

Buddhas Mittlerer Weg

Das erfahrungsbasierte Gestaltungsprinzip
in seinem Wirken und Lehren

Robert M. Ellis

Mit einem Vorwort von Stephen Batchelor

Aus dem Englischen von Saskia Graf

Verlag Mittlerer Weg

Ein Projekt der Buddha-Stiftung Heidelberg

Vorwort

Während der letzten 20 Jahre hat Robert M. Ellis seine Philosophie des Mittleren Wegs stetig weiterentwickelt. Seine Gedanken finden sich in seinen bekannteren Büchern wie *Migglism* und *Truth on the Edge* sowie im kürzlich erschienenen Sammelband *Middle Way Philosophy*, der mehr als 700 Seiten mit anspruchsvollen Ausführungen und Überlegungen umfasst. Um seine Gedanken in Formen der Praxis umzusetzen, die den Herausforderungen des Lebens in der gegenwärtigen Welt gerecht werden, hat Ellis auch die Middle Way Society gegründet, die Podcasts, Online-Diskussionen, Retreats und andere Aktivitäten anbietet:

<http://www.middlewaysociety.org>

Ellis ist ein eigenständiger, konsequenter Denker. Obgleich er anerkennt, dass er dem Buddha als erstem Verfechter des Mittleren Wegs zu Dank verpflichtet ist, hat er sich vom Buddhismus distanziert und bezeichnet sich nicht mehr als Buddhisten. Er hat versucht, die Prinzipien des Mittleren Wegs offenzulegen, wie sie überall in der menschlichen Kultur zu finden sind: im Christentum und Judentum, in zahlreichen säkularen Philosophien sowie in der Psychologie und in den Naturwissenschaften. Da der Mittlere Weg darüber hinaus im Rahmen unseres täglichen Lebens als ethische Wesen praktiziert werden soll, wendet Ellis dessen Prinzipien auf unsere politische und wirtschaftliche Lebensweise, unser Geschichtsverständnis und unsere Beschäftigung mit den Künsten an.

In *Buddhas Mittlerer Weg* kehrt Ellis zu buddhistischen Quellen zurück und liefert uns einen überzeugenden Bericht darüber, wie der Buddhismus in seiner derzeit gelehrt Form sowohl dazu dienen kann, den Mittleren Weg zu verdunkeln als auch dazu, ihn zu erhellen. Indem er zu einer Weltreligion wurde, die sich auf metaphysische Glaubensinhalte stützt, hat der Buddhismus aus Ellis' Sicht oftmals den Kontakt zum Prinzip des Mittleren Wegs, das er zu verkörpern beansprucht, verloren. Indem er sich auf die pragmatische und skeptische Dimension buddhistischen Denkens konzentriert, die Kraft seiner klassischen Gleichnisse wiederherstellt und hervorhebt, wie Gotama mit seinen Zeitgenossen interagiert, enthüllt Ellis, wie das Prinzip des Mittleren Wegs die Gesamtheit dessen durchdringt, was der Buddha gelehrt hat.

Den Mittleren Weg zu praktizieren bedeutet weit mehr als nur die Extreme von Genusssucht und Selbstkasteiung zu vermeiden, wie sie in Buddhas erster Lehrrede im Hirschpark von Sarnath beschrieben werden. Solche Extreme zu vermeiden, dient lediglich als nützliches Beispiel, um ein weit umfassenderes Prinzip zu veranschaulichen. Für Ellis ist der Mittlere Weg eine Metapher für eine ganzheitliche Lebensweise, die auf alle metaphysischen Verabsolutierungen verzichtet. In Ellis' Worten ist er „ein Bewertungsprinzip, das sich darauf konzentriert, wie wir auf unsere Erfahrungen reagieren, und keine Aussage darüber, wie Dinge letztendlich sind.“ Als solches entfaltet sich der Mittlere Weg vollständig innerhalb der vorläufigen, mehrdeutigen Welt unseres Lebens als unsichere und doch ethische Lebewesen.

Ich hoffe, dass dieses provokante Buch Buddhisten dazu ermutigen wird, den Mittleren Weg, der den Kern ihrer Tradition verkörpert, neu zu überdenken, und wertzuschätzen, wie dieses Prinzip ihre Tradition mit vielen anderen antiken und modernen, säkularen und religiösen verbindet. *Buddhas Mittlerer Weg* bietet gleichzeitig auch eine ausgezeichnete kritische Einführung in Buddhas Leben und Lehren für diejenigen, die mit dem Buddhismus weniger vertraut sind. Dank Ellis' bahnbrechender Arbeit wird der Mittlere Weg möglicherweise nicht mehr als eine ausschließlich buddhistische Leitidee betrachtet werden, sondern stattdessen als ein universelles Vermächtnis des Menschseins verstanden werden.

Stephen Batchelor

Aquitaine, September 2018

Inhalt

<i>Danksagungen</i>	vii
<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe von Rober M. Ellis</i>	viii
<i>Vorwort von Stephen Batchelor</i>	ix
Einführung	1
1. Der Mittlere Weg in Buddhas frühem Leben	8
a. Die Geschichte von Siddhartha Gautama	8
b. Der Palast	10
c. Die Vier Zeichen und sein Fortgehen	14
d. Der Wald: Spirituelle Lehrer	21
e. Der Wald: Askese	27
f. Entdeckung des Mittleren Wegs	31
g. Maras Versuchungen	38
h. Erwachen: Bedeutung versus Glauben	41
2. Der Mittlere Weg im Wirken des Buddha	50
a. Die Entscheidung, zu lehren	50
b. Die erste Lehrrede und die Vier Aufgaben	56
c. Buddhas didaktischer Ansatz	63
d. Buddhas Lehrreden	72
e. Buddhas Politik	78
f. Buddhas Tod	88
3. Die Metaphorik Buddhas	94
a. Jenseits von Allegorie	94
b. Der Mittlere Weg als Metapher	100
c. Vorläufigkeit: Das Floß und die Lautensaiten	102
d. Verabsolutierung: Die Pfeile	109
e. Allmählichkeit: Der Ozean	117
f. Agnostizismus: Der Elefant und die Schlange	121
g. Integration: Das nasse Stück Holz	129
4. Problemfelder in der buddhistischen Interpretation des Mittleren Wegs	135
a. Die Verkennung der Skepsis	135
b. Die ontologische Besessenheit	141

c. Die Bandbreite der Verabsolutierungen	148
d. Das Clustern der Verabsolutierungen: „Eternalismus“ und „Nihilismus“	157
e. Ausgewogenheit und die Bevorzugung des Eternalismus	163
5. Den Achtfachen Pfad auslegen	170
a. Der Achtfache Pfad und Integration	170
b. Der Mittlere Weg in der Meditation	173
c. Der Mittlere Weg in der Ethischen Praxis	180
d. Der Mittlere Weg der Weisheit	187
6. Auslegung buddhistischer Lehren	193
a. Bedingtheit	193
b. Die Drei Daseinsmerkmale	200
c. Verlangen und Verabsolutierung	207
d. Karma und Wiedergeburt	212
e. Buddhas Autorität und Status	218
f. Die Bedeutung von „Dharma“	226
g. Die Gemeinschaft und Ordenstradition	229
h. Glaube und Zufluchtnahme	236
7. Alternative Quellen des Mittleren Wegs	242
a. Nochmals die Blinden und der Elefant	242
b. Pyrrhonische Skepsis	244
c. Christliche Inkarnation	247
d. Jungs Individuation	251
e. Wissenschaftlicher Falsifikationismus	255
f. Systemtheorie und Biologie	258
g. Verkörperte Bedeutung	262
h. Lateralisation des Gehirns und Verabsolutierung	265
i. Kognitive Verzerrungen und Verabsolutierung	269
j. Ellen Langers „Achtsamkeit“	272
k. Das Authentische Individuum	276
Zusammenfassung	281
Literaturverzeichnis	284
Index	291

2.b. Die erste Lehrrede und die Vier Aufgaben

Der erste schriftlich niedergelegte Beleg dafür, dass der Buddha tatsächlich lehrte, ist die Begegnung mit seinen fünf einstigen Gefährten in Sarnath bei Benares und sein Vortrag, der oft als „Erste Lehrrede“ bezeichnet wird. Bei dieser Gelegenheit wird eine Vorlage für Buddhas späteres niedergeschriebenes Lehren geschaffen, indem die zentralen Formulierungen festgelegt werden. Wir müssen jedoch bedenken, dass sie die Art und Weise zeigt, in der er dieser Zuhörerschaft an diesem Ort und zu dieser Zeit den Mittleren Weg vermittelt. Das ist nicht unbedingt die Art und Weise, in der er Menschen zu anderen Zeiten und Orten vermittelt werden sollte. Wir sehen Buddhas Unerfahrenheit als Lehrer, aber wir sehen auch, wie wichtig es ist, das Vertrauen und die Zuversicht der Menschen zu gewinnen und auf eine Weise zu lehren, die sie verstehen können. Auf diese Weise ist es möglich, ihnen dabei zu helfen, sich mit jedweden Bedingungen auseinanderzusetzen, die sie angehen müssen, um zu einer ausgewogenen Praxis zu gelangen.

Als der Buddha zum ersten Mal auftaucht, betrachten ihn die fünf Asketen als einen Luxus-Rückfälligen. Als er sich nähert, verständigen sie sich untereinander drauf, ihm „weder zu huldigen noch sich für ihn zu erheben oder seine Schale entgegenzunehmen oder seine äußere Robe“¹ – mit anderen Worten, ihm nicht die Höflichkeit und den Respekt zu erweisen, die er möglicherweise erwartet hat, sondern ihm lediglich einen Sitzplatz anzubieten. Als er sich jedoch „diesen Bhikkhus näherte, sahen sie sich außerstande, ihren Pakt einzuhalten“² und erwiesen ihm genau die Höflichkeiten, die sie ihm vereinbarungsgemäß nicht entgegenbringen wollten. Wir sollen dies offensichtlich der Wirkmächtigkeit der Präsenz des Buddha zuschreiben. Traditionell würde man dies den transformierenden Wirkungen des Erwachens zuschreiben. Allerdings musste er keinen abgehobenen Zustand erreicht haben, damit die Wirkungen seiner Praxis sogar bereits, bevor er sprach aus seinen Körperbewegungen und seinem Auftreten klar ersichtlich waren. Andere dürften dies dann ohne weiteres intuitiv erkennen und darauf reagieren.

Nichtsdestotrotz sprechen die Asketen den Buddha als „Freund“ an. Der Buddha lehnt dies ab und beansprucht, dass „ein Vollendeter, ein vollständig Erleuchteter“ wesentlich respektvoller angesprochen werden sollte. Selbst wenn man die weit ausgeprägtere Förmlichkeit im Umfeld des Buddha gegenüber der im heutigen Westen üblichen berücksichtigt, scheint dieses Insistieren ein Anzeichen für die Unerfahrenheit des Buddha als Lehrer zu sein. Warum sollte er so großen Wert darauf legen, wie er angesprochen wird?

¹ *Majjhima Nikaya* 26.26. Nanamoli und Bodhi (1995) S. 264.

² Ebenda.

Beabsichtigt er wirklich, so viel Nachdruck auf seinen eigenen Status zu legen, möglicherweise auf Kosten einer möglichen Förderung des Verständnisses für den Weg bei seiner Zuhörerschaft? Es gibt Einwände der Asketen, die nicht verstehen, warum sie ihn so respektvoll behandeln sollten. Er bereinigt diese Angelegenheit letztendlich lediglich, indem er sagt: „Bhikkhus, habt ihr mich jemals auf solche Weise sprechen gehört?“³ Dies würde ihre Aufmerksamkeit auf ihre früheren persönlichen Erfahrungen mit ihm richten und nicht auf Verabsolutierungen seines Status. Auf diese Weise gelingt es ihm, die negativen Auswirkungen seiner früheren Fehler zu überwinden, indem er schlichtweg eine Atmosphäre des Vertrauens schafft.

Als der Buddha seine erste Lehrrede hält, ist es allerdings bemerkenswert, dass er als allererstes über den Mittleren Weg spricht. Tatsächlich beschreibt er den Mittleren Weg sogar als das, zu dem er erwacht ist:

„Bhikkhus, diesen beiden Extremen sollte niemand folgen, der sich in die Hauslosigkeit begeben hat. Welchen beiden? Dem Streben nach sinnlichem Glück in sinnlichen Vergnügungen, welches niedrig, ordinär, der Weg der Weltlinge, unedel, unheilsam ist; und dem Streben nach Selbstkasteiung, welches schmerzhaft, unedel, unheilsam ist. Indem er sich keinem dieser Extreme zugewandt hat, ist der Tathagata [Buddha] zum mittleren Weg erwacht, der sehend und wissend macht, der zu Frieden, unmittelbarem Wissen, zur Erleuchtung, zum Nibbana führt.“⁴

Indem er auf diese Weise in dieser Ausgangssituation lehrt, begründet er die buddhistische Tradition (auf die ich in Abschnitt 4 näher eingehen werde), indem er lediglich den Mittleren Weg anhand konkreter Beispiele verabsolutierender Extreme darlegt, die es zu vermeiden gilt. In diesen Begriffen zu sprechen, statt vom Vermeiden von Verabsolutierung im Allgemeinen, verschleiert unglücklicherweise (durch Selektivität) die möglichen Konflikte zwischen dem Mittleren Weg und den Verabsolutierungen, die sich innerhalb der buddhistischen Tradition entwickelt haben. In dieser Situation, in der er sich ausdrücklich an „einen, der in die Hauslosigkeit gegangen ist“ wendet, ist es sicherlich verständlich, warum der Buddha dies getan hat. Er wandte sich an eine Gruppe von Menschen, die zuvor von Selbstkasteiung besessen war. Seine oberste Priorität bestand darin, sie in die Lage zu versetzen, über diese spezielle Verabsolutierung hinauszugehen, und weniger darin, sie mit dem umfassenderen Problem von Verabsolutierung im Allgemeinen zu konfrontieren.

Der Buddha fährt dann fort:

³ *Majjhima Nikaya* 26.28. Ñānamoli und Bodhi (1995) S. 265.

⁴ *Samyutta Nikaya* 56.11.421. Bodhi (2000) S. 1844.

„Und was, Bhikkhus, ist dieser mittlere Weg, zu dem der Tathagata erwacht ist, der sehend macht, der wissend macht, der zu Frieden führt, zu unmittelbarem Wissen, zu Erleuchtung, zu Nibbana? Es ist dieser Edle Achtfache Pfad; das heißt, rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration“⁵

Den Edlen Achtfachen Pfads mit dem Mittleren Weg zu identifizieren, scheint hier oft dazu geführt zu haben, dass Buddhisten davon ausgehen, letzterer könne in den Begriffen des ersteren verstanden werden. Der Achtfache Pfad ist jedoch eher eine Beschreibung dessen, wie man dem Mittleren Weg folgen kann und kein Ersatz für das Verständnis des Mittleren Wegs an sich.

Der Achtfache Pfad bietet eine Analyse der verschiedenen Arten integrativer Praktiken, die helfen können, Verabsolutierung zu vermeiden. Seine acht Glieder lassen sich grob in drei Praxisfelder gruppieren, die als Drei Übungsgebiete angesehen werden: Weisheit (rechte Ansicht und Absicht), Ethik (rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb) und Meditation (rechte Anstrengung, Achtsamkeit und Konzentration). Weisheit ermöglicht es, Verabsolutierung zu vermeiden, indem man sich seiner Annahmen und ihrer Grenzen bewusst wird: das Praktizieren von Skepsis und Agnostizismus gegenüber positiven und negativen Absolutismen. Ethik ermöglicht das Vermeiden von Urteilen über Handlungen, die verabsolutierte Überzeugungen voraussetzen (und damit auch dazu neigen, sie zu verstärken). „Meditation“ (in einem weitgefassten Sinn des Begriffs) ermöglicht das Vermeiden von Verabsolutierungen, indem sie unseren Geist für Alternativen öffnet und dadurch Vorläufigkeit zulässt. Noch erfreulicher ist jedoch, dass all diese Praktiken auch integrativ sind. Sie unterstützen im Allgemeinen ein angemessenes Bewusstsein der Welt, individuelles Glück und gesellschaftliche Harmonie, indem sie Konflikte und Projektionen überwindbar machen.

Der Achtfache Pfad ist nicht der einzig mögliche Weg, um den Pfad zu konkretisieren, aber er ist ein äußerst nützlicher und an sich schon eine ausführlichere Erörterung wert. Ich werde den gesamten Abschnitt 5 der Erläuterung des Achtfachen Pfads in Hinblick auf den Mittleren Weg widmen. Nachdem Buddha den Achtfachen Pfad dargelegt hat, wendet sich seine Erste Lehrrede der Erläuterung der Vier Edlen Wahrheiten zu. Wiederum ermuntert uns die Art und Weise, wie diese nach dem Pfad eingebracht werden, dazu, ihr Erkennen als Teil des Pfads zu sehen und sie auf eine Weise zu interpretieren, die mit dem Mittleren Weg vereinbar ist.

⁵ Ebenda.

In der traditionellen Übersetzung, die Bhikkhu Bodhi verwendet, sind die Vier Edlen Wahrheiten Leiden, der Ursprung des Leidens, die Beendigung des Leidens und der Weg, der zur Beendigung des Leidens führt.⁶ Angesichts dessen, wie unzulänglich „Leiden“ als Übersetzung von „*Dukkha*“ ist, bin ich jedoch überrascht darüber, wie häufig buddhistische Übersetzer und Lehrer weiterhin diesen Begriff verwenden. *Dukkha* bezieht sich nicht nur auf Leiden im herkömmlichen Sinne, sondern auch auf die Art und Weise, wie unsere Wünsche und Erwartungen im Großen und Ganzen unerfüllt bleiben. Alternative Übersetzungen sind Unzulänglichkeit, Frustration oder (mein Vorschlag hier) Unangemessenheit. Dennoch werde ich der Versuchung widerstehen, an der Übersetzung von Bodhi herumzubasteln, die dessen ungeachtet viel dazu beiträgt, die Vielschichtigkeit dessen, was gemeint ist, zu veranschaulichen:

„Dies nun, Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden; Vereintsein mit Unangenehmem ist Leiden; Getrenntsein von Angenehmem ist Leiden; nicht zu bekommen, was man will, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Aggregate, an denen man anhaftet, sind Leiden.“⁷

Wenn wir dies mit Blick auf den Mittleren Weg lesen, dann wird deutlich, dass wir auf die *allgemeinen Auswirkungen der Verabsolutierung* hingewiesen werden. Es gibt viel „Leiden“ in der menschlichen Erfahrung, an dem keine Praxis etwas ändern kann (darunter Altern, Krankheit und Tod). Es gibt jedoch auch eine Menge unangemessener Beurteilungen die unsere Erfahrung, nicht zu bekommen, was wir wollen, schlimmer werden lässt, als sie eigentlich sein müsste. Der Buddha bedient sich einer speziellen Analyse der Faktoren, die uns dazu verleiten, Überzeugungen über das Selbst (die fünf Aggregate) zu verabsolutieren, um diesen Umstand zu verdeutlichen: Wir haben diese Erfahrungen der Unzulänglichkeit, weil sich unsere Beurteilungen ständig verändern und ein nicht integrierter Zustand die Ziele eines anderen untergräbt. Wenn wir dies in Einklang mit dem Mittleren Weg interpretieren, dann ist es kein kosmisches Gesetz, das erkannt worden ist. Es ist nicht einmal eine „Wahrheit“. Es ist jedoch eine eindringliche Bekräftigung dessen, dass wir uns den sich ständig verändernden Bedingungen für unsere Annahmen über „Realität“ und „Wert“ stellen müssen.

Die zweite Wahrheit betrifft den Ursprung des Leidens:

⁶ Ebenda.

⁷ Ebenda.

*Es ist diese Begierde, die zu neuer Existenz führt, begleitet von Vergnügen und Lust, auf der Suche nach Vergnügen im Hier und Dort; das bedeutet, Durst nach Sinnesfreuden, Durst nach Existenz, Durst nach Vernichtung.*⁸

Durst (*Tanha*) ist ein anderer Begriff für Verabsolutierung, sollte aber nicht mit dem Begehren in seiner Gesamtheit gleichgesetzt werden (s. Kapitel 6.c.). Wir haben bereits gesehen, wie der Buddha Begierden begegnete, die „nicht in meinen Geist eindringen und blieben“. Es geht also um die Art von Begierden, die mit Verabsolutierung verbunden sind, solche, die obsessiv (Lust) und nicht integriert („hier und dort nach Vergnügen suchend“) sind. Bei diesen nicht integrierten Obsessionen kann es sich um Sinnesfreuden handeln (beispielsweise abhängig machende). Es kann auch um Lebensumstände gehen, in denen wir uns in der Zukunft wiederfinden möchten (enge Zielsetzungen). Oder es kann sich um Dinge handeln, die wir zerstören möchten, unabhängig davon, ob sie in uns selbst liegen oder außerhalb.

Verabsolutierung ist hierbei ein entscheidendes Konzept, das uns in die Lage versetzt, ohne weiteres unterscheiden zu können, was Begierden nützlich oder hinderlich macht. Ohne sie kommt es wahrscheinlich zu einem von zwei Missverständnissen. Das eine ist, dass der Buddhismus alles Begehren missbilligt, was es schwierig macht, zu verstehen, wie er mit dem Leben und seinen Genüssen vereinbar ist. Das andere ist der Versuch, zwischen Begierden zu unterscheiden, die dem Erwachen zuträglich sind, und solchen, die nur zur Fortsetzung hinderlicher Kreisläufe fixer Ideen führen. Uns zu sagen, dass eine Kategorie zum Erwachen führt und eine andere nicht, hilft uns nicht, aus Erfahrung zu erkennen, welche hilfreich sind und welche nicht – ein Punkt, den ich in Kapitel 6.c. noch einmal aufgreifen werde. Es handelt sich auch nicht nur um bestimmte Formen des Begehrens, die problematisch sind: Es gibt einen umfassenderen Kontext umgebender Überzeugungen.

Wir können *generell* geltend machen, dass Begierden zu verabsolutieren *häufig* zu Unzulänglichkeit oder Frustration führt, aber inwieweit und auf welche Weise dies im Einzelfall geschieht, kann nur durch Erfahrung genauer beurteilt werden. Wenn wir aus einem absoluten Karma-Gesetz *ableiten*, dass dies in einem bestimmten Fall geschehen muss, werden wir wahrscheinlich die Komplexität der Bedingungen, die dabei eine Rolle spielen, falsch einschätzen. Auch werden wir unseren eigenen Grad der Unwissenheit darüber nicht hinreichend berücksichtigen. Wenn ich z.B. besitzergreifende Gefühle gegenüber meiner Partnerin hege, nur weil sie fröhlich mit einem anderen Mann spricht, wird wahrscheinlich die gewohnheitsmäßige Eifersucht, die dadurch befördert wird, nur dazu führen, dass sich mein eigenes Bewusstsein verengt und mich unglücklich macht (und auch andere, wenn ich solche

⁸ Ebenda.

Gedanken äußere oder entsprechend handele). Aber es besteht immer Ungewissheit über jegliche derartige Wirkung, nicht nur darüber, worin sie besteht und wann sie eintritt, sondern auch darüber, ob sie überhaupt eintritt.

Die dritte edle Wahrheit besteht in der Beendigung des Leidens:

„Es ist das rückstandslose Erlöschen und die Beendigung eben dieses Begehrens, das Aufgeben und Loslassen dessen, die Freiheit davon, die Unabhängigkeit davon.“⁹

Diese Beendigung wird gemeinhin mit Erwachen identifiziert, aber der Buddha nimmt diese Zuordnung hier nicht vor. Tatsächlich muss die Beendigung des Begehrens überhaupt nicht absolut gesehen werden. Ein bestimmtes Begehren hört auf, wenn wir es integrieren und es steht nicht mehr mit seinem Gegenpart in Konflikt, weder in uns noch außerhalb von uns. Dies ist keine schonungslose Vernichtung dieses Begehrens, sondern nur ein Wassertropfen, der in einen größeren Strom eintritt. Das „Erlöschen“ ist folglich ein angemessen gradueller Begriff, den wir entsprechend verwenden sollten. Unsere Obsession loszulassen ist kein Verdrängen, sondern ein Einordnen dieser Obsession in einen umfassenderen Kontext, der uns von der Ausschließlichkeit ihrer Zwänge befreit. Die Beendigung geschieht somit jedes Mal, wenn wir den Mittleren Weg praktizieren, um ein absolutes Urteil zu vermeiden und gegensätzliche Überzeugungen zu integrieren.

Die vierte edle Wahrheit, die Beendigung des Leidens, wird wiederum mit dem Achtfachen Pfad gleichgesetzt, wodurch sich der Kreis schließt. Dies erinnert uns auch daran, dass der Weg, um das Erlöschen der Verabsolutierung in jedem Augenblick zu bewirken, darin besteht, den Mittleren Weg zu praktizieren. Allzu oft werden die Vier Edlen Wahrheiten als Schlussfolgerungen aus einer ursprünglichen kosmischen Wahrheit dargestellt, aber die Erste Lehrrede des Buddha stellt sie überhaupt nicht auf diese Weise dar. Wir werden erst im Anschluss an den Mittleren Weg in die Vier Edlen Wahrheiten eingeführt, und zwar in einer Weise, die auf ihre wechselseitige Abhängigkeit hinweist.

Die restlichen Teile von Buddhas Erster Lehrrede sind im Text des Pali-Kanons ausgesprochen repetitiv, aber sie haben Buddhas Ausführungen über die Wirkungen der Vier Edlen Wahrheiten auf ihn zum Gegenstand. Er sagt, er habe sie nicht nur formuliert, sondern „vollständig verstanden in Bezug auf Dinge, die zuvor nie gehört wurden“¹⁰ – was auf eine Flexibilität und Universalität seines Verständnisses hindeutet, die es ihm erlaubt, sie auf jede neue Situation anzuwenden. Dann verbindet er jede der Vier Edlen Wahrheiten mit

⁹ Ebenda.

¹⁰ Samyutta Nikaya 56.11.422, Bodhi (2000) S. 1844–5.

der Art und Weise, wie wir auf sie reagieren sollten: Leiden ist zu *erkennen*, der Ursprung des Leidens ist *aufzugeben*, die Beendigung des Leidens ist zu *verwirklichen* und der Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt, ist zu *entwickeln*.¹¹ Stephen Batchelor betont diese vier Tätigkeiten als Grundlage für die Einsicht, die hinter den Vier Edlen Wahrheiten, wie sie überliefert wurden, steht. Aus diesem Grund stellt er sie als die *Vier Aufgaben* und nicht als vier Wahrheiten dar.¹² Unabhängig davon, ob man Batchelors Behauptungen zur Geschichte, dass die vier Aufgaben den vier Wahrheiten vorausgingen und somit für den „ursprünglichen“ Buddha charakteristisch waren, akzeptiert, bietet seine Interpretation einen weitaus *hilfreicheren* Ansatz, um diesen Text zu interpretieren.

Es ist sein „Wissen und sein Sehen dieser Vier Edlen Wahrheiten, wie sie wirklich sind“, sagt der Buddha, die ihn nun dazu veranlassen, „zu beanspruchen, zur unübertroffenen, vollkommenen Erleuchtung in dieser Welt erwacht zu sein“.¹³

Es ist unmöglich, die Widersprüche in dieser letzten Äußerung zu vermeiden. Der Buddha mag seinen eigenen Status aus Unerfahrenheit übertrieben darstellen, wie er es bei Upaka getan hat. Vielleicht hat er diese Methode gewählt, weil er dachte, es wäre notwendig, um seine Hörer zu überzeugen. Vielleicht ist die wahrscheinlichste Erklärung ganz einfach, dass er widersprüchliche Überzeugungen in Hinblick auf die Einsichten, die er hatte, in sich trug. Diese Inkonsistenz sollte uns nicht allzu sehr von den Einsichten an sich ablenken, denn der Buddha *muss* nicht perfekt sein. Der Mittlere Weg ist immer eine verworrene Praxis, die von fehlbaren Menschen geübt wird. Die Darlegung des Mittleren Wegs und seiner Implikationen, die der Buddha bereits vor diesem Punkt gegeben hat, ist bereits weltbewegend genug, um das „Rad des Dhamma“ gründlich in Bewegung zu setzen.

¹¹ Ebenda.

¹² Batchelor (2015) S. 120 ff.

¹³ *Samyutta Nikaya* 56.11.423, Bodhi (2000) S. 1845–6.

5.b. Der Mittlere Weg in der Meditation

Die meisten buddhistischen Darstellungen des Achtfachen Pfads beginnen mit der Rechten Ansicht: eine Herangehensweise, die die Tendenz verstärkt, den Buddhismus in einer von oben nach unten gerichteten, von absolutem Glauben umrahmten Weise zu verstehen. Wenn es jedoch unser Ziel ist, besser zu verstehen, wie wichtig der Mittlere Weg für den Achtfachen Pfad ist, ist es wahrscheinlich besser, mit der Meditation zu beginnen. Ein übliches Verhaltensmuster für diejenigen, die sich in der westlichen Welt mit Buddhismus beschäftigen, ist es, sich zunächst in Meditation zu üben, oft als Möglichkeit, schwer erträgliche Gefühle von Stress oder Angst zu bewältigen. Abgesehen davon, dass man solche Quellen der Angst angeht, kann Meditation einen jedoch sehr direkt und erfahrungsmäßig damit konfrontieren, warum der Mittlere Weg notwendig ist. Nur dann wird möglicherweise die Notwendigkeit einer ethischen Praxis und der Kultivierung von Weisheit als Ergänzung zur Meditation deutlicher.

Im Kontext des Achtfachen Pfads bezieht sich „Meditation“ auf eine allumfassende Praxis geistiger (und körperlicher) Schulung, nicht nur auf formale Praxis, in Meditation zu sitzen. Sie setzt sich aus drei Gliedern zusammen: rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration und rechte Anstrengung. Dies sind drei wechselseitig voneinander abhängige Aspekte des Integrationsprozesses, die gemeinsam ein Bewusstsein schaffen. Der Prozess, an allen drei zu arbeiten, ist der Mittlere Weg, wie bereits in der Lautensaiten-Analogie erläutert (Kapitel 3.c.). Wie der Buddha es dort ausdrückt: „Wenn Energie zu kraftvoll eingesetzt wird, führt sie zu Rastlosigkeit und wenn sie zu lax eingesetzt wird, führt sie zu Laschheit.“¹ Die Schulung in Achtsamkeit, Konzentration und Anstrengung beschäftigt sich mit der Modulation dieser Energie, die von unseren Überzeugungen darüber geleitet wird.

Bewusstsein erfordert im Allgemeinen Energie, die durch unsere synaptischen Verknüpfungen und unser Nervensystem fließt. Wird diese Energie zu starr ausgerichtet, um nur in bestimmten Mustern zu fließen, die von einigen Hirnprozessen diktiert werden, kann sie einerseits konzentriert, aber nicht nachhaltig oder im anderen Extrem nachhaltig, aber nicht konzentriert sein. Irgendwann werden die anderen Prozesse in Körper und Gehirn ihrer Bedeutung für den ganzen Organismus erneut Geltung verschaffen. Dazu ist eine Ausgewogenheit zwischen Konzentration und Achtsamkeit erforderlich.

Aus neurologischer Sicht wird die Entwicklung von Konzentration mit dem *Task Positive Network* identifiziert. Dieses besteht aus einer korrelierten Gruppe von Hirnarealen, die offenbar stimuliert werden, wenn wir unsere

¹ *Anguttara Nikaya* 6.55. Nyanaponika und Bodhi (1999) S. 168.

Aufmerksamkeit fokussieren. Dieses Netzwerk scheint sich im Wachzustand abzuwechseln mit dem *Default Mode Network*, einer anderen miteinander verbundenen Gruppe von Hirnarealen, die eher aktiviert werden, wenn der Geist nicht stark fokussiert ist.² Wissenschaftliche Studien haben nahegelegt, dass Achtsamkeit wiederum Veränderungen an der Insula und dem anterioren cingulären Cortex stimuliert, die die Wechselbeziehung zwischen dem Task Positive und dem Default Mode Network modifiziert – mit anderen Worten, unsere *Art*, konzentriert zu sein.³

Konzentration ohne Achtsamkeit ist zu heftig eingesetzte Energie: Sie entsteht, wenn unsere Aufmerksamkeit durch einen äußeren Reiz (etwa eine Untersuchung oder eine Operation) erzwungen wird. Der Buddha soll *nicht* jede Form von Konzentration als notwendigerweise gut beurteilt haben.⁴ Achtsamkeit ohne Konzentration kann hingegen zu locker sein und zu Laschheit führen. Zu rechter Anstrengung gehört ständiges Gewahrsein und ständiges Überprüfen sowohl von Konzentration als auch von Achtsamkeit.

Einige buddhistische Meditationspraktiken konzentrieren sich eher stärker auf Konzentration als auf Achtsamkeit: beispielsweise die Kasina-Praktiken, bei denen Meditierende das Bild einer farbigen Scheibe vor dem geistigen Auge nachbilden. Konzentration erfordert beides, angewandtes und beharrliches Denken, bei dem unsere Aufmerksamkeit zuerst auf ein Objekt gelenkt wird und dann auf ihm verweilt.⁵

Ausbildung und viele Formen intensiver Arbeit oder anderer Aktivitäten stellen erhebliche Anforderungen an unsere Konzentration. Solange unsere Ziele und ein klar erkennbares Sinnesobjekt, das diese Ziele unterstützt, miteinander verbunden sind, werden wir uns auf dieses Objekt konzentrieren, bis ein anderes Ziel oder Objekt auftaucht. Unser Körper meldet uns vielleicht, dass er andere Bedürfnisse hat – dass ihm die Glukose ausgegangen ist oder dass er aufgrund von Unwohlsein eine Aktivitätsveränderung braucht – oder der externe Stimulus verändert sich möglicherweise so, dass das Ziel im Vergleich zu anderen weniger wichtig ist – z.B. verlagern sich unsere Ziele nach Feierabend auf Heimkommen und Entspannung. Unsere Fähigkeit, andere Bedürfnisse oder Stimuli vorübergehend, falls nötig, zu unterdrücken, kann jedoch entwickelt werden, insbesondere indem wir äußere Stimuli entfernen und uns auf einfache und kognitiv wenig anspruchsvolle innere Objekte fokussieren, wie wir es in der Meditation tun.

² Fox et al. (2005).

³ Fox et al. (2014).

⁴ *Majjhima Nikaya* 108.26. Ñanamoli und Bodhi (1995) S. 885.

⁵ Gunaratna (1995).

Die Omnipräsenz von Mobiltelefonen und Social Media verursacht inzwischen jedoch eine weltweite Konzentrationskrise⁶, da viele Menschen alle paar Minuten ihr Handy checken und unfähig sind, sich wirklich auf andere Aktivitäten zu konzentrieren. Ohne diese Konzentration können unsere Energien nicht wirksam eingesetzt werden, um komplexe Erfahrungen zu verstehen oder angemessen auf sie zu reagieren. Stark beanspruchte synaptische Kanäle übertragen Sehnsucht und Angst aus dem Striatum und der Amygdala im hinteren Teil des Gehirns und führen uns ständig weg von jeder tiefergehenden Beschäftigung. Wir tun dies nicht, weil wir große Befriedigung aus den banalen Belohnungen oder banaler Linderung von Ängsten ziehen, die uns geringfügiges positives Feedback in sozialen Medien oder Spielen verschafft, sondern weil wir diese kleinen positiven Signale so oft abgerufen haben, dass sie die Architektur unseres Gehirns umgestaltet haben. Für diejenigen, die alt genug sind, vor dem Handyzeitalter aufgewachsen zu sein, mag der Schaden begrenzt sein, aber für junge Menschen, die nie die Fähigkeit zu nachhaltiger Konzentration entwickelt haben, können die Auswirkungen tiefgreifend sein. Die Vernichtung unserer Aufmerksamkeit wirkt sich auf unsere ästhetische Erfahrung aus, auf unsere Aufmerksamkeit für andere und damit auf unsere Beziehungen sowie auf unsere Fähigkeit, ausdauernd zu lesen, zu schreiben, zu reflektieren oder zu denken. Sie ist potenziell eine Katastrophe für die menschliche Fähigkeit zur Integration und kann nur überwunden werden, wenn man sich der längerfristigen Auswirkungen ständiger Beschäftigung mit dem Telefon hinreichend bewusst ist.

Achtsamkeit beschäftigt sich im Unterschied zur Konzentration nicht mit zielgerichteter Aufmerksamkeit, sondern vielmehr mit unserer Fähigkeit, ein breiteres Gewahrsein für Hintergrunderfahrungen aufrechtzuerhalten und dieses Gewahrsein über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Achtsamkeit ist eng mit Gewahrsein auf den Körper verbunden. Das wichtigste Sutta des Pali-Kanons, das die Praxis der Achtsamkeit erklärt, das *Satipatthana Sutta*, beschreibt vier Grundlagen der Achtsamkeit bei der Kontemplation von Körper, Gefühlen, Geist und Geistobjekten.⁷ In Einklang mit verkörperter Bedeutung wird Achtsamkeit somit aus körperlicher Erfahrung aufgebaut, indem Praktiken wie die Achtsamkeit auf den Atem, achtsames Gehen und Gewahrsein auf die verschiedenen Teile des Körpers (heute allgemein Bodyscan genannt) angewandt werden. Da Gefühle im Körper gefühlt werden, ergibt sich daraus ein Bewusstsein für angenehme und schmerzhaft empfundene Empfindungen, aber ein breiteres Körpergewahrsein sollte uns davon abhalten, in einer Verabsolutierung dieser Freuden und Schmerzen gefangen zu sein. In ähnlicher Weise kann der

⁶ Twenge (2017).

⁷ *Majjhima Nikaya* 10. Ñanamoli und Bodhi (1995) S. 145 ff. *Digha Nikaya* 22. Walshe (1995) S. 335 ff.

Praktizierende, sobald er sich des Geistes und seiner Objekte bewusst wird, einen breiteren Gesamtzusammenhang herstellen, in den er Gier, Hass und Verblendung einordnen kann.

Achtsamkeit spielt eine entscheidende Rolle bei der Integration, denn ohne dieses breitere Bewusstsein haben wir keinen Zugang zu alternativen Wegen, eine bestimmte Erfahrung zu verstehen. Wir können schonungslos konzentriert sein und ein höchst schlüssiges Verständnis dessen, was wir erleben, haben, aber bestimmte Aspekte völlig übersehen, weil unsere Aufmerksamkeit so zielorientiert ist. Die zielorientierte Natur unserer gewöhnlichen Aufmerksamkeit wird durch das berühmte „unsichtbarer Gorilla“ Experiment⁸ eindrucksvoll veranschaulicht. Darin wurden die Testpersonen gebeten, die Anzahl an Pässen zu zählen, die in einem Basketballspiel gespielt wurden, wobei die meisten einen Mann im Gorillakostüm, der mitten hineinlief, völlig übersahen. Achtsamkeit kann uns, wenn sie mit Konzentration im Spannungsfeld gehalten wird, unserer peripheren Wahrnehmung bewusster und somit kreativer in der Reaktion auf das, was wir erleben, sowie widerstandsfähiger gegenüber Stress machen.⁹ Es ist nicht bloß ein schöngeistiger, in der Meditation erfahrbarer Zustand, sondern, wie Ellen Langer verdeutlicht hat, ebenso sehr ein kognitiver Zustand, der unser Urteilsvermögen beeinflusst.¹⁰

Die Aufgliederung der Achtsamkeit in der buddhistischen Tradition in zwei Teile¹¹ verdeutlicht zwei Aspekte dieses integrativen Potenzials. *Sati* ist unsere Breite des Gewahrseins zu einem bestimmten Zeitpunkt, einschließlich unseres Gewahrseins für unseren Körper, unseren Geisteszustand, unsere Umgebung und andere. Zen-Meister überprüften *Sati* traditionell, indem sie die Schüler fragten, auf welcher Seite die Türklinke beim Betreten des Raums angebracht war, oder welchen Schuh man zuerst ausgezogen hat. Der andere Aspekt, *Sampajana*, ist jedoch genauso wichtig. *Sampajana* ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins über einen längeren Zeitraum, was manchmal mit „Kontinuität der Aufmerksamkeit“ übersetzt wird. *Sampajana* lässt uns möglicherweise kurz zögern, wenn wir süchtig machenden oder zwanghaften Aktivitäten zum Opfer fallen, weil wir unsere Entschlossenheit vernachlässigen, beispielsweise nur stündlich unser Handy zu checken oder damit aufzuhören, Schokolade zu essen. An dem Punkt, an dem Sie drauf und dran sind, diese Dinge achtlos zu tun, muss ein breiteres Gewahrsein einsetzen, verbunden mit einem breiteren Selbstvertrauen, das Sie mit einem Gefühl des Wohlbefindens verbindet, das gebrochen würde, wenn man dem Drang nachgibt.

⁸ Chabris (2011).

⁹ Haase et al. (2015).

¹⁰ Langer (2014).

¹¹ Siehe Nyanaponika (1962) Kap. 2 für eine ausführlichere traditionelle Aufschlüsselung.

Sati und *Sampajana* sind wechselseitig voneinander abhängig, aber wir benötigen beide gemeinsam, um Verabsolutierungen vermeiden zu können. Wir werden achtsam, wenn wir erkennen, dass es *Alternativen* zum Glauben an etwas gibt, das wir für selbstverständlich halten. Dann brauchen wir uns nicht von einer bestimmten, zielorientierten, abstrakten Auffassung beherrschen zu lassen. Konzentration kann auch nur in zielorientierter Besessenheit von einem bestimmten Ziel bestehen, auch wenn innerhalb des Rahmens, den sie schafft, auch ein gewisses Maß an Integration möglich ist. Angenommen, ich lese beispielsweise ein Buch, fange aber an, mich zu langweilen und ungeduldig zu werden, blättere ständig vor und wünsche, es wäre zu Ende: Dies stört meine Konzentration, und eine Rückbesinnung auf meine Ziele beim Lesen kann ausreichen, um mich wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Vielleicht zwingt ich mich einfach dazu, weiterzulesen und die störenden Gefühle zu unterdrücken, um meine Ziele zu erreichen. Wenn ich dies jedoch tue, werde ich mich wahrscheinlich nicht mit den immer wieder auftauchenden Gründen dafür, warum ich mich gelangweilt und ungeduldig fühle, auseinandergesetzt haben. Dazu benötige ich Achtsamkeit, die sich nicht nur auf die Ziele meiner Tätigkeit fokussiert, sondern es mir auch ermöglicht, mir meiner Gefühle und der Bedingungen, unter denen sie entstanden sind, bewusst zu werden.

Konzentration und Achtsamkeit sind also verschiedene Merkmale geistiger Zustände, die unter Spannung gehalten werden müssen, ohne dass das eine oder andere als Komplettlösung verabsolutiert wird. Durch Achtsamkeit können wir ein angemesseneres Bewusstsein und ein Vermeiden von Verabsolutierung in unserem Denken sicherstellen. Unsere Achtsamkeit muss jedoch auch von einer zielgerichteten Konzentration begleitet werden, wenn sie angemessen sein soll. Obwohl Achtsamkeit das Potenzial zur Integration schafft, gäbe es ohne Konzentration nicht viel zu integrieren. Um sowohl Achtsamkeit als auch Konzentration zu entwickeln und im Gleichgewicht zu halten, brauchen wir auch rechte Anstrengung.

Viele Menschen assoziieren „Anstrengung“ ausschließlich mit dem, was Meditierende als *mutwillige Anstrengung* bezeichnen, nämlich sich zu zwingen, sich auf eine bestimmte Art und Weise auf bestimmte Ziele zu konzentrieren. Mutwillige Anstrengung kann auch mit dem Streben nach einer idealisierten Sicht dessen, was wir suchen, verbunden sein, sei es in der Meditation oder in irgendeiner anderen Tätigkeit. Dies wiederum beinhaltet eine verabsolutierte Vorstellung des „rechten“ Zustands, die sich unter Ausschluss des tatsächlichen Zustands darauf fokussiert. Mutwillige Anstrengung kann auf diese Weise schnell zur Selbstuntergrabung werden, weil sie dazu führt, dass man sich ausschließlich auf seine Ziele fokussiert und die Bedingungen vernachlässigt, die zum Erreichen dieser Ziele angegangen werden müssen.

In der Meditation bedeutet seine Ziele zu erreichen, sich nicht zu eng auf sie zu fokussieren, so dass man gezwungen ist, sie zu erweitern und im Meditationsprozess ein breiteres Bewusstsein zu erlangen. Überhaupt kein Ziel zu haben (und damit auch keine Konzentration) ist jedoch ebenso tödlich für die Meditation: Man setzt sich vermutlich einfach hin und lässt sich in einer Weise treiben, die nur den äußeren Anschein von Meditation erweckt.

Die Lautensaiten müssen also gestimmt werden. Man tut dies, indem man sich während des Prozesses des Meditierens immer wieder beim Abrutschen in die ein oder andere Verabsolutierung ertappt. Alle in der buddhistischen Tradition genannten Hindernisse für die Meditation¹² beinhalten Verabsolutierungen: der Glaube, durch Sinnesfreude Befriedigung zu finden, der Glaube, durch Hass Befriedigung zu finden, der Glaube, Ängste durch Hingabe abbauen zu können, der Glaube es lohne nicht, Energie für Meditation zu verwenden und der Glaube, nicht wirklich meditieren zu können (bekannt als „Zweifel“). Die Meditationspraxis schafft einen Raum, in dem es möglich ist, beim Meditieren zu scheitern, und dann die Annahmen zu erkennen, die zum Scheitern führen. So entsteht aus jedem Erkennen des Scheiterns ein wenig mehr Bewusstsein, wodurch eine offene statt einer geschlossenen Rückkopplungsschleife entsteht. Wenn ich meinen Fehler erkenne, kann ich zum offeneren mittleren Feld zurückkehren: der Zone des Gewahrseins mit Zielen, die zueinander ausgewogen gehalten werden und eben nicht eines übermächtig dominiert.

Der traditionelle buddhistische Rahmen der Vier Anstrengungen kann auch eine Analyse darüber liefern, wie sich dieser Prozess, ein breiteres Gewahrsein zur Kurskorrektur zu verwenden, über einen längeren Zeitraum erstrecken kann. Ich habe an anderer Stelle ausführlicher darüber geschrieben, wie diese aktualisiert werden können, so dass sie so verstanden werden können, nicht integrierte Ziele zu vermeiden und integrierte Ziele zu entwickeln.¹³ Rechte Anstrengung ist in hohem Maße eine Anwendung von *Sampajana* (und auch umfassenderer Weisheit). Um ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie viel Anstrengung zu einem bestimmten Zeitpunkt angebracht ist, müssen wir auch in der Lage sein, bis zu einem gewissen Grad vorherzusehen, inwieweit ein bestimmtes Hindernis für unsere Konzentration und Achtsamkeit vermutlich störend sein wird.

In der Meditation muss man ständig durch Meerengen navigieren. Durch die Meereseuge „Ich weiß, wie man das macht, es ist einfach“ auf der einen Seite und „Ich kann das nicht“ auf der anderen Seite. „Absolviere einfach die Übung“ einerseits und „Sei offen für deine Erfahrung“ andererseits. Oder „Ich

¹² Thanissaro (2003).

¹³ Ellis (2013a) Kap. 4.a.

lasse mir diesen Unsinn nicht länger bieten“ auf der einen Seite und „Entspann dich und lass dich darauf ein, es ist ein Teil von dir“ auf der anderen Seite. In der Meditation finden Sie heraus, wie ängstlich Sie sind, wie abhängig und zwanghaft ihre Geisteszustände sind und wie viel Verlangen und Hass Sie in sich tragen. Aber wenn Sie all dies lediglich als Teil Ihres Körpergewahrseins erfahren und nicht als welterschütternde Katastrophe, dann schaffen Sie das schon. Es gibt keinen besseren direkten Weg, um zu verstehen, worum es beim Mittleren Weg geht und warum er an jedem Punkt des Urteilens praktiziert werden muss.

Durch eine regelmäßige Meditationspraxis ist es möglich, eine geregeltere Gewohnheit zu entwickeln, zum Mittleren Weg zurückzukehren und diese breitere Sicht auf die Dinge aufrechtzuerhalten. Sie wird nicht immer vorhanden sein, aber je regelmäßiger Sie praktizieren und je länger Sie damit weitermachen, desto zuverlässiger wird sich diese Gewohnheit voraussichtlich ausbilden. Sie können (oder auch nicht) vorübergehend integrierte Zustände wie *Jhana* entwickeln, die dazu beitragen, Ihr Bewusstsein und Ihr Vertrauen vorübergehend zu stärken und auch längerfristig Nutzen bringen können. Meditation an sich ändert möglicherweise nicht Ihre umfassendere Sicht der Dinge in der Weise, in der sie geändert werden muss, um angemessener zu werden, aber sie kann sicherlich dazu beitragen, wichtige Voraussetzungen dafür zu schaffen. Wenn dieses umfassendere Bewusstsein dazu beiträgt, dass sich auch ihre längerfristigen Überzeugungen verändern, ist ein Prozess längerfristiger Integration in vollem Gange.

Meditation ist somit, wie die anderen Glieder des Pfades, auf den Mittleren Weg angewiesen, um in hilfreicher Weise verstanden zu werden. Wir können nicht verstehen, was „*rechte* Konzentration“, „*rechte* Achtsamkeit“ und „*rechte* Anstrengung“ bedeuten, ohne ihre Beziehung zueinander und auch zu allen anderen Aspekten des Pfades zu berücksichtigen. Meditation ist kein Selbstzweck, aber sie verfügt über eine einzigartige Unmittelbarkeit, Direktheit und Kraft über Erfahrung, was sie vermutlich zum besten Ausgangspunkt für die Praxis des Mittleren Wegs macht. Ohne ein unmittelbares und erfahrungsmäßiges Gespür für diesen ausgleichenden Prozess ist es allzu leicht, Ethik und Weisheit zu verabsolutieren.