

## **Was ist Erleuchtung? Eine definitive Erklärung**

(aus C. Titmuss: „The explicit Buddha. Depths of the Teachings for Awakening“)

*Wenn es das gibt, entsteht das;  
mit dem Entstehen von diesem, entsteht jenes.  
Wenn es das nicht gibt, entsteht das nicht;  
mit dem Vergehen von dem, hört das auf. (SN. 12.61)*

Ein erleuchtetes Leben fasst für den Buddha, den Dharma und den Sangha das wichtigste Ziel der letzten 2600 Jahre zusammen.

Als Diener des Dharma haben wir die Verantwortung, Lehren und Praktiken anzubieten, die direkt und unmittelbar zu einem erleuchteten Leben beitragen. Erleuchtung bezieht sich auf eine erleuchtete Lebensweise und nicht nur auf Behauptungen, die auf einer Erfahrung basieren.

Der Begriff "Erleuchtung" wird im Westen unterschiedlich verwendet. Im Westen bezieht sich das Zeitalter der Aufklärung auf den historischen Wechsel zu einer wissenschaftlichen/rationalen Sichtweise des Lebens und weg von der Ansicht, dass Gott die Welt erschaffen hat und die Menschen je nach ihrem Glauben und Verhalten belohnt und bestraft.

Die Erleuchtung des Buddha bezieht sich auf eine Reihe von tiefgreifenden, befreienden Erkenntnissen, die das Leiden überwinden. Seine Lehren weisen direkt auf das Sehen und Wissen einer erleuchteten oder erwachten Lebensweise hin.

Die Lehren verdeutlichen, was ein erleuchtetes Leben bedeutet. Wir können anhand unserer Erfahrungen und unseres Lebensstils prüfen, ob wir einer solchen erfüllten Lebensweise entsprechen.

### **Ansichten zur Erleuchtung**

Manche halten die Erleuchtung für eine einmalige Erfahrung, andere halten sie für eine unmögliche Aufgabe. Andere beanspruchen die Erleuchtung für sich durch eine Einsicht. Manche sehen die Erleuchtung als Ergebnis eines bestimmten Weges oder einer bestimmten Technik, während andere an der Erleuchtung zweifeln.

Manche behaupten, sie hätten die Erleuchtung erfahren und sie dann verloren. Manche sagen, Erleuchtung sei ein Ergebnis von Meditation, Techniken und Formen. Andere sagen, dass jede Art von Weg oder Methode der Erleuchtung im Weg steht.

Da ein Begriff wie Erleuchtung keine inhärente Bedeutung hat, könnten diejenigen, die sich sehr für Erleuchtung interessieren, zu dem Schluss kommen, dass jede Definition und jeder Anspruch gleichwertig ist. Das ist eine Herangehensweise, die für manche angenehm, bequem und wahrscheinlich für die meisten akzeptabel ist. Ein solcher Standpunkt hält denjenigen, der diesen Standpunkt einnimmt, in einem Zustand der Unentschlossenheit.

Authentische tiefe Einsichten und Erkenntnisse sind wichtig. Diejenigen, die sich den Tiefen des spirituellen Lebens widmen, müssen sich mit der Erleuchtung auseinandersetzen, anstatt das Konzept oder ähnliche Begriffe - etwa Befreiung, Erwachen, Wahrheit, Transzendenz, Leere oder das Unendliche - zu vernachlässigen oder abzulehnen.

In Zeiten der Konsumbesessenheit kann sich der tiefe Sinn für die spirituellen Befindlichkeiten im Leben in einer achtsamen Lebensweise offenbaren.

Bitte beachte, dass ich in diesem Essay die Begriffe "erleuchtetes Leben", "erwachtes Leben" und "weise" als austauschbare Begriffe verwende.

### **Unser Potenzial für ein erleuchtetes Leben**

Die Leserinnen und Leser mögen sich entmutigt fühlen, wenn sie eine definitive Aussage über das erleuchtete Leben lesen. Wenn wir einem erleuchteten Leben genauso viel Zeit widmen würden wie dem Studium, wären wir wahrscheinlich schon erleuchtet oder hätten zumindest die Tür zu einem erleuchteten Leben geöffnet.

Wir können bemerkenswerte Technologien, clevere Kommunikationsformen und Massenvernichtungswaffen herstellen, aber in spiritueller Hinsicht bleiben wir weitgehend unterentwickelt. Die Transformation des Bewusstseins, tiefe Erkenntnisse und ein erfülltes Leben mögen unerreichbar erscheinen, doch wir können einen bemerkenswerten inneren Wandel vollziehen.

Leider machen wir das nicht zu einer täglichen Priorität. Deshalb scheinen die Anzeichen für ein erleuchtetes Leben vom Alltag weit entfernt zu sein. Narzissmus, Schuldzuweisungen, Ängste und Stress prägen einen Großteil unserer Persönlichkeit.

Betrachte nicht jede Aussage im Rahmen der Erforschung der Erleuchtung als eine absolute Aussage. Die nachfolgenden Aussagen weisen zweifellos auf ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens und die Erkenntnis der Wahrheit des Lebens von einem Tag auf den anderen hin. Dies bedeutet jedoch nicht, dass man zum Beispiel in jedem Bereich perfekt ist. Nimm drei Beispiele.

- Die Umstände können sich auf einen erleuchteten Menschen auswirken. Er oder sie erfährt vielleicht nicht in jedem Moment des Tages Frieden. Es gibt eine allgemeine und fortdauernde tiefe Fähigkeit, im Angesicht großer Herausforderungen ruhig und beständig zu bleiben.
- Wir werden nie in jedem Moment des Tages achtsam sein. Aber es gibt das Potenzial, Achtsamkeit in dem Maße zu entwickeln, das uns vor Unfällen, törichten Impulsen und ungesundem Verhalten in Bezug auf Körper, Sprache und Geist schützt. Wir können Achtsamkeit entwickeln, um das innere und äußere Leben mit klarem Verstand zu sehen.
- Wir müssen uns nicht in jedem Moment völlig frei fühlen. Es gibt das unmittelbare Wissen um ein befreites Leben, während wir auf das achten, was uns in Zeiten der Freiheit in die Quere zu kommen scheint. Es gibt einige wenige Menschen, die standhaft bleiben wie ein Berg in einem Orkan.

### **Was ist Erleuchtung?**

Der Buddha erklärte, dass die drei Juwelen, nämlich der Buddha, der Dharma und die Sangha, die Möglichkeit bieten, den eigenen Geist über Verlangen/Anhaften und Leiden zu erheben. Er lehrte den Weg zu einer zutiefst spirituellen Befreiung.

Der Buddha hat das Streben nach spirituellen Errungenschaften, die auf der Praxis der Befreiung von der Identifikation mit dieser oder einer anderen Welt basieren, immer wieder hervorgehoben. (DN 1. 92 und MN 1 462-468). Es gibt weder einen Raum, in dem man sich verirren kann, noch einen anderen, in dem man sich verstecken kann.

## **Aus dem Blickwinkel der konventionellen Wahrheit**

Die relative Wahrheit bezieht sich auf die konventionelle Realität des Alltags - eine Welt aus Zeit und Raum, Identität und Dingen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Selbst und Anderem. Ein aufgeklärtes Leben befasst sich mit der Art und Weise, wie wir in der konventionellen Realität leben. Ethik, Lebensstil, Mäßigung, Umweltbewusstsein, richtiges Handeln, Nachdenken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, kurz- und langfristig, gehören zum Bewusstseinsfeld eines Erleuchteten. Achtsamkeit und Meditation tragen zu einem erleuchteten Leben bei.

## **Eine ethische Lebensweise**

Der Wunsch, einem anderen zu schaden, ihn auszubeuten oder zu missbrauchen, ist erloschen. Es gibt keine Grundlage mehr, einem anderen Menschen - ob nah oder fern - Leid zuzufügen. Ein erleuchteter Mensch identifiziert sich nicht mehr mit der gewalttätigen Politik eines Nationalstaates oder einer Organisation. Man hat aufgehört, Krieg, das Töten und Schädigen anderer zu unterstützen und befürwortet andere Mittel zur Konfliktlösung, etwa Dialog, Hilfe, konstruktives Engagement und Akte des Mitgefühls. Man hat keine Lust mehr, andere in die Irre zu führen, zu betrügen, zu täuschen oder auszubeuten oder korrupte Praktiken zu unterstützen und zu dulden.

## **Das Ende der persönlichen Probleme**

Die Weisen erfahren über einen längeren Zeitraum hinweg ein echtes Gefühl der Freiheit von persönlichen Problemen. Ungelöste schlummernde Tendenzen treiben einen nicht mehr an. Man ist nicht mehr gefangen in dem Bedürfnis nach Anerkennung und der Angst vor Ablehnung oder Schuldzuweisungen an sich selbst oder andere. Grundsätzlich ist das Herz und der Verstand von Klarheit und Weisheit erfüllt. Man ist bereit und in der Lage, selbst die feinsten Ebenen des Leidens zu erforschen, die Bedingungen für das Leiden, seine Auflösung und den Weg zur Auflösung des Leidens. Die Verwirklichten bleiben einer edlen Lebensweise verpflichtet und konzentrieren sich auf das Wesentliche.

## **Das Leben wird verstanden**

Sorgen, Zweifel und existenzielle Ängste haben im Bewusstsein keinen Platz. Ein Erleuchteter versteht das Leben, hat sich mit den abhängigen Bedingungen auseinandergesetzt und fühlt sich nicht mehr gefangen. Die sogenannten großen Fragen rund um das Leben und den Sinn haben ihren Einfluss auf den Geist verloren. Existenzielle Fragen nach dem Sinn des Lebens, wie die Welt beginnt und endet und spekulative Ansichten über Leben und Tod sind verblasst. Man klammert sich nicht mehr an theistische, atheistische und agnostische Standpunkte. Das Sehen und Wissen, wie die Dinge entstehen, ersetzt das Nichtwissen, die Zweifel und das Jonglieren mit paradoxen Ansichten. Es gibt eine tiefe Wertschätzung für das Wunder und die Schönheit des Lebens, während man sich mit dem schmerzhaften Antlitz des Lebens auseinandersetzt.

## **Anwendung weiser Rede**

Die Sprache ist vorrangig auf die geschickte Kommunikation ausgerichtet. Worte haben die Fähigkeit, anderen die Wahrheit zu offenbaren und die Kommunikation auf Ethik, Achtsamkeit und Klarheit zu gründen. Die besten Worte beenden das Leiden und tragen zu Geistesfrieden, Liebe und Weisheit bei. Man wendet Achtsamkeit auf gesprochene und geschriebene Worte an, damit die Kommunikation wahrhaftig, sinnvoll und nützlich ist.

## **Nicht-Anhaften**

Ein erleuchteter Mensch sieht nichts, woran zu klammern sich lohnt - sei es eine Erfahrung, eine Idee, ein Wunsch, eine Person, eine Sache, ein Glaube oder ein metaphysischer Standpunkt. Das Nicht-Anhaften ermöglicht eine befreite Lebensweise. Im Wissen um die Leerheit des Egos lohnt es sich nicht, eine Identität anzunehmen oder den Verlust einer solchen Identität, einer Rolle (Lehrer/in, Elternteil usw.) und einer Identität (englisch, männlich usw.) zu fürchten. Die Weisen klammern sich weder an die Vergangenheit, die Gegenwart noch an die Zukunft. Sie sind frei vom Festhalten an der Identität und all ihren Einschränkungen. Befreiung, Weisheit und Einfühlungsvermögen ersetzen das Festhalten daran. Der Geist hat die Macht, sich auf das zu konzentrieren, worauf es ankommt, ohne an die Handlung oder das Ergebnis daran zu klammern.

## **Beendigung des Strebens nach Sinneserfahrungen**

Die Welt offenbart sich oft in Form von Sinneseindrücken - vor allem in Form von Vergnügen, Schmerz oder in einer Mischung aus beidem. Wenn du das blinde Streben nach angenehmen Empfindungen durch deine Sinne, deine Erinnerungen und deine Hoffnungen auf die Zukunft aufgegeben hast, offenbaren sich Glück und Zufriedenheit. Die Freude kommt auf natürliche Weise in die Welt und nicht mehr durch das ständige Streben nach persönlichem Gewinn. Die Weisen haben ein klares Verhältnis zu den täglichen Lebensumständen, übertreiben den Gebrauchswert des Geldes nicht und genießen die Fähigkeit, mit anderen zu teilen, anstatt den Eigennutz zu maximieren.

## **Inneres Leben**

Achtsamkeit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit bleiben im Innenleben der Erleuchteten erhalten - ohne das Bedürfnis, das "Ich" zu fördern oder das "Selbst" abzulehnen. Die Weisen befassen sich mit der Beziehung zwischen den einzelnen Sinnen: Augen, Ohren, Nase, Zunge und Tastsinn. Die Erleuchteten erforschen den Prozess von Bewusstsein, Geist und Körper. Zur Freiheit gehört es, Verzerrungen, Projektionen und schmerzhaftes Geschichten über diesen Prozess aufzugeben. Die Weisen leben ein achtsames Leben, verweilen in Frieden mit dem Leben und schätzen die verschiedenen Tiefen der Meditation.

## **Wissen**

Die Weisen erkennen das Wissen, das zu einem erleuchteten Leben beiträgt. Man kann gesundes, nützliches Wissen von oberflächlichen und ablenkenden Informationen unterscheiden, die den Geist vernebeln. Man weiß um den Nutzen und die Grenzen des Wissens. Die Weisen wenden Unterscheidungsvermögen auf die Sprache an. Worte können eine Wahrheit enthüllen, die das Leben verändert. Sie sind fest entschlossen, das Wahre und Nützliche zu vermitteln. Es gibt keine "persönliche Wahrheit". Die Wahrheit gilt für alle Menschen. Wahrheit kann sich in verschiedenen Arten von Wissen und Sprachen offenbaren, von Fakten über dichterische Einsichten bis hin zu Fiktion. Es gibt auch ein echtes Bewusstsein, das über alles Wissen hinausgeht, das frei vom Wirken der geistigen Fähigkeiten ist.

## **Energie**

Ein erleuchteter Mensch verfügt über eine Fülle von Energie, außer in Zeiten körperlicher Krankheit und Schmerzen. Die Ernährung beeinflusst die Energie. Die Weisen achten auf das, was in den Mund geht, genauso wie auf das, was aus dem Mund herauskommt. Der weise Einsatz von

Energie dient dem Wohlbefinden, der Gesundheit und dem Glück aller Lebewesen und der Umwelt. Die Weisen können ihre Energie auf Initiativen, Projekte und tägliche Lebensumstände lenken. Es wird keine Energie an Fantasien, Projektionen, unnötiges Denken, Wünsche und Ängste verschwendet. Innerer Frieden und konzentrierte Aufmerksamkeit ermöglichen eine Tiefe der Kreativität und die Fähigkeit zu handeln und zu wissen, wann man zurücktreten und die Energie erneuern muss.

### **Was ist Erleuchtung? Aus dem Blickwinkel der letztendlichen Wahrheit darüber**

Ein erleuchtetes Leben ist Ausdruck eines authentischen Gefühls der Freiheit im täglichen Leben. Es besteht Freiheit von ungelösten Problemen aus der Vergangenheit, Freiheit zu sein und Freiheit zu handeln.

Wir müssen eine solche Befreiung nicht in absoluten Begriffen oder als einen Zustand der Vollkommenheit sehen. Manchmal können Wolken auftauchen und diese Freiheit verdunkeln. Nicht hilfreiche Ansichten und Einstellungen können auftauchen. Solche Ansichten bedürfen der Prüfung.

Die Tiefe der Achtsamkeit eines erleuchteten Menschen gewährleistet, dass solche Themen angegangen und aufgelöst werden, anstatt sie zu rechtfertigen. Ein erleuchteter Mensch hat kein Interesse daran, sich anderen gegenüber als überlegen darzustellen. Das Ego "Ich bin überlegen, minderwertig oder gleich" scheint ein absurdes Konstrukt zu sein, das aus Ansichten besteht, die von einem aufgeblähten oder entleerten Ich oder von dem Wunsch angetrieben werden, gleich zu sein. Die Menschen sind nicht alle gleich und auch nicht alle verschieden.

Die Wahrheit darüber macht uns frei. Wahrheit öffnet das Bewusstsein und befreit uns von Dogmen, eingefahrenen Ansichten und dem Leben in einer kleinen Welt. Freiheit bedeutet nicht, dass wir tun können, was wir wollen - egal, welchen Schaden wir uns oder anderen zufügen. Ein solcher Mensch lebt im Bann der fehlerhaften Züge der Persönlichkeit im Mythos der Freiheit. Befreiung bedeutet auch Freiheit von impulsivem und egoistischem Verhalten.

Die ultimative Wahrheit befreit uns davon, in unserer eigenen kleinen Welt zu leben oder uns einzubilden, dass jemand anderes wirklich die Welt für uns bedeutet. Letztlich gibt es keine Wahrheit, wenn wir an die Vorstellung von der inneren und der äußeren Welt glauben. Auch die Welt der Geburt, des Alterns, des Schmerzes und des Todes ist für die Weisen zu einer kleinen Welt geschrumpft. Das "Ich" lebt in der "Welt" ist eine Gedankenkonstruktion, eine Ansicht, die gemeinhin als überhebliche Ansicht zum Beweis des "Lebens in der wirklichen Welt" vertreten wird.

Die Weisen definieren die Welt nicht im engeren Sinne als die runde Erde, die sich in Raum und Zeit bewegt. Diese besteht aus einer einzigen Weltanschauung. Wir können in ähnlichen Welten und in verschiedenen Welten leben.

Die Wiedergeburt des Egos, die Bürden des Lebens, der Bann der zyklischen und ungelösten Existenz sind abgeschüttelt.

Die Weisen sehen keine Grundlage für die Ansicht eines getrennten Selbst, eines verbundenen Selbst, eines wahren Selbst oder eines Nicht-Selbst.

Sie erwachen aus dem Schlaf, in dem sie durch die Existenz wandern, und sind frei von der Gefangenschaft im gegenwärtigen Moment. Die Weisen sehen und erkennen die Dinge, wie sie sind, mit einem befreienden Wissen um die Leerheit von "Ich" und "mein". Für die Weisen ist es nichts Abstraktes, das Todlose zu erkennen.

Die Erleuchtung bedeutet ein Leben ohne Ketten. Die Weisen erfahren ein dauerhaftes Mitgefühl für andere und engagieren sich, um die Probleme anderer zu lösen, in der Nähe und in der Ferne, ohne von Ergebnissen abhängig zu sein, um ihren Seelenfrieden zu sichern.

Das Nirwana (die Abwesenheit der Hitze des reaktiven Geistes) wird verwirklicht. Das Gefühl der Befreiung, das Weite, das Unerschütterliche und Unermessliche offenbart sich so klar wie eine Farbe für eine Person mit gutem Sehvermögen.

**Behauptungen über Erleuchtung.** Es gibt Menschen, die:

- erleuchtet sind, jedoch nur wenige Worte machen
- Erleuchtete in religiösen/spirituellen Traditionen sind
- Erleuchtete sind, die außerhalb religiöser/spiritueller Traditionen stehen
- die Erleuchtung für sich beanspruchen, basierend auf der Interpretation eines Erlebnisses durch das eigene Ich
- behaupten, erleuchtet zu sein, obwohl sie kein erleuchtetes Leben führen
- keinen Erleuchteten aufgrund eines kurzen Kontakts von Stunden, Tagen oder Wochen kennen
- einen Erleuchteten durch eine lange Verbindung kennen
- einen Erleuchteten durch eine Vielzahl von Umständen kennen
- einen Erleuchteten durch die Art und Weise kennen, wie er oder sie mit herausfordernden Situationen umgeht
- Erleuchtung kennen, ohne dass sie auf einer bestimmten Erfahrung beruht
- ein erleuchtetes Leben führen, ohne Erleuchtung zu beanspruchen
- ein erleuchtetes Leben sowohl durch Taten als auch durch Worte und Sein vorleben
- Praktiken und Belehrungen über ein erleuchtetes Leben sprechen und anbieten

**Es entstehen Ansichten über Weg und Ziel. Keine der Ansichten ist es wert, sich daran festzuhalten.**

Sieben gängige Ansichten über den Weg und das Ziel:

- Der Weg und das Ziel sind nur eine Metapher. Nein, sind sie nicht.
- Der Weg und das Ziel ist mehr als eine Metapher. Nein, das ist es nicht.
- Der Weg und das Ziel der Erleuchtung mögen sehr unterschiedlich erscheinen. Ist es aber nicht.
- Der Weg mag weit vom Ziel entfernt zu sein. Ist er aber nicht.
- Der Weg mag nahe am Ziel sein. Ist er aber nicht.

- Der Weg mag gleich erscheinen wie das Ziel. Ist er aber nicht.
- Der Weg mag anders erscheinen als das Ziel. Ist er aber nicht.

Dies sind Ansichten, die aufgrund der verschiedenen inneren und äußeren Bedingungen entstehen. Diese Ansichten können sich jederzeit ändern, weil sich die Bedingungen für diese Ansichten ändern.

Es gibt Zeiten, in denen ein Mensch, sei es auch nur für ein paar Augenblicke, Stunden oder Tage, ein wahrhaft unbeschwertes Leben erfährt. Es herrscht innerer Frieden mit Klarheit im Handeln. Man weiß, wie man mit Situationen weise umgehen kann. Es gibt keinen inneren Stress und keine Ansprüche an andere. Man hat das Gefühl, frei zu sein, achtsam zu leben und in keiner Weise angekettet zu sein.

In diesen Phasen erfährt man aus erster Hand, was ein erleuchtetes Leben ausmacht. Die Menschen können einen echten und authentischen Eindruck von einem erleuchteten Leben bekommen.

Für einen erleuchteten Menschen ist dieser Geschmack die normale tägliche Erfahrung, von der er nur selten abweicht.

Für andere gibt es den Geschmack der Erleuchtung, aber verschiedene Hindernisse und Verdunkelungen trüben ständig ein erleuchtetes Leben. Die Dharma-Lehren und -Praktiken erkunden das Wesentliche und lösen das Unwesentliche auf.

Die Weisen kennen eine Freiheit von der Identifikation mit Vorstellungen von Unvollkommenheit und Vollkommenheit. Die Erleuchteten verweilen frei in allen Richtungen zum Wohl und Nutzen aller. Die Weisen leben eine edle Lebensweise. Es gibt keine Ersatzlösung.

Mögen alle Wesen ein erleuchtetes Leben führen