

Der buddhistische Weg zu Frieden und Glück

Bhikkhu Bodhi

Herausgeber Theravadanetzwerk der DBU

Theravāda-Arbeitsgemeinschaft innerhalb der
Deutschen Buddhistischen Union (DBU)
Deutsche Buddhistische Union (DBU) e.V.
- Theravāda-Arbeitsgemeinschaft -

Amalienstr. 71

80799 München

Tel. 089-28 01 04

Fax: 089-28 10 53

E-Mail: Theravada@dharma.de

Internet: www.theravada-deutschland.de, www.dharma.de

© D.B.U. 2004

Das Kopieren für den privaten Gebrauch oder zur kostenlosen
Weitergabe wird hiermit gerne genehmigt.

Der buddhistische Weg zu Frieden und Glück

1. Die Suche nach Glück

Alle Menschen trachten von Natur aus danach, frei von Leid zu sein und Glück zu finden. Dieses Ziel ist allerdings so flüchtig, weil unser Verlangen nach Glück nicht automatisch das Wissen, wie man es findet, beinhaltet. Wenn das Wissen, wie man Glück erlangt, automatisch mit dem Verlangen glücklich zu sein einher ginge, bestünde kein Bedarf für das Erscheinen eines Buddha in der Welt. Wir wären alle in der Lage, Frieden und Glück aus eigener Kraft zu erlangen.

Wir bedürfen der **Führung eines Buddha**, denn auch wenn wir von Natur aus Leid vermeiden und Glück erlangen wollen, haben wir keine klare Vorstellung vom Weg zur Stillung dieses Verlangens. Die Wurzel unseres Problems ist daher eine Frage des Wissens, des klaren Verständnisses. Trotz unseres Vertrauens in die eigene Auffassungsgabe ist unser Geist in Wirklichkeit kein verlässliches Instrument des Wissens, sondern ist angeborenen Verzerrungen unterworfen, die uns davon abhalten, die benötigte Art des Wissens zu erlangen. Aufgrund dieser Verzerrungen verstehen wir nicht, was wir vermeiden müssen, um Leid zu überwinden, oder was wir unternehmen müssen, um wahres Glück und wahren Frieden zu finden.

Dieser Mangel an klarem Verständnis ist das, was die buddhistischen Texte *avijjā*, Unwissenheit oder Verblendung nennen. Unwissenheit hat eine starke Wirkung auf den Willen: Aufgrund unserer verzerrten Wahrnehmung werden wir Opfer von Begehren, gieriger Besessenheit, und geben uns daher gewohnheitsmäßig Verhaltensweisen hin, die angenehm erscheinen, aber unweigerlich Unzufriedenheit und Leid mit sich bringen.

Es gibt andere Verhaltensweisen, die uns schwierig, schmerzhaft und herausfordernd erscheinen. Diese Verhaltensweisen führen zu stabilem Glück, aber weil sie unseren natürlichen Neigungen zuwider laufen, weil sie mit Anstrengung, Kampf und innerer Veränderung zu tun haben, fühlen wir uns nicht zu ihnen hingezogen. Kurz gesagt, wir hängen an vertrauten Verhaltensweisen, die sofortiges Glück bringen, selbst wenn sie letztendlich selbstzerstörerisch sind; und wir scheuen neue, herausfordernde Verhaltensweisen, auch wenn wir sehen könnten, dass sie letztendlich zu unserem Wohl führen, falls wir sie richtig verstünden.

Viele Menschen identifizieren Glück mit dem **Genießen von Sinnesvergnügen**. Sie nehmen an, dass Glück daher kommt, dass man der Begierde nach Sehobjekten, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungsempfindungen nachgibt. Also widmen sie ihre Energie dem Erwerb der nötigen Mittel, um diese Objekte zu bekommen. Andere kümmern sich nicht so sehr um die Sinnesvergnügen, die Reichtum erkaufen kann, als vielmehr um den Reichtum selbst. Für solche Menschen wird Reichtum zur Ware an sich. Sie messen sich und andere am Maßstab ihrer Gehälter, Bankkonten und Aktienpakete. Sie investieren ihre Zeit in das Bestreben, mehr zu verdienen, Besitz zu erwerben und den eigenen Reichtum zu mehren. Selten halten sie lange genug inne, um die Vergnügen zu genießen, die ihnen ihr Reichtum zur Verfügung stellen könnte.

Andere Menschen widmen ihr Bestreben der **Jagd nach Macht**. Sie wollen einen hohen Status einnehmen, um Macht über andere ausüben zu können. Sie identifizieren das Erlangen von Glück mit hohem Status und der Ausübung politischer und sozialer Macht. Wieder andere kümmern sich weniger um Reichtum und Macht, als um persönliche Sicherheit. Sie versuchen nicht, die soziale Leiter zu erklimmen, sondern sind mit einer niedrigeren Sprosse zufrieden; ein sicheres und bequemes Mittelklassedasein, in dem sie sich dem allgemeinen Konsens über ein respektierliches Leben anpassen. Sie haben vielleicht ein nettes Haus in einem Vorort, eine nette Ehefrau oder einen netten Ehemann, nette Kinder, die eine nette Schule besuchen. Alles in ihrem Leben scheint vollkommen wie im Bilderbuch zu sein, nur eine Sache fehlt: eine tiefe Quelle des Sinns, die ihrem Dasein wahre Würde und wahren Wert verleiht.

Untersuchen wir das Leben von Menschen, die mit der **Jagd nach weltlichen Zielen** beschäftigt sind, seien es Sinnesvergnügen, Besitz, Reichtum, Macht oder Sicherheit, dann stellen wir fest, dass sie im Innersten ihres Herzens sehr wenig wirkliches Glück empfinden und fast keinen Frieden und keine Stille. Glück zerrinnt solchen Menschen zwischen den Fingern, weil sie annehmen, dass Glück darin besteht, dem Diktat des Begehrens Folge zu leisten. Sie können nicht verstehen, dass Begehren in sich unersättlich ist. Sobald sie also ein Objekt der Begierde erlangt haben, entdecken sie, dass sie von neuer Begierde besessen sind, anstatt nun Zufriedenheit zu finden. Diese Begierde treibt sie an zur Jagd nach neuen Vergnügen, mehr Reichtum oder einer noch höheren Machtposition. Somit bewegt sich die Jagd nach weltlichen Errungenschaften in einem Teufelskreis, in dem Begierde zu Befriedigung und

Befriedigung zu neuer Begierde führt.

Wollen wir uns davon überzeugen, dass dies wahr ist, so müssen wir nur das Leben derer erwägen, die zur so genannten **privilegierten Elite** gehören. Solche Leute scheinen alles zu haben, was man sich nur wünschen könnte: Ihnen steht großer Reichtum zur Verfügung, hohe Stellung, Status und all der Luxus, von dem wir nur träumen können. Obwohl solche Leute vielleicht von jedermann beneidet werden, stellen wir doch oft fest, dass sie in ihrem Herzen keine Zufriedenheit empfinden. Wenn man sie zu Hause besucht, findet man ein großes Haus mit vielen Zimmern vor, hübsche Möbel und wunderschönen Wandschmuck. Vielleicht haben sie Bedienstete und Köche, essen erlesene Speisen und erfreuen sich all der Privilegien des hohen Status. Aber wenn man ins Badezimmer geht und in das Medizinschränkchen schaut, findet man möglicherweise Beruhigungsmittel, Anti-Depressiva, Schlaftabletten und Aufputscher: alle möglichen Psychopharmaka, die ihnen helfen sollen, Stress und Anspannung des Alltags durch zu stehen.

Diese **Reflektionen** sollten uns davon überzeugen, dass wirkliches Glück nicht von unserem materiellen Besitz und weltlichem Erfolg, sondern von unseren inneren Qualitäten von Herz und Geist bestimmt wird: nicht von dem, was *wir haben*, sondern von dem, was *wir sind*. Wahres Glück kommt von einem friedvollen Geist und hängt nicht in erster Linie von unseren materiellen Bedingungen ab. Um glücklich leben zu können, brauchen wir natürlich ein gewisses Maß an materieller Sicherheit. Menschen, die von Hunger, Krankheit und Armut bedrückt sind, finden Glück nicht so leicht. Allerdings ist materielle Sicherheit nur eine Grundlage, ein Ausgangspunkt für die Entfaltung unserer inneren Qualitäten. Eben diese Entfaltung innerer Qualitäten, die Entfaltung des Geistes, kann wahres Glück und wahren Frieden bringen.

Die Buddhalehre bezeichnet in ihrer klassischen Formulierung die gesamte **Daseinsrunde (samsāra) als Dukkha** oder Leiden. Die Lehre sagt uns, dass letztendliches Glück in der Befreiung aus dem Kreislauf zu finden ist: indem **Nibbāna** verwirklicht wird, die letztendliche Wahrheit, die Freiheit von der Runde der Wiedergeburten mit sich bringt. Allerdings spricht der Buddha auch von Arten des Glücks, die hier und jetzt erlebt werden können, in diesem Leben. Also möchte ich jetzt untersuchen, was wahres Glück dem Dhamma gemäß bedeuten könnte, ohne den klassischen Bezugsrahmen von Kamma, Wiedergeburt und Nibbāna, der Befreiung von der Runde der Wiedergeburten, mit ins Spiel zu bringen.

Ich will damit nicht sagen, dass wir diese Lehren beiseite legen sollten, denn sie sind sehr wesentlich, um einen tiefen und umfassenden Blick auf den Dhamma zu erhalten. Der gesamte Weg zur Befreiung, wie er vom Buddha formuliert worden ist, beruht auf diesem philosophischen Bezugsrahmen, und wenn man versucht, diesen zu entfernen oder zu rationalisieren, kommt dabei eine abgemagerte Version der Lehre heraus. Allerdings sagt der Buddha selbst, man solle den Dhamma für sich selbst untersuchen, im Sinne des eigenen Erlebens. Also will ich mit dem beginnen, was vor unseren Augen sichtbar ist, was wir persönlich für uns selbst über die Bedeutung von Glück und innerem Frieden erkennen können. Indem wir die sichtbaren Arten des Glücks als Grundlage für unsere Nachforschungen heranziehen, erlangen wir Zuversicht und Vertrauen zu jenen Aspekten des Dhamma, die sich gegenwärtig außerhalb unserer Sichtweite befinden.

Im Folgenden werde ich das **Konzept von Glück** ergründen, es in seine Bestandteile zerlegen und der Frage nachgehen, was getan werden muss, um es zu erlangen. Ich werde dazu drei Konzepte heranziehen, die nach der *westlichen* philosophischen Tradition das höchste Gut ausmachen, und zeigen, wie sie durch die Buddhalehre erzielt werden können. Diese drei Konzepte sind das Gute, das Wahre und das Schöne, aber ich werde sie in einer etwas anderen Reihenfolge untersuchen: das Gute, das Schöne und das Wahre.

Jedes dieser Konzepte ist jeweils in einer bestimmten Sphäre menschlicher Werte vorherrschend: Ethik, Ästhetik und Wissen. Das Gute ist der Grundpfeiler der ethischen Sphäre. Es ist der zugrunde liegende Boden für richtige Handlung, zugleich eine Qualität, die richtige Handlung durchtränkt, und schließlich der innere Zustand, zu dem richtige Handlung führt. Werte in der ethischen Sphäre werden durch die Ausübung praktischer Vernunft bestimmt. Um zu entscheiden, wie wir in den konkreten Situationen des Alltags handeln sollten, verlassen wir uns auf eine bestimmte Art der Reflektion als regulativem Prinzip unseres Verhaltens. Mit anderen Worten, um das Gute zu verwirklichen, müssen wir auf eine Weise, die ethischen Erwägungen unterliegt, auf Situationen reagieren, die mit einander widersprechenden Alternativen zu tun haben.

Das **Schöne** ist der höchste Wert der ästhetischen Sphäre. Das Wort Ästhetik lässt für gewöhnlich an die Wertschätzung von Kunstwerken denken, aber ich benutze dieses Wort in einem etwas weiteren Sinne, der sich auf die gesamte Bandbreite des Erlebens bezieht, in dem das Schöne das vorherrschende Element ist. Die Kunst wird als

Domäne der Ästhetik betrachtet, weil großartige Kunstwerke in uns ein Gefühl für das Erhabene, eine Wahrnehmung transzendenter Schönheit hervorrufen. Aber ebenso können wir eine Wahrnehmung des Schönen erhalten, wenn wir atemberaubende Landschaften betrachten, große Persönlichkeiten bewundern und den Geist in Richtung höherer Bewusstseinszustände entfalten. Bei den meisten Menschen erhebt die Betrachtung von Kunst den Geist zu Gefühlsregungen, wie sie im normalen Leben unbekannt sind, daher ist die Kunst für die meisten von uns das Mittel der ersten Wahl, um in uns eine Erfahrung von Bezauberung und Großartigkeit hervorzurufen. Aber die Begegnung mit dem Schönen kann auch auf intensivere Weise und mit größerem Potenzial zu spirituellem Erfolg durch die direkte Transformation des Bewusstseins in seinen emotionalen und ästhetischen Kapazitäten herbeigeführt werden.

Das **Wahre** ist das letztendliche Objekt unserer Suche nach Wissen. Der ganze Zweck wissenschaftlicher Unternehmungen ist es, die Wahrheit über die Welt aufzudecken. Obwohl wissenschaftliche Entdeckungen durchaus praktische Anwendung erfahren, ist die Wissenschaft nicht gänzlich in den Händen der Technologie. Anscheinend wird theoretisches Wissen in weiten Kreisen als etwas Gutes an sich betrachtet. Reine Wissenschaft, die Suche nach einem umfassenden und detaillierten Verständnis der Welt, bewegt unseren Enthusiasmus und treibt eine Menge wissenschaftlicher Forschung voran, selbst wenn technologische Anwendung unwahrscheinlich ist. Und dennoch fällt uns auf, dass Wissen, das durch wissenschaftliche Methoden erlangt wird, schrecklich beliebig ist. Es ist untrennbar mit Sphären verbunden, die keine Spur von Vollständigkeit aufweisen; es ist ständiger Nachbesserung und Erweiterung ausgesetzt; es scheint immer nur an der Oberfläche der Dinge zu kratzen. Unser Wissensdurst kann nur durch eine Sphäre der Wahrheit gestillt werden, die uns vollkommenes Wissen vermittelt und in die tiefsten Tiefen des Daseins vordringt.

Zusammengefasst, unsere Suche nach wahrem Glück muss drei Qualitäten vereinen: Hingabe an das ethisch **Gute**, oder Erfüllung sittlicher Werte im aktiven Leben; Betrachtung des Schönen, das Erlebnis höherer Gefühlszustände, die einen Sinn für das Erhabene vermitteln; und Verwirklichen der Wahrheit, ein Wissen, das unserem intellektuellen Leben Befriedigung und Vollständigkeit gibt.

2. Das Gute

Nach der Buddhalehre ist das **Gute** die notwendige Bedingung für wahres Glück jeglichen Grades, also sittliche Aufrichtigkeit oder **Tugend** (*sīla*). Dieses Gute ist durch ethisches Verhalten zu verwirklichen. Um wahrhaft glücklich zu sein, um wahres Glück im Leben zu erfahren, müssen wir ein Leben führen, das auf ethische Weise tugendhaft ist. Dies bedeutet, wir müssen Verhaltensstandards annehmen, mit deren Hilfe wir bei unseren körperlichen und sprachlichen Handlungen das Wohlergehen Anderer im Auge behalten. Das sittliche Leben ist ein Leben, in dem wir uns über die Forderungen des Eigeninteresses erheben und das Interesse Anderer als handlungsbestimmend berücksichtigen.

Obwohl in den buddhistischen Texten Sittlichkeit in verschiedenen Regelwerken zusammengefasst wird, liegen dem Buddha zufolge die Grundlagen für Sittlichkeit nicht in irgendeinem bestimmten Satz von Regeln oder Vorschriften. Sie liegen vielmehr in einem **Prinzip**, das wir auf unsere Beziehung zu anderen Lebewesen, insbesondere zu Menschen, anwenden können. Dieses Prinzip ist die Richtschnur, nach der man sich selbst als Kriterium benutzt, um zu entscheiden, wie man in Bezug auf andere Menschen handeln soll. Wenn wir uns in bestimmten Situationen auf andere Menschen beziehen müssen, müssen wir aus unserer eigenen Haut herausschlüpfen und uns in die Position der Anderen versetzen. Wenn ich mich zu einem bestimmten Verhalten einer anderen Person gegenüber getrieben fühle, muss ich erst überlegen, wie es mir gefallen würde, wenn sich jemand mir gegenüber so verhalten würde. Dieses Prinzip bedeutet effektiv, dass wir Respekt und Rücksicht Anderen gegenüber zeigen müssen, und nicht einfach nur von impulsivem Eigeninteresse getrieben handeln dürfen.

Aus diesem einfachen grundlegenden Prinzip leitet der Buddha die wesentlichen sittlichen Vorschriften seiner Lehre ab. Man erhält also **die fünf Tugendregeln** (*pañcasiḷa*), indem man die Richtschnur, sich selbst als Kriterium zu benutzen, auf die allgemeinsten Situationen anwendet, die nach einem ethischen Standpunkt verlangen. Indem wir die eigenen Gefühle erwägen, leiten wir die Tugendregeln ab - nicht zu töten, nicht zu stehlen und den Besitz Anderer nicht zu veruntreuen, kein sexuelles Fehlverhalten auszuüben und nicht falsch zu reden. Diesen vier fügt der Buddha als fünfte Regel hinzu, sich berauscher Mittel zu enthalten, und somit sind die fünf Tugendregeln komplett. Diese Regel wird hinzugefügt, nicht weil der Gebrauch von Rauschmitteln an sich schädlich für Andere ist, sondern weil jemand, der sich Rauschmitteln hingibt, seine gewissensbedingte Zurückhaltung schwächt und somit eher dazu neigt, die anderen Regeln zu brechen.

Die **Praxis der Sittlichkeit** durch die Einhaltung der **fünf Tugendregeln** führt zu einer Art von Glück, die der Buddha das **Glück der Untadeligkeit** (*anavajjasukha*) nennt. Wenn sich Menschen selbstsüchtigem, unethischem

Verhalten widmen, mögen sie dabei vielleicht ihren eigenen Vorteil sichern, auf eine Weise, die sie erfolgreich, glücklich und erfüllt erscheinen lässt, und wir beneiden sie vielleicht sogar darum. Aber wenn man den grundlegenden sittlichen Prinzipien zuwiderhandelt, erzeugt der Geist ganz weit innen ein tief sitzendes Gefühl des Unbehagens - ein Erkennen, verschwommen oder deutlich, dass man Anderen Schaden und Leid zugefügt hat. Dieses Erkennen bringt ein nagendes Gefühl der Bedrängnis mit sich, das uns davon abhält, Glück zu finden, egal wie erfolgreich wir nach Außen auch erscheinen mögen.

Um diesen Sachverhalt zu sehen, stelle man sich einen Gangster großen Stils vor, der als Kopf einer Heroinschmugglerbande enormen Reichtum angesammelt hat, den er aufrecht erhält, indem er Rivalen ermordet und Beamte besticht. Er fährt in einem tollen Wagen mit Chauffeur umher, trägt Designeranzüge, hat für gewöhnlich eine sexy aussehende Frau an seiner Seite und genießt seinen Urlaub in den teuersten Ressorts. Und doch können wir fragen, kann er sich wirklich inneren Glücks erfreuen, wenn er sich bewusst ist, dass sein Erfolg dem Elend zu verdanken ist, das er über so viele Menschen gebracht hat? Die Antwort auf diese Frage muss ein klares Nein sein.

Wenn wir jedoch unsere selbstsüchtigen Neigungen zügeln und unser Verhalten an einer ethischen Messlatte ausrichten, erlangen wir eine Klarheit und Reinheit des Geistes, die von der Erkenntnis herrührt, dass wir keinem anderen Lebewesen absichtlich Schaden zufügen. Indem wir unsere selbstsüchtigen Begierden unterwerfen und uns von Handlungen, die Anderen schaden könnten, enthalten, erfahren wir das Glück der Untadeligkeit, die Freude und Unbeschwertheit, die in einem reinen Gewissen wurzeln. Derartiges Glück entsteht, weil wir erkennen, dass wir keinem anderen Lebewesen Schmerz zufügen. Wir verursachen in anderen Lebewesen keine Angst und geben ihnen somit das Geschenk der **Furchtlosigkeit (abhayaḍāna)**. In unserer Gegenwart können sich alle Lebewesen geborgen und sicher fühlen: ihres Lebens sicher, ihres Besitzes sicher, ihrer persönlichen Beziehung sicher, sicher in Hinsicht auf unsere Kommunikation. Dies ist der erste Aspekt sittlichen Verhaltens: es zu vermeiden, Anderen Schaden und Leid zuzufügen.

Aber es reicht nicht aus, einfach nur diese Regeln der Zurückhaltung zu befolgen. Um die Suche nach dem Guten zur Erfüllung zu bringen, müssen wir auch die inneren Herzensqualitäten pflegen, die diesen Regeln entsprechen. Die positiven Eigenschaften, die wir nähren und die in den Regeln zur Zurückhaltung von schädlichen Taten stecken, sind: Güte und Mitgefühl für Andere; Ehrlichkeit; Respekt vor den ehelichen Rechten anderer; Wahrhaftigkeit der Rede; und geistige Nüchternheit. Das sind die positiven Gegenstücke zu den fünf Tugendregeln. Wenn wir diese zwei Aspekte der Sittlichkeit auf uns nehmen - Zurückhaltung von üblen Handlungen und das Kultivieren heilsamer Geisteshaltungen - dann verkörpern wir in unserem Leben das Prinzip des Guten, die erste Grundlage für wirkliches Glück.

3. Das Schöne

Dem Buddha zufolge ist das **Gute oder ethische Lauterkeit** die Grundlage, die unverzichtbare Grundlage für wirkliches Glück. Aber das ist für sich genommen nicht ausreichend. Um ein tieferes und substanzielleres Glück, als es durch bloßes sittliches Gutsein möglich ist, zu entdecken, müssen wir einen Schritt weiter gehen. Dies bringt uns zum nächsten Bestandteil von Glück, den ich das **Schöne** nenne. Ich benutze dieses Wort nicht in Bezug auf körperliche Schönheit, ein schönes Gesicht und eine tolle Figur, sondern in Bezug auf innere Schönheit, die Schönheit des Geistes. In der Buddhalehre ist Schönheit des Geistes Schönheit in ihrer wahren Ausprägung. Deshalb verwendet der Abhidhamma die Begriffe **sobhana citta und sobhana cetasika**, schöne Geisteszustände und schöne Geistesfaktoren, um die Qualitäten zu bezeichnen, die wir erwecken müssen, wenn wir den Weg zu Glück und Frieden einschlagen.

Um die schönen Geisteszustände, das schöne Bewusstsein zu entfalten, beginnen wir bei gewissen Qualitäten, die der Ethik zu Grunde liegen. Diese Qualitäten wohnen den sittlichen Bewusstseinszuständen auf natürliche Weise inne, und somit ist das sittliche Bewusstsein die Startbahn bei unserer Suche nach dem Schönen. Wahre Schönheit lässt sich nicht mit sittlich unheilsamen Geisteszuständen erreichen. Um allerdings bei unserer Reise zum Schönen voranzukommen, müssen wir die ethisch läuternden Bewusstseinszustände bewusst vorantreiben, zu neuen Höhen, die durch bloßes Einhalten sittlicher Regeln nicht zugänglich sind. Bei diesem Prozess dehnen sich diese Geistesqualitäten aus, werden machtvoll, stattlich und erhaben. Sie betreten eine ganz und gar neue Landschaft, die gemäß buddhistischer Kosmologie nicht zum Bereich **sinnlichen Erlebens (kāmadhātu)** gehört, in dem wir uns normalerweise aufhalten, sondern zum Bereich **reiner Form (rūpadhātu)**, der durch das Beherrschen der **Jhānas** oder meditativen Vertiefungen zugänglich ist.

Der Buddha hat viele Möglichkeiten gelehrt, das schöne Bewusstsein zu entfalten. Darin enthalten sind die

Meditation über bestimmte Farbscheiben, *Kasinas* genannt, Achtsamkeit auf die Atmung, Betrachtung der Drei Juwelen - Buddha, Dhamma, Sangha - und so weiter. Eine Gruppe von Meditationsobjekten, die in den Texten oft erwähnt wird, ist die Entfaltung von vier erhabenen Geisteshaltungen, genannt die **göttlichen Wohnstätten** (*brahma-vihāra*): liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Diese sollen grenzenlos entfaltet werden, zu allen Wesen, ohne Unterschied. Sie werden als die natürlichen Eigenschaften der göttlichen Wesen betrachtet, die man als *Brahmas* kennt, und diese Eigenschaften in der Meditation zu entfalten, macht somit den eigenen Geist zur Wohnstätte innerer Göttlichkeit.

Die erste davon ist die Entfaltung von liebender Güte, *Mettā*, und das ist die Methode, die ich hier erläutern will. Das Kennzeichen von liebender Güte ist der Wunsch nach dem Wohlergehen und Glück Anderer, ein Wunsch, der universal zu allen Lebewesen auszudehnen ist. Diese Qualität liegt naturgemäß auch den sittlichen Regeln zu Grunde, aber in diesem Stadium entfalten wir Anteilnahme am Wohlergehen und Glück Anderer nicht bloß als Handlungsgrundlage. Wir tun dies, um den Geist zu läutern, um den Geist strahlend, schön und erhaben zu machen. Wir kultivieren liebende Güte also als bewusste Übung der Meditation.

Zu diesem Zweck nimmt man zur Kontemplation Menschen aus vier Kategorien heran: sich selbst, eine Person, die einem lieb ist, eine neutrale Person und schließlich eine feindliche Person.

Zuerst denkt man an sich selbst, richtet den Wunsch nach Wohlergehen und Glück auf sich selbst, mit den Gedanken: Möge es mir gut gehen, möge ich glücklich sein, möge ich frei von allem Schaden und Leid sein. Du nimmst dich selbst als Beispiel einer Person, die wohlauf und glücklich sein will, und du benutzt dich selbst als Plattform, um das Gefühl liebender Güte zu anderen Menschen hin auszudehnen. Indem man mit dem Wunsch nach eigenem Wohlergehen und Glück beginnt, gelangt man zu einem Verständnis dafür, dass auch andere Menschen wohlauf und glücklich sein wollen; somit lernt man, den Wunsch nach Wohlergehen und Glück auf andere auszuweiten.

Man muss in der Lage sein, sich selbst gegenüber ein natürliches, warmes, leuchtendes Gefühl der Güte zu erzeugen. Um diese Praxis zu erleichtern, kannst du mit einem inneren Bild von dir beginnen. Sieh dich selbst wie in einem Spiegel, lächelnd und glücklich, und durchdringe das innere Bild von dir immer wieder mit den Gedanken: "Möge es mir gut gehen, möge ich glücklich sein, möge ich frei von allem Schaden und Leid sein." Wenn du eine gewisse Übung darin hast, liebende Güte dir selbst gegenüber auszustrahlen - wenn du fühlst, wie ein warmer Strahl der Liebe von deinem Herzen ausgeht und dich selbst durchtränkt - dann wendest du dich anderen Menschen zu, der Einteilung in Gruppen entsprechend.

Fange mit einer freundlich gesonnenen Person an, mit jemandem, den du als wahren Freund betrachtetest. Allerdings solltest du keine Person auswählen, zu der du eine enge und intime emotionale Beziehung hast, Ehemann oder Ehefrau etwa, Partnerin oder Partner; auch solltest du nicht dein eigenes Kind aussuchen. In solchen Fällen kann sich emotionale Anhaftung, als liebende Güte verkleidet, einschleichen und die Meditation von ihrem richtigen Kurs abbringen. Statt dessen solltest du jemanden wie zum Beispiel einen respektierten Lehrer oder engen Freund aussuchen, jemanden, für den du Zuneigung und Respekt empfindest, aber keine bindende emotionale Beziehung hast.

Lade diese freundlich gesonnene Person in deinen Geist ein und erzeuge, stärke und kultiviere den Wunsch nach dem Wohlergehen und Glück deines Freundes. Wenn du den Gedanken der liebenden Güte erfolgreich deinem Freund gegenüber ausstrahlen kannst - einen tiefen und aufrichtigen Wunsch nach dem Wohlergehen deines Freundes - dann solltest du als Nächstes eine neutrale Person aussuchen. Das könnte jemand sein, an dem du jeden Tag auf der Straße vorbeikommst, oder der Postbote oder die Frau, die im Supermarkt arbeitet, oder der Busfahrer auf deinem Weg zur Arbeit: jemand, den du oft genug siehst, um sein oder ihr Gesicht zu kennen, aber zu dem du keine persönliche Beziehung hast. Deine Einstellung zu dieser Person sollte neutral sein: keine Spur von Freundschaft, keine Spur von Übelwollen.

Dann erwägst du, dass diese Person ein Mensch ist wie du selbst. Um der Meditation den Weg zu ebnen, könntest du reflektieren: So wie ich wohlauf und glücklich sein will, will auch diese Person wohlauf und glücklich sein. Metaphorisch gesehen schlüpfst du geistig aus deinem Körper heraus und in die Haut der anderen Person hinein. Du versuchst, die Welt durch die Augen jener neutralen Person zu erleben. Ich meine damit nicht, dass du ein Kunststückchen psychischer Kräfte aufführen solltest, Gedankenlesen oder so, sondern vielmehr, dass du deine Vorstellungskraft einsetzen solltest, um zu wissen, wie es sich anfühlt, diese als neutral betrachtete Person zu sein. Dies ermöglicht dir zu erkennen, dass diese so genannte neutrale Person nicht einfach ein namenloses Gesicht ist, sondern ein wirklicher Mensch wie du, mit dem gleichen Verlangen, wohlauf und glücklich zu sein, mit der gleichen Abneigung gegen Schmerz und Leid.

Nach diesem vorgestellten Rollentausch schlüpfst du sozusagen in deine eigene Haut zurück und strahlst den Gedanken aus: "Möge es dieser Person gut gehen, möge er oder sie glücklich sein, möge er oder sie frei von allem

Schaden und Leid sein." Du setzt dieses Ausstrahlen fort, bis du die neutrale Person mit jenem warmen, leuchtenden, strahlenden Wunsch nach seinem oder ihrem Wohlergehen und Glück durchdringen kannst.

Wenn dir die Meditation mit der neutralen Person gelingt, suchst du als Nächstes eine Person aus, die du als Feind betrachtest: eine feindselig gesonnene Person, eine Person, deren Gegenwart bereits Zorn in dir auslöst. Du nimmst dir diese Person heran und versuchst wieder, die Welt aus ihrer Sicht zu erleben. Du wendest die gleiche Technik des Identitätstauschs an, wie ich sie bei der neutralen Person erklärt habe. Wenn dein Geist dann durch solche Reflektionen besänftigt ist, strahlst du liebende Güte gegenüber dieser feindlich gesonnenen Person aus.

Liebende Güte zu einer feindlichen Person auszustrahlen ist oft schwierig, und deshalb hat der Buddha verschiedene Methoden gelehrt, wie man Ärger so einer Person gegenüber überwindet. Wenn du diese Methoden geschickt anwendest, mit Geduld und Anstrengung im richtigen Lot, wirst du schließlich deine Abneigung gegenüber dieser feindlichen Person überwinden. Dann wirst du den Wunsch nach wirklichem Glück für diese Person ausstrahlen können, selbst wenn sie von ihrem Wesen her gemein und grausam ist.

Wenn du allerdings feststellst, dass dein Geist immer noch von zornigen Gedanken gegenüber dieser Person überwältigt wird, und du sie nicht so leicht los wirst, dann solltest du die feindliche Person eine Zeitlang bei Seite lassen und die Sequenz mit der neutralen Person beenden. Wenn du erst einmal etwas Übung mit den ersten drei Personen hast - mit dir selbst, mit dem Freund, mit der neutralen Person - dann kannst du vorsichtig zu der feindlichen Person zurückkehren. Du solltest deine Bemühungen aufrechterhalten, bis du eine tiefe, echte Anteilnahme am Wohlergehen und Glück jener feindlichen Person empfindest, und dann liebende Güte zu jener Person ausstrahlen, bis du den Feind als deinen Freund ansiehst.

Somit hat man also gelernt, wie man liebende Güte sich selbst, einer freundlichen Person, einer neutralen Person und einer feindlichen Person gegenüber ausstrahlt. Durch Praxis erreicht man einen Punkt, an dem man ihnen allen gegenüber liebende Güte in gleichem Maße ausstrahlen kann, ohne Unterschied, ohne Unterscheidung. Die buddhistischen Texte nennen diese Stufe das Niederreißen von Grenzen, denn man errichtet keine Grenzen mehr zwischen sich selbst und Anderen, oder zwischen Freunden, Neutralen und Gegnern. Nachdem man diese Stufe des Nicht-Unterscheidens zwischen verschiedenen Menschen durch wiederholte Praxis gefestigt hat, dehnt man als nächstes das Gefühl liebender Güte immer mehr aus, bis es alle Wesen umfasst. Man erstrahlt es über Berlin, Deutschland, Europa, die Kontinente, über die ganze Welt aus. Man strahlt den Geist liebender Güte universal zu allen Menschen der Welt aus: Weiße, Braune, Schwarze, Gelbe, Männer und Frauen und Kinder, ohne Einschränkung; dann schließt man auch Tiere mit ein, zu Lande, in der Luft oder im Wasser.

In dem berühmten Mettā-Sutta sagt der Buddha, so wie eine Mutter ihren einzigen Sohn wie ihr eigenes Leben liebt, so durchdringt man alle Lebewesen mit diesem Empfinden liebender Güte. Auf diese Weise transformiert man liebende Güte von der Stufe des Nicht-Unterscheidens in eine wahrhaft universale, allumfassende Herzensqualität.

Die Entfaltung liebender Güte bringt dem Geist innere Schönheit, und Schönheit des Geistes ist eine der Komponenten inneren Glücks und Friedens. Leid, Unzufriedenheit und Unbefriedigtsein rühren von **geistigen Befleckungen oder Kilesas** her. Während man die Meditation über liebende Güte entfaltet, dehnt sich diese heilsame Qualität reiner Liebe aus, bis sie grenzenlos wird und die Dunkelheit der Befleckungen vertreibt. Während die Befleckungen vertrieben werden, kommen andere, reine, wunderbare Geistesqualitäten zum Vorschein: Vertrauen, Achtsamkeit, Stille, Konzentration, Gleichmut. Diese reinen Qualitäten bringen Freude, Glück und Frieden mit sich, sogar unter schwierigen Bedingungen. Sogar wenn andere Menschen grob zu dir sind, sogar wenn du in schwierigen Umständen lebst, bleibt dein Geist glücklich und ruhig. Die zweite Komponente von Glück ist also das Schöne, Schönheit des Geistes, und eine wirksame Möglichkeit, Schönheit des Geistes zu entfalten, ist die **Meditation universaler liebender Güte (mettā-bhāvanā)**.

Während der Geist zur Ruhe kommt und klar wird, lernt man, wie man die Aufmerksamkeit bei einem einzelnen Objekt verweilen lässt, und durch dieses Bemühen tritt der Geist in Stufen tiefer Konzentration ein, **Samādhi** genannt. Durch beharrliche Übung, wenn die Fähigkeiten zur Reife gelangt sind, tritt man möglicherweise in jene höheren Bewusstseinszustände ein, die man als **Jhānas**, meditative Vertiefungen kennt. Es gibt vier derartige Zustände, die von erhabener Freude, Glückseligkeit und Stille gekennzeichnet sind, und das Erlangen dieser Zustände hebt das Bewusstsein auf höhere Ebenen, weit oberhalb der Sphäre sinnlichen Erlebens. Diese Zustände sind die Krönung des schönen Bewusstseins, und Meisterschaft darüber kennzeichnet die volle Verwirklichung des Schönen als lebendiger Erfahrung. Diese angemessen abzuhandeln, würde nähere Erörterung erfordern, aber es soll hier genügen zu sagen, dass die Meditationspraxis der liebenden Güte oder die Achtsamkeit auf den Atem helfen, das Erlangen dieser Zustände vorzubereiten.

4. Das Wahre

Jetzt kommen wir zur dritten Komponente von Glück - das Wahre oder genauer, die Verwirklichung von Wahrheit. Der Buddha sagt, selbst wenn die eigene sittliche Tugend auf festen Beinen steht und der Geist durch Konzentration gut geläutert ist, hat man immer noch nicht das höchste Glück, den höchsten Frieden erlangt. Die meditativen Vertiefungen bringen unbeschreibliche Glückseligkeit und Ruhe mit sich, sie durchtränken den Geist mit Glanz und Licht, sie erheben einen in göttliche Höhen, aber sie lösen das Problem des Leidens noch nicht ganz. Was immer sie an Glückseligkeit und Ruhe auch zu bieten haben, es ist unvollkommen, unvollständig, unbeständig. Um höchstes Glück, höchsten Frieden zu erreichen, muss man einen Schritt weiter gehen. Was fehlt, ist Weisheit, die direkte Verwirklichung der Wahrheit.

Verwirklichung der Wahrheit ist so wesentlich für wahres Glück, weil Weisheit allein in der Lage ist, die Befleckungen an der Wurzel abzuschneiden, und es ist Weisheit, die die Wahrheit verwirklicht. Die Entfaltung liebender Güte verbannt die Befleckungen zeitweilig aus dem Geist, so dass sie nicht ins Bewusstsein eindringen und Besitz von unseren Gedanken ergreifen können. Obwohl wir Frieden und Reinheit durch die Entfaltung liebender Güte und anderer derart würdiger Qualitäten erfahren mögen, bestehen die Befleckungen dennoch weiter, tief in den Grundfesten des Geistes. Wenn wir nicht umsichtig sind, bekommen sie vielleicht eine Gelegenheit, sich zu erheben und das Bewusstsein zu infiltrieren, wodurch sie Leiden und Anspannung verursachen.

Die tiefste Grundwurzel aller Befleckungen ist **Unwissenheit (avijjā)**. Solange Unwissenheit besteht, überdauern die Befleckungen, wenn auch vielleicht in einem schlummernden statt aktiven Zustand. Um den Geist für die Machenschaften der Befleckungen vollständig unzugänglich zu machen, müssen wir Unwissenheit auslöschen. Wenn Unwissenheit entwurzelt ist, verschwinden die Befleckungen mit ihr, für immer und unwiederbringlich. Dem Buddha zufolge bedeutet Unwissenheit, die Dinge nicht so zu sehen, wie sie wirklich sind, das heißt, die wahre Natur der Phänomene nicht zu verstehen, die unser eigenes Erleben ausmachen. Für jeden von uns besteht die Welt letztendlich aus unseren eigenen **fünf Daseinsgruppen (pañcakkhandha)** - Form, Gefühl, Wahrnehmung, willentliche Gestaltungen und Bewusstsein. Die Welt ist die Gesamtheit der Sinne, ihrer Objekte und der entsprechenden Bewusstseinsklassen. Das Instrument zur Auslöschung von Unwissenheit ist **Weisheit (paññā)**. Weisheit bedeutet daher das korrekte Verstehen der Dinge, wie sie wirklich sind, das korrekte Verstehen unserer Welt: der fünf Daseinsgruppen, der sechs Sinne und ihrer Objekte, der verschiedenen Bewusstseinsklassen. Diese Weisheit lässt sich nicht auf bloßes konzeptuelles Wissen reduzieren, sie muss vielmehr direkt und wahrnehmend sein. Man kommt nicht bei dieser Weisheit an, indem man einen unbeteiligten Beobachterstandpunkt von außen einnimmt, indem man daneben steht und sich vom eigenen Erleben distanziert, sondern sie erfordert von uns einen höchst persönlichen Insider-Standpunkt, in dem wir zugleich völlig eingetaucht in unser subjektives Erleben bleiben, uns aber nicht damit identifizieren. Dieser Standpunkt kann nur durch systematisches Training erlangt werden. Um bei der Weisheit anzukommen, die die Wurzeln des Leidens abschneidet, muss man die Stufe des buddhistischen meditativen Trainings betreten, die **Entfaltung von Einsicht (vipassanā bhāvanā)** genannt wird. Einsicht bedeutet, direkt in die wahre Natur des eigenen Körpers und Geistes zu sehen, in die Beschaffenheit des Erlebens, und genau darauf zielt die Praxis der Einsichtsmeditation ab. Zuerst müssen wir die Fähigkeit zur Konzentration entwickeln, zur fortgesetzten Aufmerksamkeit, indem wir den Geist in einem Punkt sammeln, durch Praktiken wie Meditation über liebende Güte, die *Kasinas* oder Atemachtsamkeit. Dann setzen wir den konzentrierten Geist ein, fokussiert und zur Einheit gebracht, um die Natur des Erlebens zu erforschen, wie es sich von Augenblick zu Augenblick offenbart.

Die Schlüsselrolle beim Hervorbringen von Einsicht nimmt die **Achtsamkeit (sati)** ein: genaue, sorgfältige Aufmerksamkeit auf das, was uns und in uns geschieht, bei den aufeinander folgenden Wahrnehmungsereignissen. Achtsamkeit versucht nicht, den Inhalt des Erlebens zu manipulieren. Sie beobachtet einfach das, was geschieht, so wie es tatsächlich geschieht, in jedem Augenblick. Wenn wir unser eigenes Erleben mit diesem konzentrierten, gesammelten Geist erforschen, dabei alles mit reiner Aufmerksamkeit beobachten, beginnen wir, die wirkliche Natur aller konditionierten Dinge zu verstehen, denn die Natur jeglicher konditionierter Existenz wird in unserem eigenen Geist und Körper enthüllt. Innerhalb unseres eigenen Körpers und Geistes, innerhalb unserer fünf Daseinsgruppen, wissen und sehen wir die Natur der ganzen Welt.

Während die Achtsamkeit tiefer wird, während wir uns dem Entstehen und Vergehen der fünf Daseinsgruppen zuwenden, sehen wir, dass sie drei Merkmale haben. Sie sind **vergänglich (anicca)**, dem Entstehen und Vergehen unterworfen; sie sind anfällig für **Leiden (dukkha)**; und sie können nicht als "mein", "ich" und "Selbst" identifiziert werden (**anattā**). Diese drei Merkmale stecken in allem Bedingten. Sie sind die wahre Natur aller **Gestaltungen (sankhārā)** und aller Dinge, die durch Ursachen und Bedingungen gestaltet sind. Wir können beobachten, dass alles innerhalb unseres Erlebens entsteht und vergeht, und dadurch wissen wir, dass alles, was irgendwo entsteht, auch

vergehen muss: was einen Anfang hat, muss auch ein Ende haben. Wir können beobachten, welcher Aspekt unseres Erlebens auch immer schwankt und zusammenbricht, er setzt uns dem Leiden aus, und dadurch wissen wir, dass nichts in der bedingten Welt es wert ist, dass man daran anhaftet, denn Anhaftung heißt Leiden. Wir können sehen, dass alle Bestandteile unseres eigenen Daseins, unserer fünf Daseinsgruppen, substanzlos und leer von einer innewohnenden Essenz sind, und dadurch wissen wir, dass alle Phänomene überall ohne Substanz oder Selbstheit sind. Dieses direkte Erfahrungswissen aus dem persönlichen Bereich öffnet die Tür zu universalem Wissen. Indem wir die Natur der Wirklichkeit innerhalb des Komplexes unserer eigenen fünf Daseinsgruppen kennen, erlangen wir Gewissheit über die gesamte bedingte Welt, grenzenlos in Raum und Zeit.

Aber die Wahrheit über die bedingte Welt in ihrem ganzen Ausmaß ist noch nicht die letztendliche Wahrheit. Sie ist immer noch eine Wahrheit, die mit dem Bedingten, Gestalteten und Vergänglichen verbunden ist, eine lückenhafte Wahrheit. Sie ist tatsächlich nur die halbe Wahrheit, die uns zugänglich ist, die halbe Wahrheit, die es zu kennen gilt. Der Buddha sagt, zuerst kommt Einsicht in die wirkliche Natur der Phänomene, danach kommt Wissen von Nibbāna. Während wir die fünf Daseinsgruppen kontemplieren, ruht der Geist in gelassenem Gleichmut, er erlangt einen günstigen Ausgangspunkt, von dem aus er mit kristallener Klarheit die drei Daseinsmerkmale, die allen Bestandteilen des Daseins aufgeprägt sind, beobachten kann. Wenn die Einsichtsweisheit ihren Höhepunkt erreicht, sprengt sie die Grenzen des Bedingten, und dann bricht der Geist durch, von den bedingten Phänomenen in das Unbedingte. Indem er die Natur der bedingten Welt durchdringt, erscheint er auf der anderen Seite jener Welt, er betritt den Bereich des Unbedingten, die transzendente Wahrheit. Und genau diese höchste oder letztendliche **Wahrheit (paramasacca)** nennt der Buddha **Nibbāna**, Befreiung von allem Leid: "Dies ist die höchste edle Weisheit, nämlich das Wissen von der Vernichtung von allem Leid. Die Befreiung, die auf der Wahrheit gegründet ist, ist unerschütterlich. Denn jenes ist unecht, was eine trügerische Natur hat, und jenes ist echt, was eine untrügerische Natur hat, nämlich Nibbāna. Daher: Jemand, der diese Wahrheit besitzt, besitzt die höchste Grundlage der Wahrheit. Denn dies ist die höchste edle Wahrheit, nämlich Nibbāna, das eine untrügerische Natur hat." (Majjhima Nikāya Nr. 140)

5. Drei Faktoren, eine Einheit

Es ist wichtig festzuhalten: Solange das Wahre noch nicht vollständig verwirklicht und in unser Dasein eingebettet ist, sind unsere Errungenschaften auf der Suche nach dem Guten und dem Schönen nur zerbrechliches Stückwerk. Ohne die Verwirklichung transzendenter Wahrheit muss das Gute als sittliche Tugend mit ständiger Sorgfalt aufrecht erhalten werden. Wir geraten in Versuchung, die Regeln zu brechen, und wenn unsere Entschlossenheit, den Anforderungen der Sittlichkeit zu folgen, ins Schwanken gerät, schieben wir vielleicht unser Gewissen beiseite und unterwerfen uns niedrigen Impulsen. Das Gute, das nicht auf direkter Verwirklichung von Wahrheit beruht, ist für sein Gegenteil anfällig. Der Buddha sagt, erst mit dem ersten Durchbruch zur letztendlichen Wahrheit, dem Erlangen des Stromeintritts, wird das Befolgen der fünf Tugendregeln unverletzbar; und erst der Arahant oder Befreite hat die tief sitzenden Neigungen, aus denen sittenloses Verhalten entspringt, entwurzelt. Somit ist Verwirklichung des Wahren notwendig, um das Gute zu sichern, zu stabilisieren und zu vervollkommen.

Das Gleiche gilt für das Schöne. Der schöne Geist, erlangt durch solch göttliche Qualitäten wie Liebe und Mitgefühl, muss durch ständige Wachsamkeit schön gehalten werden. Es ist wie mit einem gepflegten Garten; wenn nicht gegossen, gejätet und beschnitten wird, wird er wild, unordentlich und unansehnlich. Die Ruhe, die Glückseligkeit und der Glanz des konzentrierten Geistes sind die Früchte ernsthaften Bemühens, und wir dürfen sie nicht für selbstverständlich halten. Ohne Umsicht werden die Befleckungen wieder in die oberste Schicht des Bewusstseins vordringen, unsere Gedanken verzerren und unsere Gefühle verdrehen. Mit dem Erreichen der *Jhānas* genießen wir Glückseligkeit und Frieden vielleicht Äonen lang, aber jene Glückseligkeit, jener Frieden wird nicht unerschütterlich sein. Wenn Wahrheit nicht anwesend ist, können unsere Errungenschaften nachlassen, verblassen und verschwinden. Nur durch Verwirklichung der Wahrheit werden die Befleckungen an der Wurzel abgeschnitten, verlieren sie ihre Grundlage, werden sie vernichtet, sind sie unfähig, sich künftig wieder zu erheben. Somit wird erst durch Verwirklichung des Wahren das Schöne für uns zu einer anhaltenden Errungenschaft.

Wir sehen also, dass unter den drei Strängen, die wahres Glück ausmachen - das Gute, das Schöne und das Wahre - das Wahre eine Ebene für sich ist, nicht mit den anderen beiden zu vergleichen. Es ist zugleich der Boden, auf dem das Gute und Schöne Stabilität erlangt, und der Höhepunkt, wenn sie zum Äußersten gebracht sind. Wahrheit verankert das Gute und das Schöne im Geist, so dass sie nie mehr verloren gehen können, und vervollkommen gleichzeitig deren Potenzial zur Vortrefflichkeit.

Zusammengefasst, wenn wir das Konzept von Glück genau analysieren, sehen wir, dass es aus drei Strängen besteht: dem Guten, dem Schönen und dem Wahren; oder ethischer Reinheit, Schönheit des Geistes und Verwirklichung der

Wahrheit. Wir beginnen, indem wir das Gute in unserem Leben verkörpern, indem wir die Regeln befolgen, die fest geschriebenen Prinzipien ethischen Verhaltens. Mit dem Guten als Grundlage streben wir dann nach dem Schönen. Wir entfalten einen schönen Geist durch Übungen innerer Entwicklung, die zur Läuterung des Geistes führen. von diesen habe ich nur eine erläutert, die Entfaltung liebender Güte. Wenn der Geist mit Hilfe der Konzentration rein, ruhig und strahlend wird, streben wir nach Verwirklichung der Wahrheit. Wir wenden den konzentrierten Geist an, um die Natur unseres eigenen Erlebens zu erforschen. Zuerst erkenne wir die Natur der bedingten Wirklichkeit, wie sie sich in unseren fünf Daseinsgruppen körperlicher und geistiger Phänomene manifestiert, und dann erkennen wir die unbedingte Wirklichkeit, Nibbāna, die höchste Wahrheit. Die Verwirklichung von Nibbāna bringt alle drei Komponenten des Ziels zur Erfüllung, das Gute, das Schöne und das Wahre, zu einer Dreieinigkeit verschmolzen, ein untrennbares Ganzes. Und dies ist der Weg des Buddha zu Glück und innerem Frieden.

ⁱ Anm. d. Übersetzers: z.B. Erwägen, dass alle Wesen im Laufe zahlloser Wiedergeburten schon einmal unsere eigene Mutter gewesen sind; schwierige Personen als Lehrer in Sachen Geduld betrachten; u.ä.