

Grundlagen des Buddhismus - 22 - Nirvāna Teil 3

Rückblick

Letzte Woche haben wir uns nun mit den Negativ- und Positiv-Definitionen bekannt gemacht: Was ist Nirvāna *nicht* bzw. wovon ist Nirvāna *frei*? Und welche Aspekte beschreiben den Geisteszustand Nirvānas positiv? Was macht die Erfahrung von Nirvāna aus? Mit welchen Geistesqualitäten, die wir bereits aus unserem Alltag kennen, können wir Nirvāna in Verbindung setzen?

Negativ-Definitionen

- Nirvāna ist >> der Geisteszustand jenseits von Dualität / Bedingtheit
 - >> Freiheit / Auflösung von Leid
 - >> die Auflösung von spezifischen Formen des Leidens
 - >> die Auflösung von spezifischen Ursachen des Leidens

Positiv-Definitionen

- Nirvāna ist >> das höchste / wahrste innere Glück
 - >> ein Zustand vollkommener geistiger Gesundheit¹
 - >> die vollkommene und friedvolle innere Glückseligkeit
 - >> die vollkommene Gelassenheit und Gleichmut
 - >> der vollkommene innere Frieden
 - >> die höchste innere Befreiung / Freiheit
 - >> die vollkommene innere Reinheit
- Nirvāna ist >> die „Insel“, die vor dem Ozean des Leidens schützt
 - >> die „Höhle“, die Zuflucht vor den Leidenskreisläufen Saṃsāras bietet
 - >> das „gegenüberliegende Ufer“ der Freiheit von Leid, das man durch die Überquerung des starken Flusses von Gier, Hass & Verblendung erreicht

Wir haben gelernt, dass wir die Qualitäten der Positiv-Definitionen - wie zB. Zufriedenheit, Glück, Frieden usw. - aus unserem Alltag nur in einer weitaus gröberen und simpleren Form kennen / erfahren: Die Zufriedenheit von Nirvāna ist im Vergleich zu unserer Alltags-Zufriedenheit um ein Vielfaches feiner und subtiler. Da die Qualitäten der Positiv-Definitionen wie zB. Zufriedenheit ein wesentlicher Teil von Nirvāna sind, sind sie - ebenso wie Nirvāna selbst - unbedingt, unvergänglich, unerschütterlich.

¹ Geistige Gesundheit hier als Freiheit von allen destruktiven und Leid verursachender Faktoren wie Gier, Hass, Verblendung u.ä. - Faktoren, die in uns geistiges und emotionales Leid verursachen können.

Die erleuchtete Person

Heute wollen wir uns damit beschäftigen, wie eine Person *nach* der Realisierung von Nirvāna / Erleuchtung ihr Dasein erlebt, wie sie handelt, was sie ausmacht. Traditionell befasst man sich bei diesem Thema mit zwei Fragen:

- **Wie erlebt eine erleuchtete Person den Rest ihrer Lebensspanne?**

Hier betrachten wir das Leben und Erleben von Erleuchteten im Zeitraum von *nach* ihrer Realisierung von Nirvāna bis zum Tod² bzw. dem körperlichen Dahinscheiden - im Bezug auf ihren Emotionen, ihr Handeln und ihr Bewusstsein.

- **Was geschieht mit einer erleuchteten Person nach ihrem Tod?**

Besonders Personen mit philosophischen, intellektuellen oder esoterischen Tendenzen haben Buddha oft Fragen dazu gestellt, was mit dem Geist / Bewusstsein eines Erleuchteten *nach* seinem Tod geschieht. Wir schauen uns an, welche Antworten der Buddha auf solche und ähnliche Fragen gegeben hat. [Dies folgt erst nächste Woche]

Wie erlebt eine erleuchtete Person den Rest ihrer Lebensspanne?

Es ist zu unterschiedlichen Zeitpunkten möglich, Nirvāna zu realisieren: Manche Erleuchtete haben Nirvāna zu Lebzeiten realisiert. Es ist aber auch möglich, die notwendigen Einsichten und Realisierungen im Laufe des Sterbeprozesses oder sogar im Moment des Todes zu verwirklichen / entfalten. Heute sprechen wir hier über den Fall, dass eine Person zu Lebzeiten Nirvāna realisiert hat.

Arahant - Die erleuchtete Person

Der Fachbegriff, mit dem eine Person bezeichnet wird, die Nirvāna unter der Anleitung eines Buddhas realisiert hat, lautet auf Pali *Arahant*. Der Begriff entstammt der Wortwurzel *arh* für *verdienen* / *Verdienst* und *Würdig-Sein*. Der Begriff Arahant kann aus dieser Perspektive betrachtet auch frei übersetzt werden als: Jemand, der sich durch die eigene Praxis die Realisierung von Nirvāna *erarbeitet* / *verdient* hat.

Ein Arahant, also eine erleuchtete Person, hat den edlen achtfachen Pfad in seiner Ganzheit kultiviert und verwirklicht. Sie hat alle geistigen Fesseln und alle destruktiven Geistesgifte vollständig aufgelöst / entwurzelt. Damit hat sie Nirvāna, die Befreiung vom Leidenskreislauf der Wiedergeburten und damit die Befreiung von allem Leid realisiert.

Was passiert im Anschluss an Nirvāna? Und was nicht ?

Was passiert nun im Anschluss an die Realisierung von Nirvāna? Zunächst einmal sei klargestellt, was *nicht* passiert: Eine erleuchtete Person tritt mit der Verwirklichung von Nirvāna *nicht* in eine überweltliche Trance ein, in der sie verweilt, bis dann eines Tages der Körper aufhört zu funktionieren. Ebenfalls löst sich der Körper *nicht* plötzlich in Luft auf. Ebenfalls fällt der Erleuchtete *nicht* plötzlich Tod um, nur weil er alles Verlangen oder alle Anhaftung aufgelöst hat. Der Geisteszustand von Nirvāna führt also *nicht* dazu, dass die körperlichen Funktionen oder die Lebensspanne von Erleuchteten plötzlich aufhören zu funktionieren oder an ein abruptes Ende kommen.

Was stattdessen der Fall ist: Ein Erleuchteter bleibt für den Rest seiner noch übrigen Lebensspanne am Leben. Sein Geist ist und bleibt der unerschütterliche Geisteszustand von Nirvāna. Und seine 5 Daseins-Gruppen - sein Körper, seine Empfindungen, seine Wahrnehmungen, seine Geistesformationen, sein Bewusstsein - tun weiter ihren Dienst, solange der Körper am Funktionieren ist.

² **Hinweis:** Tod gehört zur Perspektive der Dualität, von Geburt und Sterben. Erleuchtete sind jedoch mit der Realisierung des Geisteszustandes Nirvāna über Konzepte wie Geburt & Tod, Entstehen & Vergehen, Kommen & Gehen hinaus gegangen. Wir sprechen hier vom „Tod“ auf rein konventioneller Alltagsebene.

Nirvāna mit „übrigem Daseins-Rest“

Man bezeichnet die Zeitspanne vom Moment der Realisierung Nirvānas bis zum körperlichen Dahinscheiden / Tod eines Erleuchteten auch mit dem Fachbegriff: „Nirvāna mit übrigem Daseins-Rest“ [sa-upādisesa-nibbāna].

Was nun ist gemeint mit dem „noch übrigen Daseins-Rest“? Der Daseins-Rest, der nach der Realisierung von Nirvāna noch vorhanden ist, sind die 5 Daseins-Gruppen einer erleuchteten Person - Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen, und Bewusstsein - die noch solange ihren Dienst tun, bis die körperlichen Funktionen an ihre Vitalität und Lebenskraft verlieren und an ihr natürliches Ende gelangen.

Die erleuchtete Person hat Nirvāna vollständig realisiert und hat sich damit unwiderruflich aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und von allen negativen, destruktiven, leidhaften Geistesfaktoren befreit. Und die „Daseins-Reste“ der 5 Daseins-Gruppen können wir quasi vereinfacht als die letzten noch übrigen „individuellen“ Überbleibsel dieses gegenwärtigen und letzten Lebens der erleuchteten Person verstehen.

Wichtig: „Nirvāna mit übrigem Daseins-Rest“ ist *nur* ein Fachbegriff und beinhaltet *keinerlei* Schmälerei oder Geringschätzung der Qualität des Nirvāna des Erleuchteten. Das Wort „Rest“ könnte man missverstehen im Sinne von noch nicht ganz vollständig aufgelösten Resten von Gier, Hass oder Verblendung. Das ist nicht der Fall. Wie bereits gesagt: Der Geist eines Erleuchteten ist der vollkommene und unerschütterliche Geisteszustand der Befreiung von Nirvāna - vollkommen befreit den Wurzeln des Leidens Gier, Hass und Verblendung. Der Begriff „Daseins-Rest“ bezeichnet ausschließlich die noch vorhanden seienden 5 Daseins-Gruppen, die noch solange vorhanden sind, bis ihre Grundlage - die Lebenskraft / Vitalität des Körpers - aufgebraucht ist.

Diese 5 Daseins-Gruppen haben sich im Moment der Geburt manifestiert. Von dort an, bis zum Moment der Erleuchtung, waren die 5 Daseins-Gruppen der damals noch unerleuchteten Person noch verbunden mit sowie getrieben durch die Faktoren Verblendung, Verlangen und Anhaftung. Mit der Realisierung von Nirvāna / Befreiung aber hat der Erleuchtete nun *alle* Faktoren von Verblendung, Verlangen, Anhaftung sowie alle weiteren Geistesgifte / -fesseln vollständig und unwiderruflich aufgelöst.

Mit der Auflösung dieser Geistesgifte hört aber der Körper natürlich nicht einfach auf zu funktionieren. Der Körper löst sich auch nicht einfach in Luft auf. Körper und Geist eines Erleuchteten arbeiten / funktionieren noch weiter, aber eben vollständig frei von allen Geistesgiften und -fesseln, bis dann seine Lebensspanne zu einem Ende kommt. Wann die Lebensspanne zu einem Ende kommt und unter welchen Umständen dies geschieht, das hängt vom Karma dieser erleuchteten Person ab. Denn Erleuchtete erfahren noch weiterhin die Resultate ihres eigenen vergangenen Karmas / ihrer eigenen vergangenen willentlichen Handlungen - aber sie erzeugen ab dem Moment ihrer Erleuchtung *keine* neuen karmischen Samen mehr für die Zukunft oder zukünftige Geburten [siehe unten].

Ebenfalls sei hier erneut deutlich gemacht: Ein Erleuchteter tritt mit der Verwirklichung von Nirvāna *nicht* in eine überweltliche Trance ein, in der er verweilt, bis dann eines Tages der Körper aufhört zu funktionieren. Ein Erleuchteter übt auch nach der Verwirklichung von Nirvāna die grundlegenden, gewöhnlichen Aktivitäten aus, die mit dem menschlichen Leben und den 5 Daseins-Gruppen verbunden sind: Er wacht morgens auf, nimmt Nahrung auf, er kümmert sich um den Körper, er spricht mit anderen Menschen und geht unterschiedlichen Aktivitäten nach, die mit seiner Lebenssituation zusammenhängen. Oberflächlich betrachtet, kann eine solche Person auf uns Unerleuchtete sehr normal wirken. Ein Erleuchteter trägt also kein Kennzeichen oder Namensschild, das auf seinen Zustand der Erleuchtung hinweist :)

Freiheit von allen unheilsamen Geistesformationen

Doch auch wenn eine erleuchtete Person einfachen, grundlegenden, gewöhnlichen Aktivitäten nachgeht, ist sein geistiger Zustand der von Nirvāna - vollkommen befreit von allen Geistesgiften, frei von jeglicher Negativität und Destruktivität des Geistes. Er ist dadurch vollkommen außerstande, Handlungen von Körper, Sprache & Geist auszuüben, die von destruktiven Absichten wie Gier, Hass oder Verblendung getrieben sind. Denn die Grundlage für unheilsame Absichten ist nicht mehr vorhanden, sie wurde bis auf die letzte Wurzel aufgelöst. Daher ist eine weitere Bezeichnung des Geisteszustandes von Nirvāna auch „Der Zustand der vollkommenen Auflösung aller Befleckungen des Geistes“. Damit sind also auch die Geistesformationen eines Erleuchteten vollkommen befreit von allen negativen, destruktiven willentlichen Absichten oder Geistesfaktoren.

Die Antriebskräfte von Verlangen und Verblendung, die ursprünglich zur Wiedergeburt und Manifestation der 5 Daseins-Gruppen der jetzt erleuchteten Person geführt haben sind nun also *nicht* mehr vorhanden. Der Buddha sagt daher von einem Erleuchteten, dass dessen 5 Daseins-Gruppen vollständig von den Wurzeln des Verlangens, der Anhaftung und der Verblendung getrennt wurden - ohne diese Wurzeln gibt es keinerlei Möglichkeit / Grundlage mehr für weitere, zukünftige Geburten / Existenzen. Der große Kreislauf der Wiedergeburten [Saṃsāra] ist damit für die erleuchtete Person zum Stillstand gekommen.

Im Falle einer gewöhnlichen unerleuchteten Person sprachen wir bislang immer von den 5 Daseins-Gruppen-*der-Anhaftung*, da eine unerleuchtete Person eben noch von Verlangen, Anhaftung und Verblendung getrieben und durchdrungen ist. Im Falle einer erleuchteten Person spricht man nur einfach von den „5 Daseins-Gruppen“ - den 5 bloßen Komponenten von Körper, Empfindung, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein. Während diese 5 Komponenten einer unerleuchteten Person noch von Gier, Hass und Verblendung durchdrungen, getrieben und gefärbt sind, sind die 5 Daseins-Gruppen einer erleuchteten Person von völliger Reinheit geprägt: vollkommen frei von jeglicher Negativität des Geistes; vollkommen frei von allen negativen / destruktiven Geistesformationen und Absichten; vollkommen frei von jeglicher Anhaftung und jeglichem Glaube an ein Selbst / Persönlichkeitskern / Seele, mit der wir uns normalerweise aus Verblendung und Anhaftung heraus identifizieren und die unseren ewigen Durst nach Existenz im Kreislauf der Wiedergeburten antreiben.

Sinnbild: Das Mühlrad

Versuchen wir uns dies anhand eines sehr grob vereinfachten Beispiels vorzustellen: Stellen wir uns ein Mühlrad vor, das von einem stetigen Fluss aus Wasser angetrieben wird. Durch den ununterbrochenen Fluss des Wassers dreht und dreht sich das Mühlrad ebenso ununterbrochen weiter. Wenn nun jemand den Fluss des Wassers stoppt, dann wird dadurch die Bedingung für das weitere Drehen des Rades aufgelöst. Aber dadurch kommt das Rad nicht unmittelbar zum Stehen. Das Rad dreht sich noch eine Weile weiter - ohne dass dafür neues / weiteres Wasser benötigt wird. Das Rad dreht sich solange weiter, bis die noch vorhandene restliche Schwungkraft, die durch den Fluss des Wassers der Vergangenheit angesammelt wurde, sich vollständig aufgelöst hat / ausgelaufen ist.

Der stetige Strom des Wassers sind die Faktoren unseres stetigen Durstes / Verlangens und unserer Verblendung. Diese Faktoren treiben das große Rad der Wiedergeburten an, den Kreislauf des Leidens von Geburt, Alter, Krankheit, Tod und erneuter Geburt. Wenn nun eine Person Nirvāna realisiert hat, ist im Geist dieser erleuchteten Person der stetige Fluss des Verlangens und der Verblendung nicht nur gestoppt, sondern vollkommen aufgelöst worden.

Doch die 5 Daseins-Gruppen einer erleuchteten Person sind noch für den Rest ihrer Lebensspanne vorhanden, bis auch sie mit dem zu Neige gehen und sich Auflösen von Vitalität / Lebenskraft an ein Ende kommen - im Sinnbild ist dies das „Sicht-Weiter-Drehen“ des Mühlrades, das erst zu einem Stillstand / einem Ende kommt, sobald die noch übrige Schwungkraft erst zu Neige geht und sich dann völlig aufgelöst hat / ausgelaufen ist.

Das restliche Weiterbestehen der 5 Daseins-Gruppen für die Dauer der Lebensspanne einer erleuchteten Person ist weiteres Verlangen weder nötig noch vorhanden - genau wie für das Auslaufen des Mühlrades weder weiteres Wasser benötigt noch vorhanden ist. Ebenso sind im Geist eines Erleuchteten für die verbleibende Lebensspanne kein Verlangen, keine Anhaftung und keine Verblendung mehr vorhanden. Es existieren keinerlei karmische Willensformationen mehr, die bei unerleuchteten Personen für gewöhnlich immer fortwährend neue Existenz und Wiedergeburt bewirken.

Der Prozess des Werdens ist im Geist eines Erleuchteten also bereits mit der Realisierung von Nirvāna zum Stillstand gekommen. Die 5 Daseins-Gruppen des Erleuchteten bleiben einfach noch solange aktiv, wie es ihre Vitalität erlaubt. Sie bilden aber *keinerlei* Grundlage mehr für weitere zukünftige Geburten / Existenzen. Das [Mühl-]Rad der Wiedergeburten ist für die erleuchtete Person also zu einem vollkommen zum Stillstand gekommen.

Leben und Wirken eines Erleuchteten

Um uns die Erfahrung und das Erleben eines Erleuchteten etwas genauer vorstellen zu können, betrachten wir diesen Zustand des „Nirvāna mit übrigem Daseins-Rest“ nun aus drei Bereichen menschlicher Lebenserfahrungen:

- **Der affektive Bereich:** Unsere Gefühle und Emotionen
- **Der willentliche Bereich:** Die willentlichen Absichten hinter unseren Handlungen
- **Der kognitive Bereich:** Die Aspekte von Wissen, Verständnis usw.

Der affektive Bereich Gefühle und Emotionen

Unerschütterliches Glück

Betrachten wir Nirvāna aus der Perspektive der Gefühle und Emotionen, so lehrt der Buddha: Nirvāna ist ein Zustand unerschütterlichen Glücks, ein Zustand der vollständig frei von allem mentalen oder emotionalen Leid ist - frei von Kummer, Trauer, Sorge, Angst. Das bedeutet nicht, dass ein Erleuchteter keinen Schmerz mehr empfinden kann. Der Erleuchtete kann durchaus körperlichen Schmerz wahrnehmen: Wenn sein Körper von scharfen, spitzen, harten oder heißen Gegenständen berührt / geschlagen wird, nimmt der Erleuchtete den damit verbundenen körperlichen Schmerz durchaus wahr. Aber dieser Schmerz erschüttert, beunruhigt oder belästigt seinen Geist in keinsten Weise - es kommt kein mentaler Schmerz oder emotionales Leid in seinem Geist auf wie zB. Unbehagen, Qual, Ärger, Frustration, Angst usw.

Unerschütterlicher Friede

Der Erleuchtete erlebt Nirvāna nicht nur als einen Zustand unerschütterlicher, vollkommener Freude / Glück, sondern auch als einen unerschütterlichen Frieden. Dieser kommt durch das Auflösen destruktiver, Leid verursachender Geistesfaktoren / -fesseln. Der Buddha beschrieb destruktive Geistesfaktoren als eine Art geistiges Fieber / geistige Belästigungen. Sie wühlen unseren Geist auf, bringen ihn durcheinander, plagen ihn und lösen geistige Unruhe, Ängste, Sorgen, Aufregung und sogar Panik aus.

Der unerleuchtete Geist, der von diesen destruktiven Geistesfaktoren noch durchdrungen und getrieben ist, ist immer von einer unterschwelligen Rastlosigkeit geprägt - mal mehr, mal weniger deutlich. Diese unterschwellige Rastlosigkeit stammt von den destruktiven Geistesfaktoren und macht es unmöglich, den unbedingten Frieden Nirvānas zu erfahren.

Manchmal ist unser Geist besonders aufgewühlt im Bezug auf unsere Vergangenheit: Wir regen uns über Dinge auf, die uns in der Vergangenheit widerfahren sind oder über Dinge, die wir getan, gesagt oder gedacht haben. Manchmal ist unser Geist rastlos im Bezug auf die Zukunft - im Bezug auf Dinge, die uns noch bevor stehen, Dinge, die wir befürchten oder die wir erwarten oder uns auch nur phantasierend vorstellen. Und manchmal ist unser Geist aufgewühlt und unruhig über das, was um uns herum oder auch in großer Ferne in der Gegenwart sich abspielt und geschieht.

Egal ob im Bezug auf Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft: Der unerleuchtete Geist ist von einem nahezu ununterbrochenen Zustand innerer Rastlosigkeit geprägt. Mit der Auflösung allen Verlangens und aller Anhaftung entfaltet sich eine vollständige Freiheit von allen unangenehmen, destruktiven, rastlosen Emotionen: Nirvāna, der Geisteszustand unübertroffenen Friedens.

Vollkommene Angstlosigkeit

Ebenfalls ist Nirvāna ein Zustand vollkommener Angstlosigkeit. Angst entsteht nur in Verbindung mit der Identifikation von und mit der Anhaftung an das „Ich“, „Mein“, „Ego“ usw. Wenn wir Angst haben, dann ist diese Angst üblicherweise immer auf uns selbst bezogen: Angst, dass *uns* etwas passiert. Angst, dass etwas geschieht, das *uns* unangenehme Gefühle bereitet. Angst, dass etwas, das *uns* gehört und das *wir* gerne haben, zerstört wird, verloren geht oder sich verändert. Solange der Identitätsglaube an das „Ich“, das „Ego“ oder „unsere Seele“ in unserem Geist fest verwurzelt ist, solange bleiben wir auch anfällig für die Emotionen von Angst, Sorge und Co.

Sobald dieser Identitätsglaube jedoch vollkommen entwurzelt ist und durch direkte Einsicht in die Realität der Dinge aufgelöst wurde, stellt sich die Befreiung von jeglicher Angst ein. Der Buddha sagt, dass es zwei Wesen gibt, die sich durch einen Donnerschlag im Gewitter nicht aus der Ruhe bringen lassen: Das eine Wesen ist der Elefant. Das andere Wesen ist die erleuchtete Person [Arahant]. Der Elefant hat keine oder kaum Angst auf der Grundlage seines massiven und kraftvollen Körpers - und vielleicht auch auf der Grundlage seiner nicht so umfangreichen emotionalen Intelligenz :) Der Erleuchtete jedoch ist frei von Angst, da er vollkommen frei ist von jeglicher Anhaftung oder Identifikation mit einem „Ich“, „Ego“ oder „Selbst“. Daher nannte der Buddha Nirvāna auch einen Zustand vollkommener innerer Sicherheit - die Freiheit von jeglicher innerer Unruhe / innerer Aufruhr, der Zustand von Angstfreiheit.

Vollkommener Gleichmut

Ebenfalls wird Nirvāna aus der emotionalen Perspektive her mit vollkommenem Gleichmut bezeichnet. Ein Erleuchteter / Arahant schaut auf alle Dinge, Situationen und Personen mit dem gleichen vollkommenem Gleichmut, mit einem vollkommenen Gleichgewicht des Geistes. Er ist nicht mehr beeinflusst von persönlichen Vorzügen. Die Gedanken, Worte und Handlungen eines Erleuchteten sind weder von Geringschätzung, noch von Diskriminierung oder Ungleichbehandlung geprägt. Eine erleuchtete Person hat im Bezug auf sich selbst und Andere weder Gefühle / Emotionen von Minderwertigkeit, noch der Überlegenheit in ihrem Geist / Herz.

Unser ungeübte, unerleuchtete Alltagsgeist jedoch lässt sich üblicherweise sehr leicht erschüttern - und zwar durch das, was im Buddhismus die „8 Winde der Welt“ genannt werden. Diese 8 Winde sind 4 Paare von sich entgegengesetzten Bedingungen / Phänomenen / Erfahrungen, die sich im Laufe unseres Lebens immer wieder abwechseln, sich in einem mal mehr, mal weniger schnellen Wechsel befinden. Sie lauten:

- **Wohlsein & Schmerz**
- **Lob & Tadel**
- **Gewinn & Verlust**
- **Ruhm & Demütigung**

Wohlsein, Lob, Gewinn und Ruhm sehen wir üblicherweise als erstrebenswert und angenehm an - diesen Erfahrungen jagen wir üblicherweise hinterher. Schmerz, Tadel, Verlust und Demütigung sind uns jedoch äußerst unangenehm - vor diesen Erfahrungen graut es uns, wir machen uns viel Sorgen über sie und tun viel dafür, sie zu vermeiden. Doch früher oder später kommen wir immer wieder mit Formen dieser 4 unangenehmen Winde in Berührung - die angenehmen und die unangenehmen Faktoren der 8 Winde wechseln sich immer wieder ab.

Der ungeübte Alltagsgeist ist üblicherweise dem Einfluss dieser 8 Winde nahezu völlig ausgeliefert: Die angenehmen Erfahrungen lassen unseren Geist Freude, Glück und Befriedigung erfahren - die unangenehmen Erfahrungen trüben unseren Geist und lassen uns Leid, Enttäuschung, Trauer und Schmerz erfahren. Wie ein Blatt im Wind, wehen die 8 Winde unseren gegenwärtigen Geisteszustand mal in die eine, mal in die andere Richtung.

Der Geist einer erleuchteten Person kann jedoch von den 8 Winden der Welt / von den 8 Winden der Veränderungen und Wechselhaftigkeit / vom ständigen Auf und Ab der Welt *nicht* mehr erschüttert werden - ganz egal wie stark die 8 Winde wehen oder stürmen mögen. Sein Geist ruht in stabilem, unerschütterlichem Gleichmut - wie ein großer Berg aus solidem Fels. Standhaft und stabil. Gelassen und ungestört.

Egal wie die Umstände sich ergeben mögen - der Geist einer erleuchteten Person bleibt unerschütterlich: Sie rennt nicht von Verlangen und Anhaftung getrieben den Erfahrungen von Wohlsein, Lob, Gewinn und Ruhm hinterher. Und es stört sie nicht, wenn sie von den Phänomenen von Schmerz, Tadel, Verlust oder Demütigung berührt wird. Sie begegnet den 8 Winden mit dem Geist des Gleichmutes. Die 8 Winde können den Geist des Erleuchteten nicht mehr greifen, aufwühlen, trüben, aus dem Gleichgewicht bringen usw.

Exkurs: Das Klischee vom „egoistischen“ Theravāda-Praktizierenden

Gleichmut hier bedeutet in keinsten Weise Gleichgültigkeit oder Kältherzigkeit! Einer erleuchteten Person ist das Wohlsein anderer Lebewesen *nicht* gleichgültig oder egal. Leider sind manche Mahayana-Buddhisten aber dem Klischee verfallen, ein Arahant sei ein selbstbezogener und nur auf das eigene Wohl erpichter Mensch, dem das Wohl und die Befreiung Anderer nicht wichtig seien. Dieses Klischee basiert auf dem falschen Verständnis, der Mahayana-Buddhismus habe durch das Bodhisattva-Ideal, die eigene Erleuchtung solange hinten anzustellen, bis alle anderen Lebewesen Nirvāna realisiert haben, *mehr* Mitgefühl als die „egoistischen“ Theravāda-Praktizierenden.

Das ist ein Klischee, das auf falschem Verständnis und falscher Auslegung der buddhistischen Lehre beruht. Nicht nur basiert der Mahayana-Buddhismus ja auf und entfaltet sich nur auf Grundlage des Theravāda-Buddhismus. Auch der Buddha selbst hat die Arahants - also seine erleuchteten Schülerinnen und Schüler - stets als Personen gelobt, die nicht nur ihr eigenes Wohlsein im Sinne hatten, sondern immer auch für das Wohlsein aller Lebewesen und der Welt wirkten und sich engagierten.

Natürlich muss ein Schüler des Buddhas den Weg der Befreiung erst einmal für sich selbst kultivieren und realisieren - denn erst wenn er selbst auf festem Grund steht, kann er Anderen wirklich helfen, sich aus dem Treibsand / Sumpf des Leidens zu befreien. Erst wenn er sich selbst von Leiden befreit hat, kann er auch wirklich effektiv und auf Erfahrung basierend Anderen den Weg der Befreiung aufzeigen und begleitend zur Seite stehen. Aber das heißt nicht, dass Theravāda-Praktizierende auch während der Kultivierung des Weges kein Mitgefühl oder keine Anteilnahme für das Leid Anderer haben. Das ist ein Klischee, das mit der Realität nichts zu tun hat.

Realistischer ist: Es gibt in *allen* buddhistischen Traditionen Praktizierende Mönche, Nonnen und Laien, die ihre ganze Lebenszeit und Energie nicht nur für die Kultivierung des Weges *sondern auch* für das Wohl, die Gesundheit und die Befreiung anderer Menschen und Lebewesen einsetzen. Ebenso gibt es natürlich auch in *allen* Traditionen Praktizierende Mönche, Nonnen und Laien, die sich - gegenwärtig! - hauptsächlich für die eigene Praxis engagieren und das ist auch völlig in Ordnung. Mal braucht es mehr Rückzug, mal braucht es Engagement. Theravāda-Mönch Bhikkhu Bodhi sagt hierzu:

Weisheit *und* Mitgefühl sind wichtige, ja notwendige Eigenschaften auf dem Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen. Wir brauchen beide, um diesen Weg kultivieren zu können. Und normalerweise nähren diese beiden Qualitäten sich gegenseitig: Wenn wir uns etwas zurückziehen um etwas mehr zu studieren und zu meditieren, dann führt dies zu mehr Verständnis und Einsicht. Durch mehr Geistesklarheit können wir in uns *und* in Anderen das Leid intensiver und mit mehr Verständnis wahrnehmen, fühlen, erkennen. Dies wiederum bewirkt üblicherweise, dass wir Mitgefühl für uns und die Anderen entwickeln: Wir wünschen, uns und die Anderen von Leidenskreisläufen zu befreien. Dies motiviert dazu, uns aktiv für das Wohl unserer selbst *und* Anderer einzusetzen.

Doch dann sehen wir auch schnell, wo wir an den Rand unserer Kapazitäten kommen: Wir wissen manchmal nicht, *wie* wir uns selbst oder Anderen wirklich gut helfen können. Das bedeutet: Wir brauchen wieder mehr Studium und Praxis, um Verständnis und Einsicht zu kultivieren. Das heißt: Auch Studium und Praxis, die zwar aussehen können, als sei man gerade nur auf sich selbst fokussiert, werden im Idealfall mit der Absicht, allen Lebewesen zu helfen, ausgeführt. Man sieht also, dass wir beides brauchen: Den mehr auf sich selbst fokussierten Aspekt von Studium und Praxis *und* das auf die Welt und die Lebewesen ausgerichtete Handeln des Mitgefühls.

Der Buddha sagte, dass seine erleuchteten Schülerinnen und Schüler aus tiefem Mitgefühl für das Glück, die Freude und das Wohl aller Lebewesen und der Welt wirken und sich engagieren. Er sagte, dass seine erleuchteten Schülerinnen und Schüler durch ihre eigene Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna tatsächlich in der Lage sind, den Dharma / den Weg der Befreiung an Interessierte weiter zu geben, die sich ebenfalls von Leidenskreisläufen befreien möchte. Der Buddha sagte, dass es sogar bereits sehr heilsam und förderlich für jemanden ist, eine solche erleuchtete Person zu treffen, an eine solche Person zu denken, einer solchen Person zu helfen³ - und natürlich durch die Anleitung einer solchen Person zu lernen, zu studieren und zu praktizieren. Der Buddha nannte die Arahants Meisterinnen und Meister auf dem Gebiet des Dharma und der Erleuchtung; Karawanen-Führer; er nannte sie die Zerstörer der Dunkelheit [der Unwissenheit] und die Schöpfer des Lichts [der Weisheit]; die Fackelträger [die Flamme der Fackel hier symbolisiert erneut die Weisheit der Erleuchtung]; er nannte sie die Töchter und Söhne der Erleuchtung zum Wohle der Welt.

³ Spenden / Geben grundlegender Notwendigkeiten wie Nahrung, Kleidung [Robe], Medizin, Unterkunft u.ä.

Grenzenlose Liebende Güte und Mitgefühl

Der Geist eines Erleuchteten ist von grenzenloser Liebender Güte und grenzenlosem Mitgefühl durchdrungen. In den Lehrreden des Buddhas sind die große Liebende Güte und das große Mitgefühl einer erleuchteten Person in Form von Sätzen oder Wünschen überliefert, die den Geist und das weite Herz des Erleuchteten erfüllen: „Mögen alle Lebewesen gesund und wohl sein, glücklich und sicher. Mögen alle Lebewesen frei sein von körperlichem und geistigen Leid, frei von jeglicher Gefahr, Feindschaft und Angst.“

Dieses Wohlwollen, diese Warmherzigkeit bringt eine erleuchtete Person *allen* Lebewesen gleichermaßen entgegen, *ohne* zu diskriminieren, *ohne* Vorzüge - egal ob arm oder reich, klein oder groß, nah oder fern usw. Diese große Liebende Güte und dieses große Mitgefühl bringt der Erleuchtete *allen* fühlenden Lebewesen in *allen* Himmelsrichtungen entgegen - *grenzenlos*, ohne Ärger und ohne Feindseligkeit.

Hiermit haben wir uns nun den eher gefühlsmäßigen, emotionalen Aspekt des Erlebens eines Erleuchteten angeschaut. Nun werden wir uns eine erleuchtete Person aus der Perspektive willentlicher Absichten betrachten.

Der willentliche Bereich

Die willentlichen Absichten hinter den Handlungen

In unserem unerleuchteten Alltagserleben werden unsere willentlichen Absichten sehr oft auch von einer oder mehreren der drei unheilsamen Wurzeln getrieben. Dies sind Gier, Hass, Verblendung sowie deren Subkategorien - also die Ursachen für unsere leidhaften Erfahrungen. Handeln und entscheiden wir aus diesen unheilsamen Absichten heraus, so werden die daraus hervorgehenden Resultate unangenehmer, leidvoller Natur sein und können unser eigenes körperliches und geistiges Wohlbefinden stark negativ beeinträchtigen - in diesem und auch in zukünftigen Leben / Wiedergeburten.

Aus Gier heraus halten wir destruktive Gewohnheiten aufrecht, die uns zwar einerseits vorübergehende Formen der Befriedigung verschaffen, andererseits aber unserem Körper und unserem Geist nicht wirklich gut tun - in manchen Fällen bringen sie sogar mehr Schaden als Freude / Glück / Gesundheit.

Hass, Missgunst, Verachtung und Frustration zerstören nicht nur unseren inneren Frieden. Sie können auch unsere Beziehungen, unsere Familien, Gemeinschaften und selbst ganze Nationen gegeneinander aufbringen. Die Resultate von Handlungen, die mit Absichten der Kategorie „Hass & Co.“ getätigt wurden, reichen vom kleinen alltäglichen Frust und Ärger in der langen Warteschlange im Supermarkt bis hin zu weitreichenden Spiralen des Hasses und der Zerstörung, welche sogar viele aufeinanderfolgende Generationen in Kreisläufe des Tötens, des Hasses und des Leidens verstricken können.

Der Geist einer erleuchteten Person nun ist vollkommen frei von Gier, Hass und Verblendung, frei selbst von den feinsten oder subtilsten Aspekten dieser unheilsamen Wurzeln. Eine erleuchtete Person hat ihren eigenen Geist vollständig von Negativität befreit. Eine erleuchtete Person ist MeisterIn seiner/ihrer selbst: Die destruktiven Geistesformationen haben keine Macht mehr über sie. Die Diktatur sowie die Versklavung durch die Faktoren Gier, Hass und Verblendung ist vorüber. Damit erlebt die erleuchtete Person eine wahrhaftige und vollständige Emanzipation von allen Leidenskreisläufen und destruktiven Gewohnheiten. Und da die erleuchtete Person auch die feinsten Überbleibsel von Gier, Hass und Verblendung aufgelöst hat, ist sie nicht mehr im Stande, mit unheilsamen oder destruktiven Absichten zu denken, zu sprechen oder zu handeln. Was auch immer eine erleuchtete Person denkt, spricht oder tut, ist auf das Wohlbefinden *aller* Wesen ausgerichtet.

Der Buddha verglich die erleuchtete Person / den Arahant mit der Lotusblume: Die wunderschöne Lotusblume wächst aus dem dunklen Schlamm eines Teiches heraus - ist aber in keinsten Weise von diesem Schlamm befleckt oder besudelt. Und was auch immer an Dreck oder Staub sich auf ihren Blättern absetzen mag, perlt mit ein paar Regentropfen spurlos von ihr herab - nichts bleibt an ihr haften. Ebenso verhält es sich mit dem Geist des Arahants, wenn er mit Sinneseindrücken oder mit den 8 Winden der Welt in Berührung kommt: Sein Geist bleibt vollkommen unbefleckt von diesen Eindrücken und Erlebnissen. Egal was für Erlebnisse eine erleuchtete Person erfährt - alle weltlichen, bedingten und dualen Phänomene und Erfahrungen perlen von ihr ab, wie Staub und Wasser von den Blättern der Lotuspflanze.

Die Willensformationen einer unerleuchteten Person sind getrieben und durchdrungen von Verlangen und Verblendung und erzeugen karmische Samen. Jede von Verlangen und Verblendung getriebene, absichtsvolle Handlung einer unerleuchteten Person erzeugt im Geist / im Bewusstseinsstrom dieser Person karmische Samen, die in der Zukunft zu Resultaten heranwachsen können - in diesem Leben oder aber auch in zukünftigen Leben / Wiedergeburten. Diese sind u.a. angenehme oder unangenehme Resultate und Erfahrungen; angenehme oder unangenehme Wiedergeburten; angenehme oder unangenehme Lebensbedingungen [siehe Themenbereich Wiedergeburt & Karma].

Eine erleuchtete Person jedoch hat die antreibenden Faktoren von Verlangen und Verblendung vollständig aufgelöst. Dadurch hat die erleuchtete Person auch den Kreislauf von Karma und seinen Resultaten durchbrochen. Zwar übt ein Erleuchteter immer noch Handlungen aus - doch die Handlungen eines Erleuchteten erzeugen *keine* karmischen Samen mehr. Die Handlungen eines Erleuchteten sind damit die große Ausnahme der Gesetzmäßigkeit von Karma, nach der eigentlich *jede* willentliche Handlung karmische Samen erzeugt, die zukünftige Resultate und Geburten bewirken.

Da die Aktivitäten einer erleuchteten Person frei sind von Unwissenheit, Verlangen und Anhaftung, werden sie auch nicht mehr Karma [kamma], sondern *kriyā* genannt, was soviel wie „bloße Handlung“ bedeutet. Auch Erleuchtete üben Handlungen entsprechend ihrer Absichten aus - aber diese Handlungen sind vollkommen frei von Verlangen und Verblendung und können daher keine Spuren mehr im Bewusstseinsstrom hinterlassen. Der Buddha vergleicht die Handlungen von Erleuchteten mit einem Vogel, der fliegend am Himmel keine Spuren hinterlassen kann. Eine erleuchtete Person hat die Ketten von Karma und seinen Resultaten aufgelöst und vollkommene, finale Befreiung realisiert.

Allerdings erfährt eine erleuchtete Person noch bis zum Dahinscheiden der 5 Daseins-Gruppen karmische Resultate, die aus den karmischen Samen seiner vergangenen willentlichen Handlungen hervorgehen - karmische Samen aus dieser letzten Wiedergeburt oder karmische Samen aus den vielen davor liegenden, vergangenen Leben. Auch eine erleuchtete Person erfährt also angenehme oder unangenehme Resultate seiner vergangenen karmischen, willentlichen Handlungen. Aber weder angenehme noch unangenehme Resultate stören, erschüttern oder beeinträchtigen den Frieden, die Zufriedenheit oder den Gleichmut der Erleuchteten. Eine erleuchtete Person reagiert auf die sich entfaltenden Situationen und Erfahrungen seines vergangen Karmas nicht aus den gewöhnlichen, weltlichen, unerleuchteten Gewohnheiten heraus - er jagt nicht den angenehmen Resultaten hinterher, er versucht sie nicht festzuhalten oder zu umklammern; und er reagiert auf unangenehme Erfahrungen oder Ereignisse nicht mit Wut, Frustration, Trauer, Angst oder Panik. Stattdessen ist eine erleuchtete Person sich aller Ereignisse mit gleichmütiger Achtsamkeit, mit tiefem Verständnis und vollem Gewahrsein bewusst. Somit hat die erleuchtete Person sich aller Ketten des Leidens und der Leidenskreisläufe entledigt.

Der kognitive Bereich

Die Aspekte von Verständnis, Einsicht usw.

Als dritten Bereich menschlicher Erfahrung, schauen wir uns nun noch kurz den kognitiven Bereich einer erleuchteten Person an - den Bereich von Wissen, Verständnis und Einsicht.

Der Geisteszustand einer erleuchteten Person ist von vollkommener Weisheit erfüllt, vollkommenem Verständnis. Auf Pali nennt man den Geisteszustand der Erleuchtung auch *sambodhi* - von der Wortwurzel *bodhi* = erwachen, verstehen.

Ein Arahant hat vollkommenes Verständnis für die Realität der Dinge entfaltet. Sein Geist ist der Geist der Erleuchtung, der Geist von Nirvāna. Der Geist einer erleuchteten Person erkennt die Dinge so, wie sie tatsächlich sind. Sie betrachtet die Welt und sich selbst nicht mehr durch verzerrte und verfärbte Sichtweisen hindurch, sondern sie versteht und sieht alle bedingten Phänomene als vergänglich, ultimativ unzufriedenstellend und als substanzlos / leer von einem unveränderlichen Ego / Persönlichkeitskern.

Und die Bereiche, die eine erleuchtete Person also vollkommen verstanden, erkannt und realisiert hat, sind die 4 Edlen Wahrheiten: Eine erleuchtete Person hat den ganzen Umfang von Leid und Leidenskreisläufen - im Kleinen und im Großen - erkannt und verstanden. Sie hat darüber hinaus die tatsächlichen Ursachen von Leid und Leidenskreisläufen in den destruktiven Geistesformationen erkannt - allen voran die Faktoren Gier, Hass und Verblendung. Sie hat den edlen achtfachen Pfad in seiner Ganzheit kultiviert / verwirklicht und hat dadurch die Ursachen der Leidenskreisläufe vollständig aufgelöst und entwurzelt. Und dadurch ist die erleuchtete Person den Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen bis an sein Ende gegangen: Sie hat die vollkommene und unerschütterliche Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen realisiert - Nirvāna.

Mit dieser direkten Erfahrung von Erleuchtung / Nirvāna hat die erleuchtete Person also das vollständige und erfahrungsbasierte Wissen / Einsicht über die 4 Edlen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad in sich kultiviert und entfaltet. Damit ist die erleuchtete Person zu einem Leuchtfeuer der Weisheit und des Mitgefühls geworden und kann mithilfe dieses Erfahrungs-Wissens und -Verständnisses unzähligen Lebewesen helfen, ebenfalls diesen Weg der Befreiung gehen und realisieren zu können.

Heute haben wir uns also vor allem das Erleben einer erleuchteten Person angeschaut, wie sie es vom Moment der Erleuchtung / Nirvāna bis zum Moment des Todes erfährt. Wir haben uns den emotionalen, den willentlichen und den kognitiven / verständnisbezogenen Bereich ihres Erlebens angeschaut.

Nächste Woche stellen wir uns dann der Frage: Was geschieht mit einer erleuchteten Person *nach* ihrem Tod? Besonders Personen mit philosophischen, intellektuellen oder esoterischen Tendenzen haben Buddha oft Fragen dazu gestellt, was mit dem Geist / Bewusstsein eines Erleuchteten *nach* seinem Tod geschieht. Wir schauen uns an, welche Antworten der Buddha auf solche und ähnliche Fragen gegeben hat.