

Der achtfache Pfad

Der Weg zur Leidbefreiung ist der edle achtfache Pfad

Die acht Glieder dieses Pfades sind:

- **Rechte Erkenntnis:** Das Wissen von der wahren Natur der Existenz
- **Rechte Gesinnung:** Frei von Sinnlichkeit, Übelwollen und Grausamkeit
- **Rechte Rede:** Frei von Lüge, Zwischenträgerei, Grobheit und leerem Geschwätz
- **Rechtes Handeln:** Durch Abstehen vom Töten, von Diebstahl und Ehebruch
- **Rechter Lebensunterhalt:** Kein Lebewesen wird durch diesen Unterhalt geschädigt
- **Rechte Anstrengung:** Um unheilsame Geisteszustände zu vermeiden oder zu überwinden, sowie heilsame zu erwecken oder zu stärken
- **Rechte Achtsamkeit:** Die Ausbildung von Besonnenheit und Bewusstseinsklarheit bei allen körperlichen und geistigen Betätigungen
- **Rechte Sammlung:** Die Pflege geistiger Sammlung und Vertiefung durch Meditation.

Schon aus diesem kurzen Abriss ist ersichtlich, dass der achtfache Pfad nichts enthält, was man gewöhnlich als ‚religiös‘ bezeichnet. Er ist vielmehr eine realistische, gut durchdachte Lebens- und Geistesschule, die alle wichtigen Aspekte einbezieht und für jeden zugänglich und hilfreich ist.

Die acht Pfadglieder sind nicht etwa zu verstehen als aufeinanderfolgende Stufen, die strikt in der gegebenen Reihenfolge zu beschreiten sind. Diese acht rechten Verhaltensweisen sollen vielmehr möglichst zusammen geübt werden, je nach sich bietender Gelegenheit.

Wohl mag der Einzelne manchmal diesem oder jenem Pfadglied besondere Aufmerksamkeit schenken, um es bewusst zu pflegen; doch auch dann soll keines der andern Pfadglieder ganz vernachlässigt werden. Es muss jedoch betont werden, dass ein Mindestmass sittlicher Selbstzucht erforderlich ist, um mit einigem Erfolg diejenigen Gebiete des Pfades zu pflegen, die sich mit Meditation und Erkenntnis befassen.

Rechte Erkenntnis

Das erste Pfadglied steht am Anfang und auch am Ende des Befreiungsweges. Ein Mass von rechter Erkenntnis ist notwendig zu Beginn, um dem Beschreiten dieses Weges und auch den andern Pfadgliedern Richtung und Motivierung zu geben. Anfänglich wird es eine vorwiegend intellektuelle Erkenntnis sein, die sich jedoch im Verlaufe des Fortschritts vertieft und sich durch zunehmende Erfahrung bestätigt, bis sie zum voll ausgereiften Erkenntnisblick wird, der das eigentlich erlösende Moment darstellt.

Rechte Erkenntnis kann allgemein als das Verständnis der Gesamtlehre des Buddha, also der vier edlen Wahrheiten, bezeichnet werden. Im besonderen aber besteht sie im Verständnis einiger wichtiger Einzellehren, die hier kurz betrachtet werden sollen.

Rechtes Erkennen ist wirklichkeitsgemässes Erkennen, das die Dinge sieht, wie sie sind – unverfälscht von den Vorurteilen des Wünschen, Fühlens oder falscher Ideen.

Vor allem gilt es hier, die drei Hauptmerkmale allen Daseins deutlich zu sehen und gründlich zu verstehen, denn sie werden gewöhnlich durch das vorgenannte dreifache Vorurteil verhüllt oder entstellt.

- **Vergänglichkeit:** Alles in dieser Welt durchgängiger Abhängigkeit und Bedingtheit ist in ständigem Wechsel; dies gilt für das Materielle wie für das Geistige.
- **Leiden (Unbefriedigung):** Alles in dieser vergänglichen Welt ist dieser oder jener Form des Leidens unterworfen und ist daher zutiefst unbefriedigend.
- **Ichlosigkeit:** Keine unsterbliche Seele, kein unveränderliches Ich oder Selbst gibt es in den durchwegs vergänglichen Lebewesen, und keinerlei beharrende Substanz gibt es als schaffendes, lenkendes oder erhaltendes Prinzip des Weltalls. Alles Geschehen ist ein Energiestrom unpersönlicher Vorgänge.

Dieses dynamische Weltbild ist bezeichnend für das buddhistische Denken und findet zunehmende Bestätigung in der modernen Physik und Psychologie.

Ein weiterer Aspekt rechter Erkenntnis ist die Einsicht in die Gesetzmässigkeit und bedingte Entstehung allen Daseins. Diese Gesetzmässigkeit gilt auch für den gesamten geistigen und moralischen Bereich. Alle willentlichen Handlungen in Taten, Worten und Gedanken sind Kraftvorgänge, die ihre notwendigen Folgen haben. Heilsames Wirken wird notwendig Glück und Höherentwicklung bringen, während unheilsames Wirken zu Unglück, Leiden und Niedergang führt. Diese Folgen freilich zeigen sich im allgemeinen nicht unmittelbar, sondern brauchen für ihre Reifung eine manchmal beträchtliche Zeit, bis die erforderlichen Bedingungen und Umstände gegeben sind; dies kann erst in einer künftigen Existenz eintreten.

Zur Zeit des Todes wird daher gewöhnlich ein Restbestand guten oder schlechten Wirkens verbleiben, das sich noch nicht entsprechend manifestieren konnte.

Darin liegen die unabsehbar zahlreichen Keime künftiger Daseinsformen mit all ihrem Glück und Leid.

Mit dem Tode zerfällt natürlich der Körper, doch der Lebensstrom mit all seinen Tendenzen geht weiter, nicht als Wanderung einer unsterblichen Seele, sondern als ein dynamischer Daseinsprozess. Unmittelbar auf den Sterbemoment folgend, ohne zeitliche Unterbrechung, tritt ein neues Lebewesen ins Dasein, doch nicht notwendig in ein menschliches. Denn Wiedergeburt kann, je nach dem früheren Wirken, auf anderen Daseinsebenen erfolgen, höheren oder niedrigeren. In jedem Falle aber ist das neue Lebewesen eine direkte Folgeerscheinung des gerade Verstorbenen. Es tritt dessen Erbschaft an, im Guten wie im Schlechten, je nachdem die neue Existenz Auswirkungsmöglichkeiten dafür bietet oder im Lebenslauf schafft. Doch die Ergebnisse vergangenen Wirkens sind unausbleiblich, wenn auch durch entsprechende Gegenkräfte beeinflussbar.

Im Sinne einer Kontinuität ist das neue Lebewesen ‚dasselbe‘ wie das alte. Im gleichen Sinne, wie ein alter Mann ‚derselbe‘ ist wie der junge Mann, der Knabe und der Säugling, der er einmal war. Ihre Identität ist lediglich die der ursächlich verknüpften Kontinuität. Eine andere Identität als diese gibt es im gesamten Daseinsbereich nicht.

Da alles Dasein sich von Moment zu Moment verändert, ist jede Daseinsform in jedem Augenblick verschieden vom vorhergehenden Moment. Ebenso ist auch das wiedergeborene Wesen unterschiedlich von dem, das starb. In solcher ununterbrochenen Kontinuität verbindet sich relative Identität mit relativer Differenziertheit.

Diese Lehren sind grundlegend für den Buddhismus: die illusorische Natur jeden Ich- und Substanzglaubens; das universale und moralische Kausalgesetz und die Wiedergeburt der Lebenskräfte. Was hier nur kurz angedeutet wurde, möge man prüfen und nur das akzeptieren, was das eigene kritische Denken billigt. Die Annahme irgendwelcher besonderer Lehren ist weniger wichtig als das ständige Bemühen, die Lebensstatsachen so zu sehen, wie sie sind, ohne Selbsttäuschung oder Ausflüchte.

„Ein ungeprüftes Leben ist nicht wert, gelebt zu werden“ sagte Sokrates.

Rechte Gesinnung

Das zweite Pfadmitglied befreit das Denken, also die Erkenntnisfähigkeit, von störenden und schädlichen emotionellen Einflüssen, wie Sinnlichkeit, Übelwollen und Grausamkeit, welche weise und vorurteilsfreie Entscheidungen unmöglich machen.

Rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebenserwerb

Bilden innerhalb des Pfades die Gruppe „Sittlichkeit“. Es ist deren Aufgabe, die Beeinträchtigungen eines sittlich einwandfreien Lebens unter Kontrolle zu halten. Sittlichkeit alleine kann freilich die Befleckungen des Geistes nicht gänzlich ausschalten, sondern benötigt die Mithilfe der anderen Pfadglieder.

Rechte Anstrengung

Hier betreten wir das Gebiet der praktischen Psychologie. Es ist die Schulung des Willens in der täglichen Aufgabe, unheilsame Geisteszustände, welche die geistige Entwicklung schädigen, am Auftreten zu verhindern oder, wenn sie aufgestiegen sind, sie zum Schwinden zu bringen, und ferner, heilsame Geisteszustände zu erwecken und zu stärken.

Rechte Achtsamkeit

Sie besteht in der Pflege und Entfaltung jener ganz elementaren und doch so wichtigen Funktion: der Aufmerksamkeit. Nur geschärfte Achtsamkeit und wache Bewusstseinsklarheit sind imstande, zu einer unverfälschten Erfassung der Wirklichkeit vorzudringen. In methodischer Meditationsschulung richtet sich die rechte Achtsamkeit auf den ganzen Menschen: seine Körpertätigkeit, sein Gefühlsleben, die allgemeine Beschaffenheit des gegenwärtigen Bewusstseinszustandes und die gerade auftretenden Bewusstseinsinhalte im einzelnen. Diese vom Buddha selber hochgepriesene Methode der Achtsamkeits-Entfaltung kann direkt zum erlösenden Klarblick führen, den sie erst möglich macht und zunehmend stärkt. Segensreich ist aber die rechte Achtsamkeit auch in ihrer Anwendung auf das Alltagsleben. Der aus der achtsam beobachtenden Haltung gewonnene innere Abstand von den Dingen hilft, den Spannungen und Konflikten des Lebens ruhig zu begegnen. Durch zunehmende Besonnenheit vermag man, Situationen und Probleme klarer zu sehen und bessere Entscheidungen zu treffen. Daher sagte der Buddha, dass ‚Achtsamkeit überall von Nutzen ist‘.

Rechte Sammlung

Hier muss zunächst die Konzentrationsfähigkeit des Geistes gestärkt werden, die auch unerlässlich ist, um der Klarheitserkenntnis jene mit Ruhe gepaarte ausdauernde Kraft zu geben, die sie zur Erreichung des Erlösungszieles braucht. Diese geistige Sammlung kann durch besondere meditative Übungen bis zum Grade der meditativen Versenkungen geführt werden. Ihre, den Geist läuternde, beruhigende und sammelnde Kraft ist die beste Vorbereitung für den befreienden Klarblick, für den jedoch auch geringere Konzentrationsstufen als Ausgangspunkt dienen können.