



EDLE
STRATEGIE

EDLE STRATEGIE

— Abhandlungen über den buddhistischen Pfad —

von

Thanissaro Bhikkhu

(Geoffrey DeGraff)

z u r k o s t e n l o s e n V e r t e i l u n g

[Projekt der BGM 2012](#)

Quellen

www.dhammatalks.org & www.accesstoinight.org

Copyright © 1997 Thanissaro Bhikkhu

Dieses Werk darf neu veröffentlicht, umformatiert, nachgedruckt und durch beliebige Medien weiterverteilt werden. Nach dem Willen des Verfassers soll jedoch jede solche Neuveröffentlichung und Weiterverteilung der Öffentlichkeit auf unentgeltlicher und uneingeschränkter Grundlage zur Verfügung gestellt werden; Übersetzungen und andere Bearbeitungen dieses Werkes sollen als solche kenntlich gemacht werden.

Übersetzung

Aus dem Amerikanischen ins Deutsche übersetzt von Lothar Schenk, Kurt Jungbehrens, Viriya, Clark Translations und Walter Schwidetzky.

Die deutschen Übersetzungen der Lehrredenzitate wurden - zum Teil unter Anpassung an die englische Fassung - von <http://www.palikanon.com> übernommen.

Thanissaro Bhikkhu

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) ist ein amerikanisch- buddhistischer Mönch der thailändischen „*kammattana*“ Waldtradition. Nach dem Abschluss in „European Intellectual History“ am Oberlin College reiste er 1971 nach Thailand. Dort erlernte er die Kunst der Meditation von Ajahn Fuang Jotiko, einem Schüler des verstorbenen Ajahn Lee. 1976 wurde er ordiniert und lebte in Wat Dhammasathit, wo er auch nach dem Tode seines Lehrers im Jahre 1986 verblieb. 1991 reiste er schließlich in die Vereinigten Staaten, nach San Diego County, wo er Ajahn Suwat Suwaco half, *Wat Mettavanaram* (die Metta Forest Monastery) aufzubauen. 1993 wurde er Abt dieses Klosters. Seine lange Liste von Veröffentlichungen enthält Übersetzungen aus dem Thai: Ajahn Lees Meditations-Handbücher; *Handful of Leaves*, eine vierbändige Anthologie von Suttaübersetzungen; *The Buddhist Monastic Code*, ein zweibändiges Referenzwerk für Mönche; *Wings to Awakening*; und als Co-Autor das Hochschullehrbuch *Buddhist Religions: A Historical Introduction*. Die meisten seiner Veröffentlichungen sind im Internet unter <http://www.accesstoinight.org> zu finden.

Metta Forest Monastery

Metta Forest Monastery ist ein Meditationskloster in der Thai Wald Tradition. 1990 von Ajahn Suwat Suwaco gegründet, wird es derzeit von Thanissaro Bhikkhu (Ajahn Geoff) geleitet. Das Kloster befindet sich in der Nähe von Valley Center (Kalifornien) in einem

Avocadogarten am Ende einer Straße, umgeben von den Bergen und dem Buschwerk (chaparral) des nördlichen San Diego Countys. Für Männer besteht dort die Möglichkeit, sich als Bhikkhu ordinieren zu lassen und auf der Grundlage des Dhamma-Vinaya der Theravada-Tradition ausgebildet zu werden. Metta Forest Monastery heißt aber auch interessierte Laien willkommen - Männer wie Frauen - die dort die Buddha-Lehre praktizieren können.

Übersetzungskommentar

„Skillfull“ und „unskillfull“ (Pali: *kusala*, *akusala*) sind gängige Begriffe in buddhistischen Texten in der englischen Sprache, die nicht einfach ins Deutsche übersetzt werden können. Wenn auch nicht perfekt, so übersetzen wir dies mit „geschickt“ und „nicht geschickt.“ Dies beinhaltet, dass Eigenschaften entwickelt werden die zu höheren Fähigkeiten führen. Zum Beispiel: Ein gut ausgebildeter Schreiner ist geschickt in seiner Arbeit, da er/sie die Eigenschaften und Qualitäten entwickelt hat geschickt zu arbeiten. Gleichmaßen versucht der Meditierende geschickt zu meditieren.

Im allgemeinen übersetzt Ajaan Thanissaro das Pali „*dukkha*“ mit dem englische „stress“ und wir übersetzen stress mit „Stress“ bzw. „stressvoll.“

Einführung

Die Aufsätze in diesem Buch stellen Ansichten zu grundlegenden Elementen des buddhistischen Pfades dar - die Einstellungen, Vorstellungen und Praktiken, die zur völligen Freiheit des Geistes führen. Wenn die Ansichten richtig sind, bilden sie selbst einen Teil des Pfades. Um also zu lernen, wie man von diesen Aufsätzen den besten Gebrauch machen kann, ist es wichtig zu verstehen, welche Rolle Ansichten spielen, wenn man Freiheit erlangen möchte.

Jede richtige Aussage über den Pfad ist ein Teil der rechten Ansicht. Und doch schließt das Ziel des Pfades – die völlige Freiheit - auch die Freiheit vom Anhaften an alle Ansichten ein. Das heißt, dass rechte Ansichten nicht am Ende des Pfades stehen. In anderen Worten: Wir praktizieren den Pfad nicht nur, um zu rechter Ansicht zu gelangen. Und doch können wir dem Pfad nicht folgen, ohne von den rechten Ansichten Gebrauch zu machen. Rechte Ansichten sind also Werkzeuge - Strategien - die einem höheren Ziel dienen. Sie sind einzigartig, da ihre Annäherung an die Realität letztlich dazu führt, dass sie sich selbst transzendieren. Ihr Sinn und Zweck ist es, die Art von Erforschung auszulösen, die den Geist über sie hinausträgt. Ihre Wirksamkeit ist es, dass ihre Wahrheit beweist. Und diese Integrität des Handelns, kombiniert mit der Tauglichkeit der Resultate, lässt sie zu edlen Strategien werden.

Die hier zusammengestellten Aufsätze sind also als Hilfe für dieses Programm edler Strategien gedacht. In diesem Programm steckt aber erheblich mehr als dieses oder jedes andere Buch enthalten könnte. Schließlich ist ja rechte Ansicht nur ein Teil des Pfades. Ich hoffe jedoch, dass diese Aufsätze euch helfen werden, auf dem rechten Pfad zur Freiheit einen Anfang zu finden und dass die angesprochenen Themen sich auf dem Weg als nützlich erweisen werden.

Thanissaro Bhikkhu

Metta Forest Monastery

P.O. Box 1409

Valley Center, CA 92082-1409, U.S.A.

Wahrheiten des Herzens bestätigen

Die buddhistischen Lehren von Samvega & Pasada

Wir betrachten den Buddhismus kaum je als eine emotionale Religion. Insbesondere die Anfänge des frühen Buddhismus ordnet man eher dem oberen linken Quadranten des Kopfes als dem Herzen zu. Wenn ihr euch die Überlieferung aber näher betrachtet, so werdet ihr feststellen, dass sie von Anfang an von einem tief empfundenen emotionalen Kern genährt wurde.

Erinnert euch einen Moment an die Geschichte des jungen Prinzen Siddhartha und seine ersten Begegnungen mit Alter, Krankheit, Tod und einem wandernden Wald-Einsiedler. Es ist eines der eingängigsten Kapitel in der buddhistischen Tradition, hauptsächlich wegen der direkten Herzensqualität in den Emotionen des jungen Prinzen. Er sah Alter, Krankheit und Tod als absoluten Schrecken an und setzte all seine Hoffnungen auf ein kontemplatives Waldleben als einzigen Ausweg. Wie Asvaghosa, der große buddhistische Poet, die Geschichte beschreibt, mangelte es dem jungen Prinzen nicht an Freunden und Familienmitgliedern, die versuchten, ihm diese Vorstellungen auszureden und Asvaghosa war klug genug, ihre lebensbejahenden Ratschläge in sehr ansprechendem Licht zu zeigen. Dennoch erkannte der Prinz, dass er sein Herz verraten würde, wenn er diesen Rat befolgen würde. Nur indem er seinen aufrichtigen Empfindungen treu blieb, konnte er sich auf den Pfad begeben, der von den gewöhnlichen Werten seiner Gesellschaft weg zu einem Erwachen jenseits der Begrenzungen von Leben und Tod führte.

Das ist kaum eine lebensbejahende Geschichte im gewöhnlichen Sinne des Wortes, aber sie bekräftigt, dass es etwas Wichtigeres gibt als bloß zu leben: Die Wahrheit des Herzens, wenn es ein Glück erstrebt, das absolut rein ist. Die Kraft dieses Strebens hängt von zwei Emotionen ab, die in Pali als *samvega* und *pasada* bezeichnet werden. Nur wenige von uns haben davon gehört und dennoch sind dies die grundlegendsten Gefühle in der buddhistischen Tradition. Sie inspirierten den jungen Prinzen nicht nur bei seiner Suche nach dem Erwachen, sondern er riet auch seinen Anhängern, nachdem er der Buddha geworden war, diese täglich zu kultivieren. In der Tat ist die Art und Weise, in der er mit diesen Empfindungen umging so

bezeichnend, dass dies vielleicht der wichtigste Beitrag ist, den seine Lehren unserer Kultur heute überhaupt anzubieten haben.

Samvega war es, was der junge Prinz bei seiner ersten Begegnung mit Altern, Krankheit und Tod empfand. Es ist ein schwer zu übersetzendes Wort, weil es einen so komplexen Bereich von mindestens drei Gefühlsstimmungen gleichzeitig: Eine bedrückende Empfindung von Schock, Betroffenheit und Befremden, die mit der Erkenntnis der Vergeblichkeit und Bedeutungslosigkeit des Lebens, wie wir es normalerweise leben, einhergeht; ein ernüchterndes Gefühl unserer Mittäterschaft, Selbstgefälligkeit und Dummheit, die uns blindlings leben lassen, und ein unruhiges Gefühl der Dringlichkeit bei dem Versuch, einen Weg aus diesem sinnlosen Kreislauf zu finden. Das ist eine Vielschichtigkeit von Gefühlen, die wir alle schon zum einen oder anderen Zeitpunkt im Prozess des Erwachsenwerdens erfahren haben. Aber ich kenne keinen einzigen Ausdruck, der alle drei Gefühle gleichzeitig angemessen umschreibt. So ein Ausdruck wäre nützlich und das ist vielleicht schon Grund genug, das Wort *samvega* in unsere Sprache aufzunehmen.

Aber der Buddhismus liefert nicht nur ein nützliches Wort, er bietet auch noch eine effektive Strategie, wie man mit den hinter diesem Wort verborgenen Gefühlen umgehen kann, Gefühle, welche die moderne Kultur als bedrohlich ansieht und die sie nur sehr unzureichend handhabt. Natürlich ist unsere Kultur nicht die einzige, die sich von *samvega*-Gefühlen bedroht fühlt. Die Siddhartha-Geschichte beschreibt die Reaktion des Vaters auf die Entdeckung des jungen Prinzen beispielhaft für die Art und Weise, auf die die meisten Kulturen mit diesen Gefühlen umzugehen versuchen. Der Vater versuchte den Prinzen zu überzeugen, dass sein Maßstab für Glück unerreichbar sei, wobei er sich zugleich bemühte, ihn mit zwischenmenschlichen Beziehungen und jedem nur vorstellbaren sinnlichen Vergnügen abzulenken. Er arrangierte nicht nur eine aus seiner Sicht ideale Heirat für den Prinzen, sondern baute ihm auch einen eigenen Palast für jede Jahreszeit. Er kaufte ihm die besten Kleider und Pflegeprodukte, bezahlte zahlreiche Veranstaltungen und sorgte für eine gute Bezahlung der Bediensteten, damit sie den Anschein von Freude bei ihrer Aufgabe erwecken und jede Laune des Prinzen befriedigen konnten. Die Strategie des Vaters bestand darin, den Prinzen dazu zu bringen, seine Ziele niedriger zu stecken und in einem Glück Befriedigung zu finden, das nicht absolut und

weit davon entfernt war, rein zu sein. Würde Siddhartha heute leben, so ständen dem Vater andere Hilfsmittel zur Verfügung, um mit der Unzufriedenheit des Prinzen umzugehen - einschließlich einer Psychotherapie und einer religiösen Beratung - die grundlegende Strategie aber wäre wohl die gleiche: Den Prinzen abzulenken und seine Empfindsamkeit zu dämpfen, damit er sich niederlassen und ein angepasstes, produktives Mitglied der Gesellschaft werden könnte.

Glücklicherweise war der Prinz zu scharfsichtig und zu beherzt, um sich einer solchen Strategie zu unterwerfen. Und glücklicherweise wurde er in eine Gesellschaft geboren, die ihm die Gelegenheit bot, für das *samvega*-Problem eine Lösung zu finden, die der Wahrheit seines Herzens gerecht wurde.

Der erste Schritt zu dieser Lösung wird in der Siddhartha-Geschichte symbolisch durch die Reaktion des Prinzen auf die vierte Person dargestellt, welche er auf seinen Fahrten außerhalb des Palastes sah: Den wandernden Wald-Einsiedler. Verglichen mit dem, wie er es nannte, beengten, staubigen Pfad des Haushälters erschien dem Prinz die Freiheit des Einsiedlerlebens wie der freie Himmel. Ein solcher Pfad der Freiheit, so fühlte er, würde ihm die Möglichkeit geben, die Antworten auf seine Fragen nach Leben und Tod zu finden und ein Leben zu führen, das seinen höchsten Idealen entsprach und „so rein wie eine polierte Muschel“ sein würde.

Die in diesem Moment von Siddhartha empfundene Emotion wird *pasada* genannt. Wie *samvega* umfasst *pasada* eine komplexe Gruppe von Gefühlen. Für gewöhnlich werden diese mit „Klarheit und gelassenem Vertrauen“ übersetzt. Es sind geistige Zustände die verhindern, dass *samvega* in Verzweiflung umschlagen kann. Im Fall des Prinzen gewann dieser eine klare Sicht auf sein Dilemma und zugleich das Vertrauen darauf, einen Ausweg finden zu können.

Wie die Lehren des frühen Buddhismus offen zugeben, besteht das Dilemma darin, dass der Zyklus von Geburt, Altern und Tod sinnlos ist. Es wird nicht versucht, diese Tatsache zu leugnen und es wird nicht von uns gefordert, gegen uns selbst unaufrichtig zu sein oder unsere Augen vor der Realität zu verschließen. Wie ein Lehrer es einmal ausgedrückt hat, ist gerade die buddhistische Erkenntnis der Realität des Leidens als Geschenk zu verstehen. Die Anerkennung des Leidens in der Welt ist sogar so wichtig,

dass das Leiden in den Vier Edlen Wahrheiten den Ehrenplatz als die Erste Edle Wahrheit erhält. Sie bestätigt unsere empfindlichsten und unmittelbarsten Erfahrungen von den Dingen, eine Erfahrung, die viele andere religiöse Traditionen zu leugnen versuchen.

Deshalb fordern uns die frühen buddhistischen Lehren sogar dazu auf, noch empfindsamer zu werden, bis wir erkennen können, dass die wirkliche Ursache des Leidens nicht *dort draußen* - in der Gesellschaft oder einem äußeren Wesen - sondern *hier drinnen*, in dem Begehren liegt, das in jedem individuellen Geist gegenwärtig ist. Sie bekräftigen, dass es ein Ende des Leidens und eine Befreiung aus diesem Kreislauf gibt. Und sie zeigen den Weg zu dieser Befreiung durch die Entwicklung edler Eigenschaften, die im Geist schon latent vorhanden sind bis zu dem Punkt, an dem alles Begehren abgeworfen wird und der Geist sich dem Todlosen öffnet. So hat das Dilemma also eine praktische Lösung, eine Lösung, die für jedes menschliche Wesens erreichbar ist.

Es ist auch eine Lösung, die für eine kritische Erprobung offen ist - ein Zeichen dafür, welches Vertrauen der Buddha selber in seinen Umgang mit dem *samvega*-Problem setzte. Es ist einer der Aspekte des authentischen Buddhismus, von dem vor allem jene Menschen angezogen werden, die es müde sind, sich sagen zu lassen, dass sie versuchen sollten, die Einsichten zu leugnen, die das *samvega*-Gefühl in ihnen wachgerufen hat.

In der Tat kann der Buddhismus ja nicht nur mit *samvega*-Gefühlen umgehen, sondern er ist auch eine der wenigen Religionen, die sie aktiv und gründlich kultiviert. Der buddhistische Lösungsansatz für die Probleme des Lebens erfordert so viel hingebungsvolles Bemühen, dass nur ganz stark empfundenes *samvega* praktizierende Buddhisten davon abhalten kann, in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Deshalb also die Empfehlung, dass alle Männer und Frauen, Laienanhänger oder Ordinierte, täglich über die Unvermeidlichkeiten des Lebens wie Alter, Krankheit, Trennungen und Tod nachdenken sollten, um *samvega*-Gefühle zu entwickeln und durch die Reflektion über die Kraft des eigenen Handelns dann *samvega* einen Schritt weiter zu *pasada*, zu führen.

Für Menschen, deren Empfinden von *samvega* so stark ist, dass sie alle sozialen Beziehungen ablegen möchten, die den Pfad zum Ende des Leids beeinträchtigen, bietet der Buddhismus sowohl ein langbewährtes

Weisheitsgut auf das man zurückgreifen kann, als auch eine Art Sicherheitsnetz, nämlich den „monastischen Sangha“, eine Institution, die es ermöglicht, die Laien-Gesellschaft zu verlassen ohne Zeit damit zu verschwenden, sich um sein Überleben zu sorgen. Für jene, die sich von ihren sozialen Bindungen nicht lösen können, bietet der Buddhismus einen Weg in der Welt zu leben, ohne von ihr überwältigt zu werden, indem sie ein Leben der Freigebigkeit, der Tugend und der Meditation verfolgen, um die edlen Qualitäten des Geistes zu festigen, die zum Ende des Leids führen. Die enge, symbiotische Beziehung, die zwischen diesen beiden Zweigen der buddhistischen *parisa*, der Nachfolge, aufrechterhalten wird, garantiert, dass die Mönche nicht zu Außenseitern und Menschenfeinden werden und dass die Laienanhänger den Kontakt mit jenen Werten nicht verlieren, die ihre Praxis lebendig erhalten.

Die buddhistische Haltung gegenüber dem Leben kultiviert also *samvega*: Das starke Gefühl der Sinnlosigkeit des Kreislaufs von Geburt, Altern und Tod und entwickelt es dann weiter zu *pasada*: Dem vertrauensvollen Weg zum Todlosen. Dieser Pfad beinhaltet nicht nur über die Zeiten hin bewährte Führung, sondern auch eine soziale Institution, die ihn nährt und am Leben erhält. Das alles sind Dinge, die wir und unsere Gesellschaft dringend benötigen. Wenn wir die Lehren des Buddha betrachten um zu sehen, welchen Bezug sie zum generellen Trend unseres modernen Lebens haben, dann sollten wir daran denken, dass eine der Kraftquellen des Buddhismus die Fähigkeit ist, einen Fuß aus dem Strom der Durchschnittlichkeit herauszuhalten und dass die traditionelle Metapher für die Praxis besagt, dass sie den Strom *überquert* um ans jenseitige Ufer zu gelangen.

Karma

Karma ist eines der Worte die wir nicht übersetzen. Seine Grundbedeutung ist einfach, Karma bedeutet *Handlung*. Weil jedoch die Lehre des Buddha dem Handeln so viel Gewicht verleiht, enthält das Sanskrit-Wort *karma* viele Nebenbedeutungen und das Wort *Handlung* kann sich so gar nicht in seiner Bedeutung entfalten. Wir haben deshalb das Originalwort einfach in unser Vokabular aufgenommen.

Wenn wir aber versuchen, all die Assoziationen zu untersuchen, die das Wort mit sich bringt, nachdem es im alltäglichen Sprachgebrauch Eingang gefunden hat, stellen wir fest, dass viel von der ursprünglichen Wortbedeutung verschoben worden ist. Für die meisten Leute bedeutet *karma* einfach *Schicksal* - noch dazu ein ungünstiges Schicksal: Eine unerklärliche, unwandelbare Macht, die aus unserer Vergangenheit kommt und für die wir irgendwie verantwortlich sind, die zu bekämpfen uns aber die Kraft fehlt. „Ich denke, das ist einfach mein *karma*“, habe ich Leute seufzen hören, wenn ein übles Geschick sie ereilte und sie zu einer ergebenen Resignation keine Alternative sahen. Der Fatalismus, der dieser Aussage innewohnt, ist ein Grund, warum so viele von uns beim Begriff *karma* Abneigung empfinden. Klingt es doch wie jene Art von herzlosen Mythen, mit denen man fast jede Art von Leid oder Ungerechtigkeit der Gegenwart rechtfertigen kann: „Wenn er arm ist, dann eben wegen seines *karmas*“, oder „Wenn ihr Gewalt angetan wurde, dann war es eben ihr *karma*.“ Von dort scheint es nur ein kleiner Schritt zu der Behauptung zu sein, dass man es *verdient* zu leiden und daher unserer Hilfe nicht würdig ist. Diese Fehleinschätzung rührt von der Tatsache her, dass die buddhistische Vorstellung von *karma* zur gleichen Zeit in den Westen kam wie nichtbuddhistische Auffassungen und es so einige Ungenauigkeiten und Verwechslungen in der Aufnahme dieser unterschiedlichen Vorstellungen in der westlichen Gesellschaft gab. Obwohl manche der alten *karma*-Konzepte fatalistisch sind, war die frühbuddhistische *karma*-Vorstellung das keineswegs. Wenn wir uns die frühbuddhistischen Ideen zu *karma* genauer ansehen, werden wir feststellen, dass sie Mythen über die Vergangenheit weniger Gewicht beimessen als das die meisten modernen Menschen tun.

Für die frühen Buddhisten war *karma* nicht-linear. Andere indische

Schulen dagegen glaubten, dass *karma* wie auf einer Zeitgeraden verläuft, wobei Handlungen der Vergangenheit die Gegenwart beeinflussen und gegenwärtiges Tun die Zukunft entscheidet. Als Ergebnis sahen sie nur wenig Raum für den freien Willen. Die Buddhisten jedoch erkannten, dass *karma* in rückkoppelnden Schleifen wirkt, wobei der gegenwärtige Moment sowohl durch vergangene wie auch durch gegenwärtige Handlung geformt wird; gegenwärtiges Tun gestaltet nicht nur die Zukunft, sondern auch die Gegenwart. Diese beständige Offenheit für den gegenwärtigen Einfluss in den kausalen Prozess macht freien Willen möglich. Diese Freiheit wird durch das Bild symbolisiert, das Buddhisten benutzen, um diesen Prozess zu erklären: das Bild des fließendes Wassers. Manchmal ist die Strömung aus der Vergangenheit so stark, dass dagegen nur wenig getan werden kann, außer sich einen festen Stand zu suchen. Aber es gibt auch Zeiten, in denen der Strom so sanft dahinfließt, dass er in nahezu jede Richtung abzulenken ist.

Statt also eine kraftlose Resignation zu fördern, konzentriert sich die frühbuddhistische Vorstellung auf das befreiende Potential dessen, was der Geist in jedem einzelnen Moment tut. Wer ihr seid und woher ihr kommt ist keineswegs so wichtig wie die Absichten des Geistes, für das was er gerade tut. Wenn auch die Vergangenheit die Ursache für viele Ungleichheiten in unseren Leben sein mag, so besteht doch der Maßstab für uns als menschliche Wesen nicht in den Karten, die uns in die Hand gegeben wurden, denn diese können sich in jedem Augenblick ändern. Wir messen uns selbst daran, wie gut wir unser Blatt auszuspielen vermögen. Wenn ihr leidet, so versucht die ungeschickten geistigen Gewohnheiten nicht fortzuführen, die diese spezielle karmische Rückkopplung in Gang halten. Wenn ihr seht, dass andere Leute leiden und ihr helfen könnt, dann richtet euer Augenmerk nicht auf ihre karmische Vergangenheit, sondern auf die karmische Gelegenheit, die sich euch gegenwärtig bietet: Eines Tages könntet ihr euch im selben Dilemma befinden wie sie jetzt gerade und ihr habt nun die Gelegenheit, Gutes zu tun, etwas Gutes, von dem ihr euch wünscht, dass es jemand auch für euch täte, wenn ihr es einmal nötig hättet.

Der Glaube, dass jemandes Würde nicht durch seine Vergangenheit bestimmt wird, sondern durch sein gegenwärtiges Handeln, war ein Schlag ins Gesicht der indischen Kastentradition. Darum hatten die frühen Buddhisten es leicht, die Mythen und die Überheblichkeit der Brahmanen

der Lächerlichkeit preiszugeben. Der Buddha machte deutlich, dass ein Brahmane nicht deshalb eine höhere Person sei, weil er einem Brahmanenschoß entstamme, sondern nur deshalb, weil er mit wahrhaftig lauterer Absichten handle.

Wir lesen von den Attacken der frühen Buddhisten auf das Kastenwesen und abgesehen von ihrem impliziten Antirassismus erscheinen uns diese oft kurios. Wir bemerken dabei nicht, dass sie direkt das Herz unserer Mythen über unsere eigene Vergangenheit treffen: Unsere Besessenheit, uns aufgrund unserer Herkunft zu definieren - unsere Rasse, ethnische Erbe, Geschlecht, sozio-ökonomischer Hintergrund, sexuelles Verhalten - unsere modernen Stämme. Wir stecken unverhältnismäßig viel Kraft und Energie in die Schaffung und Aufrechterhaltung der Mythen unserer Stämme, damit wir auf den guten Namen unseres Stammes stolz sein können. Selbst wenn wir Buddhisten werden, kommt noch immer unser Stamm, unsere Kaste, zuerst. Wir wollen nur einen Buddhismus, der unsere Mythen bestätigt.

Aus karmischer Sicht ist das „woher wir kommen“ jedoch nur altes *karma*, über das wir keine Kontrolle haben. Was wir „sind“, ist im besten Fall ein nebulöses Konzept und im schlimmsten Fall verderblich, nämlich wenn wir es dazu benutzen, um Entschuldigungen für Handlungen mit unlauteren Motiven zu finden. Der Wert eines Stammes liegt nur in den geschickten Handlungen seiner Mitglieder. Aber selbst wenn gute Leute zu unserem Stamm gehören, ihr gutes *karma* gehört nach wie vor ihnen und nicht uns. Und natürlich hat jeder Stamm auch seine schlechten Mitglieder, was ja bedeutet, dass die Mythologie eines Stammes eine recht zerbrechliche Sache ist. An etwas Zerbrechlichem zu hängen erfordert eine große Investition an Leidenschaft, Ablehnung und Täuschung, was unvermeidlich zu weiteren ungeschickten Handlungen in der Zukunft führt.

Die buddhistischen Lehren vom *karma* sind weit davon entfernt, einzig ein kuriose Relikt der Vergangenheit zu sein und stellen eine direkte Herausforderung für eine grundlegende Stoßrichtung, und grundlegenden Mangel, der modernen Kultur dar. Nur wenn wir unsere Besessenheit aufgeben, stellvertretend für unseren Stamm Stolz für seine Geschichte zu empfinden und tatsächlich auf die Motive stolz sein können, die unseren gegenwärtigen Handlungen zugrunde liegen, so können wir sagen, dass das Wort *karma* in seinem buddhistischen Sinn seine Eigenständigkeit und seine

ursprüngliche Bedeutung wiedergefunden hat. Und wenn wir die ursprüngliche Bedeutung näher betrachten werden wir feststellen, dass sich uns mit diese Entdeckung ein Geschenk offenbart: das Geschenk, welches wir uns selbst und einander machen, wenn wir unsere Mythen darüber „wer wir sind“ beiseitelegen und statt dessen ehrlich zugeben, was wir in jedem Augenblick tun - wobei wir uns zugleich bemühen, es richtig zu tun.

Der Weg zum Nirvana ist mit guten Vorsätzen gepflastert

Es gibt einen alten Spruch, der besagt, dass der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert ist, das ist aber nicht wirklich der Fall. Der Weg zur Hölle ist vielmehr gepflastert mit Vorsätzen, die unachtsam, lustvoll oder böse sind. Gute Absichten - wohlmeinend und harmlos - pflastern Wege zu den Himmeln des Glücks. Warum haben sie dann aber so einen schlechten Ruf? Aus drei Hauptgründen. Einer ist, dass nicht alle guten Absichten tatsächlich geschickt sind. Obwohl sie wohlgemeint sind, können sie fehlgeleitet und für den Anlass unangemessen sein und so Schmerz und Bedauern zur Folge haben. Ein zweiter Grund ist, dass wir oft die Qualität unserer eigenen Absichten missverstehen. Wir können zum Beispiel eine zweideutige Absicht für gut halten und dann enttäuscht sein, wenn diese dann zweideutige Resultate zeitigt. Ein dritter Grund ist, dass wir leicht fehldeuten, in welcher Weise Absichten ihre Ergebnisse zeitigen – so dass, wenn die schmerzlichen Ergebnisse böser Absicht in der Vergangenheit das Resultat einer guten Absicht in der Gegenwart verdunkeln, wir dennoch unserer gegenwärtigen Absicht die Schuld am Schmerz geben. Das Zusammenspiel all dieser Gründe bringt uns dazu, das Potenzial guter Absichten ernüchert wahrzunehmen. In der Folge werden wir ihnen gegenüber entweder zynisch oder lassen einfach die Sorgfalt und Geduld vermissen, die erforderlich wären, um diese Absichten zu perfektionieren.

Eine der bedeutendsten Entdeckungen des Buddha ist die, dass unsere Absichten die Hauptgestaltungsfaktoren unseres Lebens sind, und dass der geschickte Umgang mit ihnen erlernt werden kann. Wenn wir ihnen mit der gleichen Achtsamkeit, Beharrlichkeit und Unterscheidungsfähigkeit begegnen, die nötig sind, um jede Kunstfertigkeit zu erlangen, so können wir sie bis zu einem Punkt perfektionieren, an dem sie in jeder gegebenen Situation nicht mehr zu Bedauern oder schädlichen Resultaten führen können. Zuletzt werden sie uns sogar zu unserem größtmöglichen Glück bringen. Unsere Absichten auf diese Weise zu trainieren, erfordert jedoch eine tiefe Ebene des Selbstgewahrseins. Aber warum ist das so? Wenn ihr die Gründe für unsere Enttäuschung über gute Absichten sorgfältig betrachtet, so werdet ihr herausfinden, dass sie alle auf Täuschung beruhen: Täuschung

beim Formulieren unserer Absichten, Täuschung darüber, wie wir unsere Absichten einschätzen und Täuschung beim Umgang mit ihren Resultaten. Wie der Buddha uns sagt, ist Verblendung eine der drei Hauptwurzeln unserer ungeschickten geistigen Gewohnheiten, während die beiden anderen Gier und Abneigung sind. Diese nicht geschickten Wurzeln liegen verschlungen mit geschickten Wurzeln, nämlich Geisteszuständen, die frei von Gier, Abneigung und Verblendung in der Erde des ungeschulten Herzens liegen. Wenn wir diese nicht geschickten Wurzeln nicht isolieren und ausgraben können, so können wir uns unserer Absichten nie ganz sicher sein. Selbst wenn eine geschickte Absicht im Geist vorhanden zu sein scheint, können doch die nicht geschickten Wurzeln Impulse, die uns hinsichtlich dessen blenden, was tatsächlich vor sich geht.

Wenn wir diesen Sachverhalt illustrieren könnten, so würde das Bild etwa folgendermaßen aussehen: Der direkte Weg zur Hölle ist mit schlechten Absichten gepflastert, wobei einige dieser Absichten sich oberflächlich betrachtet als gute Absichten ausgeben. Mit guten Absichten gepflasterte Wege, die in die himmlischen Gefilde des Glücks führen - einige davon recht geschickt - zweigen von der einen Wegseite ab, verlaufen sich aber nur zu oft im Unterholz des nicht geschickten und wir finden uns stattdessen plötzlich auf der Straße zur Hölle wieder. Eine Entdeckung des Buddha ist, dass die geschickten Wurzeln wachsen und wirkungsvoll den Weg zur Hölle blockieren können, wenn wir sie nähren; wenn wir das Unterholz des nicht geschickten roden und seine Wurzeln ausgraben, können wir unsere guten Absichten zu immer höheren Ebenen des Geschickten entwickeln, bis sie uns zu einem grenzenlosem Glück führen und kein Pfad mehr benötigt wird.

Der grundlegendste Schritt in diesem Prozess besteht darin, sicher zu stellen, dass wir dem Weg zur Hölle fernbleiben. Wir tun das, indem wir Großzügigkeit und Tugend praktizieren und dabei ganz bewusst ungeschickte Absichten durch geschicktere ersetzen. Dann verfeinern wir unsere Absichten durch Meditation noch weiter und graben so die Wurzeln von Gier, Hass und Verblendung aus, um zu verhindern, dass sie die Entscheidungen beeinflussen, die unser Leben formen. Gier und Hass sind manchmal leicht zu entdecken, aber die Verblendung bleibt naturgemäß meist verborgen. Wenn wir verblendet sind, dann *wissen* wir ja nicht, dass wir verblendet sind. Daher muss sich unsere Meditation darauf konzentrieren, unsere Fähigkeiten der Achtsamkeit und der Aufmerksamkeit

zu stärken, so dass wir die Verblendung erkennen und entwurzeln können, bevor sie von unserem Geist Besitz ergreift.

Die grundlegendsten Meditationsanweisungen des Buddha zur Verfeinerung der Absichten beginnen nicht auf Kissen, sondern mitten im alltäglichen Lebens. Sie sind in einer Rede des Buddha an seinen jungen Sohn Rahula enthalten und gehen auf zweifache Weise gegen die Zwickmühle der Verblendung vor. Die erste ist das, was die frühen Buddhisten als „weises Erwägen“ bezeichneten: die Fähigkeit, sich selbst die richtigen Fragen zu stellen. Fragen, die direkt die Ursachen für Lust und Schmerz treffen, ohne dass sich der Geist in unnötiger Verwirrung verfängt. Die zweite Vorgehensweise ist die Freundschaft mit bewundernswerten Menschen: Umgang mit Menschen zu pflegen, die tugendhaft, freigiebig und weise sind und von ihnen zu lernen. Diese beiden Faktoren, so sagte der Buddha, sind die hilfreichsten inneren und äußeren Stützen für einen Menschen, der dem Pfad folgt. Der Buddha riet seinem Sohn Rahula, alle Handlungen als Spiegel zu benutzen, um die Qualität seines Geistes reflektieren zu können. Jedes Mal bevor er handele - und hier bezieht sich „handeln“ auf jegliche Aktivität, die sich in Gedanken, Worten oder Taten äußert, solle er über das Resultat nachdenken, das er aus diesem Handeln erwarte und sich dann fragen: „Wird dies mir selbst oder anderen schaden oder wird es das nicht?“ Wenn es schaden würde, so sollte er es unterlassen. Wenn es harmlos schiene, so könne er weitermachen und handeln. Der Buddha riet Rahula jedoch zur Vorsicht, er solle seinen Erwartungen nicht blind vertrauen. Auch während der Handlung solle er sich fragen, ob nicht doch unerwartete, schlechte Folgen entstehen könnten. Wenn das so sei, solle er aufhören. Wenn nicht, könne er seine Handlung zu Ende führen. Sogar dann wäre jedoch die Aufgabe des Reflektierens noch nicht beendet. Er solle auch die kurz- und langfristigen Folgen der Handlung wahrnehmen. Wenn eine Handlung in Worten oder Taten damit ende, dass sie Schaden verursache, dann solle er einen ebenfalls auf dem Pfad praktizierenden Gefährten darüber informieren und auf dessen Rat hören. Wenn die verfehlte Handlung lediglich ein Werk des Geistes war, so solle er Schamgefühl und Abscheu für diese Art des Denkens entwickeln. In beiden Fällen solle er beschließen, nie wieder den gleichen Fehler zu begehen. Wenn jedoch die langfristigen Folgen des ursprünglichen Handelns ohne Fehl waren, so solle er sich darüber freuen, auf dem rechten Weg zu sein und

seine Übungen fortsetzen.

Wir können daraus ersehen, dass der beste Weg um Verblendung aufzudecken darin besteht, aus unseren eigenen Fehlern zu lernen. Die Art und Weise in der Buddha dieses Prinzips formuliert beinhaltet jedoch noch wichtige Implikationen. Es erfordert die Qualität der Ehrlichkeit und Reife sich selbst gegenüber in Bereichen, in denen sie gewöhnlich schwer zu finden sind, nämlich wenn wir unsere eigenen Absichten und die Ergebnisse unseres Handelns bewerten.

Schon als Kinder lernen wir, zum Selbstschutz über unsere Absichten unehrlich zu sein: „Das wollte ich gar nicht tun“, „Ich kann nichts dafür“, „Ich habe nur meinen Arm geschwungen und dann ist er mir hineingelaufen“. Nach einer Weile beginnen wir, unsere eigenen Ausreden zu glauben und möchten es uns selbst nicht gerne eingestehen, wenn unsere Absichten nicht edel sind. So wird es uns also zur Gewohnheit, unsere Absichten nicht zu benennen, wenn wir mit einer Entscheidung konfrontiert werden. Wir weigern uns, die Konsequenzen unseres Handelns zu bedenken und leugnen in vielen Fällen, dass wir überhaupt eine Wahl hatten. So beginnt unser Suchtverhalten und auch unseren ungeschickten Absichten wird damit freier Lauf gelassen.

Eine ähnliche Dynamik umgibt unsere Reaktionen auf die Konsequenzen unseres Tuns. Wir lernen schon früh zu leugnen. „Es war nicht meine Schuld“ oder „Es war schon zerbrochen, als ich mich darauf gelegt habe“ usw. Wir verinnerlichen dann diesen Prozess als eine Möglichkeit, unser Selbstbild zu bewahren in einem Ausmaß, dass es uns bald zur zweiten Natur wird und wir die Augen vor den Auswirkungen unserer Fehler verschließen.

Wie der Buddha uns zeigt, müssen wir Begehren und Unwissenheit ablegen, wenn wir das Leiden beenden wollen; aber wenn wir uns selbst gegenüber hinsichtlich unserer Absichten nicht ehrlich sein können, wie können wir dann Begehren rechtzeitig wahrnehmen um es aufzugeben? Wenn wir dem Prinzip von Ursache und Wirkung in unserem Handeln nicht ins Auge sehen können, wie werden wir jemals Unwissenheit überwinden? Unwissenheit wird weniger durch einen Mangel an Information verursacht als durch einen Mangel an Selbst-Gewahrsein und Ehrlichkeit. Um die Edlen Wahrheiten zu verstehen, ist es erforderlich, dass wir mit uns selbst in genau den Bereichen ehrlich sind, in welchen

Ehrlichkeit am schwierigsten ist.

Das erfordert auch Reife. Beim Überprüfen unserer Absichten müssen wir lernen wie wir zu ungeschickten Motiven auf eine Weise nein sagen können, die widerstandsfähig genug ist, um sie im Zaum zu halten aber doch nicht so unnachgiebig, dass sie in den Untergrund der unterbewussten Repression getrieben werden. Wir können lernen, den Geist als ein Komitee anzusehen: Die Tatsache, dass unwürdige Impulse von Mitgliedern des Komitees ausgehen, bedeutet nicht, dass *wir* unwürdig sind. Wir müssen nicht für alles, was dem Komitee vorgelegt wird, Verantwortung übernehmen. Unsere Verantwortung liegt stattdessen in unserer Macht, etwas anzunehmen oder abzulehnen.

Zugleich sollten wir erwachsen genug sein um zugeben zu können, dass unsere gewohnten oder spontanen Impulse nicht immer vertrauenswürdig sind: Der erste Gedanke ist nicht immer der Beste. Wir sollten zugeben können, dass das, was wir jetzt gerne tun würden, später Konsequenzen haben könnte die sich vielleicht gar nicht gut anfühlen. Wie der Buddha sagte, stehen uns zu jedem Zeitpunkt vier Handlungsmöglichkeiten offen: etwas, das wir tun wollen und das zu guten Resultaten führen würde; etwas, das wir nicht tun wollen und das zu schlechten Resultaten führen würde; etwas, das wir tun wollen, das aber zu schlechten Resultaten führen würde und dann etwas, das wir nicht tun wollen, das aber zu guten Resultaten führen würde. Für die beiden ersten Möglichkeiten ist keine Intelligenz erforderlich. Wir brauchen nicht lange überlegen, um das Erste zu tun und das Zweite zu unterlassen. Das wahre Maß unserer Intelligenz zeigt sich darin, wie wir mit den beiden letzten Wahlmöglichkeiten umgehen.

Die Ergebnisse unserer Handlungen zu prüfen, erfordert ebenfalls Reife: die reife Einsicht, dass Selbsteinschätzung nicht darauf aufgebaut werden kann, immer recht zu haben und dass es nicht erniedrigend oder degradierend ist, einen Fehler zuzugeben. Wir alle handeln aus einem Zustand der Verblendung heraus - sogar der Buddha handelte aus dieser Verblendung heraus, als er das Erwachen suchte. Es ist also nur natürlich, dass Fehler auftreten werden. Unsere menschliche Würde liegt in unserer Fähigkeit begründet, diese Fehler zu erkennen sowie dem Beschluss, diese nicht zu wiederholen und darin, an diesem Beschluss auch festzuhalten. Das wiederum erfordert, dass wir durch Schuldgefühle oder Reue wegen unserer

Fehler nicht geschwächt werden. Wie der Buddha erklärt, können unsere Schuldgefühle einen vergangenen Fehler nicht ungeschehen machen, aber sie können dem Geist die Kraft rauben, die er benötigt, um alte Irrtümer nicht zu wiederholen. Daher empfiehlt der Buddha, das Gefühl der Scham statt dem der Schuld. Sein Gebrauch des Wortes Scham beinhaltet allerdings etwas völlig anderes als das Gefühl der Unwürdigkeit, das wir mit diesem Ausdruck häufig verbinden. Erinnert euch daran, dass beide, Buddha und Rahula, Angehörige der edlen Kriegerklasse waren und ein starkes Gefühl für die eigene Ehre und Würde hatten. Und bedenkt auch, dass der Buddha zu Rahula sagte, dass er seine früheren Fehler, aber nicht sich selbst, als beschämend ansehen solle. Das weist darauf hin, dass es unter Rahulas Würde wäre, in einer Weise zu handeln, die nicht als ehrenhaft ist. Die Tatsache, dass er seine Handlungen als beschämend ansehen kann, ist ein Zeichen seiner Ehre - und auch ein Zeichen dafür, dass er fähig sein wird sie nicht zu wiederholen. Ein solches Ehrgefühl ist es, das einem reifen, gesunden und produktivem Schamempfinden zugrunde liegt.

Auf den ersten Blick könnten wir annehmen, dass beständige Selbstreflexion dieser Art unser Leben nur komplizierter macht, wo es doch schon kompliziert genug erscheint; aber die Anweisungen des Buddha sind tatsächlich ein Versuch, die Fragen in unserem Geist auf das Nützlichste und Wesentlichste zu reduzieren. Er warnt ausdrücklich davor, uns zu viele Fragen aufzubürden, besonders jene, die zu nichts führen und uns handlungsunfähig zurücklassen: „Wer bin ich?“; „Bin ich im Grunde ein guter Mensch?“; „Bin ich eine unwürdige Person?“. Stattdessen weist der Buddha uns an, das Augenmerk auf unsere Absichten zu richten, damit wir sehen können, wie sie unser Leben formen. Außerdem empfiehlt er, die Prozesse von Ursache und Wirkung so zu meistern, dass sie unser Leben auf eine zunehmend bessere Weise gestalten. Auf diese Weise entwickelt jeder große Künstler oder Handwerker Kunstfertigkeit und Meisterschaft.

Die Betonung auf die hinter unseren Handlungen verborgenen Absichten und den daraus resultierenden Konsequenzen werden vom Alltagsleben auch mit auf den Meditationssitz übertragen und versehen unsere Meditation mit dem richtigen Blickwinkel. Wenn wir unsere Handlungen in Bezug auf Ursache und Wirkung, auf geschickt und nicht geschickt überprüfen, fangen wir bereits damit an, das Erlebte entsprechend der zwei Gruppen von Variablen zu betrachten, welche die Vier Edlen Wahrheiten bilden: Das

Entstehen von Stress (nicht geschickte Ursache), der Pfad zum Ende von Stress (geschickte Ursache), Stress (nicht geschicktes Ergebnis), und das Vergehen von Stress (geschicktes Ergebnis). Die Art und Weise, in welcher der Buddha Rahula empfahl, die Ergebnisse seines Handelns sowohl während der Handlung als auch danach zu beurteilen spiegelt die Einsicht wieder, die den Kern seines Erwachens darstellt, nämlich dass Absichten zu Resultaten in der unmittelbaren Gegenwart und auch in der Zukunft führen.

Wenn wir den gegenwärtigen Moment aus dieser Perspektive betrachten, bemerken wir, dass unser Erleben in der Gegenwart nicht „einfach so passiert“. Stattdessen sind sie ein Produkt unserer Verwicklung in den gegenwärtigen Absichten, deren Resultaten und auch in den Konsequenzen früherer Absichten - wobei den gegenwärtigen Absichten die wichtigste Rolle zukommt. Je mehr wir auf unsere Beteiligung achten, desto mehr können wir sie aus dem Halbdunkel des Unterbewussten in das volle Licht unseres Gewahrseins bringen. Dort können wir unsere Absichten durch bewussten Versuch und Irrtum schulen, bis diese Absichten immer geschickter werden. Das ermöglicht uns, unsere Erfahrung von Leid und Schmerz in der Gegenwart zu verringern. So pflastern also geschickte Absichten den Weg zu geistiger Gesundheit und zu Wohlbefinden in der Alltagswelt unseres Lebens.

Während wir daran arbeiten, unsere Absichten zu immer höheren Ebenen der Geschicklichkeit zu entwickeln, bemerken wir, dass die perfektsten Absichten immer jene sind, die den Geist sicher in einem klaren Gewahrsein der Gegenwart verankern. Indem wir sie nutzen, um mit der Gegenwart vertrauter zu werden, gelangen wir zu der Erkenntnis, dass *alle* gegenwärtigen Absichten, ganz gleich wie geschickt sie auch sein mögen, uns doch belasten. Der einzige Weg zur Befreiung von dieser Last ist es, eine Entwirrung all der Absichten zuzulassen, die das Geflecht unserer gegenwärtigen Erfahrungen darstellen. Das öffnet die Tür zu einer Dimension unbegrenzter Freiheit die jenseits davon liegt. So also pflastern geschickte Absichten den gesamten Weg bis zum Rande des Nirvana. Und von dort an kann der Pfad ebenso wenig aufgezeigt werden wie die Spur der Vögel durch den Himmelsraum.

Die heilende Kraft der Tugendregeln

Der Buddha war wie ein Arzt, der die spirituellen Krankheiten der Menschheit behandelte. Der Übungsweg, den er lehrte, war wie ein Heilverfahren für kranke Herzen und Hirne. Dieses Verständnis des Buddha und seiner Lehren reicht bis zu den frühesten Texten zurück und ist noch immer sehr aktuell. Buddhistische Meditationspraktiken werden oft als eine Art Therapie angepriesen und nicht wenige Psychotherapeuten raten heutzutage ihren Patienten, als Bestandteil ihrer Behandlung die Meditation zu erproben.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Meditation allein keine vollständige Therapie sein kann. Es ist zusätzlich Unterstützung von Nöten. Insbesondere moderne Meditierende wurden durch die Massenzivilisation so geschädigt, dass es ihnen an der nötigen Widerstandskraft, Ausdauer und an Selbstwertgefühl mangelt damit Konzentrations- und Einsichtspraktiken wirklich therapeutisch von Nutzen sein können. Andere Lehrer haben dieses Problem ebenfalls erkannt und viele von ihnen kamen zu dem Schluss, dass der buddhistische Weg für unsere besonderen Bedürfnisse nicht ausreicht. Um dieses Defizit auszugleichen, haben sie mit verschiedenen Ergänzungen zur Meditations-praxis experimentiert und sie unter anderem mit Mythologie, Poesie, Psychotherapie, sozialem Engagement, Schwitzhütten, Traueritualen und sogar mit Trommelschlagen kombiniert. Die Schwierigkeit mag aber durchaus nicht darin liegen, dass dem buddhistischen Weg irgendetwas fehlen würde, sondern einfach darin, dass wir ganz einfach nicht dem vollständigen Behandlungsplan des Buddha gefolgt sind.

Der Weg des Buddhas besteht nicht nur aus Achtsamkeit, innerer Sammlung und Einsichtsübungen, sondern auch aus Verhaltensübungen, die von den fünf Tugendregeln ausgehen. Tatsächlich stellen die Tugendübungen die ersten Schritte auf dem Heilsweg dar. Es gibt im Westen eine Neigung dazu, die fünf Tugendregeln als Sonntagsschulregeln abzutun, als auf kulturellen Normen basierend, die in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr anwendbar sind. Damit aber verkennt man, welche Rolle der Buddha ihnen ursprünglich zugedacht hat: Sie sind Teil eines Behandlungsplans für verletzte Psychen. Insbesondere können sie zwei Krankheiten heilen, die einem niedrigen Selbstwertgefühl zugrunde liegen:

Das reumütiges Bedauern und die Verleugnung.

Wenn unsere Handlungen nicht bestimmten Verhaltensnormen entsprechen, dann reagieren wir entweder indem wir 1.) die Handlungen bereuen und bedauern oder indem wir 2.) eine von zwei Formen der Verleugnung praktizieren, nämlich entweder a) verleugnen, dass die Handlungen wirklich stattgefunden haben oder b) leugnen, dass die Beurteilungsmaßstäbe wirklich Gültigkeit besitzen. Diese Reaktionen sind Wunden am Körper unserer Psyche. Reumütiges Bedauern ist eine offene Wunde, die beim Berühren schmerzt, und das Verleugnen ist wie verhärtetes, verzogenes Narbengewebe, das sich um eine schmerzhaft Stelle gebildet hat. Wenn der Geist derart verwundet ist, kann er sich nicht entspannt im „Jetzt“ niederlassen, weil er dann entweder auf offenes, ungeschütztes Fleisch oder auf verhärtete Knoten auftrifft. Selbst wenn man ihn zwingt im „Jetzt“ zu bleiben, geht das nur auf angespannte, verquere und unvollkommene Weise und daher bleiben in aller Regel auch die Einsichten verdreht und unvollkommen. Nur wenn der Geist frei von Wunden und Narben ist, kann man erwarten, dass er sich entspannt und frei im „Jetzt“ niederlassen und zu unversehrten Einsichten kommen kann.

Hier setzen die fünf Tugendregeln an: sie sind darauf angelegt, oben genannte Wunden und Narben zu heilen. Aus der Einhaltung einer Anzahl von praktikablen, eindeutigen, menschengerechten und aner kennenswerten Verhaltensmaßstäben erwächst ein gesundes Selbstwertgefühl. Die fünf Tugendregeln sind so gestaltet, dass sie uns einen Satz von Verhaltensmaßstäben liefern können.

Praktikabel:

Die mit den Tugendregeln gesetzten Maßstäbe sind einfach: Kein absichtliches Töten, Stehlen, unerlaubter Sex, Lügen oder Einnahme von Rauschmitteln. Es ist möglich, nach diesen Maßstäben zu leben. Das ist nicht immer leicht oder angenehm, aber es ist möglich. Manche wandeln die Tugendregeln in Maßstäbe um, die erhabener oder edler klingen - im Fall der zweiten Regel zum Beispiel, in die Vorgabe keinen Missbrauch mit den Ressourcen unseres Planeten zu treiben. Aber sogar diejenigen die die Tugendregeln derart umformulieren, geben zu, dass es unmöglich ist, ihnen gerecht zu werden. Jeder, der schon einmal mit psychisch kranken Personen zu tun hatte weiß, dass der Schaden sehr oft daher rührt, dass jene Personen

mit Verhaltensmaßstäben konfrontiert wurden, denen sie unmöglich gerecht werden konnten. Wenn man den Leuten Maßstäbe setzt, die zwar etwas Mühe und Aufmerksamkeit erfordern, welche man aber durchaus einhalten kann, so hebt sich ihr Selbstwertgefühl dramatisch, weil sie entdecken, dass sie tatsächlich in der Lage sind, jene Maßstäbe einzuhalten. Daraufhin können sie sich anspruchsvolleren Aufgaben mit Selbstvertrauen stellen.

Eindeutig:

Die Tugendregeln enthalten kein Wenn und kein Aber. Das bedeutet, dass sie eine sehr klare Anleitung ohne Raum für Geschwafel oder Rationalisierungen geben. Eine Handlung entspricht entweder den Tugendregeln oder sie tut es eben nicht. Wiederum ist es sehr geschickt, solchen Maßstäben gerecht zu werden. Jeder, der selber Kinder aufgezogen hat, weiß, dass sie sich zwar über harte und klare Regeln beschweren mögen, sie sich aber tatsächlich damit sicherer fühlen als mit Regeln, die vage ausgedrückt und ständig nachverhandelbar sind. Eindeutige Regeln lassen es nicht zu, dass unausgesprochene Nebenabsichten sich durch die Hintertür des Geistes einschleichen. Wenn die Tugendregel gegen das Töten es zum Beispiel erlauben würde, Lebewesen zu töten, wenn ihre Anwesenheit Unbehagen verursacht, würde das die eigene Befindlichkeit über das Mitgefühl mit allem Lebenden stellen. Die eigene Befindlichkeit wäre der unausgesprochene Maßstab und wie wir alle wissen, stellen unausgesprochene Maßstäbe den Nährboden bereit, auf dem Heuchelei und Lügen gedeihen. Wenn man dagegen immer bei seinen Maßstäben der Tugendregeln bleibt, dann gewährleistet man damit, wie der Buddha sagt, unbegrenzten Schutz für das Leben aller Wesen. So unangenehm das auch sein mag, gibt es doch keine Relativierungen, keine Ausnahmen, in denen man das Leben irgendeines lebendigen Wesens auslöschen dürfte. In Bezug auf die anderen Tugendregeln gewährt man unbegrenzten Schutz für den Besitz und das Sexualleben anderer, sowie unbegrenzte Wahrhaftigkeit und Achtsamkeit bei der Kommunikation mit ihnen. Wenn man merkt, dass man sich in solchen Dingen auf sich selbst verlassen kann, dann erfährt man eine enorme Steigerung seines Selbstwertgefühls.

Menschengerecht:

Die Tugendregeln werden sowohl der sie einhaltenden Person als

Mensch gerecht, als auch den Personen, die von der Handlung desjenigen oder derjenigen betroffen sind. Hält man die Regeln ein, bringt man sich in Einklang mit der Karma-Lehre, die besagt, dass die wichtigsten Kräfte, die unser Erleben von der Welt formen die aus unseren Absichten herrührenden Gedanken, Worte und Taten sind, auf die im jetzigen Augenblick unsere Wahl fällt. Das heißt, dass man selbst nicht unbedeutend ist. Bei jeder Wahl, die man zuhause, bei der Arbeit oder in der Freizeit trifft, übt man einen Einfluss auf die Gestaltung der Welt aus. Gleichzeitig erlaubt einem dieses Prinzip, sich selbst an Dingen zu messen, die vollständig der eigenen Kontrolle unterliegen - den absichtlich ausgeführten Handlungen in diesem Moment. Anders gesagt gibt es keinen Zwang, sich in Bezug auf Aussehen, Stärke, Intelligenz, Finanzkraft oder nach anderen Kriterien zu messen, die weniger von dem gegenwärtigen Karma abhängen als von vergangenem. Außerdem bauen sie nicht auf Schuldgefühlen oder dem Zwang auf, vergangene Verfehlungen beklagen zu müssen. Stattdessen lenken sie die Aufmerksamkeit auf die jederzeit neu vorhandene Möglichkeit, hier und jetzt seinen eigenen Maßstäben gerecht zu werden. Wenn man mit Menschen zusammenlebt, die ihre Tugendregeln einhalten, dann erfährt man, dass es im Umgang mit ihnen keinen Grund zu Misstrauen oder Furcht gibt. Sie betrachten das Glücksstreben ihres Gegenübers als dem eigenen ebenbürtig. Ihr Wert als Individuum hängt nicht von Umständen ab, in denen sie Gewinner oder Verlierer sein müssen. Wenn sie von der Entwicklung von Güte und Achtsamkeit bei ihrer Meditation sprechen, dann spiegelt sich das auch in ihrem Handeln wieder. Auf diese Weise bringen die Tugendregeln nicht nur gesunde Individuen hervor, sondern auch eine gesunde Gesellschaft, eine Gesellschaft, in der Selbstwertgefühl und gegenseitige Achtung nicht im Widerstreit stehen.

Anerkennenswert:

Wenn man Maßstäbe für sich übernimmt, dann ist es wichtig zu wissen, wessen Maßstäbe dies sind und woher sie kommen, denn im Ergebnis schließt man sich dieser Gruppe an, sucht nach ihrer Anerkennung, und übernimmt ihre Kriterien für ein richtiges und falsches Handeln. In diesem Fall kann man sich eigentlich keine bessere Gruppe zum Anschluss wünschen als den Buddha und seine edlen Nachfolger. Die fünf Tugendregeln werden "die Maßstäbe, die den Edlen gefallen" genannt.

Nach dem was uns die Texte über diese Edlen berichten sind das keine Menschen, die einen Maßstab nur deshalb anerkennen, weil er gerade populär ist. Sie haben ihr Leben vollständig auf die Erkenntnis dessen gerichtet, was zum wahren Glück führt. Sie haben zum Beispiel selbst erfahren, dass jede Art von Lüge krankhaft ist und dass jeder Sex außerhalb einer stabilen, verantwortungsvollen Beziehung gefährlich ist. Andere Menschen mögen es nicht anerkennen, wenn man nach den fünf Tugendregeln lebt, aber die Edlen tun es, und ihre Anerkennung ist mehr wert als die von irgendjemand sonst auf der Welt.

Nun gibt es Viele, für die es ein schwacher Trost ist, einer solchen abstrakten Gruppe beizutreten, besonders wenn sie noch keinen der Edlen persönlich getroffen haben. Es ist schwierig, gutherzig und großzügig zu sein, wenn die uns unmittelbar umgebende Gesellschaft offen über solche Eigenschaften lacht und stattdessen Dinge wie eine ausschweifende Sexualität oder halsabschneiderisches Geschäftsgebaren schätzt. An dieser Stelle können buddhistische Gemeinschaften ansetzen. Es wäre sehr hilfreich, wenn buddhistische Gruppen sich offen von dem amoralischen Tenor in unserer Kultur distanzieren würden und auf freundliche Weise darauf hinweisen würden, dass sie auf Herzlichkeit und Beherrschung bei ihren Mitgliedern Wert legen. Dadurch würden sie ein gesundes Umfeld dafür schaffen, den vom Buddha stammenden Behandlungsplan zu übernehmen: innere Sammlung und weise Einsicht in einem Leben auszuüben, das auf tauglichem Handeln aufgebaut ist. Wo wir eine solche Umgebung haben, stellen wir fest, dass wir keine Mythen oder Fantasiegeschichten brauchen, denn man stützt sich stattdessen auf die Realität eines recht gelebten Lebens. Man kann die Maßstäbe, nach denen man lebt, betrachten und dann entspannt ein- und ausatmen - nicht wie eine Blume oder ein Gebirge, sondern als das, was man ist: ein erwachsenes, verantwortungsvolles, menschliches Wesen.

Rechte Rede

Mein Lehrer sagte einmal: „Es gibt keine Möglichkeit, deinen Geist zu beherrschen, wenn du deinen Mund nicht beherrschen kannst.“ Deshalb ist die Rechte Rede im alltäglichen Leben so wichtig.

Negativ ausgedrückt bedeutet das, dass man vier Arten von schädlicher Rede vermeiden sollte: Lügen (Worte, die in der Absicht geäußert werden, die Wahrheit zu entstellen), entzweierende Rede (in der Absicht geäußert, einen Keil zwischen Menschen zu treiben), schroffe Rede (in der Absicht geäußert, die Gefühle anderer zu verletzen) und leeres Geschwätz (ohne jegliche zweckmäßige Absicht geäußert).

Beachtet, dass der Schwerpunkt immer auf der Absicht liegt: Das ist der Punkt, an dem die Ausübung der Rechten Rede und die Schulung des Geistes zusammentreffen. Bevor du etwas sagst, richtest du das Augenmerk darauf, *warum* du etwas sagen möchtest. Das hilft dir dabei, Kontakt mit all den Machenschaften des Komitees an Stimmen aufzunehmen, die deinen Geist beherrschen. Wenn du siehst, dass hinter den Entscheidungen dieses Komitees ungeschickte, untaugliche Beweggründe lauern, machst du von deinem Vetorecht Gebrauch. Im Ergebnis wirst du dir deiner selbst besser bewusst und wirst dir selbst gegenüber ehrlicher und stabiler. Außerdem bewahrst du dich davor, Dinge zu sagen, die du später bereuen könntest. Auf diese Weise stärkst du geistige Eigenschaften, die dir bei der Meditation hilfreich sein werden und vermeidest gleichzeitig mögliche schmerzhaft Erinnerungen, die das aufmerksame Erfassen des gegenwärtigen Augenblicks in der Meditation stören würden.

Positiv ausgedrückt bedeutet Rechte Rede, so zu sprechen, dass Vertrauen, Harmonie und Ruhe vermittelt werden und es sich um Worte handelt, die man sich zu Herzen nimmt. Wenn du eine Übung aus diesen positiven Formen der rechten Rede machst, werden deine Worte zu einem Geschenk für andere Menschen werden. Als Reaktion darauf werden die Menschen besser auf das hören, was du sagst, und eher dazu bereit sein, auf ähnliche Weise zu antworten. Dies führt dir die Macht vor Augen, die deinen Handlungen innewohnt: Die Art und Weise, wie du dich im gegenwärtigen Moment verhältst formt tatsächlich die Welt, die du erlebst. Du musst kein Opfer vergangener Ereignisse sein.

Für viele von uns besteht der schwierigste Teil bei der Ausübung der Rechten Rede darin, wie wir unseren Sinn für Humor zum Ausdruck bringen. Besonders hier in Amerika sind wir es gewohnt, mittels Übertreibung, Sarkasmus, Gruppenstereotypen und bloßer Albernheit – den klassischen Beispielen falscher Rede – die Lacher auf unsere Seite zu bringen. Wenn sich die Menschen an diese Arten unbedachten Humors gewöhnen, hören sie nicht mehr sorgfältig auf das, was wir eigentlich sagen. Auf diese Weise verringern wir selbst den Wert unserer Äußerungen. Tatsächlich enthält der Zustand der Welt schon genug Ironie, so dass es für uns keinen Grund zu no Übertreibung oder zum Sarkasmus gibt. Die größten Humoristen sind diejenigen, die unseren Blick einfach darauf richten, wie die Dinge wirklich sind. Unseren Humor auf eine Art auszudrücken, die wahrheitsgetreu, nutzbringend und weise ist, erfordert möglicherweise mehr Nachdenken und Mühe, aber diese Anstrengung wird sich lohnen, wenn es uns gelingt, diese Art geistreichen Humors zu meistern. Wir haben unseren Verstand geschärft und unser sprachliches Umfeld verbessert. So werden selbst unsere Witze zu einem Teil unserer Übungspraxis, nämlich eine Gelegenheit, die positiven Eigenschaften unseres Geistes zu entwickeln und den Menschen in unserem Leben etwas Kluges und Wertvolles zu bieten.

Also gib genau Acht auf das, was du sagst – und warum du es sagst. Wenn du das tust, wirst du entdecken, dass ein offener Mund nicht unbedingt ein Fehler sein muss.

Süßigkeiten gegen Gold eintauschen

Verzichten als erlernbare Fähigkeit

Der Buddhismus greift hier eine bekannte amerikanische Leitidee – das Streben nach Glück – auf und fügt dieser zwei wichtige Konkretisierungen hinzu. Das angestrebte Glück ist *echt*, unübertrefflich, unvergänglich und untrüglich. Das Streben nach diesem Glück ist *ernsthaft*, nicht verbissen, sondern hingebungsvoll, diszipliniert und gepaart mit der Bereitschaft, kluge Opfer zu bringen.

Welche Art von Opfern aber ist klug? In der buddhistischen Antwort auf diese Frage klingt eine weitere amerikanische Leitidee an: Ein kluges Opfer ist ein Opfer, bei dem man ein größeres Glück erreicht, indem man auf ein geringeres Glück verzichtet – ähnlich wie man eine Tüte Süßigkeiten hergeben würde, wenn man dafür ein Pfund Gold bekäme. Mit anderen Worten ist ein kluges Opfer so etwas wie ein vorteilhafter Tausch. Diese Analogie findet sich seit langem in der buddhistischen Tradition. Einer von Buddhas Schülern sagte einmal: „Ich mache einen Tausch, das Altern für das, was kein Altern kennt, das was brennt für das, was keine Bindung kennt: Den höchsten Frieden, die unübertroffene Sicherheit vor den Daseins-fesseln.“

In uns allen steckt etwas, das uns dazu bewegt, an Dingen festhalten zu wollen. Wir würden lieber die Süßigkeiten behalten *und* dazu noch das Gold bekommen. Aber das Erwachsenwerden lehrt uns, dass wir nicht alles haben können und dass oftmals gerade der Genuss einer Freude das Aufgeben einer anderen, vielleicht sogar größeren Freude bedeutet. Deshalb müssen wir beim Einsatz unserer begrenzten Zeit und Energie klare Prioritäten setzen, damit wir die höchsten langfristigen Gewinne erzielen können.

Dies bedeutet, dass die höchste Priorität dem Geist gebührt. Materielle Dinge und soziale Beziehungen sind instabil und zu leicht von Faktoren beeinträchtigt, die jenseits unserer Kontrolle liegen; das von ihnen gebotene Glück ist vergänglich und unzuverlässig. Aber das Wohlergehen eines gut geschulten Geistes kann sich sogar über Altern, Krankheit und Tod hinwegsetzen. Die Schulung des Geistes erfordert jedoch Zeit und Energie. Dies ist einer der Gründe, warum das Streben nach wahren Glück von uns

verlangt, einige unserer äußeren Freuden zu opfern.

Das Opfern von äußerer Freude befreit uns auch von den geistigen Belastungen, die das begierige Anhaften an diese Freuden oftmals mit sich bringt. Eine berühmte Geschichte im Pali-Kanon erzählt von einem früheren König, der, nachdem er ein Mönch geworden war, am Fuße eines Baumes saß und ausrief: „Welche Glückseligkeit! Welche Glückseligkeit!“ Seine Mitmönche dachten, dass er den verlorenen, königlichen Freuden nachtrauerte, aber später erklärte er dem Buddha, welche Art von Glückseligkeit er empfand:

„Früher ...hatte ich überall Wachen aufgestellt, in und vor den königlichen Gemächern, in und um die Stadt und überall im Land. Aber obwohl ich derartig bewacht und beschützt war, lebte ich in ständiger Furcht, aufgeregt, misstrauisch und ängstlich. Aber jetzt, wenn ich allein in einen Wald gehe, zum Fuße eines Baumes oder zu einer einsamen Unterkunft, bin ich ohne Angst, bin ich gelassen, vertrauensvoll und furchtlos, sorglos und unerschüttert, meine Bedürfnisse sind befriedigt und mein Geist ist wie ein Hirsch des Waldes.“

Ein dritter Grund dafür, auf äußere Freuden zu verzichten ist, dass wir beim Streben nach Freuden – wie beispielsweise unserer Sucht nach Süßem für das Auge, Süßem für die Ohren, Süßem für Nase, Zunge und Körper – Eigenschaften wie Gier, Zorn und Verblendung nähren, welche die für den inneren Frieden notwendigen Eigenschaften aktiv blockieren. Selbst wenn wir alle Zeit und Energie der Welt hätten, würde uns das Streben nach dieser Art von Freude immer weiter weg von unserem eigentlichen Ziel führen. Diese Freuden werden im Pfadglied „Rechte Entschlossenheit“ angesprochen. Es handelt sich dabei um den Entschluss, allen Freuden zu entsagen, bei denen sinnliche Leidenschaft, böser Wille und Schädlichkeit zum Tragen kommen. „Sinnliche Leidenschaft“ umfasst nicht nur sexuelle Lust, sondern auch die Sehnsucht nach den Freuden der Sinne, die den geistigen Frieden stören. Als „böser Wille“ gelten alle Wünsche nach Leiden, gleichgültig ob für sich selbst oder für andere. Und zu „Schädlichkeit“ zählen alle Handlungen, die Leiden verursachen. Von diesen drei Kategorien kann man bei den zwei letzteren am ehesten verstehen, warum ein Verzicht sinnvoll ist. Sie sind möglicherweise nicht immer leicht

aufzugeben, aber der Entschluss, dies zu tun, ist offensichtlich eine gute Sache. Der erste Entschluss jedoch – der Verzicht auf sinnliche Leidenschaft – ist nicht leicht zu fassen und noch viel schwerer durchzuführen.

Ein Teil unseres Widerstandes gegen diesen Entschluss ist universell menschlich. Überall auf der Welt genießen Menschen ihre Leidenschaften. Selbst der Buddha gab gegenüber seinen Schülern zu, dass, als er begann, seine Lehren in die Tat umzusetzen, sein Herz bei dem Gedanken an den Verzicht sinnlicher Leidenschaft nicht gerade vor Freude schlug und diesen Verzicht nicht als zum Frieden führend erkennen wollte. Aber ein weiterer Teil unseres Widerstands gegenüber dem Verzicht ist allein der westlichen Kultur eigen. Die moderne Populärpsychologie vertritt die Ansicht, dass die einzige Alternative zu einem gesunden Ausleben unserer sinnlichen Leidenschaften eine ungesunde, angsterfüllte Unterdrückung sei. Dabei beruhen *beide* Alternativen auf Angst: Die Unterdrückung auf der Angst vor dem, wozu uns die Leidenschaft führen könnte, wenn wir ihr Ausdruck verleihen oder sie auch nur in unser Bewusstsein lassen würden; und das Ausleben auf der Angst vor der Entbehrung und auf der Angst vor dem unter dem Bett lauenden Monster, zu dem die Leidenschaft bei Verneinung und Verdrängung werden könnte. Beide Alternativen erlegen dem Geist schwerwiegende Beschränkungen auf. Im Bewusstsein der Nachteile beider Alternativen gelang es dem Buddha, eine dritte Möglichkeit zu finden: eine furchtlose, geschickte Haltung, welche die Gefahren beider Seiten vermeidet.

Um diese Herangehensweise verstehen zu können, müssen wir jedoch erkennen, in welchem Bezug die Rechte Entschlossenheit zu den anderen Gliedern des buddhistischen Pfades steht, insbesondere zur Rechten Ansicht und zur Rechten Konzentration. In der formellen Analyse des Pfades baut die Rechte Entschlossenheit auf die Rechte Ansicht auf; in seiner geschicktesten Form fungiert sie als jenes Sinnen und Erwägen, durch die der Geist die Rechte Konzentration erlangt. Die Rechte Ansicht ermöglicht es, die sinnlichen Freuden und Leidenschaften geschickt zu verstehen, so dass unsere Haltung zu diesem Problem nicht das Ziel verfehlt; die Rechte Konzentration ermöglicht eine innere Stabilität und Glückseligkeit, so dass wir die Wurzeln der Leidenschaft deutlich erkennen und gleichzeitig keine Angst vor Entbehrung haben müssen, bei der Vorstellung, diese Wurzeln auszureißen.

Die Rechte Ansicht beruht auf zwei Ebenen, mit verschiedenen Schwerpunkten, bezogen auf: (1) die Folgen unserer Taten im Kontext unserer Lebensgeschichte und (2) die Themen Leiden und Aufhebung des Leidens in unserem Geist. Die erste Ebene weist auf die Nachteile sinnlicher Leidenschaft hin: Sinnliche Freuden sind flüchtig, instabil und leidvoll; der Wunsch danach ist die Wurzel vieler Übel des Lebens, von der Mühsal und den Entbehrungen beim Erwerb und Erhalt von Wohlstand bis hin zu Familienzweigen und Kriegen zwischen Ländern. Diese Ebene der Rechten Ansicht bereitet uns darauf vor, die Hingabe an sinnliche Leidenschaft als Problem anzusehen. Die zweite Ebene – ein Verständnis der Dinge in Form der Vier Edlen Wahrheiten – zeigt uns, wie dieses Problem in unserer Haltung zum Hier und Jetzt zu lösen ist. Hier wird darauf hingewiesen, dass die Wurzel des Problems nicht in den Freuden liegt, sondern in der Leidenschaft, weil Leidenschaft Anhaften mit sich bringt. Anhaften an bedingt entstandenen Freuden führt unausweichlich zu Stress und Leid, da alle bedingten Erscheinungen ständigem Wandel unterworfen sind. In der Tat neigt unser Anhaften an sinnliche Leidenschaften dazu, stärker und beständiger zu sein als unser Anhaften an bestimmte Freuden. Dieses Anhaften gilt es aufzugeben.

Wie aber macht man das? Indem man sich des Anhaftens bewusst wird. Beide Seiten sinnlicher Anhaftung – als Gewohnungsmuster der Vergangenheit und unserer Bereitschaft, ihnen auch in der Gegenwart erneut nachzugeben – basieren auf Missverständnis und Furcht. Der Buddha weist darauf hin, dass die sinnliche Leidenschaft auf Fehlwahrnehmungen beruht. Wir projizieren Vorstellungen von Beständigkeit, Leichtigkeit, Schönheit und Selbst auf Dinge, die in Wirklichkeit unbeständig, stressvoll, unattraktiv und Nicht-Selbst sind. Diese Fehlwahrnehmungen gelten sowohl für unsere Leidenschaften als auch die Objekte dieser Leidenschaften. Wir nehmen den Ausdruck unserer Sinnlichkeit als etwas Ansprechendes wahr, als einen tiefen Ausdruck unserer eigenen Identität, der uns anhaltende Freuden verspricht; wir sehen die Objekte unserer Leidenschaft als fortdauernd und verlockend genug, als soweit unter unserer Kontrolle, dass die Befriedigung, die sie uns verschaffen, sich nicht in ihr Gegenteil verwandeln könne. Davon trifft in Wirklichkeit nichts zu und doch glauben wir unseren Projektionen blind, denn die Macht unseres leidenschaftlichen Anhaftens hat uns zu sehr in Angst versetzt, als dass wir ihnen direkt ins

Auge blicken könnten. Ihre besonderen Auswirkungen halten uns daher geblendet und getäuscht in ihrem Bann. Solange es nur um Ausleben oder Unterdrückung geht, kann das Anhaften im Dunkel des Unter-bewusstseins weiterhin ungestört aktiv bleiben. Aber wenn wir uns diesem Anhaften bewusst widersetzen, wird es dadurch an die Oberfläche gezwungen, wo es seinen Drohungen, Forderungen und Rationalisierungen Gestalt gibt. Obwohl an sinnlichen Freuden an sich also nichts Böses ist, müssen wir ihnen systematisch entsagen, um die mit den Anhaftungen einhergehenden Probleme deutlich sichtbar werden zu lassen. Auf diese Weise dient geschickte Entsagung als Werkzeug des Lernens, das die latenten Verwicklungen zu Tage fördert, die sowohl durch das Ausleben als auch durch die Unterdrückung unserer Neigungen oft im Verborgenen gehalten werden.

Gleichzeitig müssen wir dem Geist Strategien bereitstellen, mit deren Hilfe er sich nicht auf diese Verwicklungen einlassen muss und sie sofort bei ihrem Auftauchen unterbinden kann. Dazu brauchen wir die Rechte Konzentration. Als eine geschickte Form von Genuss durchtränkt die Rechte Konzentration den Körper mit nicht-sinnlichem Entzücken und mit Freuden, die allen Gefühlen von Entzug und Verlust entgegenwirken, die entstehen, wenn wir sinnlichen Verlockungen widerstehen. Man könnte auch sagen, dass die Rechte Konzentration uns für den Verzicht auf das Anhaften an niedrigeren Freuden mit höheren, länger anhaltenden und subtileren Freuden belohnt. Gleichzeitig verleiht uns diese Rechte Konzentration die stabile Grundlage, die wir benötigen, um nicht vom Anstürmen unserer ausgebremsten Anhaftungen überwältigt zu werden zu werden. Diese Stabilität festigt ebenfalls die geistige und körperliche Achtsamkeit, die wir benötigen, um die der sinnlichen Leidenschaft zugrunde liegenden Fehlwahrnehmungen und Verblendungen durchschauen zu können. Und ist der Geist erst einmal in der Lage, die Prozesse von Projektion, Wahrnehmung und Fehlwahrnehmung zu durchschauen und das größere Gefühl der Freiheit zu erblicken, welches sich bei ihrer Transzendierung einstellt, wird der sinnlichen Leidenschaft die Grundlage entzogen.

In dieser Phase können wir uns dann der Analyse unseres Anhaftens an die Freuden der Rechten Konzentration zuwenden. Wenn unser Verständnis vollständig ist, geben wir *jegliches* Bedürfnis nach Anhaftung aller Art auf

und kommen so in Kontakt mit dem reinen Gold einer Freiheit, die so vollkommen ist, dass sie sich nicht in Worte fassen lässt.

Eine Frage jedoch bleibt: Wie lässt sich diese Strategie des geschickten Verzichts und der geschickten Hingabe in der Praxis des Alltags umsetzen? Menschen, die zum Mönch ordiniert werden, legen ein Keuschheitsgelübde ab und von ihnen wird erwartet, dass sie sich den Verzicht auf sinnliche Leidenschaften zur lebenslangen Aufgabe machen, aber das ist für viele Menschen keine praktikable Alternative. Der Buddha empfiehlt daher seinen Laienanhängern, eintägige Perioden des vorübergehenden Verzichts einzuhalten. Vier Tage jedes Monats (traditionell die Tage des Neu-, Voll- und Halbmondes) sollen die acht Regeln befolgt werden, welche die fünf Standardregeln um Folgendes ergänzen: die sexuelle Enthaltensamkeit, ein Unterlassen der Nahrungsaufnahme ab 12 Uhr mittags, das Verzichten auf Besuche von Shows und auf Musik insgesamt, der Verzicht auf Parfüm und Schminke und schließlich der Verzicht auf luxuriöse Sitzgelegenheiten und Betten. Der Zweck dieser zusätzlichen Regeln ist die angemessene Zügelung aller fünf Sinne. Der Tag wird dann dem Hören des Dhamma, zur Läuterung der Rechten Ansicht, sowie der Meditation zur Stärkung der Rechten Konzentration, gewidmet. Obwohl die moderne Arbeitswoche die mondphasenabhängige Planung dieser Ein-Tages-Retreats unpraktisch machen kann, lassen sie sich doch in Wochenenden oder andere arbeitsfreie Tagen integrieren. So kann ein jeder, der daran interessiert ist, in regelmäßigen Abständen die Sorgen und komplexen Sachverhalte des Alltagslebens für die Möglichkeit eintauschen, Entsagung als eine Fähigkeit zu erlernen, die unerlässlich für das ernsthafte Streben nach Glück im wahrsten Sinne des Wortes ist.

Und ist das nicht ein kluger Tausch?

Eine Meditationsanleitung

Setze dich aufrecht in einer bequemen Position hin, ohne dich dabei nach vorne oder hinten, links oder rechts zu lehnen. Schließe deine Augen und lasse dir wohlwollende Gedanken durch den Kopf gehen. Als erstes mache dir wohlwollende Gedanken über dich selbst, denn wenn du keine auf dich selbst bezogenen, wohlwollenden Gedanken denken kannst, wenn du keinen aufrichtigen Wunsch nach deinem eigenen Glück empfinden kannst, ist es unmöglich, dass du auch anderen wahrhaftig Glück wünschen kannst. Also sage dir zunächst: „Möge ich wahres Glück finden.“ Erinnerung dich, dass wahres Glück etwas ist, das von innen kommt, dies also kein egoistischer Wunsch ist. Tatsächlich ist es so, wenn du in deinem eigenen Inneren die Quellen des Glücks finden und entwickeln kannst, kannst du das auch an andere Leute ausstrahlen. Es ist ein Glück, das nicht darauf beruht, anderen etwas wegzunehmen.

Beziehe jetzt andere Personen in deine wohlwollenden Gedanken mit ein. Zuerst die Menschen, die dir am nächsten stehen – deine Familie, deine Eltern, deine engsten Freunde: „Mögen auch sie wahres Glück finden.“ Lasse dann diese Gedanken sich in immer größer werdenden Kreisen ausbreiten - zu Menschen, die du gut kennst, Menschen, die du nicht so gut kennst, Menschen, die du magst und auch Menschen, denen du weder besonders freundlich noch besonders unfreundlich gegenüberstehst, ja schließlich sogar Menschen, die du nicht magst. Erlege deinem Wohlwollen keine Schranken auf, denn in diesem Fall ergäbe dies auch Schranken für deinen Geist. Lasse jetzt deine wohlwollenden Gedanken auf Menschen übergehen, die du nicht einmal kennst – und nicht nur auf Menschen, sondern auch auf Lebewesen aller Art in allen Himmelsrichtungen: Osten, Westen, Norden, Süden, bis in die Unendlichkeit. Mögen auch sie wahres Glück finden.

Lenke dann deine Gedanken zurück in die Gegenwart. Wenn du wahres Glück finden willst, musst du es in der Gegenwart suchen, denn die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ungewiss. Also musst du dich ganz der Gegenwart widmen. Was hast du hier bei dir in genau diesem Augenblick? Du hast deinen Körper, der hier sitzt und atmet sowie deinen Geist, der denkt und wahrnimmt. Also füge alle diese Dinge zusammen.

Denke an den Atem und nimm dann bewusst wahr, wie er ein- und ausströmt. Wenn deine Gedanken auf den Atem gerichtet bleiben, dann entsteht Achtsamkeit. Indem du bewusst wahrnimmst, wie der Atem ein- und ausströmt, entwickelst du Wachsamkeit. Achte darauf, dass diese beiden Aspekte des Geistes zusammenbleiben. Wenn du möchtest, kannst du ein Meditationswort verwenden, um deine Achtsamkeit zu verstärken. Versuch es mit dem Wort „Buddho“, welches „wach“ bedeutet. Denke beim Einatmen die Silbe „Bud“ und beim Ausatmen die Silbe „dho“.

Versuche, so angenehm wie möglich zu atmen. Eine sehr konkrete Art und Weise, wie du lernen kannst, für dein eigenes Glück in der unmittelbaren Gegenwart zu sorgen und gleichzeitig deine Wachsamkeit zu stärken, ist es, deinen Atem auf angenehme Weise durch deinen Körper strömen zu lassen. Experimentiere ein bisschen, um herauszufinden, welche Atemweise sich in diesem Moment für deinen Körper am besten anfühlt. Vielleicht ist es langes Atmen, vielleicht ist es kurzes Atmen, langes Einatmen mit kurzem Ausatmen kombiniert oder kurzes Einatmen mit langem Ausatmen, schwer oder leicht, schnell oder langsam, oberflächlich oder aber tief. Sobald du einen Rhythmus gefunden hast, der sich angenehm anfühlt, behalte ihn für eine Weile bei. Lerne, das Gefühl des Atmens auszukosten. Im Allgemeinen gilt, je geschmeidiger die Beschaffenheit des Atems, desto besser. Stelle dir den Atem nicht einfach als Luft vor, die in die Lungen hinein- und wieder herausströmt, sondern als den gesamten Energiestrom, der mit jedem Einatmen und jedem Ausatmen durch den Körper fließt. Empfinde bewusst die Beschaffenheit dieses Energiestroms. Es kann vorkommen, dass sich der Körper nach einer Weile verändert. Ein bestimmter Rhythmus mag sich zuerst gut anfühlen aber nach einer Weile fühlt sich etwas anderes angenehmer an. Lerne, darauf zu achten und darauf zu reagieren, was dir dein Körper jetzt in diesem Moment mitteilt. Welche Art von Atemenergie braucht er? Wie kannst du dieses Bedürfnis am besten erfüllen? Wenn du müde bist, versuche auf eine Weise zu atmen, die den Körper mit Energie füllt. Wenn du angespannt bist, versuche auf eine Weise zu atmen, die entspannend wirkt.

Wenn dein Geist abwandert, bringe ihn sofort aber sanft zurück. Wenn er zehn oder hundert Male abwandert, bring ihn zehn oder hundert Male wieder zurück. Gib nicht nach. Diese Eigenschaft nennt man Nachdruck. Sobald du also bemerkst, dass der Geist abgewandert ist, bringe ihn sofort

wieder zurück. Verbringe keine Zeit damit, ziellos an den Blumen zu riechen, in den Himmel zu schauen oder den Vögeln zuzuhören. Du hast eine Aufgabe zu erledigen; die Aufgabe, zu lernen, wie man auf wohltuende Weise atmet und wie man den Geist dazu bringt, sich im gegenwärtigen Augenblick an einer guten Stelle niederzulassen.

Sobald sich der Atem richtig und wohltuend anfühlt, kannst du beginnen, den Atem in anderen Bereichen des Körpers zu erforschen. Wenn du beim wohltuenden Atem einfach nur auf einen engen Bereich beschränkt bleibst, wirst du wahrscheinlich einschlafen. Deshalb solltest du deine Aufmerksamkeit ganz bewusst ausweiten. Eine gute Stelle, auf die man sich zuerst konzentrieren kann, ist die Bauchnabelregion. Suche in deinem Körperbewusstsein nach dieser Region: Wo befindet sie sich gerade jetzt? Achte dann darauf wie sie sich beim Einatmen anfühlt. Wie fühlt sie sich beim Ausatmen an? Beobachte sie ein paar Atemzüge lang und stelle fest, ob du in diesem Körperbereich Spannungen oder Einengungen beim Ein- oder Ausatmen fühlst. Spannt sich die Nabelregion an, wenn du einatmest? Hältst du an diesen Spannungen fest, wenn du ausatmest? Atmest du mit zu viel Kraft aus? Wenn du feststellst, dass du etwas Derartiges machst, entspanne dich einfach. Stell dir vor, wie sich die Spannungen im Gefühl des Einatmens und im Gefühl des Ausatmens auflösen. Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, dass die Atemenergie direkt über den Bauchnabel in den Körper gelangt, sich durch die Spannung und Enge, die du dort vielleicht empfindest, einen Weg bahnt und sie so beseitigt.

Richte anschließend deine Aufmerksamkeit nach rechts, auf die untere rechte Seite deines Unterleibs und befolge dort dieselben drei Schritte: 1) Lokalisier diese Körperregion in deinem Bewusstsein. 2) Stelle fest, wie sie sich beim Ein- und Ausatmen anfühlt. 3) Wenn du Spannungen oder Beengungen beim Atmen empfindest, entspanne diese Region einfach. Verlagere jetzt dein Bewusstsein nach links, auf die untere linke Seite deines Unterleibs, und befolge dieselben drei Schritte.

Richte jetzt dein Bewusstsein auf das Sonnengeflecht, dann nach rechts, auf die rechte Körperflanke, alsdann auf die linke Körperflanke, schließlich auf den mittleren Brustbereich und lasse nach einer Weile dein Bewusstsein zur Halswurzel wandern sowie zur Kopfmittle. Gehe mit der Atemenergie in deinem Kopf sehr vorsichtig um. Stelle dir vor, wie der Atem sehr sanft

einströmt, nicht nur durch die Nase, sondern auch durch die Augen, die Ohren, vom Kopfscheitel herab, von hinten durch den Nacken und lasse ihn sanft durch alle Spannungen fließen, die du vielleicht in deinem Kiefer, im Nacken, um deine Augen oder im Gesicht fühlst und lasse den Atem diese Spannungen auflösen.

Von dort aus kannst du deine Aufmerksamkeit allmählich den Rücken hinunter gleiten lassen, bis in die Beine hinab, in die Zehenspitzen und schließlich die Zwischenräume zwischen deinen Zehen. Konzentriere dich wie zuvor auf ein bestimmtes Körperteil, stelle fest, wie es sich beim Ein- und Ausatmen anfühlt, beseitige alle Spannungen oder Beengungen, die du dort vielleicht fühlst, damit die Atemenergie ungehindert fließen kann und gehe dann zum nächsten Bereich über, bis du schließlich die Zehenspitzen erreicht hast. Wiederhole anschließend diesen Vorgang und lasse jetzt die Atemenergie vom Nacken aus herunter über die Schultern, durch die Arme, die Handgelenke und schließlich durch die Finger heraus fließen.

Diesen Erkundungsrundgang durch den Körper kannst du beliebig oft wiederholen, bis du das Gefühl hast, dass dein Geist bereit ist, sich niederzulassen.

Richte dann deine Aufmerksamkeit wieder auf solche Bereiche des Körpers, die sich auf natürliche Weise ruhig und konzentriert anfühlen. Lass deine Aufmerksamkeit dort, mit dem Atem verschmelzen, verweilen. Erweitere gleichzeitig die Grenzen deines Bewusstseins, sodass es schließlich deinen gesamten Körper erfüllt, wie das Licht einer Kerze in der Mitte eines Raumes. Die Flamme der Kerze befindet sich an einem Punkt, aber das Licht der Kerze füllt den gesamten Raum. Oder stelle dir das Bild einer Spinne in ihrem Netz vor. Die Spinne sitzt an einer einzigen Stelle, fühlt aber die leichtesten Vibrationen des ganzen Netzes.

Bemühe dich, dieses erweiterte Bewusstsein beizubehalten. Du wirst feststellen, dass es sich wieder zusammenziehen will wie ein Ballon mit einem kleinen Loch darin; weite deshalb dein Bewusstsein immer weiter mit folgenden Gedanken aus: „Der ganze Körper, der ganze Körper, mein Atem füllt den ganzen Körper vom Kopf bis hinunter in die Zehenspitzen.“ Stelle dir vor, wie die Atemenergie durch jede einzelne Hautpore ein- und wieder ausströmt. Behalte dieses zentrierte, erweiterte Bewusstsein solange wie möglich bei. Es gibt sonst nichts, woran du in diesem Moment denken

musst, keinen anderen Ort, an dem du sein musst, nichts anderes, was du tun musst. Verweile einfach mit diesem zentrierten, erweiterten Bewusstsein der Gegenwart.

Wenn es an der Zeit ist, die Meditation zu beenden, erinnere dich daran, dass auch das Beenden der Meditation gelernt sein will. Das heißt, man bricht den meditativen Zustand nicht einfach plötzlich ab. Mein Lehrer Ajahn Fuang sagte einmal, dass die Meditation bei den meisten Leuten wie das Besteigen einer Leiter bis in die zweite Etage eines Hauses sei. Sprosse für Sprosse, Schritt für Schritt, sind diese Leute langsam die Leiter hochgestiegen. Aber sobald sie die zweite Etage erreicht haben, springen sie einfach aus dem Fenster. Begehe nicht denselben Fehler. Überlege, wie sehr du dich um das Erreichen der Konzentration bemüht hast. Wirf sie nicht einfach weg.

Der erste Schritt beim Beenden der Meditation ist es, erneut wohlwollende Gedanken an alle Menschen um dich herum zu richten. Bevor du dann die Augen öffnest, erinnere dich daran, dass deine Aufmerksamkeit auch bei geöffneten Augen auf den Körper und auf den Atem konzentriert bleiben soll. Versuche, dieses Zentrum der Konzentration solange wie möglich beizubehalten wenn du aufstehst, herumgehst, sprichst, zuhörst oder auch etwas anderes tust. Die Kunst der Beendigung der Meditation liegt also darin, zu lernen, wie man sie nicht endgültig beendet, ganz gleich, was man auch tun mag. Handle aus diesem Gefühl der Zentriertheit heraus. Wenn du den Geist auf diese Weise halten kannst, hast du einen Maßstab, an welchem du seine Bewegungen und seine Reaktionen auf die äußeren und inneren Ereignisse messen kannst. Nur wenn du ein festes Zentrum wie dieses erreicht hast, erhältst du Einblicke in die Bewegungen deines Geistes.

Der Pfad der Konzentration & der Achtsamkeit

Viele Leute sagen, dass der Buddha zwei verschiedene Arten der Meditation lehrte, nämlich die Achtsamkeits- und die Konzentrationsmeditation.

Achtsamkeitsmeditation, sagen sie, ist der direkte Pfad, während die Konzentrationspraxis die landschaftlich reizvolle Route darstellt, die man auf eigene Gefahr wählt, weil man sich dort leicht verfängt und vielleicht nie mehr loskommt. Wenn ihr euch aber anseht, was der Buddha tatsächlich lehrte, so werdet ihr bemerken, dass er diese beiden Praktiken nie voneinander getrennt hat. Sie sind Teile eines einzigen Ganzen. Jedes Mal, wenn er Achtsamkeit erklärt und ihre Stellung auf dem Pfad, sagt der Buddha nachdrücklich, dass der Zweck der Achtsamkeitsübung darin besteht, den Geist in einen Zustand der Rechten Konzentration zu führen. In anderen Worten, Achtsamkeit bringt den Geist dazu, zur Ruhe zu kommen und einen Ort zu finden, an dem er sich wirklich gefestigt und zu Hause fühlen kann - einen Ort an dem er die Dinge von einer stabilen Warte aus betrachten kann um sie so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Ein Teil dieses Themas der „zwei Praxisformen“ dreht sich darum, wie wir das Wort *jhana* verstehen, das ja ein Synonym für Rechte Konzentration ist. Viele von uns haben gehört, dass *jhana* ein sehr intensiver tranceähnlicher Zustand ist, der einen starren Blick und den Ausschluss der restlichen Welt erfordert. Das klingt so gar nicht nach Achtsamkeit. Und wenn man aber die *jhana*-Beschreibungen des Buddhas betrachtet, so ist das auch gar nicht die Art von Zustand, über die er spricht. In *jhana* zu sein heißt, auf sehr angenehme Weise in die Empfindung des ganzen Körpers vertieft zu sein. Ein sehr weites Gewahrsein erfüllt den gesamten Körper. Eines der Bilder, das der Buddha benutzte, um diesen Zustand zu beschreiben, ist das einer Person, die Wasser in Teig knetet, bis das Wasser das Mehl völlig durchdringt. Ein weiteres Bild ist das eines Sees, in dem eine kühle Quelle emporquillt und sich dann im ganzen See ausbreitet.

Wenn ihr beim Körper als Ganzes verweilt, befindet ihr euch doch sehr klar im gegenwärtigen Moment. Wie der Buddha sagt, ist das vierte *jhana*, in dem der Körper mit lichtem Gewahrsein erfüllt ist, der Punkt, an dem Achtsamkeit und Gleichmut Reinheit erlangen. Es sollte also kein Problem sein, die Achtsamkeitspraxis mit einem körperumfassenden Gewahrsein, das

gefestigt und still ist zu verbinden. Tatsächlich kombiniert sie ja der Buddha selber in seiner Beschreibung der ersten vier Stufen der Atemmeditation: (1) des langen Atems gewahr sein, (2) des kurzen Atems gewahr sein, (3) des ganzen Körpers gewahr sein - wenn ihr einatmet und wenn ihr ausatmet, dann (4) die Atemempfindung im ganzen Körper beruhigen. Das ist, wie die Texte uns sagen, die grundlegende Achtsamkeitspraxis. Es ist aber auch grundlegende Konzentrationspraxis. Eben da tretet ihr in das erste *jhana*, die Rechte Konzentration ein und gleichzeitig praktiziert ihr Rechte Achtsamkeit.

Um zu sehen, wie Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration einander beim Praktizieren helfen, können wir uns die drei Ebenen der Achtsamkeitspraxis ansehen, die in der Lehrrede über die Grundlagen der Achtsamkeit erläutert werden. Nehmt zum Beispiel den Körper. Auf der ersten Ebene ist es wichtig, sich auf den Körper zu konzentrieren und Gier und Kummer bezüglich der Welt beiseite zu lassen. Das bedeutet also, den Körper nur als Körper zu betrachten, ohne über ihn in Bezug auf das, was er in der Welt bedeutet oder tun kann, nachzudenken. Ob er gutaussehend ist oder nicht, ob er ein starker oder schwacher, beweglicher oder plumper Körper ist - all diese Fragen, die uns so oft beschäftigen, wenn wir über uns im Kontext der Welt nachdenken: Der Buddha empfahl uns, diese Fragen zu beiseite zu lassen.

Verweilt einfach nur bei eurem Körper wie er in diesem Moment hier sitzt. Wenn ihr eure Augen schließt, was empfindet ihr da? Es ist die Empfindung der „Körperlichkeit“ mit der ihr dasitzt. Dies ist euer Bezugsrahmen. Versucht, dabeizubleiben. Holt den Geist beständig zu diesem Körpergefühl zurück, bis er die Botschaft empfängt und beginnt zur Ruhe zu kommen. Zu Beginn der Praxis erlebt ihr, wie der Geist hinausgeht, um dies und jenes zu ergreifen. Also schenkt ihr dem was geschieht gerade genug Beachtung um dem Geist zu sagen, dass er loslassen, zum Körper zurückkehren und dort ausharren soll. Dann schweift der Geist wieder ab, um etwas anderes zu ergreifen, also sagt ihr ihm wieder, er solle loslassen, zurückkommen und sich auf den Körper ausrichten. Schließlich kommt ihr an einen Punkt, an dem euer Gewahrsein den Atem tatsächlich aufgreift und nicht mehr loslässt. Ihr verweilt beim Atem. Alles, was von diesem Punkt an in den Bereich eurer Achtsamkeit tritt, wird wahrgenommen als ob etwas leicht euren Handrücken streifen würde. Ihr müsst es nicht zur Kenntnis

nehmen. Ihr bleibt beim Körper als grundlegenden Bezugsrahmen. Andere Dinge werden kommen und gehen, ihr werdet euch dessen bewusst sein, aber ihr lasst den Atem nicht fallen um nach ihnen zu greifen. Dann habt ihr euren Körper als soliden Bezugsrahmen etabliert.

Indem ihr dies tut, entwickelt ihr drei Fähigkeiten des Geistes. Eine ist die der Achtsamkeit (*sati*). Der Ausdruck Achtsamkeit bedeutet, fähig zu sein, sich zu erinnern, etwas im Geist zu verwahren. Wenn also der Körper als Bezugsrahmen etabliert wird, heißt das, sich daran zu erinnern, die Dinge in ihrem Bezug zum Körper zu sehen. Ihr erlaubt euch nicht, das zu vergessen.

Die zweite Fähigkeit, die der Klarbewusstheit (*sampajanna*), bedeutet, sich dessen bewusst zu sein, was tatsächlich in der Gegenwart vor sich geht. Verweilt ihr beim Körper? Verweilt ihr beim Atem? Ist der Atem angenehm? Nehmt einfach wahr, was im gegenwärtigen Moment tatsächlich passiert. Wir neigen dazu, Achtsamkeit und Klarbewusstheit durcheinander zu bringen, aber es sind tatsächlich zwei verschiedene Dinge. Achtsamkeit heißt, in der Lage zu sein, sich zu erinnern, worauf ihr eure Achtsamkeit richten wollt. Klarbewusstheit bedeutet, sich bewusst zu sein, was sich tatsächlich ereignet. Die dritte Fähigkeit ist der Eifer (*atappa*). Hier gibt es zwei Aspekte. Zum einen ist es der Eifer, der euch veranlasst den Geist zu eurem Bezugsrahmen zurückzubringen sobald ihr bemerkt, dass er gewandert ist. Sofort! Ihr erlaubt ihm nicht auf anderen Weiden zu grasen. Zum anderen hilft euch der Eifer dabei, so empfindsam wie möglich für das zu sein, was vor sich geht. Nicht bloß im gegenwärtigen Moment dahinzutreiben, sondern zu versuchen, immer klarer die subtilen Details dessen zu durchdringen, was tatsächlich gerade mit dem Atem oder dem Geist geschieht.

Wenn ihr diese drei Fähigkeiten auf den Körper ausgerichtet habt, dann kommt ihr nicht umhin, zur Ruhe zu kommen und im gegenwärtigen Moment, wirklich behaglich, beim Körper zu verweilen. Genau dann seid ihr bereit für die zweite Ebene der Praxis, die als Gewahrsein der Phänomene des Entstehens und Vergehens beschrieben wird. Es ist die Ebene, auf der ihr versucht, Ursache und Wirkung zu verstehen, so wie sie sich in der Gegenwart ereignen. Bezogen auf die Konzentrationspraxis heißt das, dass ihr das Zusammenspiel zwischen Ursache und Wirkung im Prozess der Sammlung verstehen lernen müsst, um so in dieser Übung geschickter zu

werden. Dann könnt ihr den Geist dazu bringen, sich stabiler und für längere Zeitspannen, in verschiedenen Situationen, und nicht nur auf dem Sitzkissen, zu sammeln. Um das zu schaffen, müsst ihr lernen, wie die Dinge im Geist entstehen und auch wie sie vergehen. Ihr lernt dies am besten, indem ihr direkt in das Entstehen und Vergehen eingreift und nicht nur durch bloße Beobachtung.

Ihr könnt das beispielsweise den Anweisungen des Buddhas für den Umgang mit den Hemmnissen entnehmen. Als erstes, soll man einfach darauf zu achten, wie die Hemmnisse kommen und gehen. Manche glauben, das sei eine Übung in „absichtslosen Gewahrsein“, in der man nicht versucht, den Geist willentlich in eine Richtung zu lenken, sondern einfach nur dasitzt und beobachtet, was erscheint. In der wirklichen Praxis aber ist der Geist zu diesem Zeitpunkt dafür noch nicht bereit. Was ihr auf dieser Ebene benötigt, ist ein fester Bezugspunkt, um die Ereignisse im Geist abzuwägen. So als würdet ihr versuchen, die Bewegung der Wolken am Himmel abzuschätzen. Ihr müsst euch dafür einen festen Bezugspunkt suchen, wie etwa den Giebel eines Hauses oder einen Blitzableiter, den ihr dann fest anblickt, damit ihr ein Gespür dafür bekommt, in welcher Richtung und wie schnell sich die Wolken bewegen. Das gleiche gilt auch für das Kommen und Gehen von sinnlichem Verlangen, Böswilligkeit, usw.. Ihr benötigt dazu einen festen Bezugspunkt wie etwa den Atem, wenn ihr wirklich empfänglich dafür sein wollt, wann es im Geiste Hemmnisse gibt, die sich auf euren Bezugsrahmen auswirken, und wann nicht.

Nehmt einmal an, dass es Zorn ist, der eure Konzentration stört. Anstatt euch aber nun in diesen Zorn verwickeln zu lassen, versucht ihr, euch einfach nur darüber klar zu werden, wann dieser Zorn da ist und wann nicht. Ihr betrachtet den Zorn als ein von euch losgelöstes Ereignis. Ihr beobachtet wie er kommt und wie er geht. Aber ihr belastet es nicht dabei. Da ihr noch daran arbeitet, eure Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, ist der nächste Schritt der, zu erkennen, wie man sich des Zornes entledigen kann. Manchmal reicht es schon, diesen Zorn einfach zu beobachten, damit er verschwindet. Manchmal wird das aber nicht ausreichen und ihr müsst auf andere Weise mit ihm umgehen. So könntet ihr zum Beispiel die gedanklichen Auslöser eures Zornes ergründen oder euch an die Nachteile des Zorns erinnern. Wenn ihr euch mit ihm befasst, müsst ihr euch die Hände schmutzig machen. Ihr müsst versuchen herauszufinden, warum der

Zorn auftaucht und warum er wieder verschwindet und besonders, wie ihr ihn loswerden könnt, weil ihr erkennt, dass Zorn ein kein wünschenswerter Zustand ist. Und dies erfordert, dass ihr improvisiert und experimentiert. Ihr müsst euer Ego und eure Ungeduld aus dem Wege räumen, damit ihr den Raum habt, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen umso Geschicklichkeit beim Umgang mit dem Zorn entwickeln zu können. Es geht nicht einfach darum, den Zorn zu hassen und zu versuchen, ihn wegzuschieben oder gar den Zorn zu lieben und ihn willkommen zu heißen. Diese Herangehensweisen könnten kurzfristige Resultate erzielen, aber auf lange Sicht ist dies nicht besonders geschickt. Was hier gefragt ist, ist die Fähigkeit zu erkennen, was den Zorn ausmacht und wie ihr ihn in seine Bestandteile zerlegen und analysieren könnt.

Eine erprobte Technik, wenn Zorn da ist und ihr in einer Situation seid, in der ihr nicht unmittelbar auf Leute reagieren müsst, besteht darin, euch einfach ganz freundlich selbst zu fragen: „Also, warum bist du so zornig?“ Hört auf die Antwort, die der Geist euch gibt. Dann geht der Sache nach: „Warum bist du denn genau *darüber* so erzürnt?“, „Natürlich bin ich zornig, schließlich...“, „Ja aber, warum bist du *deshalb* zornig?“ Wenn ihr so verfährt, wird euer Geist schließlich zugeben müssen, dass dieser Zorn auf einer Dummheit beruht, wie etwa der Annahme, dass die Menschen nicht so oder so sein sollten, obwohl sie offensichtlich *genauso* sind. Oder, dass die Menschen euren Standards entsprechend handeln sollten. Oder, was immer auch für eine andere Annahme von eurem Geist als so peinlich empfunden wird, dass er sie vor euch verbirgt. Bohrt ihr aber nach, wird der Geist letztlich damit herausrücken. Auf diese Weise erlangt ihr tiefen Einblick in die Natur des Zorns und könnt damit seine Macht über euch schwächen.

Beim Umgang mit positiven Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Ruhe und Konzentration macht ihr von einem ähnlichen Prozess Gebrauch. Zuerst werdet ihr gewahr, wann sie auftreten und wann nicht. Dann beginnt ihr zu erkennen, dass es viel angenehmer ist wenn sie da sind als wenn sie nicht da sind. Also versucht ihr zu verstehen, *wie* sie kommen und *wie* sie gehen. Ihr tut das, indem ihr bewusst danach strebt, diesen Zustand der Achtsamkeit und Konzentration aufrecht zu erhalten. Wenn ihr wirklich gut beobachtet – und um genau dieses Beobachten geht es ja – dann beginnt ihr zu verstehen, dass es Wege gibt, um auf geschickte Weise diesen Zustand zu bewahren, ohne dabei durch Erfolg oder Misserfolg aus der inneren Ruhe gebracht zu

werden. Und auch ohne, dass das Verlangen nach einem ruhigen Geisteszustand dem Geist in die Quere kommt, wenn er zur Ruhe kommen will. Ihr möchtet natürlich erfolgreich sein, aber dazu braucht ihr eine ausgeglichene Haltung gegenüber Misserfolg und Erfolg - damit ihr von ihnen lernen könnt. Niemand führt darüber Buch oder erteilt Noten. Es geht einzig darum Verständnis zu erlangen und euch selbst zu helfen. Dieser Prozess, die Grundlage der Achtsamkeit, euren Bezugsrahmen, zu entwickeln ist eben kein „bloßes Zusehen“. Vielmehr ist es ein Mitwirken beim Prozess des Entstehens und Vergehens - ein Spielen mit diesem Prozess - damit ihr aus Erfahrung lernen könnt, wie Ursache und Wirkung in eurem Geist funktionieren.

Man kann das mit dem Wissen vergleichen, das Köche von Eiern haben. Ihr könnt gewisse Dinge über Eier beim bloßen Zuschauen lernen, aber viel lernt ihr so nicht. Um über Eier Bescheid zu wissen, müsst ihr sie in die Pfanne tun und tatsächlich etwas aus ihnen machen. Indem ihr das tut, beginnt ihr zu verstehen, auf welche Weise Eier zusammen mit Hitze, Öl, Butter oder sonst etwas reagieren. Und indem ihr so tatsächlich mit den Eiern arbeitet und versucht etwas mit ihnen anzufangen, gelangt ihr zu einem wirklichen Verständnis der Eier. Ähnlich ist es mit Ton: Ihr wisst wenig über Ton bis ihr tatsächlich zum Töpfer werdet und versucht, etwas aus diesem Ton zu machen.

So ist es auch mit dem Geist: Wenn ihr nicht versucht, etwas aus eurem Geist zu machen und mit ihm zu arbeiten, wenn ihr nicht versucht einen geistigen Zustand in Gang zu setzen und zu erhalten - dann kennt ihr euren eigenen Geist nicht wirklich. Ihr wisst dann nichts von den Ursache-Wirkungs-Prozessen in eurem Geist. Es muss ein Element tatsächlicher Beteiligung an diesem Prozess geben. Auf diese Weise könnt ihr dann wirklich verstehen lernen. All das läuft darauf hinaus, aufmerksam zu sein und eine Geschicklichkeit zu erwerben. Im Wesentlichen besteht das Entwickeln einer Geschicklichkeit aus drei Dingen: Erstens, ihr seid euch einer gegebenen Situation bewusst. Zweitens, ihr seid euch eures Zutuns in dieser Situation bewusst. Drittens, ihr betrachtet die Ergebnisse. Wenn der Buddha über Ursächlichkeit spricht, dann sagt er, dass jede Situation aus zwei Richtungen geformt wird: Von Ursachen aus der Vergangenheit und von Ursachen die wir in der Gegenwart hinzufügen. Ihr müsst ein Gespür für beide entwickeln. Wenn ihr nicht bemerkt was ihr in einer Situation

hinzufügt, werdet ihr niemals irgendeine Geschicklichkeit entwickeln. Indem ihr eures Anteils gewahr werdet, blickt ihr auch auf die Resultate. Ist etwas nicht richtig, macht ihr kehrt und ändert was geändert werden muss. Das tut ihr so lange, bis ihr die gewünschten Resultate erzielt. Bei diesem Prozess lernt ihr eine Menge über Ton, über Eier, oder was immer es auch ist, mit dem ihr geschickt umzugehen versucht.

Das Gleiche gilt für den Geist. Natürlich könntet ihr etwas über den Geist lernen, indem ihr versucht, ihn in irgendeinen Zustand zu bringen, um aber wirklich durchdringende Einsicht zu entwickeln, ist ein Zustand stabiler, ausgewogener und achtsamer Konzentration die beste Art von „Soufflé“, die ihr mit eurem Geist backen könnt. Die Faktoren Freude, Wohlgefühl und Begeisterung, die aufsteigen wenn der Geist wirklich zur Ruhe kommt, werden euch dabei helfen, auf dauerhafte und angenehme Weise im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Befindet sich der Geist erst in einem stabilen Ruhezustand, so könnt ihr ihn lange Zeit betrachten, um zu erkennen, wie er aufgebaut ist. Im typischen, unausgewogenen Zustand des Geistes erscheinen und verschwinden die Dinge zu schnell, als dass ihr sie klar erkennen könntet. Wie der Buddha aber bemerkte, könnt ihr, wenn ihr im Erreichen von *jhana* wirkliches Geschick erlangt habt, ein Stück zurücktreten und wirklich sehen, was vor euch liegt. So könnt ihr z.B. erkennen, wo es noch ein Element des Anhaftens gibt oder ein Element von Stress oder sogar, wo noch Unbeständigkeit in eurem ausgewogenen Geisteszustand vorhanden ist. Ab hier beginnt ihr Einsicht zu erlangen, weil ihr die natürlichen Trennlinien zwischen den verschiedenen Faktoren des Geistes, und speziell die Linie zwischen dem Gewahrsein und den Objekten des Gewahrseins, wahrnehmen könnt.

Ein weiterer Vorteil dieses achtsamen, konzentrierten Zustandes ist, dass ihr, je vertrauter ihr mit ihm werdet, zu verstehen beginnt, dass Heiterkeit und Freude möglich sind, ohne dass sie notwendigerweise von äußeren Dingen abhängig sind. Diese Erkenntnis hilft euch dabei, euch von Abhängigkeit und Anhaftung zu lösen, wie etwa von der an anderen Menschen, an Beziehungen, an Zustimmung oder von anderen Dingen die damit einhergehen Teil dieser Welt zu sein. Manche befürchten, dass sie am Zustand der Ruhe anhaften könnten. Tatsächlich ist es jedoch sehr wichtig, dass ihr daran haftet, damit ihr anfangen könnt zur Ruhe zu kommen und eure anderen Anhaftungen aufzulösen. Erst wenn dieses Anhaften an der

Ruhe das einzig Verbleibende ist, beginnt ihr, mit der Arbeit auch dieses aufzulösen.

Noch ein weiterer Grund, weshalb solide Konzentration für die Einsicht notwendig ist, besteht darin, dass, wenn Unterscheidungsfähigkeit im Geist entsteht, die erste Lektion, die sie euch erteilt, sein wird, dass ihr dumm wart. Ihr habt an den Dingen festgehalten, obwohl ihr es tief drinnen besser gewusst haben solltet. Versucht das mal Leuten zu erzählen, wenn sie hungrig und müde sind. Sie werden euch entgegen: „Du bist selber dumm“, und das ist dann das Ende der Diskussion. Damit wird nichts erreicht. Wenn ihr aber mit jemandem redet, der eine gute Mahlzeit eingenommen hat und sich ausgeruht fühlt, könnt ihr alle möglichen Themen ansprechen ohne einen Streit zu riskieren. Mit dem Geist ist es das Gleiche. Wenn er mit der Begeisterung und dem Wohlgefühl, die aus der Konzentration herrühren, gut abgefüttert ist, dann ist er bereit zu lernen. Er kann eure Kritik akzeptieren ohne sich bedroht oder beleidigt zu fühlen.

Das also ist die Rolle, welche die Konzentrationspraxis auf dieser zweiten Ebene der Achtsamkeitspraxis spielt: Sie gibt euch etwas zum Spielen, eine Möglichkeit Geschicklichkeit zu entwickeln, damit ihr anfangen könnt, die Faktoren von Ursache und Wirkung innerhalb des Geistes zu verstehen. Ihr beginnt, den Geist einfach als einen Strom von Ursachen zu sehen, deren Wirkungen zu euch zurückfließen. Eure Vorstellungen, eure Gefühle und euer Empfinden dafür, wer ihr seid, sind Teil dieses Stroms von Ursache und Wirkung. Diese Erkenntnis beginnt dann euer Anhaften an dem gesamten Prozess zu lösen.

Der Geist erreicht dann schließlich eine dritte Ebene der Achtsamkeitspraxis, auf welcher er in einen Zustand vollkommenen Gleichgewichts gelangt. Ihr werdet dann diesen Zustand der Konzentration, diesen Zustand des Gleichgewichts bis zu einem Punkt entwickelt haben, an dem ihr nichts mehr hinzufügen müsst. In der Lehre über die Grundlagen der Achtsamkeit wird dies als „einfach nur gewahr sein“ beschrieben. Wenn ihr den Körper als Bezugsrahmen benutzt bedeutet das in ausreichendem Maß gewahr zu sein, dass „da ein Körper ist“, um Wissen und Achtsamkeit aufrecht zu erhalten, ohne an irgendetwas in der Welt zu haften. Andere Stellen nennen dies den Zustand des „nicht Gestaltens“. Der Geist erreicht einen Punkt, an dem ihr zu erkennen beginnt, dass alle kausalen Prozesse im

Geist - einschließlich der Prozesse von Konzentration und Einsicht - so etwas wie Teerklumpen sind. Wenn ihr sie zu euch heranzieht, so bleibt ihr daran hängen; wenn ihr sie wegstoßt, so bleibt ihr ebenfalls daran hängen. Was also werdet ihr tun? Ihr müsst an einen Punkt gelangen, an dem ihr wirklich nichts mehr zum gegenwärtigen Moment beibringt. Eure Teilnahme daran muss entwirrt werden. Das ist der Punkt, an dem sich die Dinge im Geist öffnen.

Viele wollen genau hier einsteigen und auf dieser Ebene, auf der dem gegenwärtigen Moment nichts mehr hinzugefügt wird anfangen - aber so funktioniert es nicht. Ihr könnt kein Gespür für die feinen Dinge, die der Geist gewohnheitsmäßig der Gegenwart hinzufügt, haben, wenn ihr nicht bereits bewusst versucht habt, das zu ändern, was ihr selbst hinzufügt. Indem ihr zunehmend Geschicklichkeit entwickelt, bekommt ihr immer mehr Gespür für die feinen Dinge, von denen euch nicht bewusst war, dass ihr sie tut. Ihr erreicht einen Punkt der Ernüchterung, an dem ihr erkennt, dass die geschickteste Weise mit der Gegenwart umzugehen darin besteht, alle Ebenen der Teilnahme aufzugeben die auch nur das geringste Bisschen Stress im Geist bewirken. Ihr beginnt, die Ebenen der Teilnahme abzubauen, die ihr auf der zweiten Stufe der Praxis erlernt habt. Ihr werdet dann an einen Punkt kommen, an welchem die Dinge von selbst ins Gleichgewicht kommen, an dem es Loslassen und Befreiung gibt.

Es ist also wichtig zu erkennen, dass es bei der Praxis der Achtsamkeit diese drei Stadien gibt. Und ihr müsst verstehen welche Rolle, die bewusste Konzentrationspraxis dabei spielt. Sie bringt euch durch die ersten beiden Stadien, sodass ihr zum dritten Stadium gelangen könnt. Ohne die Rechte Konzentration zu erwerben, könnt ihr die Geschicklichkeit nicht entwickeln, die gebraucht wird um den Geist zu verstehen. Im meditativen Prozess wird die Geschicklichkeit in achtsamer Konzentration gemeistert, damit sich wahre Einsicht einstellen kann. Wie ihr eine Viehherde nicht wirklich versteht, bevor ihr sie nicht einmal erfolgreich zusammengetrieben habt - wobei ihr während des Zusammentreibens aus euren Fehlern lernt - so könnt ihr auch kein Gespür für all die Ursache- und Wirkungsströmungen im Geist bekommen, bis ihr aus euren Fehlern und Erfolgen gelernt habt, und sie dazu gebracht habt, sich in einem Zustand konzentrierter Achtsamkeit und achtsamer Konzentration zu sammeln. Und nur wenn ihr diese Strömungen wirklich verstanden und gemeistert habt - die

Strömungen des Begehrens, die Leid und Stress bewirken und die
Strömungen der Achtsamkeit und der Konzentration, die den Pfad formen –
könnt ihr sie loslassen und wahre Freiheit finden.

Ein Werkzeug von Vielen

Der Platz von vipassana in der buddhistischen Praxis

Was genau ist *vipassana*?

Fast jedes Buch über frühbuddhistische Meditation wird euch sagen, dass der Buddha zwei Arten von Meditation lehrte: *Samatha* und *vipassana*. *Samatha*, was Beruhigung bedeutet, wird als Methode bezeichnet, um starke Zustände mentaler Vertiefung zu pflegen, die *jhana* genannt werden. Von *vipassana* – wörtlich „klar sehen“ (häufiger als Einsichtsmeditation übersetzt) wird gesagt, es sei eine Methode, bei der ein Minimum an Beruhigung benutzt wird, um momentane Achtsamkeit auf die Unbeständigkeit der Ereignisse zu fördern, die in der Gegenwart direkt erfahren werden. Diese Achtsamkeit erzeugt ein Gefühl der Leidenschaftslosigkeit gegenüber allen Ereignissen und führt so den Geist zur Leidensfreiheit. Diese beiden Methoden sind, so wird uns mitgeteilt, sehr unterschiedlich und von den Beiden ist *vipassana* der kennzeichnend buddhistische Beitrag zum meditativen Wissen. Es wird auch gesagt: Andere Praxissysteme, die aus der Zeit vor Buddha stammen, lehrten ebenfalls *samatha*. der Buddha war jedoch der Erste der *vipassana* entdeckte und lehrte. Obwohl manche buddhistische Meditierende vielleicht *samatha*-Meditation praktizieren, ehe sie sich dem *vipassana* zuwenden, ist *samatha*-Praxis nicht wirklich notwendig um ein Erwachen zu erreichen. Im allgemeinen kann man mit der Vipassana Methode alleine das Ziel des Erwachens erreichen.

Außer das *samatha* die Bedeutung „Ruhe“ und *vipassana* die Bedeutung „klar sehen“ haben, bestätigen die Palireden keine von diesen Meinungen. Diese Pali-Lehrreden sind die frühesten existierenden Quellen von den Lehren Buddhas. . Das Wort *vipassana* wird, in scharfem Kontrast zur ständigen Verwendung des Wortes *jhana*, selten benutzt. Wenn beschrieben wird, wie der Buddha seine Schüler zur Meditation anleitet, so sagt er nicht „Geht und übt *vipassana*“, sondern immer „Geht und übt *jhana*“. Und das Wort *vipassana* wird niemals mit irgendwelchen Achtsamkeitstechniken in Verbindung gebracht. Bei den wenigen Anlässen, zu welchen die Schriften *vipassana* erwähnen, bringen sie es fast immer mit *samatha in Verbindung*. Sie werden nicht als zwei alternative Methoden betrachtet, sondern als zwei

Qualitäten des Geistes, die man „erlangen“ kann oder mit denen man „ausgestattet“ ist, um sie so zusammen zu entwickeln . In einem Gleichnis (S 35, 204) werden *samatha* und *vipassana* mit einem Paar schneller Boten verglichen, die über den Edlen Achtfachen Pfad wie in die Zitadelle des Körpers eintreten. Diese Boten geben dem Bewusstsein, das wie ein Kommandeur der Zitadelle agiert, ihren genauen Bericht von der Befreiung d.h. vom Nirvana. Eine andere Passage (A X,71) empfiehlt, dass jeder, der den geistigen Befleckungen („mental defilements“) ein Ende machen möchte, auch die Prinzipien des moralischen Verhaltens perfektioniert und soziale Abgeschlossenheit pflegen sollte. Zusätzlich sollte man sich ganz dem *samatha* widmen und über *vipassana* verfügen. Diese letzte Feststellung ist an und für sich nicht bemerkenswert, aber dieselbe Rede gibt den gleichen Rat auch jedem, der die *jhana* meistern möchte: *Samatha* üben und *vipassana* erlangen. Das lässt darauf schließen, dass in den Augen derer, welche die Pali-Reden zusammenstellten, *samatha*, *jhana* und *vipassana* alles Teile eines einzigen Pfades waren. *Samatha* und *vipassana* wurden zusammen gebracht, um *jhana* zu meistern. Sie wurden dann, auf *jhana* basierend, sogar noch weiter entwickelt, um das Ende geistiger Befleckung und die Befreiung von allem Leid zu erzielen. Diese Deutung wird auch in anderen Texten unterstützt.

Eine Passage beschreibt (A IV,170) wie *samatha* und *vipassana* auf drei verschiedenen Weisen zusammenarbeiten und so zum Wissen des Erwachen führen können. Entweder geht *samatha vipassana* voraus, oder aber *vipassana* geht *samatha* voraus, oder beide entwickeln sich „zum Paar verbunden“. Diese Wortwahl erinnert an das Bild zweier Ochsen, die zusammen einen Karren ziehen: Einer wird vor den anderen gespannt oder sie sind Seite an Seite angejocht. Eine andere Passage (A IV, 94) besagt, dass, wenn *samatha* dem *vipassana* vorangeht – oder *vipassana* dem *samatha* – die Übung in einem Zustand des Ungleichgewichts ist und es korrigiert werden muss. Ein Meditierender, der zwar ein gewisses Maß an *samatha* erreicht hat, aber noch „kein *vipassana* in Vorgänge, die auf ein erhöhtes Unterscheidungsvermögen basieren (*adhipanna-dhamma-vipassana*),“ sollte sich an jemanden wenden der *vipassana* erlangt hat, und folgende Fragen stellen: „Wie sollten Gestaltungen (*sankhara*) betrachtet werden? Wie sollten sie untersucht werden? Wie sollten sie mit Einsicht gesehen werden?“ Dann ist gemäß diesen Anweisungen *vipassana* zu entwickeln. Die Worte in diesen

Fragen – „betrachten, untersuchen, sehen“ – zeigen, dass hinter dem Prozess der Entwicklung von *vipassana* mehr verborgen ist als nur eine einfache Achtsamkeitstechnik. Tatsächlich beinhalten diese Wörter, wie wir noch sehen werden, stattdessen einen Prozess der geschickten Fragestellung, der als „gründliches und weises Erwägen“ bezeichnet wird.

Andererseits, – ein Meditierender mit *vipassana* in Vorgänge, die auf erhöhtem Unterscheidungsvermögen basieren, aber ohne *samatha* – sollte sich an jemanden wenden der *samatha* bereits erlangt hat und fragen: „Wie kann ich meinen Geist festigen? Wie kann ich ihn dazu bringen, zur Ruhe zu kommen? Wie kann ich ihn vereinigen? Wie kann ich ihn konzentrierter werden lassen?“ Dann sollte er den Anweisungen folgen umso *samatha* zu entwickeln. Die gewählten Wörter vermitteln den Eindruck, dass „*samatha*“ in diesem Zusammenhang *jhana* bedeutet, denn sie entsprechen der Standardformel der Pali-Lehrreden, wenn sie das Erreichen von *jhana* beschreiben. Dieser Eindruck wird noch verstärkt, da in allen Schriften ausdrücklich von den notwendigen Konzentrationsebenen gesprochen wird, die zur Erlangung befreiender Einsicht benötigt sind. Diese Ebenen sind die *ghanas*.

Sobald der Meditierende jedoch über *samatha* und *vipassana* verfügt, „sollte er sich bemühen, diese geschickten Qualitäten auf ein höheres Niveau zu festigen, um die geistigen Gärungsprozesse (*-asava* – Sinnlichkeit, Seinszustände, Ansichten, und Unwissenheit) zu beenden.“ Das entspricht dem Pfad von *samatha* und *vipassana*, die sich „zum Paar verbunden“ entwickeln. Eine Stelle in M 149 beschreibt, wie dies geschehen kann. Man kennt und sieht die sechs Sinnesbereiche wie sie wirklich sind (gemeint sind hier die fünf Sinne plus Intellekt), ihre Objekte, das Bewusstsein auf allen Ebenen, Kontakt in jedem Bereich und alles was bei diesem Kontakt als Lust, Schmerz, oder Abwesenheit von Lust und Schmerz erfahren wird. Man hält dieses Gewahrsein in einer solchen Weise aufrecht, dass man von allen diesen Dinge unberührt bleibt: Ohne anzuhafte, ohne Verwirrung, ihrer Nachteile bewusst, und dabei jegliches Begehren nach ihnen loslässt. :

Das ist *vipassana*. Gleichzeitig legt man körperliche und geistige Störungen, Kummer und Qualen ab, sodass man im Körper und Geist ein einziges Wohlbehagen erfährt: Das ist *samatha*. Diese Praxis entwickelt nicht nur gleichzeitig *samatha* und *vipassana*, sondern bringt auch die „37 Flügel

zum Erwachen“ - die das Erlangen von *jhana* mit einschließen - zum Höhepunkt ihrer Entwicklung.

Der rechte Pfad ist also einer, auf dem *vipassana* und *samatha* ins Gleichgewicht gebracht werden, wobei eines das andere unterstützt und als Kontrollinstanz agiert. *Vipassana* hilft dabei, dass die Beruhigung nicht stagniert und dumpf wird. *Samatha* hilft die Manifestationen der Abneigung wie etwa Übelkeit, Schwindel, Desorientierung oder einen black-out zu verhindern. Diese Merkmale können auftreten wenn der Geist gegen seinen Willen im jetzigen Moment gefangen ist.

Aus dieser Beschreibung ist es offensichtlich, dass *samatha* und *vipassana* keine getrennten Übungswege sind. Stattdessen sind sie zwei gegenseitig unterstützende Werkzeuge, die man benutzt um sich mit der Gegenwart auseinanderzusetzen. *Samatha* liefert ein Gefühl des Wohlbefindens in der Gegenwart. *Vipassana* liefert einen klaren Blick auf die Ereignisse, wie sie tatsächlich geschehen. Es ist auch offensichtlich, warum diese zwei Qualitäten zusammenwirken müssen um *jhana* zu meistern. Die Standardanleitung der Atemmeditation (M 118) beinhaltet die folgende Beherrschung : Den Geist erfreuen, ihn konzentrieren und ihn schließlich befreien. *Erfreuen* bedeutet, in der Gegenwart ein Gefühl der Erfrischung und Befriedigung zu finden. *Konzentrieren* bedeutet, den Geist auf sein Objekt gerichtet zu halten. *Befreien* heißt, den Geist von den gröberen Faktoren einer niedrigeren Stufe der Konzentration frei zu machen umso auf eine höhere Stufe zu gelangen. Die beiden ersten Aktivitäten sind Funktionen von *samatha*, während die letzte eine Funktion von *vipassana* ist. Alle drei müssen zusammenwirken. Zum Beispiel wäre der Geist nicht fähig, seine Konzentration zu verfeinern, wenn es nur Konzentration und Erfreuen ohne Loslassen gäbe. Die Faktoren, die aufgegeben werden müssen, um den Geist von Stufe X auf Stufe Y zu heben, gehören zu der Reihe von Faktoren, die den Geist überhaupt erst bis zur Stufe X gebracht haben (A IX, 34). Ohne die Fähigkeit, geistiges Geschehen in der Gegenwart klar zu sehen, gäbe es keinen Weg, um den Geist mit Geschick von den Faktoren zu befreien, die ihn auf einer niedrigeren Stufe der Konzentration festhalten und sich dort als Störfaktoren auf höheren Stufen auswirken. Wenn andererseits diese Faktoren lediglich losgelassen werden, ohne die richtige Einschätzung von der verbleibenden Stille und ihre Beständigkeit, dann würde der Geist aus dem *jhana*-Zustand herausfallen. *Samatha* und *vipassana*

müssen also zusammenarbeiten, um den Geist in meisterhafter Weise zur rechten Konzentration zu bringen.

Da ergibt sich die Frage: Wenn *vipassana* nur mit der Meisterung von *jhana* funktioniert und *jhana* gar nicht exklusiv buddhistisch ist, was ist dann das Buddhistische an *vipassana*? Die Antwort ist, dass *vipassana* an sich nicht exklusiv buddhistisch ist. Entschieden buddhistisch ist aber: (1) das Ausmaß, in welchem *samatha* und *vipassana* entwickelt werden; (2) die Art und Weise, in der sie entwickelt werden (d.h. im Zusammenhang mit den Fragestellungen die angewandt werden um sie zu fördern) und (3) die Art und Weise, wie *samatha* und *vipassana* mit einer Vielfalt meditativer Werkzeuge kombiniert werden, um den Geist zur vollständigen Befreiung zu verhelfen.

In M 73 rät der Buddha einem Mönch, der *jhana* bereits gemeistert hat, *samatha* und *vipassana* noch weiter zu entwickeln, um so sechs Geschicklichkeiten des Wissens zu meistern, wovon die Wichtigste sei, dass : „durch das Beenden der geistigen Gärungsprozesse, bleibt man in der gärungsprozessfreie Befreiung des Gewahrseins und der Befreiung des Unterscheidungsvermögens.... Man hat sie im Hier-und-Jetzt erkannt und verwirklicht.“ Das ist eine Beschreibung des buddhistischen Zieles. Einige Kommentatoren haben behauptet, dass diese Befreiung gänzlich eine Funktion von *vipassana* sei, aber es gibt Lehrreden die diesen Standpunkt abstreiten.

Es handelt sich hier um eine zweifache Befreiung: Befreiung des Gewahrseins und Befreiung des Unterscheidungsvermögens . Befreiung des Gewahrseins erfolgt, wenn ein Meditierender für alle Leidenschaften eine Leidenschaftlosigkeit entwickelt. Dies ist die höchste Funktion von *samatha*. Befreiung des Unterscheidungvermögen erfolgt, wenn es Leidenschaftslosigkeit gegenüber dem Unwissen gibt: Dies ist die höchste Funktion von *vipassana*. (AII.29-30) So sind also beide, sowohl *samatha* als auch *vipassana*, an der doppelten Natur dieser Befreiung beteiligt

In der *Sabbasava Sutta* (M 2) wird gesagt, die Befreiung kann nur dann gärungsprozessfrei sein, wenn sie auf der Grundlage des „weisen Erwägens“ (*yoniso manasikara*) verstanden und gesehen wird. Wie uns diese Lehrrede zeigt, bedeutet weises Erwägen, die richtigen Fragen über Ereignisse zu stellen. Man betrachtet die Ereignisse nicht von der Perspektive von

Selbst/Andere oder Sein/Nichtsein, sondern vielmehr hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten. Anstatt also zu fragen: „Existiere ich? Existiere ich nicht? Was bin ich?“ fragt man über eine gewisse Erfahrung: „Ist dies Stress? Ist dies der Ursprung von Stress? Ist dies das Ende von Stress? Ist dies der Pfad, der zum Ende von Stress führt?“ Diese Kategorien bringen eine Pflicht mit sich, und bestimmen die Antwort auf diese Fragen und dadurch den Kurs des darauffolgenden Handelns: Stress sollte verstanden werden; sein Ursprung sollte aufgegeben werden; sein Erlöschen sollte verwirklicht werden; und der Pfad zum Erlöschen sollte entwickelt werden.

Samatha und *vipassana* gehören zur Kategorie des Pfades und sollten also beide entwickelt werden. Um sie zu entwickeln, hat man die Aufgabe die Ursache von Stress mit weisem Erwägen zu verstehen. Stress besteht aufgrund der fünf Aggregaten des Anhaftens; dem Haften an: körperlicher Form, dem Gefühl, der Wahrnehmung, dem geistigen Gestalten und dem Bewusstsein. Diese Aggregate weise zu erwägen bedeutet, sie hinsichtlich ihrer Nachteile als „unbeständig, als Mühsal, als Krankheit, als Krebsgeschwür, als Stachel, als Schmerz, als Leiden, als etwas Fremdes, als in Auflösung begriffen, als etwas Leeres und als Nicht-Selbst“ zu betrachten (S xxii.122). Eine Reihe von Buddha selbst gestellten Fragen sind bei dieser Herangehensweise hilfreich: "Ist dieses Aggregat beständig oder unbeständig?"; "Ist etwas das unbeständig ist stressfrei oder stressvoll?"; "Ist es angebracht etwas das unbeständig, stressvoll und dem Wandel unterworfen als ‚das ist mein,‘ ‚das ist mein Selbst,‘ ‚das ist, was ich bin‘ zu betrachten?" Diese Fragen sind für alle fünf Aggregate anzuwenden, seien sie nun „vergangen, künftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, offensichtlich oder subtil, gewöhnlich oder erhaben, nah oder fern.“ (S 22, 59) Mit anderen Worten, der Meditierende stellt diese Fragen bei allen Erfahrungen im Kosmos der sechs Sinnesbereiche.

Diese Fragensequenz ist Teil einer Strategie, die zu einer tieferen Ebene des Wissens führt. Man soll „die Dinge erkennen und sehen wie sie wirklich sind (*Yatha-bhuta-nana-dassana*)“. Dieses wird auf fünffache Weise verstanden: Im Hinblick auf das Kommen und Gehen der Geschehnisse, ihrer Nachteile, ihrer Verlockungen und hinsichtlich des Entkommens von ihnen; wobei das Entkommen in der Leidenschaftslosigkeit liegt.

Einige Kommentatoren meinten, dass in der Praxis eine fünffache

Perspektive erlangt werden kann, indem man die Achtsamkeit einfach auf die Entstehung und die Auflösung dieser Aggregate im gegenwärtigen Moment ausrichtet. Mit einem unnachgiebigen und zielgerichteten Fokus entwickelt sich auf natürliche Weise die Erkenntnis der Nachteile, der Verlockungen, und dem Entkommen von ihnen, und können so zu einer völligen Befreiung führen. Die Texte unterstützen diese Auslegung jedoch nicht, und wie es scheint, bestätigt das auch die praktische Erfahrung. In M 101 wird darauf hingewiesen, dass einzelne Meditierende entdecken werden, dass sie in manchen Fällen für eine bestimmte Situation von Stress eine Leidenschaftlosigkeit entwickeln können; einfach nur indem sie ihn mit Gleichmut beobachten. In anderen Fällen aber wird es notwendig sein, eine bewusste Anstrengung zu unternehmen, um die Leidenschaftlosigkeit zu entwickeln, die dann ein Entkommen ermöglichen kann. Die Lehrrede darüber, welche Herangehensweise die effektivste ist, bleibt dabei vielleicht mit Absicht nur vage, da es um etwas geht, das nur von jedem einzelnen Meditierenden in der Praxis selber herausgefunden werden kann.

Die *Sabbasava Sutta* befasst sich mit dieser Angelegenheit, indem sie sieben Herangehensweisen nennt, die bei der Entwicklung von Leidenschaftlosigkeit einzuschlagen sind. *Vipassana* als Qualität des Geistes steht mit allen sieben in Beziehung, aber am unmittelbarsten mit der „Sichtweise“. Alle Ereignisse werden dabei hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten und der ihnen zugeordneten Pflichten betrachtet. Die verbleibenden sechs Herangehensweisen zeigen uns wie diese Pflichten zu erfüllen sind. Dabei soll der Geist davon abgehalten werden, sich auf Sinnesreize einzulassen, die nichtgeschickte Geisteszustände hervorrufen würden. Außerdem muss man wachsam sein die Notwendigkeiten, wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin angemessen zu benutzen. Schmerzhaft empfindungen müssen ertragen und eindeutige Gefahren und unpassende Begleiter vermieden werden. Des Weiteren sollen alle Gedanken des sinnlichen Begehrens, des Übelwollens, der Schädlichkeit und andere nicht geschickte Zustände, ausgelöscht werden. Stattdessen sollen die sieben Faktoren des Erwachens entwickelt werden. Diese sieben Faktoren sind Achtsamkeit, Analyse der Qualitäten, Beharrlichkeit, Begeisterung, Ruhe, Konzentration und Gleichmut.

Jede dieser Herangehensweisen umfasst eine Vielzahl von Strategien. Unter „Auslöschen“ kann z.B. das Ersetzen eines nicht geschickten geistigen

Zustands durch einen geschickten fallen. Oder man betrachtet seine Nachteile, oder man wendet seine Aufmerksamkeit davon ab, oder man entspannt den Gedankenprozess der zu den nicht geschickten Zustände geführt hat, oder man versucht ihnen mit der starken Kraft des Willens zu unterdrücken (M 20). Viele ähnliche Beispiele können auch aus anderen Reden entnommen werden. Das Wesentliche hierbei ist, dass die Wege des Geistes vielfältig und komplex sind. Verschiedenste Gärungsprozesse können in unterschiedlicher Verkleidung auftauchen, und man kann sie auf unterschiedliche Vorgehensweisen ansprechen. Die Geschicklichkeit des Meditierenden besteht darin, eine Vielfalt an Strategien zu meistern und die Empfindsamkeit dafür zu entwickeln, welche jeweilige Herangehensweise in welcher Situation am besten funktionieren wird.

Auf einer grundlegenden Ebene jedoch benötigt man zunächst eine starke Motivation, um diese Geschicklichkeiten überhaupt meistern zu können. Da weises Erwägen aber erfordert, das Denken in den Gegensatzpaaren, "Sein-Nichtsein" – "Ich-Nicht-Ich", aufzugeben, die den Denkstrukturen aller Menschen zugrundeliegen. Meditierenden brauchen gute Gründe für solch ein Unterfangen. Deshalb besteht die *Sabbasava Sutta* darauf, dass ein jeder, der weises Erwägen entwickelt, zuerst große Achtung und Wertschätzung für die Edlen (den Buddha und seine Schüler) besitzen muss. Mit anderen Worten, man muss erkennen, dass jene, die dem Pfad gefolgt sind, wahrlich vorbildhaft und nachahmenswert sind. Man sollte also mit ihren Lehren und ihrer Disziplin wohlvertraut sein. Laut M 117 beginnt das „wohlvertraut mit ihren Lehren sein“ damit, ihre Lehren vom *karma* und der Wiedergeburt zu verinnerlichen. Diese Überzeugung ergibt den intellektuellen und emotionalen Kontext dafür, die Vier Edlen Wahrheiten als die grundlegenden Kategorien der Erfahrung anzunehmen. Mit der Disziplin der Edlen wohlvertraut zu sein schließt auch, zusätzlich zur Einhaltung der Tugendregeln, ein gewisses Geschick bei den sieben Herangehensweisen zum Auslöschen der Gärungsprozesse mit ein.

Ohne diesen Hintergrund könnten Meditierende, die Praxis des Beobachtens von Entstehen und Vergehen im gegenwärtigen Moment, mit falschen Einstellungen und Fragen in Angriff nehmen. Zum Beispiel könnten sie nach einem „wahren Selbst“ suchen und deswegen, bewusst oder unbewusst, mit dem weiten, offenen Gefühl des Gewahrseins identifizieren, das allen Wandel anscheinend umschließt und von dem alles zu kommen

und zu dem alles zurückzukehren scheint. Oder sie könnten sich nach einem Gefühl der Verbundenheit mit dem gewaltigen Zusammenspiel des Universums sehnen, in der Überzeugung, dass – da alle Dinge sich wandeln – jegliches Verlangen nach Unwandelbarkeit neurotisch und lebensverneinend ist. Für Menschen mit derartigen Bestrebungen wird die einfache Erfahrung des Entstehens und Vergehens der Dinge in der Gegenwart nicht zum fünffachen "Wissen und Sehen der Dinge wie sie wirklich sind" führen. Sie werden der Erkenntnis widerstreben, dass die Vorstellungen, an denen sie festhalten, lediglich ein Gärungsprozess der Ansichten sind. Oder sie werden nicht erkennen, dass die Erfahrungen der Ruhe, welche ihre Ideen zu bestätigen scheinen, ebenfalls nur ein Gärungsprozess in der Form eines Daseinszustandes ist. Als Folge werden sie nicht willens sein, die Vier Edlen Wahrheiten auf diese Ideen und Erfahrungen anzuwenden. Nur jemand, der bereit ist, die Gärungsprozesse als solche anzusehen, und der von der Notwendigkeit überzeugt ist sie zu transzendieren, wird in der Lage sein, die Prinzipien des weisen Erwägens auf die Gärungsprozesse anzuwenden und so über sie hinaus zu gelangen.

Um nun die Frage zu beantworten mit der wir begannen: *Vipassana* ist keine Meditations-Technik. Es ist eine Qualität des Geistes – die Fähigkeit, Ereignisse im gegenwärtigen Moment klar zu sehen. Obwohl Achtsamkeit bei der Förderung von *vipassana* hilfreich ist, so ist sie doch nicht ausreichend um *vipassana* bis zum Punkt der vollkommenen Befreiung zu entwickeln. Andere Techniken und Herangehensweisen werden ebenfalls benötigt. Insbesondere ist es notwendig, *vipassana* mit *samatha*, d.h. die Fähigkeit den Geist in der Gegenwart zur Ruhe kommen zu lassen, zu verbinden. So kann man die tiefen Vertiefungszustände, die *jhanas*, meistern. Basierend auf dieser Meisterung werden dann *samatha* und *vipassana* in einem Programm geschickter Fragen entwickelt, das als weises Erwägen bezeichnet wird. Dieses weise Erwägen beinhaltet die Gesamtheit aller Erfahrungen. Jegliches Erleben wird nun nicht in Bezug auf ein Ich bzw. Nicht-Ich oder ein Sein bzw. Nicht-Sein untersucht, sondern allein in Bezug auf die Vier Edlen Wahrheiten. Der Meditierende folgt diesem Programm, bis es ihn zu einem fünffachen Verständnis aller Ereignisse führt. Verständnis hinsichtlich ihres Entstehens, ihres Vergehens, ihrer Nachteile, ihrer Verlockungen sowie die der Art und Weise des Entkommens. Nur dann kann der Geist den Geschmack der Befreiung erfahren.

Dieses Programm zur Entwicklung von *vipassana* und *samatha* benötigt wiederum Unterstützung durch viele andere geistige Einstellungen, Qualitäten und Übungstechniken. Deshalb lehrte es der Buddha als Teil eines größeren Programms, das auch den Respekt für die Edlen, die Meisterung aller sieben Strategien zum Überwinden der Gärungsprozesse (*asava*) und alle acht Faktoren des Edlen Pfades beinhaltet. Eine vereinfachende Herangehensweise an die Praxis kann nur verminderte Resultate ergeben, denn Meditation ist ebenso eine Kunst wie die Holzverarbeitung. Auch sie verlangt die meisterliche Handhabung vieler Werkzeuge um die unterschiedlichen Erfordernissen entgegenzukommen. Uns bei der Meditation nur auf eine einzige Art des Vorgehens zu begrenzen, wäre so, als würden wir versuchen ein Haus zu bauen, obwohl unsere Motivation unklar ist und unsere Werkzeugkiste nichts als Hämmer enthält.

Leerheit

Leerheit ist ein Wahrnehmungsmodus, eine Art und Weise, das Erleben zu betrachten. Sie fügt den Rohdaten des physischen und psychischen Geschehens nichts hinzu und nimmt auch nichts davon weg. Man betrachtet die Ereignisse im Geist und in den Sinnen, ohne die Annahme also, es könne etwas in ihnen verborgen liegen.

Dieser Modus wird Leerheit genannt, weil er leer von den Vorwegannahmen, die wir dem Erleben für gewöhnlich hinzufügen, um einen Sinnzusammenhang herzustellen. Solche Annahmen sind die Geschichten und Weltanschauungen, die wir fabrizieren, um zu erklären, wer wir sind und wie die Welt beschaffen ist, in der wir leben. Obwohl diese Geschichten und Ansichten nützlich sind, stellte der Buddha fest, dass einige der eher abstrakten Fragen, die sie aufwerfen – über unsere wahre Identität und die Realität der Außenwelt – unsere Aufmerksamkeit von der direkten Erfahrung wie sich Ereignisse im unmittelbaren Jetzt gegenseitig beeinflussen, ablenken. Deshalb stören sie unseren Versuch, das Leidensproblem verstehen und lösen zu können.

Nehmen wir beispielsweise an, dass bei einer Meditation ein Gefühl von Zorn auf die Mutter auftaucht. Die unmittelbare Reaktion des Geistes ist, den Zorn als "meinen" Zorn zu identifizieren, oder zu sagen: „Ich bin zornig.“ Daraufhin breitet er das Gefühls weiter aus, indem er es entweder in die Geschichte der Mutterbeziehung mit einfließt oder in die allgemeinen Ansichten darüber, wann und wo Zorn, seiner Mutter gegenüber, gerechtfertigt werden kann. Aus der Perspektive des Buddha, ist das Problem hierbei, dass diese Geschichten und Ansichten viel Leiden nach sich ziehen. Je mehr man sich in sie verstrickt, desto mehr wird man von der Erkenntnis der eigentlichen Leidensursache abgelenkt: Den Bezeichnungen "Ich" und "mein", die den ganzen Vorgang in Bewegung setzen. Als Ergebnis davon findet man keine Möglichkeit mehr, die wahren Ursachen aufzudecken und das Leiden beenden zu können.

Wenn man dagegen den Leerheits-Modus einnehmen kann und auf den Zorn hin nicht agiert oder reagiert, sondern ihn einfach als Abfolge von Ereignissen betrachtet, dann erst kann man erkennen, dass der Zorn leer ist, es ist nichts da, das es wert wäre sich damit zu identifizieren oder es sich zu

eigen zu machen. Je beständiger man den Leerheits-Modus meistern und aufrecht-erhalten kann, desto klarer erkennt man, dass dies nicht nur für so grobe Gefühlsregungen wie Zorn gilt, sondern auch für jedes noch so zarte Ereignis im Bereich des Erlebens. In diesem Sinn sind alle Dinge leer. Wenn man das erkennen kann, wird klar, dass Etiketten wie "Ich" und "mein" unangebracht und überflüssig sind und dass sie nichts als Stress und Schmerz hervorrufen. Dann kann man sie loslassen. Lässt man sie vollständig los, so entdeckt man eine tieferliegende Erlebensebene, die vollkommen frei ist.

Den Wahrnehmungsmodus Leerheit zu meistern erfordert jedoch Training in Tugend, Sammlung und Klarblick. Ohne diese Übung neigt der Geist dazu, in dem Modus zu bleiben, der immerfort neue Geschichten und Ansichten über die Welt erzeugt. Und von diesem Modus aus betrachtet erscheint die Lehre von der Leerheit einfach nur wie eine weitere Geschichte oder Weltanschauung, mit anderen Grundregeln. In dem Beispiel der Mutterbeziehung, scheint sie zu besagen, dass weder die Mutter, noch man selbst, in Wirklichkeit existiert. Bezüglich unserer Ansichten über die Welt scheint sie zu besagen, dass entweder die Welt in Wirklichkeit nicht existiert, oder aber, dass die Leere der große, undifferenzierte Grund alles Seins ist, dem wir alle entspringen und zu dem wir eines Tages zurückkehren werden.

Diese Deutungen verkennen nicht nur, was mit Leerheit wirklich gemeint ist, sondern sie verhindern auch, dass der Geist den richtigen Modus einnehmen kann. Wenn die Welt und die Menschen in der eigenen Lebensgeschichte nicht wirklich existieren, dann erscheinen alle Handlungen und Reaktionen in dieser Geschichte wie eine Rechnung voller Nullen, und man fragt sich, welchen Sinn die Übung in Tugend überhaupt haben soll. Wenn man andererseits die Leerheit als den Seinsgrund betrachtet, zu dem wir alle zurückkehren werden, welche Notwendigkeit gibt es dann überhaupt, den Geist in Sammlung und Klarblick zu üben, wenn wir alle ohnehin dorthin gelangen werden? Und selbst wenn Übung nötig wäre, um uns zu unserem Wesensgrund zurückzubringen, was verhindert denn, dass wir daraus wieder hervortreten und erneut zu leiden beginnen? In allen diesen Szenarien erscheint also die Vorstellung geistiger Erziehung insgesamt als nutzlos und überflüssig. Indem sie sich auf die Frage konzentrieren, ob es wirklich etwas hinter dem Erlebten verborgenes gibt oder nicht, verstricken sie den Geist mit Angelegenheiten, die verhindern,

dass er den „Jetzt und Hier“-Modus des einnehmen kann.

Nun, auch Geschichten und Weltansichten erfüllen einen Zweck. Der Buddha verwendete sie wenn er lehrte, aber er benutzte nie das Wort *Leerheit*, wenn er in diesen Modi sprach. Er berichtete von menschlichen Lebensgeschichten, um zu zeigen, wie das Leiden aus den untauglichen Erwartungen hinter ihren Handlungen entsteht und wie sich Freiheit vom Leiden entwickeln kann, wenn man einen besseren Blick auf die Dinge erwirbt. Und er beschrieb die Grundprinzipien des Kreislaufes der Wiedergeburt, um zu zeigen, wie Handlungen aus schlechten Absichten in diesem Kreislauf zu Leiden führen, gute aber zu Freuden, während geschickte Handlungen wiederum das Entkommen aus diesem Kreislauf ganz ermöglichen können. In allen diesen Fällen waren seine Belehrungen darauf gerichtet, die Menschen dazu zu bewegen, sich auf die Qualität der Wahrnehmungen und Absichten in ihrem Geist ganz im Hier und Jetzt zu konzentrieren, sie also in den Leerheits-Modus zu bringen. Wenn man dies erreicht hat, kann man die Lehren über die Leerheit für ihren eigentlichen Zweck einsetzen. Das Haften an eingefahrenen Ansichten, Geschichten oder Annahmen kann nun aufgegeben werden, sodass der Geist frei und leer von Begierde, Widerwillen und Täuschung bleibt, damit aber auch gleichzeitig leer von Leiden wird. Und das ist, genau betrachtet, die Art von Leerheit, auf die es wirklich ankommt.

'Kein Selbst' oder 'Nicht-Selbst'?

Einer der ersten Stolpersteine, über den Menschen aus westlichen Ländern bei ihrer ersten Begegnung mit dem Buddhismus häufig straucheln, ist die *anatta*-Lehre, oft so übersetzt, als gäbe es kein Selbst. Zwei Gründe machen diese Lehre zu einem Stolperstein. Erstens, passt die Vorstellung es gäbe kein Selbst nicht zu anderen buddhistischen Lehren, wie etwa die über *karma* und Wiedergeburt: Wenn es kein Selbst gibt, was erfährt dann das aus unseren Taten stammende *karma* und was wird dann überhaupt wiedergeboren? Zweitens, scheint die *anatta*-Lehre den Grund für die Lehre des Buddha überhaupt zu negieren: Wenn es kein Selbst gibt, das von der Übung profitieren kann, warum dann damit anfangen? Viele Bücher versuchen, diese Fragen zu beantworten, aber wenn man sich den Pali-Kanon (die älteste erhaltene Aufzeichnung der Lehren Buddhas) ansieht, so findet man sie darin keine Aussagen dazu. Es gibt sogar eine Textstelle, in welcher der Buddha gefragt wird, ob es ein Selbst gäbe oder nicht. Buddha verweigerte darauf die Antwort. Als er zu einem späteren Zeitpunkt gefragt wurde, warum er die Antwort schuldig blieb, erklärte er, dass sowohl die Meinung zu vertreten, es gäbe ein Selbst als auch die, es gäbe kein Selbst, bedeuten würde, in extreme Formen falscher Ansicht zu verfallen, welche den buddhistischen Übungsweg unmöglich machen würde. Folglich sollte diese Frage nicht berücksichtigt werden. Um zu verstehen, welche Bedeutung sein Schweigen auf die Frage *anatta* hat, müssen wir zunächst betrachten, was der Buddha darüber lehrte, wie Fragen gestellt und beantwortet werden sollen und wie man seine Antworten zu interpretieren habe.

Der Buddha teilte alle Fragen in vier verschiedene Klassen ein: Solche, auf die eine kategorische, klare Ja- bzw. Nein-Antwort richtig ist; solche, auf die eine analytische Antwort richtig ist und bei der man die zur Frage gehörenden Begriffe genau definieren und eingrenzen muss; solche, auf die eine Gegenfrage richtig ist, sodass der Fragesteller wieder am Zuge ist; und solche, bei denen es richtig ist, sie zu beiseite zu lassen. Die letztgenannte Art von Fragen sind solche, die nicht zum Ende von Stress und Leid führen. Die erste Aufgabe eines Lehrers, dem eine Frage gestellt wird, ist es, herauszufinden, welcher Klasse von Fragen die gestellte Frage angehört, um

dann in angemessener Weise darauf antworten zu können. Zum Beispiel sollte eine Frage, die beiseitegelassen werden sollte, nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden. Wenn man nun selbst der Fragesteller ist und eine Antwort erhält, so soll man daraufhin bestimmen, inwieweit diese erhaltene Antwort zu interpretieren ist. Der Buddha sagte, es gäbe zwei Arten von Menschen, die seine Aussagen falsch darstellten: Zum einen die, die Folgerungen aus Aussagen ableiteten, aus denen man keine Schlüsse ziehen sollte und zum anderen jene, die keine Schlüsse aus solchen zögen, bei denen man es sollte.

Das sind die grundlegenden Regeln für die Interpretation der Lehren Buddhas, aber wenn wir uns ansehen, wie die meisten Autoren die *anatta*-Lehre behandeln, dann stellen wir fest, dass sie diese wichtigen Grundregeln unbeachtet lassen. Einige Autoren versuchen, die Interpretation, es gäbe kein Selbst, näher zu bestimmen, in dem sie schreiben, der Buddha hätte die Existenz eines *ewigen* Selbst oder eines *eigenständigen* Selbst geleugnet. Das aber ist eine analytische Antwort auf eine Frage die, dem Buddha zu folge, zu vernachlässigen ist. Andere versuchen, Schlüsse aus den wenigen Stellen in den Lehrreden zu ziehen, die darauf hindeuten scheinen, dass es kein Selbst gibt. Aber man darf wohl annehmen, dass wenn man diese Aussagen so hinbiegt, dass sie Antwort auf eine Frage ergeben, die beiseite zu lassen ist, man Schlussfolgerungen zieht, wo man dies nicht tun sollte.

Anstatt also mit einem klaren "nein" auf die Frage zu antworten, ob es ein Selbst gibt oder nicht - sei es nun mit allem Verbunden oder eigenständig, ewig oder nicht - stuft der Buddha diese Frage als von Haus aus fehlgeleitet ein. Warum? Ganz gleich, wie man die Trennlinie zwischen "Selbst" und "Anderen" zieht beinhaltet das Konzept eines Selbst ein Element von Selbstidentifikation und Festhalten, und damit wiederum Leiden. Das gilt gleichermaßen für ein mit allem verbundenem Selbst, das kein "Anderes" kennt, als auch für ein eigenständiges Selbst. Wenn man sich mit der gesamten Natur identifiziert, wird jeder gefällte Baum als eigener Schmerz empfunden. Das würde sogar für ein vollkommen "anderes" Universum gelten, in welchem das Gefühl der Selbstentfremdung und Sinnlosigkeit so geistig verkrüppelnd wirken würde, dass es das Streben nach Glückseligkeit für sich selbst oder für andere unmöglich machen würde. Deshalb riet der Buddha davon ab, sich mit Fragen wie „Gibt es mich?“ oder „Gibt es mich nicht?“ zu befassen, denn in welcher Weise man sich ihnen auch immer

nähert, führen sie nur zu Leiden.

Um das Leiden zu vermeiden, das in Fragen von "Selbst" und "Anderem" verborgen liegt, hat der Buddha eine andere Möglichkeit zur Unterscheidung des Erlebten angeboten: die vier Edlen Wahrheiten vom Leiden, seiner Ursache, seiner Aufhebung und von dem Weg zu seiner Aufhebung. Statt diese Wahrheiten als auf das Selbst oder Anderes bezogen anzusehen, sollte man sie genauso annehmen, wie sie sind und wie sie unmittelbar erlebt werden, um dann die jeweils angemessene Pflicht zu erfüllen. Das Leiden soll verstanden, seine Ursache losgelassen, seine Aufhebung verwirklicht und der Weg zu seiner Aufhebung entwickelt werden. Diese Aufgaben bilden den Kontext, in dem man die *anatta*-Lehre am besten verstehen kann. Indem man den Weg der Tugend, der Sammlung und des Klarblicks bis zu einem Zustand ruhigen Wohlseins entwickelt und dann diese innere Ruhe nutzt, um das Erlebte im Licht der vier Edlen Wahrheiten zu betrachten, erheben sich im Geist gar keine Fragen wie etwa, „Gibt es ein Selbst?“ oder, „Was ist mein Selbst?“, sondern vielmehr Fragen wie, „Ist das Festhalten an dieser bestimmten Erscheinung mit Leiden verbunden?“; „Bin das wirklich ich, gehört es mir oder zu mir?“; „Wenn etwas mit Leid behaftet ist, aber nicht wirklich mich selbst ausmacht oder zu mir gehört, warum dann daran festhalten?“ Diese zuletzt genannten Fragen verdienen es, ohne Umschweife beantwortet zu werden, denn sie helfen uns, das Leiden zu verstehen und vom Festhalten und Anklammern – der Altlast der Selbstidentifikation – Stück für Stück abzuspalten, bis am Ende alle Spuren von Selbstidentifikation verschwunden sind und nur schrankenlose Freiheit übrig bleibt.

In diesem Sinne verstanden, ist die *anatta*-Lehre nicht eine "Kein Selbst"-Doktrin, sondern eine Nicht-Selbst-Strategie, mit deren Hilfe Leiden durch Loslassen seiner Ursache aufgelöst werden kann. Das aber führt zur höchsten, unzerstörbaren Glückseligkeit. An diesem Punkt fallen Fragen zu Selbst, Kein-Selbst oder Nicht-Selbst einfach weg. Sobald eine solche völlige Freiheit erlebt wird, warum sollte man sich dann noch darum kümmern, was es erlebt oder ob es gar ein Selbst ist oder nicht?

Die Vorstellung vom Nirvana

Wir wissen alle, was geschieht, wenn ein Feuer ausgeht. Die Flammen erlöschen und das Feuer ist weg, aus und vorbei. Wenn wir also zum ersten Mal erfahren, dass die Bezeichnung des Ziels buddhistischer Praxis, Nirvana (*nibbana*), wörtlich das Auslöschung eines Feuers bedeutet, so kann man sich nur schwer ein ungeeigneteres Bild für ein spirituelles Ziel vorstellen als die völlige Vernichtung. Es zeigt sich jedoch, dass diese Auslegung des Begriffs allein Fehler in der Übersetzung ist, nicht so sehr in der Übersetzung des Wortes sondern in der Übertragung des Bildes. Welche Bedeutung hatte ein erloschenes Feuer für die Inder zur Zeit des Buddhas? Sicher nicht Vernichtung.

Gemäß den Lehren der alten Brahmanen ging ein Feuer, das gelöscht wurde, in einen Zustand der Latenz über. Statt aufzuhören zu existieren, ging es in eine Art Schlafzustand ein und in diesem Zustand – unabhängig von einem speziellen Brennstoff – verteilte es sich über den ganzen Kosmos. Als der Buddha dieses Bild benutzte, um Nirvana den indischen Brahmanen seiner Tage zu erklären, da umging er die Frage, ob ein erloschenes Feuer fortfährt zu existieren oder nicht und betonte statt dessen die Unmöglichkeit ein Feuer zu definieren, das nicht brennt: Daher also seine Feststellung, dass die Person, die gänzlich „erloschen“ ist, nicht mehr beschrieben werden kann.

Wenn der Buddha jedoch seine eigenen Schüler unterrichtete, benutzte er Nirvana als ein Bild der Freiheit. Offenbar sahen alle Inder seiner Zeit, brennendes Feuer als etwas aufgeregtes, abhängiges und gefangenes an, als etwas dem Brennstoff anhaftendes und an ihn gebundenes, solange es brannte. Um ein Feuer zu entzünden, musste man es „ergreifen“. Wenn ein Feuer von seinem Brennstoff abließ, war es „befreit“, erlöst von seiner Aufregung, Abhängigkeit und Gefangenschaft, kühl und grenzenlos. Daher wird in der Pali-Dichtung wiederholt das Bild des erloschenen Feuers als Metapher für die Freiheit benutzt. Tatsächlich ist diese Metapher aber Teil eines Musters der Feuervorstellungen, das auch noch zwei andere, verwandte Begriffe miteinschließt. *Upadana*, oder „Anhaften“, bezieht sich ebenfalls auf die Nahrung, die ein Feuer seinem Brennstoff entnimmt. *Khandha* bedeutet nicht nur eine der fünf „Haufen“ (der Daseinsgruppen: Form, Gefühl,

Wahrnehmung, Denkprozesse und Bewusstsein, die alle bedingten Erfahrungen bestimmen, sondern auch den Stamm eines Baumes. Gerade so, wie ein Feuer ausgeht, wenn es aufhört am Holz zu haften und seine Nahrung daraus zu entnehmen, so wird der Geist befreit, wenn er aufhört sich an *khandha* zu klammern.

Das Bild, das Nirvana zugrunde liegt, ist also eines der Freiheit. Die Pali-Kommentare unterstützen diese Deutung, indem sie das Wort Nirvana zu seinen verbalen Wurzeln verfolgen, die „entfesseln“ bedeuten. Welche Art von Entfesselung aber ist hier gemeint? Die Texte beschreiben zwei Ebenen. Eine Ebene ist die Entfesselung in diesem Leben, symbolisiert durch ein Feuer, das ausgegangen ist, dessen Glut aber noch warm ist. Das steht für den erleuchteten Arahant, der sieht und hört, der Angenehmes und Unangenehmes empfindet, aber von Verlangen, Abneigung und Verblendung befreit ist. Die zweite Ebene der Entfesselung – durch ein Feuer symbolisiert, so völlig erloschen, dass seine einstige Glut schon erkaltet ist – ist das, was der Arahant nach seinem Leben erfährt. Jeglicher Einfluss der Sinne ist erloschen, erkaltet und er/sie ist vollkommen, selbst von den feinsten Belastungen und Begrenzungen des Daseins in Raum und Zeit, befreit.

Der Buddha beharrte darauf, dass diese Ebene nicht beschrieben werden kann, ja dass nicht einmal mit Begriffen wie Existenz oder Nichtexistenz eine Definition möglich ist, weil Worte nur auf begrenzte Dinge anwendbar sind. Alles was er tatsächlich, neben Bildern und Metaphern, darüber sagt ist, dass man den Vorgeschmack dieser Erfahrung schon in diesem Leben erfahren kann und dass es das höchste Glück ist, wahrhaftig wert, es kennen zu lernen.

Wenn ihr also beim nächsten Mal einem Feuer beim Verlöschen zuseht, so betrachtet dies nicht als einen Akt der Vernichtung, sondern als eine Lektion, wie Freiheit durch Loslassen gefunden werden kann.

Table of Contents

Titelseite	2
Urheberrechte	3
Quellen	3
Copyright © 1997 Thanissaro Bhikkhu	3
Übersetzung	3
Thanissaro Bhikkhu	3
Metta Forest Monastery	3
Übersetzungskommentar	5
Einführung	6
Wahrheiten des Herzens bestätigen	8
Karma	13
Der Weg zum Nirvana ist mit guten Vorsätzen gepflastert	17
Die heilende Kraft der Tugendregeln	24
Praktikabel	25
Eindeutig	26
Menschengerecht	26
Anerkennenswert	27
Rechte Rede	29
Süßigkeiten gegen Gold eintauschen	31
Eine Meditationsanleitung	37
Der Pfad der Konzentration & der Achtsamkeit	42
Ein Werkzeug von Vielen	52
Leerheit	62
'Kein Selbst' oder 'Nicht-Selbst'?	65
Die Vorstellung vom Nirvana	68