. Die ersteren, weil sie sich eines Urteils über das vom Buddha vermittelte Bild der *conditio humana* enthalten, bleiben auf die Ergebnisse der Praxis beschränkt, die sich mit einem säkularen, naturalistischen Weltbild vertragen. Letztere aber nehmen das vom Buddha dargelegte Bild der *conditio humana* an und erlangen Zutritt zum Ziel, das der Buddha selbst als ultimatives Ziel der Praxis hochhält.

Der zweite Pfeiler, der die Praxis der Einsichts-Meditation unterstützt, ist das kognitive Gegenstück des Vertrauens, nämlich die Rechte Ansicht (*sammā ditṭhi*). Obwohl das Wort „Ansicht“ suggerieren könnte, dass der Praktizierende die Prinzipien tatsächlich als richtig sieht, ist dies am Anfang der Pra-

¹ wie im englischen Original „to decide= to cut off.“ d. Ü.

xis selten wirklich der Fall. Für alle, bis auf wenige außergewöhnlich begabte Schülerinnen und Schüler, bedeutet Rechte Ansicht anfangs *Rechtes Vertrauen*: die Akzeptanz der Prinzipien und Lehren aus reinem Vertrauen in das Erwachen des Buddha. Obwohl buddhistische Modernisten manchmal behaupten, dass der Buddha sagte, man sollte nur das Vertrauen, was man für sich selbst nachprüfen kann, ist eine diesbezügliche Aussage im *Pāli*-Kanon nicht zu finden. Was der Buddha sagt, ist, dass man seine Lehren nicht blind akzeptieren, sondern ihre Bedeutung erforschen und versuchen sollte, ihre Wahrheiten für sich selbst zu verwirklichen.²

Im Gegensatz zu der Meinung des buddhistischen Modernismus, gibt es im Hinblick auf das richtige Verstehen viele vom Buddha gelehrt essentielle Prinzipien, die wir in unserem gegenwärtigen Stadium nicht selbst begreifen, bzw. erkennen können. Sie sind auf keinen Fall unbedeutend, denn sie bilden den Rahmen des gesamten Befreiungsprogramms des Buddha. Sie schildern nicht nur die tieferen Dimensionen des Leidens, von dem wir befreit werden müssen, sondern weisen auch in die Richtung, in der wahre Befreiung zu erwarten ist, und beschreiben die Stufen, die zur Verwirklichung des Zieles führen. Diese Prinzipien enthalten beide Lehren der Rechten Ansicht, nämlich die „weltliche“ und die „überweltliche“ Rechte Ansicht. Die weltliche Rechte Ansicht ist die Art des korrekten Verstehens, die zu glücklicheren Ebenen innerhalb des Kreises der Wiedergeburten führt. Sie beinhaltet eine Akzeptanz des Prinzips vom *kamma* und seinen Früchten, die Unterscheidung von heilsamen und unheilsamen Taten und die grenzenlose Weite und multiplen Erscheinungsformen von *samsāra* wo Wiedergeburt stattfinden kann. Die überweltliche Rechte Ansicht ist die Sicht, die zur endgültigen Befreiung aus *samsāra* führt. Sie beinhaltet das Verständnis der tieferen Bedeutungen der *Vier Edlen Wahrheiten*. Sie stellen nicht nur eine bloße Diagnose unseres psychologischen Leidens

dar, sondern beschreiben unsere Bindung an *samsāra* und ein Programm für die letztendliche Befreiung daraus. Es ist die überweltliche Rechte Ansicht, die am Anfang des *Edlen Achtfachen Pfades* steht und die anderen sieben Faktoren auf die Beendigung des Leidens zu lenkt.

Obwohl die eigentlichen Techniken für die Praxis der Einsichts-Meditation für die Vertreter beider oben genannten Lager identisch sein können, so unterscheiden sie sich trotzdem immens hinsichtlich der Resultate, die durch diese Techniken erreicht werden können. Wenn die Einsichts-Meditation vor dem Hintergrund eines naturalistischen Verständnisses praktiziert wird, kann sie zu tieferer Ruhe, Verständnis und Gleichmut, ja sogar zu richtigen Einsichtserfahrungen führen. Sie kann den Geist von den größeren Verunreinigungen befreien und lässt eine gelassene Akzeptanz gegenüber den Wechselfällen des täglichen Lebens entstehen. Aus diesen Gründen darf man diese Methode der Praxis nicht gering schätzen. Trotzdem bleibt, von einem höheren Standpunkt aus betrachtet, dieser Ansatz der buddhistischen Meditation unvollständig, denn er bleibt auf die Sphäre der bedingten Existenz, die an den Kreis von *kamma* und seiner Frucht gebunden ist, beschränkt.

Wird aber die Praxis der Einsichts-Meditation von innen durch tiefes Vertrauen in den Buddha als vollkommen erwachten Lehrer unterstützt und von außen durch die Weisheit der Lehre erhellt, eröffnet dies Möglichkeiten, die der anderen Herangehensweise fehlen. Dabei gibt es nun mit Hilfe der Leidenschaftslosigkeit eine Bewegung in Richtung letztendlicher Erlösung. Die Einsichts-Meditation wird zum Schlüssel, der die Tür zur Todlosigkeit öffnet, zum Mittel, mit dem man eine Freiheit erreicht, die man nie wieder verlieren kann. Damit kann die Einsichts-Meditation die Grenzen der Bedingtheit, ja auch sich selbst transzendieren, um ihr wahres Ziel zu erreichen: die Vernichtung aller Fesseln der Existenz und die Befreiung vom anfangslosen Kreislauf von Geburt, Altern und Tod.

² Der Autor spricht hier die Missverständnisse an, die beim Verständnis des *Kālāma-Sutta* (AN 3:65 [alt: III:66]) auftreten. Siehe z. B. auch: Bhikkhu Bodhi: *In the Buddha's Words* (Wisdom Publications), 2005: Seiten 84 ff. d. Ü.

Die Buddhist Publication Society

Die Buddhist Publication Society ist eine anerkannte Wohltätigkeitsorganisation, die sich der Verbreitung der buddhistischen Lehre widmet und eine lebendige Botschaft für Menschen aller Konfessionen bietet. Gegründet im Jahr 1958, hat die BPS eine große Anzahl von Büchern und Broschüren über vielseitige Themen veröffentlicht. Ihre Publikationen enthalten präzise kommentierte Übersetzungen der buddhistischen Lehrreden, von Standardwerken und Originalartikel und Essays von zeitgenössischen buddhistischen Denkern und Praktizierenden. Diese Werke repräsentieren den Buddhismus, wie er wirklich ist: als eine dynamische Kraft, die heute noch genau so aufnahmefähige Menschen berührt, wie während der letzten 2 500 Jahre.