

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

Durch diesen Titel ergeben sich vielleicht einige Fragen, die zunächst beantwortet werden sollten, bevor wir untersuchen, was diese Methode eigentlich beinhaltet. Was meinen wir mit persönlicher Entwicklung und warum sollten die Menschen eine solche benötigen? Warum brauchen sie wirklich eine *Methode* für eine persönliche Entwicklung?

Wenn wir einen Blick ins Wörterbuch werfen, stellen wir fest, dass 'entwickeln' sich nach und nach entfalten bedeutet - so wie sich eine Blume aus der Knospe entfaltet - Schicht für Schicht, Blütenblatt für Blütenblatt. Sich entwickeln heißt sich entfalten. Es bedeutet, eine Folge aufeinander folgender Stufen zu durchlaufen, bei der jede als Vorbereitung zur nächsten dient. Es bedeutet, durch einen Prozess des Wachstums größer und weiter zu werden. Es bedeutet, nach und nach von einer niederen Ebene des Seins hin zu einer höheren Ebene zu wechseln. Tatsächlich ist Entwicklung eine Gesetzmäßigkeit des Lebens. In biologischem Sinne ist es zum Beispiel das Prinzip der Evolution. Der einzellige Organismus entwickelt sich zu einem mehrzelligen Organismus, das wirbellose Tier zu einem Wirbeltier. Fische entwickeln sich zu Reptilien, Reptilien zu Säugetieren, und zum Schluss wird aus dem menschenähnlichen Affen - der affenähnliche Mensch. Dieser Evolutionsprozess ist biologisch, und was sich verändert, ist lediglich die körperliche Struktur. Nur in den letzten Stufen des Prozesses finden wir Anzeichen von Selbstbewusstsein oder von psychologischer Entwicklung, die sich von der biologischen Entwicklung unterscheiden.

Die Gesamtheit dieses hier nur kurz dargestellten gewaltigen Prozesses der Entwicklung von der Amöbe hin zum Menschen stellt - aus der Vogelperspektive gesehen - die Strecke dar, die das Leben bisher auf seiner Reise gemacht hat. Das Leben hat sicherlich einen langen Weg hinter sich, und das Ganze ist eine faszinierende Geschichte. Aber hier hört der Prozess nicht auf, nicht mit den Menschen, wie wir sie gegenwärtig kennen. Von hier aus kann er weitergehen - nicht dass er das muss oder will, aber er kann. Das, was wir als die 'niedere Evolution' bezeichnen können, kann sich in einer 'Höheren Evolution' fortsetzen, in einem Prozess, in dem die menschlichen Wesen das werden, was sie werden können, in einem Prozess, bei dem aus dem 'natürlichen Menschen' ein 'spiritueller Mensch' wird, bei dem aus dem unerleuchteten Menschen ein 'Erleuchteter Mensch' oder Buddha wird. Es ist der Prozess, in dem der Mensch - in zutiefst metaphysischem Sinne - zu dem wird, was er (und natürlich auch sie) immer war.

Obwohl der Prozess der Höheren Evolution gleichzeitig neben dem Prozess der niederen Evolution besteht, ist er nicht bloß eine Fortsetzung davon. Zwischen den beiden gibt es zahlreiche wichtige Unterscheidungen. Die Höhere Evolution ist zuerst - wie bereits erwähnt - kein biologischer, sondern ein psychologischer, ja sogar ein spiritueller Prozess. Er betrifft nicht die physische Struktur des Organismus sondern den Geist; und er bezieht sich nicht bloß auf Prozesse von Vernunft oder vernünftiger Fähigkeiten sondern eher auf die Gesamtheit mentaler Aktivitäten - Intelligenz, die weiter verfeinerten Emotionen, kreative Vorstellungskraft und spirituelle Intuition. Das Wachsen dieser mentalen Aktivitäten bildet die Höhere Evolution, welche somit eine wirklich menschliche Entwicklung ist.

Im Wesentlichen ist die Höhere Evolution eine Entwicklung von Bewusstsein, aber dies sollte nicht in einem abstrakten, allgemeinen Sinne verstanden werden. Es ist eher die Entwicklung des individuellen Bewusstseins - die Entwicklung Ihres Bewusstseins und die meines Bewusstseins. Die menschliche Entwicklung ist eine persönliche Entwicklung. Es ist 'unsere' Entwicklung - nicht 'unsere' im Sinne einer gemeinschaftlichen und gemeinsamen Entwicklung - sondern unsere Entwicklung als Individuen oder potentielle Individuen zusammen. Wir können nicht mehr länger darauf vertrauen, von der Woge des allgemeinen

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

evolutionären Prozesses mitgetragen zu werden. In den menschlichen Wesen, zumindest in den hervorragenden menschlichen Wesen, ist reflexives Bewusstsein, Bewusstsein über sich selbst entstanden - und von nun an können wir uns nur noch einzeln entwickeln. Dies bedeutet, für sich zu wollen, für sich zu entscheiden, sich zu entwickeln und entsprechend diesem Willensentschluss zu handeln.

G. Lowes Dickinson, ein Autor, der einmal sehr bekannt war, aber heute nur noch wenig gelesen wird, brachte die Angelegenheit in seinem Dialog *A Modern Symposium* klar und deutlich auf den Punkt: 'Der Mensch ist in der Entwicklung, aber von nun an muss er sich selbst schaffen. Die Natur hat ihn aus dem urzeitlichen Schlamm bis zu diesem Punkt geführt. Sie hat ihm Gliedmaßen gegeben, sie hat ihm Verstand gegeben und den Ansatz einer Seele. Nun ist es an ihm, dieses großartige unvollendete Werk zu vollbringen oder zu verderben. Lasst ihn sie nicht mehr länger um Hilfe ersuchen, denn es ist ihr Wille, jemanden zu schaffen, der die Kraft hat, sich selbst zu erschaffen. Wenn er oder sie scheitert, geht das Metall zurück in den Schmelztiegel und der große Prozess beginnt erneut. Wenn er fortschreitet, schreitet er alleine fort; sein Schicksal liegt in seinen eigenen Händen.'

'Sein Schicksal liegt in seinen Händen': dies sind - wenn wir ihre Bedeutung akzeptieren - bedenkenswerte Worte, und sie fordern uns heraus, eine ungeheure Verantwortung anzuerkennen. Wir haben eine Verantwortlichkeit für unser eigenes Leben, für unser eigenes Wachstum und unser eigenes Glück. Manchmal scheint diese Verantwortung sehr schwer, manchmal auch zu schwer zu sein, und wir mögen dazu neigen, zu versuchen, uns von dieser Last zu befreien. Wir mögen denken, wie angenehm es wohl sein würde, wenn wir bloß die Verantwortung für uns selbst an irgendjemanden anderen übergeben könnten - manche vielleicht an 'Gott' oder Jesus, andere an einen Guru, der gerade in Mode ist und wieder andere sogar an einen politischen Führer. Es gibt so viele Personen, Organisationen und Gruppen, die gewillt zu sein scheinen, uns von dieser unerträglichen Last zu befreien. Manchmal wollen wir auch einfach diese ganze unangenehme Angelegenheit vergessen. 'Warum sollen wir uns so plagen?' fragen wir uns. Warum sollen wir uns mit all diesen Methoden und Praktiken abmühen? Warum sich nicht einfach zurücklehnen, das Leben wie ein normales menschliches Wesen genießen und diese Idee von der Höheren Evolution und der persönlichen Entwicklung vergessen?

Aber, - glücklicherweise oder unglücklicherweise - : Wenn wir bereits einen bestimmten Punkt erreicht haben, wenn sich bereits Selbstbewusstheit entwickelt hat, können wir das nicht mehr. Wir können es nicht einfach beiseite tun und einfach vergessen. Wir möchten wachsen, und wir wollen deshalb wachsen, weil wir lebende Wesen sind. Jedes lebende Wesen möchte die Bestimmung (*law*) seiner eigenen Natur erfüllen, was 'sich entwickeln' bedeutet. Wir möchten unser eigenes tiefstes Potential verwirklichen, das werden, was wir wirklich sind, rechtzeitig das erreichen, was wir seit Ewigkeiten sind. Wenn wir daran gehindert werden, dies zu tun, ob nun von anderen oder durch uns selbst, werden wir unausweichlich leiden, denn es geht gegen das Gesetz unserer eigenen Natur. Bedenken Sie, wie schrecklich es wäre, wenn wir in einem Jahr oder in fünf oder zehn Jahren die gleichen Leute wären, die wir heute sind. Bedenken Sie, wie schrecklich es wäre, wenn wir niemals auf irgendeine Weise wachsen oder uns verändern würden.

Wir wollen also wachsen und uns entwickeln, aber wir wissen nicht immer wie. Heutzutage befinden sich viele von uns in dieser Lage. Alle Arten von externen und internen Faktoren behindern unser eigenes Wachstum. Mit unserem Fortschritt sind wir nicht zufrieden, aber die Idee von Wachstum und Veränderung können wir auch nicht vergessen.

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

Voller Trübsal, sind wir unzufrieden mit uns selbst. Gerne wären wir etwas Größeres, etwas Höher-Entwickelteres, aber wir wissen nicht, wie wir fortfahren sollen.

An diesem Punkt brauchen wir eine Entwicklungsmethode. Das ist das Erste, was der Buddhismus anbietet, das Erste, was die FWBO anbieten. Und diese Methode ist Meditation. Wie wir gehört haben, ist die menschliche Entwicklung im Wesentlichen eine Veränderung von einer niederen zu einer höheren Bewusstseinsstufe, und die Meditation hilft uns, diesen Übergang zu vollbringen. Nicht dass Meditation die einzige Methode zur Entwicklung einer höheren Bewusstseinsstufe wäre. Andere Methoden, wie das Führen eines ethischen Lebens, die Teilnahme an symbolischen Ritualen, wie man sie in der tantrischen Praktik findet, die Hingabe bei devotionalen Praktiken, soziales Engagement oder Kunst haben ebenso ihre Wirkung auf die Bewusstseinsstufe. Diese Methoden arbeiten indirekt, und zwar in dem Sinne, dass sie durch den physischen Körper und die Sinne eine Wirkung haben, wobei hier der Geist im buddhistischen Sinne als Sinn eingeschlossen ist. Meditation andererseits arbeitet direkt am Bewusstsein, und aus diesem Grund kann sie als die vorrangige Methode persönlicher Entwicklung angesehen werden.

Ich habe auf die Entwicklung von Bewusstsein und auf die Ebenen von Bewusstsein verwiesen. Aber wie unterscheiden sich niedere und höhere Bewusstseinszustände und wie können wir sie bestimmen? Auf welche Weise unterscheidet sich meditatives Bewusstsein vom gewöhnlichen Bewusstsein? Der erste wichtige Unterschied ist, dass meditatives Bewusstsein weniger von den physischen Sinnen abhängig ist. Die meiste Zeit über ist das menschliche Bewusstsein sinnorientiert. Durch die Augen, Ohren und die Sinne der Berührung, des Geruchs und Geschmacks dringen ständig Eindrücke in uns ein und lösen verschiedenste Empfindungen aus. Unser Geist wird von diesen Empfindungen in Besitz genommen, und wir versuchen nicht diese Inbesitznahme zu verringern. Obwohl im meditativen Bewusstsein noch Sinneseindrücke vorhanden sein mögen, reagiert der Geist nicht darauf. Die Sinneseindrücke treten in den Hintergrund des Bewusstseins, und in tiefer Meditation - wenn unser Bewusstsein vollkommen auf das Objekt der Konzentration vertieft ist, im Erleben dieses höheren Zustands - können sie gänzlich verschwinden. Das Sinnesbewusstsein oder das Gewahrsein für die Welt der Sinnesobjekte verblasst: Die Sinnesobjekte sind entweder nur noch schwach oder in sehr tiefen Meditationsstufen überhaupt nicht mehr wahrzunehmen.

Der zweite Punkt, in dem sich höheres Bewusstsein vom niederen Bewusstsein unterscheidet, ist der, dass es konzentrierter ist. Dies bedeutet nicht eine verkrampfte Fixierung oder Aufmerksamkeit sondern eher den natürlichen Zusammenfluss aller eigenen Energien. Normalerweise sind unsere Energien getrennt; sie stehen im Widerstreit. Manchmal sind sie uns überhaupt nicht zugänglich. Häufig ist der Grund dafür, dass wir so wenig Energie haben, dass sie blockiert oder unterdrückt ist. In der Meditation jedoch - besonders wenn wir sie bereits eine Zeit lang praktiziert haben und zu einem gewissen Grad erfolgreich waren - wird diese blockierte oder unterdrückte Energie nach und nach befreit und behutsam in die gleiche Richtung gelenkt. Somit ist der höhere Bewusstseinszustand ein integrierterer Zustand. Es gibt keinen Widerstreit oder keine Trennung und folglich erleben wir eine enorme Energie.

Dies ist nicht bloß physische Energie, obwohl sich auch die physische Lebendigkeit steigern mag; es ist psychische und emotionale Energie, die im Laufe der Praktik von Meditation freigesetzt wird. Dieses Erleben von befreiter Energie ist äußerst angenehm, und ein höherer Bewusstseinszustand ist von daher ein Zustand von Freude, Entzücken und

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

Verzückung - mit anderen Worten, ein intensiver Zustand emotionaler Positivität, den wir kaum - wenn überhaupt - zu anderen Zeiten erleben.

Wir können hier eine interessante Tatsache feststellen, dass wir, wenn wir wirklich glücklich sind, dazu neigen, nicht *mehr* zu denken als notwendig ist. Tatsächlich ist ein Großteil unseres Denkens unnötig und besteht sehr häufig aus nichts anderem als aus grundloser Besorgnis. Im höheren, meditativen Bewusstsein gibt es diese Art von Denken überhaupt nicht mehr. So lange wir noch sprunghaft denken, meditieren wir nicht sehr ernsthaft. Wenn man sagt, dass es kein Denken gibt, soll das nicht heißen, dass es kein Bewusstsein oder Gewahrsein gibt; tatsächlich ist das Bewusstsein durch die Abwesenheit des Denkens klarer, strahlender und stärker als sonst.

Somit unterscheidet sich meditatives Bewusstsein vom gewöhnlichen menschlichen Bewusstsein dadurch, dass es weniger von den physischen Sinnen abhängig ist, konzentrierter und integrierter ist und frei von diskursivem Denken. Im Buddhismus wird der Zustand höheren meditativen Bewusstseins *dhyāna* genannt, der manchmal auch als 'übermäßig bewusster' (*superconscious*) Zustand bezeichnet wird, und das insofern, da er ein Zustand intensivierten Bewusstseins oder Gewahrseins aufgrund verstärkter Konzentration, Energie und Freude ist.

Darüber hinaus ist es so, dass nicht bloß *ein* Dhyāna-Zustand für uns erreichbar ist, sondern eine ganze Reihe solcher Zustände. Die buddhistische Tradition unterscheidet üblicherweise zwischen vier *dhyānas* oder vier aufeinanderfolgenden höheren Zuständen; und sie können entweder mit psychologischen oder mit metaphorischen Begriffen beschrieben werden. Psychologisch gesehen erleben wir im ersten *dhyāna* eine feine mentale Aktivität, Konzentration, Glück und Freude. Im zweiten *dhyāna* erstirbt das diskursive Denken, und wir erfahren nur noch Konzentration, Glück und Freude. Im dritten *dhyāna* gibt es eine weitere Vereinfachung, und wir erleben Konzentration und Glück. Im vierten *dhyāna* weicht die vergleichsweise grobe Erfahrung von Glück dem Gleichmut, so dass wir bloß noch Konzentration und Gleichmut erleben.

Diese psychologische Beschreibung bietet uns eine gute Vorstellung darüber, was mit den vier *dhyānas* gemeint ist. Aber es gibt eine überlieferte metaphorische Auflistung, die ihre Natur in lebendigerer Form darstellt. Danach wird von der Erfahrung des ersten *dhyānas* gesagt, sie sei wie mit Wasser vermishtes Seifenpulver, bei dem beide Teile so lange vermengt würden, bis das Seifenpulver so gesättigt sei, dass kein Tropfen Wasser übrig bliebe. Das zweite *dhyāna* wird mit einem See verglichen, der von einer unterirdischen Quelle gespeist wird; frisches, klares und kühles Wasser steigt ständig aus den inneren Tiefen nach oben. Das Bild für das dritte *dhyāna* ist eine Lotusblume, die im Wasser wächst und von diesem vollkommen umgeben und durchdrungen ist. Und das vierte *dhyāna* ist wie ein Mann, der an einem heißen Tag ein kühles Bad nimmt und sich danach in reine weiße Tücher wickelt.

Diese Beschreibungen der vier *dhyānas*, sowohl die psychologische als auch die metaphorische, sind traditionell; aber es gibt weitere Arten sie zu beschreiben. Die passendsten und hilfreichsten Begriffe, die ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung dazu gefunden habe, sind diese: Integration, Inspiration, Durchdringung und Ausstrahlung. Im Zusammenhang mit persönlicher Entwicklung und Meditation ist die Integration in erster Linie psychologisch; wir integrieren die verschiedenen Aspekte und Funktionen des Geistes an sich. Und die Integration wird nicht durch Kräfte oder Hilfsmittel von außerhalb erlangt,

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

sondern durch ein Zusammenbringen und Harmonisieren dieser Aspekte und Funktionen auf ein gemeinsames Prinzip oder durch eine Ausrichtung auf ein gemeinsames Zentrum des Interesses. Auf diese Weise wirkt Meditation sehr stark. In den einleitenden Stufen der Praktik umfasst sie die fokussierte Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Sinnesobjekt - ob nun mental oder materiell, wie zum Beispiel auf ein Mantra, eine farbige Scheibe oder auf den eigenen Atem.

Diese psychologische Integration hat zwei Seiten. Sie wirkt, so könnte man sagen, sowohl horizontal als auch vertikal. Die horizontale Integration umfasst das Zusammenbringen verschiedener Aspekte unserer bewussten Erfahrung. Dagegen bedeutet der Prozess der vertikalen Integration die Integration des Bewussten mit dem Unbewussten, und diese Integration ist viel schwieriger zu erreichen als die horizontale Integration, denn oft genug ziehen das Bewusste und das Unbewusste in entgegengesetzte Richtungen. Bringt man sie jedoch in eine gemeinsame Richtung und zu einem gemeinsamen Ziel, lassen sie sich zusammenbringen. Die Energie beginnt aus dem unbewussten in den bewussten Geist zu fließen und von da an wird die Konzentration leichter. Wir stellen fest, dass wir meditieren können: das heißt, wir erleben Harmonie und Ruhe und keine Konflikte.

Als nächstes kommt die Stufe der Inspiration. Dieser Begriff stammt von einem Wort mit der Bedeutung 'atmen, Atem holen'. Folglich ist Inspiration das, was von uns von außerhalb unseres gewöhnlichen, bewussten Alltagsselbstes eingeatmet wird. Sie kommt aus den Höhen, oder aber aus den Tiefen. Sie kommt irgendwie aus einer anderen Ebene des Bewusstseins. Im Allgemeinen erleben wir diese Inspiration als eine unpersönliche Kraft oder Energie - aber manchmal können wir sie auch als Person erleben. Die Dichter, zum Beispiel, sprechen davon, 'von der Muse geküsst' worden zu sein - einer Verkörperung der Kräfte poetischer Inspiration. In alten Zeiten war es üblich, dass der Dichter zu Beginn seiner Arbeit an einem Gedicht die Musen oder Göttinnen der Poesie um Hilfe bat, wodurch er sich selbst symbolisch den spirituellen Energien öffnete, die diese Muse verkörperte. Es ist wahr, dass in späteren Zeiten die Anrufung der Musen eine leblose Förmlichkeit wurde, aber ursprünglich war sie eine überwältigende emotionale und spirituelle Erfahrung.

Diese inspirierende Kraft wird nicht nur von Dichtern erlebt. Propheten, zum Beispiel, sehen in ihr eine besondere religiöse Kraft, die in Form einer 'Stimme Gottes' auf sie trifft und ihnen Anweisungen zu Handlungen und Bemühungen gibt. Als Buddhisten könnten wir sagen, dass sie zu ihnen in Form der *nagas* kommt. In den Schriften und der Kunst der Mahāyāna-Tradition werden sie als schlangenähnliche Wesen mit menschlichen Köpfen oder als menschliche Figuren mit Schlangenköpfen dargestellt. Von ihnen wird gesagt, dass sie in Flüssen, Strömen oder Ozeanen leben.

Während die *nagas* die aus der Tiefe kommenden Kräfte der Inspiration darstellen, stellt die Figur der *dākinī* aus der tantrischen buddhistischen Tradition die entsprechenden aus den Höhen stammenden Kräfte der Inspiration dar. *Dākinī* wird manchmal mit 'Raumreisende' (space-traveller) oder 'Himmelswandlerin' (sky-walker) übersetzt. Die buddhistische Kunst und die Tempelmalereien stellen die *dākinīs* als wunderschöne, durch die Lüfte fliegende, mit Regenbogenschals geschmückte junge Frauen dar. Sie symbolisieren die aktiven Kräfte der höheren Inspiration, wie sie sich frei in der unermesslichen Weite der Realität bewegen.

Wenn wir diese Kräfte der Inspiration als aus den Tiefen kommend empfinden, scheinen sie uns näher zu kommen; wenn wir sie aus den Höhen kommend empfinden,

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

scheinen sie sich zu uns niederzubeugen und uns auf ihre höhere Ebene hochzuheben. Auf jeden Fall ist die Erfahrung die gleiche - wir werden auf eine höhere Ebene gehoben. Wir werden auf dem Kamm einer Welle emporgehoben oder auf dem Rücken eines geflügelten Pferdes getragen; wir werden von etwas weit Mächtigerem gepackt, als wir es selbst sind. Oder, besser gesagt, so *scheint* es zu sein, denn dieses 'etwas' ist natürlich nach wie vor ein Teil unserer selbst; es ist eine andere Dimension von uns. Von daher ist die Inspiration eine wichtige Stufe der persönlichen Entwicklung. Sie ist äußerst angenehm, sogar ekstatisch. Wir fühlen uns voller Energie und tun alles mühelos und wie von selbst. Tatsächlich mögen wir uns so fühlen, als ob wir gar nichts täten - die Dinge scheinen sich selbst auf wundervolle Weise zu entwickeln.

Diese Stufen der Integration und Inspiration können recht leicht erlebt werden. Die meisten Menschen mögen sie nach nur ein paar Monaten Meditation erleben, weshalb ich sie hier etwas detaillierter dargestellt habe. Da die verbleibenden Stufen schwieriger zu erreichen sind, werde ich sie etwas kürzer behandeln.

Die nächste Stufe, die Stufe der Durchdringung, lässt sich am besten im Gegensatz zu der vorangegangenen Stufe darstellen. Auf der Stufe der Inspiration erleben wir auf der einen Seite eine horizontale und vertikale Integration aus der vorangegangenen Stufe und auf der anderen Seite eine höhere Ebene des Bewusstseins, die in diese niedere Stufe einfließt und als Inspiration erlebt wird. Das höhere Bewusstsein durchdringt allmählich das niedere Bewusstsein, und zum Schluss durchdringt es das niedere Bewusstsein vollständig. Die höhere Ebene von Bewusstheit durchdringt ebenso die wirkliche Welt. Wir erleben diese höhere Bewusstseinsstufe nicht nur in uns selbst, sondern so, dass sie auch außerhalb von uns die ganze Welt erfüllt. Die höhere Stufe von Bewusstsein ist in uns, aber ebenso sind wir in ihr. Wir sind wie ein Ballon, der sowohl mit Luft gefüllt ist als auch selbst in der Luft schwebt. Das gleiche Element, das gleiche Bewusstsein ist sowohl innen als auch außen, und es gibt bloß eine dünne durchsichtige Schicht zwischen beiden, die die jeweilige Empfindung eines Selbst verkörpert.

Die vierte und letzte Stufe, die Stufe der Ausstrahlung, unterscheidet sich radikal von den drei vorangegangenen Stufen. Die ersten drei *dhyānas* sind selbstbezogen und nach innen gerichtet; sie repräsentieren die eigene Erfahrung des Geistes von sich selbst. Im vierten *dhyāna*, der Stufe der Ausstrahlung, ist der Geist nach außen gerichtet. Er ist nicht mit der Realität der externen Welt verhaftet sondern wirkt auf die Welt. Auf dieser Stufe ist das Bewusstsein höchst integriert, positiv und mächtig. Man könnte sagen, dass es von einer Aura umgeben ist, die es vor externen Einflüssen schützt. Zur gleichen Zeit wirkt diese Aura als Medium, die äußerliche Welt zu beeinflussen. Sie ist ähnlich einer Glühbirne: Das Glas der Birne schützt den Glühfaden, aber gleichzeitig strahlt das Glas Licht aus.

Von dieser Ausstrahlung wird gesagt, dass sie die Grundlage für die Entwicklung übersinnlicher oder übernatürlicher Kräfte sei. Im Sanskrit ist das Wort für übersinnliche Kräfte *riddhi*, welches sich ursprünglich auf die Idee von Macht bezog, der Kraft, auf seine Umgebung einwirken zu können. Das *riddhi* eines Königs, zum Beispiel, bestand in seiner Macht über das Leben und Sterben von Tausenden von Menschen. Das *riddhi*, das auf dieser Bewusstseinsstufe in der Stufe der Ausstrahlung entsteht, wirkt in vollkommen anderer Weise als das des Königs, ist aber ebenfalls so mächtig, dass man damit Dinge bewirken kann ohne selbst daran beteiligt zu sein. Manche dieser Wirkungen können durchaus als Wunder angesehen werden: man kann den Schwachen Kraft geben, den Hass mit Liebe überwinden und sogar jene erwecken, die spirituell tot sind.

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

Nachdem wir diese vier höheren Bewusstseins Ebenen definiert haben, lassen Sie uns nun kurz sehen, wie wir sie erreichen können. Einfach zu sagen, dass sie durch Meditation erreicht werden können, ist zu wenig. Man kann nicht bloß meditieren; da gibt es kein Ding wie Meditation. Es gibt bloß *Methoden* von Meditation, von denen der Buddhismus eine Vielzahl lehrt. Einige sind in allen Schulen des Buddhismus gebräuchlich, andere speziell in bestimmten Traditionen. Manche sind besonders wirksam für Menschen mit einem speziellen Temperament; andere wirken besser bei Menschen, die eine bestimmte Qualität entwickeln oder eine bestimmte Schwäche überwinden möchten.

Nehmen wir zum Beispiel die Meditationsmethode, die in der alten Pāli-Sprache die mettā bhāvanā genannt wird. Mettā bedeutet 'Freundlichkeit' - wenn auch in einem viel positiveren und mächtigeren Sinne als dem, den das Wort im Englischen/Deutschen hat - während bhāvanā 'hervorbringen', also 'entfalten' oder 'entwickeln' bedeutet. Zusammengesetzt, bedeuten die beiden Begriffe 'die Entwicklung universeller Freundlichkeit'. Die mettā bhāvanā ist von daher für jene sinnvoll, die anstreben, höhere Ebenen von Bewusstsein dadurch zu erreichen, dass sie den Hass überwinden und Freundlichkeit entwickeln. Sie ist zweifellos eine der wichtigsten und wirksamsten Methoden persönlicher Entwicklung. Gleichzeitig hat sie mit allen anderen Meditationsmethoden etwas Wesentliches gemein, indem sie auf der Grundlage einer höchst wichtigen Bedingung arbeitet - der Tatsache, dass wir uns ändern können. Das Bewusstsein kann neu strukturiert werden; negative Geisteszustände wie Hass können in positive Zustände wie Liebe verwandelt werden. Und dies ist eine der Stärken des Buddhismus; er ermahnt nicht bloß, sich zu ändern, sondern zeigt genau *wie* man sich ändern kann. Er fordert Sie nicht bloß dazu auf, Ihren Nachbarn zu lieben - solch eine Ermahnung ist einfach -, sondern zeigt Ihnen weiterhin, wie dies umgesetzt werden kann. Moralische Ermahnungen sind nicht genug; wir brauchen praktische Hilfe. So lange uns nicht ein Weg gezeigt wird, wie wir uns selbst ändern können, fühlen wir uns frustriert und ärgerlich. Wir mögen sogar daran zweifeln, ob eine persönliche Entwicklung überhaupt möglich ist.

Normalerweise wird die mettā bhāvanā in fünf Stufen praktiziert. Als erstes entwickelt man Freundlichkeit zu sich selbst, denn an dem Punkt beginnt die Freundlichkeit. Wenn Sie unglücklich mit sich selbst sind oder sich nicht mögen, können Sie nicht wirklich andere Menschen mögen. Liebe muss mit Selbstliebe beginnen. Nächstenliebe beginnt wirklich zu Hause, und zu Hause beginnt mit Ihnen. Dann, wenn Sie liebevolle Güte für sich selbst entwickelt haben, weiten Sie sie nach außen aus, indem Sie mit einem nahen und lieben Freund beginnen - jemanden, den Sie gut kennen und der Ihnen sehr am Herzen liegt. Die Person sollte möglichst Ihr Alter haben und niemand sein, der Sie sexuell anspricht, denn dieses Gefühl von Freundlichkeit ist nicht erotisch. Der Freund oder die Freundin sollte außerdem lebend sein; andernfalls könnte das Gefühl von mettā einen Anflug von Traurigkeit oder Bedauern bekommen. Als nächstes richten Sie Ihren Geist auf eine neutrale Person - jemanden, den Sie vom Ansehen her gut kennen und vielleicht ein paar Mal getroffen haben, für den Sie aber keine bestimmten Gefühle hegen, weder zuneigende noch ablehnende. Dann versuchen Sie das gleiche Gefühl, das Sie für sich selbst und für Ihren engen Freund entwickelt haben auch auf diese neutrale Person auszudehnen. Viertens, weiten Sie dieses Gefühl auch auf jemanden aus, den Sie eindeutig nicht mögen oder sogar hassen. Mit ein wenig Übung wird es Ihnen in der vierten Stufe mit der Zeit gelingen, so viel Wohlwollen zu entwickeln, dass es sehr leicht ist, gegenüber dieser Person warmherzig zu sein. Gefühle von Hass und Feindschaft beginnen sich aufzulösen; Sie können das Vergangene Vergangenes sein lassen und einen Neuanfang machen. Wenn Sie das nächste Mal jene Person treffen,

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

mögen Sie sogar andere Gefühle haben und sich vollkommen anders verhalten - und ein neues Kapitel in Ihrer Beziehung zu diesem Menschen kann beginnen.

In der letzten Stufe der Mettā bhāvanā denken Sie gleichzeitig an alle vier Menschen - an sich selbst, den Freund, die neutrale Person und den Feind und entwickeln die gleiche Liebe, das gleiche Wohlwollen und die gleiche Freundlichkeit für alle vier. Dann dehnen Sie dieses Wohlwollen in immer weiteren Kreisen auf alle aus, die in dem Haus sind, in dem Sie sitzen, dann auf alle Menschen in der Nachbarschaft, dann auf alle Menschen in der Stadt und auf alle Bewohner des ganzen Landes. Weiter schließen sie alle Völker des Kontinents mit ein und zum Schluss dehnen Sie Ihr Mettā auf die ganze Welt aus. Ein Weg, dies zu tun, ist, an jeden zu denken, den Sie in den verschiedenen Ländern auf der ganzen Welt kennen und dann von dort aus diese Stufe der Praktik zu entwickeln.

Natürlich brauchen Ihre Gefühle nicht auf menschliche Wesen beschränkt zu bleiben. Sie können ebenso an Tiere, Vögel und Fische denken; und Sie können sogar der überall vorzufindenden buddhistischen Tradition folgen, Mettā für alle Wesen gleich welcher Form und welchen Aufenthaltsorts auch immer im Universum zu entwickeln. Damit endet die Übung. An diesem Punkt sollte man, zumindest eine Zeit lang, ein Gefühl von Weite, von Wärme, Wohlwollen, Freundlichkeit und Liebe empfinden, das andere eher negative und destruktive Gefühle ersetzt oder sogar verwandelt hat. Dies ist mit Sicherheit die Erfahrung von Millionen von Menschen, die seit Jahrhunderten diese Meditation praktiziert haben. Sie hat in der Vergangenheit gewirkt, und sie wirkt auch heute noch.

Als Praktik gibt es nicht nur die Mettā bhāvanā. Sie ist eine von vier Praktiken, die als die 'vier grenzenlosen Zustände' bekannt sind, und die deshalb so genannt werden, da man versucht, die jeweilige Emotion ohne jegliche Beschränkung zu entwickeln. Die anderen drei Praktiken umfassen die Entwicklung von Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut - in dieser Reihenfolge. Obwohl es für ihre Entwicklung spezielle Praktiken gibt, lassen sich diese positiven Emotionen nicht wirklich von der Mettā bhāvanā trennen. Mettā ist in der Tat für alle die Grundlage. Wenn unsere Freundlichkeit mit Leiden in Berührung kommt, entsteht Mitgefühl. Wenn sie mit der Freude anderer Menschen in Berührung kommt, entsteht Mitfreude. Und wenn wir Freundlichkeit, Mitgefühl und Mitfreude in gleichem Maße gegenüber allen entwickelt haben, dann entsteht Gleichmut oder Frieden. Darüber hinaus können wir den traditionellen vier 'grenzenlosen Zuständen' noch einen fünften hinzufügen: Wenn unsere Freundlichkeit sich auf ein höheres spirituelles Ideal richtet, erleben wir Ehrfurcht oder Hingabe.

Diese fünf Emotionen - Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut und Hingabe - sind die grundsätzlichen positiven Emotionen, zu denen uns der Buddhismus anleitet. Diese Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil des spirituellen Lebens, und wenn sie vollständig entwickelt sind, bilden sie das, was als 'die Befreiung des Herzens' bekannt ist. In der heutigen Welt ist die Entwicklung positiver Emotionen wichtiger als jemals zuvor; ohne Positivität gibt es kein spirituelles Leben. Leider erkennen viele Menschen im Westen dies nicht. Sie glauben, Religion sei langweilig und düster - nun, vielleicht ist sie es. Aber der Buddhismus ist es nicht und die persönliche Entwicklung ist es bestimmt nicht. Ich würde sogar so weit gehen, zu sagen, dass es ohne starke positive Emotionen überhaupt keinen spirituellen Fortschritt gibt. Dies bedeutet, dass die erste Aufgabe für viele Menschen darin besteht, mit sich selbst und mit anderen glücklich zu sein: Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut und Hingabe zu entwickeln.

1. Vortrag: Eine Methode persönlicher Entwicklung

Aber all das ist nicht genug. Es gibt im Wesentlichen zwei verschiedene Arten buddhistischer Meditation, und bis hierhin haben wir uns lediglich mit einer befasst. Meditation, wie ich sie bisher beschrieben habe, hat mit der Entwicklung von Ruhe zu tun - mit der Beruhigung negativer, 'ungeschickter' Geisteszustände und der Entwicklung geschickter Geisteszustände bis zum höchst möglichen Grad. Obwohl dies in der Tat ein sehr hohes Ziel ist, hat es bestimmte Einschränkungen. Es kann erreicht werden, aber es kann ebenso verloren und erneut wiedererlangt werden und erneut verloren werden. Um dieses Ziel beständig zu machen, müssen wir auf die zweite - und, in gewissem Sinne, höhere Art der Meditation zurückgreifen: die Entwicklung von 'Einsicht'.

Mit Einsicht ist die direkte Sicht, die direkte Erfahrung der wahren Natur der Existenz gemeint. Hier sieht man die Welt wie sie ist. Man sieht ebenso das, was jenseits der Welt ist - man sieht das, was sie auch ist. Man sieht die Welt, das Bedingte, die Erscheinungen, das Unbefriedigende, das Vergängliche, das Unwirkliche und letztendlich Nicht-Schöne; und man sieht, was jenseits der Welt ist - das Unbedingte - glücklich, unvergänglich, real und schön. Sieht man auf diese Weise, wendet man sich schließlich ab von der Welt, ab vom Bedingten und wendet sich unwiderruflich dem Unbedingten zu. Man macht eine Kehrtwendung. Man erlebt das, was im *Laṅkāvatāra-Sūtra* als ein 'Umschwenken im tiefsten Sitz des Bewusstseins' genannt wird. Somit geht Einsicht über 'Ruhe' hinaus. Sie ist nicht losgelöst davon. Nur auf der Basis von 'Ruhe' kann Einsicht erfolgreich entwickelt werden. Und dies deshalb, da sie hinter sich die gereinigte und verfeinerte Energie des gesamten Wesens hat und dadurch Einsicht in die Tiefen der Existenz erlangen kann. Einsicht ist von daher nicht bloß intellektuelles Verstehen, obwohl der Inhalt von Einsicht sich oft in intellektuellen Begriffen ausdrücken lässt - zumindest bis zu einem gewissen Punkt. Einsicht ist die direkte spirituelle Vision, die direkte Erfahrung der höchsten Wirklichkeit. Und wenn sie voll entwickelt ist, erreicht man das, was die 'Befreiung durch Weisheit' genannt wird. Die Befreiung des Herzens und die Befreiung durch Weisheit bilden zusammen die Vollkommene Erleuchtung.

Ruhe und Einsicht sind beide notwendig. Das geläuterte Herz muss mit dem erhellten Geist vereinigt werden; Liebe und Mitgefühl müssen mit Weisheit vereinigt werden. Wenn wir in dieser Verbindung erfolgreich sind, wird unsere persönliche Entwicklung vollständig sein. Wenn wir durch diese Methode persönlicher Entwicklung diese Einheit erlangt haben, werden wir damit beginnen, die Welt und die menschliche Existenz auf ganz andere Weise zu sehen. In der Tat werden dann damit beginnen, zu sehen, wie ein Buddha sieht. Und es ist diese Sicht, die ich nun betrachten möchte.