

## Die fünf Wegetappen auf dem buddhistischen Heilsweg<sup>1</sup>

Die Lehre von fünf ‚Wegetappen‘ bildet in ihren Grundzügen eine sehr plausible, sinnerhellende Klammer für die in allen Schulen und auch schon in den ältesten Lehrreden überlieferten 37 ‚zur (vollen) spirituellen Verwirklichung (Erwachen) führenden Faktoren‘. Während die Unterteilung in fünf Wegetappen in mancher nördlich-frühbuddhistischen Schule des Fahrzeugs der Hörer und im Tibetischen Buddhismus des Großen Fahrzeuges selbstverständlich ist, fehlt sie explizit im gesamten Kanon des südlichen Pāli-Buddhismus. Hier sollen die 37 zur vollen spirituellen Verwirklichung führenden Faktoren und ihre Unterteilung in zunehmend komplexe Reihen angeblich bloß als Hilfe zum Auswendiglernen dienen.

Missverständnisse und Unklarheiten gibt es bei den Übersetzern und Interpretatoren der Pāli-Texte auch häufig hinsichtlich der zentralen vier edlen Heilswahrheiten. Es handelt sich bei diesen Wahrheiten nicht um weltanschauliche Allerweltswahrheiten, werden sie doch ausdrücklich als ‚edle Wahrheiten bzw. Wahrheiten der Edlen‘ bezeichnet. Dies zum einen, weil schon ihr bloß innerweltlich intellektuelles Verständnis eine gewisse Reife und Hochsinnigkeit erfordert. Ein ganz in seinem naiven Dasein lebender Mensch würde aufgrund der Radikalität dieser Wahrheiten eher frustriert als erbaut. Der Buddha lehrte weltliche Menschen deshalb zunächst vorbereitend die innerweltliche Erhebung durch Freigebigkeit und Moralität bzw. Sittlichkeit, die zu höheren Wiedergeburten als Mensch oder in „Himmeln“ führen; erst dann zeigte er – bei Reife dazu – den Unsegen weltlichen Begehrens und den Segen der Umkehr davon auf, um schließlich die vier edlen Wahrheiten zu verkünden.

Die eigentliche Bedeutung des Wortes ‚edel‘ betrifft aber andererseits eine entschiedene Hinwendung und einen schauenden Durchbruch zum Überweltlichen; denn damit erfährt jemand eine radikale innere Wandlung und erlangt die Stufe eines ‚Edlen‘ (ārya).

Die folgende Aufteilung der 37 zum vollen spirituellen Erwachen führenden Faktoren in die fünf Wegetappen ist im Tibetischen Buddhismus üblich. Zur anschaulichen Übersicht für das Weitere dient folgende schematische Darstellung des Stūpa, der buddhistischen Pagode:

---

<sup>1</sup> In diesem Exkurs beziehe ich mich im Wesentlichen auf das 18. Kap. im Werk Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“. Da in den Abschnitten 4. u. 5 dieses Werkes die Darstellung so konzentriert und konzis ist, gebe ich die entsprechenden Stellen wörtlich in eigener Übersetzung wieder.

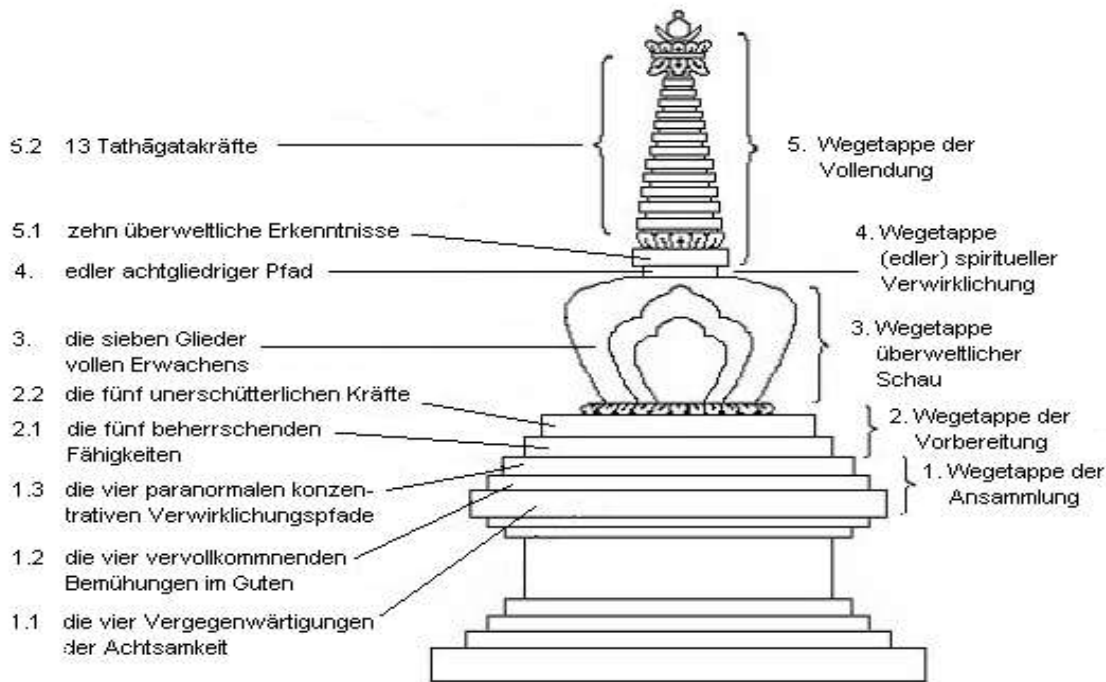


Abb. III-2.1.2d: Schematische Darstellung des tibetisch-buddhistischen Stüpa mit seinen symbolischen Beziehungen zu den 37 zur vollen spirituellen Verwirklichung (Erwachen) führenden Faktoren, aufgeteilt in fünf Wegetappen

## 1. Die Wegetappe der Ansammlung

Während das kleine ‚Fahrzeug der Hörer‘ vor allem auf Loslösung, Entwerden und Enthebung von der bedingten Welt (Samsāra) abzielt, wird im Großen Fahrzeug vor dem Aufstieg zur überweltlichen Schau eine lange und sehr breit angelegte Vorbereitung und Anreicherung des [Persönlichkeits-]Kontinuums gefordert.

Ausgangsbasis für solch eine Entwicklung ist „die Zufluchtnahme (Wegorientierung)“ im Sinne des Großen Fahrzeuges, die deshalb auch „Grundlage der Ansammlung“ genannt wird. Die Zuflucht zu nehmen und einzuüben, bedeutet im Großen Fahrzeug zugleich, eine auf das volle Erwachen gerichtete liebevolle Grundhaltung zu entwickeln. Grundlage für das Betreten dieser ersten Wegetappe der Ansammlung ist jedoch im Kleinen wie Großen Fahrzeug eine entschiedene Ab- bzw. Umkehr von einem bloß weltlich orientierten von Wunschbegierde oder Abneigung beherrschten Leben. Für den Laien bedeutet dies das Bemühen um eine maßvolle und z.T. – etwa am religiösen Feiertag (Uposatha) – hinsichtlich weltlicher Vergnügungen enthaltsame Lebensführung. In der Orientierung an der Zuflucht, betreibt der Heilssucher im Großen Fahrzeug über u. U. sehr, sehr lange Zeiten die beiden vorbereitenden Ansammlungen, nämlich:

- i. Anreicherung des [Persönlichkeits-]Kontinuums mit verdienstvollen Wirkenskeimen; d.h. es werden in großem Maß gute karmische Saaten aus heilsamen Werken, Worten und Gedanken angesammelt.
- ii. Vertiefung des Verständnisses für die höhere Weisheit und Wirklichkeit. Das hier auf der ersten Wegetappe sich anreichernde höhere Verständnis bezieht sich offenbar nur auf eine noch uneigentliche Erkenntnis der höchsten Wirklichkeit; denn diese wird erst auf der dritten Wegetappe der Schau vollständig erfasst.

Über die Beschäftigung mit dieser höheren Weisheit und Wirklichkeit aufgrund der Aufnahme von Lehren, (Nach-)Denken und meditativer Entfaltung nimmt der Geist aber gleichsam den Geschmack davon an, wenn er sie auch noch nicht unmittelbar schaut. Die Erkenntnis hat also auf dieser Wegetappe einmal die Funktion des relativen Verständnisses und der sprachlichen Klärung der Wirklichkeit; andererseits vorbereitende Funktion für die folgenden höheren Wegetappen.

Sehr deutlich wird dies beim sogenannten (1.1) kleinen bzw. unteren Wegabschnitt der Wegetappe der Ansammlung, den vier ‚*Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit*‘. Bei dieser grundlegenden Übung der kontemplativ-aufmerksamen Betrachtung und Bewusstmachung aller Bereiche der Wirklichkeit besteht offensichtlich ein Bezug zu den vier edlen Wahrheiten. Aber diese werden hier noch nicht unmittelbar geschaut, sondern nur in innerweltlichem Bewusstsein nachvollzogen. Für solch eine Übung ist schon nach dem Pālikanon eine gewisse Beherrschung moralischer bzw. sittlicher Lebensregeln und Bildung entsprechender Gewohnheiten, Zügelung der Sinnes-tätigkeiten, Maßhalten beim Essen und Trinken sowie ein heilsamer Wandel in Werken, Worten und Gedanken vorauszusetzen. Auch müssen die sogenannten für den Eintritt in die kontemplativen Versenkungsstufen hinderlichen psychischen Faktoren (Begehren, Ärger, <gedankliche> Unruhe und Gewissenszweifel, starre Mattigkeit und Müdigkeit sowie unentschiedene Unsicherheit) hinsichtlich des Heilsamen mindestens zeitweilig überwunden sein. Der Sinn der Praxis der Bewusstmachung der Daseinswirklichkeit einschließlich dessen, was darüber hinausgeht (i. Körper, ii. Gefühlston, iii. seelisch-geistige Verfassung, iv. Geistesgegenstände bzw. heilszu- und -abträgliche Wirklichkeitsfaktoren) ist eine ausgeglichene, umsichtige Bewusstseinshaltung mit einem gerüttelten Maß an Selbst- und Welt-, d.h. Wirklichkeitserkenntnis. Eine solche Achtsamkeit bewahrt im Handeln vor unbedachtem Tun und befördert eine ausgewogene Erkenntnis. Insofern werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit schon im Pālikanon als eine vollständige ‚Ansammlung‘ von Heilsamem bezeichnet.

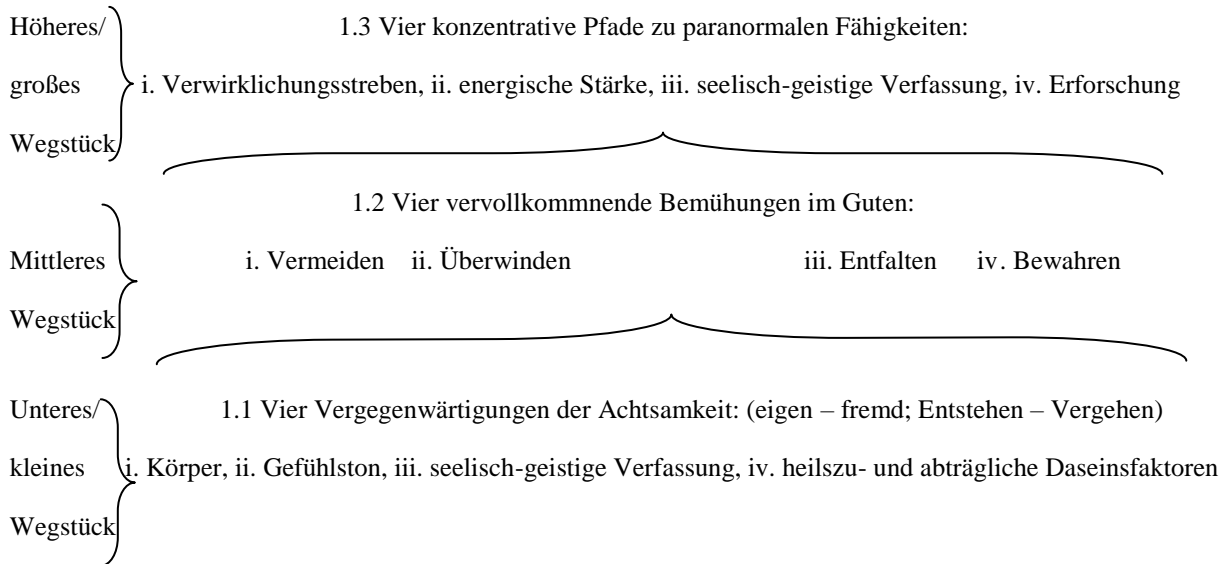
Jedoch findet auf dem (1.2) mittleren Abschnitt der Wegetappe der Ansammlung eine Intensivierung über die eher rezeptive Haltung der achtsamen Bewusstmachung hinaus statt; doch bleibt eine gewisse Achtsamkeit auch hier wie sonst als ausgleichendes Korrektiv im Hintergrund wirksam. In den vier ‚*Bemühungen im Guten*‘ wird das in aufmerksamer Betrachtung Erkannte energischer in das Streben umgesetzt: (i) potentiell Unheilsames wird vermieden, (ii) bereits aufgetretenes Unheilsames aufgegeben, (iii) Heilsames wird entwickelt und (iv) bewahrt.

Auf dem (1.3) großen oder höheren Abschnitt des Weges der Ansammlung werden die vervollkommnenden Bemühungen im Guten schließlich noch mehr konzentriert und alle heilsamen seelisch-geistigen Bildekräfte mobilisiert. (i) Das ‚Verwirklichungsstreben‘, (ii) die ‚energische Stärke (im Guten)‘, (iii) die ‚(auf das Erwachen gerichtete) seelisch-geistige Verfassung‘ bzw. ‚spirituelle Grundhaltung‘ sowie (iv) die ‚forschend-analysierende Erkenntnis‘ führen, gestützt auf das Bemühen um kontemplative Sammlung und Einswerdung, zur ‚*Manifestation paranormaler Fähigkeiten*‘. Dennoch gilt – gemäß indischer spiritueller Tradition – der Bereich des Okkulten noch als weltlich, auch wenn er über das gewöhnliche Innerweltliche hinausgeht.

Auf der Wegetappe der Ansammlung wird also eine solide, breite Grundlage für die weitere Verwirklichung gelegt: Bewusstwerdung des eigenen und fremden Daseins

und noch uneigentliche (analoge) Erkenntnis der höchsten Wirklichkeit; Anreicherung des [Persönlichkeits-]Kontinuums mit guten Keimen; Kenntnisse und Fähigkeiten sogar in paranormalen Bereichen:

Zusammenfassende Übersicht:



Wiewohl diese Wegetappe ihren Sinn für das Weitere hat, so ist sie doch begrenzt und führt, einer inneren Gesetzlichkeit und Dynamik folgend, zu einer nächsten Wegetappe, die auf ein radikaleres Überschreiten des bloß Innerweltlichen oder noch welthaft Okkulten abzielt.

## 2. Die Wegetappe der (die Schau) vorbereitenden spirituellen Praxis

Die auf dem Weg der Ansammlung erworbenen Anreicherungen des [Persönlichkeits-]Kontinuums mit guten Wirkungskeimen sowie Kenntnissen werden hier fruchtbar gemacht für die Vorbereitung zur unmittelbaren Schau der höchsten, über alles Weltliche hinausgehenden Wirklichkeit. Genauer, es wird eine vertiefte intuitive Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten entwickelt:

- I. der Wahrheit von den Unzulänglichkeiten (Übeln, Leiden) eines bloß weltlichen Daseins,
- II. von den Bedingungen für diese Unzulänglichkeiten,
- III. von deren Überwindung sowie
- IV. vom Weg dahin.

Dies bedeutet eine zunehmende Annäherung und intuitive Durchdringung hinsichtlich der zielhaft sich auftuenden wahren Wirklichkeit und Sicherheit. Während die Wegetappe der Ansammlung der Erde gleicht, so ähnelt diese Wegstrecke dem Raum.

Vier Unteretappen gibt es auf diesem Pfad:

(2.1) die Phase der meditativen Wärme äußert sich körperlich, aber auch seelisch-gemüthhaft und geistig. Sie brennt die affektiven Unreinheiten aus. Sie kann lange dauern, ist aber ein in sich noch instabiler Zustand. Tritt diese meditative Wärme auf, so soll man deshalb nicht daran haften. Während dieser Phase wird das Dasein im Licht der vier edlen Wahrheiten gesehen, wobei auch das Wahrnehmen bzw. Erkennen deutlicher auf ihre konzeptuellen Bedingtheiten hin bewusst wird und mit der Läuterung eine größere Klarheit sich einstellt.

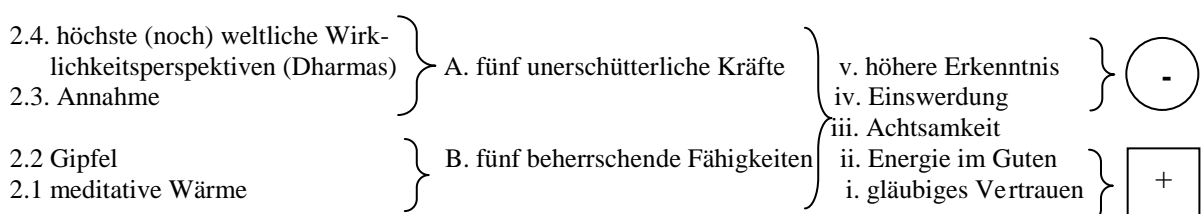
(A) Die *„fünf beherrschenden Fähigkeiten“* treten hier intensiver und eigentlicher in den Vordergrund: (i) gläubiges Vertrauen und (ii) Energie im Guten bilden dabei den aktiven Pol (+), Bemühungen um (iv) Sammlung und (v) transzendierende Erkenntnis den mehr rezeptiven Pol (-) dieser Fähigkeiten. (iii) Die Achtsamkeit (Vergewärtigung) wirkt als ausgleichende Fähigkeit der Mitte.

Die Phase der meditativen Wärme führt schließlich zu (2.2) einem Gipfel über mehrere Augenblicke hinweg, die aber auch noch instabil sind, d.h. ein Rückfall oder Fortschritt sind gleichermaßen möglich. Im Ringen um das tiefere intuitive Verstehen der höchsten Wirklichkeit kommt alles darauf an, dass nicht zu vorschnell eine ‚Annahme‘ der gewonnenen Perspektive festgehalten wird. In einem dritten Gipfelaugenblick wird jedoch die Entscheidung über die ‚Annahme‘ der vier edlen Wahrheiten gültig vollzogen. Auf den vorangehenden beiden Unteretappen – der meditativen Wärme und dem Gipfel – können nach oder außerhalb der Meditation noch schwächende Hindernisse gegenüber den oben genannten fünf beherrschenden Fähigkeiten auftreten.

Ab der Phase (2.3) der ‚Annahme‘<sup>2</sup> wandeln sich solche beherrschenden Fähigkeiten in (B) ‚unerschütterliche Kräfte‘, die auch außerhalb der Meditation nicht von Hindernissen beeinträchtigt werden können. Der Augenblick der ‚Annahme‘ ist insofern von großer Tragweite, als darin die Weichen dafür gestellt werden, zu welcher Gattung von Edlen man gehören wird.

In einem dritten Gipfel-Augenblick der ‚Annahme‘ werden schließlich (2.4) auf der Zinne des (noch) Weltlichen (höchste) Wirklichkeitsperspektiven (Dharmas) erreicht. Unmittelbar danach tritt man in die Schau des Überweltlichen, frei von verzerrenden mentalen Beimischungen ein. Hier beginnt die folgende Wegetappe des (überweltlichen) Sehens.

Zusammenfassende Übersicht:



<sup>2</sup> Das Wort bedeutet ‚Geduld‘ sowie manchmal swv. ‚Ansicht‘ und wird insofern mit der – wenn auch gewöhnungsbedürftigen – Übersetzung ‚Annahme‘ (d.i. des schwer An- bzw. Aufsichzunehmenden) treffend wiedergegeben. Denn die edlen Wahrheiten und besonders die Erkenntnis des ‚Nicht-Selbst‘ (anātma) erwecken zunächst ‚Schrecken‘, ‚Angst‘ und Abwehr, die es mutig zu überwinden gilt.

### 3. Die Wegetappe der (überweltlichen) Schau

Diese Schau ist mit Geistesruhe und befreiender Einsicht mit Hinblick auf die vier edlen Wahrheiten verbunden. Jede einzelne dieser vier edlen Wahrheiten umfasst hier vier Momente der Bewusstwerdung:

(3.1) hinsichtlich des Bereiches sinnlichen Begehrens:

(3.2) hinsichtlich der höheren ‚feinkörperlich-formhaften‘ und ‚unkörperlich-formfreien‘ Welt:

Insgesamt erschließt also der Einblick in die höhere Wirklichkeit, die vier edlen Wahrheiten:

- I. das bedingte innerweltliche Dasein ist letztlich unzulänglich, leidvoll;
- II. die Bedingungen für die Verstrickung in dieses Dasein sind Unbewusstheit bzw. Unwissenheit, Begehren und entsprechende Karmawirkungen;
- III. die Sphäre des Überweltlichen, Nirvāṇa, bedeutet Befreiung;
- IV. der aus der Schau heraus sich zeigende Weg zur Verwirklichung dieses Überweltlichen in der Welt ist der edle achtgliedrige Pfad.

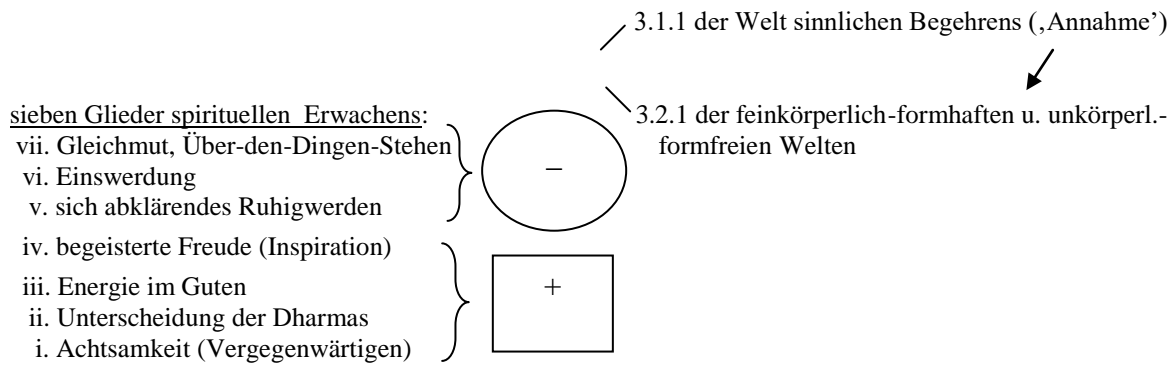
Wenn diese Schau den Schauenden auch geistig radikal wandelt, so dass er den vollen Rang eines ‚Edlen‘ (ārya) erhält, so sind doch die tieferen affektiven Schleier und Verunreinigungen sowie Täuschungen des Sinnesbewusstseins noch nicht nachhaltig überwunden, geschweige denn die subtilen Erkenntnisverhüllungen. Dies ist vielmehr die Aufgabe der langen, u.U. über viele Existenzen gehenden nächsten Wegetappe vervollkommnender edler Verwirklichung. Jedoch wird auf dem Pfad der Schau ein unmittelbarer, überkonzeptueller Einblick in die höchste überweltliche Wirklichkeit und Wahrheit gewonnen, der unverlierbar ist. Eine befleckte, in falschen mentalen Konstruktionen befangene Sicht der Wirklichkeit ist fortan für solch einen Edlen nicht mehr möglich.

Unter den 37 zum Erwachen führenden Faktoren sind es die ausgereiften ‚*sieben Glieder spirituellen Erwachens*‘, die den schauenden Durchbruch auf der Wegetappe des Sehens umschreiben: Erwachen (ii) der ‚Unterscheidung heilsrelevanten Faktoren (Dharmas)‘, (iii) der ‚Stärke im Guten‘ sowie (vi) der ‚begeisterten Freude (Inspiration)‘ bilden den aktivierenden Pol (+) dieser Erfahrungen; Erwachen (v) des ‚sich abklärenden Ruhigwerdens‘, der (vi) ‚kontemplativen Einswerdung‘ und des (vii) ‚gelassenen Über-den-Dingen-Stehens bzw. Gleichmuts‘ den mehr rezeptiven oder passiven Pol (-).

(i) ‚Achtsamkeit (Vergegenwärtigung)‘ hat – ähnlich wie bei den fünf beherrschenden Fähigkeiten bzw. Kräften der vorherigen Wegetappe – die Aufgabe, alles in einer guten Mitte zu integrieren. In gewissem Sinn kann aber auch – ähnlich wie in der Reihe der fünf ‚Faktoren kontemplativer Versenkung‘ – dem vierten Erwachensglied der begeisterten Freude (Inspiration) eine zentrale Stellung in der Reihe der sieben Erwachensglieder zugesprochen werden.

Der aus diesem Wegstück [inbildlich] hervorwachsende Impuls zu einem edlen Vervollkommnungsweg in der Welt führt zur nächsten Wegetappe.

## Zusammenfassende Übersicht:



## 4. Die Wegetappe der (vervollkommnenden edlen) Verwirklichung

(...)

Diese Wegetappe hat einen noch weltgebundenen und einen das Weltliche transzendierenden Aspekt:

4.1 Der noch weltgebundene Teil besteht in den vier feinkörperlich-formhaften und vier unkörperlich-formfreien Versenkungsübungen. Diese spirituelle Praxis hat dreierlei Zweck:

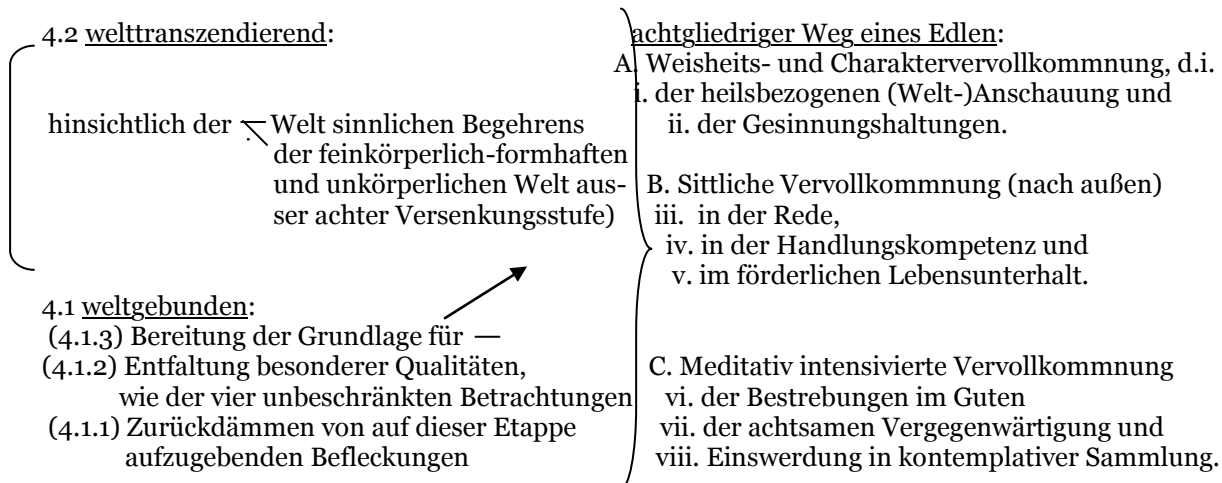
- (4.1.1) die auf der Wegetappe der vervollkommnenden Verwirklichung aufzulebenden Befleckungen zurückzudämmen;
- (4.1.2) die Umsetzung besonderer Qualitäten wie die der ‚vier unbeschränkten Betrachtungen‘ zu befördern;
- (4.1.3) die Grundlage für den welttranszendierenden Weganteil zu bereiten.

Der über das Weltliche hinausgehende Aspekt dieser Wegetappe besteht in der Weiterentwicklung geistiger Ruhe und befreiender Einsicht.

Von den 37 zum vollen spirituellen Erwachen führenden Faktoren wird nun *der ‚edle achtgliedrige Pfad‘* der Wegetappe der (edlen) Verwirklichung zugeordnet. Dieser auf der Wegetappe der überweltlichen Schau [inbildlich] gewonnene Weg führt von der wachsenden (i) Vervollkommnung der Anschauung (Erkenntnis i.e.S.) hinsichtlich der vier edlen Wahrheiten zur (ii) Vervollkommnung seelisch-geistiger Gesinnungshaltungen (maßvolle Beherrschtheit, liebevolle Güte und Sanftmut), die sich in der Vervollkommnung moralischen bzw. sittlichen Verhaltens im (iii) Reden, (iv) Handeln und in einem dem spirituellen Fortschritt förderlichen (v) Lebensunterhalt bewähren.

Die Vervollkommnung (vi) der Bestrebungen im Guten‘, (vii) der ‚achtsamen Vergegenwärtigung‘ sowie schließlich (viii) der meditativen Sammlung und Einswerdung bringt diese Wegetappe der (edlen) Verwirklichung dem finalen Weg der vollendenden Erfüllung nahe.

Zusammenfassende Übersicht (links, d.i. 4.1 → 4.2, von unten nach oben zu lesen!):



## 5. Die Wegetappe der vollendenden Erfüllung

„Auf der Grundlage der diamantgleichen kontemplativen Einswerdung, einer Art ‚Geistesruhe‘ (Śamatha), stößt man zu einer Erkenntnis vor, die in der über alle Täuschung erhabenen Gewissheit besteht, dass die Ursachen der Übel und Leiden ein für alle mal überwunden sind und nie wieder auftreten werden.

(Zunächst) folgt auf die Wegetappe der vervollkommnenden (edlen) Verwirklichung diese Geistesruhe. Sie ist ein Weg zur Loslösung mit einem vorbereitenden und ungehinderten Pfad. ‚Diamantgleich‘ wird sie genannt, weil sie unzerstörbar, hart, stabil, von einem Geschmack und alles durchdringend ist. ‚Unzerstörbar‘ heißt sie, weil sie nicht durch weltliche Aktivität zu stören ist; ‚hart‘, weil durch keinerlei Verhüllungen zu beeinträchtigen; ‚stabil‘, weil sie nicht durch mentale Vorstellungen oder Gedanken zu erschüttern ist; ‚von einem Geschmack‘ ist sie, weil (eben) alles von einem Gout ist; ‚alles durchdringend‘, da sie auf die ‚Soheit‘ – das allem Erkennbaren Gemeinsame – bezogen ist.

Auf diese kontemplative Einswerdung folgt (dann) das höchste Wissen der vier edlen Wahrheiten, nämlich, dass die Übel und das Leiden aufgehoben sind und sie künftig nicht mehr für den Befreiten wirksam sind.

Diese Wegetappe wird ‚vollendet‘ genannt, weil alles Üben hier zu einem – überendlichen – ‚Ende‘ gekommen ist und die Reise zur Stätte des vollen Erwachens (Nirvāṇa) am Ziel ist. D.h. es besteht keine Notwendigkeit mehr, sich hinsichtlich der acht Glieder des edlen Pfades und der daraus folgenden Befreiung und Erkenntnis der Befreiung zu üben.

Zusammengefasst bedeutet dies Vollkommenheit der ‚Zweige‘ Sittlichkeit (iii. Rede, iv. Handeln, v. Lebensunterhalt), Sammlung (vii. Achtsamkeit [Vergegenwärtigen] und viii. Einswerdung), Erkenntnis (i. Anschauung, ii. Gesinnung sowie vi. Einheit von Bemühen im Guten und dessen Verwirklichung) und Befreiung (ix. Befreiung und x. Erkenntnis der Befreiung).“

Über die bloße Befreiung hinaus bedeutet diese Vollkommenheit im Großen Fahrzeug auch die größtmögliche spirituelle Entfaltetheit zum Segen der Mitwesen.



## Übersicht zu diesem Abschnitt:

(Großes Fahrzeug:) Vollkommenheit aller Qualitäten auch zum Segen der Mitwesen



höchstes Wissen: Erkenntnis der Befreiung



Befreiung



Vollendung der Faktoren des edlen achtgliedrigen Pfads



diamantgleiche Sammlung